



Līdzfinansē
Eiropas Savienības programma
"Erasmus+"

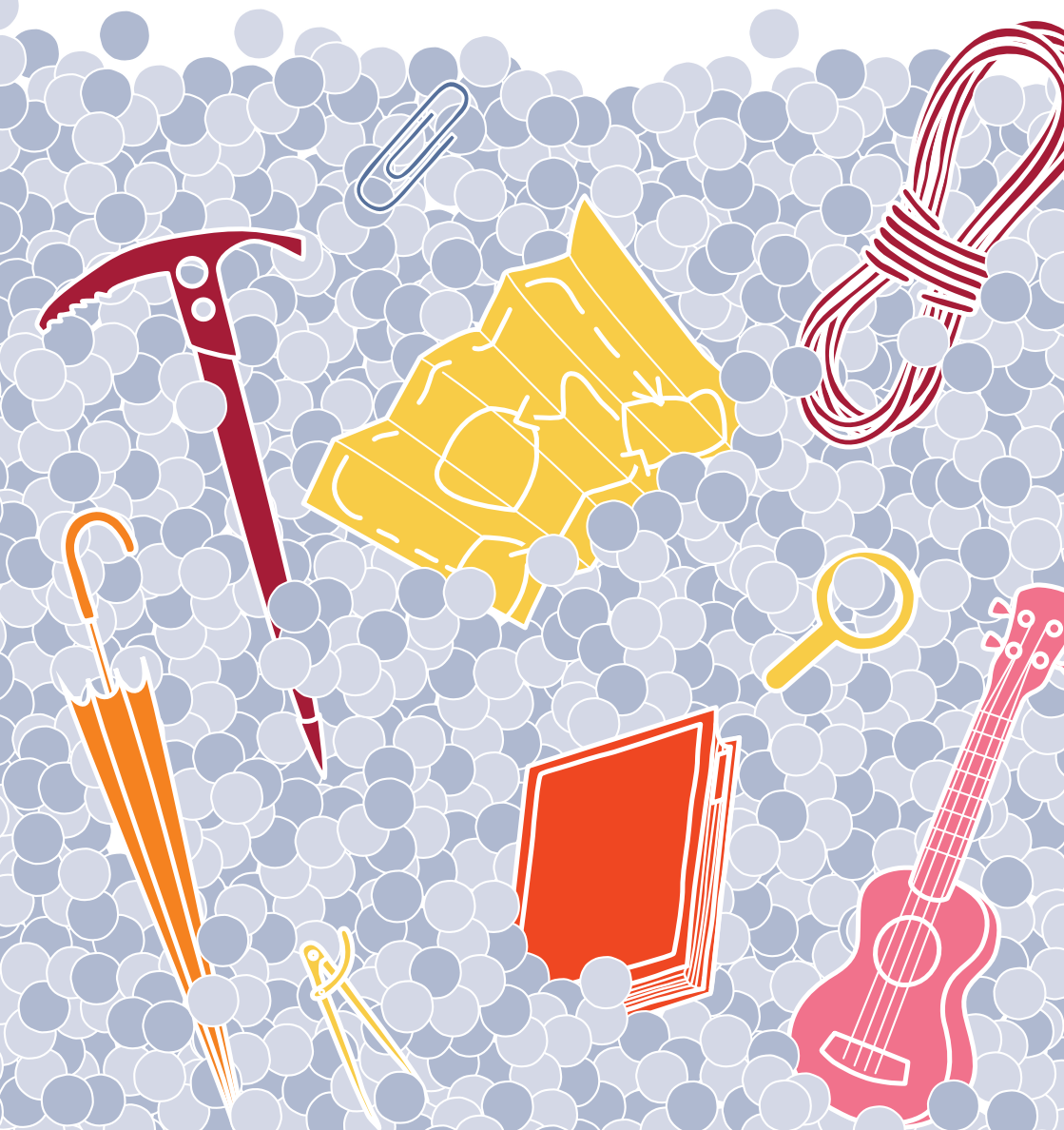


Learning
to be

Skolēnu pašnovērtēšanas kartes



Vecums: 9-10 gadi





Sveiki!

