

## TEST NA PÓLKULOWOŚĆ

PRZECZYTAJ PONIŻSZE PYTANIA I STWIERDZENIA, ZAZNACZ ODPOWIEDŹ, KTÓRA JEST CI BLIŻSZA.

1. **Zamknij oczy. Zobacz czerwony. Co widzisz ?**
  - A. litery c-z-e-r-w-o-n-y lub nic się nie pojawia
  - B. kolor czerwony lub jakiś czerwony przedmiot ?
  
2. **Rozmawiając, zazwyczaj:**
  - A. często zmieniasz temat i zaczynasz mówić o czymś innym, co wydaje Ci się z nim związane,
  - B. trzymasz się tematu.
  
3. **Jeśli nikt nie mówi Ci, co masz zrobić, ja k najprawdopodobniej postąpisz:**
  - A. wykonasz wszystko zgodnie z planem, którego się trzymasz
  - B. wykonasz wszystko w ostatniej chwili lub według własnego tempa?
  
4. **Zwykle czytasz książkę lub czasopismo:**
  - A. od końca do początku lub skaczesz to tu to tam
  - B. od początku do końca?
  
5. **Jak określisz swoją sprawność fizyczną ?**
  - A. nie wykraczam ponad przeciętność.
  - B. jestem bardziej sprawny, niż inni.
  
6. **Czy łatwo zapamiętujesz widziane twarze ?**
  - A. tak
  - B. nie.
  
7. **Czy łatwo zapamiętujesz imiona i nazwiska nowopoznanych ludzi?**
  - A. tak
  - B. nie
  
8. **Gdy składasz coś lub montujesz wolisz:**
  - A. czytać pisemne instrukcje, a następnie postępować zgodnie z ich wskazaniem
  - B. korzystać z ilustracji diagramów lub po prostu samemu się wszystkim zająć bez jakichkolwiek wskazówek?
  
9. **Lubisz sporty, które:**
  - A. mają ściśle określone przepisy i reguły, raczej zespołowe
  - B. umożliwiają swobodne zachowanie się, bez przestrzegania sztywnych reguł, raczej indywidualne.
  
10. **Gdy wybierasz ubranie:**
  - A. zazwyczaj wybierasz stroje, które nie wyróżniają się zbyt wiele wśród innych
  - B. preferujesz oryginalność i to aby Twoje ubranie wyróżniało się na tle innych.

- 11. Zazwyczaj :**
- A. często się spóźniam
  - B. jestem punktualny?
- 12. Co bardziej do Ciebie pasuje:**
- A. wymawiam słowa poprawnie i we właściwym porządku,
  - B. czasami mieszam słowa w zdaniu lub wypowiadam inne słowo, niż zamierzałam; wiem jednak co chcę powiedzieć.
- 13. Jak z reguły uczysz się?**
- A. pracuję metodycznie i systematycznie , do zrozumienia dochodzę krok po kroku,
  - B. uczę się zrywami, szperam, wszędzie , gdzie to możliwe, zrozumienie pojawia się nagle, jakby wszystkie drzwi stanęły przede mną otworem.
- 14. Lepiej radzisz sobie mając do czynienia z :**
- A. liczbami, cyframi i słowami,
  - B. obrazami i przedmiotami?
- 15. Gdy masz trafić w określone miejsce, to wolisz, aby:**
- A. ktoś pokazał Ci drogę na mapie lub planie; stworzył możliwość ogólnej orientacji w terenie,
  - B. zapisał Ci po kolei kierunek, nazwy i znaki charakterystyczne?
- 16. Jakie notowanie wolisz ?**
- A. wypisywanie w punktach lub sporządzenie listy spraw,
  - B. tworzenie map, kreślenie sieci powiązań?
- 17. Gdy rozwiązujesz jakiś problem, łamigłówkę , zadanie czy:**
- A. wolisz zobaczyć efekt końcowy zanim zabierzesz się do pracy,
  - B. praca przebiega gładko, mimo, że nie widziałeś wcześniej efektu końcowego?
- 18. Czy zasady gramatyczne są dla Ciebie jasne i zrozumiałe?**
- A. tak,
  - B. nie.
- 19. Czy w Twoim pokoju lub na biurku panuje :**
- A. ład i porządek,
  - B. bałagan i nieporządek z punktu widzenia innych, ty jednak doskonale wiesz, gdzie co jest?
- 20. Zwykle zajmujesz się :**
- A. wieloma zadaniami ( tematami) jednocześnie
  - B. jednym zdaniem w danym momencie, zachowując określony porządek.

