

# VODIČ ZA INTERPRETACIJU UPITNIKA

## 1. Zvuk

### a) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, potrebna vam je tišina.

Učite s čepovima, vatom, štitnicima za uši ili slušalicama koje ne rade. Izaberite vrijeme i mjesto kada znate da će biti tišina (uz pretpostavku da je to za vas najbolje vrijeme dana ili noći).

Ako teško pronalazite tiho mjesto za učenje kod kuće, pokušajte učiti u ovim prostorijama: u školi ili javnoj knjižnici, konferencijskoj dvorani ili učionici koja se ne upotrebljava ili pak pitajte školskog pedagoga možete li učiti u nekoj od praznih učionica. Ako trebate tišinu, imate mnogo mogućnosti pa ih i iskoristite. Napravite popis prostorija u kojima možete učiti i sačuvajte ga radi lakšeg snalaženja. Ako je jedno mjesto s popisa zauzeto idite na drugo. U školi tražite promjenu rasporeda sjedenja ako sjedite kraj nemirne, pričljive osobe ili „tapkala olovkom”. Preuzmite inicijativu i promijenite situacije koje ometaju vašu sposobnost učenja.

### b) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, potreban vam je zvuk.

Učite sa slušalicama za uši ili bez njih na javnome mjestu i slušajte omiljenu glazbu. Ne slušajte glazbu s tekstom, osim ako to ne ometa vašu sposobnost koncentracije ili fokusiranja na određeni zadatak. Važno je da ne upamtite ono što ste slušali, već ono što ste učili. Eksperimentirajte s različitim vrstama glazbe, kao što su barokna glazba (npr. Vivaldi, Corelli, Telemann, Mozart i Scarlatti), *new age glazba* (npr. Kitaro, Enya, Vinter i Vangelis) ili zvukovi iz prirode (npr. vjetar, ptice ili kiša). Slušajte glazbu koja vam pomaže u postizanju najboljih rezultata. Glazba služi kao „umirujući” zid ili ekran u odnosu na vanjski svijet uznemirujućih zvukova ili tišine koji neke ljude ometaju.

U školi tražite dopuštenja da slušate glazbu dokle god ona ne ometa druge, čak i ako trebate slušalice za uši. Ako vas pitaju zašto želite slušati glazbu, objasnite da slušajući glazbu, možete postići bolje rezultate, dobivati bolje ocjene. Dogovorite se s učiteljem o uporabi slušalica samo u određenim trenucima i s prethodnim dopuštanjem. Ako vam ne dopusti slušanje glazbe u učionici, pokušajte učiti u knjižnici, kod pedagoga i na drugim mjestima gdje glazba ne će nikoga ometati. Uvijek možete učiti negdje gdje se priča: u parku ili nekom drugom javnom mjestu. Nije problem naći bučno mjesto. Napravite popis mjesta na koja možete otići tako da ne gubite vrijeme tražeći ih.

*Ako vam nijedna tvrdnja ne odgovara ili ste pak kao ispravnu označili samo jednu ili dvije tvrdnje, tada slušanje glazbe ili učenje u tišini ovisi o vašem interesu, temi, o osobi s kojom učite ili o drugim faktorima. Ovisno o vašoj prosudbi što vama treba, izaberite tiho ili bučno mjesto. Vaši pozitivni rezultati potvrdit će da ste imali pravo, a negativni da biste trebali pokušati drugačije. Pokušajte osvijestiti što vam odgovara i pišite bilješke tako da možete iznova stvoriti okruženje koje odgovara vašem stilu učenja.*

## 2. Svjetlo

### a) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, potrebno vam je jako svjetlo.

Učite pri jakom svjetlu, no prilagodite jačinu svjetlosti koja vam najbolje odgovara. Izbjegavajte blještanje tako da svjetiljku usmjerite u strop ili u zidove ili pak dvije ili više svjetiljki usmjerite tako da se njihova svjetlost susreće i raspršuje direktni odsjaj. Nemojte svjetlost usmjeriti direktno na stol ili na sjajni papir jer možete umoriti oči. Koji god izvor svjetlosti rabite, pazite da se osjećate ugodno, spremno za rad i da svjetlo ne ometa čitanje. Izbjegavajte fluorescentnu rasvjetu, osim ako vam ne smeta ili vas ne razdražuje nakon dugotrajnije upotrebe. (O osvjetljenju pročitajte savjet o prozirnoj foliji u boji pod b.)

