

Do góry nogami

- gazetka gimnazjalna

2015/2016

nr 1

GP nr 1

im. św. Królowej
Jadwigi

w Terespolu



Miło nam poinformować, że **Julia Zaorska** uczennica IIa naszego gimnazjum zajęła **II miejsce** w **I Wojewódzkim Konkursie Recytatorskim Utworów Adama Mickiewicza**, który odbył się 26 listopada 2015r. w Białej Podlaskiej w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 2 im. A. Mickiewicza. Zaprezentowała balladę *Pani Twardowska*. Julka przygotowywała się do konkursu pod opieką nauczycielki języka polskiego – Doroty Poleszczuk.

Na uwagę zasługuje fakt, że recytację w poszczególnych grupach wiekowych oceniało w tym konkursie profesjonalne jury: **prof. ndzw. dr hab. Violetta Machnicka** – językoznawca, onomasta, dyrektor Instytutu Filologii Polskiej i Lingwistyki Stosowanej Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach; **dr Barbara Stelingowska** – literaturoznawca, glottodydaktyk z Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach; **dr hab. Rafał Szczerbakiewicz** –

literaturoznawca, filmoznawca z UMCS w Lublinie; **Przemysław Kaliszuk** – literaturoznawca z UMCS w Lublinie; **Artur Kocięcki** – aktor Teatru im. J. Osterwy w Lublinie, poeta, laureat wielu ogólnopolskich konkursów recytatorskich; **Bartosz Koterba** – wykładowca KUL i redaktor Radia Lublin.

Cieszymy się, że recytacja Julii Zaorskiej została oceniona tak wysoko tym bardziej, że wszyscy uczestnicy prezentowali wysoki poziom umiejętności recytatorskich. Gratulujemy!

Zdrowe odżywianie się

(<http://www.zakumaj.pl/artykuly/na-czym-polega-zdrowe-odzywianie.html?page=5>)

Zdrowe odżywianie nie polega jedynie na skomponowaniu odpowiedniej diety, w której szkodliwe dla zdrowia produkty zostały zastąpione zdrowymi. Jest to w zasadzie pewien styl życia. Zmiana

nawyków żywieniowych (i to na stałe, a nie na pewien określony czas, jak w przypadku typowych diet odchudzających) to tylko jeden z jego aspektów. Zdrowe odżywianie oznacza zdrowe życie – oprócz zdrowego jedzenia także aktywność fizyczną, relaks i przebywanie na świeżym powietrzu.

Warto sobie uświadomić, że większość tego, co na co dzień pijemy, to rzeczy niezdrowe. Powinniśmy znacznie ograniczyć ilość wypijanej czarnej herbaty czy kawy. Teraz



będziemy pić zieloną herbatę i napary ziołowe. W miejsce gazowanych napojów i „soków” – niegazowaną wodę mineralną, około półtora litra dziennie.

Przede wszystkim trzeba jeść *bardzo* dużo warzyw. Powinny one w naszej diecie częściowo zastąpić mięso, którego będziemy teraz jeść zdecydowanie mniej. Zamiast mleka kupujemy jogurty. Są znacznie zdrowsze. Warto też zacząć jeść kozie sery.

Powinniśmy unikać trzech *białych śmierci* – *białego cukru* (można go doskonale zastąpić cukrem brązowym czy melasą albo miodem), *soli*, *białej mąki* (zamiast pszennych bułeczek i niezdrowych ciastek jedzmy pieczywo pełnoziarniste i razowe makarony). Biały ryż warto zastąpić brązowym i włączyć do diety różne kasze (szczególnie zdrowa jest kasza jaglana). Starajmy się unikać konserw, chipsów, batoników i wszelkiej przetworzonej żywności. Sami pieczmy chleb i ciasta, przygotowujmy przetwory warzywne czy ketchup.

