



# Mācību un metodiskais līdzeklis pārejai uz mācībām valsts valodā

**Sociālās zinības 7. klasei**

# Mācību un metodiskais līdzeklis pārejai uz mācībām valsts valodā

## Sociālās zinības 7. klasei

Metodiskie ieteikumi izstrādāti Valsts izglītības satura centra Eiropas Sociālā fonda projekta "Kompetenču pieeja mācību saturā" ietvaros.

Metodisko ieteikumu izstrādi vadīja **Santa Kazaka**.

Metodisko ieteikumu autori **Solvita Lauzēja, Evi Daga-Krūmiņa**,  
jomas vadītājs - **Ansis Nudiens**.

Recenzente **Signita Gabrāne**.

ISBN **978-9934-24-172-7**.

## Saturs

Ievads	<b>4</b>
Valodas funkcijas un to nozīme	<b>4</b>
Valodas un satura integrācijas principi	<b>5</b>
Darbs ar vārdu krājumu un tekstu	<b>5</b>
Diferenciācija, individualizācija un personalizācija mācību procesā	<b>14</b>
Vispārīgi mācību satura un pieejas akcenti sociālajās zinībās	<b>15</b>
7.1. Kā pilnveidot savu personību?	<b>17</b>
Metodiskie ieteikumi skolotājiem	<b>17</b>
Materiāli skolēniem	<b>18</b>
7.2. Kā vadīt stresu?	<b>23</b>
Metodiskie ieteikumi skolotājiem	<b>23</b>
Materiāli skolēniem	<b>24</b>
7.3. Kā ģimene ietekmē identitātes veidošanos?	<b>32</b>
Metodiskie ieteikumi skolotājiem	<b>32</b>
Materiāli skolēniem	<b>33</b>
7.4. Kā plānot un sasniegt mērķi ilgtermiņā?	<b>35</b>
Metodiskie ieteikumi skolotājiem	<b>35</b>
Materiāli skolēniem	<b>36</b>
Avoti	<b>40</b>

## Ievads

Šī mācību līdzekļa mērķis ir sniegt atbalstu skolēniem ar nepietiekamām latviešu valodas zināšanām un prasmēm, lai viņi varētu sekmīgi apgūt sociālo zinību mācību saturu latviešu valodā 7. klasē. Mācību līdzeklī iekļauta: informācija par apgūstamo tematu, diferencēti mācību uzdevumi skolēniem, kā arī norādes skolotājiem par uzdevumu veidošanas specifiku un izmantošanu, strādājot ar konkrētiem tematiem lingvistiski neviendabīgā vidē.

## Valodas funkcijas un to nozīme

Valodas izpratnes galvenie pamatprincipi:

- 1) valoda ir sabiedriska parādība;
- 2) valoda ir ideāla, respektīvi, domāšanas parādība;
- 3) valoda ir materiāla, respektīvi, runas parādība.

Valodai katra cilvēka un visas sabiedrības dzīvē ir dažādi uzdevumi (funkcijas). Galvenās valodas funkcijas ir saziņas jeb komunikatīvā un izziņas jeb domāšanas funkcija. Ar šīm funkcijām ir cieši saistītas citas, piemēram, emociju izteikšanas jeb ekspresīvā funkcija, ietekmējošā jeb voluntārā funkcija, kontaktu veidošanas un uzturēšanas funkcija, estētiskā funkcija, kultūras veidošanas un uzkrāšanas līdzekļa funkcija, etniskās un sociālās kopības uzturēšanas funkcija. Dažādās funkcijas valodā ir ciešā mijiedarbībā, un tās parāda valodas lietojuma daudzveidīgo dabu. Prasmīgs valodas lietojums ir viens no svarīgākajiem nosacījumiem mācību satura apgūvē visos mācību priekšmetos.

Valodas pamatprasmes izpaužas runas darbībās, kuras aptver visas valodas funkcijas un nosaka mācību satura (zināšanu, prasmju, iemaņu) apguves kvalitāti visos mācību priekšmetos.

**Receptīvās prasmes** ir saistītas ar informācijas uztveri. Valodā uztvērējdarbība notiek vērošanas, klausīšanās un lasīšanas procesā. Mācību procesā **klausīšanās** prasme tiek attīstīta, izmantojot dažādus paņēmienus, piemēram, klausīšanās procesā aizpildot tabulu un nosakot trūkstozo informāciju, rakstot diktātus, piezīmes, konspektus. **Lasīšanas** prasmi attīsta, strādājot ar dažādu stilu un žanru tekstiem, izmantojot dažādus lasīšanas paņēmienus, kā arī piedāvājot dažādus uzdevumus izlasītās informācijas uztveres un izmantošanas pārbaudei.

**Produktīvās prasmes** ir saistītas ar informācijas/teksta radīšanu (tekstveidi). Tās tiek demonstrētas mutvārdu runas un rakstīšanas procesā. Mācību procesā **runāšanas** prasmi var attīstīt, aktīvi sarunājoties, organizējot diskusijas, dialogus, prezentācijas, lomu spēles, komentējot izteikumus, jautājot un atbildot uz jautājumiem u. c. **Rakstīšanas** prasmi attīsta, rakstot dažādu žanru tekstus: aprakstu, viedokļa rakstu, tēzes, secinājumus, kopsavilkumu, paskaidrojumu, pamatojumu u. c.

Ikdienā skolotājam klasē jāstrādā ar skolēniem, kam var būt atšķirīgas valodas prasmes. Valodas prasmju noteikšanai tiek izmantoti valodas prasmju līmeņu apraksti (sk. Šalme, A., Auziņa, I. *Latviešu valodas prasmes līmeņi: pamatlīmenis A1, A2, vidējais līmenis B1, B2*, 2016; Auziņa, I., Šalme, A. *Latviešu valodas prasmes līmeņi: augstākais līmenis C1 un C2*, 2016). Lai bez īpašām grūtībām varētu apgūt mācību saturu dažādos mācību priekšmetos, skolēna valodas prasmei jābūt B1–B2 līmenī. Ja valodas zināšanas ir vājākas, nepieciešams daudz plašāks atbalsts skolēna valodas prasmju uzlabošanai. Individuāli skolēniem snieguma līmenis var atšķirties arī dažādos pamatprasmju komponentos, piemēram, pietiekams, lai latviešu valodā varētu klausīties un sarunāties, bet nepietiekams, lai lasītu un sniegtu informāciju rakstveidā. Valodas pamatprasmju (klausīšanās, runāšanas, lasīšanas, rakstīšanas) attīstības veicināšanā liela nozīme ir metodiski precīzi un pamatoti sagatavotam atbalsta materiālam ne tikai latviešu valodas stundās, bet arī visos pārējos mācību priekšmetos. Atgādņu un citu atbalsta materiālu izmantošanai mācību satura apgūvē ir jābūt jēgpilnai, skolēnam labi uztveramai un saprotamai, rēķinoties ar viņa valodas prasmes līmeni. Valodas un satura integrācija mācību procesā ietver plašu pedagogisko un metodisko pasākumu kompleksu un ir vērsta uz mācību procesa veiksmīgu norisi lingvistiski neviendabīgā vidē.

## Valodas un satura integrācijas principi

Veiksmīgu valodas un satura integrācijas stundu pamatā ir konkrēti principi:

Mācību saturā un uzdevumos jāizmanto konkrēti mācību priekšmetam nozīmīgi termini un citas jomai raksturīgās valodas vienības.

- Lai pilnveidotu valodas prasmi konkrētajā mācību priekšmetā, skolēniem jāpiedāvā veidot biežāk lietotu vārdu, terminu un frāžu/vārdu savienojumu vārdnīcu (glosāriju) ar mērķi ne tikai aktualizēt vārdu nozīmes un vārdu pareizrakstību un iegaumēt šos vārdus, bet arī paplašināt un bagātināt skolēnu valodu, nosakot vārdiem sinonīmus un piemeklējot dažādus valodas līdzekļus savas domas precīzākai izteikšanai.
- Jāveido saikne starp zināmo/jauno un nezināmo – katra temata apguve jābalsta uz jau esošajām zināšanām ne tikai konkrētajā mācību priekšmetā, bet arī valodā. Piemēram, uzdotot jautājumus par skolēnu iepriekšējo pieredzi, var organizēt *prāta vētru*, *ideju zimekli*, sarunu u. c. līdzīgas aktivitātes.
- Jāpievērš uzmanība skolēnu domāšanas prasmju attīstīšanai (īpaši augstākajām domāšanas prasmēm: analīze, sintēze, novērtēšana).
- Informācija jāpasniedz dažādos veidos, izmantojot vizuālos līdzekļus (attēlus, audio un video, grafiskos organizatorus u. c.).
- Lai skolēns pēc iespējas labāk izprastu teksta saturu, jāpievērš uzmanība svarīgākajām teksta struktūras vienībām (virsrakstam, rindkopām, svarīgākajiem teikumiem, atslēgvārdiem, īpašiem simboliem, grafiskajam noformējumam). Ja nepieciešams, teksts jāvienkāršo, piedāvājot adaptētus tekstus, tekstu fragmentus, tēzes u. c., tādējādi atvieglojot svarīgākās informācijas uztveri. Materiāla izvēle ir atkarīga no skolēnu valodas zināšanām un tekstpratības līmeņa. Tekstpratību veicina iepazīšanās ar tekstiem par vienu tēmu no dažādiem informācijas avotiem: spējīgākie skolēni informāciju iegūst no sarežģītākiem tekstiem, skolēni ar vājākām valodas zināšanām lasa vienkāršākas uzbūves tekstus.
- Jāizmanto uz skolēnu sadarbību vērstas interaktīvas un kooperatīvas metodes.
- Galvenā uzmanība jāvelta praktiskiem uzdevumiem.
- Jācenšas mācību saturu padarīt skolēnam personīgi nozīmīgu, saistot to ar viņa pieredzi un veicinot ieinteresētību.
- Jāveicina skolēnu pašnovērtēšanas prasmes.
- Jānodrošina regulāra atgriezeniskā saite.

## Darbs ar vārdu krājumu un tekstu

### Kā skaidrot jēdzienus, parādības, konceptus

Vārdu krājumu var aplūkot vairākās grupās:

- 1) ikdienas vārdu krājums (vispārlietojamā leksika), piemēram, *skriet*, *grāmata*, *ledus*;
- 2) vārdi, kurus kā terminus izmanto vairākās jomās un to nozīmes dažādās nozarēs var atšķirties, piemēram, *zeme*, *aizkulīses*, *tēls*;
- 3) vienas jomas ietvaros sastopami vārdi (speciālie termini), piemēram, *personība*, *stress*, *lēmumi*.

2. un 3. grupas vārdiem vēlams veidot **personisko vārdnīcu (glosāriju)**. Tās veidošanā jāatceras, ka skolēniem ir nepieciešams norādīt ne tikai konkrētā vārda nozīmi, bet arī vārda lietojuma kontekstu. Valodas apguves praksē ieteicams vārdus mācīties nevis atsevišķi, bet ar noteiktu kontekstu saistītās frāzēs. Jaunos vārdus vai frāzes vēlams tekstā izcelt.

### Vārdnīcas veidošanas piemērs

Vārds	Vārda nozīme	Teikums	Jautājums	Citas vārda formas
tēls	1) atspoguļojums apziņā (piemēram, priekšstats); 2) atspoguļojums mākslā (personāžs); 3) neskaidrs veidols.	Galvenais sievietes <b>tēls</b> lugā "Maija un Paija" ir Maija.	Vai Paija lugā ir pozitīvs vai negatīvs <b>tēls</b> ?	koptēls (lietvārds); tēlains (īpašības v.).

