

Pašvadīta mācīšanās

Ko nozīmē pašvadīti mācīties?

Klases stunda

<https://docs.google.com/presentation/d/1iErtlcFSNkbH2eC5t4fNOzm5R0lxy9/edit#slide=id.p1>



Reflektē

PLĀNO

1. Kāds ir uzdevums?
2. Kāds ir mans mērķis?
3. Kādu informāciju un stratēģijas lietošu?
4. Cik daudz laika un citu resursu man vajadzēs?

UZRAUGI

1. Vai man ir izpratne par to, ko daru?
2. Kāda ir uzdevuma nozīme?
3. Vai sasniedzu savu mērķi?
4. Vai man nepieciešams veikt izmaiņas?

NOVĒRTĒ

1. Vai sasniedzu mērķi?
2. Kas man palīdzēja sasniegt mērķi?
3. Kas man traucēja?
4. Ko nākamā reizi darīšu citādāk?

Pašvadītas mācīšanās attīstība



1.2. attēls. Pašvadīta mācīšanās attīstība (Vanags, 2018).

Vēl divi pašvadītas mācīšanās aspekti

Skolēns pārvalda savas emocijas: tās spēj atpazīt, nosaukt un dažādās situācijās vadīt savu uzvedību, lai tiktu ar emocijām galā. Analizē domu un emociju ietekmi uz atbildīgu personisko lēmumu pieņemšanu.

Skolēns izmanto mācīšanās stratēģijas: pārvalda un apzināti lieto dažādas stratēģijas (piemēram, kā labāk atcerēties dzejoli vai ķīmijas elementus), pieskaņojot tās attiecīgajai situācijai.

Septembris

→ Maijs

Aptauja

Skolotāji māca prasmes

Aptauja



Skolēni veido izaugsmes dienasgrāmatu/portfolio

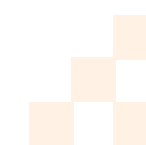
Idejas, ko darīt skolotājam, lai attīstītu pašvadītas mācīšanās prasmes pamatskolā