Zupa neapolitańska

Składniki:

- 3 skrzydełka z kurczaka
- 2 litry zimnej wody
- 2 ząbki czosnku
- 1 duża marchew
- 1 średnia pietruszka
- mały kawałek selera
- 120 g pora (biała część)
- sól
- pieprz
- 100 ml śmietany 30%
- 150 g sera żółtego (gatunki łatwo topiące)

Do podania:

- 150 g makaronu wstążki

Skrzydełka umyć i włożyć do garnka z zimną wodą. Gotować na niewielkim ogniu i zbierać szumowiny. W międzyczasie kiedy gotuje się wywar, obierać warzywa i kroić w małą kostkę, por siekać w cienkie krążki. Pokrojone warzywa dodawać do oczyszczonego z szumowin wywaru razem z obranymi i pokrojonymi w plasterki ząbkami czosnku. Gotować na niewielkim ogniu aż będą miękkie.

Makaron ugotować w osobnym garnku w lekko osolonym wrzątku.

Na koniec dodać do zupy starty żółty ser, śmietanę i przyprawę, mieszać do rozpuszczenia sera. Zupę nalewać do talerzy lub misek, dodać ugotowany makaron i od razu podać.

Twórczość własna gimnazjalisty

Nie taka zwykła baśń

Prolog

Głosy ucichły, a Świerszcz siedział cicho za jedną z czarnych kolumn i, wstrzymując oddech, słuchał kroków, które były coraz bliżej. Spuścił wielkie oczy ku ziemi. Wówczas usłyszał głos Jędzy:

-Czy naprawdę życie ci niemiłe, by podsłuchiwać?- kobieta spojrzała na niego z lekką pogardą.

-Przepraszam- bąknął.

Inne słowo w tej sytuacji nie przeszłoby mu przez małe, krasnale, gardło. Następnie kichnął.

Rozdział I

-Mam na imię Lora i opowiem wam wierszyk:

Czarne Królestwo

Czarna Królowa

Stuka podłoga

Ogarnia Was trwoga

Małe kichnięcie

Umarło przyjęcie

-Dziecko przestań pleść głupoty i zejdz z tego krzesła-Matka zgromiła dziewczynkę, a ta posłusznie to zrobiła.

-Nie wolno straszyć ci naszych gości. Teraz idź spać. Już się ściemniło i małe dziewczynki śpią o tej porze, bo wiedzą, że gdy jest późno, a one nie śpią, przychodzą czarownice i mogą je zamienić, w co tylko chcą.

Mała Lora z płaczem pobiegła do pokoju, wskoczyła do łóżka i nakryła się po sam nos. Policzyła do 10 i odetchnęła. Bała się czarownic jak nikt inny. Wierzyła, że wszystkie są złe i rzucają na ludzi uroki. Może winna była temu Matka? Nikt tego nie wie.

-Panie Walnij! Jest pan tutaj?

Drzwi do szafy lekko zaskrzypiały. Najpierw wychyliło się jedno, potem drugie oko, a na końcu Pan Walnij w całej swojej okazałości. Był tak cienki, (ale za to wysoki), że mieścił się w dwudziestocentymetrowej szparze szafy. Ubierał się w czarny garnitur z czerwoną muchą. Można by powiedzieć, że jest PRAWIE zwykłym człowiekiem, gdyby nie jego grubość i oczy. No właśnie oczy. Ślimacze i dwukolorowe. Lewe - zielone, prawe - czarne.

- Czemu mnie sprowadzasz Lora? Czy coś złego ci się przydarzyło?- milczał chwilę i świdrował oczy Dziecka a potem westchnął. -Taak... Ty nie rozumiesz, że wiersze, których cię uczę nie są dla innych? One są tylko dla ciebie. Masz je chować głęboko w sobie i pod żadnym pozorem nikomu ich nie ujawniać. Ale cóż. Stało się.

W tej chwili zrobił groźną minę, ale i tak nie wystraszył dziewczynki. Ta zaśmiała się i zrobiła taką samą minę. Oboje zapomnieli o tym, co zrobiła Lora i zaczęli się głośno śmiać jakby jednym głosem. W tej chwili Matka krzyknęła:

-Cicho bądź! Ile razy ci mówiłam, żebyś nie urządziła teatrzyków w nocy?!

