**Część I**

**W związku z napływającymi informacjami od Was Drodzy uczniowie,**

o nadmiarze nauki, trudnościach w przyswajaniu nowych informacji, poczuciu bezradności, postanowiłam Wam pomóc.

Będę codziennie przygotowywała garść informacji o tym, jak efektywnie się uczyć.

* Na początek krótkie przypomnienie o warunkach sprzyjających uczeniu się.

Zaczynamy od przygotowania miejsca pracy/nauki. Miejsca, które pozwoli Wam się skupić.

Czego potrzebujemy:

1. **Biurka –** oczystym blacie, na którym znajduje się **TYLKO** to, co w danym momencie jest Tobie potrzebne. Jeśli np. uczysz się matematyki, a dokładnie geometrii, to kładziesz zeszyt i podręcznik (tylko z tego przedmiotu), długopis, ołówek, temperówkę, linijkę, ekierkę, cyrkiel i gumkę.
2. **Krzesła -** wygodne, dostosowane do wysokości biurka i Twojego wzrostu. Pamiętaj,
by siedzieć prosto w trosce o swój kręgosłup, nie siadaj na podwiniętej nodze.
3. **Źródło światła -** lampa znajdująca się po przeciwległej stronie niż ręka, którą piszesz; dostęp światła słonecznego w dzień (biurko blisko okna). Pamiętaj, że prawidłowe oświetlenie wpływa na jakość widzenia, przeciwdziałając zmęczeniu wzroku.
4. **Wszystko, czego potrzebujesz miej „pod ręką” -** jednym słowem unikaj **bałaganu.** Wszystkie potrzebne rzeczy są dostępne w szufladach, organizerach, na wyciągnięcie Twojej dłoni.
5. **Pamiętaj o ciszy,** która pozwala się w pełni skoncentrować na stawianych przed Tobą zadaniach.
6. Pamiętaj, że należy **często wietrzyć pokój** oraz robić przerwy w nauce.

Pamiętaj, by starać się pracować **samodzielnie.** Może jednak zdarzyć się, że pomimo wielokrotnych prób nie będziesz wiedział, jak rozwiązać ćwiczenie/zadanie. Poproś wówczas o pomoc rodzica, koleżankę lub poszukaj podpowiedzi w internecie. **Po zakończonej nauce**
z danego przedmiotu, natychmiast uporządkuj swoje miejsce pracy, przygotowując je do następnego zadania. W przypadku odrobienia lekcji przybory wracają na swoje miejsce.

Po południu opowiem Wam o stylach uczenia się.

Aby sprawdzić, jak styl uczenia preferujesz, wypełnij następujący test.

**KWESTIONARIUSZ**

**POZWAJĄCY USTALIĆ ODPOWIADAJĄCY TOBIE STYL UCZENIA SIĘ**

**1**. Gdy spotykasz nieznaną Tobie 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.** Co najczęściej zostaje Tobie w pamięci po kilku dniach od spotkania nieznanej wcześniej osoby?

a) jej twarz,

b) jej imię, nazwisko,

c) to, co czułeś, będąc w jej towarzystwie, nawet jeśli zapomniałeś jej imienia, nazwiska lub twarzy,

d) to, co robiliście razem, nawet jeśli zapomniałeś jej imienia, nazwiska lub twarzy.

**3.** 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 robić.

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

a) gdy nauczyciel daje Ci coś do czytania w wersji papierowej lub na tablicy; pokazuje Ci książki, ilustracje, wykresy, mapy, szkice lub przedmioty - nie każąc 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 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 działania związane z ruchem.

**5**. Gdy uczysz lub tłumaczysz coś innym - co zwykle robisz?

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

b) objaśniasz wszystko słownie, nie pokazując żadnych materiałów graficznych,

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

d) pokazujesz coś, wykonujesz czynności lub prosisz, aby osoby robiły coś wspólnie
z Tobą.

**6.** Jaki rodzaj książek czytasz najchętniej?

a) książki, które zawierają opisy pomagające Ci wyobrazić sobie to, co się dzieje,

b) książki zawierające informacje o faktach, historyczne lub zawierające dużo dialogów,

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

d) krótkie książki z wartką akcją lub książki, które pomagają Ci doskonalić umiejętności

w sporcie, rozwijać hobby czy też wzbogacać jakiś talent.

**7.** Którą z poniższych czynności wykonujesz najchętniej w czasie wolnym?

a) czytasz książkę lub przeglądasz czasopismo,

b) słuchasz książki jako audiobooka, rozmowy w radio, słuchasz muzyki lub sam muzykujesz,

c) piszesz, rysujesz, zapisujesz na komputerze lub robisz coś rękami,

d) uprawiasz sport, budujesz coś lub grasz w grę wymagającą ruchu.