3. grupas vārdi visbiežāk būs saistīti ar kādu konkrētu nozares tēmu, tāpēc šeit varētu izmantot arī papildu vizualizāciju (grafiskos organizatorus, tabulas, attēlus) un šos vārdus grupēt pēc noteiktām pazīmēm, veidojot uzskatāmāku priekšstatu par to nozīmēm valodas lietojuma kontekstā. Sk. vietnes, kurās iespējams iegūt informāciju par dažādiem valodas apguvē izmantojamiem līdzekļiem:

- Simboli, kas noderēs dažādos mācību priekšmetos: <https://coolsymbol.com/>.
- Vārdu mākoņa ģeneratori: <https://www.wordclouds.com/un> <https://wordart.com/>.
- Grafiskie organizatori: <https://gitmind.com/graphic-organizer-maker.html>; <https://www.worksheetworks.com/miscellanea/graphic-organizers.html>; <https://www.canva.com/graphs/graphic-organizers/>.

### Vārdu aizvietošana, teikuma pārfrāzēšana

Skolēns izveido savu teikumu ar jauniem vārdiem (piemēram, ar darbības vārdiem). *Piemērs: Normālos apstākļos ūdens reaģē ar nātriju.* Skolēns pārveido izcelto vārdu citā formā (piemēram, par lietvārdu) un pārfrāzē teikumu. *Piemērs: Normālos apstākļos notiek ūdens reakcija ar nātriju.*

### Darbs ar terminiem

Lai atvieglotu **specifisku terminu** izpratni un bagātinātu vārdu krājumu, var aizstāt terminus ar vispārlietojamu leksiku vai otrādi, piemēram, *iztvaikot* (termins) – *izzūt* (vispārlietojams vārds), *artefakts* – *mākslas darbs*. Tekstos un saziņā paralēli var lietot svešvārdu un latviskas cilmes vārdu: *kommunikācija* – *saziņa*, *informācija* – *ziņa*, *ziņojums*.

**Vārdu kartītes.** Uz mazām kartītēm vienā pusē uzraksta vārdu vai frāzi, kas jāiemācās, bet otrā pusē – attiecīgo sinonīmu vai definīciju. Tad saliek visas kartītes kaudzītē un skaidro uz tām uzrakstītos vārdus (apgriež otru pusi, lai pārbaudītu skaidrojumu). Ja skaidrojums ir pareizs, tad kartīti novieto malā. Ja skaidrojums ir kļūdainš, kartīti novieto kaudzītes apakšā un šis vārds atkārtosies tik ilgi, kamēr skaidrojums būs pareizs. Skolēni var strādāt individuāli, pāros vai grupās. Šādas kartītes veidot var arī digitāli, sk.: <https://quizlet.com/create-set>.

**Vārdu siena.** Klases telpā uz sienām izvieto vārdus, tos dažādi grupējot. Skolēni var pievienot arī savus izvēlētos vārdus/terminus, un skolotājs var piedāvāt skolēniem dažādus uzdevumus: vārdus skaidrot, attēlot ar zīmējumiem to nozīmes, uzdot jautājumus par nozīmēm u. c.

**Krustvārdu mīklas.** Skolēni strādā pāros. Abi skolēni saņem krustvārdu mīklu: vienam skolēnam vārdi ir rakstīti vertikāli, bet otram – horizontāli. Skolēniem jācenšas savstarpēji šos vārdus paskaidrot, nelietojot to pašu vārdu, un kopīgi jāaizpilda iztrūkstošo vārdu vietas. Šādas mīklas var veidot arī digitāli, sk.: <https://www.edu-games.org/word-games/crosswords/communicative-crossword.php>.

**Vārdu minēšana.** Skolēniem jāsaprot dotie vārdi/termini vai frāzes 3 grupās: zināma nozīme, uzminama nozīme un nezināma nozīme. Skolotājs var tālāk sadalīt skolēnus grupās, kurās viņi dalās ar savu veikumu, viens otram palīdz skaidrot vārdu nozīmi, un noslēgumā skolotājs var strādāt tikai ar nepazīstamajiem vārdiem.

**Vārdu spēles.** Iespējams izmantot dažādus digitālos rīkus, lai skolēni interaktīvā veidā varētu apgūt dažādus vārdus, terminus vai frāzes. Sk., piemēram: *Kahoot* – <https://kahoot.com/schools-u/>; *Quizlet* – <https://quizlet.com/latest>; *Wordwall* – <https://wordwall.net/>.

Būtiski izdalīt arī tādus jēdzienus kā **rīcības vārdi** un **atslēgvārdi**. Ar rīcības vārdiem skolēni saņem norādījumus, kādas darbības veicamas noteiktu uzdevumu izpildei. Savukārt atslēgvārdi tiek izmantoti teksta galvenās domas vai pamatsatura noteikšanai. Atslēgvārdiem ir jāpievērš īpaša uzmanība, jo tie pakāpeniski veido skolēna aktīvo vārdu krājumu noteiktā mācību priekšmetā. Svarīgi, lai skolēni jaunapgūto leksiku turpmāk lietu gan mutvārdos, gan rakstu darbos.

### Kā strādāt ar tekstu

Labāku izpratni veicina teksti, kuriem pievienotas dažādas ilustrācijas vai citi grafiski elementi. Strādājot ar tekstu, skolēniem jāpievērš uzmanība strukturālajiem marķieriem, kas palīdzēs orientēties tekstu saturā (virsraksti, apakšvirsraksti, rindkopas, izcēlumi, pasvītrojumi u. c.).

Skolotājs var palīdzēt skolēniem identificēt noderīgus vārdus vai frāzes, ko vēlāk var izmantot, lasot vai klausoties līdzīgus tekstus vai runājot un rakstot. Garu un leksiski sarežģītu tekstu skolotājs var saīsināt, atstājot tajā tikai pašu būtiskāko informāciju, vai arī šo tekstu sadalīt mazākās daļās un strādāt ar katru daļu atsevišķi, izmantojot lasīšanas stratēģijas (sk. 1. tabulu). Ja prasmju līmenis tam atbilst, šo darbu var veikt arī skolēni paši.

Īpaši nozīmīgs mācību satura apguvē ir darbs ar tekstu, tā satura izpratne. Atkarībā no lasīšanas nolūka var izmantot dažādus lasīšanas paņēmienus:

- **Receptīvā lasīšana**, lasīšanas paņēmiens, ar kuru lasītājs cenšas saprast tekstā lietotos argumentus, uztvert svarīgu informāciju par kādu konkrētu tematu.
- **Refleksīvā lasīšana** paredz lasīšanu ar apstāšanos, pauzēm, lai reflektētu par izlasīto, pārdomātu, iespējams, atgrieztos atpakaļ pie izlasītā un mēģinātu to labāk saprast.
- **Teksta pārlūkošana**, lasīšanas paņēmiens, ja nepieciešams iegūt vispārīgu priekšstatu par teksta saturu. Pārlūkojot tekstu, galvenā uzmanība tiek pievērsta tā tēmas noskaidrošanai, virsrakstiem, grafiskiem izcēlumiem, saturam u. c. elementiem. Izmantojot pārlūkošanas paņēmienu, iespējams īsā laikā aptvert teksta saturu, novērtēt tā lietderību, izvēlēties interesēm un vajadzībām atbilstošāko informāciju.
- **Teksta caurlūkošana** paredz ātru informācijas meklēšanu, lai atrastu kādu konkrētu faktu, notikumu, tematu, atsevišķas informatīvas un valodas vienības.
- **Intensīvā, detalizētā lasīšana** paredz iedziļināšanos tekstā ar konkrētu mērķi, motivāciju.

1. tabula. Teksta izpratni veicinoši lasīšanas paņēmieni jeb stratēģijas

Lasīšanas paņēmiens jeb stratēģija	Lasīšanas paņēmiena jeb stratēģijas īss apraksts	Skolēnam veicamās darbības
<b>Prognozēšana</b>	Pēc teksta virsraksta, apakšvirsrakstiem (nodaļu nosaukumiem), rindkopām, rakstzīmju formas, teksta izcēlumiem, krāsu marķējumiem, attēliem u. c. skolēni prognozē, par ko varētu būt teksts, reflektē par savu pieredzi.	Skolēni lasa teksta virsrakstu, apakšvirsrakstus (nodaļu nosaukumus), vēro, pēta teksta izcēlumus, vizuālo noformējumu, cenšas atbildēt uz jautājumiem: <i>Ko es par šo tematu jau zinu? Ko autors ar šo tekstu ir gribējis lasītājam pateikt?</i>
<b>Savienošana (savstarpējā sakara meklēšana)</b>	Pēc prognozēšanas laikā iegūtās informācijas skolēni mēģina savienot informāciju, kas ietverta virsrakstos un apakšvirsrakstos.	Skolēni mēģina atbildēt uz jautājumiem: <i>Kā virsraksts un apakšvirsraksti savā starpā ir saistīti? Kā tie viens otru papildina, paskaidro?</i> Skolēni izraksta no virsraksta un apakšvirsrakstiem atslēgvārdus, kuri varētu atklāt virsraksta un apakšvirsraksta savstarpējo saistību.
<b>Atslēgvārdu noteikšana</b>	Pēc darba ar virsrakstiem un apakšvirsrakstiem skolēni nosaka atslēgvārdus visā tekstā.	Skolēni lasa un pasvītro (marķē, izraksta) viņuprāt galvenos vārdus, kuriem ir nozīme teksta domas atklāšanā. Skolēni pievērš uzmanību izceltajiem (treknrakstā, slīprakstā, citā krāsā u. tml.) vārdiem, biežāk lietotajiem vārdiem, pirmajā rindkopā (ievaddaļā) minētajiem vārdiem.
<b>Atslēgvārdu noteikšana ar digitālo rīku palīdzību</b>	Skolēni salīdzina pašu noteiktos atslēgvārdus ar digitālo rīku automātiski atpazītiem atslēgvārdiem vai to lietojumu šaurākā kontekstā.	Skolēni iekopē savu tekstu kāda digitālā rīka atbilstošajā logā ( <i>vārdu mākoņa</i> izveide, atslēgvārdu ekstrakti u. c., piem., sk. Latviešu valodas aģentūras videosižetu "Vārdu krājums", <a href="https://www.youtube.com/watch?v=txgrOEEjy-w">https://www.youtube.com/watch?v=txgrOEEjy-w</a> ). Skolēni vēro, kurus atslēgvārdus vai vārdu savienojumus programmas piedāvā, salīdzina ar pašu noteiktajiem atslēgvārdiem, ja nepieciešams, tos precizē.

Lasīšanas paņēmieni jeb stratēģija	Lasīšanas paņēmiena jeb stratēģijas īss apraksts	Skolēnam veicamās darbības
<b>Atslēgvārdu nozīmes noskaidrošana/precizēšana</b>	Skolēni pārliecinās, vai tiešām saprot tekstā svarīgāko vārdu nozīmi, demonstrē savu sapratni, saviem vārdiem skaidrojot atslēgvārdu nozīmi citiem.	Skolēni teksta galvenos vārdus sagrupē pēc noteiktām pazīmēm: vārdi, kurus zina, kuru nozīmi nojauš pēc konteksta, kurus nezina. Sapratni pierāda, ja var šo vārdu nozīmi izskaidrot klasesbiedriem. Ja skolēns to nevar izskaidrot, tad meklē informāciju vārdnīcās un pēc tam skaidro nozīmes saviem vārdiem. Precīzāku atslēgvārdu izpratni nodrošina to tulkojums citā skolēnam zināmā valodā.
<b>Jautājumu formulēšana</b>	Izmantojot atslēgvārdus, skolēni formulē tiešus ( <i>kas, kur, kad</i> u. tml.) un netiešus ( <i>kāpēc, kā būtu, ja...; kā tu domā, vai...; kāda nozīme...</i> u. tml.) jautājumus par teksta saturu un jēgu.	Skolēni pēta teikumus ar atrastajiem atslēgvārdiem, mēģina saprast teksta galveno domu, formulē un uzdod klasesbiedriem dažāda veida jautājumus, atbild uz citu skolēnu uzdotajiem jautājumiem.
<b>Teikumu pārfrāzēšana</b>	Skolēni pārfrāzē tekstā teikumus, kuros ir noteikuši atslēgvārdus, veidojot vienkāršākus teikumus.	Skolēni vispirms mutvārdos, tad rakstveidā veido savus teikumus ar atslēgvārdiem, kas saturā un struktūras ziņā var būt līdzīgi tekstā dotajiem teikumiem, bet var būt arī vienkāršāki. Noslēgumā skolēni pārskata uzrakstīto, vai teikumos precīzi izteikta pamatteksta doma.
<b>Galvenās domas noteikšana</b>	Pamatojoties uz atslēgvārdiem un to lietojuma kontekstu, skolēni nosaka teksta galveno domu – ko autors tekstā ir vēlējies uzsvērt, pateikt un kāds ir bijis autora nolūks.	Skolēni, izmantojot savus pārfrāzētos teikumus, atslēgvārdus, vispirms mutvārdos formulē teksta galveno domu, atbildot uz jautājumiem: <i>Kas ir galvenais, ko autors gribējis pateikt? Kā jums šķiet, kāpēc autors ir veidojis šo tekstu, kāds ir bijis viņa rakstīšanas nolūks? Vai ir manāmi kādi autora apslēpti, ne tik viegli nojaušami teksta izveidošanas iemesli?</i> Skolēni veido klasē sarunu par šiem jautājumiem. Vēlāk katrs individuāli uzraksta īsu kopsavilkumu par teksta galveno domu. Pārskata kopsavilkumu, nosakot, vai tajā nav vērojams plāgiāts, proti, citāti no teksta bez pēdiņām un atsaucēm.

