

Plāno → Mācies → Izvērtē



PAŠVADĪTA MĀCĪŠANĀS

Jelgavas ⁴
vidusskola

Kādu rītu Anna atnāca uz skolu ar jautājumu: "Kāpēc man tas ir jā mācās?"

Meitene apsēdās solā, atvēra burtņīcu un saprata – ja viņa tikai izpildīs uzdevumus, īsti nesaprotot, mācīšanās būs garlaicīga. Bet, ja viņa pati izlems, ko grib iemācīties, kā to darīs un cik laika tam veltīs, viss var kļūt daudz interesantāks. Anna nolēma sākt ar mērķi. Ne pārāk lielu, bet skaidru: ko tieši es gribu iemācīties līdz stundas beigām?

Tad viņa paskatījās pulkstenī un saprata – laiks ir svarīgs palīgs. Anna sadalīja darbu mazākos soļos un nolēma, cik ilgi pie katra strādās. Tas palīdzēja nepazust uzdevumos un justies drošāk.

Mācoties viņa pie sevis domāja: "Kas man palīdz saprast vielu – lasīšana, zīmēšana, jautājumu uzdošana vai saruna ar klasesbiedru?" Tā meitene iepazīna sevi kā mācīšanās dalībnieku. Šo sauc par pašizpēti – spēju pamanīt, kas man der vislabāk.

Stundas beigās Anna apstājās un izvērtēja paveikto: vai sasniedzu savu mērķi? Kas izdevās? Ko nākamreiz darīšu citādi?

Viņa saprata, ka mērķu izvirzīšana, laika plānošana un domāšana par sevi palīdz ne tikai mācīties labāk, bet arī just gandarījumu par paveikto.

Pašvadīta mācīšanās nozīmē mācīties apzināti – izvirzīt mērķus, plānot laiku, pētīt sevi un izvērtēt rezultātu. Šajā materiālā tu iepazīsi, kā soli pa solim vari kļūt par savas mācīšanās vadītāju. Tas paredzēts skolēniem, klašu audzinātājiem, skolotājiem.

Materiālu veidoja Z. Kursīte, S. Baltiņa, G. Everte

SATURS

1. PAŠVADĪTA MĀCĪŠANĀS.....	4
2. LAIKA PLĀNOŠANA.....	5
1.-3. klase.....	5
Metode: Dienas režīma plānošana.....	5
4.-9. klase.....	7
Metode: Dienas režīma plānošana.....	7
7.-12. klase.....	9
Metode: Grafiskais organizators dienas plānošanā.....	9
3. MĒRĶU IZVIRZĪŠANA UN SASNIEGŠANA.....	12
4.-6. klase.....	12
Metode: Pašvadītās mācīšanās puzzle.....	14
4.-9. klase.....	12
Metode: Nedēļas mācību plānotājs.....	13
7.-9. klase.....	12
Metode: Savu mērķu sasniegšana.....	14
Metode: Pašvadītās mācīšanās lapa.....	17
7.-12. klase.....	12
Metode: Mērķu izvirzīšana.....	18
4. PAŠIZPĒTE.....	19
4.-6.klase.....	19
Metode: Aptauja par mani.....	19
Metode: Kāds es esmu?.....	20
7.-9. klase.....	22
Metode: Manu interešu, spēju, dotību attīstīšana.....	22
Metode: Mācīšanās prasmes un sasniegumi.....	20
7.-12. klase.....	22
Metode: Mācīšanās stila noteikšana ar testa metodi.....	26
IZMANTOTĀ LITERATŪRA.....	34

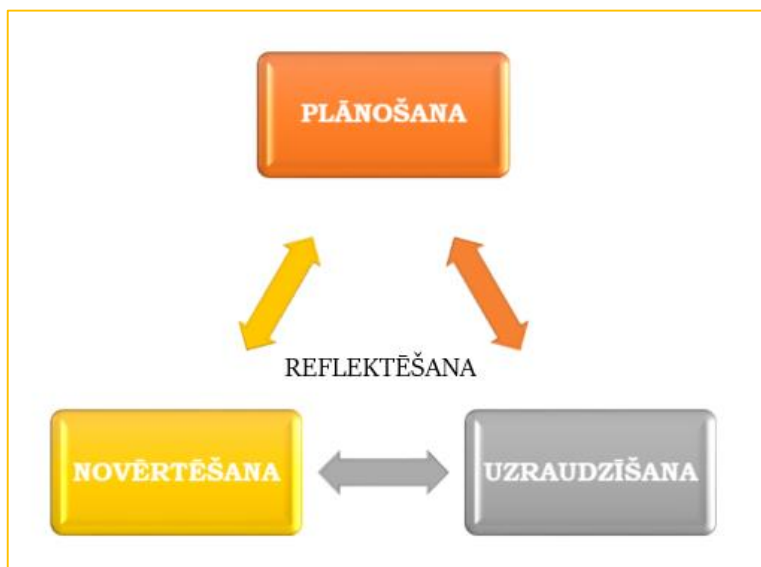


1. PAŠVADĪTA MĀCĪŠANĀS

Pašvadīta mācīšanās ir process, kurā skolēns ir spējīgs darbināt un lietot **domāšanas**, **emocionālo** procesu un **uzvedības** regulēšanas rīkus, lai sistemātiski orientētu sevi uz personisko mācību un vēlāk dzīvē darba, personisko mērķu sasniegšanu (Zimmerman & Schunk, 2001).

Kā tas varētu izskatīties vai izklausīties?

P-U-N



PLĀNOŠANAS fāzē skolēns domā par mācīšanās mērķiem (uzdevumu) un apsver, kā viņš tos sasniegs un ar kādām stratēģijām, izveido mācīšanās plānu.

UZRAUDZĪŠANAS fāzē skolēns realizē savu plānu un uzrauga savu procesu, sasniedzot nospraustos mērķus. Skolēns var izlemt mainīt stratēģijas.

NOVĒRTĒŠANAS fāzē skolēns nosaka, cik veiksmīgi viņš sasniedz mācīšanās mērķus ar izvēlētajām stratēģijām.

REFLEKTĒŠANA ir svarīga PUNs sastāvdaļa. Spēja ar jautājumu uzdošanas palīdzību plānot, uzraudzīt, novērtēt savu mācīšanos.

PAŠVADĪTA MĀCĪŠANĀS	SAVAS MĀCĪŠANĀS
○ Kāds ir nodarbības mērķis? ○ Ko es gribu iemācīties? ○ Vai tas varētu būt saistīts ar to, ko jau zinu? ○ Kā es mācišos? Kas man palīdzēs mācīties?	↓ Plānošana
○ Kā zināšu, ka iemācos? ○ Ko darišu, ja nodarbības laikā nesapratīšu vielu?	Uzraudzīšana
○ Kas liecinās nodarbības beigās par mērķa sasniegšanu? ○ Kā "izmērišu" savas zināšanas? ○ Kā nostiprināšu jaunās zināšanas?	Novērtēšana

2. LAIKA PLĀNOŠANA

1.-3. klase

Metode: Dienas režīma plānošana.

Sasniedzamais rezultāts: Prot plānot dienas režīmu.

MANS DIENAS REŽĪMS

Klase _____

Vārds, uzvārds _____

1.uzdevums. Apraksti savu „darba dienu”, pieminot precīzas darbības noteiktā laikā.

Pulkstena laiks	Darbības	
6.30		
8.00		
10.00		
12.00		
14.00		
16.00		
18.00		
20.00		
21.00		
22.00		

2.uzdevums. Pieraksti darbības, kas visvairāk „nozog” Tava laika un apdomā, cik daudz laika tās sev „piesavinās”.

	<i>Darbība</i>	<i>Ilgums</i>

3.uzdevums. Izdomā praktiskus risinājumus, kas Tev palīdzētu iegūt vairāk laika:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



Lai Tev pietiek laika vērtīgām nodarbēm!

