

## The VARK spørreskjema (Version 7.0) Hvordan lærer jeg best?

Translated into Norwegian by Arne Norborg

Dette spørreskjema har til hensikt å finne ut noe om hvordan du foretrekker å lære noe nytt eller bearbeide kunnskap eller informasjon.

Nedenfor er det beskrevet 16 ulike situasjoner. Til hver situasjon er det satt opp fire forskjellige måter å handle på. Les gjennom hver situasjon og velg den eller de måtene som du selv ville velge. Sett ring rundt den eller de måtene som er mest naturlig for deg å velge. **Om du ikke synes at ett svar dekker det du vil velge, så sett gjerne flere ringer.**

La være å svare om du ikke finner noen mulighet som passer deg, men prøv å svare på minst 12 av de 16 situasjonene.

1. Du skal hjelpe en som skal til flyplassen, til sentrum i byen eller til jernbanestasjonen. Du ville da:
  - a. tilby deg å følge vedkommende dit.
  - b. fortelle hvordan en skal komme seg dit.
  - c. skrive ned hvordan man kommer dit (uten kart).
  - d. tegne eller gi vedkommende et kart.
2. Du er ikke sikker på om et ord skal staves "virkelig" eller "virklig". Du vil da:
  - a. prøve å se ordet for deg og velge ut fra det.
  - b. prøve å høre det ut hvordan det skrives ved å si det inne i deg.
  - c. slå opp i en rettskrivningsordbok.
  - d. skrive ordet på begge måter og velge ut fra det.
3. Du planlegger en feriereise for en gruppe. Du vil gjerne ha en tilbakemelding fra dem på planen din. Du vil da:
  - a. velge ut noen av reisens høydepunkter.
  - b. bruke et kart eller en internettside for å vise dem noen av stedene.
  - c. gi dem en kopi av forslaget til reiseplan.
  - d. ringe eller sende dem en e-post.
4. Du skal til å lage noe spesiell god mat til din familie. Da vil du:
  - a. lage noe du har laget før.
  - b. snakke med venner eller andre for å høre om de har gode forslag.
  - c. bla gjennom kokeboken for å se etter bilder som kan gi deg gode ideer.
  - d. bruke en kokebok som du vet har gode oppskrifter.
5. En gruppe turister ønsker å lære om en naturpark eller dyrelivet i nærheten av der du bor. Da ville du:
  - a. holde et lite foredrag eller fortelle dem om naturparken og dyrelivet.
  - b. vise dem fotografier eller bøker med bilder eller bilder fra internett.
  - c. kjøre dem dit og gå en rundtur med dem.
  - d. gi dem en brosjyre eller en bok som beskriver naturparken og dyrelivet der.
6. Du har bestemt deg for å kjøpe ny mobiltelefon (eller et nytt digitalkamera). Hva ville være viktig for deg foruten prisen?
  - a. at den ser flott og moderne ut.
  - b. å få en brosjyre og lese om hvordan den fungerer.
  - c. at den ser flott og moderne ut.
  - d. at ekspeditøren forteller om den og hvordan den fungerer.
7. Tenk på en gang du skulle lære deg noe helt nytt. Prøv å unngå å velge en fysisk ferdighet som for eksempel å lære å sykle. Du lærte best ved:
  - a. å sette i gang å prøve det ut eller se på en som viste hvordan det skulle gjøres.
  - b. å høre på en som forklarte og at du samtidig kunne stille spørsmål.

- c. diagrammer, oversikter og illustrasjoner.
  - d. å lese instruksjoner, en manual eller en bruksanvisning.
8. Du har problemer med kneet ditt? For å forstå hva som var i veien, ville du foretrekke at legen:
- a. gir deg en webadresse eller en brosjyre der du selv kan lese om det.
  - b. tar fram en modell av kneet for å vise deg.
  - c. forteller og forklarer deg det.
  - d. viser deg det ved hjelp av en plansje.
9. Du skal til å lære deg et nytt program på PC-en eller et dataspill. Da vil du:
- a. lese den skriftlige instruksjonen som følger med.
  - b. prate med personer som kjenner programmet eller dataspillet.
  - c. sette deg ned ved tastaturet og prøve deg fram.
  - d. følge diagrammer og illustrasjoner i boken som følger med.
10. Jeg liker web- eller nettsted:
- a. der jeg kan klikke mye, endre og prøve meg fram.
  - b. som ser spennende ut og har flott design og fine visuelle effekter.
  - c. med interessante skriftlige omtaler, lister og forklaringer.
  - d. der jeg kan høre musikk, radioprogrammer eller intervjuer.
11. Hva ville være viktigst – foruten prisen – om du skulle kjøpe en ny faktabok om et tema du er interessert i:
- a. bokens utseende og lay out tiltaler meg.
  - b. få anledning til å lese raskt gjennom deler av den.
  - c. at en venn har snakket om den og anbefalt den.
  - d. den har mange eksempler og korte historier fra virkeligheten.
12. Du bruker en bok, CD, en webside for å lære hvordan du skal ta gode bilder med ditt nye digitalkamera. Da vil du like å ha:
- a. mulighet for å spørre og prate med noen om kameraets funksjoner.
  - b. tydelige skrevne instruksjoner med lister og kulepunkter som beskriver funksjonene.
  - c. diagrammer og illustrasjoner som viser kameraet og funksjonene til hver enkelt knapp/bryter.
  - d. mange eksempler på gode og dårlige fotoer og hva en kan gjøre for å ta bedre bilder.
13. Vil du foretrekke at en lærer eller en annen som skal presentere noe bruker:
- a. demonstrasjoner, eksempler eller praktiske øvelser.
  - b. spørsmål og svar, samtale, gruppediskusjoner.
  - c. lærebok, kompendier eller skriftlige sammenfatninger.
  - d. diagrammer, oversikter og grafer.
14. Du har akkurat avsluttet en prøve eller en test og vil gjerne vite hvordan det har gått. Du vil ha tilbakemelding på det du har gjort ved:
- a. at en trekker fram en del eksempler fra det du har gjort.
  - b. å lese en skriftlig tilbakemelding på det du har prestert.
  - c. at en prater med deg om det du har prestert.
  - d. hjelp av diagrammer, oversikter og grafisk framstilling.
15. Du skal velge mat på en restaurant eller kafé. Da vil du:
- a. ta noe som du har spist der før.
  - b. snakke med kelneren eller høre med vennene dine hva de vil anbefale.
  - c. velge ut fra beskrivelsene i menyen.
  - d. se etter hva andre spiser eller se på bilder av de ulike rettene.
16. Du skal holde et viktig foredrag eller ha et innlegg på et møte. Da vil du:
- a. tegne oversikter eller lage diagrammer for å vise ting.
  - b. ha en del hovedpunkter og så øve deg mange ganger på framføringen.
  - c. skrive ut hele foredraget og så øve deg godt på framføringen.
  - d. samle mange gode, praktiske eksempler og historier for å gjøre framføringen jordnær og praktisk.

## 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 =