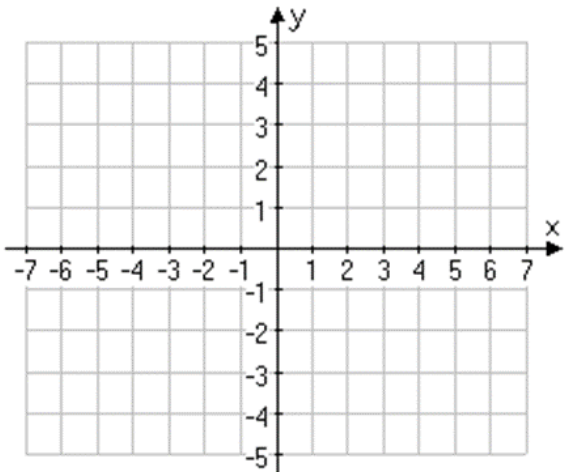
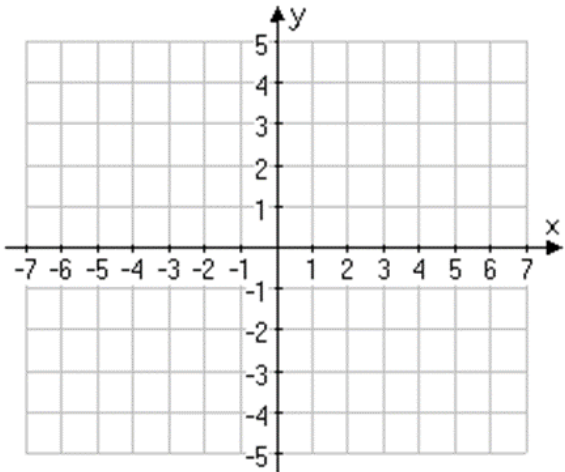


Dažas shēmas, pēc kuru parauga var analizēt teksta saturu

<b>Teksta nosaukums</b>
<b>Galvenā doma</b>
Teksts ir par ...
<b>Īss teksta kopsavilkums</b>
<b>Secinājums/-i</b>

Tēma		
ir par ...		
<b>Arguments # 1</b>	<b>Arguments # 2</b>	<b>Arguments # 3</b>
<b>Detāļas</b>		
<b>Kas būtu jāatceras par šo tēmu?</b>		

Tēma		
ir par ...		
Pozitīva ietekme	Pozitīva ietekme	Pozitīva ietekme
• • • •	• • • •	• • • •
Negatīva ietekme	Negatīva ietekme	Negatīva ietekme
• • • •	• • • •	• • • •
Kas būtu jāatceras/jāsaprot?		

<p>Tēma</p>	
<p>ir par ...</p>	
<p>Galvenā doma</p>	
<p>Svarīgākās detaļas</p>	
<p>Secinājumi</p>	

## Norādījumu formulēšanas un jautājumu uzdošanas prasme mācību satura izpratnes veicināšanai

Vienkāršākā mācīšanās pakāpe ir **reproduktīvā mācīšanās**. Tā nodrošina zināšanu uzkrāšanu salīdzināšanai, vispārīnāšanai, analīzei un citām domāšanas operācijām. Reproductīvās mācīšanās pakāpei raksturīgas tādas mācīšanās metodes kā vērošana un atdarināšana, lasīšana vai klausīšanās, atstāstīšana tuvu tekstam.

Mērķtiecīgas skolēna izziņas darbības vadībai nepieciešams aktualizēt gan norādījumu formulējumus (iekļaujot tajos atslēgvārdus), gan jautājumu veidus, kā arī ievērot virzību no vienkāršākā uz sarežģītāko.

2. tabula. Daudzveidīgo jautājumu un norādījumu formulējumu veidi

Jautājuma/ norādījuma veids	Raksturojums	Atslēgvārdi/ rīcības vārdi
<b>Burtiskā līmeņa norādījumi un jautājumi</b>	Vērsti uz atmiņu (atcerēšanos). Tiek noskaidrota informācija, kas apraksta faktus (gadskaitļus, definīcijas, terminus u. c.). Atbildei nepieciešams tikai reproducēt zināšanas, kuras atrodamas tekstā.	<i>Apraksti... !</i> <i>Definē...!</i> <i>Atpazisti...!</i> <i>Kas ir...?</i> <i>Kas notika...?</i> <i>Kādi bija...?</i>
<b>Uz izpratni vērsti norādījumi un jautājumi</b>	Augstāka līmeņa domāšanas norādījumi un jautājumi, kas prasa atklāt saikni starp idejām, salīdzināt tās (kopīgo, atšķirīgo).	<i>Pasaki saviem vārdiem!</i> <i>Izskaidro...!</i> <i>Ilustrē...!</i> <i>Salīdzini...!</i>
<b>Pielietojuma, asociāciju veidošanas jautājumi</b>	Informācijas pārveidošana saviem vārdiem, lai iztēlotos, ko redz vai dzird, lasot tekstu, saistot to ar personisko pieredzi.	<i>Kādas asociācijas...?</i> <i>Kur izmanto...?</i> <i>Kur nācies saskarties...?</i>
<b>Analīzes (pamatojuma) veidošanas norādījumi un jautājumi</b>	Motivē pētīt cēloņus, atrast problēmas vai parādības rašanās nosacījumus, meklēt argumentus tekstā.	<i>Sameklē cēloņus, iemeslus, motīvus...!</i> <i>Secini...!</i> <i>Kāpēc...?</i>
<b>Sintēzes veidošanas norādījumi un jautājumi</b>	Rosina atrast problēmas risinājumu, parādību skaidrojumu; apkopojot pieredzi un zināšanas, radīt jaunus risinājuma veidus.	<i>Ko piedāvāju darīt?</i> <i>Kā var pielietot...?</i> <i>Izveido pats...!</i> <i>Plāno!</i>
<b>Novērtējuma veidošanas norādījumi un jautājumi</b>	Nepieciešams novērtēt rezultāta atbilstību realitātei, informācijas kvalitāti, personīgo pieredzi, pieņemt lēmumu.	<i>Novērtē risinājumu!</i> <i>Pamato!</i> <i>Izvērtē, cik noderīgs...!</i> <i>Kas ir labāks...?</i> <i>Kāpēc labāks?</i>

Kad skolēns ir apguvis pamatprasmes, pēc līdzīga plāna viņš var organizēt savu individuālo mācīšanās procesu.

3. tabula. Daudzveidīgo jautājumu sistēma skolēnu patstāvīgā darba organizēšanai

Nr. p. k.	Jautājums	Piemēri interpretācijai
1.	<b>Zināšanas</b> (Kas tas ir?)	Definīcijas, skaidrojums no dažādiem avotiem.
2.	<b>Izpratne</b> (Kā es to raksturotu?)	Raksturo, apraksta pētāmo objektu/parādību salīdzinājumā ar citiem līdzīgiem objektiem/parādībām.
3.	<b>Izpratne, pieredze</b> (Kur izmanto)	Piemēri sadzīvē, personiskā pieredze.
4.	<b>Analīze</b> (Kādas likumsakarības var novērot?)	Uzbūves vai parādības norises likumsakarību analīze (kopīgais, atšķirīgais, dominējošais).
5.	<b>Sintēze</b> (Kā var izmantot tālākā darbībā?)	Domu kartes izveide, sistematizējot no pieredzes un dažādiem avotiem gūtās atziņas. Gūto atziņu izmantošana jaunā situācijā.
6.	<b>Izvērtēšana</b> (Kas izdevās? Kas vēl jāapgūst?)	Refleksija – personiskās attieksmes un veiktā darba pašanalīze.

(Pēc Jonāne, L. *Daudzveidīgo jautājumu – atbilžu metode*. Rīga: Latvijas Universitāte, 2011. Latvijas Universitātes realizētais projekts "Profesionālajā izglītībā iesaistīto vispārīgā izglītoto mācību priekšmetu pedagogu kompetences paaugstināšana")

## Diferenciācija, individualizācija un personalizācija mācību procesā

Uzsākot mācības, ir nepieciešams diagnosticēt, kāda ir skolēnu valodas pieredze, kādas ir iepriekšējās zināšanas priekšmetā. Latviešu valodas prasme ir būtisks kritērijs, izstrādājot diagnosticējošās vērtēšanas saturu, formu, uzdevumu veidus, kritērijus. Analizējot diagnosticējošajā vērtēšanā iegūtos datus, ir svarīgi izlemt, uz kura skolēna valodas prasmi un zināšanu apjomu skolotājam jāorientējas. Primāri jācenšas orientēties uz skolēnu vairākuma līmeni, jo tādējādi būs lielāka iespēja sasniegt optimālu rezultātu. Jācenšas mācību procesā realizēt diferencētu pieeju, piedāvājot dažādus uzdevumus un veidus, kā mācīties, lai maksimāli attīstītu katra skolēna kompetences. Jāpanāk, lai skolēns būtu ieinteresēts darboties un veikt uzdevumus, kas piemēroti viņa valodas prasmes līmenim. Uzdevuma formulējumā precīzi jānorāda, kādas darbības skolēnam jāveic.

Mācību procesā var rasties nepieciešamība pēc individualizācijas, kas nozīmē izvēlēties mācību un audzināšanas darba uzdevumus atbilstoši skolēna individuālajām vajadzībām. Te tiek ievērotas atsevišķa skolēna spējas un motivācija, mācīšanās un darba temps, kas ir īpaši nozīmīgi, kad latviešu valodas apguves līmenis vienas klases ietvaros var būt ļoti atšķirīgs. Pedagoģs pārbauga skolēna mācīšanos atbilstoši klasei un stundu sistēmai, kura paredzēta noteiktu tematu apguvei.

Personalizācija jeb atbildība par mācīšanos ir iespējama situācijā, kad skolēnam piemīt augstas pašvadītās mācīšanās prasmes. Izmantojot pedagoga atbalstu un ņemot vērā savas intereses, talantus, nākotnes ieceres, skolēns nosaka mācību mērķus un kritērijus to novērtēšanai. Mācību procesā skolēns sadarbojas ar pedagogiem un ekspertiem, kuri atbalsta viņa mācīšanos.

