

## STYLE UCZENIA SIĘ



Żeby ułatwić dziecku przyswajanie wiedzy, obserwuj je uważnie i wspólnie z nim zastanów się, jaki jest jego styl uczenia się. Możecie odpowiedzieć na pytania z poniższej tabelki. Pomoże Wam to ustalić, jak najszybciej opanowywać treści szkolne.

1.	Czy lubisz czytać różne teksty, nie tylko literackie?	tak	nie
2.	Czy opowiadając o czymś, często gestykulujesz?	tak	nie
3.	Czy lepiej rozumiesz instrukcje, które ktoś Ci powiedział, niż te przeczytane samodzielnie?	tak	nie
4.	Czy lepiej Ci się myśli, gdy możesz się poruszać?	tak	nie
5.	Czy wolisz rozmawiać z kimś, będąc obok, niż przez telefon?	tak	nie
6.	Czy lepiej zapamiętujesz, gdy coś Ci jest pokazane, a potem sam/sama możesz spróbować?	tak	nie
7.	Czy lepiej zapamiętujesz, jeśli masz coś napisane?	tak	nie
8.	Czy szybciej się uczysz, gdy coś słyszysz, niż kiedy coś widzisz?	tak	nie
9.	Czy lubisz słuchać, jak inne osoby opowiadają różne historie?	tak	nie

### Klucz do testu

Styl słuchowy – pytanie 3, 8, 9

Styl wzrokowy – pytanie 1, 5, 7

Styl ruchowy – pytanie 2, 4, 6

Przyznajcie po jednym punkcie za każdą odpowiedź TAK i podliczcie sumę dla danego stylu według klucza. Im więcej punktów w danym stylu, tym silniejszy jest kanał przyswajania wiadomości. Może być tak, że Twoje dziecko uczy się wszystkimi trzema stylami.

## Strategie uczenia się dla poszczególnych stylów



### Dla słuchowców:

- rymowanie i rapowanie, gdzie tylko się da,
- powtarzanie na głos informacji do nauczenia się,
- opowiadanie drugiej osobie treści do zapamiętania,
- czytanie notatek i treści w różnym stylu, niczym aktor w teatrze,
- słuchanie piosenek i audiobooków,
- nagrywanie dyktafonem treści i kilkukrotne odsłuchiwanie,

### Dla wzrokowców:

- stosowanie w notatkach zakreślaczy, pisaków, stempelków i naklejek do zaznaczania ważnych treści,
- rozwieszanie fiszek ze słówkami do nauczenia się w różnych miejscach,
- tworzenie map myśli, tabelki i schematów rysowanych samodzielnie,
- oglądanie filmów w internecie lub telewizji, przekazujących wiedzę z danego zakresu,
- układanie krzyżówek i rebusów ze słówkami do zapamiętania,

### Dla dotykowców (ruchowców, kinestetyków) ważne będą:

- wycieczki do muzeum lub fabryki,
- spacerowanie po pokoju w czasie nauki,
- uczenie się w różnych pozycjach,
- siedzenie na piłce rehabilitacyjnej zamiast na krześle przy biurku,
- prezentowanie tematu z gestykulacją, elementami pantomimy,

- odgrywanie scenek i skeczy dotyczących tematów poruszanych na zajęciach,
- robienie wycinanek, kolaży lub modeli,
- „wydeptywanie” na podłodze kształtów do nauczenia się (mapy, daty, szlaki handlowe).

## HIGIENA

Oprócz wykonywania ćwiczeń i systematycznego treningu, dla ogólnego dobrego funkcjonowania dziecka i postępów w pracy kluczowa jest codzienna higiena w zakresie zapewnienia czasu na nocny wypoczynek oraz odpowiednie odżywianie.

### **Zapotrzebowanie na sen zmienia się z wiekiem dziecka:**

- dzieci w wieku 3–5 lat: 10–13 godzin snu na dobę (łącznie z drzemkami w ciągu dnia),
- dzieci w wieku 6–12 lat: 9–12 godzin na dobę,
- młodzież w wieku 13–18 lat: 8–10 godzin na dobę,

*Zdrowa dieta powinna zawierać różnorodne produkty, najlepiej jak najmniej przetworzone, z dużym udziałem świeżych owoców i warzyw. Unikajcie jadań w restauracjach typu fast-food i produktów garmazeryjnych mrożonych, takich jak frytki czy pizza. Jeżeli dziecko nie ma alergii, dobrym źródłem substancji odżywczych będą orzechy i pestki, warto też rozważyć (po konsultacji z lekarzem) suplementację kwasami omega. Słodzone napoje zastępujcie wodą. Nagrodą za zdrowe odżywianie będzie zdrowie i dobrze funkcjonowanie Twojego dziecka.*

W zdrowym ciele zdrowy duch. To stare przysłowie miejcie zawsze z tyłu głowy. Ruch, szczególnie ten na świeżym powietrzu, jest bardzo ważny dla rozwoju Twojego dziecka w każdym wieku i dla czynionych przez nie postępów. Pozwala dotlenić organizm, zwłaszcza mózg, a także niweluje napięcia emocjonalne, które mogą się pojawiać w obliczu trudności szkolnych.