PAŠVADĪTA MĀCĪŠANĀS

PAMATSKOLĀ				
Lai skolēns prastu plānot	Lai skolēns prastu uzraudzīt savu mācīšanos	Lai skolēns prastu novērtēt savu sniegumu	Lai skolēns prastu pārvaldīt savas emocijas	Lai skolēns prastu izmantot mācīšanās stratēģijas
<p>Modelē pats Komentē, kā tu plāno kādu norisi, un stāsti, kā nonāc līdz konkrētiem veiciem darbiem, lai mērķis ne tev pašam, ne skolēniem nešķiet abstrakts un līdz ar to nesasniedzams. Piemēram, temata sākumā skolēniem rādot un skaidrojot temata lielos mērķus un katrā stundā sasniedzamos rezultātus.</p> <p>Plāno atbilstošus uzdevumus un iekārto vidi Ieplāno tādu uzdevumu, kura ietvaros sākumā nepieciešams veidot plānu, kam sekot. Tas var būt, piemēram, rēķināšanas plāns vai plāns domraksta veidošanai, ko bieži skolēns izdomā prātā, bet kārtīgi nedefinē.</p> <p>Procesā virzi skolēnu mācīšanos Uzdod jautājumus, kas palīdz skolēnam precizēt savu mērķi: "Kas tieši jādara, lai nonāktu līdz...?" "Ko varētu darīt kā pirmo?" "Kādi resursi tev nepieciešami, lai sasniegtu mērķi?" u. tml.</p>	<p>Modelē pats Komentē savas kļūdas vai, ja kaut kas neizdodas, kā gribētos, parādot skolēniem, ka kļūdīties ir normāli. Stāsti, kā izdomā risinājumu vai veidu, kā uzlabot savu sniegumu.</p> <p>Plāno atbilstošus uzdevumus un iekārto vidi Paredzi laiku, kurā skolēni mātās pārdomāt, kā viņiem sokas ar virzību uz mērķi, aicini pašiem izdomāt savu sarakstu ar lietām, kas jānovērtē. Piemēram, kāda apjomīgākas uzdevumu kopas vidū ieplāno uzdevumu, kurā skolēniem jāizvērtē savs progress.</p> <p>Procesā virzi skolēnu mācīšanos Sniedz atgriezenisko saiti procesa laikā, kamēr skolēns pilda kādu uzdevumu, atspoguļo, ko redzi. Jautā: "Kā tev pašam šķiet, kas izdodas?" "Kas tevi kavē uzsākt ...?"</p>	<p>Modelē pats Dalies ar skolēniem ar to, kas tev ir labi izdevies. Stāsti, kā tu paturi prātā sākotnējo ideju un to salīdzini ar izdarīto, lai precīzi saprastu, kas sanāca un kas varētu būt labāk.</p> <p>Plāno atbilstošus uzdevumus un iekārto vidi Sniedz ļoti precīzu, mērķtiecīgu atgriezenisko saiti skolēniem: "Pēc tava nodotā darba es redzu, ka tev sanāca ..., bet nav līdz galam pareizi izdarīts ... Vai tā varētu būt, ka tas ir tikai šajā darbiņā, vai arī pildot līdzīgus uzdevumus, tev bija grūti šajās pašās vietās?"</p> <p>Procesā virzi skolēnu mācīšanos Piedāvā dažādas sava snieguma izvērtēšanas stratēģijas! Jautā: "Kāds/kādā līmenī, tavuprāt, ir tavs sniegums?" "Kad tev palīdz un kas traucē mācīties?" "Kas ir manas sīprās un vēl pilnveidojamās puses?"</p>	<p>Modelē pats Stāsti pats, kādas emocijas tev rodas un kā tu mēģini ar to tikt galā. Piemēram, dusmās neatbildot uzreiz uz kādu ziņu, bet nogaidot 5 minūtes.</p> <p>Plāno atbilstošus uzdevumus un iekārto vidi Izvietojiet klasē kopā sagatavotas atgādnēs par to, cik dažādas emocijas cilvēkiem ir kopā veidotiem padomiem, kas palīdzējuši pieņemt un veselīgi tikt galā ar nepatīkamām emocijām un vairot patīkamās emocijas!</p> <p>Procesā virzi skolēnu mācīšanos Veicini pašrefleksiju: "Kā tu jūties, kad dari ...?" "Kas tev palīdzēja citā situācijā, kad biji satraukts?"</p>	<p>Modelē pats Modelē savu darbību, sastopoties ar jaunu informāciju vai mācību materiālu, to vispirms iepazīstot kopumā (grāmatu pāršķirstot), izprotot, kādas tam ir sadaļas (iepazīstot satura rādītāju), nolemjot, ar ko sāksi. Rādi, kā pirms darba uzsākšanas tu pielāgo vai izdomā veidu, kā to vislabāk varētu paveikt!</p> <p>Plāno atbilstošus uzdevumus un iekārto vidi Uzdevuma sākumā atvēli laiku pārdomāt katram vai pārrunāt, kā to varētu iemācīties un dalīties "paņēmienu", kas atvieglo procesu (piemēram, kartītes, uz kurām rakstīti dažādi jēdzieni vai ķīmijas elementi un kuras vingrināties sargrūpēt).</p> <p>Procesā virzi skolēnu mācīšanos Atbalsti skolēnu: "Kas tev palīdzēja iepriekš šādu līdzīgu uzdevumu izpildīt?" "Kā tu iemācījies iepriekšējo dziesmu?" "Kādas stratēģijas (kādi paņēmieni) tev, šo darbu veicot, noder vislabāk?"</p>