## Vispārīgi mācību satura un pieejas akcenti sociālajās zinībās

Ir izveidots metodisks materiāls skolotājiem darbā ar 7. klases skolēniem, kuri apgūst sociālās zinības latviešu valodā, kas nav viņu dzimtā valoda. 7. klases mācību līdzekļi, kas šajā mācību un metodiskajā līdzeklī pielāgoti mācību procesam nevien-  
dabīgā lingvistiskā vidē, pieejami mācību materiālu krātuvē [mape.gov.lv](http://mape.gov.lv). Tie ir:

- metodiskie ieteikumi mācību procesa organizēšanai klasē, kurā ir lingvistiski nevien-  
dabīga vide;
- paskaidroti darba lapu tekstos retāk lietotie vai sarežģītie jēdzieni;
- ieteikumi individuālajam darbam ar skolēniem, kuriem ir zems latviešu valodas prasmes līmenis. Katrā tematā tiek  
 piedāvāta iespēja sekmēt skolēnu pašvadītu mācīšanos – skolēni pēc nepieciešamības var papildināt individuālo  
 attēlu vārdnīcu, lai uzlabotu savu mācīšanās kvalitāti;
- atgādes par katra temata jēdzieniem, definīcijām un īpašībām – tās attīsta prasmi skaidrot un pamatot savu  
 viedokli, korekti izmantojot tematā ietvertos jēdzienus.

### Praksē pārbaudīti pamatprincipi mācību procesa organizēšanai klasē, kurā ir lingvistiski nevien- dabīga vide

1. Nodrošini pozitīvu, atbalstošu, iekļaujošu mācīšanās vidi. Piedāvāriet ar tematu saistītu bagātīgu pieredzi, kas  
 darbina dažādas maņas un izsauc pozitīvas emocijas!
2. Pārliecinieties, ka skolēni saprot jēdzienus, kas svarīgi izpratnei par saturu, piemēram, *cēloņi un sekas, sabiedrība,  
 gadsimts, laikmets* u. c.
3. Vienkāršojiet uzdevus un izvirzītos sasniežamos rezultātus, tos individualizējot atbilstoši skolēnu vajā-  
 dzībām un prasmēm!
4. Dodiet runas un rakstu paraugus! Demonstrējiet ar savu runu, kā raksturo, pamato, argumentē, pierāda! Skolēni  
 mācās un atkārto teikto. Atklājiet skolēniem savu domāšanas procesu par kādu jautājumu!
5. Izmantojiet attēlus, zīmējumus, priekšmetus, darbības, citu vizuālo informāciju, kas palīdzēs skolēniem saturu “ierau-  
 dzīt”!
6. Palīdziet skolēniem viņu domas un spriedumus ietērt vārdos! Mudiniet skolēnus izmantot atbalsta materiālus  
 (atgādes, vārdu un izteicienu sarakstus), kas palīdzēs izteikt savus spriedumus vārdos!
7. Izmantojiet neverbālus saziņas līdzekļus (norādi uz priekšmetiem ar skatienu, žestikulējiet, izmantojiet intonāciju),  
 lai sniegtu papildinformāciju, kas palīdz saprast teiktā saturu!
8. Dodiet iespēju skolēniem sadarboties, komunicēt savā starpā!
9. Attīstiet skolēniem pašvadītas mācīšanās prasmes, piedāvājot pašpārbaudes un pašvērtējuma iespējas, plānošanas  
 stratēģijas!

### Praksē pārbaudīti pamatprincipi, kā atlasīt un izmantot mācību procesam un sasniežamajiem rezultātiem atbilstošus tekstus klasē, kurā ir lingvistiski nevien- dabīga vide

1. Izvēloties un atlasot tekstu mācību procesam, jāņem vērā ne tikai mācību priekšmeta programmā paredzētie temata  
 apguves soļi un sasniežamie rezultāti, bet arī teksta atbilstība konkrētajai skolēnu grupai un šo skolēnu valodas  
 zināšanu līmenim.
2. Atlasot tekstus, ieteicams ievērot principu – no vienkāršākā uz sarežģīto.
3. Pievērst uzmanību tam, lai teksta saturam būtu iespējams viegli izsekot un tam būtu viegli nosakāma galvenā doma  
 un mērķis.
4. Lasot/analizējot tekstus, jāsakārto akcenti, norādot uz vissvarīgākajām teksta daļām. Ir vērts pievērst uzmanību  
 skaidrojumā ietvertu vārdu izvēlei – tiem jābūt tikai attiecīgajai tēmai un priekšmetam nozīmīgiem terminiem un  
 jēdzieniem.
5. Pievērst uzmanību tam, lai izvēlētajā tekstā nebūtu skolēniem grūti uztveramas un nezināmas sintaktiskās konstruk-  
 cijas. Sarežģītus un saliktus teikumus labāk sadalīt vairākos vienkāršos, nepaplašinātos teikumos. Pievērst uzmanību,  
 lai saliktos teikumos nebūtu vairāk par vienu pakārtojumu.
6. Tāpat ir svarīgi, lai tekstā būtu pēc iespējas mazāk sarežģītu vārdu un izteicienu, kurus skolēni varētu nesaprast.  
 Ja iespējams, tekstu vēlams vienkāršot, izvairoties no idiomām, slenga, sarunvalodas konstrukcijām un frazeolo-  
 gismiem. Ja tos nevar izslēgt, nepieciešams precizēt to leksisko nozīmi. Skaidrojot nepazīstamus vārdus, jāizvairās  
 no salikteniem un reti lietotiem sinonīmiem, to skaidrojumā izmantot atbilstošus piemērus un internacionālistus.

- Atlasot tekstu, ko izmantot mācību procesā, jāpievērš uzmanība, lai tas būtu saskaņots arī ar citiem mācību un atbalsta materiāliem – atgādnēm, ilustrācijām, attēliem, kartēm u. c., ko paredzēts izmantot.
- Izvēlētajam tekstam ir jābūt tādām, kas ir tieši saistīts ar apgūstamo saturu, tādām, kas ļauj dot skolēnam radošus un izaicinošus uzdevumus.
- Labākais veids, kā apkopot tekstos iekļauto informāciju, ir dažāda veida tabulas un shēmas.
- Par katru tekstu jāuzdod konkrēti un vienkārši jautājumi, jāpiedāvā atslēgvārdu meklēšana. Vēlams uzdot jautājumus, kas veicina kognitīvo procesu attīstību, proti, jautājumus, kas sākas ar *kas, ko, kur, kad, kāpēc*.

### Ieteikumi individuālajam darbam ar skolēniem, kuriem ir zems latviešu valodas prasmes līmenis

- Klasēs, kurās ir neviendabīga lingvistiskā vide, pirms temata apguves skolēns ir jā sagatavo informācijas uztverei, tādēļ ieteicams piedāvāt viņam vārdu sarakstu, vārdu savienojumus, teikumus, kurus skolēns lasa (uztver vizuāli) un noskaidro to nozīmi, izlasa teikumus ar šiem vārdiem un/vai vārdu savienojumiem, ievieto šos vārdus un/vai vārdu savienojumus teikumos, iepazīst līdzīgus vārdu vai vienas saknes vārdus un to nozīmi. Var piedāvāt dažādas kāda vārda formas. Vēlams spēles leksikas apguvei. Tas viss palīdzēs skolēnam saprast teoriju vai uzdevumu noteikumus, tos lasot vai klausoties.
- Sarežģītus vārdus un terminus ieteicams skaidrot atšķirīgā veidā, ļaujot skolēnam izvēlēties sev piemērotāko variantu. Piemēram, vārds vai jēdziena skaidrojums var tikt piedāvāts divējādi: a) tiek norādīts vārda/jēdziena sinonīms; b) tiek piedāvāta vārda/jēdziena definīcija.
- Ja nepieciešams, izvēlētos darba tekstus individualizē atbilstoši konkrētu skolēnu vajadzībām – lai tie atbilstu skolēnu valodas prasmju līmenim. Iespējams risinājums ir piedāvāt par vienu tēmu dažādus materiālus, kas domāti atšķirīgiem valodas līmeņiem.
- Lai labāk atcerētos jaunus vārdus, skolēniem var piedāvāt digitālu krustvārdu mīklu ar jēdzieniem no vārdnīcas, piemēram, izmantojot vietni <https://www.edu-games.org/word-games/crosswords/communicative-crossword.php>. Krustvārdu mīklas var lietot arī svarīgu jēdzienu/atslēgvārdu apgūšanai tematā. Kā alternatīvu var izmantot vārdu minēšanas uzdevumu. Skolēniem jā sagrupē dotie vārdi/jēdzieni vai frāzes trijās grupās: 1) zinu nozīmi, 2) minu nozīmi un 3) nezīnu nozīmi. Skolotājs var sadalīt skolēnus grupās, kurās viņi dalās ar savu veikumu, palīdz viens otram noskaidrot vārdu nozīmi, un beigās skolotājs var strādāt tikai ar tiem vārdiem, kas ir pēdējā grupā. Skolotājam ir jākontrolē, lai grupu darbā vārdi tiktu izskaidroti latviešu valodā, nevis tulkoti skolēnu dzimtajā valodā.



## 7.1. Kā pilnveidot savu personību?

### Metodiskie ieteikumi skolotājiem

Izmantojot piedāvātos *Skola2030* mācību materiālus 7. klasei sociālajās zinībās, iesakām:

- aicināt skolēnus izmantot reālus piemērus un situācijas no savas dzīves, jo tādā veidā būs vieglāk izprast jēdzienus, kas ir svarīgi tematu apgūvē;
- izmantot attēlus, kas palīdz jēdzienus vizualizēt, līdz ar to padara informāciju vieglāk uztveramu;
- uzdot jautājumus īsā un precīzā veidā, izvairīties no liekvārdības vai sarežģītas terminoloģijas;
- vienkāršot sasniedzamo rezultātu formulējumus, piemēram, "Spriežu par savas personības izaugsmes iespējām, balstoties uz personības analīzes rezultātiem" ieteicams mainīt uz "Uzzināšu, kas ir *personība* un kas ir *personības izaugsme*, domāšu par sevi un savu izaugsmi";
- izmantot vārdnīcu, kurā dots jēdzienu skaidrojumu;
- izpildīt uzdevumus grupu darbā, lai skolēni, savstarpēji sarunājoties, varētu viens otram palīdzēt ar valodas lietojumu;
- pēc skolotāja vai skolēnu izvēles mainīt uzdevumos piedāvātās situācijas atbilstoši skolēnu valodas prasmēm.

## Materiāli skolēniem

Uzdevumi/vingrinājumi

### Personības pašvērtējums un pašizpratne

**Sasniedzamais rezultāts:** uzzināšu, kas ir “personība” un kas ir “personības izaugsme”, domāšu par sevi un savu izaugsmi.

#### Personības izaugsme nozīmē:

- apzināties, kas ir manas vērtības, intereses;
- saprast savas emocijas un tās kontrolēt;
- mācīties un izmantot savas zināšanas ikdienā;
- spēt noteikt un sasniegt savus mērķus.

Personības izaugsme notiek visu dzīvi. Tā var ietvert gan mācīšanos no pieredzes un kļūdām, gan apzinātu sevis attīstīšanu.

**Raksturs ir cilvēka īpašību un paradumu kopums, kas atklājas viņa rīcībā.**

1. Iepazīsties ar piedāvātajām situācijām un ieraksti tabulā:

- Kāda varētu būt iespējamā rīcība katrā no tām!
- Kādas rakstura īpašības atklājas, rīkojoties dotajā situācijā?

Situācija	Rīcība	Rakstura īpašības
Mūsu komanda zaudēja pilsētas sporta sacensībās.	<i>Mēs kopīgi pārdomājam, kādi ir mūsu trūkumi, kas vēl jātrenē, lai sagatavotos nākamajām sacensībām un tajās uzvarētu.</i>	<i>Neatlaidība</i>
Man nepatīk, ka draugs rupji runā ar manu jaunāko māsu.		
Es uzzināju, ka man ir daudz kļūdu pārbaudes darbā.		
Mani uzaicināja vadīt pilsētas svētku pasākumu.		
Oktobrī skolā notiek labdarības akcija dzīvnieku patversmes iemītniekiem “Mūsu mazie draugi”.		
Vecāki aizliedza nedēļu lietot internetu.		
Mammai šonedēļ ir papildu pienākumi darbā, viņa ir ļoti nogurusi.		