4.-9. klase

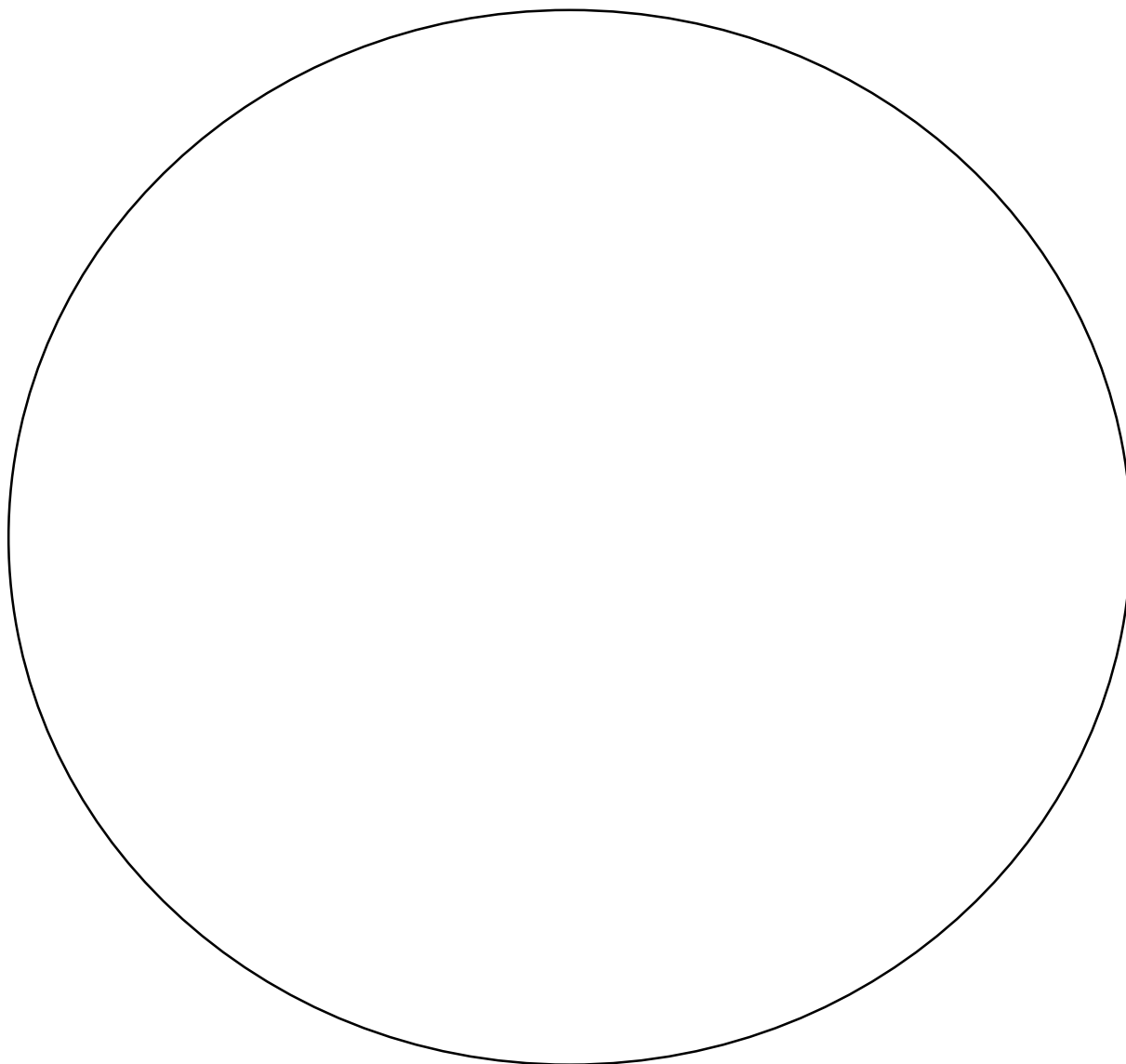
Metode: Dienas režīma plānošana.

Sasniedzamais rezultāts: Prot plānot dienas režīmu.

LAIKA PLĀNOŠANA. DIENAS REŽĪMS.

Vārds, uzvārds _____ Klase _____ Datums _____

Šis aplis ir Tava, kā skolēna, dzīves diena. Tavs uzdevums ir apli sadalīt sektoros atbilstoši tam, ar ko Tu nodarbojas dienas laikā, piemēram: mācības skolā, nodarbības interešu izglītības pulciņos, mācību uzdevumu mājās izpilde, pienākumi mājās, laika pavadīšana ar draugiem, hobijiem veltītais laiks, darbošanās datora un virtuālajā vidē, nakts miegs u.tml. Apļa sektoru lielums atbilst laika periodam – to var izteikt stundās, var pārvērst %. Sektorus var aizkrāsot dažādās krāsās, tos var veidot arī kā zīmējumus.



Nedēļas laikā veic atzīmes, kāds ir Tava laika sadalījums dažādās nodarbēs (stundās):

Laika izmantošanas veidi	I	II	III	IV	V	VI	VII
Cik daudz laika pavadīji skolā? (mācību stundas, lasīšana, citas nodarbības..)							
Cik stundas esi strādājis? (uzkopjot māju, taisot ēst...)							
Cik daudz laika esi veltījis atslodzei? (laiks ar draugiem, ģimeni, runājot pa telefonu, skatoties TV, izmantojot internetu)							
Cik daudz laika esi veltījis sportošanai, vaļaspriekiem u. c. brīvā laika aktivitātēm.							
Cik daudz laika esi gulējis vai snaudoļojis?							
Cik daudz laika vēl pavadīji kādā citā veidā? Kādā?							
Kopējais stundu skaits:	24	24	24	24	24	24	24

Svētdienas vakarā atbildi uz šādiem jautājumiem:

Vai esi pārsteigts/-ta, ka kādā jomā tu esi izmantojis daudz vairāk laika, kā citās? Kāpēc?

Kā tu to varētu sev izskaidrot?

Vai šis laika sadalījums ir tāds, kādu tu vēlējies?

Kā tev šķiet, kurās nodarbēs tu izmanto pārāk daudz laika, bet ne sevišķi produktīvi? Apdomā to.

7.-12. klase

Metode: Grafiskais organizators dienas plānošanā.

Sasniedzamais rezultāts: Saprot laika plānošanas nozīmi savā karjerā un attīstībā.

Grafiskais organizators dienas plānošanā

Grafiskais organizators ir laika plānošanas vizualizācijas instruments, kas palīdz skolēnam izprast sabalansēta laika sadalījuma ietekmi uz karjeras vadību un karjeras attīstību. Grafiskais organizators palīdz skolēnam izprast daļas un veseluma attiecības, attīsta grafiskās attēlošanas prasmi, sniedz uzskatāmu atspoguļojumu esošās situācijas pārskatīšanai. Ģeometriskā formā veidots grafiskais organizators, kā, piemēram – apla formā, ir viegli uztverams, jo tā ģeometriskais kods un relatīvais vienkāršums nodrošina labu pārskatāmību telpas un laika atveidošanā (Briška u.c., 2009).

Izvēloties vizualizācijas formu, svarīga ir arī tās simboliskā nozīme. Aplis ir vienības un laika zīme, kas simbolizē harmoniju, garīgumu un ieiešanu sevī (Kagaine, 2005).

Lai pielāgotu dienas režīmu karjeras plānošanai, nepieciešams esošā dienas laika sadalījuma detalizēts izvērtējums. Izmantojot vizuālo atspoguļojumu, skolēnam iespējams vieglāk un precīzāk saskatīt sava laika sadalījuma proporcijas – vai tās ir harmoniskas un sabalansētas, vai tieši otrādi – ļauj ieraudzīt disproporcijas (Lemešonoka, 2017).

Prasmes:

- prasme pašvērtēt savu darbību;
- prasme plānot laiku;
- prasme pašorganizēt savu darbību;
- prasme izmantot daudzveidīgus vizualizēšanas resursus.

Darba forma: individuāls darbs

Norises ilgums: darbs mājās, prezentēšana klasē 3 min

Sagatavošanās, nepieciešamie resursi: dienas plānojuma grafikas matrica – papīra vai datorizainā formātā (kolāžas, aplikācijas, zīmējums vai datorgrafikā veidots organizators). Noformēšanas līdzekļi, darba lapas. Dienas laika uzskaitē.

Darba un izdales materiāli: grafiskā organizatora piemērs 1. pielikumā

Darba gaita

Klases vai sociālo zinību stundā skolēni izveido grafisko organizatoru – uzzīmē apli uz lapas vai datora vidē. Aplis ir skolēna dzīves diena. Skolēnam ir dots uzdevums apli sadalīt sektoros atbilstoši tam, ar ko skolēns nodarbojas dienas laikā, piemēram: mācības skolā, nodarbības interešu izglītības pulciņos, mācību uzdevumu mājās izpilde, pienākumi mājās, laika pavadīšana ar draugiem,

hobijiem veltītais laiks, darbošanās datora un virtuālajā vidē u.tml. Apļa sektoru lielums atbilst laika periodam – to var izteikt stundās, var pārvērst %.

Sektorus var aizkrāsot dažādās krāsās, sektorus var veidot kā zīmējumus, kolāžas, aplikācijas, izmantot datorgrafiku, fotogrāfijas u.tml. (1.pielikumā skatāmi skolēnu veidotie grafiskie organizatori).

Skolotājs lūdz skolēnus izpētīt izveidoto dienas laika sadalījumu un analizēt, cik laika tiek veltīts katrai nodarbei. Skolotājs rosina skolēnus izanalizēt, vai laika sadalījums ir samērīgs un lietderīgs.

