

Kā labāk izpildīt sarežģītus uzdevumus? Kā vadīt savu mācīšanos?

Darba lapas un atgādnes
skolēnu problēmrisināšanas un pašvadības
prasmju attīstīšanai

Šī ir materiālu uzlabotā versija, kas veidota pēc pirmās versijas aprobācijas. Materiāls izstrādāts pēcdoktorantūras pētniecības projekta „Sakarības starp skolēnu mācību snieguma izmaiņām, pašvadības un problēmrisināšanas prasmēm klātienēs un attālinātās mācīšanās laikā” ietvaros (Nr.1.1.1.2/VIAA/4/20/697). 2023.gads

Saturs

Ievads	2
Ieteikumi katras darba lapas / atgādnēs lietošanai	4
Pielikumi: darba lapas un atgādnēs	9

Materiālu izstrādāja Liēna Hačtrjana (Dr.psych), piedalījās Inga Linde (Mg.paed), pēcdoktorantūras projekta (Nr.1.1.1.2/VIAA/4/20/697) ietvaros.

Vairāk informācijas par pētījuma starprezultātiem pieejams šeit:

<https://www.ppmf.lu.lv/par-mums/zinas/zina/t/70878/>

Vāka ilustrācija: Anni Roenkae no: <https://www.pexels.com/photo/tri-color-background-2457317/>

IEVADS

Pēcdoktorantūras pētniecības projekta „Sakarības starp skolēnu mācību snieguma izmaiņām, pašvadības un problēmrisināšanas prasmēm klātienē un attālinātās mācīšanās laikā” (Nr.1.1.1.2/VIAA/4/20/697) galvenie mērķi ir: izpētīt skolēnu mācību snieguma izmaiņas vairāku semestru laikā, ieskaitot periodu pirms pandēmijas, izzināt, ar kuriem rādītājiem ir saistīts skolēnu mācību sniegums un tā saglabāšana pandēmijas laikā, un precīzi saprast, kas skolēniem ir palīdzējis tikt galā attālināto mācību laikā; kā arī izveidot materiālus lietošanai skolotājiem un skolēniem pašvadības un problēmrisināšanas prasmju vingrināšanai.

Šajā materiālā apkopotas darba lapas un atgādnes, kas skolotājiem noderēs darbā ar skolēnu prasmju vingrināšanu, kā arī piedāvāti ieteikumi, kā lietot katru no darba lapām. Skolotāji pēc nepieciešamības var pielāgot darba lapu lietošanu savai mācību jomai un vajadzībām.

Kāpēc problēmrisināšanas un pašvadības prasmes ir svarīgas?

Problēmu risināšanas prasmes ietver spēju precīzi izprast uzdevumu vai problēmu, izdomāt piemērotus risinājumus, tos plānveidā īstenot un izvērtēt savu paveikto. Problēmu risināšanas prasmes nenozīmē tikai to, kā cilvēks rīkojas ārkārtējās, negatīvās problēmu situācijās. Šīs prasmes palīdz arī jebkura ikdienišķa jautājuma risināšanā, kā arī mācību uzdevumu izpildē. Labi attīstītas problēmu risināšanas prasmes palīdz efektīvāk strādāt: kārtīgi izprast uzdevuma nosacījumus, pārdomāt piemērotākos pildīšanas veidus un precīzi izplānot veicamos soļus, kā arī novērtēt savu darbu pēc tā paveikšanas. Šīs prasmes var 1) attīstīt kopumā, veicot lielus, apjomīgus mācību projektus vai 2) mācību laikā atsevišķi un pakāpeniski attīstīt konkrētākas prasmes, piemēram, vingrināt prasmi plānot vai prasmi izvērtēt savu darbu.

Pašvadības prasmes ir svarīgas, lai skolēns spētu labāk pašorganizēties mācību darbam, būt motivēts un pārliecināts par savu spēju mācīties. Tās ietver spēju plānot gan uzdevumā veicamos soļus, gan savu laiku, kā arī uzraudzīt sevi darba laikā un izvērtēt darbu pēc tā veikšanas. Būtiska ir arī skolēna spēja saprast savas stiprās un vājās puses. Stipro pušu un savas pozitīvās pieredzes apzināšanās būs nozīmīgs resurss grūtos brīžos. Pašvadības prasmes var attīstīt gan vingrinoties plānot savus ikdienas pienākumus, gan ietverot konkrētus uzdevumus mācību stundas laikā konkrētas tēmas kontekstā, piemēram, izvērtējot, ko no apgūtā skolēns ir sapratis.

Kas iekļauts šajā materiālā?

Materiālā iekļautas darba lapas un atgādnes skolotāja darbam ar skolēniem. Šī ir materiāla otrā versija, kas veidota pēc materiālu aprobācijas skolās. Vispirms jūs atradīsiet pārskatu par visām darba lapām un ieteikumiem to lietošanai. Tālāk sekos katra darba lapa vai atgādne pilnā izmērā.

