

# Kā gūt panākumus mācībās?

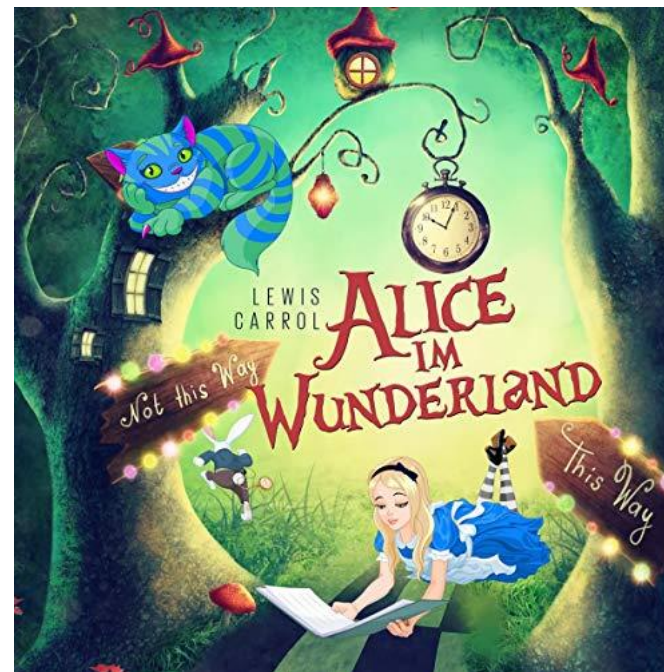


**«Virsošnes sasniedz tie,  
kuri neaprobežojas ar to,  
ka izdara tikai prasīto.  
Viņi izdara vairāk.»  
(Ogs Mandino)**

# Kā sevi motivēt mācībām

- Vai jūs man, lūdzu, nepateiktu, **pa kuru ceļu** es varu no šejienes aiziet?
- Tas stipri vien atkarīgs no tā, **kur tu gribi nokļūt**, – Kaķis atbildēja.
- Man vispār **vienalga, kur**, – Alise sacīja.
- Tad jau arī vienalga, pa kuru ceļu iet, – teica Kaķis.
- Ka tik es kaut kur nonāktu, – Alise kā paskaidrojot piebilda.
- Ai, kaut kur tu noteikti nonāksi, – teica Kaķis. – **Ja vien pietiekami ilgi iesi!**

(L.Kerols «Alise Brīnumzemē»)



# Mans ceļš – kāds tas būs ?



# Tavas domas, tava pieredze

- [mentimeter/menti.com](https://www.mentimeter.com/)
- Kā jums šķiet, kas traucē gūt panākumus?
  - Kādi šķēršļi?

# 10 Lernteufel



**10 Lernteufel**

**Man**

1. hat einfach nie Lust zu lernen.
2. notiert sich die Aufgaben nicht.
3. vergisst, was man tun sollte.
4. lässt sich leicht ablenken.
5. teilt sich die Arbeit nicht ein.
6. findet seine Sachen nicht.
7. arbeitet schlampig und unsauber.
8. fängt immer zu spät an.
9. schiebt immer noch andere Dinge vor.
10. traut sich zu wenig zu.

# «Tarakāni» galvā

- Vienkārši nekad gribas mācīties
- Nepieraksta uzdoto
- Aizmirst, kas jādara
- Zaudē koncentrēšanos, pievēršas citām lietām, neuzmanīgs
- Nesaplāno veicamos uzdevumus
- Neatrod vajadzīgās lietas
- Nevīžīgs, nekārtīgs,
- Par vēlu sāk mācīties
- Arliek atliek uz vēlāku laiku
- Par maz uzticas savām spējām



## 10 Lernteufel

Man

1. hat einfach nie Lust zu lernen.
2. notiert sich die Aufgaben nicht.
3. vergisst, was man tun sollte.
4. lässt sich leicht ablenken.
5. teilt sich die Arbeit nicht ein.
6. findet seine Sachen nicht.
7. arbeitet schlampig und unsauber.
8. fängt immer zu spät an.
9. schiebt immer noch andere Dinge vor.
10. traut sich zu wenig zu.