Grafiskā organizatora analīzi var veikt individuāli vai, diskutējot pāros, grupā, apspriežot ar skolotāju, konsultantu vai vecākiem.

Skolotājs lūdz skolēnus izvērtēt laika sadalījuma analīzē iegūtos secinājumus un pārdomāt jautājumu: vai ir vērts saplānot savu dienu veiksmīgāk.

Gadījumā, ja skolēns ir sapratis, ka diena jāsaplāno mērķtiecīgāk un jēgpilnāk, tad skolotājs piedāvā izveidot jaunu dienas laika grafisko organizatoru, kuru skolēns apņemas arī ievērot.

Skolēni prezentē savu veikumu un apspriež to ar klasesbiedriem un skolotājiem.

Refleksija

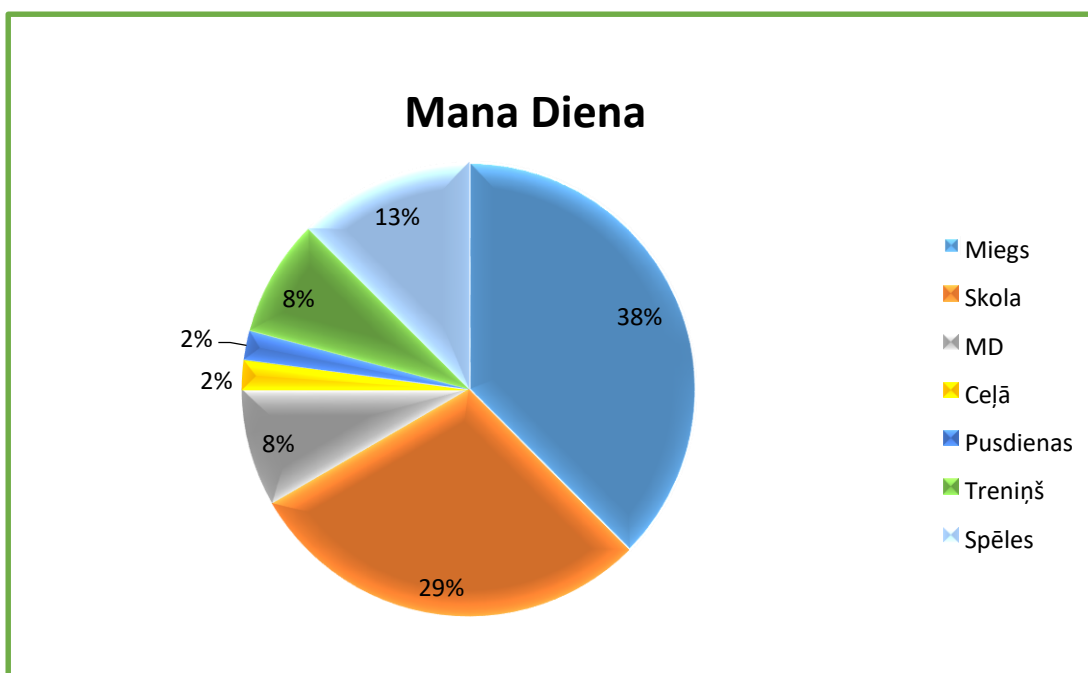
Dienas laika sadalījuma grafiskos organizatorus var nofotografēt un ievietot karjeras portfolio sadaļā „Pašizpēte” vai „Karjeras plānošana”. Ik pēc laika skolēns var pārskatīt savu laika organizatoru un atbilstoši izmaiņām skolas un personīgajā dzīvē veikt pārplānošanas darbu.

Piezīmes

Metodika izmantojama arī mākslas priekšmetu stundās – izmantojot vizualizēšanas paņēmienus, informātikas stundās un informātikas pulciņā izmantojot datorvides iespējas.

Skolotāji vecāku sanāksmē var iepazīstināt vecākus ar grafisko organizatoru izveides rezultātiem, apspriest rezultātus un sniegt ieteikumus skolēnu laika plānošanas prasmju sekmēšanai.

Metodika izmantojama arī jaunāko klašu skolēnu pašizziņas procesā.



3. MĒRĶU IZVIRZĪŠANA UN SASNIEGŠANA

4.-6. klase

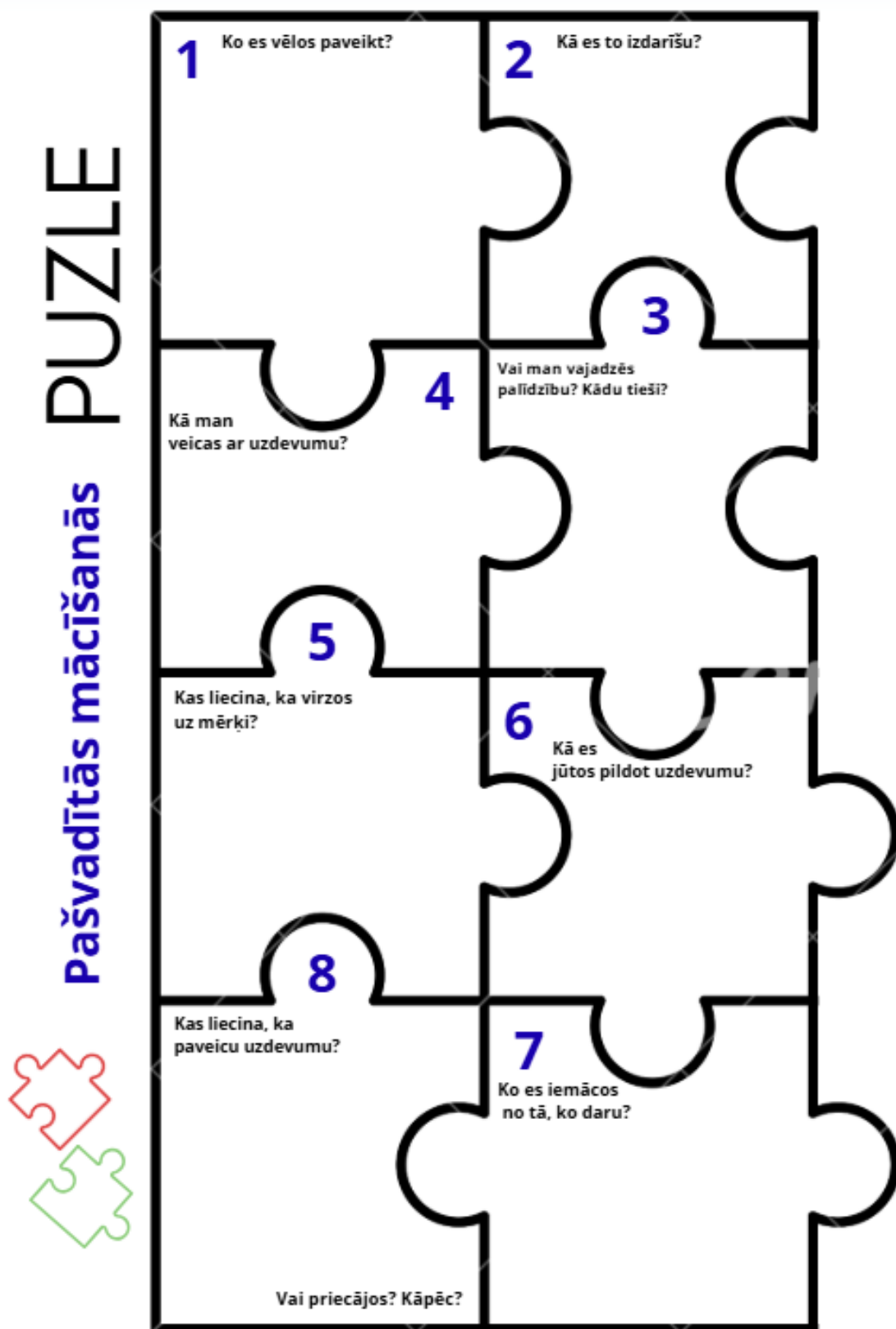
Metode: Pašvadītās mācīšanās puzzle.

Sasniedzamais rezultāts: Skolēns prot izvirzīt konkrētu, sasniedzamu mērķi (uzdevumu), analizēt un izvirzīt soļus, kas jāveic.

Vārds, uzvārds:

Klase:

Datums:



4.-9. klase

Metode: Nedēļas mācību plānotājs.

Sasniedzamais rezultāts: Skolēns prot izvirzīt konkrētu, sasniedzamu mērķi (uzdevumu), plānot tā izpildi un veikt paškontroli.

