



LSA-Senior: Wersja dla ucznia

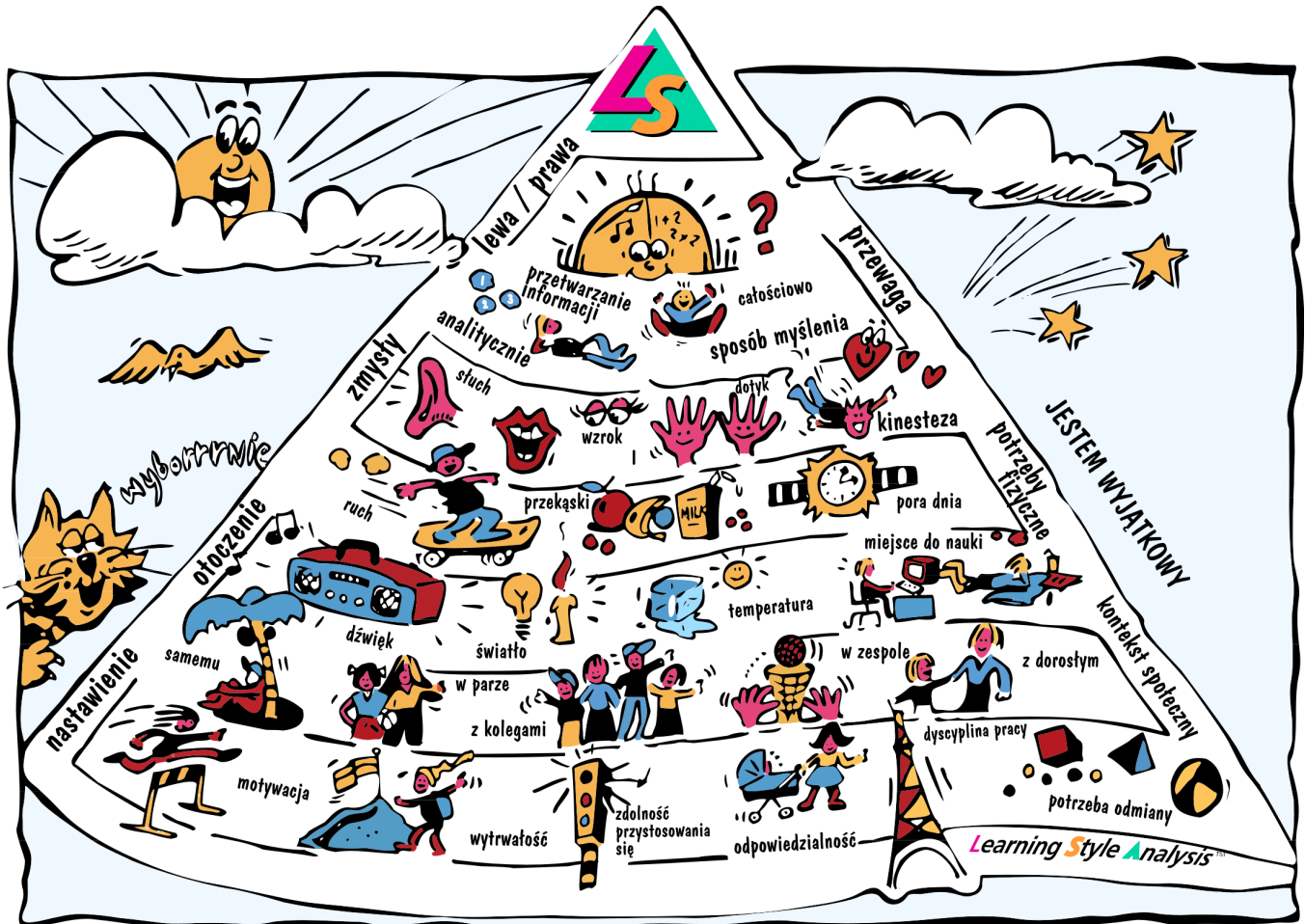
Raport indywidualny

dla

Dominika Tester

Zalecana data powtórzenia badania: Friday, 27 April 2012

Ostatnie badanie: Thursday, 28 April 2011



Jak zrobić najlepszy użytek ze swoich wyników LSA:

1

Zakreśl na Piramidzie obszary, które wskazują na Twoje predyspozycje w sposobie uczenia się, wykreśl te, gdzie brak predyspozycji, i zaznacz takie, które mogłyby wskazywać na Twoje potencjalne predyspozycje.

2

Przyjrzyj się dokładnie liście predyspozycji i braku predyspozycji na stronie nr 2 Raportu Osobistego. Staraj się z niej korzystać, kiedy uczysz się czegoś nowego / trudnego.

3

Przestudiuj wykresy 1 i 2, aby rozpoznać obszary związane z Twoimi potencjalnymi predyspozycjami. Elastycznie może okazać się dodatkowym atutem, przydatnym w wielu trudnych sytuacjach.

4

Pamiętaj, że nie zawsze znajdziesz odpowiednie warunki w klasie czy w domu, aby w pełni wykorzystać swój naukowy potencjał. Zawsze jednak szukaj sposobu, aby móc się uczyć łatwiej i efektywniej.

W celu uzyskania dodatkowych informacji prosimy o kontakt:

Creative Learning, PO Box 25-724, St. Heliers, Auckland 1740, New Zealand.

Ph +64.9.309-3701, Fax +64.9.309-3708, Email: info@pss-styles.co.nz, Website: www.prashnigstyles.com

Raport indywidualny

Dominika

Predyspozycje stanowi Twój sił , szczególnie w sytuacjach, gdy nauka przychodzi Ci z trudem, natomiast brak predyspozycji w pewnych obszarach może stać się źródłem słabości, zwłaszcza wtedy, gdy jesteś zmuszona uczyć się w określony sposób przez długi czas. Stąd mogą brać się: frustracja, problemy z koncentracją, obniżenie motywacji i ogólne trudności w nauce. Kiedy będziesz mogła uczyć się we własny sposób, nauka zacznie Ci cieszyć, a oceny się poprawią.

Kluczowe zagadnienia w sytuacji, gdy musisz nauczyć się czego NOWEGO / TRUDNEGO:

SPECYFIKA PRACY MÓZGU:



Całkowity sposób przyswajania informacji

Zanim zaczniesz uczyć się, potrzebuję mieć ogólny obraz materiału, a także znać powód, dla którego mam się go nauczyć. Oczywiście nie mam ochoty zapamiętywać szczegółami: chodzi o ogólny zarys całości.



Impulsywna (bez namysłu)

Mój mózg pracuje bardzo szybko i wciąż rodzi nowe pomysły. Dlatego długa koncentracja jest dla mnie wyzwaniem. Jestem w stanie pracować nad kilkoma zadaniami równocześnie.