U školi zamolite učitelje da sjedite pokraj prozora ili najjačeg svjetla u prostoriji. Ako ni tada ne budete imali dovoljno svjetla, pitajte učitelja možete li donijeti malu svjetiljku s fokusiranim svjetlosnim snopom na svoj stol ili svjetiljku s baterijom.

**b) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne potrebno vam je prigušeno svjetlo.**

Učite blizu prirodnog prigušenog svjetla ili svjetiljki koje su zasjenjene ili usmjerene suprotno od vas. Ako vam je teško čitati stranice s velikim kontrastom između slova i pozadine, što se obično događa na bijelom papiru s crnim slovima, preko papira stavite prozirnú foliju u boji. Eksperimentirajte s više boja dok ne nađete onu koja vam najviše odgovara i olakšava čitanje. Ako je najbolji kontrast postignut uporabom prigušenih žarulja, zastora ili roleta na prozorima, možda vam prozirne folije u boji ne će biti potrebne.

U školi tražite da sjednete u tamniji dio prostorije ili, ako je moguće, pitajte možete li ugasiti stropna svjetla u svom dijelu učionice. Drugo je rješenje da nosite sunčane naočale ili kapu šiltericu.

*Ako vam nijedna tvrdnja ne odgovara ili ste pak kao ispravnu označili samo jednu ili dvije tvrdnje, vaša potreba za svjetlom može ovisiti o vašem raspoloženju, materijalu koji čitate ili učite, interesu ili motivaciji, o tome koliko ste gradiva već prošli i dr. Neki ljudi više vole jako svjetlo za akademski rad, a prigušeno svjetlo za čitanje u slobodno vrijeme. Što god preferirate, prilagodite svjetlo tako da vam bude ugodno i da ste budni i spremni na rad. Otkrijte što vam najbolje odgovara i vodite bilješke tako da možete iznova stvoriti okruženje koje odgovara vašem stilu učenja.*

### **3. Temperatura**

**a) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, potrebna vam je toplina.**

Budite sigurni da se osjećate ugodno i da vam je toplo prije nego što počnete učiti. Nosite dodatne majice, pulovere, tople čarape i slično. Osobe s drugačijim stilovima učenja mogu se osjećati ugodno na mjestima gdje se vi ne možete koncentrirati jer vam je hladno. Pojačajte grijanje, provjerite ima li propuha i nađite mjesto koje je za vas najbolje.

Provjerite svaku učionicu gdje učite i otkrijte ima li propuha i hladnih područja. Tražite da sjednete na mjesto gdje je toplo, pokraj radijatora ili grijalice ili kraj prozora kroz koji grije sunce. Druga je mogućnost da u učionicu, donesete vestu ili jaknu.

**b) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, potrebno vam je manje topline.**

Smanjite grijanje, nosite manje odjeće na sebi, rabite klimatizacijski uređaj, otvorite prozor. Učinite što možete kako bi vam bilo ugodno prije nego što počnete učiti. Na mjestima gdje je vama pretoplo, mnogima može biti ugodno ili čak prohladno, to je posve prirodno jer oni imaju drugačiji stil učenja.

Provjerite ima li svaka učionica toplija područja i sjednite tamo gdje je hladnije. Druga je mogućnost da se slojevito obučete kako biste mogli skinuti višak odjeće u školi.

*Ako vam nijedna tvrdnja ne odgovara ili ste pak kao ispravnu označili samo jednu ili dvije tvrdnje, razina temperature, osim ako nije ekstremna, ne će utjecati na vašu sposobnost učenja. No, ipak pazite da vam je ugodno. Ako primijetite da vam nije ugodno, promijenite razinu temperature, svucite dio odjeće koji imate na sebi ili promijenite mjesto na kojem učite. Otkrijte što vam najbolje odgovara i vodite bilješke tako da možete iznova stvoriti okruženje koje odgovara vašem stilu učenja.*

### **4. Prostor**

**a) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, potrebno vam je formalno okruženje.**

Sjedite uspravno na ravnom tvrdom stolcu za stolom. Tako ćete biti spremni za učenje i ne ćete biti pospani. Dok tako sjedite, katkad će vam zatrebati jastuk ili mekani stolac. To može ovisiti o tome

koliko dugo morate raditi. Ako vas počnu boljeti leđa, ustanite i razgibajte se, prošećite i vratite se za stol. Mala stanka može vas osvježiti. Većina namještaja u učionicama odgovara vašim potrebama, ali provjerite veličinu, prostor za noge i sl. Možete učiti i u knjižnici ili u nekoj od slobodnih učionica.

