

## **VARK - Visual, Aural, read/write, kinesthetic learning style**

### **QUALE È IL MIO STILE DI APPRENDIMENTO PREVALENTE?**

**1. Quando devo far funzionare un nuovo apparecchio elettronico, generalmente:**

- a) Leggo prima le istruzioni
- b) Ascolto la spiegazione di qualcuno che l'ha usato prima di me
- c) Provo a farlo funzionare da solo, perché immagino già come si faccia

**2. Quando sono in viaggio e ho bisogno di indicazioni, usualmente:**

- a) Guardo una mappa o seguo il navigatore
- b) Chiedo a un passante di spiegarmi la strada
- c) Seguo il mio istinto

**3. Quando cucino un nuovo piatto, mi piace**

- a) Seguire una ricetta scritta
- b) Chiamare una persona perché me la spieghi
- c) Andare a naso, assaggiando strada facendo come viene

**4. Quando insegno a qualcuno una cosa nuova, tendo a**

- a) Dargli delle istruzioni scritte
- b) Offrirgli una spiegazione orale
- c) Gli faccio vedere come si fa e poi lo lascio provare da solo

**5. Tendo a dire**

- a) Guarda come faccio io
- b) Ascolta la mia spiegazione
- c) Provaci da solo

**6. Durante il mio tempo libero, mi piace particolarmente**

- a) Visitare musei e gallerie d'arte
- b) Ascoltare musica e parlare con gli amici
- c) Fare sport, giardinaggio o bricolage

**7. Quando vado a comprarmi dei vestiti nuovi, tendo a**

- a) Immaginare come mi stiano addosso (shopping online)
- b) Discuterne con i commessi o le commesse
- c) Indossarli e vedere come mi stanno addosso

**8. Quando scelgo una vacanza, usualmente**

- a) Leggo molte brochure
- b) Seguo le raccomandazioni dei miei amici
- c) Immagino cosa mi piacerebbe fare quando arrivo a destinazione

**9. Se devo acquistare un'auto nuova**

- a) Leggo le recensioni nelle riviste specialistiche
- b) Discuto le mie necessità con gli amici
- c) Faccio molti test di guida provando diverse automobili

**10. Quando sto imparando una nuova abilità, mi sento più a mio agio**

- a) Guardando cosa fa l'insegnante
- b) Parlando con l'insegnante spiegandogli esattamente quello che voglio fare
- c) Provarci da solo e vedere come va

**11. Quando devo scegliere del cibo da un menù, tendo a**

- a) Immaginare che aspetto abbia
- b) Ragionare sulle varie ipotesi fra me e me o con il mio partner
- c) Immaginarne il sapore

**12. Quando ascolto un gruppo musicale, non posso fare a meno**

- a) di guardare tutti i membri della band e le altre persone che li ascoltano con me
- b) ascoltare attentamente parole e musica
- c) muovermi a tempo con la musica

**13. Quando mi concentro, tendo a**

- a) Focalizzare le parole o le immagini che ho di fronte
- b) Riflettere sul problema e sulle possibili soluzioni tra me e me
- c) Camminare nella stanza, tenendo in mano una penna o toccando degli oggetti

**14. Scelgo l'arredamento per la casa perché mi piace**

- a) Il colore e l'aspetto
- b) La descrizione che me ne danno i venditori
- c) Il tatto e la sensazione che provo toccando i materiali

**15. Quando sono in ansia**

- a) Visualizzo lo scenario peggiore possibile
- b) Ragiono fra me e me su cosa mi preoccupa di più
- c) Non riesco a stare fermo

**16. Mi sento particolarmente a mio agio con altre persone in base a**

- a) Come mi guardano
- b) Come mi parlano
- c) Come mi fanno sentire

**17. Quando devo ripassare per un esame, generalmente**

- a) Scrivo molti appunti e schemi
- b) Ripeto a voce alta i miei appunti, da solo o con altre persone
- c) Immagino le risposte alle domande camminando per la stanza

**18. Se sto spiegando qualcosa a qualcuno, di solito**

- a) Gli mostro cosa intendo
- b) Gli spiego in modi diversi come si fa fino a quanto capisce
- c) Lo incoraggio a provarci da solo mentre gli spiego le mie idee

**19. Mi piace davvero**

- a) Guardare film, fotografie, opere d'arte
- b) Ascoltare musica, radio, parlare con gli amici
- c) Fare attività sportive, mangiare nuovi cibi o bevande, ballare

**20. La maggior parte del mio tempo libero lo occupo**

- a) Guardando la televisione o giocando con i video games
- b) Parlando con gli amici
- c) Facendo attività fisica o attività manuali

**21. Quando devo incontrare una persona nuova, di solito**

- a) Organizzo un appuntamento faccia a faccia
- b) Le parlo al telefono
- c) Organizzo qualcosa da fare insieme, tipo un aperitivo o una passeggiata

**22. La prima cosa che noto di una persona è**

- a) Il suo aspetto e come si veste
- b) Come parla e il suono della sua voce
- c) Come si muove

**23. Quando sono arrabbiato, tendo a**

- a) Ripetere nella mente cosa mi ha fatto infuriare
- b) Alzo la voce e dico agli altri come mi sento
- c) Sbatto le porte, lancio gli oggetti

**24. Trovo più facile ricordare**

- a) Volti
- b) Nomi
- c) Cose che ho fatto

**25. Pensi di capire se qualcuno sta mentendo se**

- a) Non ti guarda negli occhi
- b) Il tono della sua voce cambia
- c) Ti dà delle vibrazioni negative

**26. Quando incontri un vecchio amico**

- a) Dici "è bellissimo vederti!"
- b) Dici "è bellissimo avere tue notizie"
- c) Lo abbracci e gli stringi forte la mano

**27. Ricordo più facilmente le cose quando**

- a) Prendo appunti e scrivo i concetti chiave
- b) Ripeto a voce alta concetti e parole
- c) Faccio le attività pratiche connesse o immagino come si facciano

**28. Se mi devo lamentare dopo aver acquistato un bene difettoso, mi sento più a mio agio quando**

- a) Scrivo una lettera
- b) Mi lamento al telefono
- c) Lo riporto in negozio o lo rispedisco indietro

**29. Tendo a dire**

- a) Lo vedo cosa intendi dire
- b) Ho sentito quello che hai detto
- c) So come ti senti

CONTATE QUANTE LETTERE a, b e c avete selezionato, scrivendole qui sotto

a=

b=

c=

SE AVETE SCELTO PIU' A, IL VOSTRO STILE DI APPRENDIMENTO PREVALENTE è QUELLO VISUALE.

SE AVETE SCELTO PIU' B, LO STILE DI APPRENDIMENTO PREVALENTEMENTE è QUELLO UDITIVO.

SE AVETE SCELTO PIU' C, AVETE UNO STILE DI APPRENDIMENTO PREVALENTEMENTE CINESTESICO

Alcune persone ritengono che il proprio stile di apprendimento possa essere un misto fra due o tre tipologie, in questo caso, rileggete la definizione degli stili e cercate di descrivere bene il vostro personale stile di apprendimento, elencando degli esempi presi dalla vostra esperienza personale.