# 6 darba atlikšanas soļi

## 6 darba atlikšanas soļi:

### 1. Viltus drošības sajūta



### 2. Slinkums



### 3. Attaisnojumi



### 4. Problēmas ignorēšana



### 5. Krīze



### 6. Atkārto

# Tavas domas, tava pieredze

- [mentimeter/menti.com](https://www.mentimeter.com)
- Kas palīdz palīdz gūt panākumus?
  - Kādi knifiņi tev zināmi?



# Kā labāk IEmācīties?

## 9 WEGE ZU LERNEN



Durch beobachten.



Durch lesen.



Durch üben.



Durch zuhören.



Durch scheitern.



Durch überwinden.



Durch ausprobieren.



Durch nachdenken.

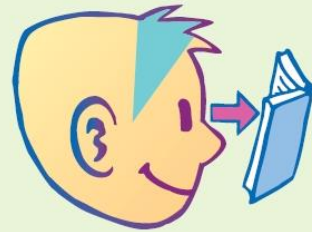


Durch machen.

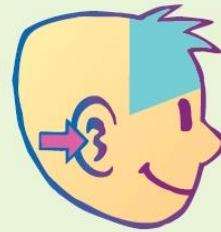
Ar mehānisku zināšanu  
iekalšanu nepietiek.  
Zināšanu ieguvi var veicināt  
ar dažiem vienkāršiem  
«trikiem», kuri nodrošina  
arī informācijas ilgstošu  
saglabāšanos atmiņā.

Es dzirdu un es aizmirstu, es redzu un es atceros, es daru un es saprotu. Konfūcijs

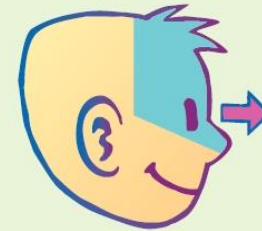
Wir behalten ...



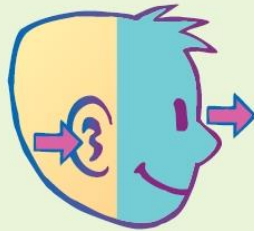
10 % von dem,  
was wir nur lesen



20 % von dem,  
was wir nur hören



30 % von dem,  
was wir nur sehen



50 % von dem, was  
wir hören und sehen



70 % von dem, was  
wir mit eigenen  
Worten wiedergeben



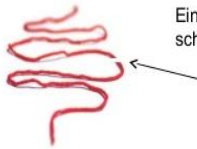
90 % von dem,  
was wir selbst  
ausprobieren

# Mācies multimodāli!

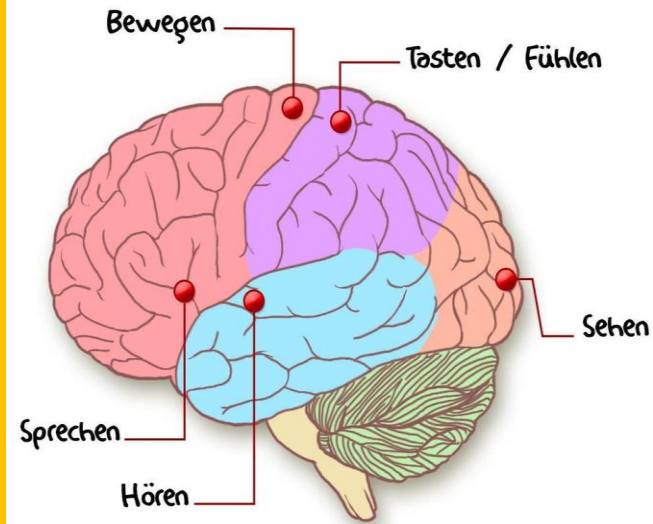
## Multimodales Lernen



Erinnere dich...



Ein dünner Faden reißt schnell...