**b) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, potrebno vam je neformalno okruže.**

Sjedenje za stolom ili uspravno sjedenje može ometati vašu koncentraciju za rad. Pokušajte učiti sjedeći na sagu, kauču ili mekanom stolcu s jastucima. Možda ćete se trebati ispružiti ili djelomično ležati s nogama na povišenom položaju kako biste došli do pozicije koja vam dopušta da se usmjerite na ono što učite.

U školi se možete udobnije smjestiti u knjižnici, kabinetu pedagoga ili nekoj drugoj prostoriji.

*Ako vam nijedna tvrdnja ne odgovara ili ste pak kao ispravnu označili samo jednu ili dvije tvrdnje, to znači da želite li sjediti ili ležati dok učite ovisi o težini gradiva koji učite, razini vašeg interesa, rokovima itd. Budite sigurni da ste izabrali ispravan položaj svaki put kad čitate ili učite, iako će vjerojatno postojati varijacije s obzirom na zadatak, doba dana i vašu motivaciju. Otkrijte sami sebi što vam najbolje odgovara i vodite bilješke tako da možete iznova stvoriti okruže koje odgovara vašem stilu učenja.*

## **5. Motivacija**

**a) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, pokreće vas unutarnja motivacija.**

Govorite roditeljima i učiteljima da ste sretni kada ste uspješni i da vam je zaista stalo do učenja. Tražite nova područja znanja kako biste zadržali stalni interes i motivaciju. Tražite nove načine kako bi postigli željeno. Pomozite drugima da uspiju. Postavljate nove ciljeve učenja.

Napravite popis stvari koje želite postići ili naučiti, a koji možete rabiti kao vodič. Podijelite svoje uzbuđenje zbog učenja novoga gradiva s učiteljima u školi i tražite nova područja ili novosti o temi koju proučavate. Pokrenite samostalno projekte koji su povezani s temom koja se obrađuje u školi, intervjuirajte ljude, sastavite istraživanje, crtajte, pišite, kreirajte igre, posjetite važna mjesta; pišite o vlastitom iskustvu i podijelite ga s učiteljima ili drugim važnim osobama.

**b) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, pokreće vas vanjska motivacija.**

Prije nego što počnete s radom na bilo kojem zadatku, provjerite koji je stil učenja najprikladniji za to i slijedite ga. Na primjer, ako postizete visoke rezultate krećući se (tzv. kinestetički) i/ili dodirujući predmete, pokušajte hodati dok čitate ili postavite različite cjeline učenja na različita mjesta tako da se morate micati da biste došli do njih kada je potrebno. Ako želite učite ili radite s prijateljem ili prijateljima. Napravite svoj posao u ono doba dana koje vam najbolje odgovara.

Razmislite u čemu ste zaista dobri i želite li to ponoviti. To može biti sport, fotografija, ples, crtanje, glazba, vođenje drugih, pisanje ili gluma. Pokušajte svladati novo gradivo onako kako vam najbolje odgovara. Na primjer, pretpostavite što bi sve trebalo naučiti kako biste mogli *repati*. Uzmite slike ljudi, stvari, mjesta, zanimljive predmete ili dijelove teksta te ih nacrtajte, uglazbite, opišite, tako da prikazuju ono što bi trebalo naučiti. Prije toga pokušajte dovršiti neki kratki zadatak kako biste se uvjerali da to možete. Upotrijebite osobni način učenja. Promijenite svoje knjige u igre i druge materijale koji vam mogu pomoći u učenju. Učenje može biti zabavno – učinite ga zabavnim za sebe.