Vārds, uzvārds:

Klase:

Datums:

NEDĒĻAS MĀCĪBU PLĀNOTĀJS

NEDĒĻA _____

GALVENAIS MĒRĶIS _____



Nedēļas prioritātes (Top 3 uzdevumi)

1
2
3



Nedēļas plāns

Diena	Mācību priekšmets	Tēma	Konkrēts uzdevums	Izpildīts?	✓
Pirmdiena				☐	
Otrdiena				☐	
Trešdiena				☐	
Ceturtdiena				☐	
Piektdiena				☐	
Sestdiena				☐	
Svētdiena				☐	



Paškontrolē

- Fokusa laiks: Vai izmantoju Pomodoro (25min darbs / 5min pauze?)
- Lielākais traucēklis: _____ (piem., telefoni, troksnis)
- Ko es darītu citādāk?



Padomi efektivitātei

Noliec telefonu!
Sāc ar grūtāko!
Svini uzvaras!

ATCERIES!
PLĀNS NAV AKMENĪ KALTS.
JĀ KAUT KO NEPAŠPĒJI,
IZDARI TO RĪTDIEN,
BET NEPADODIES!

7.-9. klase

Metode: Savu mērķu sasniegšana

Sasniedzamais rezultāts: Skolēns prot izvirzīt konkrētu, sniedzamu mērķi, analizējot un izvirzot soļus, kas jāveic.

Vārds, uzvārds:

Klase:

Datums:

1.posms. Kāds ir mans mērķis?

Kurā mācību priekšmetā vai karjeras prasmju pilnveidošanas jomā vēlies izvirzīt mērķi?

1.Ko es vēlos iemācīties vai uzlabot?



2.Ko es jau tagad par to zinu?



3.Kas man jāizdara, lai es iemācītos to, ko es nezinu?



4.Ko es varu darīt, lai iemācītos to, ko nezinu?



Mans mērķis:

Pārbaudi, vai esi uzrakstījis konkrētu, izmērāmu mērķi. To īstenoši savas pašvadītās mācīšanās 2. posmā un izvērtēsi tā izpildi 3. posmā.

1. posma beigas



Lūdzu, pārej uz 2. posmu!

Vārds, uzvārds:

Klase:

Datums:

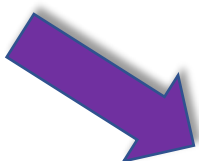
2.posms Manas darbības plāns.

Padomā, kā sasniegt nosprausto mērķi! Atbildi, lūdzu, uz nākamajiem jautājumiem!

5. Kas man jādara, lai iemācītos vai uzzinātu to, ko nezinu?	
6. Kas mani varētu atturēt izdarīt to, ko vēlos (kādi šķēršļi varētu būt)?	
7. Ko es varu darīt, lai likvidētu šos šķēršļus?	
8. Kad es darišu? (konkrēts laiks)	
<i>Manas darbības plāns:</i>	

Es izdarīju to, ko plānoju un pāreju uz 3. posmu! 😊

2.posma beigas



Lūdzu, pārej uz 3. posmu!

3.posms Ko es esmu iemācījies vai uzzinājis?

Padomā par to - vai esi vai neesi sasniedzis savu izvirzīto mērķi.

9. Kādas darbības esmu veicis? Cik labi vai slikti es tās veicu?	
10. Kādus šķēršļus es novērsu? Kā es to izdarīju?	
11. Ko esmu uzzinājis par to, ko nezināju vai gribēju uzzināt? Kā varu par to pārliecināties?	
12. Vai es tagad zinu to, ko es gribēju uzzināt? Kā es varu par to pārliecināties?	
<i>Pašrefleksija (mana darba izvērtējums):</i>	

Vai es esmu sasniedzis savu mērķi? (Lūdzu ievēl krustiņu attiecīgajā vietā!)

Jā ☐

Nē ☐

Ja atzīmēju “jā”:

Kā es jūtos, sasniedzot izvirzīto mērķi?

Tagad varu atgriezties pirmajā posmā un uzstādīt jaunu mērķi.



Ja atzīmēju “nē” :

Es atgriezīšos 1. posmā un pārskatīšu mērķi. Ja tas mani apmierina, es pārskatīšu un uzlabošu savu plānu un pildīšu jauno plānu. Ja mērķis mani neapmierinās, es uzstādīšu sev jaunu mērķi.

Mana **PAŠVADĪTĀS MĀCĪŠANĀS** lapa!

Terminš darba izpildei

Mans vārds

Raksti darbības soļus, novērojumus, sajūtas!

Izdevās? Neizdevās? Kaut kas jāmaina?



PLĀNOJU!

- ✓ KO ES VĒLOS PAVEIKT?
- ✓ KAS MAN JĀDARA, LAI PAVEIKTU IECERĒTO?
- ✓ KĀDA PALĪDZĪBA MAN BŪS NEPIECIEŠAMA UN KUR ES TO MEKLĒŠU?



UZRAUGU!

- ✓ KAS LIECINA, KA VIRZOS UZ MĒRĶI?
- ✓ KĀ ES JŪTOS, PILDOT UZDEVUMU?
- ✓ KO ES UZDEVUMĀ VARĒTU UZLABOT?



NOVĒRTĒJU!

- ✓ KAS LIECINA, KA SASNIEDZU MĒRĶI?
- ✓ KAS PALĪDZĒJA UN KAS TRAUCĒJA DARBA PROCESĀ?
- ✓ VAI PRIECĀJOS PAR SASNIEGTO REZULTĀTU? KĀPĒC?

7. -12. klase

Vārds, uzvārds:

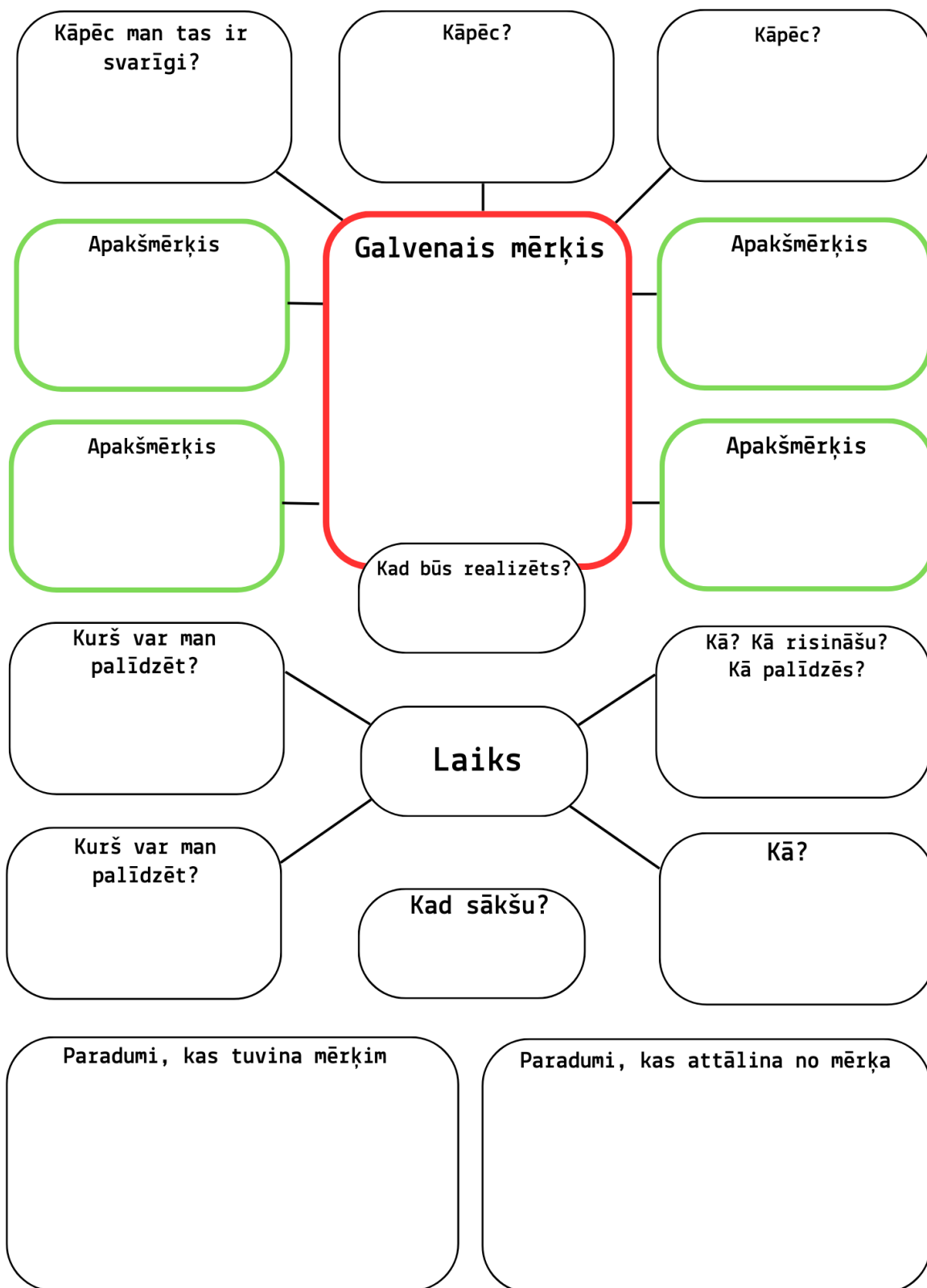
Klase:

Datums:

Metode: Mērķu izvirzīšana

Sasniedzamais rezultāts: Skolēns prot izvirzīt konkrētu, sasniedzamu mērķi, analizējot un izvirzot soļus, kas jāveic.

