VARK

visual aural read/write kinesthetic

VARK (भार्क) प्रश्नावली

म कसरी उत्कृष्ट सिक्न सक्छु -

तल दिइएका प्रश्नहरूको सबैभन्दा उचित उत्तर छान्नुहोस् । एकभन्दा बढी विकल्प उचित लागेमा उचित लागेका विकल्पहरूमा पनि चिन्ह लगाउन सकिनेछ । कुनै पनि प्रश्न तपाईंसँग सम्बन्धित नभएको खण्डमा त्यसलाई खाली छाड्न सक्नुहुनेछ ।

1. तपाईं बस्ने शहरमा कुनै व्यक्ति आएमा उहाँलाई विमानस्थल, बस स्टेसन वा बजारसम्म पुर्‍याउन मद्दत गर्दा के गर्नुहुन्छ ।
    - a. उहाँसँगै गएर देखाइदिनुहुन्छ ।
    - b. जाने बाटोको दिशा बताउनुहुन्छ ।
    - c. जाने बाटोको दिशा लेखेर दिनुहुन्छ । (नक्सा नकोरिकन)
    - d. नक्सा कोरेर दिनुहुन्छ ।
2. कुनै शब्द, जस्तै 'आत्मनिर्भर' र 'आत्मनर्भर' को हिज्जे लेख्ता झुक्किनुभएमा तपाईं के गर्नुहुन्छ -
    - a. उक्त शब्दको संरचनालाई मनमा कल्पना गरेर उचित हिज्जे लेख्नुहुन्छ ।
    - b. शब्दमा रहेका हरेक अक्षरको उच्चारण सम्झेर लेख्नुहुन्छ ।
    - c. शब्दकोषमा हेर्नुहुन्छ ।
    - d. दुवै शब्द कागजमा लेखेर एउटा छान्नुहुन्छ ।
3. एउटा समूह विदा मनाउन तपाईंको क्षेत्रमा आउँदैछन् । उनीहरूको घुम्ने योजना बुझेर तपाईं कसरी सहयोग गर्नुहुन्छ -
    - a. उक्त स्थानका विशेषताहरू बताएर ।
    - b. नक्सा वा वेबसाइटमा ठाउँहरू देखाएर ।
    - c. उनीहरूलाई कार्यतालिकाको प्रतिलिपि दिएर ।
    - d. फोन अथवा इमेल गरेर वा पत्र पठाएर ।
4. तपाईं आफ्नो परिवारको लागि विशेष खाना बनाउँदै हुनुहुन्छ । तपाईं के गर्नुहुन्छ -
    - a. आफूलाई जे आउँछ त्यही पकाउनुहुन्छ ।
    - b. साथीहरूबाट सुझाव लिनुहुन्छ ।
    - c. पाक-पुस्तक (खाना बनाउन सिकाउने पुस्तक) मा भएका चित्रहरू हेर्नुहुन्छ ।
    - d. राम्रा खाद्यपरिकारहरूका बारेमा उल्लेख भएको पाक-पुस्तक हेर्नुहुन्छ ।
5. पर्यटकको एउटा समूह तपाईंको क्षेत्रमा भएको निकुञ्ज वा वन्यजन्तुआरक्षका बारे जान्न चाहन्छ भने तपाईं के गर्नुहुन्छ -
    - a. निकुञ्ज वा आरक्षका बारेमा आफैले वा अन्य कोहीमार्फत् बताउनुहुन्छ ।
    - b. वेबसाइटहरूमा भएका वा अन्य श्रोतका चित्रहरू देखाउनुहुन्छ ।
    - c. उनीहरूसँगै घुम्न जानुहुन्छ ।
    - d. कुनै पुस्तिका वा पर्चा दिनुहुन्छ ।
6. तपाईं एउटा डिजिटल क्यामेरा वा मोवाइल किन्न चाहनुहुन्छ । मूल्य बाहेक कुन कुराबाट तपाईंको निर्णाय प्रभावित हुन्छ -
    - a. त्यसको परीक्षण वा प्रयोग गरेर ।
    - b. विशेषताहरू विस्तृतरूपमा पढेर ।
    - c. आधुनिक डिजाइन र राम्रो स्वरूपबाट ।
    - d. विक्रेताले भनेका विशेषताहरूबाट ।
7. एउटा नयाँ कुरा सिकेको सम्झना गर्नुहोस् । (शारीरिक बल प्रयोग गरेर सिक्ने जस्तै, साइकल चलाउने बाहेक) तपाईंले उक्त कुरा कुन तरिकाबाट सबैभन्दा राम्रोसँग सिक्नुभयो -
    - a. प्रदर्शन हेरेर ।
    - b. अरुले भनेको सुनेर र प्रश्न सोधेर ।
    - c. चित्र वा नक्साङ्कन हेरेर ।
    - d. लिखित निर्देशन जस्तै, पुस्तक वा निर्देशिका पढेर ।