## KLUCZ DO TESTU NA PÓŁKULOWOŚĆ

NUMER PYTANIA	DOMINACJA PÓŁKULI	
	ODPOWIEDŹ A	ODPOWIEDŹ B
1	LEWA	PRAWA
2	PRAWA	LEWA
3	LEWA	PRAWA
4	PRAWA	LEWA
5	LEWA	PRAWA
6	PRAWA	LEWA
7	LEWA	PRAWA
8	LEWA	PRAWA
9	LEWA	PRAWA
10	LEWA	PRAWA
11	PRAWA	LEWA
12	LEWA	PRAWA
13	LEWA	PRAWA
14	LEWA	PRAWA
15	PRAWA	LEWA
16	LEWA	PRAWA
17	PRAWA	LEWA
18	LEWA	PRAWA
19	LEWA	PRAWA
20	PRAWA	LEWA

## DWIE PÓŁKULE – DWA UMYSŁY

Lewa	Prawa
<input type="checkbox"/> stopniowo <input type="checkbox"/> kolejno, detale <input type="checkbox"/> logika, rozum <input type="checkbox"/> reguły, zasady, metody <input type="checkbox"/> analiza <input type="checkbox"/> agresja <input type="checkbox"/> świadomość czasu <input type="checkbox"/> dosłowność, słowa <input type="checkbox"/> symbole <input type="checkbox"/> intelekt <input type="checkbox"/> wiedza policzalna <input type="checkbox"/> myślenie matematyczne (nauka) <input type="checkbox"/> komunikacja werbalna <input type="checkbox"/> od szczegółu do ogółu <input type="checkbox"/> świadome myśli <input type="checkbox"/> analiza logiczna <input type="checkbox"/> świadomość zewnętrzną <input type="checkbox"/> używanie mowy	<input type="checkbox"/> całościowo <input type="checkbox"/> jednocześnie <input type="checkbox"/> uczucia, intuicja <input type="checkbox"/> kreatywność, twórczość <input type="checkbox"/> synteza <input type="checkbox"/> uległość <input type="checkbox"/> świadomość przestrzeni <input type="checkbox"/> metaforyczność, opisowość, gestykulacja <input type="checkbox"/> z wyobraźnią <input type="checkbox"/> zmysłowość <input type="checkbox"/> wiedza empiryczna <input type="checkbox"/> myślenie obrazami (sztuka, taniec, muzyka) <input type="checkbox"/> komunikacja pozawerbalna <input type="checkbox"/> od ogółu do szczegółu <input type="checkbox"/> nieświadome myśli <input type="checkbox"/> reakcje emocjonalne <input type="checkbox"/> świadomość wewnętrzną <input type="checkbox"/> użycie intuicji

**Lewa półkula** nazywana akademicką buduje rozumienie świata poprzez logiczne i analityczne myślenie. Ma świadomość czasu, dlatego umiejętnie planuje i systematycznie realizuje zadania. Uczy się krok po kroku, liniowo. Procesy myślowe przebiegające według opisanego mechanizmu są określane mianem myślenia linearnego. Skupia się na szczegółach. Ceni precyzję. Świadomie i rozważnie podejmuje się zadań. Jej domeną jest czytanie, pisanie, rachowanie oraz przeliczanie.

**Prawa półkula** kieruje się emocjami, tym co widzi, słyszy, czuje, ufa intuicji. Tu działa wyobraźnia, a pojmowanie ma charakter całościowy, zintegrowany. Nazywa się ją półkulą „globalną”, gdyż ogarnia całość obrazu, jego kontekst. W komunikacji skupia się na mowie ciała, gestach, używa akcentu, tonu głosu do wyrażania intencji. Używa metafor, skojarzeń. Tu mieści się wrażliwość plastyczna i muzyczna, powstają uczucia. To ona kontroluje podświadome myśli oraz wewnętrzną świadomość. Procesy myślowe charakteryzujące się wymienionymi atrybutami są określane jako myślenie holistyczne, lateralne, intuicyjne czy też metaforyczne.

Znaczenie zrównoważonego i harmonijnego współdziałania obu stron mózgu w codziennym życiu jest ogromne i decyduje o naszej skuteczności w myśleniu i działaniu.