

.....  
Imię i nazwisko

1 TEST POZWALAJĄCY USTALIĆ ODPOWIADAJĄCY CI STYL UCZENIA SIĘ.

Gdy spotykasz nieznaną ci osobę, na co zwracasz uwagę w pierwszej kolejności?

- a/ jak wygląda i jak jest ubrana
- b/ w jaki sposób i co mówi, jaki ma głos,
- c/ co w stosunku do niej czujesz,
- d/ w jaki sposób się zachowuje i co robi;

2 Gdy wchodzisz do nieznanego ci pomieszczenia, na co zwracasz przede wszystkim uwagę?

- a/ na jego wygląd,
- b/ na dźwięki i rozmowy , jakie się w nim toczą,
- c/ na to , jak dobrze emocjonalnie i fizycznie się w nim czujesz
- d/ na to, co się w nim dzieje i co ty mógłbyś w nim zrobić;

3 Co najczęściej zostaje ci w pamięci po kilku dniach od spotkania nieznannej ci wcześniej osoby?

- a/ jej twarz
- b/ jej imię i nazwisko
- c/ to, co czułeś będąc w jej towarzystwie, nawet jeśli zapomniałeś jej imię, nazwisko i twarz,
- d/ to, co robiliście razem, nawet jeśli zapomniałeś jej imię, nazwisko i twarz;

4 Gdy uczysz się czegoś nowego, w jaki sposób robisz to najchętniej?

- a/ gdy nauczyciel daje ci coś do czytania, na papierze lub tablicy, pokazuje ci książki, ilustracje, wykresy, mapy, szkice lub przedmioty, nie każąc ci przy tym niczego mówić, pisać, ani o niczym dyskutować,
- b/ gdy nauczyciel wyjaśnia wszystko, mówiąc lub wygłaszając wykład, pozwala ci przedyskutować temat i zadawać pytania, nie każąc ci przy tym na nic patrzeć, niczego czytać, pisać ani robić,

c/ gdy nauczyciel pozwala ci zapisywać informacje lub sporządzać rysunki, dotykać przedmiotów, pisać na klawiaturze lub robić coś rękami,

d/ gdy nauczyciel pozwala ci robić projekty, symulacje, eksperymenty, grać w gry, odgrywać role, odtwarzać rzeczywiste sytuacje z życia, dokonywać odkryć, lub też angażować się w inne sytuacje związane z ruchem

5 Gdy uczysz czegoś innych, co zwykle robisz?

a/ dajesz im coś do oglądania, na przykład jakiś przedmiot, ilustrację lub wykres, udzielając przy tym jedynie krótkiego werbalnego wyjaśnienia, lub nie udzielając go wcale, dopuszczając lub nie, do krótkiej dyskusji,

b/ objaśniasz wszystko werbalnie, nie pokazując żadnych materiałów graficznych,

c/ rysujesz coś lub piszesz lub w inny sposób używasz rąk do wyjaśniania,

d/ demonstrujesz coś, robiąc to, lub każesz uczniom robić

to wspólnie z tobą;

6 Jaki rodzaj książek czytasz najchętniej?

a/ książki, które zawierają opisy pomagające ci zobaczyć to co się dzieje,

b/ książki zawierające informacje faktograficzne, historyczne lub dużo dialogów,

c/ książki o uczuciach i emocjach bohaterów, poradniki, książki o związkach międzyludzkich, lub na temat tego jak poprawić stan swojego ciała i umysłu,

d/ krótkie książki z wartką akcją lub książki, które pomagają ci doskonalić umiejętności w sporcie, hobby lub rozwijać jakiś talent;

7 Którą z poniższych czynności wykonujesz najchętniej w czasie wolnym?

a/ czytasz książkę lub przeglądasz czasopismo

b/ słuchasz książki nagranej na kasetę, rozmowy w radiu, słuchasz muzyki lub sam muzykujesz,

c/ piszesz, rysujesz, piszesz na maszynie/ komputerze lub robisz coś z rękami,

d/ uprawiasz sport,, budujesz coś lub grasz w grę wymagającą ruchu;

8 Które z poniższych stwierdzeń, najlepiej charakteryzuje sposób, w jaki się uczysz?

a/ potrafisz się uczyć, gdy słysząc muzykę, inne dźwięki lub rozmowę, ponieważ umiesz się od nich odseparować,

b/ nie potrafisz się uczyć gdy w twoim pobliżu słysząc muzykę, inne dźwięki lub rozmowę, ponieważ nie umiesz się od nich odseparować,

c/ musisz czuć się wygodnie, rozluźniony; potrafisz pracować zarówno przy muzyce jak i w ciszy, jednak dekoncentrują cię negatywne uczucia innych,

d/ musisz czuć się wygodnie, rozluźniony; potrafisz pracować zarówno przy muzyce jak i w ciszy, jednak dekoncentruje cię działalność i ruchy innych osób znajdujących się w tym samym pomieszczeniu;

9 Gdy z kimś rozmawiasz, gdzie kierujesz wzrok?

a/ patrzysz na twarz rozmówcy, chcesz także by ta osoba patrzyła na twoją twarz gdy do niej mówisz,

b/ spoglądasz jedynie krótko na rozmówcę, po czym twój wzrok wędruje na prawo i lewo,

c/ spoglądasz jedynie krótko na rozmówcę, by zobaczyć jego wyraz twarzy, po czym spoglądasz w dół lub w bok,

d/ rzadko spoglądasz na rozmówcę, patrzysz głównie w dół i w bok, jeśli jednak pojawi się jakiś ruch lub działanie, natychmiast spoglądasz w tamtym kierunku.