*Ako vam nijedna tvrdnja ne odgovara ili ste pak kao ispravnu označili samo jednu ili dvije tvrdnje na oba područja motivacije, potražite i nadite nova područja interesa. Razmislite u čemu ste zaista uspješni i što ste sposobni početi i dovršiti do kraja. Provjerite može li se način u kojem ste dobri primijeniti na izvršavanje pojedinog zadatka. Otkrijte što vam najbolje odgovara i vodite bilješke tako da možete iznova stvoriti okruže koje odgovara vašem stilu učenja.*

## 6. Ustrajnost

### a) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, vi ste analitički ustrajni.

Svjesni ste da uvijek ili gotovo uvijek završavate ono što počnete. Vrlo ste usmjereni na svaki zadani zadatak i završavate ga prije nego što počnete drugi. Ta je sposobnost vaša dobra strana, ali budite svjesni i drugih područja interesa koja mogu zaslužiti vašu pozornost dok ste posvećeni vježbanju upornosti u izvršavanju postavljenoga zadatka.

### b) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, vi ste globalno ustrajni.

Počinjete mnoge stvari u isto vrijeme i „žonglirate” paralelno s nekoliko projekata, krećući se od jednog do drugoga. Pokušajte pratiti u kojoj ste fazi sa svakim od tih zadataka tako da napravite plan svih zadataka i projekata koji su započeti sa zadanim datumima izvršenja. Postavite si ciljeve da pojedine dijelove zadataka završite u određeno vrijeme, na vama najprikladnijem mjestu rada. Pokušajte povezati postavljeni zadatak sa stvarima koje vas zanimaju. Ako želite radite s prijateljima i upotrebljavajte sve stilove učenja koji vam odgovaraju.

### c) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, neustrajni ste.

Ostavljate stvari sa strane. Često ne uspijevate dovršiti postavljene zadatke na vrijeme. Počnete s izvršavanjem, ali ga ne dovršite do kraja. Pokušajte izgraditi vlastitu ustrajnost tako da počnete rješavati lakše zadatke ili pak dijelove opsežnijeg ili težeg zadatka, sve dok ga ne završite do kraja. Ponovite taj pristup više puta i zatim pokušajte s dužim zadatcima. Ili pronađite nešto što vas zaista zanima u nekom području kao što su glazba, film, sport, fotografija ili priče te završite do kraja jedan zadatak koji ste si postavili.

*Ako vam nijedna tvrdnja ne odgovara ili ste pak kao ispravnu označili samo jednu ili dvije tvrdnje na analitičkoj ustrajnosti, globalnoj ustrajnosti i neustrajnosti, vaša sposobnost da ostanete fokusirani na izvršavanje zadataka dok ih ne završite ovisi isključivo o vašoj motivaciji, interesu i osobnoj predanosti za izvršavanje određenih zadataka. Ako se od vas traži da završite neki zadatak, pokušajte ga podijeliti na manje cjeline, završite jedan dio, zatim se posvetite nečem drugom što vas zanima te se nakon toga ponovno vratite drugom dijelu zadataka.*

*Otkrijte što vam najbolje odgovara i koje radnje u vama izazivaju dobar osjećaj te vodite bilješke tako da možete iznova stvoriti okruženje koje odgovara vašem stilu učenja.*

## 7. Konformizam i odgovornost

### a) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, vi ste konformist.

Pratite upute i više volite dobiti detaljne upute kako izvršiti određeni zadatak. Nemojte to mijenjati, ali pokušajte eksperimentirati s kreiranjem vlastite strukture ili načina izvršavanja onih zadataka koje si sami zadajete. Na taj ćete način izgraditi vlastiti stil učenja. Tražite detaljne upute i pravila od svog učitelja. Prodiskutirajte s učiteljem o novim mogućnostima, pristupima i izborima, i ako je potrebno, uvrstite njegove savjete ili upute u daljnji rad.

### b) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, niste konformist.

Ako vas uzrujava što su upute, pravila ili instrukcije nejasne i obrasci rješavanja omogućavaju samo jednu vrstu rješenja, zatražite:

- više mogućnosti kako nešto učiniti ili osmislite svoj način (ali tražite prethodno odobrenje)
- razloge zašto je to važno učiteljima, roditeljima ili važnim odraslim osobama
- da se prema vama odnose kao prema osobi koja ima svoje mišljenje i s kojom treba razgovarati na istoj razini.

Tražite od učitelja da vam pokaže neke druge moguće načine da napišete svoju zadaću i pitajte ga je li otvoren za vaše prijedloge o tome kako se sve zadatak može riješiti. Napravite popis načina koji vam odgovaraju i eksperimentirajte s novim načinima učenja.