Katrai no darba lapām ir kāds konkrēts mērķis. Pirmās darba lapas veltītas atsevišķu prasmju vingrināšanai (piemēram, uzdevuma izpratne, plānošana, sava darba uzraudzīšana), kam seko darba lapas un atgādnes par šīm prasmēm kopumā. Ja skolotājs ir novērojis, ka konkrētas klases skolēniem ir grūti, piemēram, plānot savu darbu vai grūti novērtēt sevi, tad iesakām vispirms izmēģināt lapas, kuras veltītas konkrētas prasmes detalizētai vingrināšanai, bet pēc tam lietot lapas, kas apskata problēmrisināšanas un pašvadības prasmes kopumā.

Vispārīgie ieteikumi: kā lietot darba lapas un atgādnes?

- Nākamajās lapaspusēs sniegti autoru ieteikumi katras darba lapas lietošanai, kurus skolotājs var pielāgot attiecīgajai mācību stundai un izvirzītajiem mērķiem.
- Darba lapas var lietot mācību stundu laikā, atbilstoši plānotajiem uzdevumiem, aicinot skolēnus gan pārdomāt savu rīcību pirms uzdevuma veikšanas, gan analizējot to uzdevuma veikšanas laikā (paralēli uzdevuma izpildei) vai novērtējot savu darbu pēc uzdevuma veikšanas.
- Aicinām skolotāju vadīt procesu, kura laikā skolēni aizpilda darba lapu, pārrunājot neskaidrības.
- Dažas darba lapas ir vairāk piemērotas lietošanai mācību stundas laikā, pildot mācību jomas uzdevumus, bet citas darba lapas būs piemērotākas klases stundai.
- Materiālā ietvertās atgādnes var izdrukātā veidā turēt redzamā vietā un tās var kalpot kā pastāvīgs atgādinājums skolēniem, piemēram, par problēmu risināšanas soļiem.
- Katru darba lapu var dot skolēniem lietot arī atkārtoti, bet saistībā ar citu tēmu vai uzdevumu, tādējādi nostiprinot skolēnu prasmes.
- Būtiski ir atvēlēt laiku katra jautājuma pārdomāšanai. Pieaugušajiem tie var šķist vienkārši, tomēr ir svarīgi, ka par katru no jautājumiem skolēns apzināti piedomā. Pakāpeniski tas veicina skolēna spēju pārvaldīt to, kā viņš risina problēmas un vada sevi, un šīs domāšanas darbības kļūst par ieradumiem.
- Vairākām no darba lapām ir divas versijas – pilnā versija un īsāka versija tad, ja stundā var atvēlēt minimālu laiku papildus prasmju vingrināšanai vai arī, ja strādājat ar jaunāka vecuma bērniem. Par lapām, kurām ir divas versijas, norādīts tālāk materiālu aprakstā.

IETEIKUMI KATRAS DARBA LAPAS / ATGĀDNES LIETOŠANAI

1.darba lapa (DL1_A pilnā un īsā versija DL1_B) Darba lapa problēmas jeb uzdevuma izpratnei

Kur un kā to lietot?

- Katrs skolēns pilda savu darba lapas kopiju individuāli.
- Šo darba lapu aicinām lietot kāda apjomīga **uzdevuma sākumā** (piem., pārbaudes darbs, projekts, pētījums, prezentācija u.c.).
- Lietojiet šo darba lapu, ja vēlaties vingrināt konkrēti skolēnu **prasmī precīzi izprast problēmu** vai sarežģītu risināmo uzdevumu, kas ir būtiska daļa no problēmu risināšanas.
- Darba lapas īso versiju (DL1_B) lietojiet, ja stundā varat atvēlēt minimālu laiku skolēnu caurviju prasmju vingrināšanai vai arī strādājiet ar jaunāka vecuma bērniem.

1.darba lapa skolēnam: Iepazīšanās ar uzdevumu/problēmu (DL1)

Izproti uzdevumu, lai to labāk atrisinātu!

Uzraksti feit būtiskus jēdzienus vai atslēgas vārdus no izstrādātā uzdevuma apraksta!

Kuri no tiem uzrakstītajiem atslēgas vārdiem ir paši svarīgākie dotajā problēmā?

Kā problēmā (uzdevumā) ietvertie jēdzieni savā starpā ir saistīti? Uzzīmē tos shematiski vai veic piezīmes!

Iedomājies, ka Tev jāpaskaidro šis uzdevums jaunākam skolēnam. Uzraksti, kā Tu skaidrosi uzdevumā dotos nosaujumus! Kā tu paskaidrotu, kas ir jēdava?

Aplūko vērtēt savu uzzīmāto shēmu vai piezīmes! Vai Tev rodas idejas, kā vislabāk atrisināt uzdevumu? Pieraksti šīs idejas!