10 Które z poniższych stwierdzeń najlepiej do Ciebie pasuje?

a/ zwracasz uwagę na kolory, kształty, wzory i desenie w miejscach, w których się znajdziesz; masz dobre oko do barw i kształtów,

b/ nie znosisz ciszy i jeśli tam, gdzie akurat jesteś, jest za cicho, nucisz coś, podśpiewujesz lub głośno mówisz; włączasz radio, telewizor, magnetofon lub odtwarzacz CD, by w twoim otoczeniu były bodźce słuchowe,

c/ jesteś wrażliwy na uczucia innych ludzi, twoje własne uczucia łatwo ulegają zranieniu; nie potrafisz się skoncentrować, gdy inni cię nie lubią, czujesz potrzebę bycia kochanym i akceptowanym, by pracować,

d/ trudno ci wysiedzieć nieruchomo w jednym miejscu, potrzebujesz dużo ruchu, a jeśli już musisz siedzieć, garbisz się, wierzysz, stukasz w podłogę butami lub często niespokojnie poruszasz nogami.

11 Które z poniższych stwierdzeń najlepiej do Ciebie pasuje?

a/ zwracasz uwagę na nieodpowiednie dopasowanie części garderoby danej osoby lub na to, że jej włosy są w nieładzie i często chcesz to naprawić,

b/ niepokoi cię, gdy ktoś nie potrafi dobrze się wystawiać, jesteś wrażliwy na odgłos kapiącego kranu lub odgłosy wydawane przez urządzenia gospodarstwa domowego,

c/ płaczesz podczas wzruszających scen w kinie lub czytając wzruszającą książkę,

d/ niepokoisz się i czujesz się nieprzyjemnie, gdy jesteś zmuszony siedzieć nieruchomo zbyt długo w jednym miejscu.

12 Co wywołuje u ciebie największy niepokój?

a/ miejsce, w którym panuje bałagan i nieład,

b/ miejsce, w którym jest za cicho,

c/ miejsce, w którym nie czujesz się dobrze emocjonalnie lub fizycznie,

d/ miejsce, w którym nie wolno niczego robić lub jest za mało przestrzeni na ruch.

13 Czego najbardziej nie lubisz, podczas, gdy ktoś cię uczy?

a/ słuchania wykładu, na którym nie wykorzystuje się żadnych pomocy wizualnych,

b/ czytania po cichu, bez żadnych werbalnych wyjaśnień czy dyskusji,

c/ niemożności rysowania, gryzmolenia czegoś na kartce papieru, dotykania wszystkiego rękami lub sporządzania notatek, jeśli nie będziesz już nigdy więcej z nich korzystał,

d/ patrzenia i słuchania w bezruchu.

14 d/ to, co robiłeś, ruchy twojego ciała, twoje dokonania.

Wróć pamięcią do jakiegoś szczęśliwego momentu ze swojego życia. Spróbuj przez chwilę przypomnieć sobie jak najwięcej szczegółów związanych z tym wydarzeniem. Jakie wspomnienia utkwiły ci w pamięci?

a/ to, co widziałeś, na przykład wygląd ludzi, miejsc czy przedmiotów,

b/ to, co słyszałeś, na przykład dialogi i rozmowy, to, co powiedziałeś, oraz dźwięki wokół ciebie,

c/ wrażenia dotykowe na skórze i ciele, a także to, jak czułeś się fizycznie i emocjonalnie,

d/ to, co robiłeś, ruchy twojego ciała, twoje dokonania.

15 Przypomnij sobie któryś ze swoich urlopów lub wycieczek

Przypomnij sobie któryś ze swoich urlopów lub wycieczek. Przez chwilę spróbuj przypomnieć sobie jak najwięcej szczegółów związanych z tym doświadczeniem. Jakie wspomnienia utkwiły ci w pamięci?

a/ to, co widziałeś, na przykład wygląd ludzi, miejsc czy przedmiotów,

b/ to, co słyszałeś, na przykład dialogi i rozmowy, to, co powiedziałeś, oraz dźwięki wokół ciebie,

c/ wrażenia dotykowe na skórze i ciele, a także to, jak czułeś się fizycznie i emocjonalnie,

d/ to, co robiłeś, ruchy twojego ciała, twoje dokonania.

16 Gdybyś miał zapamiętać nowe słowo, zrobiłbyś to najlepiej:

a/ widząc je,

b/ słysząc je,

c/ zapisując je,

d/ odtwarzając to słowo w umyśle lub fizycznie.

Obliczanie wyników:

Podsumuj i zapisz wszystkie odpowiedzi a:.....

Podsumuj i zapisz wszystkie odpowiedzi b:.....

Podsumuj i zapisz wszystkie odpowiedzi c:.....

Podsumuj i zapisz wszystkie odpowiedzi d:.....

Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi a jesteś wzrokowcem.

Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi b jesteś słuchowcem.

Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi c jesteś dotykowcem.

Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi d jesteś kinestetykiem.