PAŠVADĪTA MĀCĪŠANĀS

VIDUSSKOLĀ				
Lai skolēns prastu plānot	Lai skolēns prastu uzraudzīt savu mācīšanos	Lai skolēns prastu novērtēt savu sniegumu	Lai skolēns prastu pārvaldīt savas emocijas	Lai skolēns prastu izmantot mācīšanās stratēģijas
<p>Modelē pats Komentē pats savu plānošanas procesu, pieminot, kāpēc viena lieta jādara vispirms, cita – pēc tam! Stāsti par saviem dzīves mērķiem un kā soli pa solim dodies to virzienā!</p> <p>Plāno atbilstošus uzdevumus un iekārto vidi Piedāvā uzdevumus, kur skolēnam kāds ilgāks darbs pašam jāsadala posmos un jāizplāno, kā viņš to paveiks! Piedāvā iepazīt un izmēģināt vairākus darbu plānošanas rīkus – programmas, lietotnes (piemēram, projektu izpildes plānotājs telefonā). Mudini izvirzīt mērķus un formulēt kritērijus to izpildes kvalitātei!</p> <p>Procesā virzi skolēnu mācīšanos Ik pa laikam uzdod jautājumus, kas skolēnu mudina reflektēt par savām plānošanas prasmēm, piemēram: "Kā plānotais izdodas? Vai plāns patiešām palīdz virzīties uz mērķi? Vai un ko nepieciešams pārplānot?"</p>	<p>Modelē pats Stāsti un rādi, kā tu seko līdzi savai izaugsmei – kā ikdienā secini, vai virzies uz saviem ilgtermiņa mērķiem! Piemēram, izmantojot mērķu un ideju kladi, kurā regulāri atzīmēt paveikto un pierakstīt jaunas idejas.</p> <p>Plāno atbilstošus uzdevumus un iekārto vidi Iepazīstini skolēnu ar iespējām monitorēt savu izaugsmi! Ietver uzdevumos savas izaugsmes dienasgrāmatas rakstīšanu, kurā regulāri jāizvirza īstermiņa mērķi, jāizvērtē, vai izdevies tos sasniegt, un no secinājumiem jāizvirza nākamie mērķi.</p> <p>Procesā virzi skolēnu mācīšanos Piedāvā sistemātisku atbalstu, piemēram, sarunas, kurās procesa vidū laiku pa laikam izrunājat plāna īstenošanu un to, kas būtu jāmaina un jāpielāgo, kā arī – kāpēc! Piedāvā skolēnam analizēt sava darba produktivitāti un efektivitāti!</p>	<p>Modelē pats Priecājies par to, kas tev ir labi izdevies, un dalies ar skolēniem, kas un kāpēc sanāca īpaši labi. Stāsti, kā tu paturi prātā sākotnējo ideju (piemēram, veidojot un izmantojot savus pierakstus), un to salīdzini ar izdarīto! Konstruktīvi analizē to, kas tev nav izdevies. Rādi, kā savus secinājumus izmanto nākamo darbu plānošanai!</p> <p>Plāno atbilstošus uzdevumus un iekārto vidi Piedāvā konkrētus darba kritērijus vai radi tos kopā ar skolēniem! Uzdevumu sērijā iekļauj sadaļu, kurā skolēni pēc kritērijiem paši izvērtē savu sniegumu un secina, kas būtu uzlabojams turpmāk!</p> <p>Procesā virzi skolēnu mācīšanos Seko līdzi, vai izvirzītie kritēriji aptver visas kvalitatīva snieguma izpausmes! Aicini skolēnus vērot un secināt, kā izskatās, kad katrs kritērijs izpildīts izcili, kā – kad vāji. Skaidro sava snieguma vērtēšanas jēgu, aicini par to reflektēt pašu skolēnus!</p>	<p>Modelē pats Krīzes situācijā demonstrē, kā tu konstruktīvi paud emocijas! Uzņemies atbildību, orientējoties uz pozitīvu iznākumu! Piemēram, saka: "Šāda rīcība mani sarūgtina", nevis "Tu esi galīgi prātu zaudējis!"</p> <p>Plāno atbilstošus uzdevumus un iekārto vidi Piedāvā uzdevumus, kas emocionāli izaicina, pēc tam mudini reflektēt par savu pieredzi! Organizē diskusijas par sensitīviem un pretrunīgiem jautājumiem, kas dod iespēju skolēniem praktizēt emociju vadību!</p> <p>Procesā virzi skolēnu mācīšanos Piedāvā skolēniem dažādas emociju vadīšanas stratēģijas, piemēram, mudini viņus dalīties ar savām emocijām un stāstīt citiem, kā viņi ikdienā savas emocijas pauž citiem pieņemamā veidā!</p>	<p>Modelē pats Izmanto savā darbā dažādas stratēģijas, piemēram, dalies ar skolēniem, pēc kāda principa (stratēģijas) tu plāno mācības, kā pats mācies un kādas prasmes pašlaik attīsti!</p> <p>Plāno atbilstošus uzdevumus un iekārto vidi Ik pa laikam plāno uzdevumus/situācijas, kur nepieciešama kāda konkrēta stratēģija (piemēram, kā plānot savu darbu vai kā atcerēties faktus). Atvēli laiku skolēniem domāt par to, vai un kāda stratēģija, veicot uzdevumu, nepieciešama!</p> <p>Procesā virzi skolēnu mācīšanos Rosini skolēnus reflektēt par efektīvākajiem veidiem jeb stratēģijām, kā situāciju/uzdevumu atrisināt! "Kas tev parasti traucē un palīdz mācīties/apgūt ... ?" "Kādas ir manas efektīvākās stratēģijas, lai paveiktu...?" u. tml</p>



