

Jaký mám učební styl?



PhDr. Nora Novotná,

školní psycholožka Gymnázium Jana Palacha

příručka vznikla za podpory projektu „Příroda, společnost a kultura“

v rámci projektu financovaného z ESF OPPA

jako jeden z jeho výstupů

V Praze, jaro 2010

Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti.
Projekt OPPA je spolufinancován z Evropského sociálního fondu.



Projekt GYMNÁZIUM JANA PALACHA PRAHA 1, s.r.o.
Příroda, společnost a kultura jako cesta komplexního rozvoje studenta.
2008 - 2011

Když se řekne učební styl...

Styl učení je způsob, jakým člověk, který studuje, přijímá informace. Zahrnuje způsoby a postupy, které každému studentovi vyhovují nejvíce, díky kterým se učí nejefektivněji. Styly učení jsou založené na vrozeném základu (tzv. kognitivní styl) a dále se v průběhu života vyvíjí. Je tak možné, aby ses „doučil(a)“ jiný styl učení, obohatil(a) a zdokonalil(a) se v učení. Níže je v tabulce uvedený přehled nejznámějších učebních stylů, o kterých se v této příručce více dozvíš.

Učební styl	Používané strategie
Zrakový (vizuálně-prostorový)	<ul style="list-style-type: none">✓ pomáhá psát a vidět napsané✓ kreslení obrázků, nákresů, schémat, map✓ užití těles v prostoru✓ pamatuje si dobře prezentace, filmy
Zvukový (auditivně-hudební)	<ul style="list-style-type: none">✓ pamatuje si na základě zvuků, znělek, rytmu a hudby✓ pamatuje si výklad, který slyší, písničky, říkanky✓ vyhovuje práce v menších skupinkách
Slovní (verbální)	<ul style="list-style-type: none">✓ používá slova, v řeči i v písmu✓ při učení pomáhají slovní hříčky, mnemotechnické pomůcky
Pohybový (fyzický)	<ul style="list-style-type: none">✓ dobře si pamatuje věci, které dělá (experimenty, laboratorní práce, exkurze, hry)✓ při učení využívá zejména hmat✓ pomáhá zapojit při učení gesta, pohyby
Logický (matematický)	<ul style="list-style-type: none">✓ upřednostňuje práci s čísly a fakty✓ užití logiky, zdůvodnění, propojení látky s předchozími tématy✓ dává přednost systému a souvislostem
Sociální (interpersonální)	<ul style="list-style-type: none">✓ upřednostňuje učení ve skupinách nebo s druhými lidmi✓ učení druhých lidí (doučování)
Samostatný (intrapersonální)	<ul style="list-style-type: none">✓ vyhovuje více samostatná práce a samostudium✓ propojování látky s osobními zkušenostmi

Každý člověk má kombinaci učebních stylů, přičemž jeden z nich může mít více rozvinutý než ostatní. Styl učení se může lišit dle situace, dle předmětu, typu látky apod.

K čemu je to dobré?

Učební styl má na Tvé studium velký vliv. Pokud budeš znát svůj učební styl, budeš schopen(a) studovat efektivněji, učení Tě bude více bavit a pomůže Ti dosáhnout lepších výsledků. Každý učební styl využívá jinou část mozku. Pokud se naučíš využívat stylů více, tím pádem zapojíš více mozkové kůry, budeš v učení ještě lepší.

Otestuj si svůj učební styl

Testů na styly učení existuje velká řada. Ten, který jsem pro Tebe vybrala, se jmenuje v originále „Memletics Learning Style Inventory“ a je v angličtině dostupný online na stránce <http://www.memletics.com/> nebo <http://www.learning-styles-online.com/> Tento dotazník je chráněn ochrannými právy a já jeho verzi uvádím s vědomím autorů. Dotazník je uveden na konci této příručky. O jednotlivých stylech učení a radách jaké postupy využívat se pak dozvíš níže.

