

# Trzy główne kanały percepcji

W procesie uczenia się bardzo istotną rolę ogrywa **spostrzeganie zmysłowe**. Informacje zmysłowe są odbierane przez wyspecjalizowane analizatory. Najważniejsze dla prawidłowego uczenia się są trzy podstawowe drogi i odpowiedzialne za ich prawidłowy przebieg analizatory: wzroku, słuchu oraz kinestetyczno-ruchowy.

Stopień rozwoju trzech głównych kanałów percepcji warunkuje w znacznym stopniu sukcesy bądź niepowodzenia w nauce. Dzieje się tak, ponieważ każdy z tych kanałów jest odpowiedzialny za opanowanie pewnych podstawowych umiejętności, które w znacznym stopniu warunkują dalszą karierę szkolną dziecka.

## Kanały sensoryczne (percepcji) i najlepsze metody uczenia się

- wzrokowy
- słuchowy
- ruchowy (kinestetyczny, cielesny)

### V Kanał wzrokowy i pamięć wzrokowa

#### WIDZĘ TO

- czytam (technika szybkiego czytania, ze wskaźnikiem)
- oglądam, obserwuję
- korzystam z kolorów, podkreślam ważne lub nowe treści (uwaga - nie wszystko)
- wizualizuję materiał - wyobrażam sobie w myślach sceny, filmy
- tworzę (rysuję) ideogramy, obrazki, plakaty
- zapisuję np. słówka lub wyrazy ortograficzne
- przed nauką wykonuję ćwiczenia na lepszy wzrok (np. ósemki oczami, wodzenie w różnych kierunkach, konwergencja oczami: patrzenie na zbliżający się do nosa wskaźnik; mruganie oczami, wizualizacja ciemności)
- poprawiam technikę czytania

sprzyja: porządek na w strefie uczenia się, brak rozpraszających zakłóceń wzrokowych

### A Kanał słuchowy

#### SŁYSZĘ TO

- słucham (głosu nauczyciela, innych taśm z nagraniem własnego głosu)
- czytam na głos (ważne rzeczy odczytuję na głos)
- powtarzam na głos własnymi słowami
- czytam dramatycznie, np. dużo głośniej, cicho, wolniej lub szybciej, fragmenty, które trzeba
- zapamiętać
- mówię: stawiam pytania i odpowiadam na nie (na głos)
- uczę innych, wyjaśniam to innym (nawet jak ich nie ma)
- rapuję, rytmizuję, czyli np. mówię do rytmu
- tworzę mnemotechniki słuchowe (głupie wierszyki, które są łatwe do zapamiętania, typu: „chemiku młody...”, moją wolę znaj matole ja się uczyć nie pozwolę)
- wykonuję ćwiczenia na lepszy słuch (kapturek myśliciela, muszla)
- słucham muzyki odpowiedniej do tego, czego potrzebuję: relaksacyjnej, energetyzującej, integrującej.

sprzyja: ta sama muzyka jako kotwica wywołująca odpowiedni stan skupienia

### **VA Kanał wzrokowy i słuchowy**

#### **WIDZĘ I SŁYSZĘ**

- oglądam filmy
- wizualizuję z muzyką czyli tworzę coś w formie filmu, z muzyką dramatyczną
- tworzę prezentacje multimedialne
- w trakcie rysowania opowiadam sobie co robię
- wykonuję ćwiczenia na lepszy wzrok (np. ósemki oczami, wodzenie w różnych kierunkach, konwergencja oczami: patrzenie na zbliżający się do nosa wskaźnik, mruganie oczami, wizualizacja ciemności)
- wykonuję ćwiczenia na lepszy słuch (kapturek myśliciela, muszla)

### **K Kanał ruchowy**

#### **ROBIĘ, WYKONUJĘ, CZUJĘ TO**

- odpowiadam pisemnie
- robię notatki (uwaga - techniki notowania)
- rysuję np. tematyczne „ściągawki - pocztówki"
- ustawiam fragment w logicznej całości (puzzle tematyczne)
- uaktywniam fizycznie, odgrywam – odtwarzam ruchowo (np. model mózgu z rąk)
- zapisuję zamasztyrnymi ruchami w powietrzu treści (np. wzory matematyczne)
- zapisuję „na niby" na skórze (udo, plecy, dłoń) litery, wzory matematyczne
- wykonuję eksperymenty (działam)
- wykorzystuję ruch do osiągnięcia odpowiednich stanów dla efektywnego uczenia się: integracji, relaksu, energetyzacji (przed nauką ćwiczę mięśnie uczenia się: wzrok, słuch, zmysł równowagi)

sprzyja: swoboda poruszania się w czasie nauki

### **VK Kanał wzrokowy i ruchowy**

#### **WIDZĘ TO, ROBIĘ, WYKONUJĘ**

- tworzę projekty,
- wykonuję modele
- rozrysowuję treści na linii czasu (chronologicznie)
- rysuję mapy mentalne
- wykonuję diagramy plakaty (pocztówki tematyczne)
- wykorzystuję ruch do osiągnięcia odpowiednich stanów dla efektywnego uczenia się: integracji, relaksu, energetyzacji (ćwiczę mięśnie uczenia się: wzrok, słuch, zmysł równowagi)

### **KA Kanał ruchowy i słuchowy**

#### **DZIAŁAM I SŁYSZĘ**

- powtarzam na głos treści równocześnie np. spacerując
- opisuję słownie jakiś temat, jednocześnie przesadnie, teatralnie gestykułując,
- rysując w powietrzu to, o czym mówię
- rytmizuję, rapuję, śpiewam treści np. w rytm znanej melodii

- wykorzystuję ruch do osiągnięcia odpowiednich stanów dla efektywnego uczenia się: integracji, relaksu, energetyzacji (ćwiczę mięśnie uczenia się: wzrok, słuch, zmysł równowagi)
- wykonuję ćwiczenia na lepszy słuch (kapturek myśliciela, muszla)
- słucham muzyki odpowiedniej do tego, czego potrzebuję: relaksacyjnej, energetyzującej, integrującej.

sprzyja: ta sama muzyka jako kotwica wywołująca odpowiedni stan skupienia

### **VAK Kanał wzrokowy, słuchowy i ruchowy**

#### **WIDZĘ – SŁYSZĘ – CZUJĘ - DZIAŁAM**

- wykonuję samodzielnie projekt
- uczę się metodą dramy, odegraj (bądź tam, bądź tym, myśl jak....)
- uczestniczę w wycieczce
- wykonuję mapę mentalną którą opowiadam na głos jednocześnie wodząc palcem po gałęziach mapy.
- uczę się wszystkimi zmysłami! (zobacz – posłuchaj – dotknij - poczuć)
- wykonuję ćwiczenia na lepszy wzrok (np. ósemki oczami, wodzenie w różnych kierunkach, konwergencja oczami: patrzenie na zbliżający się do nosa wskaźnik; mruganie oczami, wizualizacja ciemności)
- wykonuję ćwiczenia na lepszy słuch (kapturek myśliciela, muszla)
- słucham muzyki odpowiedniej do tego, czego potrzebuję: relaksacyjnej, energetyzującej, integrującej.
- wykorzystuję ruch do osiągnięcia odpowiednich stanów dla efektywnego uczenia się: integracji, relaksu, energetyzacji- zależnie od potrzeb (ćwiczę mięśnie uczenia się: wzrok, słuch, zmysł równowagi)

sprzyja: ta sama muzyka, jako kotwica wywołująca odpowiedni stan skupienia

<http://www.berek.pl/>