Pamatskola

Prasmes	Sācis apgūt	Izvērtējums/pierādījumi	Apguvis
Plāno savu mācīšanos Izvirza mērķus un plāno to sasniegšanu, lai veiksmīgi vadītu savas emocijas, domāšanu un uzvedību mācību procesā un sasniegtu mācību mērķus.	Patstāvīgi izvirza vairākus mācīšanās mērķus un plāno, kā tos īstenot vienatnē un grupā. Plāno, kā vadīs savas emocijas, domāšanu un uzvedību, lai sasniegtu mācību mērķi. Izvirza konkrētus kritērijus, kas liecinās par mērķa sasniegšanu.		Izvirza īstermiņa un ilgtermiņa mērķus, plāno to īstenošanas soļus, uzņemas atbildību par to izpildi. Pārzina savas stiprās un vājās puses. Atbilstoši stiprajām un vājajām pusēm spēj plānot, kā vadīs savas emocijas un uzvedību mācību procesā. Patstāvīgi veido savus kritērijus, kas liecina par mērķa sasniegšanu.
Uzrauga savu mācīšanos Uzrauga plānu īstenošanu un seko līdzī savam mācīšanās procesam, nepieciešamības gadījumā mainot noteiktus soļus. Uzrauga un vada emociju, domāšanas procesu, lai labāk sasniegtu mērķus.	Patstāvīgi seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei. Mācību procesa laikā nosaka, vai un kā sniegumu uzlabot. Izmanto dažādas uzraudzības stratēģijas, lai produktīvāk darbotos. Mācību procesa laikā vada savas emocijas, domāšanu un uzvedību sociāli pieņemami. Patstāvīgi lieto apgūtos stresa pārvaldīšanas paņēmienus.		Mācību procesa laikā seko padarītā progresam un nosaka, vai un kā uzlabot sniegumu. Kļūdas izmanto, lai mērķtiecīgi mainītu savu darbību. Mācīšanās gaitā pārplāno dažus soļus, lai nonāktu pie labāka risinājuma. Uzdevumu laikā analizē emociju un domu ietekmi uz lēmumu pieņemšanu.
Novērtē savu mācīšanos Novērtē mācīšanās mērķu sasniegšanu un procesu.	Patstāvīgi seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei. Mācību procesā nosaka, vai un kā sniegumu uzlabot. Nosauc savas mācīšanās stiprās un vēl pilnveidojamās puses, analizē personiskās īpašības, emocijas, domāšanas veidus un uzvedību, kas ietekmē izvēli, panākumus vai neizdošanos. Prot novērtēt savu mācīšanās progresu, izmantojot vienotu kritēriju sistēmu.		Patstāvīgi analizē savas mācīšanās saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību. Atpazīst savas mācīšanās stiprās puses un ar pieaugušā atbalstu rod dažādus veidus, kā attīstīt savas domāšanas un uzvedības pilnveidojamās puses. Novērtē izmantotās emociju un domāšanas vadīšanas stratēģijas, lai attīstītu savas spējas un uzlabotu mācību sniegumu.
Pārvalda emocijas Pārvalda savas emocijas sociāli pieņemami.	Pauž savas emocijas sociāli pieņemami arī neikdienišķās situācijās. Skaidro faktoros, kas mācību situācijā rada dažādas emocijas vai ietekmē motivāciju. Motivē sevi darbībai. Patstāvīgi lieto apgūtos stresa pārvaldīšanas paņēmienus.		Mācību procesa laikā vada emocijas un uzvedību sociāli pieņemami. Analizē savu domu un emociju ietekmi uz atbildīgu personisko lēmumu pieņemšanu.
Izmanto mācīšanās stratēģijas Apgūst, izzina un lieto paņēmienus (stratēģijas) emociju, domāšanas un uzvedības vadīšanai, lai labāk sasniegtu mācību mērķus.	Apzināti lieto dažādas mācīšanās stratēģijas, lai labāk vadītu savu mācīšanos.		Izmanto savas domāšanas stiprās puses, izvēlas un veido situācijai atbilstošas mācīšanās stratēģijas, lai attīstītu savas spējas un uzlabotu sniegumu.