Šis "Personīgais mācību žurnāls" ir pašnovērtējuma karte, kas palīdzēs Tev uzzināt vairāk par sevi un citiem. Šajā kartē ir jautājumi uz 8 lapām, kas palīdzēs Tev atbildēt un izpildīt uzdevumus. Jautājumi ir par:

- Mācīšanos būt pašam;
- Mācīšanos būt ar citiem;
- Mācīšanos būt atbildīgam.

Lūdzu, atbildi uz zemāk minētajiem jautājumiem, ierakstot savas atbildes. Šeit nav pareizu vai nepareizu atbilžu un Tavas atbildes netiks labotas vai atzīmētas. Kad esi pabeidzis aizpildīt karti, iedod to savam/savai skolotājam/skolotājai, lai viņš/viņa ierakstītu savus komentārus Tev.

Vizuālos risinājumus izstrādājis "Maker Heroes"

MARKER
heroes



Mans personiskais mācīšanās žurnāls

Mans vārds (vārds, uzvārds):	
Pašnovērtēšanas datums	
Skolotāja vārds:	
Klase:	







Mācīties būt pašam

Kā tu pēdējā laikā jūties? Lūdzu, atzīmē, kādas emocijas pēdējā laikā esi izjutis. Par visām emocijām, kuras tu atpazīsti un atceries, lūdzu, apraksti situāciju, kurā tas notika, un ko tu darīji.

PRIEKŠ 	Kas notika, kad tu izjuti šo emociju? Lūdzu, apraksti situāciju.
	Lūdzu, apraksti, ko tu sacīji vai darīji šajā situācijā.
SKUMJAS 	Kas notika, kad tu izjuti šo emociju? Lūdzu, apraksti situāciju.
	Lūdzu, apraksti, ko tu sacīji vai darīji šajā situācijā.

<p>PĀRSTEIGUMS</p> 	<p>Kas notika, kad tu izjuti šo emociju? Lūdzu, apraksti situāciju.</p>
	<p>Lūdzu, apraksti, ko tu sacīji vai darīji šajā situācijā.</p>
<p>BAILES</p> 	<p>Kas notika, kad tu izjuti šo emociju? Lūdzu, apraksti situāciju.</p>
	<p>Lūdzu, apraksti, ko tu sacīji vai darīji šajā situācijā.</p>
<p>UZTICĒŠANĀS</p> 	<p>Kas notika, kad tu izjuti šo emociju? Lūdzu, apraksti situāciju.</p>
	<p>Lūdzu, apraksti, ko tu sacīji vai darīji šajā situācijā.</p>
<p>UZTRAUKUMS</p> 	<p>Kas notika, kad tu izjuti šo emociju? Lūdzu, apraksti situāciju.</p>
	<p>Lūdzu, apraksti, ko tu sacīji vai darīji šajā situācijā.</p>

<p>RIEBUMS</p> 	<p>Kas notika, kad tu izjuti šo emociju? Lūdzu, apraksti situāciju.</p>
	<p>Lūdzu, apraksti, ko tu sacīji vai darīji šajā situācijā.</p>
<p>GARLAI-CĪBA</p> 	<p>Kas notika, kad tu izjuti šo emociju? Lūdzu, apraksti situāciju.</p>
	<p>Lūdzu, apraksti, ko tu sacīji vai darīji šajā situācijā.</p>
<p>DUSMAS</p> 	<p>Kas notika, kad tu izjuti šo emociju? Lūdzu, apraksti situāciju.</p>
	<p>Lūdzu, apraksti, ko tu sacīji vai darīji šajā situācijā.</p>
<p>TAVAS EMOCIJAS</p> 	<p>Kas notika, kad tu izjuti šo emociju? Lūdzu, apraksti situāciju.</p>
	<p>Lūdzu, apraksti, ko tu sacīji vai darīji šajā situācijā.</p>

Kad jūtos slikti, tad, lai justos labāk, es daru tā:



Manas īpašās spējas:

Mums visiem ir īpašas spējas, kaut kas, kas mums padodas un dara mūs stiprus. Kādas ir tavas vissvarīgākās stiprās puses? Tavas superspējas? Nosauc 3 lietas, kas tev labi padodas! Kā tu tās izmanto?

