



Es mācos no citiem!

Lūdzu, apraksti:

Ko tev pagājušajā mēneša laikā izdevās iemācīties no saviem vienaudžiem?

Ko tu palīdzēji citiem iemācīties?

Es mācos no citiem!	
Ko es pagājušajā mēnesī esmu iemācījies no citiem?	Kurš man palīdzēja to iemācīties? <i>(Uzraksti vārdus)</i>
Es palīdzu citiem!	
Ko es palīdzēju citiem iemācīties?	Kam es palīdzēju? <i>(Uzraksti vārdus)</i>



Mani mērķi nākamajam mēnesim

Lūdzu, norādi 3 lietas, ko tev NĀKAMĀ mēneša laikā vajadzētu labāk iemācīties. Tās var būt prasmes no iepriekšējās tabulas vai arī kaut kas vispārējs, ko tev skolā vajadzētu uzlabot.

Kas man vēl jāiemācās? Lūdzu, nosauc 3 galvenos mērķus.	Kā es to izdarīšu? Lūdzu, nosauc soļus, kas tev jāspēr, lai to iemācītos	Kurš var man palīdzēt sasniegt manus mērķus? Lūdzu, uzraksti vārdus

Skolotāja vispārīgi komentāri. Klases audzinātāja atgriezeniskā saite pēc ikmēneša pašnovērtēšanas.

Skolēnu pašnovērtēšanas kartes

Vecums: 13-14 gadi



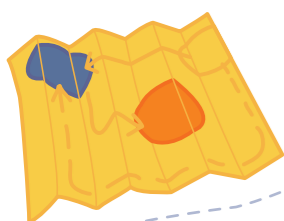
Es un citi

Sevis apzināšanās un attiecību prasmju novērtēšana. Mana ikmēneša progresā un sasniegumu karte (13–14 gadi).

Mans vārds (vārds, uzvārds):	
Pašnovērtējuma datums (gads, mēnesis):	
Mana skolotāja vārds:	
Klase:	

Šī ikmēneša progresā un sasniegumu karte palīdzēs tev izsekot savai mācīšanās pieredzei, labāk iepazīstot sevi un citus.

- Tālāk tabulā ir uzskaitīti 20 mērķi (tas, ko vajadzētu apgūt) par sevi pašu un tavām attiecībām ar citiem. Šie ir tavi mācīšanās mērķi šim gadam.
- Lūdzu, novērtē katru apgalvojumu, cik labi tu to zini vai spēj minētās lietas izdarīt.
- Lūdzu, pamato ikvienu apgalvojumu, par kuru tu domā, ka tu to labi zini vai spēj labi izdarīt (atzīmē "Bieži" vai "Vienmēr"): mēģini aprakstīt situāciju vai darbību, kurā, tavuprāt, tu to iemācījies/pielietoji.
- Te nav pareizas vai nepareizas atbildes. Tev par atbildēm atzīmes neliks. Lūdzu, katrā apgalvojumā novērtē sevi godīgi.
- Kad esi pabeidzis sevi vērtēt, iesniedz šo karti skolotājam (jebkura priekšmeta skolotājam vai klases audzinātājam), kurš uzrakstīs tev individuālus komentārus.
- Pārskati šo karti katru mēnesi, lai izsekotu savai izaugsmei un iegūtu tai jaunus pierādījumus.



Pamatlīmenis (KAS JĀIEMĀCĀS)	Mans vērtējums Cik bieži tā ir taisnība? 1–Nekad; 2–Reizēm, 3–Bieži, 4–Vienmēr.				Pierādījumi par manu mācīšanos Apraksti situāciju (aktivitāti), kas izskaidro kur un kā tu to iemācījies	Skolotāja komentārs Jebkura priekšmeta skolotājs
	1	2	3	4		
Mācīties būt pašam: Sevis apzināšanās un pašvadības prasmes						
1) Es saprotu, kuras emocijas man palīdz mācīties un kuras novirza manu uzmanību no mācīšanās.						
2) Es spēju pārvaldīt stresu un izpildu uzdevumus pat tad, ja ir grūti.						
3) Es spēju noteikt savas galvenās stiprās puses un šķēršļus, kas ietekmē manus panākumus dzīvē.						
4) Es zinu, kurš varētu man palīdzēt, ja man vajadzētu palīdzību (apkārtējie cilvēki, profesionāļi).						

Pamatlīmenis (KAS JĀIEMĀCĀS)	Mans vērtējums Cik bieži tā ir taisnība? 1–Nekad; 2–Reizēm, 3– Bieži, 4–Vienmēr.				Pierādījumi par manu mācīšanos Apraksti situāciju (aktivitāti), kas izskaidro kur un kā tu to iemācījies	Skolotāja komentārs Jebkura priekšmeta skolotājs
	1	2	3	4		
Mācīties būt ar citiem: Sociālā izpratne un attiecību prasmes						
5) Man ir īstermiņa mērķis un es zinu, kā to sasniegt.						
6) Es varu izskaidrot, kas man palīdz sasniegt manus mērķus.						
7) Es spēju saprast, kā citi jūtas dažādās situācijās.						
8) Es spēju sadarboties ar citiem un strādāt kopā komandā, lai grupa gūtu panākumus.						
9) Es varu paskaidrot, kā tikt galā ar konfliktiem grupā.						
10) Es saprotu, kas ir negatīvs vienaudžu spiediens un kā tam pretoties.						
Mācīties būt atbildīgam: Atbildīga lēmumu pieņemšana						
11) Es saprotu, kā godīgums, cieņa, taisnīgums un līdzjūtība var palīdzēt cilvēkiem pieņemt labākus lēmumus.						
12) Es varu paskaidrot, kāpēc skolas un sabiedrības noteikumi ir svarīgi.						
13) Es zinu, kādā veidā lēmumu pieņemšanas prasmes var palīdzēt uzlabot manas mācību sekmes.						
14) Es zinu dažādus veidus, kā atteikties piedalīties nedrošās vai neētiskās darbībās.						
15) Es zinu, kā es varu aktīvi veicināt pozitīvas pārmaiņas savā skolā.						
16) I understand how I can make positive influence in my community outside the school.						