**c) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, odgovorni ste.**

Imate vrlo jak osjećaj za pravdu i spremni ste se suočiti s nepravdom. Održavate svoja obećanja i ne izmotavate se. Pokatkad ljudi mogu misliti da ste previše otvoreni u izražavanju osobnih uvjerenja. Nemojte prestati inzistirati na odgovornom ponašanju, ali trebate znati da nisu svi ljudi jednako odgovorni kao vi. Drugi ljudi mogu imati, baš kao i vi, vrlo snažna uvjerenja o pojedinim stvarima, iako su suprotna od vaših. Oni također mogu biti iskreni i odgovorni. Pokušajte pronaći zajednički jezik i postići međusobno razumijevanje, no nastavite tražiti istinu.

**d) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, neodgovorni ste.**

Pokatkad ne postupate potpuno ispravno i svjesni ste toga, ali pokušavate se sami sebi opravdati. Često kršite obećanja, niste dovoljno ozbiljni u važnim stvarima i često vam je važnija zabava nego obavljeni zadatak. Pokušajte si postaviti jedan ili dva cilja koja možete završiti i držite se toga! Obećajte sebi ili nekome drugomu nešto u što zaista vjerujete i ostvarite to. Što više vjerujete u nešto što vam je važno, postat ćete odgovorniji i sretniji.

Ako ste u nečemu pogriješili, priznajte prvo sami sebi pogriješku, a zatim osobi kojoj vjerujete ili učitelju. Odlučite što ćete učiniti kako biste to u budućnosti promijenili i držite se toga.

*Ako vam nijedna tvrdnja ne odgovara ili ste pak kao ispravnu označili samo jednu ili dvije tvrdnje u područjima konformist i nekonformist te odgovoran i neodgovoran, činite ispravne stvari samo ako ste zaista zainteresirani i želite ih učiniti. U nekim situacijama odustajete, a u drugima činite zaista dobar posao. Otkrijte što vas interesira i motivira da naporno i odgovorno obavite posao. Razgovarajte o tome s ljudima koje volite i cijenite i koji su uspješni te pokušajte pronaći više načina kako da ispravno napravite stvari. Otkrijte što vam najbolje odgovara i vodite bilješke tako da možete iznova stvoriti okruženje koje odgovara vašem stilu učenja.*

## **8. Struktura**

**a) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, potrebno vam je usmjeravanje.**

Tražite specifične upute, knjige ili izvore koje možete upotrijebiti te rokove za predaju. Uvijek pokušavate dobiti u pismenom obliku što se konkretno od vas traži.

Čim vam nešto nije jasno, *tražite* objašnjenje! Saznajte hoće li to biti u testu, boduje li se ako upotrebljavate pravilan postupak te u kojem obliku mora biti prezentirano. Bilježite upute tako da se poslije možete podsjetiti. I zapamtite: *nije glupo postaviti pitanje!*

**b) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, samoorijentirani ste.**

Volite raditi stvari samostalno. Takav pristup može biti produktivan ako možete dovršiti zadatke i postići ciljeve koje zahtijeva učitelj. Bilo bi mudro provjeriti kod učitelja vlastitu metodu. Ako ne dobijete potvrdu, možete prvo pokušati na svoj način, a zatim prilagoditi metodu da odgovara zadanom zadatku.

Zatražite dopuštenje za uporabu raznih postupaka, drugih izvora, različitih načina rada i učenja koji se temelje na vašim potrebama i prioritetima. Često zatražite procjenu svog rada kako bi se utvrdilo uspijevate li postići zadani cilj koji vam je postavio učitelj ili odrasla osoba. Pokušajte na vlastiti način dovršiti ono što zahtijevaju od vas. Pokatkad ćete možda poželjeti naučiti nešto na svoj način. Ako to učinite, pronađite nekoga koga poštujuete ili u koga imate povjerenja da komentira.

U školi iskušajte i svoj i učiteljev način učenja, možda otkrijete da su oba vrijedna. Možda oba pristupa učenju možete povezati u jedan. Ako se učitelj ne slaže s vašim pristupom, izaberite za učenje nešto što nije zadano. Organizirajte učenje kako vam odgovara i podijelite postupak s učiteljem. To vam može pomoći u prikazivanju koliko ste dobro organizirani u svom učenju. Zabilježite postupke koji su vam korisni kako biste ih mogli rabiti kao vodič.