2.darba lapa (DL2_A pilnā un īsā versija DL2_B) Darba lapa uzdevuma izpildes plānošanai

Kur un kā to lietot?

- Šī darba lapa galvenokārt paredzēta katram skolēnam aizpildīšanai individuāli.
- Lapu var lietot uzdevuma veikšanas sākumā, kad skolēns plāno kādu **apjomīgāku darbu** (piemēram, projekta darbu, pētījumu, prezentāciju u.c.) vai arī **ar mērķi mācību stundā vingrināt tikai plānošanas prasmi**, kas ir būtiska problēmu risināšanas un pašvadības prasmju sastāvdaļa.
- Skolotājs var piedāvāt skolēniem pašiem atbildēt uz jautājumiem lapā un pēc tam pārrunāt tos pāros vai mazās grupās.
- Darba lapas īso versiju (DL2_B) lietojiet, ja stundā varat atvēlēt minimālu laiku skolēnu plānošanas prasmju vingrināšanai vai arī strādājiet ar jaunāka vecuma bērniem.

2.darba lapa skolēnam: Uzdevuma plānošana (DL2)

Plāno, kā labāk izpildīt uzdevumu!

Vai esmu iepriekš pildījis līdzīgu uzdevumu? Ko es darīju, lai labāk tiktu galā?

Kā šo uzdevumu varētu pildīt vai atrisināt? Kas ir pats pirmais, kas man ienāk prātā?

Vai es varu iedomāties vēl citus uzdevuma pildīšanas veidus?

Kad uzdevumam ir jābūt izpildītam (nodotam vai noprezentētam)?

Kas ir galvenais, kas man jāatceras? Uzraksti visus veicamos soļus!

Kādi, manuprāt, būs mani lielākie izaicinājumi? Kas varētu palīdzēt man labāk tikt galā?

5.darba lapa (DL5) Problēmu risināšanas prasmju vingrināšanai

Kur un kā to lietot?

- Darba lapa būs piemērota relatīvi **apjomīgāku darbu** veikšanas procesā (atkarībā no mācību jomas tas var būt, piemēram, **projekta darbs**, eseja, referāts, prezentācija, radošs darbs, utt.).
- Katrs skolēns aizpilda savu darba lapu individuāli.
- Iesāciet kopā ar skolēniem pildīt šo darba lapu **pirms** apjomīgāka uzdevuma veikšanas un **turpiniet**, ik pa laikam pie tā atgriezoties veikšanas laikā!
- Piedāvāriet šo lapu atkārtoti, skolēniem pildot kādu citu uzdevumu, lai nostiprinātu problēmrisināšanas stratēģijas un pašvadības prasmes.
- Darba lapa nebūs piemērota gadījumos, kad skolēns pilda ierastus, vienkāršus uzdevumus ar skaidru risināšanas ceļu.

5.darba lapa skolēnom: Problēmrisināšanas prasmes (DL5)

Ko darīt, kad jāpilda apjomīgs uzdevums vai jārisina kāda problēma? Atbildi un seko norādēm!

Vai man ir skaidrs, kāds rezultāts jāsasniegts? (piemēram: "Pareizi atrisināts šis uzdevums", "Uzdevuma prezentācija", "Izveidots priekšnesums")

Jā

Nē

Skaidrs mērķis!

Kādu rezultātu es vēlos sasniegt? Kādu es izteļojos gala rezultātu? Uzraksti!

Kas man varētu palīdzēt noskaidrot un precīzīt nepieciešamo gala rezultātu? Atzīmē un dodies noskaidrot!

□ Klases biedrs _____
□ Skolotājs _____
□ Kāds cits _____
□ Atrast informāciju citur _____

Kas man šajā uzdevumā (problēmā) ir skaidrs?

Kas vēl būtu jānoskaidro, lai izpildītu visu (oti) labi?

PIERAKSTI IDEJAS UN DOMAS: Ko es varētu darīt, lai izpildītu šo uzdevumu? Raksti jebko, kas liek priekš! Apvelc idejas, kuras šķiet vispiemērotākas!

Skaidrs 1.solis!

Kāds varētu būt pirmais solis, ko es darīšu?

Kas vēl jāizdara? Pilnā! Un atkārte katru lietu, ko izdari!

Uzraksti, ja saprati, ka tomēr kaut kas šajā plānā ir jāmaina? Ko tieši mainīsi savā plānā?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Pēc tam!

Vai paveiktais sanācis tā, kā es to biju izteļojis?

Vai rezultāts ir sasniegts? Kāpēc?

Ko es nākamreiz darītu savādāk?

6.darba lapa (DL6)

Atgādne uzdevuma pildīšanas laikā un pēc tā: kontroljautājumi skolēnam

Kur un kā to lietot?