Vārdnīca

Uzdevumā izmantotais vārds	Vārda skaidrojums
<b>Rupji runā/ Rupja runāšana</b>	Lietoju valodu, kas ietver necieņu pret otru cilvēku, aizvainojošus vārdus. Tas rada negatīvas emocijas, izraisa konfliktus.
<b>Labdarības akcija</b>	Darbība vai pasākums, kura mērķis ir palīdzēt citiem cilvēkiem, kuri nonākuši grūtībās. Labdarības akcijas var organizēt dažādos veidos. Tā var būt ziedojumu vākšana (nauda vai mantas), kā arī brīvprātīgo iesaistīšanās kādā konkrētā darbā vai projektā.
<b>Patversmes iemītnieki</b>	Patversme ir vieta, kur uzturas cilvēki, kas nonākuši nelaimē, apstākļos, kad zaudējuši mājas un viņiem nepieciešama palīdzība. Ir arī dzīvnieku patversmes.
<b>Nogurusi</b>	Nogurums ir tad, kad cilvēks jūtas fiziski vai emocionāli iztukšots, viņam ir enerģijas trūkums un samazināta spēja veikt ikdienas uzdevumus, arī koncentrēties.

2. Kuras ir tavas pozitīvās rakstura īpašības un kuras – negatīvās?
3. Kā pozitīvās īpašības veicina tavas personības izaugsmi?
4. Aizpildi tabulas kreiso pusi! Pēc tam pārloki darba lapu vertikāli uz pusēm un iedod tabulu aizpildīt vairākiem saviem klasesbiedriem!

Es par sevi	Klasesbiedri par mani
<b>Stiprās puses</b> (rakstura īpašības, kas man dzīvē palīdz)	<b>Stiprās puses</b>
<b>Vājās puses</b> (rakstura īpašības, kas traucē manai izaugsmei un rada grūtības attiecībās ar citiem)	<b>Vājās puses</b>

5. Salīdzini savas un klasesbiedru domas par tevi! Kas sakrīt un kas atšķiras?
6. Izvēlies vienu savu stipro un vienu vājo pusi!
7. Uzraksti pāris reālas situācijas, kurās tas izpaužas!
8. Apspriediet šīs situācijas ar klasesbiedriem! Pārrunājiet, ko jūs katrs izvēlētajā situācijā varētu mainīt!

Uzdevumi/vingrinājumi

## Pašaudzināšana

**Sasniedzamais rezultāts:** domāšu par sevi un savu izaugsmi, kā sasniegt savu mērķi, un plānošu darbības soļus.

### Plānot nozīmē:

- izvēlēties savu mērķi – tam jābūt sniedzamam un izpildāmam noteiktā laikā;
- pārdomāt, kādā veidā esošajā situācijā ir iespējams mērķi sasniegt;
- izdomāt plānu ar konkrētiem darbības soļiem;
- būt disciplinētam un veikt izveidotā plāna soļus.

Atceries, ka plāna soļus var arī pārveidot, ja ir mainījies situācija vai kaut kas neizdodas.

1. Ko tu vēlētos sevī pilnveidot vai no kā atbrīvoties?

Vēlos pilnveidot, attīstīt	Vēlos atbrīvoties

### Vārdnīca

Uzdevumā izmantotais vārds	Vārda skaidrojums
<b>Pašaudzināšana</b>	Process, kad cilvēks apzināti pievērš uzmanību sev – atzīst un vērtē savas labās īpašības, sasniegumus un domā, ko vajadzētu uzlabot. Pašaudzināšanas mērķis ir savas personības pilnveidošana.
<b>Pilnveidot</b>	Rīcība, kas nepieciešama, lai sasniegtu augstākus mērķus, padarītu esošo situāciju labāku.
<b>Atbrīvoties</b>	Atbrīvot sevi no kaut kā, kas tevi ierobežo. Piemēram, var atbrīvoties no negatīvām emocijām, no traucējošiem apstākļiem, kas apgrūtina plānu īstenošanu un mērķu sasniegšanu.

2. Plāno soļus, kas tev jā dara, lai sevi pilnveidotu:

1. solis: Noskaidroju, kādu mērķi es vēlos sasniegt.
2. solis: Izvēlos, ko es darīšu, lai to sasniegtu.
3. solis: Nosaku, kādas būs manas konkrētās darbības!
4. solis: Nosaku laiku, līdz kuram mērķim ir jābūt sasniegtam.

## SVID (SWOT<sup>1</sup>) analīze

Izmantojot SVID (S – stiprās puses, V – vājās puses, I – iespējas, D – draudi) analīzes paņēmieni jeb stratēģiju, var raksturot savu personību, vaļaspriekus, sapņu profesiju, izvērtēt biznesa ideju.

Stratēģijas būtība – paskatīties uz sevi no malas, uzskaitīt savas stiprās un vājās puses. Pēc tam, vadoties pēc uzskaitītā, saprast un uzrakstīt, kādas iespējas tas var dot un kādas nepatīkšanas vai draudus sagādāt.

*Piemērs*

S – stiprās puses (Kas palīdz man sasniegt mērķus, pilnveidoties?)	V – vājās puses (Kas traucē man sasniegt mērķus, pilnveidoties?)
Esmu godkārīgs, gudrs. Brīvi runāju angļu valodā. Mans mīļākais priekšmets ir informātika.	Esmu egoistisks – domāju tikai par sevi, neieklausos padomos.
Piedalīties olimpiādēs, kas notiek angļu valodā, starptautiskos projektos, darīt to arī attālināti.	Grūtības strādāt komandā, iegūt draugus.
I – Iespējas (Kā stiprās puses var man palīdzēt nākotnē?)	D – Draudi (Kā vājās puses var apdraudēt manu nākotni?)

*Uzdevumi/vingrinājumi*

### Lēmumu alternatīvās izmaksas

**Sasniedzamais rezultāts:** salīdzināt divu vai vairāku personisko izvēļu alternatīvās izmaksas.

**Katram mūsu lēmumam ir “izmaksas”, jo tas ietekmē gan mūsu ikdienu, gan apkārtējos cilvēkus. Alternatīvās izmaksas ir viss, no kā jāatsakās, lai iegūtu kādu labumu.**

1. Izlasi situācijas un izdomā, kādas alternatīvās izmaksas bija katram no pieņemtajiem lēmumiem!

Situācija	Pieņemtais lēmums	Lēmuma alternatīvās izmaksas
<i>Piemērs.</i> Velta vēlas mācīties mūzikas skolā spēlēt vijoli (nodarbības notiek trīs reizes nedēļā) un spēlēt basketbolu pilsētas bērnu komandā (treniņi ir divas reizes nedēļā, bet spēles notiek katru sestdienu).	<i>Piemērs.</i> Velta izvēlējās vijoli, jo viņai likās svarīgi sestdienās būt mājās.	<i>Piemērs.</i> Basketbola treniņi, spēles bērnu komandā un tur iegūstamās prasmes.
Marians ilgi domāja, ko nopirkt par vecāku dāvināto naudu – videospēli vai jaunu hokeja somu.	Marians nopirka videospēli.	
Annai jāizvēlas, vai spēlēt skolas teātrī, jo viņai patīk aktiera darbs, vai dziedāt korī un uzstāties Ziemassvētku koncertā.		
Mikam ir iespēja piedalīties pilsētas radošo darbu konkursā, jo viņš ļoti zīmē, bet konkurss notiek tieši skolas sporta dienā, kad viņš varētu jautri pavadīt laiku kopā ar klasesbiedriem.		

<sup>1</sup> S – Strengths, W – Weaknesses, O – Opportunities, T – Threats (angļu val.).

## Lēmumu pieņemšanas stratēģijas

Katru dienu mēs nonākam daudzu izvēļu priekšā. Mums jāpieņem lēmumi, jāmotivē sevi turpināt darbošanos. Šī stratēģija var palīdzēt izvēlēties svarīgāko vērtību, kas virza mūs uz mērķi – apstākļos, kad ir pārāk daudz piedāvājumu vai mums trūkst laika. **Vērtības** ir uzskati, kam piemīt ietekme uz cilvēku un viņa darbību. Vērtības ietekmē mūsu izvēli, kuru no mērķiem sasniegt vispirms.

No piedāvātā saraksta izvēlies desmit sev svarīgākās vērtības! Pēc tam tās pārskati un sarindo izvēlētās vērtības no 1 līdz 10 – no svarīgākā (1) uz mazāk svarīgo (10).

Izaugsme	Mērķtiecība	Harmonija	Kārtība	Pārliecība	Entuziasms	Brīvība
Darbs	Pateicība	Zināšanas	Veiksme	Daudzpusība	Pašapziņa	Cieņa
Ticība	Patiesība	Panākumi	Prieks	Sadarbība	Vienlīdzība	Laime
Labklājība	Komforts	Pašcieņa	Humors	Mīlestība	Profesionālisms	Stabilitāte
Pienākums	Uzticība	Ģimene	Gudrība	Veselība	Garīgums	Godīgums
Skaistums	Miers	Prestižs	Attīstība	Taisnība	Dzimtene	Jaunrade
Drošība	Pieklājība	Draugi	Ūdens	Veselība	Izaicinājumi	Klusums

### 2. Paskaidro katru no izvēlētajām vērtībām!

- Kāpēc man šī vērtība ir svarīga?
- Kas man jādara, lai šo vērtību īstenotu dzīvē?
- Izvēlies piecas no desmit vērtībām, kuras tu visbiežāk izpaud savā rīcībā!

## 7.2. Kā vadīt stresu?

### Metodiskie ieteikumi skolotājiem

Izmantojot piedāvātos *Skola2030* mācību materiālus 7. klasei sociālajās zinībās, iesakām:

- aicināt skolēnus izmantot reālus piemērus un situācijas no savas dzīves. Šādā veidā viņiem būs vieglāk izprast jēdzienus, kas ir svarīgi tematu apgūvē;
- izmantot attēlus, kas palīdz jēdzienus vizualizēt, līdz ar to padara informāciju vieglāk uztveramu;
- uzdot jautājumus īsā un precīzā veidā, izvairīties no liekvārdības un sarežģītas terminoloģijas;
- vienkāršot sasniedzamo rezultātu formulējumus;
- izmantot vārdnīcu, kurā dots jēdzienu skaidrojums;
- izpildīt uzdevumus grupu darbā, lai skolēni, savstarpēji sarunājoties, varētu viens otram palīdzēt ar valodas lietojumu;
- pēc skolotāja vai skolēnu izvēles mainīt uzdevumos piedāvātās situācijas atbilstoši skolēnu valodas prasmēm.

## Materiāli skolēniem

Uzdevumi/vingrinājumi

### Stresa veidi un to ietekme uz organismu

Eistress (pozitīvais stress)	Distress (negatīvais stress)
Cilvēkam pietiek resursu, lai tiktu galā ar situācijas prasībām. Rodas drosmība un prieks. <i>Piemērs:</i> Skolēns, prezentējot savu radošo darbu, ieguva pirmo vietu konkursā.	Cilvēkam trūkst resursu, lai tiktu galā ar situācijas prasībām. Rodas bailes, skumjas, dusmas. <i>Piemērs:</i> Skolēns pēdējā mirklī atcerējās, ka viņam ir jāpasagatavo prezentācija, bet vairs nepietiek laika, lai to izdarītu.

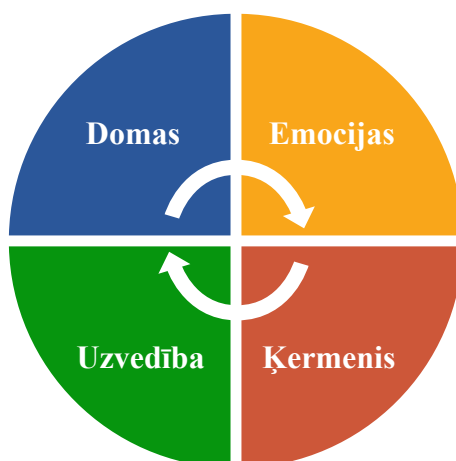
1. Izveido domu karti par stresa izraisītājiem tavā ikdienā!

- Kurus no ierakstītajiem stresa cēloņiem tu vari un kurus nevari ietekmēt? Kāpēc?
- Paskaidro, kādā veidā tu vari ietekmēt stresa rašanās iemeslus!