ZMYŚLY:



Oglądanie (typ wzrokowy - zewnętrzny)

Patrzenie, obserwowanie, co się dzieje, przyswajanie tego, co zobaczysz, to ważne elementy procesu mojego uczenia się. Muszę widzieć, jak sprawy wyglądają.



Praca wyobraźni (typ wzrokowy - wewnętrzny)

Dużo lepiej zrozumieć nowy materiał, kiedy w wyobraźni przyrównam go do tego, co widziałem(am), słyszałem(am), czytałem(am) czy do wiadczyłem(am).



Wczuwanie się (typ kinestetyczny - wewnętrzny)

Intuicja i instynkt - na nich polegamy, kiedy się uczymy. Aby uzyskać jak najlepsze wyniki, musimy dobrze poczuć temat.

POTRZEBY FIZYCZNE:



Przedpołudnie

Najlepiej mi się myśli tu przed obiadem.



Wieczór

Jestem typem sowy i w nocy potrafię nauczyć się znacznie więcej, niż przez ten czas nauczyłbym(abym) się w ciągu dnia. Noc mój umysł pracuje na wysokich obrotach i często nie mam ochoty kłaść się spać.

KLASA I DOM:



Cisza

Kiedy się uczę lub czytam, potrzebuję ciszy i spokoju; nawet niewielki hałas przeszkadza mi w skupieniu.



Słabe oświetlenie

Do nauki i czytania wolę przy miernym świetle. Nie lubię się uczyć przy jasnym, górnym oświetleniu - w szczególności ci jarzeniowym, czuję się wtedy zestresowany(a) i spóźniony(a).



Niekonwencjonalne miejsce do nauki

Lubię się uczyć, jeśli mogę swobodnie nałóż książkę czy podłogę, w otoczeniu różnych, niekoniecznie potrzebnych do nauki przedmiotów.

KONTEKST SPOŁECZNY:

**Samemu**

Lubi uczy się sam(a). Wspólna nauka jest dla mnie trudna, obecność innych rozprasza mnie.

NASTAWIENIE:**Silna motywacja wewnętrzna**

Mam silną motywację do nauki. Zawsze chcę się nauczyć czegoś nowego, zwłaszcza gdy jest to coś interesującego, inspirującego, co stanowi dla mnie wyzwanie.

**Non-konformista**

Z reguły podaję w wątpliwość wszystko, co dorośli chcą, abyśmy robili. Wolę robić po swojemu.

**Wysokie poczucie odpowiedzialności**

Traktuję szkołę poważnie. Jeśli obiecałem przygotować prezentację czy odrobić zadanie, dotrzymuję słowa. Prawie zawsze robię to, czego się ode mnie oczekuje, a zanim przystąpię do działania, dokładnie rozważam wszelkie możliwe konsekwencje.

**Brak potrzeby wskazówek (samodyscyplina pracy)**

Nie lubię być pouczany(a), jak mam wykonać swoje zadanie. Zbyt wiele zaleceń frustruje mnie i zraża do działania. Potrafię zaplanować swoją pracę.

Brak predyspozycji: (Co mi nie pomaga w nauce.)**SPECYFIKA PRACY MÓZGU:****Stopniowy sposób przyswajania informacji**

Nie lubię analitycznego podejścia do nauki. Nie widzę w tym sensu. Muszę najpierw zobaczyć obraz całości, by mieć powód do wykonania zadania. Dręczenie szczegółów i dreptanie do celu krok po kroku nuży mnie.

**Refleksyjna (po namyśle)**

Niecierpliwim się, kiedy muszę czekać przed przystąpieniem do wykonania zadania. Rozważania i rozmyślanie nie są w moim stylu. Kiedy muszę coś zrobić, chcę to wykonać od razu!

ZMYSŁY:**Słuchanie (typ słuchowy)**

Nudzę się, kiedy muszę słuchać wykładu, bo i tak nie jestem w stanie zapamiętać jego treści.

**Rozmowa (typ słuchowy - zewnętrzny)**

Nie lubię omawiać nowego materiału czy trudnych koncepcji. Debatowanie nie pomaga mi go zapamiętać czy lepiej zrozumieć. To wyjątek, dlatego nie lubię brać udziału w klasowych dyskusjach.

**Monolog wewnętrzny (typ słuchowy - wewnętrzny)**

Nigdy nie mówię do siebie, aby zrozumieć albo ułatwić sobie zapamiętanie lekcji. To mi nie pomaga i nie potrzebuję tego.

**Działanie fizyczne (typ kinestetyczny - zewnętrzny)**

Nie lubię poznawać nowego materiału przez praktyczne działanie. Czuję się głupio, kiedy odgrywam coś na lekcji; nie jestem tymi nikiem wycieczek edukacyjnych.

POTRZEBY FIZYCZNE:**Przekąski, napoje/pogryzanie (nie)**

Bez jedzenia, picia, ucia, pogryzania, nie potrafię się skupić podczas nauki.

**Rano**

Poranek nie jest dla mnie dobrym momentem na uczenie się nowych rzeczy. Jestem jeszcze nieprzytomny(a)!

**Popołudnie**

Po obiedzie czuję się zmęczony(a) i nie potrafię jasno myśleć. W moim przypadku uczenie się po południu jest prawie niemożliwe.

KLASA I DOM:

**Dźwięk/szum/muzyka**

Kiedy się uczę, przeszkadza mi każdy szmer. Nawet muzyka mnie rozprasza.

**Konwencjonalne miejsce do nauki**

Nie potrafię się skoncentrować, kiedy muszę siedzieć przy biurku. Sztywne otoczenie krępuje mnie i drażni.

KONTEKST SPOŁECZNY:**W parze**

Nie lubię uczyć się i odrabiać zadania domowych z kolegami czy koleżankami; to mnie dekoncentruje.

**Z kolegami**

Nie lubię przebywać w towarzystwie kolegów z klasy, kiedy muszę się uczyć czy odrabiać zadanie domowe.