Ona oczywiście o niczym nie wiedziała. Nie wierzyła w czarownice, skrzaty, potwory z szafy i smoki. To były dla niej brednie opowiadane przez pisarzy. Po tej uwadze wrzawa ustała.

-Opowiedzieć ci bajkę?- zapytał szeptem.

-Nie trzeba. Chyba zasnę. A może będą śniły mi się koszmary? Proszę opowiedz.

- Była raz sobie lalka. Taka zwykła, szmaciana, z guzikami zamiast oczu. Była sama, w ogromnym domu, bo jej rodzice nie żyli. Zabiła ich wyobraźnia. Inni nazywają ją teraz chorobą. Była ona bezgraniczna. Ci ludzie marzyli. Wymarzyli worek bez dna i był. Taką samą historię ma niekończąca się kostka sera, wiecznie kwitnąca wiśnia, niewypisujący się długopis. To tylko błahe rzeczy, ale słuchaj dalej. Raz wymarzyli, że ich córka będzie lalką i stało się. Potem

zwariowali. Z ich winy umarł burmistrz, zapadł się most nad wielką rzeką, piorun podpalił zamek. Na koniec chcieli wiedzieć, co na prawdę znaczy umrzeć. Zamarzyli sobie swoją śmierć. Niestety, nie wiedzieli, że po śmierci będą duchami i swoje choroby zostawią tutaj. Bez choroby nie mogli wrócić. W ten sposób umarli na zawsze. Pamiętaj Dziecko: Nigdy nie wolno ci za dużo marzyć. Marzenia to zarazem piękny świat i zguba...

-Opowiedziałeś mi już tyle bajek. Skąd je wszystkie znasz?

-To prawdziwe historie, których byłem świadkiem.

Dziewczynka już zasnęła i nie usłyszała odpowiedzi, za to Pan Walnij przypominał sobie następną, choć przerażającą bajkę.

J.H.S

Style uczenia się



KWESTIONARIUSZ

Aby określić swój styl uczenia się, odpowiedz na pytania kwestionariusza podanego poniżej. Wybieraj te odpowiedzi lub warianty, które wydają Ci się najbardziej naturalne i oczywiste. W przypadku wątpliwości przy wyborze, zadaj sobie pytanie: „Które z zachowań najbardziej mi odpowiada i jest najmniej stresujące?” Jeśli jednak czujesz, że mimo wszystko możesz wybrać więcej niż jedną odpowiedź, zrób to.

Pamiętaj, robisz to po to, aby określić własny styl uczenia się.

1. 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. Co najczęściej zostaje Ci w pamięci po kilku dniach od spotkania nieznannej ci wcześniej osoby?

- a) jej twarz,
- b) jej imię/nazwisko,

- c) to, co czułeś, będąc w jej towarzystwie, nawet jeśli zapomniałeś jej imię/nazwisko lub twarz,
- d) to, co robiliście razem, nawet jeśli zapomniałeś jej imię/nazwisko lub twarz.

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 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 działania 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, 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 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, hobby czy też 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 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 muzykę, inne dźwięki lub rozmowę, ponieważ umiesz się od nich odseparować,

- b) nie potrafisz się uczyć, gdy w twoim pobliżu słyszeć 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? (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, 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, wierzisz, 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 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 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, gryzmołenia 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, 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. 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 czy zajmować się dekorowaniem wnętrza 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, 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.

A teraz:

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

Podsumuj wszystkie odpowiedzi a:

Podsumuj wszystkie odpowiedzi b:

Podsumuj wszystkie odpowiedzi c:

Podsumuj wszystkie odpowiedzi d:

Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi a, jesteś: **wzrokowcem**.

Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi b, jesteś: **słuchowcem**.