Atceries kādu situāciju, kurā tu izjuti stresu!

- Raksturo, kā stresa iespaidā mainījās tavas domas, emocijas un uzvedība!
- Salīdzini savas atbildes ar doto aprakstu par stresa veidiem un to ietekmi uz organismu!

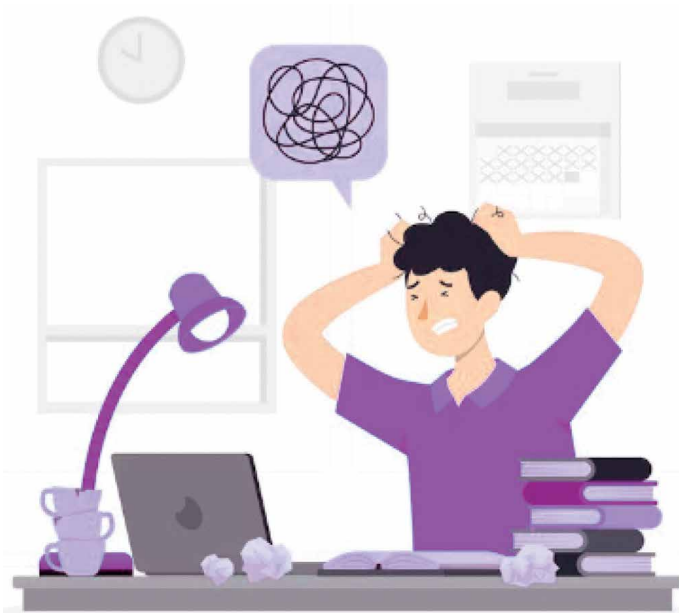
Uz ko norāda šajā diagrammā attēlotās bultas? Paskaidro šīs sakarības!





## Stratēģijas

### Stresa pārvarēšanas veidi jeb stratēģijas



#### Kā tu tiec galā ar stresu?

Spēlē datorspēles? Pastaigājies ar draugiem? Dusmojies uz visu pasauli? Plāno savu laiku?  
Nodarbojies ar sportu?  
Daudz ēd?

Kādu stresa pārvarēšanas stratēģiju vai paņēmieni tu visbiežāk lieto? Vai tas ir iedarbīgs? Kas par to liecina?

Apskati shēmu un padomā, kāpēc šie ir neveselīgi stresa pārvarēšanas paņēmieni!



Stress bieži vien kļūst par konfliktu cēloni, jo sanervozējies cilvēks nespēj valdīt savas emocijas. Psihologi R. Kilmans un K. Tomass piedāvā piecas konfliktu risināšanas stratēģijas: **izvairīšanos, pielāgošanos, sacensību, sadarbību un kompromisu.**

### Vārdnīca




Atgādnē izmantotais vārds	Vārda skaidrojums
<b>Stratēģija</b>	Stratēģija ir plānots un izstrādāts rīcības plāns, lai sasniegtu noteiktu mērķi vai risinātu problēmu.

### Konflikti ir jārisina!

Katram cilvēkam ir savs konfliktu risināšanas stils. Vieni piekāpjas, otri vēlas dominēt pār otru konflikta pusi, vēl citi meklē kompromisus. Viens un tas pats cilvēks dažādās situācijās var izvēlēties atšķirīgu konflikta risināšanas stratēģiju.



Konfliktu risināšanas stratēģija	Skaidrojums
<b>Sacensība</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Katrs ņem vērā tikai savas intereses.</li> <li>Bīstami šajā gadījumā ir tas, ka otra puse var pāriet uz personiskiem apvainojumiem, izmantot nepatiesu informāciju.</li> <li>Šo situāciju vislabāk raksturo teiciens “Mērķis attaisno līdzekļus”.</li> </ul>
<b>Izvairīšanās</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konflikts netiek risināts.</li> <li>Nedomā ne par savām, ne citu interesēm, nedara neko lietas labā.</li> <li>Laiks tiek vilkts garumā ar cerību, ka konflikts atrisināsies pats no sevis.</li> </ul>

Konfliktu risināšanas stratēģija	Skaidrojums
<p><b>Sadarbība</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vislabākā konfliktu risināšanas stratēģija, jo katrs no dalībniekiem ņem vērā gan savas, gan citu intereses.</li> <li>• Lai pielietotu šo stratēģiju, ir aktīvi jāmeklē veidi, kā varētu vienoties, abpusēji piemēroties, respektēt vienam otru.</li> <li>• Lai to panāktu, nepieciešams ilgāks laiks un abu partneru vēlme sadarboties.</li> <li>• Veidojas savstarpēja uzticēšanās.</li> </ul>
<p><b>Piekāpšanās</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neņem vērā savas intereses.</li> <li>• Piekāpjas otram.</li> <li>• Ar laiku var rasties sajūta, ka tevi par daudz izmanto.</li> <li>• Cilvēks saprot, ka ar viņa interesēm vairs nerēķinās, lēmumus pieņem bez viņa līdzdalības.</li> </ul>
<p><b>Kompromiss</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cenšas rast vidusceļu, vislabāko iespējamo risinājumu abām pusēm.</li> <li>• Tiek saglabātas arī labas savstarpējās attiecības, kas nodrošina tālāku sadarbību.</li> </ul>

Izlasi dotās situācijas un izvērtē, kura no stratēģijām katrā reizē izmantota!

Situācija	Situācijas risināšanas stratēģija
<p>Četras skolnieces pēc ilgām diskusijām grupas darba laikā izveidoja projektu, kā veicināt atkritumu šķirošanu skolā.</p>	
<p>Lai nevajadzētu klausīties pamācības, kā dzīvot, Viola nebrauca ciemos pie vecvecākiem.</p>	

Situācija	Situācijas risināšanas stratēģija
Lai saglabātu labas savstarpējās attiecības, sestdien Ingus divas stundas ciemojās pie vecmamma un divas stundas spēlēja ar draugiem datorspēli.	
Ina ar mammu strīdējās par augstpapēžu kurpju pirkšanu tik ilgi, līdz mamma atļāva meitenei šīs kurpes nopirkt.	
Jaunieši sakāvās, nespēdami vienoties, kura futbola komanda šosezon bijusi veiksmīgākā.	

Izvērtē, kā tu pārvari stresu!

- Uzraksti visus paņēmienus, kā tu pārvari stresu! Pasvītro veselīgos stresa pārvarēšanas paņēmienus!
- Uzrakstītos paņēmienus sagrupē divās grupās: uz problēmām vērsto paņēmienus iekrāso zaļā, bet uz emocijām vērsto – dzeltenā krāsā!
- Izvērtē un izdari secinājumus! Kurus paņēmienus tu visbiežāk izmanto? Kādas stresa izraisītās izmaiņas tie palīdz novērst? Vai šie paņēmieni dod gaidīto rezultātu?
- Kurus stresa pārvarēšanas paņēmienus tu gribētu apgūt? Kāpēc?

Atgāadne

### Veselīgi stresa pārvarēšanas paņēmieni

Uz emocijām vērstie	Uz problēmu vērstie
<b>Mērķis:</b> mazināt negatīvās emocijas.	<b>Mērķis:</b> risināt problēmu, kas rada stresu.
<b>Paņēmieni:</b> dziļā elpošana, fiziski vingrinājumi, pastaigas dabā, meditācija, vizualizācija, hobiji, mūzikas klausīšanās, veselīgs uzturs, līdzcilvēku atbalsts u. c.	<b>Paņēmieni:</b> svarīgo un nesvarīgo lietu noteikšana, dienas un laika režīma plānošana, problēmas risināšanai nepieciešamo prasmju apgūšana, palīdzības lūgšana speciālistiem u. c.
<b>Kad lietot?</b> Ja nav iespējams mainīt situāciju, kas izraisījusi stresu.	<b>Kad lietot?</b> Ja situāciju un/vai problēmu ir iespējams atrisināt.

Lai labāk saprastu un novērstu cēloņus, kas tev izraisa stresu, ir svarīgi veikt novērojumus un tos pierakstīt. Vienu nedēļu aizpildi, tā saukto, stresa dienasgrāmatu – ieraksti tajā savus novērojumus, kuras piedzīvotās situācijas tev izraisīja distresu (slikto stresu)! Izpēti, kā tas ietekmēja tavas domas, emocijas, ķermeni, uzvedību un attiecības ar citiem cilvēkiem!

### Stresa dienasgrāmata

Diena	Situācija, kas izraisīja stresu	Kā tā ietekmēja...			Kā pārvarēji stresu?	Vai tas bija veselīgs paņēmiens?
		...emocijas?	...domas?	...uzvedību, attiecības?		
Pirmdiena						
Otrdiena						
Trešdiena						
Ceturtdiena						
Piektdiena						
Sestdiena						
Svētdiena						

Kādus secinājumus tu vari izdarīt? Kādi būs tavi turpmākie lēmumi?

Uzdevumi/vingrinājumi

### Stresa situāciju risinājumi

1. Izvērtē stresa situāciju risinājumus no veselības viedokļa!

Risinājums	Veselīgi/neveselīgi
Sestdien vakarā sastrīdējies ar draudzeni. Lai nomierinātos, visu svētdienu skatījies internetā filmas.	
Šodien man pirmo reizi bija jāpiedalās starptautiska līmeņa debatēs. Es ļoti uztraucos, tāpēc klausījos vieglu mūziku, dziļi elpoju un izdzēru divas glāzes ūdens.	
Šodien trīs stundas rakstīju radošo darbu angļu valodā, apēdu divas šokolādes tāfelītes un puskilogramu riekstu.	
Mamma neatļāva man braukt pie draugiem uz diennakts ballīti, es par to apvainojos un jau trešo dienu ar mammu nerunāju.	

2. Atceries no savas ikdienas vai izdomā stresa situāciju no mākslas darbiem (filmām, grāmatām)!

**Piemērs.** *Nesaskaņas ģimenē – dēls atnāca no skolas, nenovilcis virsdrēbes un ar netūriem apaviem iegāja savā istabā un iekrita gultā. Mamma sāka skaļi bārties par necieņu pret viņas darbu.*

2.1. Izstāstiet izdomātās situācijas grupā, izvērtējiet, vai tās atbilst nosauktajam distresa cēlonim!

2.2. Uz mazām lapiņām uzrakstiet trīs situācijas, kuras jums šķiet visaktuālākās (katru situāciju uz citas lapiņas)!

2.3. Savāciet visas lapiņas vienkopus, katrs vienu izlozējiet!

2.4. Modelējiet izlozētajai situācijai veselīgus stresa situācijas risinājumus! Piedāvājiet secīgus soļus stresa mazināšanai un situācijas risināšanai!

**Piemērs.** Iespējamie risinājuma soļi no dēla puses:

1. Kamēr mamma runā, dziļi elpot un mēģināt apvainojumus (cilvēks par kaut ko tiek vainots) noklausīties mierīgi, neattiecinot uz sevi to, kas no viņas teiktā nav patiesība.
2. Domās atgādināt un sacīt sev, ka mamma tevi mīl un ka šobrīd viņai, iespējams, arī ir grūti.
3. Skaļi un pēc iespējas mierīgā balsī sev pateikt: "Piedod, es jūtos ļoti slikti, es savākšos un tad parunāsim...".
4. Turpināt dziļi elpot, novilkt apavus un virsdrēbes, cenšoties nekliegt un nedusmoties uz mammu.
5. Atzīt sev un izstāstīt arī mammai, kas izraisīja tavas dusmas un apātiju, līdz ar to nespēju novilkt apavus un virsdrēbes.
6. Apsolīt mammai iztīrīt savu istabu.

3. Pārrunājiet stresa risināšanas soļus grupā, lai uzklausi tu klasesbiedru viedokli un piedāvātā risinājuma vērtējumu!  
Stresa situāciju risināšana var ietvert vairākus soļus. Lai būtu vieglāk tos izdomāt, izmanto sekojošus vārdus un secību:
1. Apdomāju situāciju vēlreiz un ...
  2. Šajā situācijā es jūtos ...
  3. Domās sacīt sev ...
  4. Skaļi un mierīgā balsī pateikt: "..."
  5. Turpināt ...
  6. Atzīt sev un izstāstīt ...
  7. Apsolīt ...