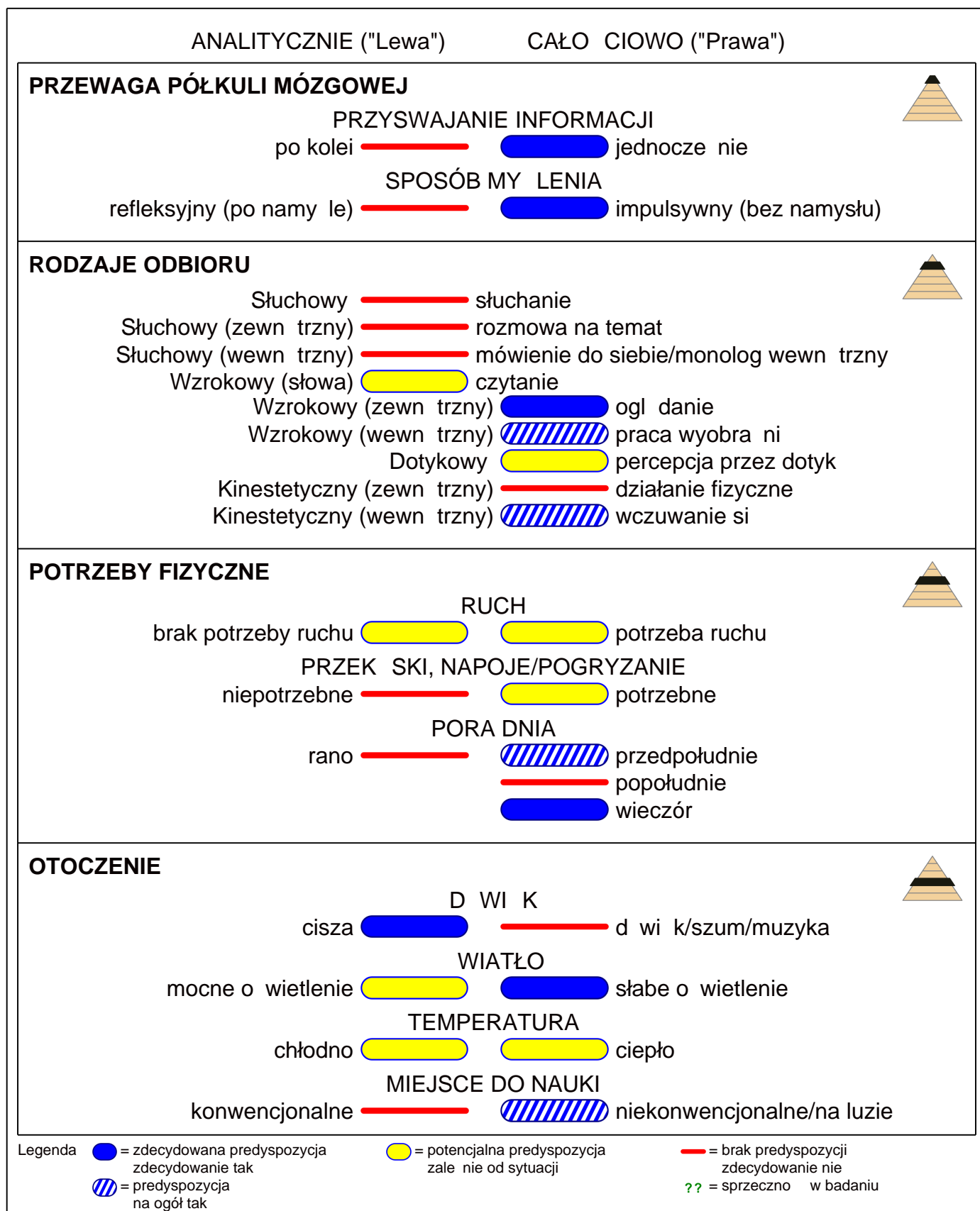
**W zespole**

Nie lubię uczyć się w zespole. Towarzystwo innych mnie rozprasza.

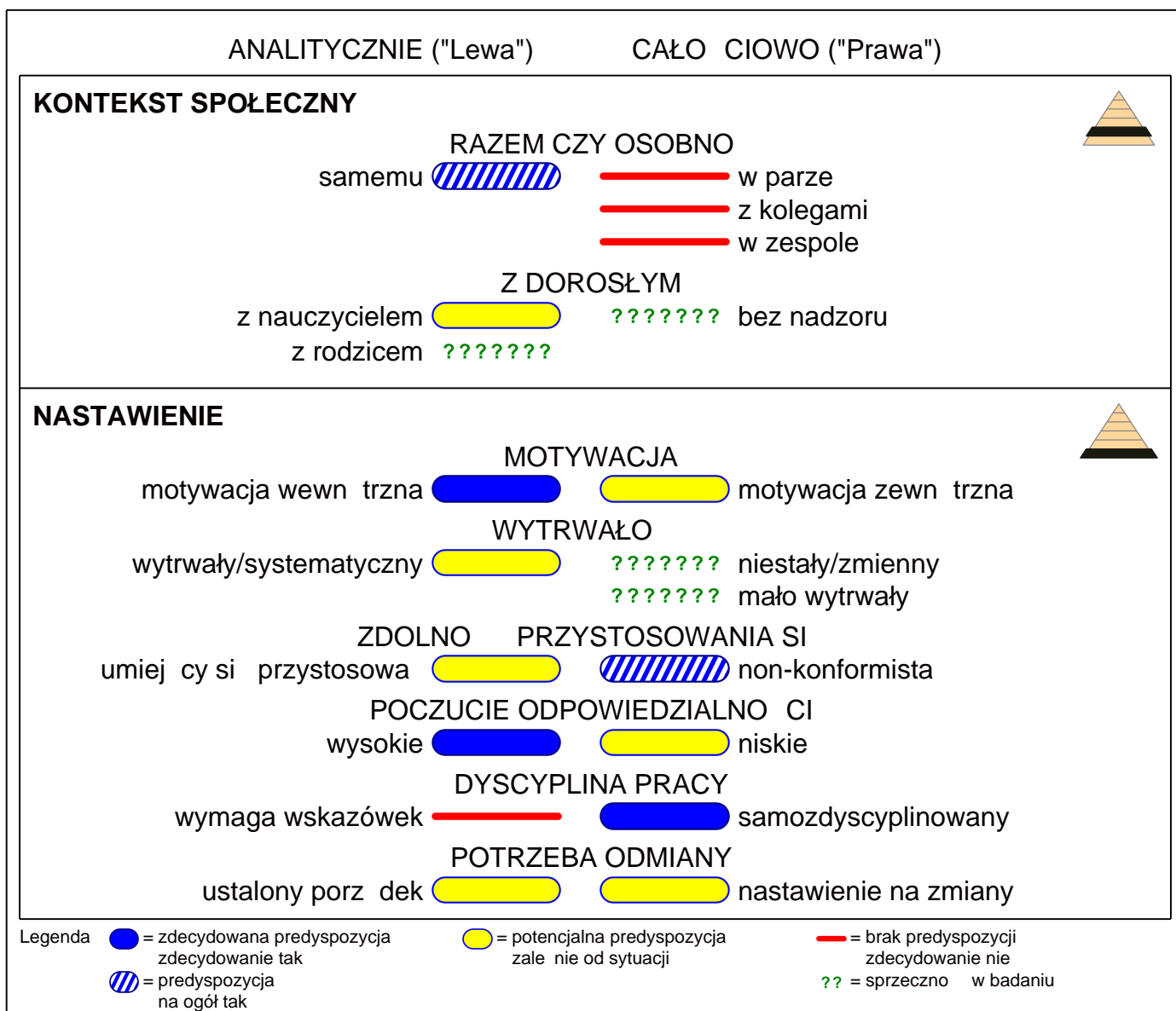
NASTAWIENIE:**Potrzeba ukierunkowania (dyscyplina pracy)**

Nie potrzebuję wskazówek, jak mam wykonać swoje zadanie. Kompleksowe instrukcje ograniczają mnie.