Vidusskola

Prasmes	Sācis apgūt	Izvērtējums/pierādījumi	Apguvis
<p>Plāno savu mācīšanos Izvirza mērķus un plāno to sasniegšanu, lai veiksmīgi vadītu savas emocijas, domāšanu un uzvedību mācību procesā un sasniegtu mācību mērķus.</p>	<p>Izvirza īstermiņa un ilgtermiņa mērķus, plāno to īstenošanas soļus, uzņemas atbildību par to izpildi. Pārzina savas stiprās un vājās puses. Atbilstoši stiprajām un vājajām pusēm spēj plānot, kā vadīt savas emocijas un uzvedību mācību procesā. Patstāvīgi veido savus kritērijus, kas liecina par mērķa sasniegšanu.</p>		<p>Regulāri un atbilstoši savām ilgtermiņa mācību vajadzībām izvirza īstermiņa un ilgtermiņa mērķus. Patstāvīgi formulē sev atbilstošus kritērijus, pēc kuriem izvērtēt mērķa sasniegšanu. Uzņemas atbildību par mērķu īstenošanu. Spēj plānot savu mācīšanos ar sev atbilstošiem vērtējuma kritērijiem, atrodot piemērotākās stratēģijas, kā vadīt savas emocijas, domāšanu un uzvedību.</p>
<p>Uzrauga savu mācīšanos Uzrauga plānu īstenošanu un seko līdzi savam mācīšanās procesam, nepieciešamības gadījumā mainot noteiktus soļus. Uzrauga un vada emociju, domāšanas procesu, lai labāk sasniegtu mērķus.</p>	<p>Mācību procesa laikā seko padarītā progresam un nosaka, vai un kā uzlabot sniegumu. Kļūdas izmanto, lai mērķtiecīgi mainītu savu darbību. Mācīšanās gaitā pārplāno dažus soļus, lai nonāktu pie labāka risinājuma. Uzdevumu laikā analizē emociju un domu ietekmi uz lēmumu pieņemšanu.</p>		<p>Patstāvīgi un regulāri analizē un reflektē par savu mācīšanās procesu un tā saistību ar personiskajām īpašībām. Patstāvīgi pielāgo un rada emociju, domu un uzvedības vadīšanas stratēģijas. Vada savas emocijas un domāšanu, orientējoties uz iespējām, ieguvumiem un pozitīviem risinājumiem.</p>
<p>Novērtē savu mācīšanos Novērtē mācīšanās mērķu sasniegšanu un procesu.</p>	<p>Patstāvīgi analizē savas mācīšanās saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību. Atpazīst savas mācīšanās stiprās puses un ar pieaugušā atbalstu rod dažādus veidus, kā attīstīt savas domāšanas un uzvedības pilnveidojamās puses. Novērtē izmantotās emociju un domāšanas vadīšanas stratēģijas, lai attīstītu savas spējas un uzlabotu mācību sniegumu.</p>		<p>Patstāvīgi novērtē kritērijus, kas palīdz īstenot mācību procesu, lai tos pilnveidotu. Mērķtiecīgi izmanto gūto mācīšanās pieredzi, lai izvērtētu, kuras emociju, domāšanas un uzvedības vadīšanas stratēģijas palīdz sasniegt mācību mērķus, un pastāvīgi pilnveido šīs stratēģijas. Savas mācīšanas novērtējumu izmanto, lai orientētu sevi uz izaugsmi un personisko mērķu sasniegšanu.</p>
<p>Pārvalda emocijas Pārvalda savas emocijas sociāli pieņemami.</p>	<p>Mācību procesa laikā vada emocijas un uzvedību sociāli pieņemami. Analizē savu domu un emociju ietekmi uz atbildīgu personisko lēmumu pieņemšanu.</p>		<p>Pieņemot atbildīgus lēmumus, vada emocijas sociāli pieņemamā veidā un orientējas uz iespējām, ieguvumiem un pozitīviem risinājumiem.</p>
<p>Izmanto mācīšanās stratēģijas Apgūst, izzina un lieto paņēmienus (stratēģijas) emociju, domāšanas un uzvedības vadīšanai, lai labāk sasniegtu mācību mērķus.</p>	<p>Izmanto savas domāšanas stiprās puses, izvēlas un veido situācijai atbilstošas mācīšanās stratēģijas, lai attīstītu savas spējas un uzlabotu sniegumu.</p>		<p>Patstāvīgi lieto daudzveidīgas mācīšanās stratēģijas, veido sev efektīvas stratēģijas un attīsta tās atbilstoši savām vajadzībām.</p>