*Ako vam nijedna tvrdnja ne odgovara, ili ste pak kao ispravnu označili samo jednu ili dvije tvrdnje na oba područja strukturiranja učenja, vjerojatno su vam potrebne specifične upute za pojedine zadatke i više volite ispunjavanje drugih zadataka na svoj način. Detaljno razmislite o zadatku i s obzirom na svoj stil učenja odaberite koji će biti najbolji način rješavanja svake situacije. Otkrijte što vam najbolje odgovara i vodite bilješke tako da možete iznova stvoriti okružje koje odgovara vašem stilu učenja.*

## **9. Učenje u grupama**

Uvijek, osobito ako su sve tvrdnje za vas ispravne, trebali biste raditi na način koji je za vas najuspješniji, bilo kod kuće, bilo u školi.

### **a) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, odgovara vam samostalno učenje.**

Više volite raditi sami i postićete najbolje rezultate kada vas nitko ne ometa. Odabirete sami svoje ciljeve i razdoblje u kojem možete postići zadane ciljeve.

Pronađite prikladno mjesto koje vam je udobno za učenje. Napravite popis mjesta gdje možete biti sami tako da ako je jedno mjesto zauzeto, uvijek možete otići na sljedeće na popisu.

### **b) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, odgovara vam učenje u paru.**

Najbolje svladavate gradivo tako što učite ili komunicirate pitanjima i odgovorima ili tako da radite istraživanja, intervjue ili pak radeći nešto s partnerom koji razmišlja slično kao i vi. Pronađite partnera koji također voli raditi u paru i dogovorite se da zajedno učite.

### **c) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, odgovara vam timski rad.**

Više volite raditi kao dio ekipe od dvoje, troje ili četvero ljudi na nekom timskom zadatku, i dok to činite, uspješniji ste. Pronađite osobe koje imaju isti stil učenja kao i vi i dogovorite se da zajedno učite.

### **d) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, odgovara vam učenje s iskusnom osobom.**

Osjećate se najudobnije i najsamouvjerenije kada učite/radite s učiteljem ili nekom drugom odraslom osobom koja vam može objasniti i odgovoriti na pitanja. Odaberite, dakle, roditelja učitelja, pedagoga ili studenta, saznajte kada je ta osoba slobodna i dogovorite se da učite zajedno. Ona vam je vrlo bitna kako biste bili uspješni u učenju pa stoga pronađite osobu koja vam najbolje odgovara.

### **e) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, odgovaraju vam razni oblici rada.**

Dosadno vam je učiti ili raditi uvijek na isti način. Više volite razne oblike rada u raznim trenucima. Najuspješniji ste kada mijenjate način rada ili učenja. Kada osjetite da vam je dosadno, promijenite stil učenja i nastavite sami, u paru, ili s više osoba.

## **10. Osjetila**

### **a) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, učite auditivno (slušanjem).**

Najbolje učite kada slušate. Koncentrirajte se kada učitelj ili neka druga osoba govori, objašnjava, opisuje ili govori o nekoj temi. Provjerite smijete li snimiti važna predavanja ili objašnjenja tako da ih možete slušati kada god vam je potrebno. Radite bilješke (riječima ili slikama) i objasnite drugima što ste naučili. Rabite medije kao što su audiokasete, videokasete, CD-i, DVD-i, zvučni stripovi ili radio.



Upotrijebite prvo srednje dominantan stil učenja u ponavljanju naučenoga gradiva kako ga ne biste zaboravili. I na kraju ponovite gradivo još jedanput rabeći najmanje dominantan stil.

**b) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, učite vizualno (gledanjem riječi).**

Najbolje učite kada čitate ili upijate informacije iz knjiga ili tako što iznova čitate bilješke. Osigurajte sve potrebne informacije u pisanom ili tiskanom obliku. Rabite kompjutorske programe, časopise i druga vizualna pomagala koja se temelje na riječima. Ako nemate dovoljno pisanih bilježaka, prepisite dodatne informacije iz knjiga ili časopisa.