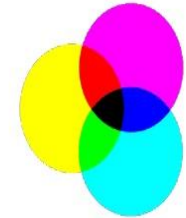


## Multimodales Lernen



Deshalb: Benutze so viele Sinne wie möglich beim Lernen!

– Lerne **multimodal!**





# Mācies daudzveidīgi!

- «Multimodālā» mācīšanās – tas nozīmē rakstīt, lasīt, ierakstīt tekstu un noklausīties, diskutēt par mācību vielu ar citiem, zīmēt shēmas ...
- Cilvēkiem, kuri cieš no eksāmenu stresa, vēlams mācīties sabiedriskās vietās, ļaužu pilnās vietās, jo tur ir *fona trokšņi un dažādi apstākļi, kas traucē koncentrēties. /attālināti patīk – savā tempā, klusumā.../*
- Kurš mācās tikai klusā vietā, var nebūt pietiekami sagatavojies dažādām situācijām (pāru, grupu darbs).
- Multimodālā jeb daudzveidīgā mācīšanās nozīmē pastiprinātu uzmanības pievēršanu sev – nav jēgas piespiest sevi mācīties, ja esi noguris, izsalcis, sasprindzis vai sliktā garastāvoklī.

# Smadzeņu aerobika ar košļājamo gumiju!

- Pa dienu jāmācās, lai naktī smadzenēm būtu ko apstrādāt
- Jāmācās mundrā, nevis miegainā noskaņojumā.

Tāpēc :

- Aktivizē īpašas smadzeņu daļas (Formatio Reticularis) darbību, ko stimulē kustības:
- Viegli rokdarbi, košļājamā gumija, staigāt, mācoties dzejoli

Pat nelielas muskuļu aktivitātes spēj «iesildīt» uztveres spējas, pamodina šo struktūru smadzenēs



# Kontroljautājumi

**Ko es daru?**

**Kā es daru?**

**Kāpēc es daru?**

**Kā UZLABOT situāciju/stāvokli...**

# MIEGA HIGIĒNA

## • Vakara rutīna

**Besser schlafen**

**Good Habits (Green background):**

- Bewegung
- Temperatur: 16-19°C
- Leichte Lektüre
- Raum lüften
- Schlafenszeit einhalten
- Entspannung

**Bad Habits (Pink background):**

- Kaffee & Tee
- Alkohol & Zigaretten
- Zu viel Essen
- Horror- & Actionfilme
- Smartphone, PC & Co
- Hartes Workout

**Tipps für einen guten Schlaf**

**10 Tips:**

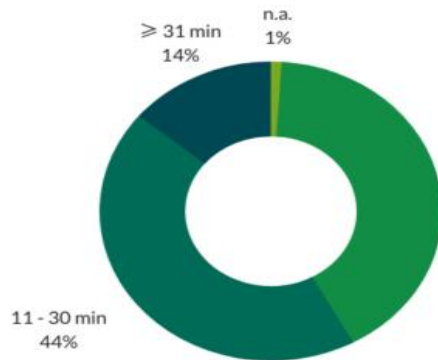
1. Achte auf die Raumtemperatur
2. Nutze dein Bett nur zum Schlafen
3. Vermeide Schlaf während des Tages
4. Iss abends nur leichte Kost
5. Verzichte auf koffeinhaltige Getränke
6. Mache Entspannungsübungen
7. Bewege dich regelmäßig
8. Schalte Bildschirme früher aus
9. Schlafe in Ruhe und Dunkelheit
10. Schlafe zu festen Zeiten