- Izdrukāriet šo atgādni un **turiet skolēnam redzamā vietā** – piemēram, uz galda vai pie sienas.
- Šo darba lapu – atgādni – piedāvāriet skolēniem, lai **piedomātu par efektīvu uzdevuma pildīšanu** mācību laikā.
- Atgādni var lietot arī paralēli pārbaudes darba pildīšanai – tā var atrasties skolēnam redzamā vietā. Skolotājs atgādina, ka skolēns var ieskatīties lapā un pārdomāt, vai uz šiem jautājumiem par savu darbu var pārliecinoši atbildēt.
- Atgādni var ņemt līdzi uz mājām un aicināt skolēnu nolikt to redzamā vietā – piemēram, pielikt pie sienas blakus rakstāmgaldam.

TAD, KAD ES PILDU UZDEVUMU:

1. Vai man ir pilnībā skaidrs, kas jādara?
2. Vai es izlasīju uzdevumu lēnām un vairākas reizes, ja sākumā nesapratu?
3. Ja kaut kas nav skaidrs, kam es varu prasīt padomu?
4. Vai es varu pamēģināt sākt pildīt uzdevumu arī tad, ja viss nav skaidrs?
5. Vai man ir skaidrs, kāds ir pirmais solis, kas jādara?
6. Vai man kaut kas trūkst (piemēram, nav skaidrs), lai izpildītu visu līdz galam?
7. Vai es cenšos pietiekami un strādāju kārtīgi?
8. Vai kaut kas tomēr jādara savādāk, nekā sākumā biju izdomājis? Ja tā ir, tad es izlabošu savu darbu!
9. Vai es izpildīju visu tik labi, cik vien varēju?
10. Ko es darītu savādāk, ja vēlreiz pildītu šo uzdevumu?

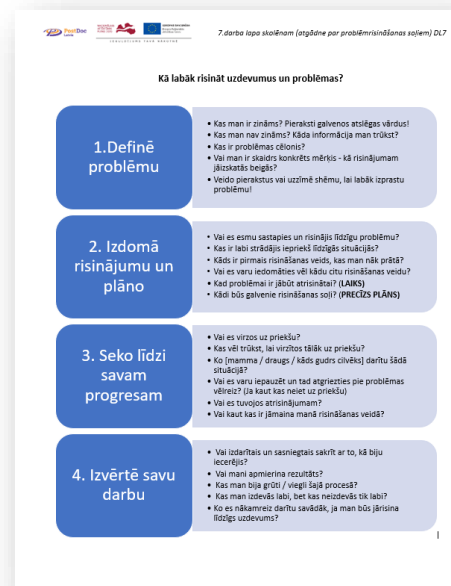
PostDoc Latvia

7.darba lapa (DL7)

Atgādne par pašvadību un problēmu risināšanas soļiem

Kur un kā to lietot?

- Izdrukājiet šo atgādni un novietojiet skolēniem redzamā vietā.
- To var piedāvāt skolēniem pašpārbaudei paralēli kāda apjomīga uzdevuma pildīšanai (piemēram, kontroldarbs) atbildot: “Vai esmu ievērojis visus **efektīvas problēmas risināšanas soļus**?”.
- Šī darba lapa var kalpot par sarunas pamatu ne tikai mācību uzdevumu pildīšanas laikā, bet arī klases stundā, kad tiek runāts **par mērķu sasniegšanu, problēmu un grūtību pārvarēšanu** dzīvē.
- Atgādni skolēns var ņemt līdzi uz mājām un novietot sev redzamā vietā. Paralēli uzdotam mājas darbam skolotājs var atgādināt ieskatīties atgādnē.



8.darba lapa (DL8)

Savu zināšanu izvērtēšana par konkrētu apgūto mācību tēmu

Kur un kā to lietot?

- Pirms darba lapas izmantošanas skolotājs pielāgo darba lapu, definējot tēmu, sasniedzamos rezultātus (SR), atbilstoši skolēnu apgūtajam mācību priekšmetā.
- Tēmu, sasniedzamos rezultātus un apgūtās prasmes var aizpildīt arī kopā ar skolēniem, vienlaicīgi pārrunājot tās.
- Darba lapas tēmu, SR un apgūstāmās prasmes skolotājs kopā ar skolēniem var aizpildīt **arī pirms tēmas apgūšanas** pirmajā stundā, kopā ar skolēniem izvirzot SR. Turpmāk, tēmas apguves laikā skolotājs aicina skolēnus novērtēt paveikto un tēmas noslēgumā skolēni izvērtē savu darbu, aizpildot tabulas otro daļu par tēmu kopumā un izvirza nākamās mērķus.
- Šī darba lapa palīdz veicināt skolēna spēju **izvērtēt savu progresu konkrētajā mācību tēmā** attiecībā pret izvirzītajiem sasniedzamajiem rezultātiem un apgūstamajām prasmēm, **pamatot** savu viedokli un izvirzīt nākamās mērķus.