**c) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, učite vizualno (gledanjem slika).**

Najbolje učite kada vam je informacija prikazana slikama, grafovima, dijagramima, kartama i nekim drugim oblicima koji nisu tekstualni. Kada vadite bilješke, podcrtavajte, rabite markere, crtajte simbole ili stripove, sve što vam može pomoći u pamćenju. Možete upotrijebiti filmove, zvučne stripove, televiziju, kompjutorske programe s dijagramima, crteže, umjetnost, časopise itd.

**d) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, učite taktilno (dodirivanjem).**

Najbolje učite dodirivanjem trodimenzionalnih zemljopisnih karata ili crteža, slaganjem slagalica (engl. *puzzles*) i kartica ili kreirajući igre, kartice za učenje itd.

**e) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, učite kinestetički (kretanjem).**

Najbolje učite kada vam je cijelo tijelo uključeno u učenje, npr. pri igranju igara na podu poput edukacijske verzije *Twistera* ili hodanjem po velikoj zemljopisnoj karti. Uživajte u iskustvima poput odlaska u muzej, kazalište, kino, televizijsku kuću ili neko drugo mjesto izvan škole ili posla koje vas zanima. Na primjer, više matematike naučite kada ste suočeni s pravim životnim zadacima poput zbraranja i oduzimanja cijena u trgovini ili pak bolje razumijete neko povijesno razdoblje ako glumite ulogu neke poznate osobe iz tog razdoblja.

Što god učili, počnite s dominantnim stilom, odnosno dominantnim osjetilom. Zatim ponovite gradivo sljedećim stilom po učestalosti i izraženosti. Na kraju, ponovite gradivo rabeći najslabije izražen stil učenja.

Na primjer, pretpostavimo da vam je zbroj izgledao ovako:

- vizualno učenje (riječi) – četiri ispravne tvrdnje,
- auditivno učenje – tri ispravne tvrdnje,
- vizualno učenje (slike) – dvije ispravne tvrdnje,
- kinestetičko učenje – dvije ispravne tvrdnje,
- taktilno učenje – jedna ispravna tvrdnja.

Počnite učiti tako da se koncentrirate na knjigu ili neki drugi pisani materijal. Zatim možete ponavljati ono što ste naučili slušajući snimku o gradivu ili ponavljati šecujući ili gledati slike ili neka druga vizualna pomagala o tom gradivu. Možete pokušati šetati te razgovarati s prijateljem o naučenom gradivu. Na kraju, potvrdite naučeno tako da igrate neku igru o tom gradivu.

Bez obzira na vaš rezultat, rasporedite osjetila od najjačega prema najslabijem, kao što je prikazano i pokušajte učiti na način koji je opisan. To će vam omogućiti razvijanje vašeg jedinstvenog stila učenja.

Kada ste u školi, upotrebljavajte svoja osjetila. Na primjer, ako ste vizualni tip, volite riječi, pročitajte važan materijal prije predavanja ili sastanka i rabite bojice za podcrtavanje važnih informacija.

## 11. Hrana

### a) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, za vrijeme učenja imate potrebu za hranom ili tekućinom.

Najbolje radite kada griskate neku hranu ili pijuckate neko piće. Izbjegavajte hranu koja ima mnogo šećera, masti i soli.

Pitajte smijete li jesti i/ili piti u prostoru u kome učite. Ako ne smijete, nakratko iziđite van i pojedite nešto ili jednostavno učite kod kuće gdje možete slobodno jesti i piti. Bez obzira na mjesto jedite povrće poput celera, zelenih paprika, špinata, mrkve, cvjetače ili pak, grožđice ili svježe voće. Izaberite nešto što će zadovoljiti vašu potrebu za hranom dok učite. Zapamtite da slatkiši, kolači i slična jela mogu dati trenutačni poticaj, povisuju šećer u krvi, no njega prati velik pad energije, što može negativno utjecati na vašu sposobnost učenja.

Savjet: *hrani tijelo dok hraniš pamet!*

### b) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, za vrijeme učenja nemate potrebu za hranom ili tekućinom.

Niti jedete, niti pijete dok učite. To bi poremetilo vašu sposobnost koncentracije. Nagradite se dobrim obrokom nakon rada ili učenja, ako to želite.