### **Vai tavā dzīvē ir stress? Kā tu pārvari stresu?**

Izlasi kādas mammas ieteikumus stresa mazināšanai skolēniem!

Salīdzini šo sarakstu ar sevis piedāvāto stratēģiju, lai to pilnveidotu (ja nepieciešams)! Izvērtē, kā dotie ieteikumi varētu palīdzēt tavā ikdienā!

*Mācies plānot laiku!*

*Pārlicinies, ka tev darbs un atpūta ir līdzsvarā!*

*Ēd veselīgi un gulī vismaz 8 stundas diennaktī!*

*Nekavējies meklēt atbalstu un padomu!*

*Atzīsti, ka ir noteikumi un ierobežojumi, daudz ko nevar vai nedrīkst! Attīsti savas mācīšanās prasmes!*

*Neatliec uz nenoteiktu laiku uzdevuma izpildes sākšanu! Sadali darbu posmos un sāc to pildīt!*

*Domā par pozitīvo!*

*Tici, ka tu esi pietiekami labs, gudrs un skaists cilvēks, un neļauj citu viedoklim šo pārlicību mazināt!*

## 7.3. Kā ģimene ietekmē identitātes veidošanos?

### Metodiskie ieteikumi skolotājiem

Izmantojot piedāvātos *Skola2030* mācību materiālus 7. klasei sociālajās zinībās, iesakām:

- aicināt skolēnus izmantot reālus piemērus un situācijas no savas dzīves, jo tādā veidā būs vieglāk izprast jēdzienus, kas ir svarīgi tematu apgūvē;
- izmantot attēlus, kas palīdz jēdzienus vizualizēt, līdz ar to padara informāciju vieglāk uztveramu;
- uzdot jautājumus īsā un precīzā veidā, izvairīties no liekvārdības vai sarežģītas terminoloģijas;
- vienkāršot sasniedzamo rezultātu formulējumus;
- izmantot vārdnīcu, kurā dots jēdzienu skaidrojumu;
- izpildīt uzdevumus grupu darbā, lai skolēni, savstarpēji sarunājoties, varētu viens otram palīdzēt ar valodas lietojumu;
- pēc skolotāja vai skolēnu izvēles mainīt uzdevumos piedāvātās situācijas atbilstoši skolēnu valodas prasmēm.



## Materiāli skolēniem

### Identitāte un sociālās grupas



**Personiskā identitāte** – indivīda pašuztvere, kas balstās uz fiziskajām, intelektuālajām un morālajām īpašībām.

**Sociālā identitāte** – indivīda pašraksturojums, kas balstās uz piederības izjūtu noteiktām sociālām grupām – ģimenei, etniskajai grupai, profesionālajai grupai u. c.

Identitāte ir gan objektīvs dotums (dzimums, ādas krāsa, izcelsme, vecums u. tml.), gan personiska izvēle būt kaut kam un apzināties sevi kā līdzīgu starp līdzīgiem, tāpēc dzīves gaitā tā var arī mainīties. Piemēram, cilvēka sevis apzināšanās par etniskas grupas vai nācijas locekli neveido vienīgi viņa izcelsmes fakts, bet arī paša piederības izjūta.

#### Uzdevumi/vingrinājumi

### Ģimene kādreiz un tagad

**Sasniedzamais rezultāts:** intervējot vecākus/vecvecākus, salīdzinu savu un savu vienaudžu viedokli par ģimeni ar vecāku/vecvecāku domām, lai veidotu secinājumus par ģimenes nozīmi sabiedrībā. Apkopoj argumentus, lai veidotu pamatotu viedokli par ģimenes lomu un nozīmi sabiedrībā.

#### 1. Izlasi jautājumus un pārdomā atbildes!

**Kas ir ģimene?**

**Kāpēc cilvēki veido ģimeni?**

**Ko cilvēks gūst ģimenē?**

**Kādas ir vecāku un bērnu tiesības ģimenē?**

**Kādi ir vecāku un bērnu pienākumi ģimenē?**

Grupā vienojieties par atbildi uz jautājumu (maks. 3 min), ierakstiet lapas apakšējā daļā un nolociet to tā, lai ieraksts nebūtu redzams!

Grupās pārvietojieties pulksteņrādītāju kustības virzienā pie katras nākamās lapas un atbildiet uz nākamajiem jautājumiem!

Noslēgumā – grupā, saņemot atbilžu lapu par vienu jautājumu, apkopojiet iegūto klases viedokli (maks. 5 min) un prezentējiet to (maks. 3 min)!

Prezentācijas laikā individuāli un patstāvīgi aizpildi kopsavilkuma lapas “Ģimene manu vienaudžu un manas ģimenes vecākās paaudzes viedokļos” otro aili (*1. pielikums*)!

**Mājās aptaujā kādu no vecākās paaudzes ģimenes locekļiem un aizpildi tabulas trešo aili!**

**2. Salīdzini klasesbiedru un radnieku sniegtās atbildes!**

Secini, vai un kā laika gaitā mainījušies sabiedrības priekšstati par ģimeni!

**3. Izsaki pieņēmumus, kādi faktori ietekmē cilvēku uzskatus!** (Pieņēmums ir ideja, uzskats vai apgalvojums, ko uzskata par patiesu.)

*1. pielikums*

**Kopsavilkuma lapa “Ģimene – manu vienaudžu un manas ģimenes vecākās paaudzes skatījumā”**

Jautājums	Klasesbiedru viedoklis	Radnieku viedoklis
Kas ir ģimene?		
Kāpēc cilvēki veido ģimēni?		
Ko cilvēks gūst ģimenē?		
Kādas ir vecāku tiesības ģimenē?		
Kādas ir bērnu tiesības ģimenē?		
Kādi ir vecāku pienākumi ģimenē?		
Kādi ir bērnu pienākumi ģimenē?		

<b>Atšķirības atbildēs</b>	Tagad...	Agrāk...
<b>Kopīgais atbildēs</b>		
<b>Secinājumi</b>		

## 7.4. Kā plānot un sasniegt mērķi ilgtermiņā?

### Metodiskie ieteikumi skolotājiem

Izmantojot piedāvātos *Skola2030* mācību materiālus 7. klasei sociālajās zinībās, iesakām:

- aicināt skolēnus izmantot reālus piemērus un situācijas no savas dzīves, jo tādā veidā būs vieglāk izprast jēdzienus, kas ir svarīgi tematu apgūvē;
- izmantot attēlus, kas palīdz jēdzienus vizualizēt, līdz ar to padara informāciju vieglāk uztveramu;
- uzdot jautājumus īsā un precīzā veidā, izvairīties no liekvārdības vai sarežģītas terminoloģijas;
- vienkāršot sasniedzamo rezultātu formulējumus;
- izmantot vārdnīcu, kurā dots jēdzienu skaidrojumu;
- pildīt uzdevumus grupu darbā, lai skolēni, savstarpēji sarunājoties, varētu viens otram palīdzēt ar valodas lietojumu;
- pēc skolotāja vai skolēnu izvēles mainīt uzdevumos piedāvātās situācijas atbilstoši skolēnu valodas prasmēm.

## Materiāli skolēniem

Uzdevumi/vingrinājumi

### Mākslīgais intelekts un darba tirgus

**Sasniedzamais rezultāts:** izzinu un skaidroju, kas ietekmē iedzīvotāju skaita izmaiņas un darbaspēka pietiekamību nākotnē.

#### 1. Izlasi tekstu!

Rebeka bija jauna darbiniece lielā IT uzņēmumā, un viņa bija sagaidījusi savu pirmo darba dienu ar lielu interesi. Pirmajā darba dienā Rebeķa tika iepazīstināta ar viņas jauno palīgu – tā bija mākslīgā intelekta programma, kas izstrādāta, lai atvieglotu darba procesus. Nosaukums tai bija “Valdis”. Valdis palīdzēja Rebekai izpildīt dažādus uzdevumus un piedāvāja ieteikumus, lai uzlabotu viņas darba rezultātus.

Vienā reizē, kad Rebekai bija jāsatavot prezentācija svarīgam klientam, Valdis ne tikai palīdzēja apkopot nepieciešamo informāciju, bet arī izstrādāja vizuālu prezentāciju, ņemot vērā klienta vēlmes un vajadzības.

Rebeka saprata, ka mākslīgais intelekts ne tikai atvieglo darba procesus, bet arī veicina cilvēku kreativitāti, piedāvājot jaunas idejas.

Šī pieredze darbā ar mākslīgo intelektu ne tikai uzlaboja Rebekas darba rezultātus, bet arī sniedza viņai jaunas iespējas attīstīt savas prasmes digitālajā vidē. Viņa saprata, ka mākslīgais intelekts var būt noderīgs rīks, kas atbalsta cilvēku potenciālu un palīdz radīt modernu darba vidi.

(Tekstu sastādījis Chat GPT)

1.1. Kāda, tavuprāt, ir mākslīgā intelekta nozīme darba tirgū šodien un kāda tā būs nākotnē?

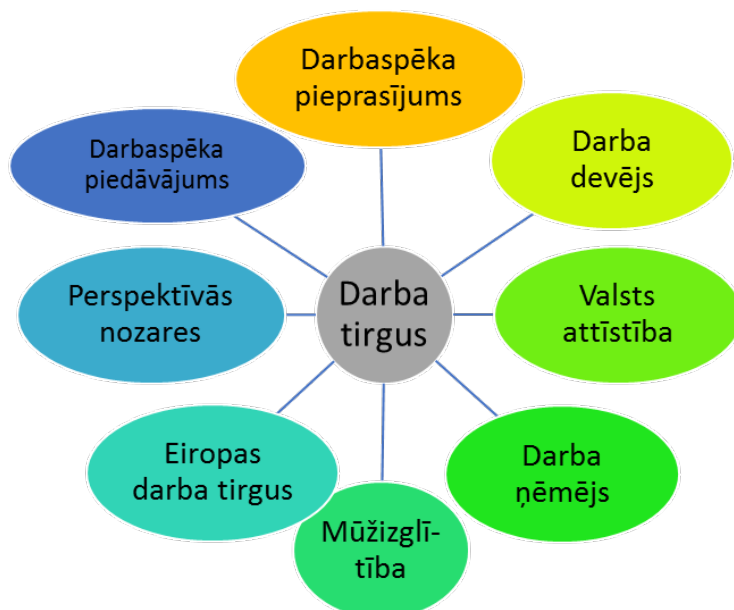
1.2. Atrodi mākslīgā intelekta izmantošanas piemērus Latvijā?

1.3. Noorganizējiet klasē grupu sarunas par atrastajiem piemēriem! Kā šie piemēri varētu attīstīties nākotnē, ko tie mainīs sabiedrības dzīvē?

1.4. Izsecini, kādas iespējas un kādus iespējamus draudus rada mākslīgais intelekts?

#### 2. Pamatojoties uz savām zināšanām, izveido domu karti “Darba tirgu ietekmējošie faktori” (kas ietekmē darba tirgu)!