Wykres 1: Cechy wrodzone



Wykres 2: Cechy nabyte



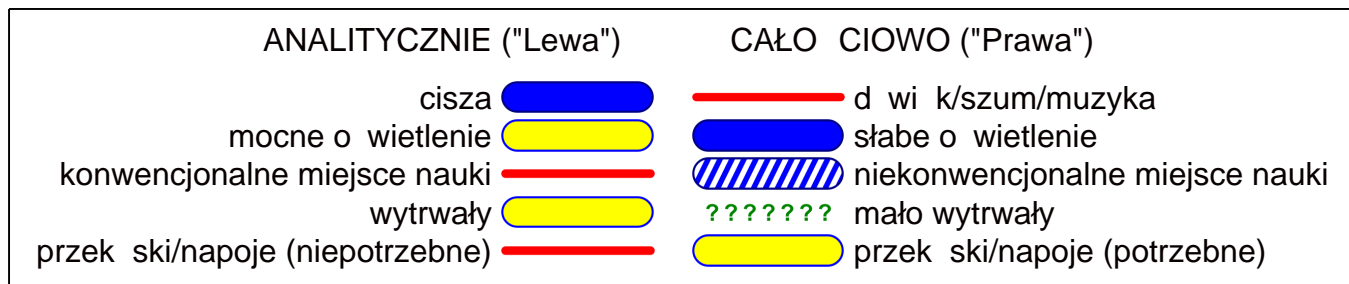
RÓŻNICE MIĘDZY CECHAMI BIOLOGICZNYMI A NABYTYMI:

Wyniki przedstawione na wykresie nr 1 dotyczą Twoich biologicznych potrzeb w sytuacjach, kiedy starasz się skupić, czytasz teksty naukowe albo uczysz się czegoś nowego lub trudnego. W tych obszarach predyspozycje (oraz ich brak), odnośnie sposobu uczenia się, pozostają na ogół przez większość życia niezmiennie. Kiedy przez dłuższy okres czasu uczysz się niezgodnie ze swoimi predyspozycjami, ma to niekorzystny wpływ na poczucie odpowiedzialności, motywację i nastawienie do nauki. Dla uzyskania trwałego sukcesu w nauce, postaraj się, aby Twoje silne predyspozycje odnośnie sposobu uczenia się były jak najczystszej i najlepiej wykorzystywane.

Wyniki przedstawione na wykresie nr 2 dotyczą Twoich cech wyuczonych, pokazują, z kim jest Ci się najlepiej uczyć i jakie masz nastawienie, kiedy trzeba nauczyć się czegoś nowego i trudnego. Te elementy nie są trwałe i mogą się zmieniać dość gwałtownie. Zwykle dzieje się tak wtedy, gdy dochodzi w Tobie albo wokół Ciebie do jakichś przemian. Aby osiągnąć sukces w szkole, ważne jest, aby rozwijała pozytywne nastawienie i zawsze próbowała postępować najlepiej jak może, ponieważ wszystkie wykorzystane predyspozycje mogą stać się Twoimi mocnymi stronami.

Wykres 3: Sposoby uczenia si

Porównaj ten wynik z fragmentem z wykresu 1 dotyczącym przewagi półkuli mózgowej.



Trzy lub więcej z powyższych widocznych elementów: preferowanie ciszy, mocnego światła, konwencjonalnie urządzonego miejsca do nauki, ponadto wytrwały (wykonanie zadania do końca bez przerw) i brak potrzeby jedzenia / picia / pogryzania sugerują ANALITYCZNY (sekwencyjny) sposób uczenia się. Z drugiej strony preferowanie dźwięku, słabego światła, niekonwencjonalnie / na luzie urządzonego miejsca do nauki, mała wytrwałość (wykonywanie zadania zrywami podczas pracy nad kilkoma innymi jednocześnie) i potrzeba jedzenia / picia / pogryzania sugerują GLOBALNY / CAŁO CIOWY (jednoczesny) sposób uczenia się. (Bruno, 1988; Dunn, Cavanaugh, Eberle, and Zenhausern, 1982).

Im więcej ZNAKÓW ZAPYTANIA w indywidualnym raporcie, tym bardziej prawdopodobne, że:

- jest pod wpływem stresu
 - przeżywasz chwilowy kryzys lub poczucie trwałej przemiany w tych dziedzinach
 - nie rozumiałe pytania w kwestionariuszu (przydarza się do czegoś)
- Może to prowadzić do problemów ze sprawowaniem, utraty motywacji, trudno ci w osi ganiu oczekiwanych rezultatów w nauce, a nawet do porzucenia nauki. Ważne jest, aby porozmawiała z rodzicami i nauczycielami o spornych obszarach w raporcie LSA i abyście spróbowali odnaleźć przyczyny rozbieżności. Warto również wykonać analizę ponownie za dwa - trzy miesiące, kiedy sytuacja się unormuje.

Wskazówki

DLA CIEBIE:

Aby naprawić i poprawić swój technik uczenia się, spróbuj:

- zastosuj się do sugestii zawartych w raporcie LSA
- zapoznaj kolegów/koleżanki z klasy ze swoim wynikiem LSA
- porozmawiaj o swoim sposobie uczenia się z rodziną i nauczycielami
- postara się, aby, kiedy tylko jest to możliwe, Twoje potrzeby dotyczące uczenia się były spełnione, zarówno w klasie jak i w domu
- dopilnowaj swojego własnego sukcesu!

DLA NAUCZYCIELA:

Pomóż zrozumieć uczniom ich indywidualny raport, omów z nimi wyniki analizy sposobu, w jaki się uczą, i ich osobiste predyspozycje w danych dziedzinach.

Dowiedz się, w których obszarach analizy występuje rozbieżność pomiędzy potrzebami uczniów, dotyczącymi ich sposobu uczenia się, a sposobem nauczania stosowanym przez nauczycieli w Twojej szkole.