*Ako vam nijedna tvrdnja ne odgovara ili ste pak kao ispravnu označili samo jednu ili dvije tvrdnje, to može značiti da griskate i pijuckate samo pokatkad dok učite, ovisno o zadatku i o tome koliko ste gladni. U svakom slučaju, jedite i pijte nešto hranjivo samo ako vam pomaže pri koncentraciji. Otkrijte što vam najbolje odgovara i vodite bilješke tako da možete iznova stvoriti okružje koje odgovara vašem stilu učenja.*

## 12. Doba dana

*Prema broju ispravnih tvrdnji o učenju u određeno doba dana (rano jutro, prije podne, poslije podne, navečer) poredajte razdoblja prema vašoj sklonosti tako da na prvo mjesto stavite ono doba koje vam najviše odgovara. Pokušajte rješavati zadaću i zahtjevne obveze i učiti novo i teško gradivo u doba dana koje vam najbolje odgovara, a manje zahtjevne poslove ostavite za doba dana kada niste toliko koncentrirani. Rezultati na testovima bit će bolji ako ih budete tada pisali.*

## 13. Pokretljivost

### a) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, potrebno vam je kretanje.

Dok učite, pokušajte stajati ili šetati od jednog do drugog mjesta. Radite pauze u učenju tako da zadovoljite potrebu za kretanjem, odmorite se, istegnite se, prošetajte i onda se vratite učenju ili radu. Neki ljudi hodaju gore-dolje dok razmišljaju ili čitaju.

Pitajte smijete li stajati u stražnjem dijelu učionice tijekom nastave. Pritom možete prebacivati težinu s jedne noge na drugu tako da zadovoljite potrebu za kretanjem.

### b) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, nemate potrebu za kretanjem.

Više volite biti na jednome mjestu gdje učite i gotovo se uopće ne pomaknete. Osigurajte udobnost i sve što vam je potrebno da možete učiti.

*Ako vam nijedna tvrdnja ne odgovara ili ste pak kao ispravnu označili samo jednu ili dvije tvrdnje, onda potreba za kretanjem ovisi o temi, vašem interesu i potrebi za odmorom. Budite svjesni svojih potreba i slušajte sami sebe. Otkrijte što vam najbolje odgovara i vodite bilješke tako da možete iznova stvoriti okružje koje odgovara vašem stilu učenja.*



## 14. Globalnost ili analitičnost

### a) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, vaš pristup učenju je globalan.

Volite vidjeti cijelu sliku, cijeli zadatak, završni proizvod. Rijetko prvo učite detalje i često preskačete s jednog dijela gradiva na drugi; katkad počinjete učiti u sredini ili na kraju i tek onda idete na početak. Više volite priče, humor i objašnjenja.

Najbolje učite uz glazbu i pri prigušenom svjetlu. Volite leći na pod ili na krevet i jesti i piti dok radite. Uz to, počinjete mnogo projekata u isto vrijeme i završavate ih u različitim trenucima. Pazite da zapišete "vrijeme za završetak" tako da na vrijeme završite započeto.

Ako vam se u školi gradivo predstavlja na pravocrtan način (A, B, C...), drugim riječima korak po korak, zatražite od učitelja da vam kaže krajnje ciljeve gradiva, uključujući i sve zadaće i zadatke koje ćete morati napraviti. Organizirajte materijal u velike blokove ili dijelove s podnaslovima koji vam imaju smisla. Rabite boje, dijagrame, strjelice, crteže, podcrtavanje da vam pomognu u pamćenju gradiva. Izmislite smiješne priče i viceve o gradivu kako biste bolje zapamtili i razumjeli materijal vezan uz ciljeve koje vam je dao učitelj.

### b) Ako ste 3 ili 4 tvrdnje označili kao ispravne, vaš pristup učenju je analitičan.

Vi uvijek ili gotovo uvijek počinjete od početka zadatka ili knjige. Volite znati sve detalje i pojedine upute. Pratite upute i razumijete što trebate napraviti kada vam se sve objasni po redu.

Najbolje radite pri jakom svjetlu sjedeći za stolom. Malokad pijete i jedete dok radite i volite tišinu. Ustrajni ste i volite završiti započeto.

Ako vam se zadatci i gradivo prezentiraju na globalan način, zatražite od učitelja sve ciljeve, zadatke, knjige i redoslijed rada.

*Ako imate karakteristike i globalnog i analitičnog pristupa učenju, lako se prilagođavate načinu rada, no prije nego što počnete, dobro je znati koji će pristup zahtijevati zadatak.*