8. तपाईंलाई मुटुको समस्या छ । तपाई चिकित्सकले के गरेको रुचाउनुहुन्छ ।
   a. रोगको बारेमा लेखिएको पुस्तिका पढ्न दिएको ।
   b. प्लाष्टिकको नमूनाबाट रोग देखाएको ।
   c. रोगको वर्णन गरेको ।
   d. रोगको अवस्थालाई चित्रमार्फत् देखाएको ।
9. तपाईं कम्प्युटरमा कुनै कार्यक्रम, कला वा खेल सिक्न चाहनुहुन्छ, तपाईं के गर्नुहुन्छ ।
   a. त्यससँगै आएको लिखित प्रयोग-विधि पढ्नुहुन्छ ।
   b. त्यसबारे जान्ने मानिसहरूसँग छलफल गर्नुहुन्छ ।
   c. आफै कम्प्युटर चलाउनुहुन्छ ।
   d. त्यससँगै आएको किताबको चित्रहरू हेर्नुहुन्छ ।
10. तपाईं कस्तो खालको वेबसाइट मन पराउनुहुन्छ -
   a. आफैले प्रयोग गर्नसक्ने ।
   b. आकर्ष डिजाइन र दृश्यहरू भएको ।
   c. लिखित विवरण, सूची र वर्णन भएको ।
   d. संगीत, रेडियो कार्यक्रम वा अन्तर्वार्ता भएको ।
11. एउटा यथार्थपरक पुस्तक किन्दा मूल्य बाहेक कुन कुराले तपाईंलाई प्रभावित पार्छ ।
   a. चित्ताकर्ष स्वरूपबाट ।
   b. पुस्तकलाई सरसर्ती पढेर ।
   c. साथीको सुझाव वा सिफारिसबाट ।
   d. पुस्तकको प्रकृति वा विषयवस्तुबाट ।
12. तपाईंको नयाँ डिजिटल क्यामेराबाट फोटो खिचाइ सिक्नका लागि कुनै पुस्तक, सिडि वा वेबसाइट हेर्दै हुनुहुन्छ । तपाईं कस्तोलाई छान्नुहुन्छ -
   a. क्यामेराका विशेषताहरूका बारे सोध्न मिल्ने ।
   b. स्पष्ट लिखित निर्देशन र बूँदाहरू भएको ।
   c. क्यामेरा र त्यसका भागहरूको चित्र भएको ।
   d. राम्रा र नराम्रा फोटाहरूको धेरै उदाहरण भएको जुनस“ग आफूले खिचेका फोटाहरू तुलना गर्न सकिने र आवश्यक सुधार गर्न मिल्ने ।
13. तपाईं कस्तो खालको शिक्षक वा प्रस्तोता मन पराउनुहुन्छ -
   a. प्रदर्शन, नमूना वा प्रयोगहरू गर्ने ।
   b. प्रश्नोत्तर, बहस, सामूहिक छलफल गराउने ।
   c. पुस्तक, पुस्तिका वा निर्देशिका प्रयोग गर्ने ।
   d. चित्र, चार्ट वा ग्राफ प्रयोग गर्ने ।
14. तपाईंले एउटा प्रतिस्पर्धा वा परीक्षा सक्नुभयो । त्यसबारे प्रतिक्रिया लिन तपाईं कुन तरिका रुचाउनुहुन्छ -
   a. प्रतिस्पर्धा वा परीक्षामा आफ्नो प्रदर्शनका बारेमा विभिन्न उदाहरणहरूसहित आफूलाई प्रस्ट्याउने ।
   b. आफ्नो नतिजाबारे लिखित विवरण लिने ।
   c. कुनै व्यक्तिले बोलेर प्रतिक्रिया दिने ।
   d. ग्राफबाट आफ्नो उपलब्धि हेर्ने ।
15. तपाईं कुनै रेष्टुरेन्ट वा चमेनाघरमा जाँदा खाद्यपरिकार कसरी छान्नुहुन्छ -
   a. पहिले खाएको खाद्यपरिकार नै छान्ने ।
   b. बेराले भनेको सुन्ने वा साथीहरूबाट सुझाव लिने ।
   c. मेनुमा भएको विवरणहरुबाट छान्ने ।
   d. अरुले खाएको हेर्ने वा खाद्यपरिकारको तस्वीर हेर्ने ।
16. तपाईं कुनै विशेष कार्यक्रम वा समारोहमा महत्वपूर्ण वक्तव्य दिंदैहुनुहुन्छ भने के गर्नुहुन्छ -
   a. चित्र वा ग्राफहरूको मद्दत लिने ।
   b. महत्वपुर्ण बूँदा लेख्ने वा वक्तव्यको बारम्बार अभ्यास गर्ने ।
   c. वक्तव्य पूरै लेख्ने र धेरैपटक पढ्ने ।
   d. धेरै उदाहरण र कथाहरूको प्रयोग गरेर वक्तव्यलाई वास्तविक बनाउने ।

VARK visual aural read/write kinesthetic

The VARK Questionnaire Scoring Chart

Use the following scoring chart to find the VARK category that each of your answers corresponds to. Circle the letters that correspond to your answers

e.g. If you answered b and c for question 3, circle V and R in the question 3 row.

Question	a category	b category	c category	d category
3	K	V	R	A

Scoring Chart

Question	**a** category	**b** category	**c** category	**d** category
1	K	A	R	V
2	V	A	R	K
3	K	V	R	A
4	K	A	V	R
5	A	V	K	R
6	K	R	V	A
7	K	A	V	R
8	R	K	A	V
9	R	A	K	V
10	K	V	R	A
11	V	R	A	K
12	A	R	V	K
13	K	A	R	V
14	K	R	A	V
15	K	A	R	V
16	V	A	R	K

Calculating your scores

Count the number of each of the VARK letters you have circled to get your score for each VARK category.

Total number of **V**s circled =	
Total number of **A**s circled =	
Total number of **R**s circled =	
Total number of **K**s circled =	