Właśnie to może być przyczyną frustracji, słabej koncentracji, braku motywacji do nauki, stresu i znużenia.

Musisz mieć świadomość tego, że rozbieżność ci w sposobie uczenia się i nauczania prawie zawsze prowadzi do niskiej samooceny ucznia, trudno ci w nauce i wyników poniżej oczekiwań.

DLA RODZICÓW:

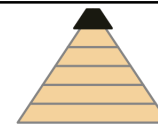
Dominika może znacznie poprawić umiejętność uczenia się, zdolność koncentracji, stopień motywacji i nastawienie do nauki, jeśli postara się postępować zgodnie z sugestiami zawartymi w tym raporcie. Zwracajcie szczególną uwagę na jej predyspozycje lub ich brak, kiedy musi nauczyć się czegoś nowego i/lub trudnego.

Jeśli to możliwe, postarajcie się zorganizować w domu niezaburzone otoczenie do nauki, zaakceptujcie niepowtarzalny sposób, w jaki uczy się Wasze dziecko i wesprzyjcie jej prawdziwe potrzeby.

SPRAWOZDANIE OSOBISTE I WYTYCZNE ODNO NIE SPOSOBU UCZENIA SI

Poniższy opis zawiera szczegółowe omówienie Twoich wyników z wykresów nr 1 i 2. Postępuj zgodnie z zaleceniami zawartymi w Raporcie Indywidualnym, pomoże Ci lepiej się uczyć i rozwijać szkolne problemy, co z kolei przełoży się na lepsze wyniki w nauce.

PRZEWAGA PÓŁKULI MÓZGOWEJ



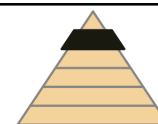
PRZETWARZANIE INFORMACJI:

Zdecydowanie przyswajasz wiedzę w sposób symultaniczny, przy użyciu prawej półkuli i zawsze, a szczególnie podczas nauki, musisz mieć przedstawiony zaraz na początku jasny obraz całego problemu. Bez tego nie potrafisz wykorzystać swojej dużej umiejętności kreatywnego myślenia - myślenia lateralnego, czyli szukaj czegoś nowego i rozwiązywać metodami niekonwencjonalnymi, niestosowanymi w logice. Zanim będziesz gotowa przystąpić do zadania, musisz również znać przyczynę, dla której powinna je rozwiązać; przeważnie nie masz ochoty zawracać sobie głowy szczegółami. Twoje rozumienie znacznie się poprawia, kiedy masz bawić się nauką i kiedy Ci ona cieszy, co również powinno usprawnić Twój pamięć długotrwałą, czyli ten rodzaj pamięci, który zawiera całą naszą wiedzę o świecie i o nas samych, wszystkie nasze wspomnienia i umiejętności. Lubisz nauczycieli z poczuciem humoru i zdecydowanie wolisz uczyć się na drodze bezpośredniego doświadczenia i praktycznych przykładów. Nudzi Cię, jeśli nie masz 'ogłowa' kilkoma zadaniami naraz. Jako 'wielozadaniowiec' masz skłonność do ucieczki i pracy w kreatywnym chaosie, a ucząc się, często myślisz, że może Cię coś trafić. Prawdopodobnie jesteś trochę nieorganizowana (chyba że nauczyła się wymagać od siebie jakiejś formy dyscypliny) i często przegrywasz batalie z zadaniami, których nie lubisz. Jeśli to niemiłe, wprowadź sobie trochę ustalonych porządków, wicz zaraz dźwanie siebie w czasie, postaraj się o pozytywne nastawienie i baw się tym!

SPOSÓB MYŚLENIA:

Masz bardzo impulsywny sposób myślenia! Zdarza Ci się nagle zmienić temat, kiedy nad czymś się zastanawiasz. Jesteś ryzykantem; Twój mózg pracuje na wysokich obrotach i wciąż rodzi nowe pomysły, dlatego często masz problem ze skupieniem się na jednej myśli. Twoja silna skłonność do myślenia wielotorowego umożliwia Ci pracę nad kilkoma zagadnieniami jednocześnie, co czasem może spowodować intelektualny zamęt. Tak duży oddech dzieje się w Twojej głowie, a łatwo Ci rozproszyć. Trudno Ci na dłużej na czymś skupić i przez jakiś czas wytrwać przy jednej rzeczy. Szybkie tempo, wyzwania, wielozadaniowa praca pasują Ci najlepiej. W środowisku, w którym się uczysz, Twój sposób myślenia nie do końca może być akceptowany. Aby poprawić wyniki w nauce, musisz być lepiej zorganizowana, wyznaczać sobie priorytety i poprawić samodyscyplinę. W przeciwnym wypadku popadniesz w konflikt z nauczycielami, którzy mają wobec Ciebie, jako ucznia, określone wymagania.

RODZAJE ODBIORU



SŁUCHOWY :

Słuchanie czegoś przez dłuższy czas sprawia Ci poważny kłopot i często masz problemy z zapamiętaniem tego, co zostało powiedziane. W trakcie wykładów zazwyczaj się wyłaczasz, często myślisz o innych rzeczach i musisz się mocno skoncentrować, abyś wiedziała, o czym mówi wykładowca. W takich przypadkach staraj się używać tych zmysłów (wzroku, dotyku, ruchu) i zdolności wczuwania się, które są Twoimi mocnymi stronami. Ucz się najpierw nowych i trudnych rzeczy poprzez najsilniejszy ze swoich zmysłów i wspieraj naukę poprzez użycie pozostałych. Jeśli nie masz silnej predyspozycji w zakresie jednego zmysłu, musisz używać multisensorycznych technik uczenia się (czyli słuchanie z pisaniem, percepcja przez dotyk, ruchem) w celu lepszego rozumienia i zapamiętania.

SŁUCHOWY (zewn trzny):

Nie jeste gadu! Kiedy si uczysz albo koncentrujesz na rzeczach trudnych, nie lubisz bra udziału w rozmowach ani w aden sposób kontaktowa si z innymi osobami. Konieczno rozmawiania mo e ci wr cz rozprasza i sprawi , e poczujesz si niezr cznie. Jeste spokojna i wolisz raczej poczyta , pomy le , ni dyskutowa . Lepiej rozumiesz zadanie, gdy mo esz zabra si za nie w ciszy i lepiej zapami tujesz, gdy nikt Ci nie przeszkadza. Prawdopodobnie najszcz liwsza jeste wtedy, gdy mo esz by sama i przez jaki czas nie musisz z nikim rozmawia . Planuj c swoj przysz! karier zawodow , we pod uwag takie zaj cia, które nie wymagaj du ych zdolno ci komunikacyjnych i pracy z lud mi.