Kādas ir manas zināšanas un prasmes par apgūto mācību tēmu?

MĀCĪBU PRIEKŠMETS: _____
Tēma: _____
Novērtē, cik labi esi apguvis šo tēmu (ballēs no 1-10) _____

Aizpildi katru sadaļu un ļauj ierakstīt komentārus par prasmiem vai zināšanām!
Šādā veidā Tu vingrināsi prasmi precīzi pārdomāt par to, kas Tev palīdz mācīties un vērtēt pārdomāt, ko tieši Tev vajadzētu vēl darīt, lai savas zināšanas uzlabotu!

Konkrētas zināšanas un prasmes šajā tēmā (piem., saocietis, uzlaboti)	0 - vēl neapguvis/ja	1 - esmu vēl apguvis/ja	2 - esmu apmierināts	3 - esmu ļoti labi apguvis/ja	4 - esmu pilnīgi apguvis/ja

Ko no šīs tēmas es esmu ļoti apguvis?
Kā es to zinu? Kas par to liecina?

Ko man vajadzētu uzlabot?

Ko es darīšu, lai šīs zināšanas, prasmes uzlabotu? Uzraksti konkrētus rīcības soļus!

9.darba lapa (DL9_A un DL9_B) Darba lapas savu pienākumu plānošanai

Kur un kā to lietot?

- DL9_A lapa paredzēta, lai pārdomātu par **veicamajiem darbiem**, kā arī par **nepieciešamajām lietām** (piemēram, sporta aprīkojums, kas jāpaņem līdzī u.c.).
- Darba lapas DL9_B mērķis ir nostiprināt ieradumu **plānot savu laiku un pienākumus nedēļas griezumā**, un vēlāk izvērtēt, kā gājis.
- Šīs darba lapas skolēns aizpilda individuāli.
- Darba lapas skolotājs var lūgt skolēnam aizpildīt mājās un nedēļas beigās to var pēc nepieciešamības pārrunāt gan individuāli ar skolēnu, gan pāros vai nelielās skolēnu grupās vai klasē.

9.darba lapa skolēnam. Savu pienākumu plānošana. (DL9_B)

MANS NEDĒĻAS PLĀNS

Pārdomā savu nedēļu un aizpildi nedēļas plānu, ierakstot, kurā dienā, cikos (un kur) ir jābūt:

Laiks	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
Stundas sākas:					
Konsultācijas:					
Pulciņi/treniņi/ citas nodarbības:					
Citi plānoti pasākumi:					
Mājas darbu pildīšana:					
Brīvais laiks:					
gulēt ielāšanās laiks:					

Nedēļas beigās izvērtē, cik laika pavadīji:

Laiks	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
skolā:					
Pulciņos:					
Atpūloties:					
Pilnā mājās darbus:					
nakts miegā:					

Kā es izvērtētu šo nedēļu? Vai izdevās viss plānotais? Kāpēc?	
Ko es varētu darīt savādišķi?	

10.darba lapa (DL10) Darba lapa pašvadības veicināšanai

Kur un kā to lietot?

- Šo darba lapu vispiemērotāk būs **lietot klases stundā** vai arī gadījumā, ja mācību tēma ir saistīta ar pašizziņu vai mācīšanās motivāciju.
- Darba lapas mērķis ir skolēnam aktualizēt savas stiprās puses un resursus, kā arī padomāt par saviem mācīšanās ieradumiem.
- Autori iesaka vispirms skolēniem atbildēt uz jautājumiem individuāli, rakstveidā piefiksējot galvenās idejas. Pēc tam skolēni var šos jautājumus pārrunāt pāros vai nelielās grupās. Pēc pārrunām skolēni aizpilda tabulas pēdējo jautājumu pašā leņķī, kur pārdomā, ko varētu mācīties no klases biedriem.
- Noslēgumā skolēni skolotāja vadībā reflektē par gūtajām atziņām. Skolotājs aicina pārrunāt, kāpēc skolēnam uz dažiem jautājumiem bija vieglāk atbildēt, bet uz citiem grūtāk.

10.darba lapa skolēnam. Pašvadība mācīšanās. (DL10)

Kā tikt galā ar izaicinājumiem mācībās un dzīvē?