2.1. Salīdzini sevis izveidoto domu karti ar doto domu karti “Darba tirgu ietekmējošie faktori”! Izdari secinājumus!



Vārdnīca

Uzdevumā izmantotais vārds	Vārda skaidrojums
<b>Darbspēks</b>	Cilvēku resurss, kas ir darba spējīgi un atbilstoši savām prasmēm var strādāt dažāda veida darbu.
<b>Darba tirgus</b>	Darba tirgus norāda, kāds ir piedāvājums un pieprasījums pēc darba. Darba tirgū darba devēji meklē darba ņēmējus, bet darba ņēmēji meklē darba iespējas. Darba tirgus ir mainīgs un atkarīgs no ekonomiskajiem apstākļiem un dažādiem citiem faktoriem.
<b>Darbspēka pieprasījums</b>	Darbspēka pieprasījums nozīmē, cik daudz darba devēju, piemēram, uzņēmumi un organizācijas, vēlas darbiniekus noteiktā laika periodā nodarbināt. Tas ir kopējais darbinieku skaits, ko darba devēji ir gatavi pieņemt darbā un izmaksāt atlīdzību par viņu sniegtajiem pakalpojumiem.
<b>Darba devējs</b>	Darba devēji var būt privātpersonas, uzņēmumi, valsts iestādes, nevalstiskās organizācijas utt. Tie veido un nodrošina darba vietas.
<b>Valsts attīstība</b>	Valsts attīstība ir valsts progress, kas ietver ekonomisko, sociālo, politisko un kultūras sfēru attīstību un valsts iedzīvotāju labklājības palielināšanu.
<b>Darba ņēmējs</b>	Darba ņēmējs ir persona, kas ir nodarbināta un sniedz savus pakalpojumus pret atlīdzību, viņu saista darba līgums ar darba devēju.
<b>Mūžizglītība</b>	Mūžizglītība ir process, kas norāda uz nepārtrauktu mācīšanos un izglītības attīstību visa cilvēka dzīves laikā.
<b>Perspektīvās nozares</b>	Perspektīvās nozares ir nozares vai industrijas, kas tiek uzskatītas par potenciāliem nākotnes izaugsmes avotiem, kas piedāvā daudzas iespējas un labvēlīgus apstākļus ekonomiskai attīstībai. Tās ir nozares, kurās tiek prognozēts pieaugums, palielinās pieprasījums pēc produktiem vai pakalpojumiem un pastāv un veidojas jaunas iespējas.
<b>Darbspēka piedāvājums</b>	Darbspēka piedāvājums attiecas uz pieejamo darba ņēmēju skaitu un viņu spējām un prasmēm konkrētajā darba tirgū. Tas ir cilvēku skaits, kas ir gatavi strādāt un sniegt darba pakalpojumus par noteiktu atalgojumu.

### Kā izvirzīt un sasniegt mērķi?

Mērķi ir mūsu darbības nolūks, jēga, ietekme vai rezultāts, kura sasniegšanai nepieciešama plānveida darbība. Mērķis var būt attālināts laikā (ilgtermiņa mērķis, kas jāsasniedz, piemēram, piecu, desmit gadu laikā), taču tas var būt sasniedzams arī tuvākajā laikā (īstermiņa mērķis, piemēram, līdz vienam gadam).

Mērķis palīdz efektīvi risināt problēmas, padarot dzīvi produktīvāku (veiksmīgāku, rezultatīvāku). Katram var būt savas personīgās dzīves mērķi, mācību mērķi un ar karjeru un darbu saistīti mērķi. Lai šos mērķus sasniegtu, jābūt plānam, kas katram cilvēkam var atšķirties.

Cilvēka dzīves laikā vajadzības un vēlmes mainās; mērķu izvirzīšana un darbu plānošana palīdz sasniegt iecerēto, apliecināt sevi.

**Labi formulēti mērķi ir:**

- specifiski (mērķi nosauc precīzi, izvairoties no pārāk plaša, neskaidra formulējuma);
- izvērtējami (uzstādi mērķi tā, lai būtu iespējams novērtēt tā izpildi, kā arī savu progresu ceļā uz mērķi);
- sasniedzami (tev jāzina, ka uzstādīto mērķi vari sasniegt);
- reāli (uzstādi tādu mērķi, kuru, godīgi sevi izvērtējot, spēsi sasniegt);
- ierobežoti laikā (nosaki laika robežas, kad sākt un kad beigt darbu, virzoties uz konkrēto mērķi).



*Piemērs.* Mans mērķis – uzlabot savu fizisko sagatavotību, veicot regulārus treniņus.

Šajā piemērā mērķis ir:

- **precīzs** (specifisks) – es nosaucu konkrētu mērķi, piemēram, uzlabot savu fizisko sagatavotību;
- **izvērtējams** – es varēšu novērtēt, vai un kā man izdodas to ikdienā sasniegt;
- **sasniedzams** – es zinu, ka to ir iespējams sasniegt;
- **reāls** – es sevi novērtēju godīgi un zinu, ka to reāli spēšu sasniegt;
- **ierobežots laikā** – sasniegšu mērķi triju mēnešu laikā.

**Lai pārliecinātos, ka izvirzītais mērķis ir sasniedzams, vari uzdot sev vairākus jautājumus.**

- Ko es vēlos paveikt/izdarīt? (Kādu problēmu es vēlos atrisināt? Kādus uzlabojumus vēlos veikt?)
- Kādas ir manas vērtības?
- Kādas ir manas stiprās puses?
- Kādi ir mani trūkumi (nepilnības)?
- Kādi ārējie apstākļi var man palīdzēt mērķa sasniegšanā?
- Kas varētu būt traucēkļi ceļā uz mērķi?
- Vai šis mērķis man patiešām ir svarīgs?

**Mērķa sasniegšanas stratēģija pasākuma organizēšanai**

Novērtē pasākuma mērķa formulējumu pēc dotajiem kritērijiem! Katru apgalvojumu novērtē ar atzīmi no 0 līdz 4, kur 0 – nav konstatēts, bet 4 – kritērijs ir pilnībā izpildīts. Uzraksti pamatojumu!

Apgalvojumi	Vērtējums 0–4	Pamatojums
Pasākuma ideja ir saistīta ar manām interesēm un vērtībām.		
Pasākums ir aktuāls vietējai kopienai (cilvēkiem, kas dzīvo vienā vietā).		
Pasākuma mērķis ir konkrēts.		
Pasākuma mērķis ir izmērāms.		
Pasākuma mērķis ir sasniedzams.		
Pasākuma mērķis ir nozīmīgs.		
Pasākuma mērķis ir sasniedzams noteiktā laikā.		

Pārrunā šo pamatojumu ar vecākiem, skolasbiedriem un skolotāju, lai gūtu savam sniegtam apstiprinājumu vai to uzlabotu!

### Paraugš mērķa formulējuma vērtējuma veikšanai

**Formulētais mērķis:** apsveikt bijušos skolotājus Ziemassvētkos, izgatavojot un nosūtot katram no viņiem apsveikuma kartīti.

Apgalvojums	Vērtējums	Pamatojuma piemērs
Pasākuma ideja ir saistīta ar manām interesēm.	4	Pasākums “Ziemassvētku apsveikumi bijušajiem skolas skolotājiem” atbilst manām interesēm, jo man labi padodas zīmēšana un dekorēšana (trīs gadus apmeklēju mākslas studiju). Es zinu, ka skolotāji priecāsies par apsveikumu svētkos.
Pasākums ir aktuāls vietējai kopienai.	3	Mūsu sākumskolas pirmā skolotāja pagājušajā gadā devās pensijā. Es un lielākā daļa manu klasesbiedru (pēc aptaujas rezultātiem) vēlamies apsveikt viņu un citus mūsu bijušos skolotājus Ziemassvētkos.
Pasākuma mērķis ir konkrēts.	4	Mūsu skolai ir 15 bijušie skolotāji. Es izveidošu oriģinālu apsveikuma kartīti katram no viņiem.
Pasākuma mērķis ir izmērāms.	4	Es izveidošu 15 dažādas apsveikuma kartītes.
Pasākuma mērķis ir sasniedzams.	3	Man ir nepieciešamie resursi, vēlme un laiks izveidot nepieciešamo skaitu apsveikuma kartīšu.
Pasākuma mērķis ir nozīmīgs.	3	Man ir iespēja un vēlme palīdzēt un atbalstīt mūsu skolas bijušos skolotājus. Viņi jutīsies piederīgi un novērtēti.
Pasākuma mērķis ir sasniedzams noteiktā laikā.	3	Ziemassvētku apsveikuma kartītes es veidošu no 2. līdz 4. decembrim, bet nogādāšu adresātiem līdz 20. decembrim.

### Vārdnīca

Uzdevumā izmantotais vārds	Vārda skaidrojums
<b>Pensija</b>	Pensijas mērķis ir sniegt ekonomisko nodrošinājumu cilvēkiem pēc darba dzīves beigām, kad viņi vairs nestrādā vai ir samazinājuši savu darba slodzi. Tas palīdz cilvēkiem saglabāt finansiālo stabilitāti un nodrošina pamatprasību izpildi, piemēram, izdevumus par dzīvesvietu, pārtiku, veselības aprūpi un citām vajadzībām, kad viņi vairs nav aktīvi darba tirgū.

## Avoti

- Auziņa, I., Šalme, A. *Latviešu valodas prasmes līmeņi: augstākais līmenis C1 un C2*. Vadlīnijas. Rīga: Latviešu valodas aģentūra, 2016. 76 lpp. Pieejams: [https://maciunmacies.valoda.lv/wp-content/uploads/2019/10/C1\\_C2\\_Prasmes\\_limeni.pdf](https://maciunmacies.valoda.lv/wp-content/uploads/2019/10/C1_C2_Prasmes_limeni.pdf).
- Bekers, K. *Bilingvisma un bilingvālās izglītības pamati*. Rīga: Nordik, 2002. 341 lpp.
- *Bilingvālā izglītība un CLIL*. Latviešu valodas aģentūra. Pieejams: <https://maciunmacies.valoda.lv/bilingvala-izglitiba-un-clil>.
- *CLIL jeb mācību satura un valodas integrēta apguve: ietvari, pieredze, izaicinājumi*: populārzinātnisku rakstu krājums. Atb. red. M. Burima, Nr. 5. Rīga: Latviešu valodas aģentūra, 2019. 184 lpp.
- *CLIL jeb mācību satura un valodas integrēta apguve: izglītības paradigmas maiņa*: populārzinātnisku rakstu krājums. Atb. red. S. Lazdiņa, Nr. 3. Rīga: Latviešu valodas aģentūra, 2015. 256 lpp.
- Jonāne, L. *Daudzveidīgo jautājumu – atbilžu metode*. Rīga: LU, 2011. *Latvijas Universitātes projekts "Profesionālajā izglītībā iesaistīto vispārizglītojošo mācību priekšmetu pedagogu kompetences paaugstināšana"*.
- Kroker, B. *Bilingualer Unterricht: Vorteile und Herausforderunge*. Pieejams: <https://www.betzold.de/blog/bilingualer-unterricht/>
- *Literacy Teaching Toolkit Introducing new terminology and vocabulary*. Victoria State Government. Department of Education. Pieejams: <https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/teachingresources/discipline/english/literacy/Pages/introducing-new-terminology-and-vocabulary.aspx>.
- *PORTFOLIO mācību jomu satura un latviešu valodas integrētai apguvei*. Metodisks līdzeklis pamatizglītības un vidējās izglītības skolotājiem. Rīga: Latviešu valodas aģentūra. Pieejams: [https://maciunmacies.valoda.lv/wp-content/uploads/2021/02/LVA\\_A4\\_rokasgraamata\\_PORTFOLIO\\_2202.pdf](https://maciunmacies.valoda.lv/wp-content/uploads/2021/02/LVA_A4_rokasgraamata_PORTFOLIO_2202.pdf).
- Šalme, A., Auziņa, I. *Latviešu valodas prasmes līmeņi: pamatlīmenis A1, A2, vidējais līmenis B1, B2*. Rīga: Latviešu valodas aģentūra, 2016. 232 lpp. Pieejams: [https://maciunmacies.valoda.lv/wp-content/uploads/2019/10/A1\\_A2\\_B1\\_B2\\_Prasmes\\_limeni.pdf](https://maciunmacies.valoda.lv/wp-content/uploads/2019/10/A1_A2_B1_B2_Prasmes_limeni.pdf).



**DOMĀT.  
DARĪT.  
ZINĀT.**

Valsts izglītības satura centra īstenotā projekta "Kompetenču pieeja mācību saturā" mērķis ir izstrādāt, aprobēt un pēctecīgi ieviest Latvijā tādu vispārējās izglītības saturu un pieeju mācīšanai, lai skolēni gūtu dzīvei 21. gadsimtā nepieciešamās zināšanas, prasmes un attieksmes.

Projekts Nr. 8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