Manas īpašās spējas	Kādā veidā/Kur es tās izmantoju?

Spējas, kuras es vēlos attīstīt:

Lūdzu, padomā, ko tu vēlētos iemācīties. Tas varētu būt kaut kas, ko tu mācies skolā, vai kādas citas svarīgas spējas, ko tu vēlies attīstīt (piemēram, spēlēt kādu mūzikas instrumentu, pārvarēt bailes vai iegūt jaunus draugus)

Ko man vēl vajadzētu iemācīties?	Kurš varētu palīdzēt man to iemācīties?




7



Mācīties būt kopā ar citiem

Lūdzu, izlasi zemāk uzrakstītos teikumus un pie katra teikuma atzīmē to lodziņu, kuram tava uzvedība atbilst vislabāk

	Jā	Reizēm	Nē
<i>Man ir viegli iegūt jaunus draugus</i>			
<i>Man patīk sarunāties ar draugu, kad esam vieni paši</i>			
<i>Man patīk sarunāties ar draugiem, kad esam grupā</i>			

	Jā 	Reizēm 	Nē 
<i>Man patīk smīdināt cilvēkus</i>			
<i>Es protu labi klausīties</i>			
<i>Man ir daži labi draugi</i>			
<i>Es piedrojos draugiem, un mēs kopā spēlējam spēles</i>			
<i>Es bieži spēlējos viens pats</i>			
<i>Es zinu, kā izlīgt ar draugiem, kad mēs strīdamies</i>			
<i>Es mierinu draugus, kad viņi ir apbēdināti</i>			
<i>Es varu pateikt draugiem, kā es jūtos</i>			
<i>Es varu saprast, kā cilvēki varētu justies pēc tā, kā viņi runā un uzvedas</i>			
<i>Es saprotu, kā cilvēki jūtas, kad es viņos klausos</i>			
<i>Es zinu, ko darīt, lai satiktu ar citiem</i>			

Papildjautājums:

Ko es varētu darīt, lai būtu labāks draugs?

Mani labākie draugi skolā ir:

Kādi viņi ir? Kāpēc viņi man patīk?









Mācīties būt atbildīgam

Mani uzdevumi un pienākumi

Lūdzu, izlasi zemāk dotos teikumus par taviem uzdevumiem un pienākumiem skolā un mājās.

Lūdzu, novērtē, cik labi tev tie padodas, atzīmējot atbilstošajā lodziņā.

Mani uzdevumi un pienākumi	Man tie labi padodas		
	Jā	Reizēm	Nē
			
Skolā/klasē:			
<i>Es vienmēr skolā esmu laikā (uz stundām un citiem pasākumiem)</i>			
<i>Skolā es rūpējos par sevi un savām mantām</i>			
<i>Man ir stundu un citu nodarbību saraksts</i>			

Mani uzdevumi un pienākumi	Man tie labi padodas		
	Jā 	Reizēm 	Nē 
<i>Es saprotu, ka mana uzvedība var ietekmēt citus cilvēkus (skolēnus un skolotājus)</i>			
<i>Es cenšos izpildīt visus mājas darbus</i>			
Mājās <i>(nosauc dažus pienākumus, kuri tev ir mājās)</i>			

Skolotāja komentāri. Mana skolotāja atgriezeniskā saite pēc mana ikmēneša pašnovērtējuma.