SŁUCHOWY (wewn trzny):

Nie lubisz mówi do siebie i najprawdopodobniej jest Ci si du o łatwiej skoncentrowa , uczy , zapami tywa , kiedy mo esz u ywa innych sposobów: wzroku, dotyku, ruchu albo rozmowy z lud mi. Dla poprawienia pam ci i podniesienia zdolno ci pojmowania nie musisz prowadzi wewn trznych rozmów.

WZROKOWY (słowa):

Jeste elastyczna je li chodzi o przyswajanie informacji przez czytanie. Kiedy tre wydaje Ci si ciekawa, łatwo j zapami tujesz. Natomiast je li jest inaczej, informacje nie trafiaj do Ciebie i mo esz mie trudno ci z ich zapami taniem. Je li musisz czyta trudne rzeczy, to dla g! bszego zrozumienia tego, co przeczytała , postaraj si u ywa ró nych zmysłów: słuchu, dotyku, kinestezji i wzroku (obrazki, wyobra nia).

WZROKOWY (zewn trzny):

Masz zdecydowane predyspozycje do ogl dania/patrzenia/obserwowania i prawdopodobnie kochasz kino. Przygl danie si rzeczom, patwienie na to, co si dzieje i przyswajanie tego, co widzisz, jest bardzo wa ne, by w nauce mogła odnie sukces. Łatwiej Ci zrozumie tekst, kiedy s do niego do! czone obrazki, diagramy, rysunki. Aby uatrakcyjni nauk , u ywaj kolorów, obrazków, korzystaj z czasopism, map my li, diagramów, filmów i tekstów z ilustracjami oraz wykresami. Pam tasz dobrze to, co widzisz, a obserwacja mo e by równie dobr form przyswajania trudnych i nowych rzeczy.

WZROKOWY (wewn trzny):

Cz sto u ywasz wyobra ni, aby rozwi zywa swoje problemy, a wyobra anie sobie ró nych rzeczy usprawnia Twoj pam ci . Zaczynasz lepiej rozumie , kiedy wyobrazisz sobie to, co zobaczyła , napisala , uslyszala lub przeczytala . Masz zdolno widzenia rozwi za trudnych sytuacji oczami wyobra ni. Aby poprawi pam ci , uatrakcyjni nauk i zredukowa zwi zany z ni stres, pozwól sobie na wiczenie wyobra ni; mo esz nawet ni na jawie (byle nie w czasie lekcji!). U ywaj technik wizualizacyjnych, szczególnie kiedy musisz nauczy si czego trudnego lub nowego. Je li masz skłonno do czarnych my li, wicz si w my leniu pozytywnym.

DOTYKOWY:

Mo esz, cho niekoniecznie, u ywa r k podczas nauki. Lepiej zapami tujesz materiał, który Ci interesuje i kiedy mo esz anga owa r ce w przeciwnym razie informacje nie trafiaj do Ciebie i mo esz mie kłopot z ich zapami taniem. Postaraj si u ywa innych zmysłów - słuchu, wzroku, kinestezji (wykonywanie), by przyswoi to, czego si uczysz.

KINESTETYCZNY (zewn trzny):

Nie masz predyspozycji do tego, by uczy si nowych rzeczy przez praktyczne działanie, zwłaszcza gdy wymaga to sportowej aktywno ci. Prawdopodobnie wolisz teoretyczne podej cie do nauki i nie lubisz by anga owana w jakiegokolwiek fizyczne działania. W takiej sytuacji, ucz c si u ywaj najbardziej wyrobionego ze swoich zmysłów (słuchu, wzroku, dotyku) i wspieraj si u yciem pozostałych. Je li aden z Twoich zmysłów nie dominuje nad innymi, musisz u ywa technik multisensorycznych, aby wzmocni pam ci i uczy si bardziej efektywnie.

KINESTETYCZNY (wewn trzny):

Jeste czuciowcem! Kiedy uczysz si , podejmujesz decyzje, rozwi zujesz problemy, polegasz bardziej na intuicji ni na logice. Wydaje si , e intuicja jest wiod cym czynnikiem w podej ciu do wi kszo ci spraw, którymi si zajmujesz. Staraj si dobrze nastawi do szkolnych zada , lektur, materiału z którym musisz si upora . Je li zabraknie pozytywnego podej cia do tego, czego masz si nauczy , stracisz wszelkie zainteresowanie i motywacj do nauki. W przyswojeniu trudnego materiału mo e te Ci pomóc to, e lubisz swoich nauczycieli.

POTRZEBY FIZYCZNE



RUCH:

Na to, czy podczas nauki musisz się ruszać, silny wpływ ma to, co konkretnie robisz: rodzaj zadania i sytuacja, w której się uczysz. Czasem potrafisz siedzieć w miejscu przez długi czas, szczególnie, kiedy jesteś zainteresowana przedmiotem nauki, kiedy indziej, ucz się, musisz się ruszać, stukasz palcami i stopami lub chodzisz. To, że jesteś pod tym względem bardzo elastyczna, pozwala Ci się dostosować do różnych sytuacji i wciąż zmieniających się warunków.

PRZEKASKI/NAPOJE/POGRYZANIE:

To, czy próbujesz się skupić podczas nauki musisz jeść, pić lub pogryźć, zależy od tego, co konkretnie robisz, chociaż na ogół wolisz mieć coś na wszelki wypadek do zjedzenia. Nie znaczy to, że zawsze, w domu czy w klasie, musisz jeść podczas lekcji, ale nie bardzo lubisz obchodzić się bez tego przez dłuższy czas. Kiedy jesteś pochłonięty nauką, często zapominasz o jedzeniu. (Uwaga! Jeśli palisz lub próbowałaś palić, wówczas nawet umiarkowana skłonność do podjadania zwiększa ryzyko uzależnienia się od mielnego nałogu!)

PORA DNIA: rano, popołudnie

To nie jest Twój czas na naukę. O tej porze najprawdopodobniej brak Ci energii i nie jesteś wystarczająco pobudzona. Jeśli musisz się skupić w tych godzinach, postaraj się wykorzystać wszelkie swoje predyspozycje odnośnie sposobu uczenia się; zanim zabierzesz się za rozwiązywanie trudnego zadania, wykonuj ćwiczenia energetyzujące, tak fizyczne jak i umysłowe.

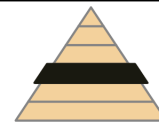
PORA DNIA: przedpołudnie

Wolisz koncentrować się, czytać, uczyć, rozwiązywać trudne problemy przed obiadem. Ponieważ jest to czas, w którym jesteś intelektualnie najbardziej pobudzona, byłoby najlepiej, gdyby mogła wykonać wszystkie wymagające dużej koncentracji zadania pomiędzy 10.00 a 12.00 w południe. Dla uniknięcia stresu związanego z nauką zobacz, czy to możliwe.