**8.** Które z poniższych stwierdzeń najlepiej charakteryzuje sposób, w jaki czytasz lub uczysz się?

a) potrafisz się uczyć, gdy słychać muzyki, innych dźwięków lub rozmowy, ponieważ umiesz się od nich wyłączyć,

b) nie potrafisz się uczyć, gdy w Twoim otoczeniu słychać muzykę, inne dźwięki lub rozmowę, ponieważ nie umiesz się od nich wyłączyć,

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 dekoncentrują Cię działania i ruchy innych osób, znajdujących się w tym samym pomieszczeniu.

**9.** Gdy z kimś rozmawiasz, gdzie kierujesz wzrok? (aby odpowiedzieć na to pytanie, możesz poprosić kogoś, by Cię obserwował w trakcie rozmowy).

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 lub 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 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, wiercisz, 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 poprawić,

b) niepokoi Cię, gdy ktoś nie potrafi dobrze się wysławiać, 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; nie potrafisz przebywać 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 fizycznie lub emocjonalnie,

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

**13.** Czego najbardziej nie lubisz, podczas gdy ktoś Ciebie uczy?

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

b) czytania po cichu, bez żadnych słownych wyjaśnień czy dyskusji,

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

d) patrzenia i słuchania w bezruchu.

**14.** Wróć pamięcią do jakiegoś szczęśliwego momentu ze swojego życia. Przez chwilę spróbuj 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 sam, 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 któreś ze swoich wakacji 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.** Wyobraź sobie, że musisz przez cały czas przebywać w jednym z niżej opisanych miejsc, w którym możesz wykonywać różnego rodzaju czynności. W którym z nich czułbyś się najlepiej?

a) miejsce, w którym możesz czytać; oglądać obrazy, dzieła sztuki, mapy, wykresy i fotografie; rozwiązywać zagadki wizualne, takie jak odnajdowanie drogi w labiryncie lub wyszukiwanie brakującego elementu obrazu; grać w gry słowne takie jak scrabble; zajmować się dekorowaniem wnętrz lub przymierzać ubrania,

b) miejsce, w którym możesz słuchać nagranych na kasety opowiadań, muzyki, radiowych lub telewizyjnych talk show i wiadomości; grać na instrumencie lub śpiewać; bawić się głośno w gry słowne, rozprawiać o czymś, udawać didżeja; czytać na głos lub wygłaszać przemówienia, fragmenty ról ze sztuk teatralnych i filmów, czytać na głos poezję lub opowiadania,

c) miejsce, w którym możesz rysować, malować, rzeźbić lub zajmować się rzemiosłem; tworzyć coś na piśmie lub pisać na komputerze; wykonywać czynności przy użyciu rąk, takie jak gra na instrumencie, gra w gry planszowe, w gry stolikowe - takie jak szachy czy warcaby lub budowanie modeli,

d) miejsce, w którym możesz uprawiać sport, grać w piłkę lub gry ruchowe, które angażują twoje ciało; odgrywać rolę w sztuce teatralnej lub przedstawieniu; robić projekty, podczas których możesz wstać i poruszać się; robić eksperymenty, badać i odkrywać nowe rzeczy, budować coś lub składać ze sobą mechaniczne elementy; brać udział w zbiorowym współzawodnictwie.

**17.** 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.

**Oblicz wyniki testu w następujący sposób** (jeśli na jakieś pytanie dałeś więcej niż jedną odpowiedź, w podsumowaniu uwzględnij wszystkie odpowiedzi):

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**.

Zapamiętaj także, który ze stylów uczenia się zajmuje u ciebie drugie, trzecie i ostatnie miejsce. (Uwaga: Niektórzy ludzie wykształcili u siebie kilka lub nawet wszystkie cztery style uczenia się, bywa też, iż dwa, trzy lub cztery style uczenia się są ze sobą wzajemnie powiązane). Niżej zanotuj swój preferowany styl uczenia się.

Mój preferowany styl uczenia się: ......................................................