Jeśli udzieliłeś najwięcej odpowiedzi c, jesteś: **dotykowcem (czuciowcem)**.

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.

Wiesz już, jaki styl uczenia się dominuje u Ciebie. Teraz dowiedz się, co to właściwie oznacza?



WZROKOWIEC

Jest wrażliwy na elementy wizualne otoczenia – kolory, kształty. Ma potrzebę przebywania w ładnym środowisku. Jest schludny, zwraca uwagę na wygląd zewnętrzny swój i innych ludzi. Łatwo się dekoncentruje, jeśli w jego otoczeniu panuje nieład. Dobrze zapamiętuje twarze. Mówiąc opisuje kształt, wygląd, wielkość rzeczy, inną osobę lub miejsce, w którym się znajduje, lub które widział. Mówi szybko, utrzymując z rozmówcą kontakt wzrokowy.

Używa często słów takich jak: widzieć, patrzeć, spojrz, popatrz, wyobrażać, perspektywa, pokaz, obraz, wygląd, obserwować.....

- „widzę teraz jak do tego doszedłeś”

- „to wygląda mało przejrzyste”

- „wyglądasz na zmęczoną”

- „to wygląda bardzo interesująco”

Najlepiej zapamiętuje to, co zobaczy w postaci materiałów graficznych, tekstów, zdjęć, filmów, programów komputerowych, prezentacji, wykresów. Wszystko, co zostało wydrukowane i narysowane zostaje automatycznie przyswojone, przetworzone i zapamiętane. Nie przeszkadza mu w nauce muzyka, czy odgłosy rozmów, ale wizualna dezorganizacja i nieład. Uczy się najlepiej, gdy widzi przykłady z realnego życia.

Słowa pomocne podczas rozmowy ze wzrokowcem:



SŁUCHOWIEC

Jest elokwentny. W kontakcie z inną osobą zwraca uwagę na jej imię, nazwisko, dźwięk głosu, sposób mówienia i oczywiście to, co mówi. Przedłużony kontakt wzrokowy jest dla niego rozpraszający. Potrzebuje nieustannych bodźców słuchowych. Jeśli przez dłuższy czas przebywa w ciszy – sam wytwarza dźwięki (nuci, śpiewa, gwizdże, mówi do siebie). Mówi dużo i rytmicznie. Ma przyjemny głos. Manipuluje tymbrem głosu w trakcie mówienia. Zwykle opisuje dźwięki, głosy, muzykę, efekty dźwiękowe, hałas w otoczeniu. Bardzo szczegółowo opowiada o tym, co mówią inni.

Używa słów: cichy, głośny, brzmieć, słuchać, głos, odgłosy, dźwięk, hałaśliwy, rozmawiać, harmonia, słyszeć, itp.

- „ten pomysł brzmi interesująco”
- „słuchaj”
- „jak ci się z nim rozmawiało?”
- „był za duży hałas”

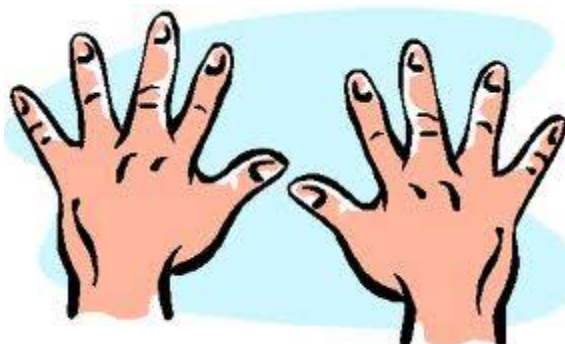
Łatwo uczy się języków obcych. Pamięta to, co usłyszy, lub sam opowie. Najchętniej uczy się w grupie bądź z drugą osobą, poprzez zadawanie pytań i odpowiedzi na nie. W trakcie nauki potrzebuje ciszy. Muzyka, bądź jakiś hałas rozprasza go. Najlepiej przyswaja informacje podawane w formie języka mówionego, sam jest też często doskonałym mówcą. Lubi mówić i potrafi to robić doskonale.