	Uzraksti savas atbildes uz jautājumiem?	Uzdo jautājumus klasesbiedram un pieraksti 3-5 interesantākas atbildes!
Kas man labi padodas? Kādas ir manas stiprās puses?		
Kas man padodas sliktāk? Kādas ir manas vājās puses?		
Ko es daru, lai tiktu galā ar grūtībām? Kā es parasti pārvaru grūtības? Kas mani motivē sāpēsties?		
Vai man ir savi dienas rituāli, ko izmantoju sevī? Iemoti: vienas? Uzraksti, kādi tie ir!		
Kādā veidā es plānoju savus dienas un nedēļas darbus?		
Kur un kā es pierakstu dažādus veicamos darbus?		
Ar ko es varu pārrunāt skolas uzdevumus un mācību vietas? Kas var man palīdzēt, ja kaut ko nesaprotu?		
Kādas savas prasmes es visvairāk gribētu uzlabot? Un kā es to varētu izdarīt?		
Ko jaunu es gribētu iemācīties vai apgūt tuvākā gada laikā?		
Būtiskākā atziņa, ko es varētu mācīties no saviem klasesbiedriem:		

Pielikumi: darba lapas un atgādnēs (pilnā izmērā sekos nākamajā lapā)

Izproti uzdevumu, lai to labāk atrisinātu!

Uzraksti būtiskus jēdzienus vai atslēgas vārdus no izlasītā uzdevuma apraksta!

Kā uzdevumā ietvertie jēdzieni vai atslēgas vārdi savā starpā ir saistīti? Uzzīmē tos shematiski vai veic piezīmes!

Iedomājies, ka tev jāpaskaidro šis uzdevums jaunākam skolēnam.

Uzraksti, kā tu izskaidrotu uzdevumā dotos nosacījumus?

Aplūko vēlreiz savu uzzīmēto shēmu vai piezīmes! Vai tev rodas idejas, kā vislabāk atrisināt uzdevumu? Pieraksti šīs idejas!

Izproti uzdevumu, lai to labāk atrisinātu!

Rūpīgi izlasi uzdevuma aprakstu!

Zemāk uzraksti svarīgākos jēdzienus vai atslēgas vārdus no uzdevuma apraksta!

Kā uzdevumā ietvertie jēdzieni vai atslēgas vārdi savā starpā ir saistīti? Uzzīmē tos kā attēlu vai veic piezīmes!

Aplūko savu uzzīmēto shēmu vai piezīmes! Vai tev rodas kāda ideja, kā vislabāk atrisināt uzdevumu? Uzraksti savu izdomāto risinājumu!

Plāno, kā labāk izpildīt uzdevumu!

Vai esmu iepriekš pildījis līdzīgu uzdevumu? Ko es darīju, lai labāk tiktu galā?

Kā šo uzdevumu varētu pildīt vai atrisināt? Kas ir pats pirmais, kas man ienāk prātā?

Vai es varu iedomāties vēl citus uzdevuma pildīšanas veidus?

Kad uzdevumam ir jābūt izpildītam (nodotam vai noprezentētam)?

Kas ir galvenais, kas man jāizdara? Uzraksti visus veicamos soļus!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Kādi, manuprāt, varētu būt mani lielākie izaicinājumi vai grūtības?
Kas varētu palīdzēt man labāk tikt galā?

Plāno, kā labāk izpildīt uzdevumu!

Kad uzdevumam ir jābūt izpildītam (nodotam vai noprezentētam)?

Vai esmu iepriekš pildījis līdzīgu uzdevumu? Ko es darīju, lai labāk tiktu galā?

Kā šo uzdevumu varētu pildīt vai atrisināt? Vai es varu iedomāties risināšanas veidus? Uzraksti visas idejas!

Kas ir galvenais, kas man jāizdara? Uzraksti visus veicamos plāna soļus! Pieraksti arī, ja domā, ka kāds no soļiem sagādās grūtības.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Piezīmes:

Pārdomā savu darbu uzdevuma pildīšanas laikā!

Turi šo lapu sev blakus sarežģīta uzdevuma pildīšanas laikā un ik pa laikam iepauzē, lai pārdomātu un atbildētu uz šiem jautājumiem!

Pārdomā, kā tev sokas ar uzdevuma pildīšanu!

Vai tev ir skaidrs, kas un kādā secībā jādara tālāk? Kas tev būtu jāprecizē vai jānoskaidro, ja vēl ir kādas neskaidrības?

Tagad iedomājies, ka šo uzdevumu pilda kāds cilvēks, kuru tu uzskati par ļoti gudru un pieredzējušu! Kā tev šķiet, ko viņš/viņa darītu?

Tavs tālākais plāns uzdevuma risināšanai (konkrēti darbi, soļi, kas vēl ir jāizdara):

1. _____
2. _____
3. _____

Pārrunā savu plānu uzdevuma risināšanai ar klases biedra uzrakstīto plānu!

Vai pēc pārrunāšanas tev šķiet, ka kaut kas jāmaina savā plānā? Uzraksti, ja kādā no plāna punktiem kaut kas ir jāmaina?

1. _____
2. _____
3. _____

Atskaties uz izdarīto un izvērtē savu darbu!

Kad es sāku šo uzdevumu, kādu rezultātu biju iztēlojis?

Vai esmu sasniedzis tādu rezultātu, kādu biju iecerējis?

Kas man sagādāja grūtības, pildot šo uzdevumu?