KĀ SASNIEGT SAVUS MĒRĶUS?



4. PAŠIZPĒTE

4.-6.klase

Vārds, uzvārds:

Klase:

Datums:

Metode: Aptauja par mani.

Sasniedzamais rezultāts: Prot analizēt sevi, atbildot uz jautājumiem.

Man patīk:

Kad izaugšu, es būšu

Man nepatīk:

Es labi protu:

Mani hobiji:

Es gribētu vairāk uzzināt par šādām profesijām:

Kādās profesijās strādā Tavas ģimenes locekļi?

Mācību priekšmeti, kas Tev patīk visvairāk. Kāpēc?

Mācību priekšmeti, kas Tev patīk vismazāk. Kāpēc?

Vārds, uzvārds:

Klase:

Datums:

Metode: Kāds es esmu?

Sasniedzamais rezultāts: Secina, kādas rakstura īpašības un prasmes ir vajadzīgas skolēna izvēlētajā profesijā, analizē sevi.

1. Es esmu _____.
2. Man ir _____ gadi.
3. Esmu dzimis (kur?) _____.
4. Mani tuvākie cilvēki ir _____.
5. Pašlaik dzīvoju _____.
6. Es gribu kļūt par _____ tāpēc, ka _____.
7. Šī profesija man patīk, jo _____.
8. Esmu lasījis par to _____.
9. Es jau protu _____.
10. 10. Mācību priekšmeti,
- kas patīk _____.
- kas sagādā grūtības _____.
11. Visvairāk esmu mācījies no (kāda cilvēka vai notikuma) _____.
12. Līdz šim mans lielākais sasniegums ir _____.
13. To sasniegt man palīdzēja _____.
14. Vislabāk es varu sasniegt mērķi tad, ja _____.
15. Manas vērtības: _____.
16. Manas intereses:

Mani interesē	Klasesbiedra paraksts

No klasesbiedriem saņemtās rakstura īpašības. Izvērtē tās! Padomā, kā tu varētu nevēlamās īpašības mazināt, uzlabot!

			Rīcības plāns
			
			
			
			
			

Tu esi domājis/usi par interesēm un savām rakstura īpašībām.

Ir laiks izvērtēt savas zināšanas. Vai tās tevi apmierina? Iekrāso savu atbildi! Ko vari darīt, lai situācija uzlabotos mācību priekšmetos, kur zināšanu līmenis neapmierina?

Mācību priekšmets	Zināšanas apmierina		Rīcības plāns
	JĀ	NĒ	

Veido savu vaļasprieku sarakstu un meklē paralēles ar profesijām!

Vaļasprieks	Profesija	Nepieciešamās prasmes

Pasvītro, kuras prasmes tev jau ir, apvelc, kuras jāapgūst! Padomā, kur un kā tu varētu tās apgūt!

Kura profesija būtu pašlaik vistīkamākā un kāpēc?

7.-9. klase

Vārds, uzvārds:

Klase:

Datums:

Metode: Manu interešu, spēju un dotību attīstīšana

Sasniedzamais rezultāts: Secina, kādas intereses, spējas un dotības piemīt skolēnam, analizē sevi.

procenti	Tas man patīk, to es daru labprāt.
100	
90	
80	
70	
60	
50	Piem., apmeklēju treniņus. Eju peldēt.
40	
30	
20	
10	

3 lietas manā dzīvē, kas man patīk visvairāk: 1) 2) 3)	Brīvajā laikā man visvairāk patīk	Mans mīļākais mācību priekšmets	Mana labākā rakstura īpašība ir	Es jūtos vislabāk, kad
---	-----------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	------------------------

	Kas par to liecina?	Kur es tās attīstu?	Kur/kā es vēl tās varētu attīstīt?
Manas intereses ir:			
Man piemīt sekojošas spējas :			
Man ir dotības :			

SPĒJAS

Īpašība, īpašību kopums, kas dod iespēju (ko) darīt, veikt,
kas nodrošina kādai norisei nepieciešamos apstākļus.

Kustības, runas spēja

Garīgās spējas

Viņam ir spējas matemātikā

Attīstīt savas spējas mūzikā

DOTĪBAS

Dabiskas, iedzimtas spējas,
apdāvinātība, talants.

Muzikālās dotības

Zēnam ir dotības

matemātikā

Vārds, uzvārds:

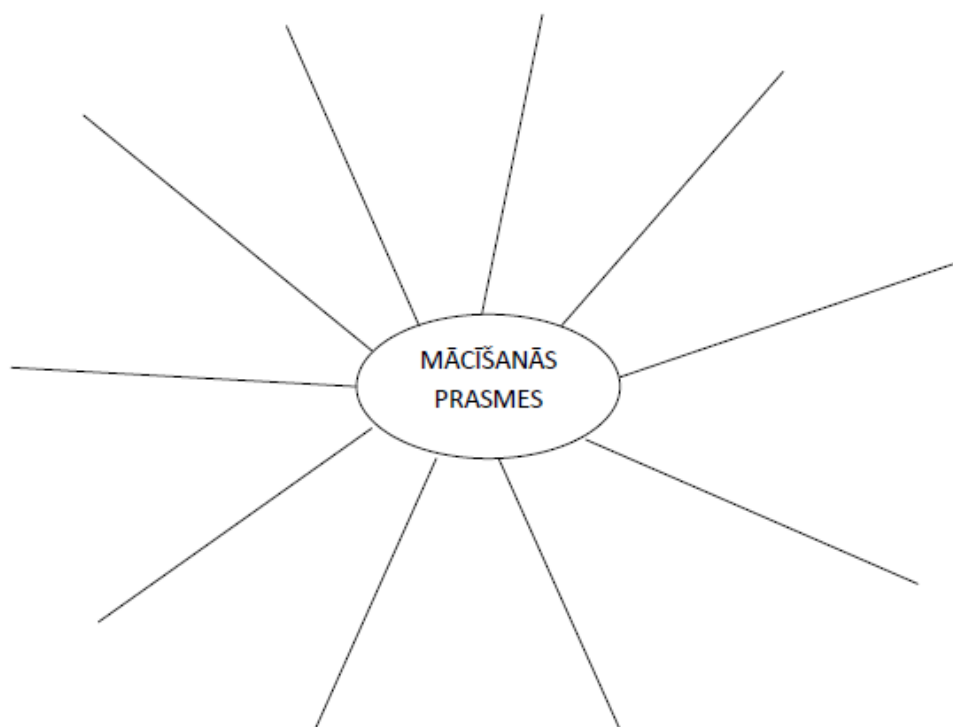
Klase:

Datums:

Metode: Mācīšanās prasmes un sasniegumi

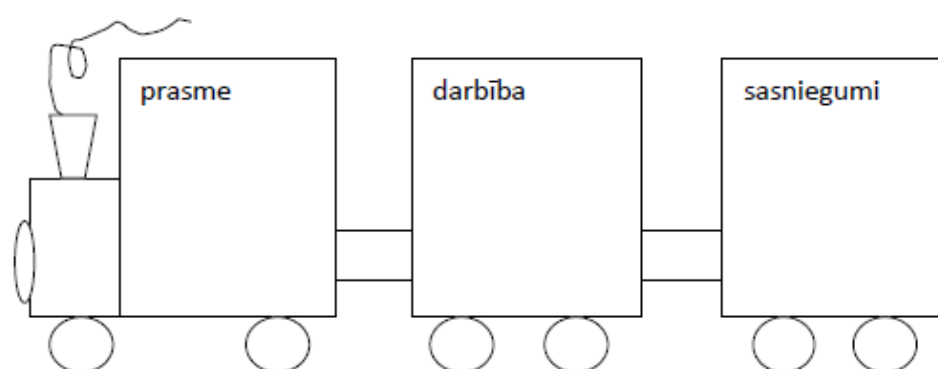
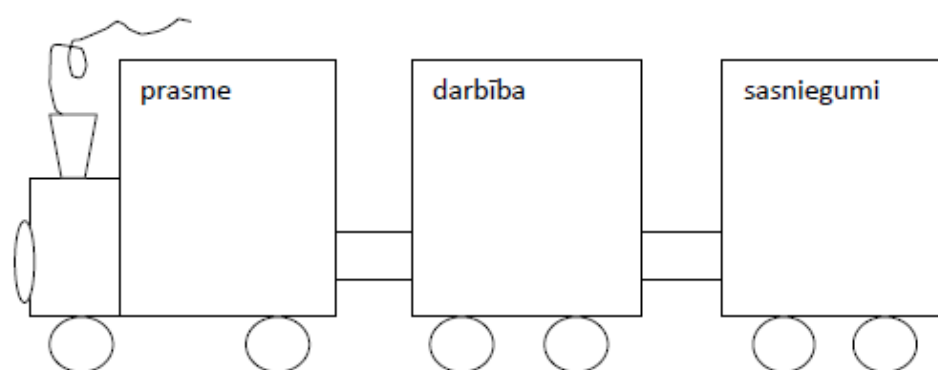
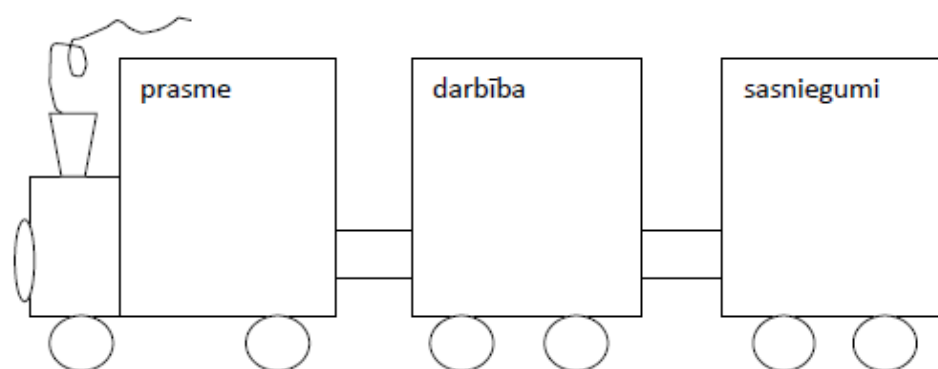
Sasniedzamais rezultāts: Secina, kādas prasmes ir nepieciešamas, lai gūtu sasniegumus mācībās, Izprot mācīšanas prasmju saistību ar sasniegumiem un profesijas izvēli. Analizē sevi.

Kādas prasmes nepieciešamas, lai skolēnam būtu augsti sasniegumi mācībās?
Uz katra stara uzraksti vienu prasmi!



Novērtē savas mācīšanās prasmes!

Mācīšanās prasmes, kas man piemīt	Mācīšanās prasmes, kas man nepiemīt	Kā es varētu tās uzlabot



Esi guvis sasniegumus mācībās.

Kādās jomās / profesijās šādi sasniegumi ir būtiski?

Sasniegums	Profesija, kur tas ir nozīmīgs

7.-12. klase

Metode: Mācīšanās stila noteikšana ar testa metodi

Sasniedzamais rezultāts: skolēns atklāj savu mācīšanās stilu.

Testa metode cilvēka dotumu, interešu, vērtību, prasmju un darba spēju noteikšanā balstīta pieejā, ka cilvēka dotumi, personīgās vēlmes, intereses un spējas ir stabilas personības iezīmes, kuras tiek uzskatītas kā atpazīstamas un izmērāmas testēšanas ceļā (Jigau, 2007).

Testēšana prasa speciālu testētāja sagatavošanu, testa metodikas materiāla un instrukcijas pārzināšanu un iegūto rezultātu zinātniskas analīzes paņēmieni pārvaldīšanu (Nikiforovs, 2007).

Testēšanas metožu trūkums ir tajā, ka cilvēks nereti apzinās diagnosticēšanas mākslīgo situāciju, kas dažreiz veicina vēlmi uzminēt, ko no viņa vēlas testētājs, bet citreiz – paaugstināt savu prestižu. Lai novērstu testa metodes trūkumus, pētnieki iesaka papildināt testu ar sarunu vai intervijas metodi un cilvēka uzvedības novērošanu (Amundson, Penner, 1998).

Testu izpildes rezultātā iespējams saskatīt likumsakarības starp indivīda īpašību un faktoriem, kas norāda uz spēju veikt konkrētu darbu (Holland, 1997).

Novērojot skolēna izpausmes mācību un ārpusstundu darbībā, ir iespējams saskatīt atbilstoša profesionālās darbības tipa iezīmes saistībā ar indivīda noteicošajām psiholoģiskajām iezīmēm, kas nepieciešamas konkrētā darbā. Ar testa metodes palīdzību var atklāt profesionālās darbības tipu atbilstoši cilvēka saskaņai ar darba objektiem:

- cilvēks - daba;
- cilvēks – tehnika;
- cilvēks – cilvēks;
- cilvēks – zīmju sistēma;
- cilvēks – mākslinieciskais tēls (Климов, 1996).

Cilvēka mācīšanās stila/veida pamatā ir personības intelektuālās spējas. Mācīšanās stils savā būtībā ir bioloģiski noteikts un relatīvi fiksēts un tas var tikt atklāts ar psiholoģisku testu palīdzību. Cilvēka optimālo mācīšanās veidu jeb stilu var noteikt, izmantojot testa metodi, ko var veikt tādos formātos kā papīra - zīmūļa, datorizētā un attēlu veidā, kas īpaši piemērota jaunākā skolas vecuma un speciālās izglītības skolēniem (Lemešonoka, 2013).

Tiek izšķirti trīs mācīšanās stili:

- vizuālais (redzes) tips, ko raksturo *uztveres īpatnības*: redze, skatīšanās, horizonta meklēšana, vizualizēšana, novērošana, rādīšana, demonstrēšana;
- audiālais (dzirdes) tips, ko raksturo *uztveres īpatnības*: dzirde, klausīšanās, saukšana, uzrunāšana balsī, trokšņi, plaukstu sasišana, mūzika;
- kinestētiskais (taustes) tips, ko raksturo *uztveres īpatnības*: sajūtas, darbība, kustības, demonstrēšana, taustes, garšas un ožas izmantošana (Sousa, 2006).

Karjeras izglītības apgūvē dažādu metožu izmantošanu ieteicams pielāgot dažādajiem skolēnu mācīšanās stiliem, tādējādi iegūstot pat par 95% augstāku mācīšanās rezultātu (*Learning Styles*, 2012).

Uzdevumi:

- sekmēt skolēnu pašizziņas prasmes sava mācīšanās stila noteikšanā;
- sekmēt skolēnu pašvērtēšanas prasmes veidošanos/pilnveidi;
- sekmēt skolēnu spēju mācīties sev vispiemērotākajā veidā;
- pielāgot skolēnu mācīšanās stilus karjeras izglītības uzdevumu veikšanai.

Prasmes:

- prasme izzināt un izvērtēt savas personības iezīmes;
- prasme pašvērtēt savu darbību;
- prasme pašvadīt savu darbību.

Darba forma: individuāli

Norises ilgums: 40 min

Sagatavošanās: atbalsta personāla pārstāvja (psihologa, sociālā pedagoga, pedagoga – karjeras konsultanta) pieaicināšana skolēnu testēšanai. Testētāja sagatavots skaidrojums par mācīšanās stiliem.

Nepieciešamie resursi: testa materiāls, rezultātu interpretācijas materiāls.

Darba un izdales materiāli: mācīšanās stilu noteikšanas testa lapa un izdales materiāls „Mācīšanās stilu raksturojums” 8. pielikumā.

Darba gaita

Testēšanas materiālus var lietot personāls ar atbilstošu izglītību un profesionālo kompetenci konsultēšanā vai arī skolotāji, kas ir apmācīti testa metodes pielietošanā, tādēļ skolēnu testēšanu veic atbalsta personāla pārstāvji vai mācīšanās stilu noteikšanas metodi pārzinošs skolotājs.

Konsultants vai skolotājs izdala testa lapas un iepazīstina skolēnus ar testa pildīšanas noteikumiem.

Testa izpildes gaitā konsultants vai skolotājs uzaicina skolēnus uzdot jautājumus par neskaidrajiem jēdzieniem un atbild uz skolēnu jautājumiem, izskaidrojot apgalvojumu saturu.