 Pozdrawiam

Marta Iwaniuk - psycholog

Ps. Dla porównania możecie wykonać również test na stronie <https://www.quizme.pl/quiz/start/179200604>

**Część II**

**Jak się uczymy?**

**ZAPAMIĘTUJEMY**

|  |  |
| --- | --- |
| **10%** | z tego, co czytamy |
| **20%** | z tego, co słyszymy |
| **30%** | z tego, co widzimy |
| **50%** | z tego, co widzimy i słyszymy |
| **70%**  | z tego co sami piszemy i mówimy |
| **90%** | tego co mówimy i robimy |

**Pamiętaj, sukcesem jest systematyczna nauka**

Co oznacz style uczenia się? Każdy z Was Drodzy Uczniowie jest inny. Różnimy się pod względem wyglądu, zachowania, sposobu przeżywania emocji oraz tym, w jaki sposób uczymy się. W zależności od tego dominującego zmysłu, który pomaga nam, ułatwia przyswajanie wiedzy. To właśnie do niego powinniśmy dostosować styl uczenia się. Pozwoli to na uczynienie procesu nauki przyjemniejszym, a przede wszystkim efektywniejszym.

Warto pamiętać, że rzadziej występuje dominujący styl uczenia się, a w większości przypadków jest to kombinacja kilku stylów. Pamiętaj, że ucząc się w stylu, który preferuje Twój mózg, **zwiększasz szansę** na efektywniejsze przyswojenie wiedzy,

Ja jestem wzrokowcem, a Ty?

 Cechy czterech stylów uczenia się:

**Wzrokowiec**

* lubi patrzeć,
* przyglądać się rzeczom,
* lubi posługiwać się tabelkami, wykresami, schematami,
* preferuje pokazy, prezentacje,
* woli oglądać niż mówić czy słuchać,
* lepiej zapamiętuje twarze niż imiona,
* interesuje się sztuką wizualną,
* lubi pisać, rysować, notować,
* lubi kolorowe otoczenie, rekwizyty,
* dobrze zapamiętuje kolory, wygląd i szczegóły otoczenia,
* potrzebuje wiele przykładów na tablicy,
* zapamiętuje informacje w postaci obrazów,
* ma wyczucie koloru.

Co jest najważniejsze dla wzrokowca?

Zmysł wzroku. Co za tym idzie osoba ta najlepiej **przyswaja i zapamiętuje obrazy**. Czy Ty jesteś wzrokowcem? A czy zdarza ci się na sprawdzianie czy kolokwium, że pamiętasz stronę, wiesz, jakie obrazki się tam znajdowały i gdzie jest umiejscowiona interesująca cię informacja, ale za nic nie możesz sobie przypomnieć, co tam było napisane? - to bardzo prawdopodobne, że jesteś wzrokowcem.

**Co pomaga w nauce wzrokowcom?**

**Przede wszystkim:**

* **prezentacje,**
* **kolorowe notatki,**
* **tworzenie map myśli lub rysowanie skojarzeń,**
* **wykresy,**
* **wypunktowania,**
* **schludny wygląd notatek,**
* **porządek na biurku,**
* **podkreślenia lub zaznaczenie markerem najważniejszych informacji.**

Zatem, wzrokowcy zapamiętując obrazy, powinni tworzyć sobie wyobrażenia
i wykorzystywać **pomoce wizualne**. Przepisywanie notatek lub rozrysowanie niektórych rzeczy może pomóc w lepszym przyswojeniu materiału, a jeśli temat jest abstrakcyjny, to warto chociaż zapamiętywać wygląd zapisanych słów (np. z użyciem kolorów, różnymi czcionkami, z innymi efektami wizualnymi, np. ☺ ).

**Słuchowiec:**

* lubi rozmawiać, dyskutować,
* lubi słuchać muzyki, muzyka go pobudza,
* zwraca uwagę na jakość słuchanej muzyki,
* lubi słuchać, jak ktoś mówi,
* lubi opowiadać o czymś, jego ustne wypowiedzi są często długie,
* dobrze zapamiętuje imiona, nazwy własne,
* szybo uczy się ze słuchu piosenek, wierszyków, itp.
* potrzebuje wyjaśnień słownych,
* szybko się uczy, przysłuchując się innym lub głośno „przepowiadając” sobie materiał do nauczenia się.

Najważniejszym zmysłem dla słuchowca jest??? Oczywiście, że słuch. Jeśli należysz do tej kategorii, koniecznie powinieneś na lekcji uważnie słuchać nauczyciela, rozmówcę, ponieważ najwięcej wówczas wyniesiesz. Pamiętaj **skup się na słowach** nauczyciela, dzięki temu zanotujesz lub zapamiętasz najważniejsze rzeczy, które potem przypomnisz sobie podczas nauki.