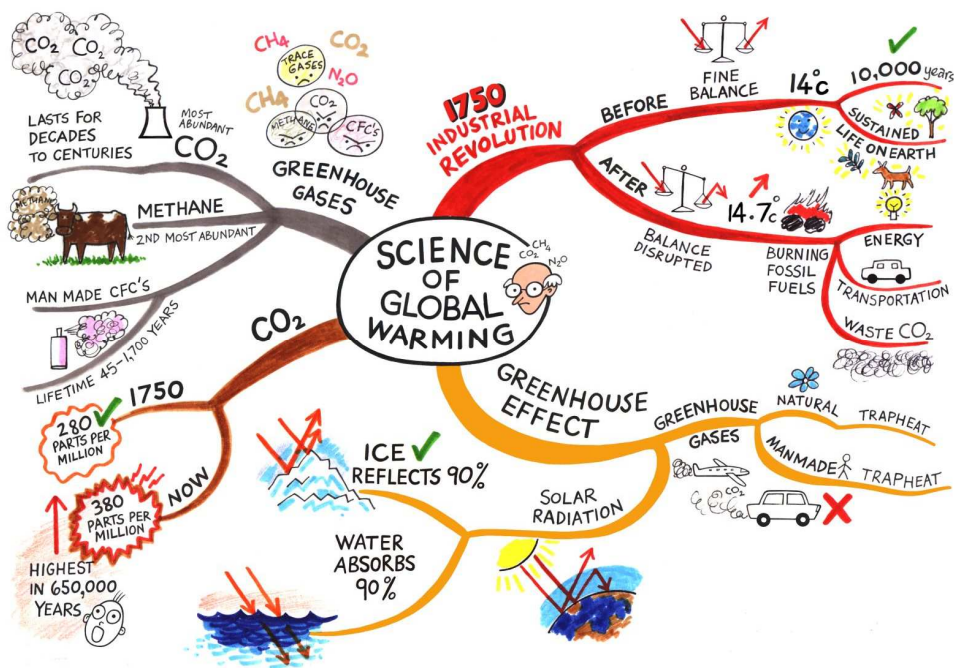
Kromě něj je možné si udělat i různé jiné testy učebních stylů. Pokud o ně budeš mít zájem nebo budeš chtít se mnou výsledek probrat, zastav se za mnou.

Tipy a rady pro jednotlivé styly učení

Z níže uvedených rad si vyber nejen ty, které se týkají Tvého převažujícího učebního stylu, který Ti vyšel v testu, ale také ty, které jsou uvedeny u stylů dalších. Pro efektivní učení Ti totiž pomůže, když postupně zapojíš co nejvíce smyslů – zrak, sluch, chuť, čich, hmat, pohyb. Je také dobré když využiješ učení v různém uspořádání – jak samostatně, tak ve skupině. Stejně tak můžeš vyzkoušet učení na základě zážitků (tzv. emocionální učení) i na základě souvislostí (tzv. logické učení).

Zrakový (vizuální) styl

- ✓ k zapamatování co nejvíce využívej obrázků, map, filmů a videí
- ✓ můžeš také využít tzv. myšlenkových map – do centra se napíše téma do kruhu a kolem se od něj udělají odrážky, odbočky obsahující podstatné informace



(<http://live-the-solution.com/wp-content/uploads/science-mindmap.jpg>)

- ✓ když se učíš, tak vždy zavři oči a zkus si danou věc představit
- ✓ dobře si strukturuj zápisky – je obtížné se učit z cizích zápisků, proto buď co nejvíce ve škole
- ✓ dívej se na toho, kdo přednáší, pomůže Ti to udržet pozornost
- ✓ když se doma učíš, dělej si poznámky nebo osnovy
- ✓ podtrhávej si v textu podstatné informace
- ✓ používej barevné fixy, zvýrazňovače
- ✓ kresli si své mapy, schémata, diagramy, časové osy
- ✓ využívej pro to různě velké formáty papíru
- ✓ vytvoř si kartičky se slovíčky, s osnovami a opakuj si z nich
- ✓ pokud si stanovuješ cíle učení nebo plán, napiš si jej na kartičky a dej si jej na viditelné místo

Zvukový (auditivní) styl

- ✓ buď co nejvíce přítomen ve škole, ať slyšíš co nejvíce látky
- ✓ v zápiscích si nech místo na dopsání důležitých informací – v hodině všechno nestihneš pochytit, tak abys měl(a) úplné zápisky
- ✓ diskutuj se spolužáky, když je možnost, převyprávěj jim látku nebo si naopak nech látku převyprávět Ty