WIDZĘ, SŁYSZĘ, CZUJĘ



Słuchowcy używają sformułowań:

- „Coś mi tu zgrzyta”,
- „Posłuchaj jakie to dobre”,
- „Słuchaj jakie to ciekawe”,
- „O ile dobrze słyszę.”,
- „O ile mnie uszy nie mylą.”,
- „To niesłychane.”,
- „Trzymać język za zębami.”,
- „Głośno i wyraźnie.”,
- „Dźwięczny, grać.”,
- „Nadawać na falach.”,
- „Ten pomysł brzmi bardzo interesująco”



DOTYKOWIEC (CZUCIOWIEC)

Posiada wysoką wrażliwość na doznania fizyczne oraz uczucia własne i innych. Zwraca uwagę na komunikację pozawerbalną: wyraz twarzy, język ciała, tembr głosu. Silniej odbiera emocje innych niż wypowiedziane przez nich słowa. Podczas rozmowy, utrzymuje kontakt wzrokowy z rozmówcą, by odczytać wyraz jego twarzy. Często gestykuluje, zachowuje się bardzo ekspresyjnie. Wyraża się poprzez ruch rąk i komunikację niewerbalną. Opisuje swoje samopoczucie, doznania fizyczne i emocje.

Używa słów takich, jak: czuć, zimno, ciepło, twardy, miękki, świeży, pachnący, cierpieć, cieszyć się, bać się, mieć wrażenie, lubić, itd.

- „czujesz to?”
- „lubisz to uczucie?”
- „gładko sobie z tym poradzimy?”
- „czuję, co masz na myśli?”

Zapamiętuje treści działające na emocje. Jeśli coś zanotuje, naszkicuje bądź narysuje, lepiej to przyswoi. Koncentruje się na zadaniach umysłowych i lepiej zapamiętuje, gdy trzyma coś w dłoniach, szkicuje, używa klawiatury komputera, bawi się włosami, przedmiotami. Często jednak nie potrafi odciąć się od negatywizmu i uczuć innych. Nie pozwala to mu skupić się na zadaniu i całkowicie dekoncentruje. Uczy się angażując zmysł dotyku. Najlepiej zapamiętuje informacje powiązane z uczuciami. To właśnie on często odnajduje się w zawodach

związanych z pomaganiem innych. Jest wrażliwy na uczucia innych i łatwo wczuwa się w ich emocje.



KINESTETYK

Potrzebuje dużo przestrzeni, gdyż lubi dużo i często się poruszać. Siedząc na krześle zwykle kołysze się lub porusza nogami. Lubi zmieniać miejsce, podróżować. Jest wyczulony na ruch i działanie w otoczeniu. Zorientowany na cel i pragmatyczny. Mówi niewiele i lakonicznie, za to często gestykuluje. Szybko przechodzi „do konkretów”.

Używa słów opisujących działanie: robić, jechać, załatwiać, organizować, ruszać się, piąć się w górę, posuwać się do przodu, najlepszy, szybko.

- „weźmy sprawy we własne ręce”
- „trzeba stąpać twardo po ziemi”
- „czy chwytasz, w czym rzecz?”
- „trzymam rękę na pulsie”

Kinestetyk zapamiętuje nowe treści poprzez zaangażowanie w aktywność ruchową. Najlepiej, gdy towarzyszy temu współzawodnictwo. Lubi dotykać przedmiotów, manipulować nimi. W czasie nauki wskazane jest, by robił częste przerwy i wykorzystywał je na ćwiczenia fizyczne lub przemieszczanie się. Pomimo, iż sam potrzebuje ruchu, by się uczyć, ruch innych rozprasza go i dekoncentruje. Często

staje się niespokojny, gdy musi usiedzieć dłuższy czas w jednym miejscu. Jego naturalnym stanem jest ruch. Właśnie wtedy, spacerując po pokoju lub pedałując na rowerze treningowym, potrafi się najlepiej skoncentrować na słuchaniu czy nauce.

KINESTETYK



1. Kiedy się uczysz, spaceruj po pokoju, znajdź pozycję, w której jest ci wygodnie.
2. Wymyśl i odegraj scenkę na temat tego, czego się uczysz.
3. Konstruuj modele, lep z plasteliny, wycinaj.
4. Powtarzaj materiał podczas spacerów z kimś, kto będzie Cię słuchał.
5. Pamiętaj, że twoja nadmierna ruchliwość może przeszkadzać innym, więc w czasie nauki rysuj leniwe ósemki, przygryzaj ołówek.
6. Na wycieczkach rozglądaj się uważnie, dotykaj wszystkiego co można.
7. Rysuj mapy myśli na dużych arkuszach.
8. Kiedy powtarzasz słówka spróbuj skojarzyć je z jakimś ruchem.
9. Słuchaj łagodnej, relaksacyjnej muzyki.
10. Rób krótkie przerwy w nauce, wykonuj proste ćwiczenia ruchowe.

Pamiętaj, że:

Wzrokowiec: uczysz się patrząc lub oglądając materiał graficzny. Materiał, który masz przyswoić, musi być „przetłumaczony” z drukowanej na obrazową. Potrzebne ci są ilustracje. Łatwo uczysz się z książek. Słuchając potrzebujesz kontaktu wzrokowego z mówcą, podobnie jak wtedy, gdy sam mówisz i jesteś słuchany. Opisujesz elementy takie jak kolor, kształt, wielkość oraz wygląd rzeczy.

Czyli najlepiej, gdy:

- informację wzrokowe podane są w formie języka: liter, słów i liczb, przedstawione jasno i systematycznie, wykorzystuj materiał drukowany: książki, gazety, podręczniki, instrukcje, proroctwa z napisami, tablice, wykresy, plakaty,
- możesz pracować zarówno przy muzyce jak i w ciszy, ponieważ nie skupiasz uwagi na bodźcach słuchowych,
- musisz mieć wokół siebie porządek,
- masz plan i pracujesz według niego,
- żeby wiedzieć jak coś zrobić, musisz o tym najpierw przeczytać,
- musisz mieć kontakt wzrokowy z nauczycielem,
- korzystaj z pomocy w formie graficznej: ilustracje i schematy, diagramy i wykresy umożliwiające spojrzenie na całość zagadnienia od razu,
- otaczaj się środowiskiem kolorowym, atrakcyjnym wizualnie, inspirującym,
- zadbaj o wygodne miejsce do siedzenia,
- przy czytaniu dobrze jest, gdy wyobrazisz sobie treść w formie barwnego filmu w głowie,
- ważne informacje zaznaczaj kolorem.

Słuchowiec: uczysz się słuchając, słysząc samego siebie w rozmowie oraz dyskutując z innymi. Jesteś szczególnie wrażliwy na muzykę i słowo mówione. Aby materiał zapamiętać, powinieneś go usłyszeć, toteż preferujesz formę wykładu połączonego z możliwością dyskusji. Samo czytanie książki nie będzie dla ciebie wystarczającym sposobem na uczenie się. Rzadko nawiązujesz kontakt wzrokowy ze swoim rozmówcą.

Zatem:

- możesz słuchać innych i dyskutować o swoich własnych koncepcjach,
- nie posiadasz rozproszonej uwagi,
- nie słuchaj żadnej muzyki w tle podczas nauki i czytania – musi być absolutna cisza (choć bardzo lubisz muzykę),
- dbaj o uporządkowane otoczenie z segregatorami i harmonogramami,
- pomaga ci odczytywanie na głos tekstu do nauczenia się albo jego głośne powtarzanie lub odsłuchiwanie nagrania z płyty,
- możesz uczyć się z drugą osobą omawiając zagadnienia,
- musisz dobrze słyszeć nauczyciela,
- potrzebujesz podsumowania lekcji w formie krótkich zdań z najważniejszymi treściami,
- powinieneś wyobrazić sobie to, co słyszysz jako film z efektami dźwiękowymi,
- potrzebujesz opowiedzieć komuś to, czego się już nauczyłeś
- proś o przepytanie cię przez rodzica lub kolegę.

Kinestetyk: uczysz się poruszając mięśniami w przestrzeni. Angażujesz się aktywnie w proces uczenia się poprzez symulację, odgrywanie ról, eksperymenty, badania i ruch, uczestnicząc w czynnościach życia codziennego. Powinieneś być fizycznie włączony w akcję zdobywania wiedzy. Utrzymujesz nikły kontakt wzrokowy z mówcą. Jednak, gdy coś ciekawego dzieje się w pobliżu, twój wzrok wędruje w tym właśnie kierunku. W swoim otoczeniu potrzebujesz miejsca, by się poruszać. Wykorzystaj wiedzę, że:

- najlepiej uczysz się w ruchu - chodząc po pokoju czy pedałując na rowerze treningowym,
- lubisz pisać na dużych tablicach lub planszach w pozycji stojącej,
- potrafisz uczyć się w ciszy i przy muzyce,
- gestykulacja i odgrywanie czytanych treści pomaga ci lepiej zapamiętać, lepiej uczysz się grając w gry edukacyjne i ruchowe,
- gdy się uczysz otoczenie musi pozostać nieruchome, bo ruchy innych osób mocno cię rozpraszają,
- przed rozpoczęciem nauki powinieneś przejrzeć cały rozdział, oglądając ilustracje i wykresy.

Dotykowiec: uczysz się, doznając wrażeń na powierzchni skóry. Używasz rąk, palców, łącząc to, czego się uczysz ze zmysłem dotyku. Jesteś wrażliwy na doznania fizyczne. Zwracasz uwagę na komunikację pozawerbalną, taką jak wyraz twarzy, język ciała, tembr głosu. Nie potrafisz „odciąć się” od negatywizmu i uczuć innych, by skoncentrować się na pracy.

Wykorzystaj to, że:

- samo pisanie pomaga ci zapamiętać i uporządkować materiał,
- lepiej myślisz i słuchasz, gdy bazgrzesz, rysujesz lub trzymasz coś w dłoni, np. długopis,

- dobrze, gdy za oknem masz widok na drzewa, rośliny,
- lubisz uczyć się, siedząc w wygodnym fotelu czy leżąc na kanapie,
- muzyka, którą lubisz pomaga ci w koncentracji,
- potrzebujesz przyjaznej atmosfery w miejscu, gdzie masz się uczyć, negatywne emocje obniżają twoją zdolność koncentracji,
- podczas czytania powinieneś robić notatki kolorowymi pisakami lub ważne pojęcia zapisywać artystyczną, ozdobną czcionką,
- mapy umysłowe z wieloma ilustracjami ułatwiają ci zapamiętanie materiału.

Pamiętaj, że styl uczenia się to nie to samo, co zdolność! Najprościej mówiąc, zdolność to to, ile i jak dobrze możesz się uczyć, styl - jak wolisz się uczyć. Oczywiście, że ucząc się zgodnie ze swoim stylem (czyli tak, jak preferuje Twój mózg) zwiększamy szanse na osiągnięcie wyższych pułapów naszych zdolności. Z drugiej strony ćwicząc się w stylu odmiennym, możemy nabywać nowe zdolności, których wcześniej nie posiadaliśmy.

Poza tym nie ma dobrych i złych stylów uczenia się!

Można powiedzieć, że każdy ma swoje plusy i minusy w zależności od sytuacji zadaniowej. Wobec tego ludzie, którzy ze względu na swój styl poznawczy gorzej radzą sobie w jednego typu sytuacjach, lepiej radzą sobie w innych.

Bibliografia: R. Linksman „W jaki sposób szybko się uczyć?”, Wydawnictwo Świat Książki, Warszawa 2005