Tā kā skolēnu testa izpildes ātrums ir dažāds, konsultants vai skolotājs uz tāfeles ilustrē testa atbilžu aprēķināšanas veidu un individuāli pieiet pie skolēniem, kuri izpildījuši testu, lai pārliecinātos, vai skolēns pareizi apkopo rezultātus un palīdzētu, ja skolēnam radušās neskaidrības vai grūtības. Pēc testa izpildes, kad tiek atklāts katra skolēna mācīšanās stils, konsultants, vai skolotājs visiem skolēniem kopā izskaidro dažādu mācīšanās stilu raksturīgākās pazīmes, piedāvā skolēniem mācīšanās stilu aprakstus, iesaka, kā optimālāk pielietot konkrēto mācīšanās stilu (skat.6. pielikumu).

Refleksija

Skolēni diskusijā dalās pieredzē par saviem mācīšanās paradumiem, secinot, vai tie atbilst atklātajam mācīšanās stilam.

Testēšanas rezultātus skolēni ievieto karjeras portfolio sadaļā „Pašizpēte”.

Piezīmes

Konsultants vai skolotājs individuālā sarunā var komentēt skolēna iegūto testa rezultātu.

Skolotājs var sadalīt skolēnus grupās pēc mācīšanās stiliem kopīgai konkrēta mācību uzdevuma veikšanai, piemēram, vizuālā mācīšanās stila pārstāvjus noformēšanas uzdevumu veikšanai. Skolotājs var sapulcināt dažādu mācīšanās stilu pārstāvjus vienā grupā, sadalot pienākumus atbilstoši katra skolēna mācīšanās stilam, piemēram: projektu darbā (audiālā tipa pārstāvji veic intervijas, kinestētiskā tipa pārstāvji veic praktisko darbību, vizuālā tipa pārstāvji veic noformēšanas darbus).

TESTS MĀCĪŠANĀS STILA NOTEIKŠANAI

Vārds, uzvārds:

Klase:

Datums:

Lūdzu, izvērtē katru zemāk minēto apgalvojumu!

Ja apgalvojums atbilst lielā mērā, atzīmē to ar „3”

Ja apgalvojums atbilst daļēji atzīmē to ar „2”

Ja apgalvojums atbilst nedaudz, atzīmē to ar „1”

Ja apgalvojums neatbilst nemaz, atzīmē to ar „0”

1. Es izmantošu izdevību iegūt pieredzi tikai tās iegūšanas dēļ.
2. Ja es nokļūstu mazliet neparastā situācijā, es rūpīgi vēroju vidi, lai gūtu pēc iespējas precīzu iespaidu.
3. Es domāju loģiski.
4. Es gūstu prieku, ja spēju mainīt situāciju.
5. Mana reakcija uz situācijām bieži ir emocionāla.
6. Es vispirms vēlos pamatīgi izprast situācijas jēgu, pirms sāku rīkoties.
7. Es reti emocionāli iesaistos kādā situācijā.
8. Kad viss „iet, kā nākas”, es esmu laimīgs/a, nepiešķirot daudz nozīmes tam, lai saprastu – kāpēc.
9. Man drīzāk gribas izprast vienu atsevišķu situāciju, nevis zināt vispārīgas teorijas.
10. Es bieži veltu laiku tam, lai atrastu atbildes uz jautājumiem, ko es uzdodu sev ikdienas dzīvē.
11. Man drīzāk gribas iegūt konkrētas zināšanas par teorijām, nekā intuitīvi tās izprast.
12. Es bieži iejaucos situācijā bez kādas vajadzības – vienkārši tādēļ, ka man tā gribas.
13. Man drīzāk gribas intuitīvi, nevis sistemātiskā un zinātniski pamatotā veidā izprast situāciju.
14. Man patīk interpretēt situācijas izpratni un mēģināt to risināt tālāk pēc sava prāta.
15. Man patīk sistemātiska plānošana.
16. Man patīk sekot līdzi, kā tiek sasniegti mani mērķi.
17. Man patīk kontaktēties ar cilvēkiem.
18. Man labi veicas, aplūkojot problēmas no dažādiem skatupunktiem.
19. Man patīk darboties ar skaitļiem un veikt dažāda veida aprēķinus.
20. Es labprāt riskēju, lai gūtu panākumus un sasniegtu savus mērķus.
21. Man labi veicas, pieņemot lēmumu pat tad, ja tam nav stabila pamatojuma.
22. Es uzticos savām domām un jūtām, un mani reti var ietekmēt, lai es mainītu savas domas.
23. Man patīk pamatīgi iedziļināties problēmā un to analizēt.
24. Es augstu vērtēju to, ka es spēju ietekmēt situāciju sev apkārt.
25. Parasti es esmu pilnībā atvērts/a tam, ka jautājumi nerisinās tieši tā, kā es iepriekš esmu izplānojis/usi.
26. Parasti es esmu pacietīgs/a, taisnīgs/a un pieņemu rūpīgi apdomātus lēmumus.
27. Es ar prieku lasu labu, profesionāli uzrakstītu grāmatu vai tekstu.
28. Es strādāju efektīvi un sasniedzu mērķus.

REZULTĀTU APRĒĶINĀŠANA

1) aprēķini, saskaitot skaitļus, ko uzrakstīji, izvērtējot katru apgalvojumu, šādās četrās grupās:

$$1 - \text{jautājumos Nr. } 1 + 5 + 9 + 13 + 17 + 21 + 25 =$$

$$2 - \text{jautājumos Nr. } 2 + 6 + 10 + 14 + 18 + 22 + 26 =$$

$$3 - \text{jautājumos Nr. } 3 + 7 + 11 + 15 + 19 + 23 + 27 =$$

$$4 - \text{jautājumos Nr. } 4 + 8 + 12 + 16 + 20 + 24 + 28 =$$

2) no iegūtajiem skaitļiem uz papīra veido koordinātu sistēmu!

3) atzīmē ar „X” uz katras ass, atbilstoši iegūtajiem rezultātiem minētajās četrās grupās. Pēc tam šos punktus savieno!

Uz kuras no asīm ir atzīmēts lielāks rezultāts, tas arī norāda kvadrantu, kas atbilst dominējošajam mācīšanās stilam.

Avots: adaptēts pēc Brodslev Olsen, 1996.

Pieejams: <http://profizgl.lu.lv/mod/book/view.php?id=12113&chapterid=2763>(Skatīts: 28.01.2018).

<i>IZTĒLES BAGĀTIE CILVĒKI, KURI MĀCĀS, IZMANTOJOT VIZUALIZĀCIJU.</i>	<i>ANALĪTISKIE CILVĒKI, KURI MĀCĀS.</i>	<i>CILVĒKI, KURI MĀCĀS, PRAKTISKI DARBOJOTIES.</i>	<i>DINAMISKIE CILVĒKI, KURI MĀCĀS.</i>
-Cilvēki, kuriem patīk sajust, izjust un vērot ; -Uztver informāciju konkrēti; -Balstās uz savu pieredzi -Izcili cilvēku novērotāji, ar bagātu iztēli, kas uzticas un paļaujas uz savām izjūtām; -Rūpīgi vēro, pirms izdara spriedumu; -Pacietīgi mācību procesā; -Mācās klausoties un daloties ar idejām; -Aplūko jautājumus no dažādām perspektīvām; -Patīk harmonija un čakls darbs; -Meklē visam nozīmi un jēgu – tas ir būtiski; -Iesaistās jebkurā uzdevumā, kuru uzsāk, un gaida to pašu no citiem; -Nepieciešama skaidrība savā dzīvē.	-Cilvēki, kuriem patīk domāt un vērot; -Uztver informāciju abstrakti un reflektīvi; -Veido jēdzienus un teorijas, integrējot savus novērojumus ar esošajām zināšanām; -Mācās rūpīgi apdomājot un pārdomājot; -Pārdomā, balstoties uz pieredzi, to analizējot un klasificējot; -Loģiski analizē faktus un teorijas, cenšas izzināt ekspertu domas; -Kritiski izvērtē datus un informāciju, līdz izprot lietu saturu un būtību; -Spēj sevi organizēt, sistemātiski plāno, strādā secīgi, pievēršoties detaļām -Ir racionāli, reflektīvi, abstrakti, labi plānotāji, meklē saskaņotību un nepārtrauktību.	-Cilvēki, kuriem patīk domāt un darīt; -Uztver informāciju abstrakti un aktīvi reflektē; -Domā par teoriju un darbojas, lai to praktiski pielietotu; -Mācoties pārbauda teoriju praksē; -Produktīvi darbībā, aktīvi eksperimentētāji gan ar idejām, gan lietām; -Padodas uzdevumu veikšana laikā, izdara līdz galam; - Tic savām spējām paveikt darbu, izcili darītāji, ieinteresēti ražīgumā; -Izcili problēmu risinātāji nepieņem gatavas atbildes; -Nebaidās riskēt, augstu vērtē stratēģisko domāšanu; -Reizēm šķiet valdonīgi un bezpersoniski.	-Uztver informāciju konkrēti un aktīvi reflektē; -Apkopo pieredzi, mācās no tās un darbojas, lai to praktiski pielietotu, paplašinātu un bagātinātu; -Mācās pēc „kļūdu – mēģinājumu” metodes, tic pašatklāsmei un savām spējām ietekmēt nākotnes notikumus; -Bieži izdara precīzus secinājumus bez loģiskas izvērtēšanas; -Patīk nenoteiktība, pārmaiņas, mīl piedzīvojumus, tiecas pēc visa jaunā; -Spēj pielāgoties, ir elastīgi; -Nebaidās riskēt, ieinteresēti attīstībā un atjaunošanā; -Respektē citus cilvēkus, viņu jūtas; saskarsmē ar viņiem iespējams justies brīvi; -Vēlas izzināt savas pasaules radītās robežas;

MĀCĪŠANĀS STILU (VIZUĀLAIS, AUDIĀLAIS, KINESTĒTISKAIS) SKAIDROJUMS

VIZUĀLAIS TIPS labāk uztver to, ko redz, vai lasa; patīk māksla un zīmēšana.