- ✓ ideální pro Tebe je učit se ve dvojici nebo větší skupince
- ✓ když se učíš doma, látku si nahlas čti, pak přeříkávej nahlas
- ✓ můžeš si i látku nahrát a pak si ji pouštět (například v MP3 po cestě do školy ☺)
- ✓ přeříkávej látku někomu konkrétnímu, nebo pokud nikdo není v okolí, říkej látku někomu, koho si jen představuješ
- ✓ při učení využívej rytmus a hudbu - přeříkávej si látku v nějakém rytmu, rapuj, skládej básně nebo si text zpívej
- ✓ vytvářej si mnemotechnické pomůcky a říkej si je (např. B, F, L, M, P, S, V, Z – befeleme pes se veze)
- ✓ vytvoř si kartičky na opakování a nahlas si je přeříkávej
- ✓ pokud je to možné, nech se vyvolávat ústně
- ✓ pokud si stanovuješ cíle, napiš je na kartičky a přeříkávej je nahlas

Slovní (verbální) styl

- ✓ při učení kombinuj co nejvíce mluvení a psaní
- ✓ využívej říkanky, jazykolamy, hry se slovy
- ✓ vytvářej si mnemotechnické pomůcky (viz výše)
- ✓ vytvářej si akronymy - první písmena ze slova – na ně napojit slova další např.
S - Slovencko
L - Litva
O - Ohio
V - Venezuela
O - Oklahoma
- ✓ využij existující melodii, říkanku a změň slova tak, aby se jednalo o to, co se chceš naučit
- ✓ vytvoř si z materiálu, který se chcete naučit, příběh (povídku, anekdotu, film..)
- ✓ při učení si text čti nahlas a měň u toho různě intonaci, přidej dramatický nádech jako v divadle

Pohybový (fyzický) styl

- ✓ uč se ze zkušenosti (experimentů, pokusů, exkurzí)
- ✓ k učení si vymýšlej příklady z každodenního života
- ✓ využívej modely věcí, které se učíš, aby sis je mohl(a) ohmatat, prozkoumat

- ✓ vytvářej si modely, pomůcky, které můžeš prozkoumat, a které Ti pomohou si věci pamatovat
- ✓ vytvoř si kartičky na opakování, nebo hry, křížovky apod.
- ✓ během učení chod' po místnosti
- ✓ pokud je to možné, sehravej různé scénky a modelové situace, aby sis látku zapamatoval(a)
- ✓ používej při učení různá gesta a pohyby, aby sis dobře látku pamatoval(a) – např. každé slovo je z názvu díla nějakého spisovatele předved' pantomimou
- ✓ při opakování látky zkus zavřít oči a představit si to, co se snažíš naučit, užívej i gesta
- ✓ využívej počítač, vyhledávání v knihách a encyklopediích
- ✓ při čtení si v textu ukazuj prstem
- ✓ pokud Ti to pomáhá, při učení nebo výkladu měj v ruce malý předmět (propisku, balónek apod.)
- ✓ při učení měň často polohu – lež na břiše na koberci, sed' na velkém nafukovacím míči, na sedacím vaku, na polštářcích apod.
- ✓ pokud Ti to vyhovuje, pusť si v pozadí klidnou hudbu
- ✓ svoje pracovní místo si ozdob barvou, která je Ti příjemná
- ✓ text si podtrhávej barevně, najdi si tu barvu, která Ti vyhovuje nejvíce
- ✓ dělej si často přestávky, ale rychle se vrať k práci – ideálem je 30 minut učení, 3-5 minut přestávka

Logický (matematický) styl

- ✓ vytvářej si souvislosti mezi jednotlivými prvky – nespokoj se pouze s jednotlivým tématem, ale hledej souvislosti, vysvětlení a zapisuj si objevené
- ✓ pokládej si otázky a náměty, které by Tě zajímaly, podnítiš tak zvědavost
- ✓ vytvářej si plány, seznamy, souhrny s logickými návaznostmi
- ✓ pokud Ti to pomůže si látku lépe zapamatovat, vyhledej si k ní další informace – statistiky, výzkumy apod.
- ✓ nezapomínej také na své tělo, dech a relaxaci
- ✓ při učení upřednostňuj okamžitou práci a neodkládej ji na později