Kas man bija viegli, pildot šo uzdevumu?

Ko es darītu savādāk, ja vēlreiz pildītu šādu vai citu līdzīgu uzdevumu?

Atskaties uz izdarīto un izvērtē savu darbu!

Kad es sāku šo uzdevumu, kādu rezultātu biju iztēlojies? Vai tas sakrīt ar paveikto?

Kas man bija **grūti** un kas bija **viegli**, pildot šo uzdevumu?

Ko es darītu savādāk, ja vēlreiz pildītu šādu vai līdzīgu uzdevumu?

Ko darīt, kad jāpilda apjomīgs uzdevums vai jārisina kāda problēma? Atbildi un seko norādēm!

Vai man ir skaidrs, kāds rezultāts jāsasniedz? (piemēram: "Pareizi atrisināts šis uzdevums", "Uztaisīta prezentācija", "Izveidots priekšnesums")

Jā

Skaidrs mērķis!

Kādu rezultātu es vēlētos sasniegt?

Nē

Kas man varētu palīdzēt noskaidrot un precizēt nepieciešamo gala rezultātu? Atzīmē un, ja iespējams, noskaidro!

- Klases biedrs _____
- Skolotājs _____
- Kāds cits _____
- Atrast informāciju citur _____

Kas man šajā uzdevumā (problēmā) ir skaidrs?

Kas vēl būtu jānoskaidro, lai izpildītu visu ļoti labi?

PIERAKSTI IDEJAS UN DOMAS: Ko es varētu darīt, lai izpildītu šo uzdevumu? Raksti jebko, kas ienāk prātā! Apvelc idejas, kuras šķiet vispiemērotākās!

*Skaidrs
1.solis*

Kāds varētu būt pirmais solis, ko es darīšu?

Kas vēl jāizdara? Plāno! Pēc tam apvelc katru lietu, ko izdari!

Uzraksti, ja saprati, ka tomēr kaut kas šajā plānā ir jāmaina? Ko tieši mainīsi savā plānā?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

*Pēc tam
pārdomā!*

Vai paveiktais sanācis tā, kā es to biju iztēlojis?

Vai rezultāts ir sasniegts? Kāpēc?

Ko es nākamreiz darītu savādāk?



TAD, KAD ES PILDU UZDEVUMU:

1

Vai man ir pilnībā skaidrs, kas jādara?

2

Vai es izlasīju uzdevumu lēnām un vairākas reizes, ja sākumā nesapratu?

3

Ja kaut kas nav skaidrs, kam es varu prasīt padomu?

4

Vai es varu pamēģināt sākt pildīt uzdevumu arī tad, ja viss nav skaidrs?

5

Vai man ir skaidrs, kāds ir pirmais solis, kas jādara?

6

Vai man vēl kaut kas ir nepieciešams, lai pabeigtu visu (piemēram, materiāli, informācija, palīdzība)?

7

Vai es cenšos pietiekami un strādāju kārtīgi?

8

Vai kaut kas tomēr jādara savādāk, nekā sākumā biju izdomājis? Ja tā ir, tad es izlabošu savu darbu!

9

Vai es izpildīju visu tik labi, cik vien varēju?

10

Ko es darītu savādāk, ja vēlreiz pildītu šo uzdevumu?

Kā labāk risināt uzdevumus un problēmas?

1. Izproti uzdevumu

- Kas man ir zināms? Pieraksti galvenos atslēgas vārdus!
- Kas man nav zināms? Kāda informācija man trūkst?
- Ja ir jāatrisina problēma, kas ir problēmas cēlonis?
- Vai man ir skaidrs konkrēts mērķis - kā risinājumam jāizskatās beigās?
- Veido pierakstus vai uzzīmē shēmu, lai labāk izprastu uzdevumu!

2. Izdomā risinājumu un plāno

- Vai es esmu sastapies un risinājis līdzīgu uzdevumu?
- Kas ir labi strādājis, veicot līdzīgus uzdevumus iepriekš?
- Kāds ir pirmais risināšanas veids, kas man nāk prātā?
- Vai es varu iedomāties vēl kādu citu risināšanas veidu?
- Kad uzdevumam ir jābūt paveiktam? (**LAIKS**)
- Kādi būs galvenie risināšanas soļi? (**PRECĪZS PLĀNS**)

3. Seko līdzī savam progresam

- Vai es virzos uz priekšu? Kā es to zinu?
- Kas vēl ir nepieciešams, lai virzītos tālāk?
- Kā šo uzdevumu risinātu kāds pieredzējis cilvēks?
- Vai es varu iepauzēt un tad atgriezties pie uzdevuma vēlreiz? (Ja kaut kas neiet uz priekšu)
- Vai es tuvojos atrisinājumam?
- Vai kaut kas ir jāmaina uzdevuma risināšanas procesā?