# Vispirms miegs, tad mācības!

SO SCHLAFEN DIE DEUTSCHEN

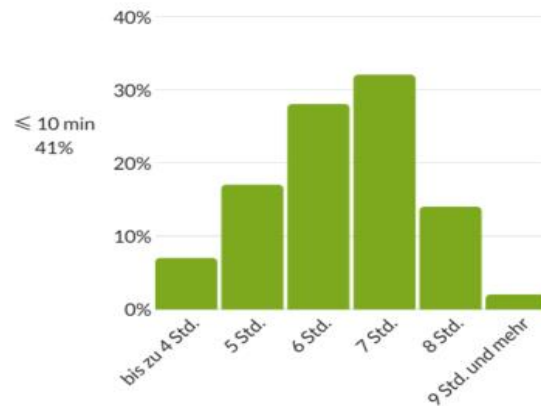
## EINSCHLAFZEIT



Quelle:  
Forsa 2017

WWW.MITTELSTANDSSCHUTZ.DE

## DURCHSCHNITTLICHE SCHLAFDAUER



Mācību viela atmiņā tiek nostiprināta tieši dziļā miega fāzē, tādēļ smadzenēm nepieciešams vismaz 6 h netraucēts miegs – tumšā, klusā, vēsā telpā.

Ar mācību vielu vajag nodarboties līdz pat gulētiešanas brīdim.

# Kā vieglāk iemigt un labāk gulēt?

- Kortizols, adrenalīns un citi stresa hormoni iespaido smadzeņu darbību miega laikā.
- Tie izdalās, kad cilvēks pārspilēti centīgi mēģina relaksēties, piem.,vēlu vakarā skrien vai, sviedriem noplūdis, vingrina muskuļus fitnesa centrā.
- 3 h pirms gulētiešanas ķermenim vajadzētu ļaut mieru, neapgrūtinot kuņģi ar ēšanu.