Společenský (interpersonální, sociální) styl

- ✓ co nejvíce je to možné pracuj ve skupině nebo s ostatními lidmi
- ✓ pokud to jde, tak ve třídě, v hodině, pokud ne, vytvoř si svou vlastní studijní skupinku

- ✓ opakuj si co nejvíce ve skupince nebo dvojici, látku přeříkávej ostatním a také poslouchej to, co říkají druzí
- ✓ rozděl si s ostatními látku na části a pak si ji vzájemně vysvětli

Samostatný (intrapersonální) styl

- ✓ využívej slovní asociace – co Tě ke slovu napadne, aby se Ti lépe učilo
- ✓ propojuj si učení se svou osobní zkušeností, veď si deník nebo poznámky
- ✓ před každým učením si najdi motivaci, proč a k čemu je pro Tebe osobně daná část důležitá
- ✓ využívej relaxaci – odpočívej mezi učením
- ✓ zkus zapojit také do studia ostatní a srovnej se s nimi, jak na tom jsi

Co si vyzkouším

Zde si napiš ty rady a tipy, které bys rád(a) vyzkoušel(a) a napiš k nim, kdy je vyzkoušíš.

Co si vyzkouším?	Kdy?

Pokud máš jakékoliv dotazy nebo postřehy, neváhej za mnou přijít a probereme učební styly spolu!

Hodně štěstí!

NN

Použitá literatura

Berghius, A.J.: Learning Sstyles. [online], [cit. červen 2009] Dostupné na WWW: <http://www.pesdirect.com/learning-styles.html>

Mareš, J.: Styly učení žáků a studentů. Praha: Portál, 1998.

Memletics Learning Style Inventory. [online], [cit. červen 2009] Dostupné na WWW: <http://memletics.com> nebo <http://www.learning-styles-online.com/> (publikováno s vědomím)

Overview of learning styles. [online], [cit. červen 2009] Dostupné na WWW: <http://www.learning-styles-online.com/overview/>

Abiator learning styles inventory. [online], [cit. červen 2009] Dostupné na WWW: <http://www.berghuis.co.nz/abiator/lsi/lisiframe.html>

Memletic Learning Styles Questionnaire

Dostupné na WWW: <http://memletics.com> nebo <http://www.learning-styles-online.com/>
(publikováno s vědomím)

V níže uvedeném dotazníku odpovídej vždy 0, 1 nebo 2

0 – vůbec mě to nevystihuje

1 – vystihuje mě to částečně

2 – vystihuje mě to úplně

Odpověď vyplňuj do okénka vedle otázky, poté je přepiš do níže uvedené tabulky, která Ti pomůže sečíst body a zjistit výsledek.

1. Máš nějaký koníček nebo činnost, kterou rád(a) vykonáváš sám(sama).	
2. Když cestuješ, vytváříš si plány a program cesty. Utváříš seznam, něco jako seznam úkolů, a poté si cíle cesty očísľuješ a seřadíš podle toho, které chceš vidět více.	
3. Znělky, melodie nebo části písní se Ti náhodně vrací do mysli.	
4. Matematika a přírodní vědy jsou Tvými oblíbenými předměty.	
5. Jsi rád(a) sám/sama. Rád(a) nějaký čas trávíš sám(a) a v ústraní.	
6. Baví Tě učit se s ostatními ve třídě. Užíváš si vzájemné komunikace a pomáhá Ti to učit se.	
7. Rád(a) čteš cokoli v se Ti dostane pod ruku – knihy, noviny, časopisy, menu, značky, popisky na krabici od mlěka atd.	
8. Snadno si představíš předměty, budovy, situace atd. z plánů a popisů.	
9. Máš stanovený cíľ, ke kterému směřuješ a jsi si vědom(a) směru, kam míříš.	
10. Dáváš přednost týmovým hrám jako je fotbal, basketbal, volejbal aj.	
11. Velmi dobře umíš navigovat a používat mapy. Málodky se ztratíš. Máš dobrou prostorovou představivost. Většinou víš, jakým směrem je sever.	
12. Raději pracuješ sám(a) nebo se učíš sám(a).	
13. Rád(a) ostatní učíš nebo vedeš.	
14. Trávíš čas o samotě, přemýšľíš a uvědomuješ si důležité momenty svého života.	
15. V běžném hovoru často odkazuješ na jiné věci, o kterých jsi slyšel(a) nebo četl(a).	
16. Baví Tě nacházet vztahy mezi čísly a předměty. Rád(a) věci třídíš	