4. Izvērtē savu darbu

- Vai izdarītais un sasniegtais atbilst tam, kā biju iecerējis?
- Vai mani apmierina rezultāts?
- Kas man bija grūti un viegli šajā procesā?
- Kas man izdevās un kas neizdevās tik labi, kā biju iecerējis?
- Ko es nākamreiz darītu savādāk, ja man būtu jārisina līdzīgs uzdevums?

Kādas ir manas zināšanas un prasmes par apgūto mācību vielu?

MĀCĪBU PRIEKŠMETS: _____

Tēma: _____

Novērtē, cik labi esi apguvis šo tēmu (ballēs no 1-10) _____ ?

Aizpildi katru sadaļu un ieraksti komentārus par prasmēm vai zināšanām! Šādā veidā tu vingrināsi prasmi precīzi pārdomāt par to, kas tev palīdz mācīties un varēsi pārdomāt, ko vajadzētu darīt, lai savas zināšanas uzlabotu!

Konkrētas zināšanas un prasmes šajā tēmā (piem., sasniedzamie rezultāti)	Vēl neesmu apguvis/usi	Sācis apgūt - esmu mēģinājis/usi, bet īsti nesanāk	Turpinu apgūt man reizēm sanāk	Apguvis –man gandrīz vienmēr ļoti labi sanāk	Apguvis padziļināti - man lieliski sanāk, varu izskaidrot citiem

Ko no šīs tēmas es esmu labi apguvis? Kā es to zinu? Kas par to liecina?	
Ko man vajadzētu uzlabot?	
Ko es darīšu, lai šīs zināšanas, prasmes uzlabotu? Uzraksti konkrētus rīcības soļus!	
Aizpildi pēc mēneša! Kādas no plānotajām zināšanām un prasmēm izdevās uzlabot?	

Vai esmu gatavs mācību nedēļai?

Pārskatī šos jautājumus pirms jaunas nedēļas sākuma.

Pārdomā katru jautājumu un **apvelc** atbilstošo atbildi!

Aizpildi tālāk visas ailes!

Vai man šajā nedēļā būs kāds pārbaudes darbs?	NĒ	JĀ Kurā mācību priekšmetā: _____ Kad es tam gatavošos: _____ Vai man ir nepieciešama palīdzība un kāda: _____ _____
Vai man šajā nedēļā būs jānodod vai jāgatavo kāds lielāks darbs (piemēram, eseja, prezentācija)?	NĒ	JĀ Kāds darbs tas ir: _____ Kad jānodod: _____ Ko es jau esmu izdarījis: _____ Ko es vēl varu izdarīt šodien: _____
Vai man ir visas skolai nepieciešamās lietas sagatavotas (piemēram, sporta nodarbībai, vizuālai mākslai vai kādam citam mācību priekšmetam)?	NĒ	JĀ Saliec visu jau tūlīt un būsi gatavs jaunai nedēļai!

MANS NEDĒĻAS PLĀNS

Pārdomā savu nedēļu un aizpildi nedēļas plānu, ierakstot, kurā dienā, cikos (un kur) ir jābūt:

Laiks	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
Stundas sākas:					
Konsultācijas:					
Pulciņi/treniņi/ citas nodarbības:					
Citi plānoti pasākumi:					
Mājas darbu pildīšana:					
Brīvais laiks:					
Gulēt iešanas laiks:					

Nedēļas beigās izvērtē, cik laika pavadīji:

Laiks	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
Skolā:					
Pulciņos:					
Atpūšoties:					
Pildot mājas darbus:					
Nakts miegā:					

Kā es izvērtētu šo nedēļu? Vai izdevās viss plānotais? Kāpēc?	
Ko es varētu darīt savādāk?	

Kā tikt galā ar izaicinājumiem mācībās un dzīvē?

	Uzraksti savas atbildes uz jautājumiem?	Uzdod jautājumus klasesbiedram un pieraksti 3-5 interesantākās atbildes!
Kas man labi padodas? Kādas ir manas stiprās puses?		
Kas man padodas sliktāk? Kādas ir manas vājās puses?		
Ko es daru, lai tiku galā ar grūtībām? Kā es parasti pārvaru grūtības? Kas mani motivē saņemties?		
Vai man ir savi dienas rituāli, ko izmantoju sevis motivēšanai? Uzraksti, kādi tie ir!		
Kādā veidā es plānoju savus dienas un nedēļas darbus?		
Kur un kā es pierakstu dažādus veicamos darbus?		
Ar ko es varu pārrunāt skolas uzdevumus un mācību vielu? Kas var man palīdzēt, ja kaut ko nesaprotu?		
Kādas savas prasmes es visvairāk gribētu uzlabot? Un kā es to varētu izdarīt?		
Ko jaunu es gribētu iemācīties vai apgūt tuvākā gada laikā?		
Būtiskākā atziņa, ko es varētu mācīties no saviem klasesbiedriem:		