Raksturīgākās iezīmes

- o Patīk dažādi demonstrējumi
- o Labi prot lasīt kartes, diagrammas, tabulas
- o Labs rokraksts
- o Darbā svarīgs ir izskats un noformējums
- o Izteikta redzes atmiņa
- o Pieraksta to, ko vēlas atcerēties
- o Īpaši nepievērš uzmanību trokšņiem
- o Traucē koncentrēties nekārtība vai kustība
- o Cenšas visu izplānot iepriekš
- o Domas sakārto, tās uzrakstot
- o Skatās tālumā, mēģina atrast, ko varētu vērot
- o Spēj sapņot ar atvērtām acīm
- o Sarunā pakluss, nerunā ilgi, runā loģiski, bez liekiem papildinājumiem
- o Nepacietīgs, ja ilgi jāklausās
- o Pēc sejas izteiksmes var noteikt, ko viņš izjūt, piemēram: ja dusmīgs, tad ir nikns skatiens
- o Ģērbjas kārtīgi, patīk nēsāt rotaslietas un aksesuārus, mēdz būt perfekts ārējais izskats □
Spēj būt ilgstošu laika periodu vienatnē

Sarunā raksturīgi vārdi un izteicieni, kas saistīti ar redzi, piemēram:
spožs, spilgta personība, skaists, krāšņs, liels, mazs, ievērojams, viss šķiet neskaidrs.

Kā paaugstināt vizuālā tipa pārstāvja mācīšanās efektivitāti?

- o Izmantojot vizuālās un atmiņas spēles
- o Lasot kopīgi grāmatas, ierosinot pašam uzburt ainu un par to pastāstīt
- o Rakstu darbos izmantojot dažādas krāsas
- o Griezt, veidot figūriņas, likt „puzles”
- o Apgūstot krāsas, figūras, formas.

KINESTĒTISKAIS TIPS labāk uztver darbību, kustību, notiekošo; patīk praktiska darbošanās.

Raksturīgākās iezīmes

- o Vienmēr darīs pats/pati un izmēģinās
- o Vairāk atceras vispārējo iespaidu
- o Vairāk atceras darbību nekā to, kas redzēts vai dzirdēts.
- o Raksturīga impulsivitāte
- o Situācijas biežāk risina ar fizisku spēku
- o Izvēlās aktīvas darbības
- o Ja nav ko darīt, tad atradīs iespēju, lai kaut kur aizietu
- o Runājot lieto žestus

- Raksturīgas izteiktas emocijas
- Patīk apskāvienu, pieskārieni
- Dusmojoties var piesist ar dūri vai piespert ar kāju
- Svarīgi izmēģināt lietas
- Valkā komfortablus apģērbus
- Izskatam nav īpašas nozīmes, galvenais, lai ir ērts apģērbs
- Necieš gaidīšanu, stāvēšanu rindā
- Vienmēr cenšas atrast kādu nodarbi
- Grūti nosēdēt vienuviet ilgāku laika periodu
- Komunicē, izmantojot ķermeņa valodu un žestus
- Raksturīgi parādīt, nekā pastāstīt
- Patīk izjust pasauli ap sevi
- Labi prot parādīt dažādas mīmikas un žestus
- Patīk sports un citas aktivitātes, kur daudz jākustas.

Sarunā raksturīgi vārdi un izteicieni, kas raksturo sajūtas, piemēram: komfortabls, silts, maigs, sajūst, ērts, spēcīga personība, man iekrita prātā, es to nevaru aptvert, tā ir smaga atbildība, es to nevaru uzņemties.

Kā paaugstināt vizuālā tipa pārstāvja mācīšanās efektivitāti?

- Mācību procesa gaitā palīdz kustības, piemēram: mācoties dzejoli, izmantot kustības
- Turot rokās kādus priekšmetus un darbojoties ar tiem, iespējams, labāk koncentrēties
- Pielietojot roku kustības un sīko motoriku
- Iesaistoties aktīvā darbībā
- Nepatīk teorētiskas lietas, darba burtnīcas, sarežģīti projekti.

AUDIĀLAIS TIPS labāk uztver dzirdot; patīk mūzika un klausīšanās.

Raksturīgākās iezīmes

- Plašs vārdu krājums
- Domāšana vārdos un jēdzienu verbalizēšana
- Raksturīga vārdu skaidra izrunāšana
- Ir labi lasītāji
- Labi atceras vārdus, datumus, sīkas detaļas
- Patīk vārdu spēles
- Patīk klausīties mūziku, mēdz būt muzikāli apdāvināti
- Patīk sarunas
- Īpaši neievēro ilustrācijas grāmatās
- Labāk patīk klausīties, nekā lasīt
- Balss tonis var būt melodisks, izteiksmīgs, mainīgs

- Rakstu darbus veic ar nelielu piespiešanos
- Runā labāk, nekā raksta
- Atceras runāto un dzirdēto
- Labāk atceras vārdus nekā sejas
- Mēdz sarunāties ar sevi un tā arī rast risinājumus
- Mēdz dungot pie sevis.

Sarunā raksturīgi vārdi un izteicieni, kas raksturo ar dzirdi uztveramo, piemēram: paklausies, dzirdams, skaļš, tonis, esmu dzirdējis, mani tas uzrunā, izklausās labi.

Kā paaugstināt vizuālā tipa pārstāvja mācīšanās efektivitāti?

- Skaļi lasot
- Ierakstot lasīto un pēcāk atskaņojot
- Klausoties ierakstus
- Pie sevis skaļi atkārtot
- Ieklausoties runātajā, lasījumā, stāstījumā

I.Lemešonokas veidots materiāls

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

1. Briška, I. u.c. (2009). *Vizuālā māksla vidusskolām*. Rīga: RAKA.
2. Kagine, Z. (2005). *Tēlainā domāšana vizuālajā mākslā*. Rīga: Zvaigzne ABC.
3. Lemešonoka, I. (2017). *Skolēna karjeras vadības prasmju veidošanās vispārīgākajās skolās pedagogiskajā procesā*. Promocijas darbs. Rīga: Latvijas Universitāte.
4. NAVIGUDE. *Starptautiskā karjeras atbalsta metodikas rokasgrāmata darbam ar grupu*, (2012). Rīga: VIAA. Pieejams:
5. http://viaa.gov.lv/files/news/727/viaa_naviguide_interactive.pdf (Skatīts: 28.01.2018).
6. Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem; <http://likumi.lv/doc.php?id=268342> (Skatīts: 28.01.2018).
7. Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu, mācību priekšmetu standartiem un izglītības programmu paraugiem; <http://likumi.lv/doc.php?id=257229> (Skatīts: 28.01.2018).
8. Amundson, N. E., Penner, K. (1998). *Parent involved career exploration*. Career Development Quarterly, 47., 135 – 144 p.
9. Brodslev Olsen, J. (1996). *Learning Styles*.
Pieejams: <http://profizgl.lu.lv/mod/book/view.php?id=12113&chapterid=2763> (Skatīts: 28.01.2018).
10. Jigau, M. (2007). *Career counselling. Compendium of methods and techniques*. Romania: AFIR.
11. *Learning Styles* (2012). Lifelong Learning Programme RETAIN. Slovenia: Bled.
12. Lemešonoka, I. (2013). *Career Education for Children and Youth*. Proceeding „Challenges of Socialization for Children and Youth in the Context of Postmodern Society” (10. - 11. 2013). Vilnius: BMK LEIDYKLA, Page 257 – 261, ISSN: 235 – 6208; ISBN: 2351 – 6194.
13. Ņikiforovs, O. (2007). *Psiholoģija pedagogam*. Rīga: Izglītības soli.
14. Sousa, D. A. (2006). *How the brain learns*. California: Corwin Press.