**Co słuchowiec wykorzystuje w czasie nauki:**

* **czytanie notatek na głos,**
* **wypunktowania, tabele,**
* **powtarzania materiału na głos,**
* **wyjaśnienia słowne,**
* **dyskusje na tematy poruszane na lekcjach,**
* **dzielenie się pomysłami,**
* **odpowiedzi na różne pytania (własnymi słowami).**
* **wspólna naukę – w grupie, w zespole,**
* **prawidłowo posegregowane i schludne notatki,**
* **pomaga nierozpraszająca muzyka,**
* **porządek na biurku.**

Słuchowcy, by opanować materiał, potrzebują bodźców słuchowych. Lubią opowiadać, szybko uczą się ze słuchu, potrzebują wyjaśnień słownych. Wskazane jest przepisywanie notatek, przy dyktowaniu sobie treści na głos. Słuchowcy powinni tworzyć w klasie grupę wspierającą się w nauce. Może warto popytać wśród kolegów czy są słuchowcami i stworzyć **grupę dyskusyjną?** Pozwoli to Wam na lepsze i szybsze przyswojenie wskazanego przez nauczyciela materiału.

**KINESTETYK/Czuciowiec**

uczy się poprzez ruch, działanie, badanie, odkrywanie, dlatego**:**

* jego nauce zazwyczaj towarzyszy jakiś ruch, pstrykanie długopisem, machanie nogami, trzymanie czegoś w dłoniach,
* lubi, gdy czynnościom towarzyszą emocje, ruch,
* dobrze pamięta to, co sam zrobił,
* żywo gestykuluje,
* potrzebuje sposobności do poruszania się,
* szybko się uczy chodząc i mówiąc lub wykonując czynności,
* ruch na początku zajęć wywołuje gotowość i chęć do nauki,
* potrzebuje większej ilości bodźców dotykowych, sam lubi dotykać, poruszać przedmiotami,
* ma zdolności manualne.

Cóż, jak można się domyśleć, kinestetycy skupiają się na **odczuciach i wrażeniach**, jakie niosą ze sobą różne bodźce. W związku z tym wykorzystują zmysł dotyku, **lubią pozostawać w ruchu i eksperymentować**.

**Kinestetykom pomaga w nauce:**

* **ruch, np. chodzenie lub gestykulowanie podczas nauki,**
* **przeprowadzanie eksperymentów**(jeśli jesteś na kierunku humanistycznym lub społecznym, możesz przeprowadzać imitacje badań naukowych i np. pytać ludzi o ich zdanie, wrażenia, o to jak się czują w związku z jakimś zagadnieniem),
* **praktyczne doświadczanie,**
* **bezpośrednia aktywność i zaangażowanie w zajęcia**(szczególnie dobre są zajęcia warsztatowe),
* **opisywanie**(zamiast wypunktowań lub definicji),
* **trzymanie rzeczy w swoim bliskim otoczeniu,**
* **wygodne krzesło,**
* **przyjemne otoczenie** (ciepłe, z dostępem do świeżego powietrza, z dobrym oświetleniem).

Kinestetyku masz utrudnione zadanie, ponieważ bardzo często jesteś pomijany podczas zajęć, dlatego sam musisz zadbać o swoje potrzeby. Postaraj się stworzyć jak najwięcej odczuć do danego tematu, żeby móc się do nich odnieść. Opisuj wszystko, **wyjaśniaj** i w miarę możliwości **staraj się doświadczać**. Niektóre rzeczy po prostu trzeba przeczytać lub odsłuchać, dlatego zadbaj o przyjazne otoczenie i własną wygodę, albo idź się przejść z nagranymi notatkami słuchowca. Spacerując, łatwiej przyswoisz informacje.

Dodam, że wielu spośród nich pracuje jako aktorzy, tancerze, sportowcy czy chirurdzy.

Miłej zabawy w eksperymentowaniu i uwzględnianiu różnych stylów w czasie Twojej nauki.

Informacje w oparciu o materiały ze stron www:

<http://www.kkjagiellonczyk.pl/Dokumenty/Rodzice/Kwestionariusz_stylu_uczenia_sie.pdf>

<http://praktyczna-psychologia.blogspot.com/2016/06/style-uczenia-sie-wzrokowiec-suchowiec.html>

<https://perso.in/blog/4-mity-o-stylach-uczenia-sie/>

<http://dspace.uni.lodz.pl/xmlui/bitstream/handle/11089/16121/foe217_Mariola_Pi%C5%82atowska_121_132.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<https://www.mala-psychologia.eu/style-uczenia-sie-analiza-porownawcza/>

[https://wyborcza.pl/7,75400,21523413,zapomnij-o-wzrokowcach-i-sluchowcach.html?disableRedirects=true](https://wyborcza.pl/7%2C75400%2C21523413%2Czapomnij-o-wzrokowcach-i-sluchowcach.html?disableRedirects=true)