PORA DNIA: wieczór

Jesteś typem sowy! Budzisz się do jutra wieczorem i prawdopodobnie w nocy jesteś w stanie zrobić więcej niż w ciągu normalnych godzin szkolnych. Jeśli tylko to możliwe i następnego dnia nie musisz wstać wcześnie rano, ucz się, czytaj i wykonuj zadania, które wymagają skupienia wieczorem i w nocy. Omów z rodzicami swoje preferencje dotyczące uczenia się w różnych godzinach wieczornych, kiedy łatwiej Ci się skupić i lepiej funkcjonuje Twoja pamięć.

OTOCZENIE



DŹWIĘK:

Do nauki i czytania potrzebujesz absolutnej ciszy. Ponieważ nawet niewielki hałas jest w stanie Ci zdekoncentrować, spróbuj zapewnić sobie odpowiednie warunki do pracy w wytłumionym dywanami pomieszczeniu, z dala od rozmawiających i krzyczących ludzi. Aby zredukować stres i poprawić koncentrację, możesz również używać zatyczek do uszu lub niepodłączonych słuchawek.

WIATŁO:

Uczysz się wolisz przy słabym świetle. Pełne oświetlenie w Twoim przypadku może powodować napięcie, stres, bóle głowy, może Ci rozpraszać i znacznie osłabiać koncentrację. Dlatego ucz się i czytaj w stonowanym świetle, z dala od światła jasnego, słonecznego. Unikaj wiatłówek, odrabiając zadania domowe pamiętaj o swoich skłonnościach do pracy w półmroku.

TEMPERATURA:

Jesteś bardzo elastyczna, jeśli chodzi o temperaturę; ważniejsze jest dla Ciebie to, co robisz, z kim i jakie masz do tego nastawienie. Twoje potrzeby odnośnie określonej temperatury zmieniają się w zależności od sytuacji i nie mają bezpośredniego wpływu na efekt nauki.

MIEJSCE DO NAUKI:

Kiedy uczysz się, czytasz lub próbujesz rozwiązać skomplikowane zadanie, wolisz to robić w jakiej wygodnej, zaaranżowanej na luzie przestrzeni. Najlepiej uczysz się w zrelaksowanej pozycji na łóżku, fotelu z podnóżkiem, podłodze, dywanie. Aby poprawić swoją zdolność koncentracji, stwórz sobie w domu przytulne miejsce do nauki; trudne zadania rozwiąż z dala od biurka i twardych krzeseł. Byłoby dobrze mieć takie wygodne miejsce w jakimś kącie w klasie.

KONTEKST SPOŁECZNY



SAMEMU:

Najlepiej pracuj Ci się samej; jeśli pracujesz samodzielnie, zrobisz więcej, bo zazwyczaj nie potrzebujesz od nikogo pomocy. Uczenie się w grupach nie jest dla Ciebie korzystne - może powodować stres. Obecność innych uczniów w sytuacji, gdy uczysz się czegoś trudnego i nowego, rozprasza Cię. Postaraj się, aby nauczyciele zrozumieli Twoją silną potrzebę bycia samej i zapewnili Ci miejsce w klasie, gdzie będziesz mogła uczyć się w spokoju. Twoi rodzice również powinni wziąć pod uwagę, że musisz być sama, odrabiając zadanie domowe.

W ZESPOLE:

Nie przepadasz za nauką w zespole, nie czujesz się swobodnie, omawiasz zagadnienia związane z nauką, dzielisz się myśleniami i pomysłami z grupą kolegów. Praca w zespole zmniejsza Twoją zdolność koncentracji i może osłabić Twoje umiejętności uczenia się. Ważne jest, aby Twoi nauczyciele wiedzieli, że w Twoim przypadku zajęcia w grupie nie są najlepszym sposobem na naukę, przynajmniej obecnie. Aby osiągnąć dobre wyniki w szkole, otaczaj się właściwymi ludźmi i postaraj się jak najlepiej wykorzystywać inne swoje predyspozycje odnośnie sposobu, w jaki się uczysz, szczególnie, kiedy zajmujesz się czymś nowym lub trudnym. Niemniej, aby w przyszłości osiągnąć sukces na studiach i w pracy, musisz nauczyć się dobrze podczas pracy w zespole. Może spróbowałabyś stać się bardziej elastyczna, wziąć udział w pracach zespołowych, a może nawet zacząć się nimi cieszyć! Szacunek lub chociażby sympatia do lidera zespołu mogą również pomóc Ci stać się 'grupowym graczem'.

Z KOLEGAMI:

Nie przepadasz za grupową pracą nad prezentacjami i najprawdopodobniej nie czujesz się swobodnie, wymieniasz z kolegami przemyślenia i omawiasz szkolne tematy. Konieczność uczenia się w grupie obniża Twoją zdolność koncentracji i chęć do nauki. Aby osiągnąć w niej sukces i satysfakcję, ważne jest, aby uczyła się albo sama albo z ludźmi, w których towarzystwie dobrze się czujesz. Jednak nie unikniesz tego, że w mniejszym czy większym stopniu musisz uczyć się wraz z innymi uczniami w klasie i nieraz uczestniczyć w przygotowaniu grupowych prezentacji.

Z DOROSŁYM:

Twoje odpowiedzi są sprzeczne; sprawdź, jakie mogą być tego przyczyny:

- może być coś przeoczone lub został popełniony błąd przy przenoszeniu wyników na arkusz odpowiedzi lub wprowadzaniu ich do programu komputerowego,
- być może, odpowiadając na pytania zawarte w tej części kwestionariusza, nie skupiłaś się tylko na nowych / trudnych dla Ciebie sytuacjach,
- możesz mieć jakieś związane z Tobą zmiany, z których nie do końca zdajesz sobie sprawę,
- być może przechodzisz trudny okres, co często prowadzi do jakiejś formy wewnętrznego nieładu i rodzi sprzeczność w odpowiedziach na pytania.

Z DOROSŁYM - NAUCZYCIELEM:

Jesteś dość elastyczna, jeśli chodzi o naukę z nauczycielem. To, czy uczysz się w pobliżu przewodnika, czy też bardziej odpowiada Ci brak kontroli, zależy również od tego, czy jesteś zainteresowana przedmiotem, którego się uczysz. Najprawdopodobniej lubisz uczyć się pod opieką nauczyciela, trenera, czy przewodnika, kiedy pracujesz nad czymś nowym lub trudnym, i kiedy ufasz tej osobie. Aby uczyć się najefektywniej, staraj się przyjmować odpowiednie wskazówki i nadzór w takim zakresie, jakim to konieczne.