# Kontroljautājumi

**Ko es daru?**

**Kā es daru?**

**Kāpēc es daru?**

**Kā UZLABOT situāciju/stāvokli...**

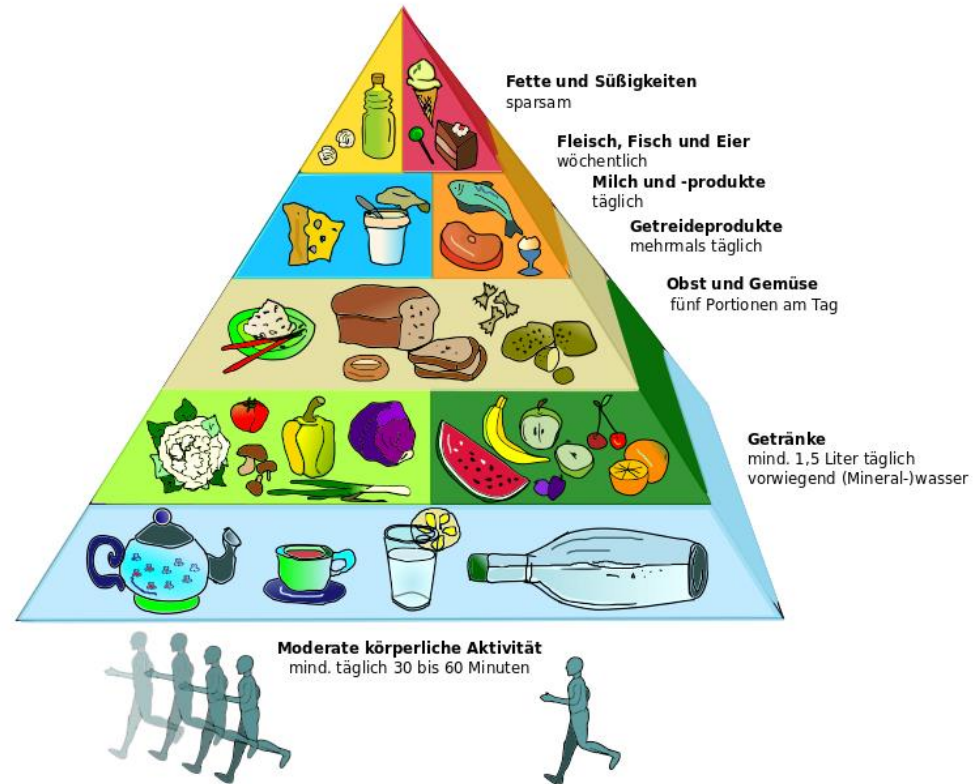
# ĒŠANAS PARADUMI



# VESELİGS UZTURS

## ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

© ernaeherung.de



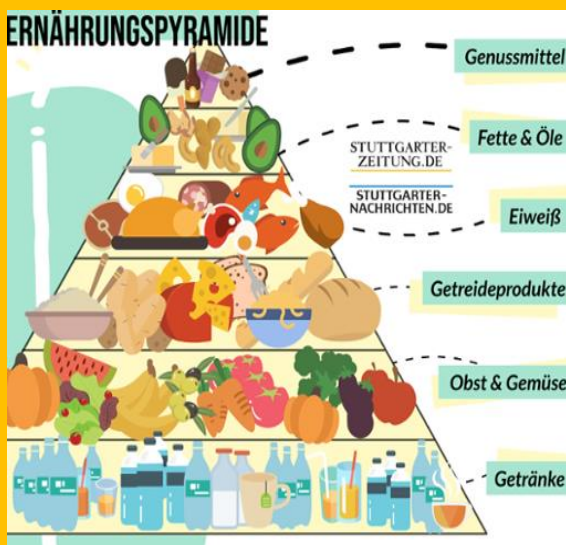
# Ūdeni pelēkajām šūniņām!



- Izslāpis skolēns – slikts skolēns
- 2,5 l (minerāl)ūdens, sula
- **Smadzenes 85%**
- Acis 99%
- Sirds 75%
- Plaušas 84%
- Aknas 85%
- Nieres 83%
- Locītavas 83%
- Asins 83%
- Āda 70%
- Muskuļi 75%
- Mati 10%



# Palutini garšas kārpīņas!



- Produkti, kas satur t.s.kompleksos ogļhidrātus, kas ražo glikozi - barību smadzenēm. (Graudaugi, banāni,...)
- Ilgstošās mācībās var palutināt sevi ar šokolādes gabaliņu, jo tajā ir triptofāns – garstāvokļa uzlabošanas vēstnesis serotonīns sākuma stadijā.

Saldās garšas receptori uz mēles ir tieši saistīti ar smadzeņu limbisko sistēmu, kur dzimst mūsu sajūtas



# Kontroljautājumi

**Ko es daru?**

**Kā es daru?**

**Kāpēc es daru?**

**Kā UZLABOT situāciju/stāvokli...**



# Vēsas kājas – mundrs prāts!

- Ikviens zina, ka ar aukstām kājām grūti aizmigt.
- Šo efektu var izmantot mācību procesā.
- Ja mēģini kaut ko iemācīties, nevajadzētu pārāk ērti iekārtoties, jo ērtības vedina uz snaudienu. Vēdināt! Svaigs gaiss!



# Panākumu faktors – laika koordinācija/plānošana

- Zināšanas var labāk nostiprināt, ja mācību process notiek **ilgākā laika** periodā. Kaut vai tādēļ, ka šajā laikā iespējams biežāk izgulēties. Lai sasniegtu labākus rezultātus, **jāgatavojas mēnesi iepriekš**.
- Daudzi paļaujas uz mācīšanos **pēdējā brīdī**. Šajā gadījumā panākumi ir **individuāli**: dažiem cilvēkiem pelēkās smadzeņu šūniņas spēj saspringtā situācijā darboties ar maksimālu jaudu, bet citi kļūst pilnīgi haotiski. Ja šaubies, labāk izvairies no šīs metodes.
- Ātri iegūtās zināšanas mēs tik un tā drīz vien aizmirstam.

# Laika zagļi



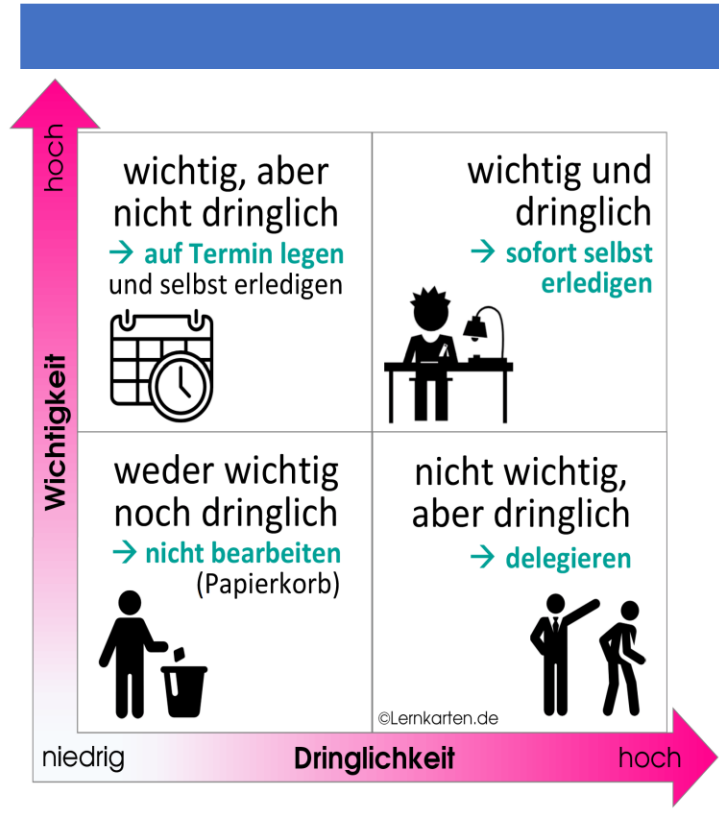
- \* sociālie tīkli
- \* prokrastinācija (atlikšana)
- \* nedrošība, bailes
- \* multitasking (vienlaicīgi vairāki darbi)
- \* perfekcionisms
- \* televīzija
- \* draugi
- \* TV, internets, datorspēles

Svarīgi, nav steidzami

Svarīgi un steidzami

Ne svarīgi, ne steidzami

Nav svarīgi, taču steidzami



	Dringend	Nicht dringend
Wichtig	<b>A-Aufgaben</b> (Krisen, Probleme) Sofort erledigen, Managen	<b>B-Aufgaben</b> (Effektivität) Planen, Terminieren
Nicht wichtig	<b>C-Aufgaben</b> (Zeitfresser) Delegieren, Reduzieren	 Aufgaben eliminieren

# !!! Plānošana !!!



- Mērķis
- Starpposmi/atkaites punkti
- Prioritātes
- Plānošana
- Metodes / kā?
- Pienākumu sadale
- Sasniegtā izvērtējums
- Optimizācija



# 10 padomi skolēnam, kā efektīvāk mācīties

- Uzrakstīto iekopē Google Translate un noklausies, lai atrastu kļūdas.
- Lai labāk atcerētos, raksti ar zilu, nevis ar melnu tinti.
- Izmantojot Photomath aplikāciju, pārbaudi, vai pareizi atrisināji.
- Piparmētru tēja palīdz koncentrēties.
- Apgūto vēlāk iemāci draugam.
- Intensīvi mācies 30 – 50 minūtes, tad 10 minūšu pauze.
- Mazs šokolādes gabaliņš smadzenēm.
- Kaut ko uzrakstīt ir tikpat produktīvi, cik septiņas reizes izlasīt.

## 10 TIPPS & TRICKS FÜR DIE SCHULE

 Kopiere das Geschriebene in Google Translate & höre es dir an um Fehler zu finden.

Du merkst dir etwas besser, wenn es mit blauer Tinte geschrieben wurde, als mit schwarzer Tinte 



Pfefferminz hilft für die Konzentration



Die App: PHOTOMATH  
Sie zeigt dir durch ein Foto von deiner Aufgabe den richtigen Lösungsweg

Wenn du lernst, denk dir, dass du das später deinem Freund beibringen musst. Du gibst dir dann mehr Mühe. 



WORDHIPPO.COM findet immer die passenden Wörter zu deinen Gedanken



Lerne für 30-50 Minuten konzentriert. Dann machst du jeweils für 10 Minuten Pause.



Weißer Text mit schwarzen Linien kann auf jedem Hintergrund gelesen werden.



Schokolade hilft dem Gehirn Informationen schnell aufzunehmen. Also - brav Schokolade essen!



Etwas aufzuschreiben ist genau gleich produktiv wie etwas Siebenmal durchzulesen.





- miēgs
- skola
- atpūta
- treniņi
- ceļā
- mājas darbi
- ēšana



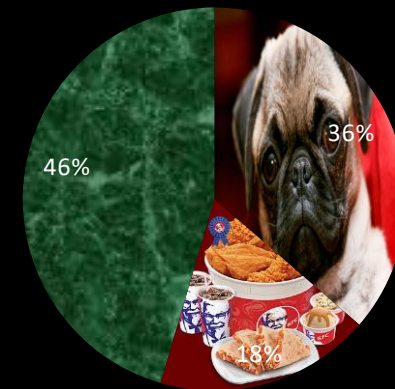
- Skola
- Miegs
- Atpūta
- Mājas darbi
- Treniņš

### Mana diena



- Miegs
- Skola
- Mājas d.
- Atpūta
- Ceļā

### Mana diena



- miegs
- atpūta
- skola & md.

# Soļi situācijas uzlabošanai

- Veselīgs dzīvesveids, pietiekams miegs
- Fiziskās aktivitātes, svaigs gaiss
- Vitamīni (magnijs, B grupas vitamīni, omega-3 nepiesātinātās taukskābes)
- Ar **pozitīvu, taču reālistisku** skatu nākotnē
- Meklēt pozitīvo uzdevumu izpildes gaitā (**ko jaunu, interesantu es iemācišos**)





# Soli situācijas uzlabošanai



- **Piedod sev** līdzšinējo vilcināšanos – sevis graušana vai nosodīšana ir tikai kārtējā laika tērēšana.
- **Ķeries pie darba!** Tiešām. Ja ievērosi pirmo soli, šis nāks daudz, daudz vieglāk.
- **Apsoli sevi atalgot** pēc katra padarītā darba posma. Piemēram, zvanu draugam, seriālu, ar aiziešanu uz veikalu pēc kaut kā garšīga nevis tagad, bet pēc tam, kad darbiņš būs padarīts.

# Soļi situācijas uzlabošanai

- **Maini veidu, kādā tu runā** vai domā par darāmajiem darbiem.

Nevis “jādara” vai “vajag”, bet “izvēlos šobrīd darīt to” vai “man ir noskaņojums šobrīd uz šo”. **Uzraksti uz lapas.**

- **Izslēdz jebko, kas novērš uzmanību** – sociālos tīklus (ne tikai noņem paziņojumus, bet izlogojies), televīziju, aizver e-pastu un koncentrējies uz darāmo uzdevumu.
- Izmanto metodi “**apēst ziloni pa gabaliņam**”:

tā vietā, lai mēģinātu paveikt vienu lielu darbu uzreiz, dari to lēnām un pakāpeniski, sākot ar vieglākajiem un patīkamākajiem uzdevumiem.



# Soļi situācijas uzlabošanai



- **Palūdz kādam sevi pabakstīt.** Draugam, skolotājam, vecākiem vai kolēģim, ar kuru ir labas attiecības.
- **Darbojies elastīgi un reaģē nekavējoties** – tiklīdz saņem uzdevumu, uzreiz to ieplāno kalendārā, atzīmē pirmās idejas vai soļus, kas jāveic tā paveikšanai un ieplāno tos. Ja nekas cits svarīgs šobrīd nav darāms un darbiņš ir mazs, vienkārši izdari to.
- Uz motivāciju vien nevar paļauties, attaisnojums darbu atlikšanai bieži. **«Motivāciju var salīdzināt ar liesmu, kura degs tikai pēc tam, kad sāksiet darīt, un augs tikai ar gandarījumu un progresu.»**



# Pašdisciplīna – 21. gs. skola – tilts uz mērķiem un sasniegumiem



- ...uzvedību ... novērtē ar plusiem un mīnusiem. Pēc septītā plusa zvana vecākiem, lai paslavētu bērnu. “Redzu, ka bērniem pozitīvs vecāku novērtējums ļoti svarīgs.»
- **Stundas sākumā telefoni jānoliek, jo visiem jābūt uz vienas nots,** iepazīties ar stundas mērķi, mobilās ierīces izmantot efektīvi – informācijas meklēšanai, zināšanu pārbaudei (K.Greitāns, Lielvārdes vsk.)

# Pašdisciplīna – 21. gadsimta skola

- **Pašdisciplīna** palīdz mācīties un gūt panākumus, tilts uz mērķiem un sasniegumiem.
- Lai iemācītos, jāprot uzvesties, **katra paša atbildība un izvēle.**
- **Disciplīna nozīmē darīt to, ko ļoti negribas, lai iegūtu to, ko ļoti gribas.**
- **Mani un Tavi šodienas paradumi nosaka to, kāda būs rītdiena.**



# Arī vecāki var izmantot līdzīgus paņēmienu, lai trenētu bērna **pašregulāciju**

- Izskaidrojiet bērnam skaidri, kas no viņa tiek sagaidīts, **kādu prasmi** vecāks grib, lai bērns apgūst, piemēram, nomazgāt pēc ēšanas savus traukus vai iemācīties uzturēt savu istabu kārtībā.
- Sākumā katru reizi mēģiniet „noķert“ bērnu, kad viņš izpilda uzdevumu un pasakiet, ka viņš ir labi izdarījis.
- Pēc kāda laika sāciet bērnu paslavēt par izpildīto uzdevumu jau retāk, bet tomēr turpiniet to reizi pa reizei darīt, jo tajā reizē, kad jūs tomēr paslavēsiet, viņš būs īpaši priecīgs un turpinās darīt to, kas no viņa tiek sagaidīts, gaidot to jauko brīdi, kad jūs tomēr pateiksiet, ka viņš dara labi.
- Līdzīgi kā skolotājs – arī vecāki var ieviest **plusiņu un mīnusiņu kartītes**, tāfeles vai burtnīcas un vienoties parkādu balvu, ko bērns var iegūt, iegūstot noteiktu skaitu plusiņu. Piemēram, kopīgs gājiens uz kino!

# Sadarbība, atbalsts, motivācija

*Gulbenes novada skolēnu un skolotāju  
panākumu formula*



**PANĀKUMI**

$$\left( \begin{array}{c} \text{gribasspēks} \\ \text{un} \\ \text{mērķtiecība} \end{array} \times \text{motivācija} \right) + \overset{\text{laiks}}{\left( \begin{array}{c} \text{neatmaidīgs} \\ \text{darbs} \end{array} + \begin{array}{c} \text{drosmē un} \\ \text{ticība sev} \end{array} + \text{centība} \right)} + \overset{\text{apņēmība}}{\sqrt{\begin{array}{c} \text{zināšanas} \\ \text{un} \\ \text{erudīcija} \end{array}}} + \frac{\text{šķēršļu} \\ \text{pārvarēšana}}{\text{atbalsts un} \\ \text{sadarbība}}$$

**PALDIES PAR UZMANĪBU!**





# Izmantotie resursi

- <https://www.mammamuntetiem.lv/berns/skolens/37963/pasdisciplina-palidz-macities-un-gut-panakumus-21-gadsimta-skola>
- <https://www.prakse.lv/article/370/ka-gut-panakumus-darba>
- <https://blog.swedbank.lv/karjera/ka-sasniegt-merkus-62>
- <https://www.youtube.com/watch?v=9Kx1ZRhU-ME> Lernen trotz 0 Motivation