nebo seskupuješ do kategorií. Pomáhá Ti to lépe pochopit vztahy mezi nimi.	
17. Vedeš si deníček nebo poznámky, kam zachycuješ své myšlenky.	
18. Umíš dobře komunikovat s ostatními a často sloužíš jako prostředník v rozhovorech druhých.	
19. Máš rád(a) sport a cvičení.	
20. Rád(a) posloucháš druhé. Lidé s Tebou rádi mluví, protože cítí, že jim rozumíš.	
21. Rád(a) posloucháš hudbu – v autě, při studiu, v práci (pokud je to možné!).	
22. Dokážeš vést své finanční výdaje v rovnováze, rád(a) si stanovuješ rozpis výdajů, útraty nebo si rád(a) dáváš jiné cíle stanovené v číslech.	
23. Máš řadu velmi blízkých přátel.	
24. Když mluvíš s druhými, užíváš mnoho gest nebo jiných prvků řeči těla (mimoslovní komunikace).	
25. Čeština, cizí jazyky a literatura jsou Tvými oblíbenými předměty.	
26. Rád(a) vytváříš modely nebo skládáš puzzle.	
27. Raději o svých problémech, různých tématech nebo nápadech mluvíš s druhými lidmi než abys je řešil(a) sám(a).	
28. Hudební výchova je ve škole Tvůj oblíbený předmět.	
29. Ve škole Tě baví výtvarná výchova, technické kreslení a geometrie.	
30. Moc rád(a) povídáš příběhy, používáš metafory a říkáš rád(a) vtipy.	
31. Rád(a) nacházíš logické chyby v řeči a činech druhých.	
32. Rád(a) svět kolem sebe zachycuješ kamerou nebo fotíš.	
33. Aby sis věci, telefonní čísla, hesla, krátký text apod. lépe pamatoval(a), pomáhá ti rýmovat si je nebo si je prozpěvovat.	
34. Ve škole Tě baví sport, ruční práce s různými materiály – se dřevem, s keramickou hlinou, kovem apod.	
35. Máš výbornou slovní zásobu a rád(a) používáš správné slovo ve správný čas.	
36. Rád(a) saháš na věci a cítíš povrch a strukturu látky, nábytku a jiných předmětů.	
37. Raději bys jel(a) na dovolenou na opuštěný ostrov nežli do letoviska nebo na loď s mnoha lidmi okolo.	
38. Máš rád(a) knihy s mnoha diagramy a ilustracemi.	
39. Nedělá Ti problémy se písmeně nebo ústně vyjádřit. Dokážeš ostatním podat jasné vysvětlení.	
40. Rád(a) s ostatními hraješ hry jako karty nebo deskové hry.	
41. Při diskusi používáš konkrétní příklady a odkazy na fakta abys jimi podpořil(a) svůj názor.	
42. Věnuješ pozornost zvukům různých věcí. Dokážeš lehce rozlišit zvuk různých hudebních nástrojů, aut, letadel apod.	