NASTAWIENIE



MOTYWACJA DO NAUKI:

Potrafisz cieszyć się nauką, lubisz przygotowywać prezentacje, rozwiązywać zadania, zwłaszcza gdy niosą coś nowego, interesującego, inspirującego. Zazwyczaj jesteś zmotywowana do nauki, a osiągnięcie założonych celów przynosi Ci wiele satysfakcji. Możliwość wyznaczania sobie celów, regulowania własnego tempa uczenia się i oceniania własnych postępów są ważnymi czynnikami umożliwiającymi Ci osiągnięcie sukcesu.

WYTRWAŁOŚĆ :

Twoje odpowiedzi są sprzeczne; sprawdź, jakie mogą być tego przyczyny:

- możliwe, że coś przeoczyłaś lub została popełniony błąd przy przenoszeniu wyników na arkusz odpowiedzi lub wprowadzaniu ich do programu komputerowego,
- być może, odpowiadając na pytania zawarte w tej części kwestionariusza, nie skupiłaś się tylko na nowych / trudnych dla Ciebie sytuacjach,
- możliwe, że wokół Ciebie jakieś zmiany, na które nie masz wpływu
- być może przechodzisz trudny okres, co często prowadzi do jakiejś formy wewnętrznego nieładu i rodzi sprzeczności w odpowiedziach na pytania.

ZDOLNOŚĆ PRZYSTOSOWANIA SIĘ :

Chociaż masz tendencję do podążania własnymi ścieżkami i robienia tego, co sama uważasz za słuszną, to równie łatwo, o ile coś wzbudzi Twoje zainteresowanie, potrafisz dostosować się i podążać utartą drogą. Często robisz coś w niekonwencjonalny sposób, ale wybór zależy od istoty zagadnienia, od tego, jak się z nim czujesz i czy potrafisz je rozwinąć po swojemu. Kiedy reguły i wytyczne mają dla Ciebie sens, chętnie ich przestrzegasz; jeśli nie, działasz na przekór rodzicom i nauczycielom. Twoja elastyczność w kwestii stosowania się do reguł lub bycia nonkonformistką może czasem spowodować szereg nieprzewidywalnych wypadków, ale może również być zaletą i pomocą w dostosowaniu się do trudnych sytuacji.

POCZUCIE ODPOWIEDZIALNOŚCI:

Masz wysokie poczucie odpowiedzialności i przeważnie nie robisz tego, czego nauczyciele w szkole i rodzice w domu od Ciebie oczekują. Postępowanie według wskazówek i przestrzeganie zaleceń jest dla Ciebie ważne, więc zanim coś zrobisz, zwykle myślisz o konsekwencjach. Traktujesz naukę poważnie, jesteś odpowiedzialna i zawsze starasz się dotrzymać obietnic.

DYSCYPLINA PRACY:

Zdecydowanie nie chcesz być instruowana, jak zabrać się za wykonanie zadania. Zadania cięle ukierunkowane rodzą w Tobie frustrację i tracisz nimi zainteresowanie. Wszystko czego potrzebujesz, to określenie tematu, celu, terminu realizacji, możliwość wybrania sposobu i raportu o postępach. Problemy lubisz rozwiązywać zawsze sama i lubisz okazje do rozwijania swoich talentów. Dla osiągnięcia najlepszych rezultatów powinnaś pracować autonomicznie, przy minimum wskazówek i wytycznych, lecz z partnerską pomocą rodziców i nauczyciela.

POTRZEBA ODMIANY:

Z tym, czy potrzebujesz odmiany bywa różnie; w szkole i w domu potrafisz się dostosować do ustalonego porządku, ale te zaakceptowałaś zmiany dotyczące nauki. Sukces w nauce zależy od stopnia Twojego zaangażowania, ogólnej sytuacji w jakiej się uczysz, oraz od tego, co robisz, po co, jak i z kim. Ta zdolność adaptacji podczas nauki jest Twoim zdecydowanym atutem.



Czy wiesz, e?

Twoje predyspozycje odno nie sposobu uczenia si (cechy biologiczne i elementy nabyte) z wykresów nr 1 i 2 w osobistym raporcie LSA mog czasem niespodziewanie si zmieni . Najlepiej powtarza badanie co roku.

Przez lata nauka na ró ne sposoby, w ró nych grupach, z ró nymi lud mi mo e sprawia Ci przyjemno . Twoja postawa wobec autorytetów mo e si zmienia , jak równie stopie poczucia odpowiedzialno ci, poziom wytrwaó ci, motywacji, umiej tno ci przystosowania si . Musisz równie wiedzie , jak zmieniaj si Twoje potrzeby biologiczne zwi zane ze sposobem uczenia si , co jako uczniowi szkoły gimnazjalnej czy redniej mo e ci si przytrafi .
Kocz c szkoó pomocne b dzie wykonanie badania LSA dla dorosłych, je li zamierzasz kontynuowa nauk lub Analizy Sposobu Pracy (WSA), je li planujesz zacz prac .

Komputer i Ty

Je li masz predyspozycje lub zdecydowane predyspozycje w przypadku czterech lub wi cej spo ró w wypisanych poni ej elementów LSA:

- WZROKOWY (zewn trzny)
- WZROKOWY (słowa)
- DOTYKOWY (percepcja przez dotyk)
- RUCH (brak potrzeby ruchu)
- SAMEMU (nie w grupie)
- PORA DNIA (wieczór)
- KINESTETYCZNY (wewn trzny)

oznacza to, e prawdopodobnie lubisz prac z komputerem! Internet mo e by dla Ciebie wa nym ró dłem dodatkowych informacji. Mo esz równie szuka wiadomo ci na tematy, których do ko ca nie rozumiesz, sprawdzi czy jest strona, na której b d lepiej, ni przez nauczyciela, wyją nione dane zagadnienia. Je li walczysz z jakim okre lonym przedmiotem w szkole, mo esz wyci gn korzy z kursu on-line, e-learningu albo programów edukacyjnych.

Mo e Ci równie sprawia przyjemno nawizywanie kontaktów przez Internet. Chocia mo e to wydawa si oczywiste, nie ka dy w sieci jest tym, za kogo si podaje, nawet kiedy pisali cie do siebie lub rozmawiali cie przez Internet miesi cami. Byłoby najlepiej, gdyby omówiła z rodzicami problem bezpiecznego korzystania z Internetu.

Masz teraz wszystkie informacje, jakich potrzebujesz o tym, w jaki sposób najlepiej si uczysz.

Nieistotne CZEGO si uczysz, poniewa teraz znasz swoje mocne strony.

Powodzenia w nauce!