43. Máš velmi dobrý cit pro barvy.	
44. Baví Tě slovní hříčky, jazykolamy a rád(a) vymýšlíš rýmováčky.	
45. Při fyzické aktivitě rád(a) přemýšlíš, procházíš si v hlavě problémy a různá témata.	
46. Četl(a) sis v minulosti svépomocné knihy nebo jsi navštívil(a) svépomocné semináře nebo sis dělal(a) testy, aby ses o sobě něco dozvěděl(a).	
47. Umíš hrát na hudební nástroj nebo zpíváš čistě (nebo téměř čistě).	
48. Rád(a) luštíš křížovky, rád(a) hraješ scrabble a jiné slovní hry.	
49. Rád(a) hraješ logické hry a řešíš hlavolamy. Máš rád(a) šachy a další strategické hry.	
50. Rád(a) chodíš ven s kamarády, jsi rád(a) s lidmi na večírcích nebo jiných společenských událostech.	
51. Někdy se přistihneš, že si poklepáváš prsty do rytmu hudby, pobrukuješ si nebo pískáš nějakou písničku nebo rytmus. Stačí Ti jen párkrát slyšet melodii a zapamatuješ si ji.	
52. Problémy řešíš tím, že o nich mluvíš nahlas. Rozebíráš témata, kladeš si otázky, předkládáš možná řešení.	
53. Rád(a) tancuješ.	
54. Raději pracuješ sám na sebe – nebo jsi o tom hodně uvažoval(a).	
55. Nemáš rád(a) ticho. Raději máš v pozadí nějakou hudbu nebo zvuky nežli ticho.	
56. Miluješ takový typ atrakcí v zábavném parku (jako je Matějská pouť, nebo v aquaparku), které výrazně hýbou Tvým tělem (silně houpou, točí apod.). Nebo takové atrakce nenávidíš, protože jsi velmi citlivý(á) na to, co s Tvým tělem dělají.	
57. Dobře kreslíš a často když přemýšlíš, si jen tak nevědomky čmáráš nebo kreslíš na papír.	
58. Velmi dobře pracuješ s čísly a dokážeš velmi dobře z paměti počítat.	
59. Používáš náčrtky a schémata k tomu, abys vyjádřil(a) své nápady a myšlenky. Rád používáš bílé papíry a barevné tužky.	
60. Slyšíš jemné zvuky, které ostatní neslyší.	
61. Často by ses nejráději dotknul(a) nebo si v ruce prozkoumal(a) předmět, abys pochopil(a) jak funguje.	
62. Nevadí Ti vést ostatní a ukázat jim cestu.	
63. Velmi dobře přijímáš informace čtením, poslechem přednášek na živo nebo nahraných přednášek. Dobře si pak rozvzpomeš na slova, které jsi takto slyšel(a).	
64. Rád(a) rozumíš tomu jak a proč věci fungují. Sleduješ aktuální vývoj vědy a techniky.	
65. Jsi „hračička“. Rád(a) věci rozložíš a pak pro Tebe není těžké je opět složit zpět. Bez problémů dokážeš postupovat podle instrukcí nakreslených v návodu.	
66. Když posloucháš hudbu, probouzí to v Tobě silné emoce a obrazy.	

Hudba je hlavní činitel když se snažíš vybavit nějakou vzpomínku.	
67. Přemýšlíš samostatně. Víš jak přemýšlet a dokážeš se samostatně rozhodnout. Znáš své silné a slabé stránky.	
68. Rád(a) zahradničíš nebo pracuješ v dílně.	
69. Líbí se Ti výtvarné umění, kresby, sochy, grafiky. Máš rád(a) puzzle a bludiště.	
70. Při řešení problémů používáš konkrétní předem promyšlený postup krok za krokem.	

Nyní si snadno vypočítej svůj styl učení. Odpovědi podle čísel otázky přepiš do následující tabulky vždy do políčka, které je vybarvené šedě. Číslo v každém sloupci sečti na konci kde je to uvedeno.

1								36							
2								37							
3								38							
4								39							
5								40							
6								41							
7								42							
8								43							
9								44							
10								45							
11								46							
12								47							
13								48							
14								49							
15								50							
16								51							
17								52							
18								53							
19								54							
20								55							
21								56							
22								57							
23								58							
24								59							
25								60							
26								61							
27								62							
28								63							
29								64							

30								65							
31								66							
32								67							
33								68							
34								69							
35								70							
Zde sečti								Zde sečti							
	Z	Slo	Slu	F	L	So	Sa		V	Slo	Slu	F	L	So	Sa



Nyní sečteti hodnoty z obou dvou sloupců a dostaneš svůj profil učebních stylů:

Zrakový	Slovní	Sluchový	Fyzický	Logický	Společenský	Samostatný

Můžeš si jednotlivé hodnoty také znázornit do tohoto grafu:

