

**LATVIJAS UNIVERSITĀTE**

Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Skolotāju izglītības nodaļa

Otrā līmeņa profesionālās augstākās izglītības programma “Skolotājs”

**MĀRĪTE TĪSA**

Studenta apliecības Nr. mt09024

**Kinestētisko mācību metožu attīstīšana zviedru valodas apgūvē  
10.-12.klasei**

Diplomdarbs

Darba vadītāja:  
Profesore Dr. psych. Guna Svence

Rīga, 2021

## Saturs

Ievads .....	5
1. Mācīšanās stilu nozīme pedagogijā .....	8
1.1. Mācīšanās stilu daudzveidība .....	8
1.2. Skolotāju izpratne par skolēnu mācību stiliem.....	9
1.3. Skolotāja izpratne par savu mācīšanās un mācīšanas stilu.....	11
2. Kinestētiskā mācīšanās .....	14
2.1. Kinestētisko mācību metožu ietekme uz mācību procesu.....	14
2.2. Kinestētisko mācību metožu daudzveidība .....	16
2.3. Kinestētiskās metodes svešvalodu apgūvē .....	18
3. Empīriskā pētījuma organizācija un datu analīze .....	22
3.1. Pētījuma metodoloģija.....	22
3.2. Autores pieredze kinestētisko metožu izmantošanā.....	24
3.3. Aptaujā iegūto rezultātu analīze .....	33
Secinājumi.....	42
Priekšlikumi .....	45
Literatūra un avoti.....	46
Pielikumi.....	50
1. pielikums. Pētījumā izmantotās anketas.....	51
2. pielikums. Metodes vārdu kārtības apgūšanai teikumos zviedru valodā .....	57
3. pielikums. Stundas plāns zviedru valodā “Es protu uzdot jautājumus” .....	58
4. pielikums. Stundas plāns zviedru valodā ”Es protu veidot daudzskaitli” .....	61
5. pielikums. Ēdiena recepte sadarbības veicināšanai .....	64
6. pielikums. Stundas plāns zviedru valodā “Vienotā recepte”.....	65
7. pielikums. Aptaujā iegūto datu vizualizācija .....	68

## Anotācija

Darba tēma: Kinestētisko mācību metožu attīstīšana zviedru valodas apgūvē 10.-12.klasei

Darba autore: Mārīte Tīsa

Darba vadītāja: Guna Svence, Dr. psych. prof.

Darba veids: diplomdarbs

Darba apjoms: 46 lappuses, 62 bibliogrāfiskie nosaukumi, 4 attēli, 2 tabulas, 7 pielikumi

Darba mērķis ir apzināt skolēnu un skolotāju pieredzi svešvalodu apgūvē, analizējot mācību metožu dažādību un akcentējot kinestētisko metožu izmantošanu. Tiek analizēti pētījumi par mācīšanās stilu nozīmi, nodrošinot efektīvu mācību procesu, un nepieciešamību piemērot mācību metodes visiem skolēniem, paaugstinot skolēnu motivāciju, sekmes un pašvērtējumu. Skolotājiem jāattīsta prasme atpazīt savu mācīšanās un mācīšanas stilu un līdzsvarot to ar skolēnu stilu. Kaut arī pētījumi pierāda kinestētisko mācību metožu pozitīvo ietekmi, skolēni ar kinestētiskām mācīšanās vajadzībām atrodas nelabvēlīgā situācijā, jo skolotāji tās izmanto reti; mācību līdzekļi satur maz kinestētisko uzdevumu. Aptaujā tiek noskaidrots, kādi mācīšanās stili piemīt trīs vispārīzglītojošo skolu skolēniem un svešvalodu skolotājiem, un kā viņi vērtē kinestētisko metožu ietekmi. Pierādās, ka kinestētiskās metodes skolā ir nepietiekami izmantots resurss; pastāv neatbilstība starp to, cik pozitīvi skolēni uztver kinestētisko metožu pielietojumu un cik maz tās tiek piedāvātas. Autore aprobē metodes, kas, izmantojot kustības, smaržas, garšas un pozitīvas emocijas, veido pozitīvu vidi, atbalstošu klases kopienai, palīdz saprast mācīto un, nogulstoties ķermeņa atmiņā, zināšanas un prasmes saglabājas ilgtermiņā.

Atslēgas vārdi: mācīšanās stili, D. A. Kolba mācīšanās stilu teorija, B. Makkartijas 4MAT sistēma, kinestētiskās mācību metodes.

## **Annotation**

Theme of the Paper: Development of Kinesthetic Methods for Grades 10-12 in Learning Swedish

Author of the Paper: Mārīte Tīsa

Consultant of the Paper: Guna Svence, Dr. psych. Prof.

Type of the Paper: Diploma Paper

Volume of the Paper: 46 pages, 62 bibliographic titles, 4 graphs, 2 tables, 7 appendixes

The aim of the work is to explore students and teachers' experience in learning foreign languages by analyzing different teaching methods and emphasizing the use of kinesthetic methods. The author analyzes research on the importance of learning styles in ensuring an effective learning process and the need to apply teaching methods according to all students' needs by that increasing students' motivation, achievement and self-esteem. Teachers need to develop the ability to recognize their learning and teaching style and balance it with the students' style. Research shows the positive effects of kinesthetic teaching methods, however, students with kinesthetic learning needs are left at a disadvantage since these methods are seldom used by teachers; teaching materials contain only some kinesthetic tasks. The survey explores the learning styles of students and foreign language teachers as well as their assessment of the impact of kinesthetic methods in three secondary schools. Kinesthetic methods prove to be an underused resource in school; there is a disagreement between how positive students evaluate the impacts of kinesthetic methods and how little these methods are used in learning process. The author approves her methods that create a positive environment, a supportive class community and help the students understand and retain what they have learned in the long run by embedding it in body memory by using movements, smell, taste and positive emotions.

Key Words: Learning Styles, Kolb's Experiential Learning Theory, B. McCarthy 4MAT System, Kinesthetic Teaching Methods.

## Ievads

Mūsdienās mācību procesā tiek uzsvērtā mācīšanās darbojoties un attīstot daudzveidīgas prasmes, kritisko un radošo domāšanu, veicinot konceptuālu zināšanu apguvi, spēju mācīties un darboties komandā, jo izglītība ir arī cilvēka talantu, emocionālās un sociālās inteliģences un personības attīstības process (Skola2030). Taču ikdienā redzam viedierīcēs iegrimušus, mazkustīgus skolēnus; tas izraisa veselības traucējumus, noslēgšanos, nervozitāti un nevēlēšanos mācīties (Jonāne, 2018). Mācību stundās bieži dominē frontāla mācību darbība, satura iegaumēšana, ne radošums, izpaliek komunikācijas, iztēles, sociāli emocionālās kompetences apguve (Namsone & Čakāne, 2015). Tomēr katrs skolēns ir veselums, kura fiziskā, psihiskā un sociālā attīstība ir cieši saistīta (Bethere u.c., 2016). Arī skolotāju veselība cieš stresa un emocionālās spriedzes dēļ.

Ir vairāki mācīšanās stili, ko definē kā ilgstošas kognitīvās, emocionālās un fizioloģiskās iezīmes, ko ietekmē ģenētiskais kods, personas attīstība un pielāgošanās videi (Keefe, 1987), viens no tiem – kinestētiskais mācīšanās stils. Mācoties kinestētiski, ir svarīga fiziska aktivitāte, praktiska darbošanās, sasaistot informāciju ar realitāti, tā labāk to uztverot (Fleming & Baume, 2006). Fiziskās aktivitātes aktivizē smadzeņu darbību - tām pienāk vairāk skābekļa, izdalās neiromediatoru, veidojas jaunas nervu sinapses. Tas uzlabo koncentrēšanos, motivāciju, mazina stresu; veicina kognitīvo, fizisko, garīgo, sociālo un emocionālo attīstību (Jonāne, 2018).

Mācību līdzekļos zviedru valodas apguvei uzdevumi ir veidoti, pārsvarā izmantojot vizuālo un audiālo mācīšanās pieeju, maz iesaistot kinestētisko, līdz ar to skolēniem ir grūtības uztvert, saglabāt, atcerēties informāciju un sasniegt optimālās pieredzes stāvokli, kad skolēni vispārējā pacēlumā ir pilnībā pārņemti ar veicamo darbību, tās rezultāti rada prieku un vēlmi turpināt; mācās pašvadīti (Svence, 2020).

Apskatot Latvijā veiktos pētījumus, jāsecina, ka kinestētiskās mācību metodes ir plaši izzinātas. Ir pētītas lomu spēles, kustību spēles un drāmas elementu izmantošana vācu valodas apgūvē (Dadzīte, 2007; Mitrofanova, 2007; Tropa, 2007; Stankeviča, 2012; Katkeviča, 2013, Solomahina, 2016, Žakeviča, 2017), interaktīvo mācību metožu izmantošana, apgūstot krievu valodu (Rundzāne, 2013), interaktīvās spēles angļu valodas apgūvē (Millere, 2006), interaktīvo mācību metožu izmantošana prozas apgūvē vidusskolā (Dadzīte, 2007), mācību metožu daudzveidība vidusskolā (Jansone, 2010) u.c. Universitātēs ir izveidotas programmas par mācību metodēm un mācīšanās stiliem mūsdienu izglītības kontekstā (Belousa, 2016), izdotas grāmatas par kinestētiskām metodēm (Bikse, 1999; Rubana, 2000), rokasgrāmata par uztveres tipiem (Agape, 2015). Arī vecākiem ir pieejami materiāli par dažādiem bērnu mācīšanās stiliem (PII Attīstības centrs ģimenei, 2015). Skolas veido starptautiskus projektus par kinestētiskās

mācīšanas un mācīšanās ietekmi uz skolēnu izglītības apguves attīstības kvalitāti (Slokas pamatskola, 2014). Interaktīvo mācību metožu efektivitāte pētīta arī pieaugušo izglītībā (Ruņģe, 2008). Interaktīvās mācību metodes ir apkopotas mājas lapā *metodes.lv*. Arī pasaulē pētījumos liela vērtība tiek piegriezta dažādo mācīšanas stilu noteikšanai, atbilstošām stratēģiju un metožu izstrādēm, tiek piedāvāti ieteikumi, kā visefektīvāk strādāt ar kinestētiķiem, izstrādātas Whole Brain Teaching neirolingvistiskās metodes. Pētījumā izmantota D. A. Kolba mācīšanās stilu teorija, B. Makkartijas izveidotā 4MAT sistēma, kas papildina D. A. Kolba idejas, uztveres veidu izmantošana mācību procesā pēc Smita, Dunn & Dunn mācīšanās stilu modelis.

Tomēr pētījumā par kinestētisko metožu ietekmi un izmantošanas biežumu 23 Latvijas pilsētu un lauku skolās vērojama pretruna: skolotāji ir norādījuši uz pozitīvām izmaiņām skolēnu uzvedībā un attieksmē, izmantojot kustību aktivitātes (darbu veic labprātāk, kārtīgāk; labāk koncentrējas, ir priecīgāki, organizētāki, atvērtāki, radošāki, nebaidās uzstāties; tiek veicinātas sadarbības un pētnieciskās prasmes; vieglāk uztver, nonāk līdz atziņām), tomēr paši kinestētisko mācīšanos izmanto reti, ko var saistīt ar koncentrēšanos uz mācību saturu, nevis uz skolēnu kā veselumu, kurā intelektuālā, emocionālā un fiziskā attīstība notiek mijiedarbībā. Tas liek domāt par nepieciešamību skolotājiem pilnveidot savu metodisko kompetenci, izprotot un dažādojot mācīšanās stilus, kā arī spēju uztvert skolēnu ķermeņa valodu un atbilstoši tai pielietot efektīvākos mācību paņēmienus (Jonāne, 2018).

Autore no 1.klases līdz 6.kursam augstskolā ir mācījusies padomju laikā, kad svešvalodu mācījās pārsvarā tikai lasot un tulkojot. Satiekot ārzemnieku, nebija pat prasmju sasveicināties. Kad pilsētā deviņdesmitajos gados tika izveidoti pirmie angļu valodas kursi, autore uzsāka tos apmeklēt. Pasniedzēja izmantoja kinestētiskās metodes, piemēram, mācoties par telefona sarunām, viņa kādā brīdī izgāja, bet tieši tad iezvanījās telefons, ko neviens no kursantiem necēla. Beidzot pasniedzēja parādījās durvīs, sakot, ka jāatbild; tā bija viņa, kas zvanīja no citas telpas. Ir pagājuši daudzi gadi, bet šīs stundas ir nostiprinājušās atmiņā. Šie kursi bija sākums tam, ka autore vēlāk 27 gadus strādāja kā angļu valodas tulks, tulkojot arī grāmatas, un ieguva pārliecību par kinestētisko metožu nepieciešamību valodu apgūvē.

**Pētījuma mērķis:** apzināt skolēnu un skolotāju pieredzi svešvalodu apgūvē, analizējot mācību metožu dažādību un akcentējot kinētisko metožu izmantošanu.

#### **Pētījuma uzdevumi:**

1. Analizēt teorētisko literatūru par mācību metožu izmantošanu svešvalodu apgūvē.
2. Analizēt pētījumus par kinestētisko metožu efektivitāti svešvalodu apgūvē.
3. Analizēt pētījumus par mācīšanās stiliem.
4. Empīriski izpētīt pētījumā ietvertās skolas 10.-12.klases skolēnu, kuri apgūst zviedru valodu, mācīšanās stilus un veikt skolēnu anketēšanu.

5. Empīriski izpētīt svešvalodu skolotāju mācību metožu pielietojumu, analizēt viņu pieredzi par kinestētisko metožu izmantošanas biežumu.
6. Analizēt un interpretēt iegūtos datus, izdarīt secinājumus un izstrādāt priekšlikumus.

#### **Pētījuma jautājumi:**

1. Vai skolotāji izvēlētajā aptaujas izlasē izmanto kinestētiskās metodes?
2. Vai pastāv saistība starp skolotāju izvēlētām metodēm svešvalodu stundās un konkrētu svešvalodu?
3. Cik lielā mērā skolotāji pielāgo mācību metodes skolēnu vecumposmiem un mācīšanās stiliem?
4. Kādi mācīšanās stili piemīt pētījumā ietvertās skolas 10.-12.klases skolēniem, kuri apgūst zviedru valodu?
5. Vai skolēniem ar eksperimentētāja stilu ir augstāki rādītāji kinestētisko metožu izvēlē?

#### **Izvēlētās metodes:**

1. Teorētiskās literatūras analīze.
2. Empīriskās metodes – skolēnu un skolotāju anketēšana pēc autores izveidotās anketas, izmantojot Likerta skalu, un Kolba mācīšanās stila aptaujas.
3. Statistiskās datu apstrādes metode, izmantojot MS Office programmu Excel.

**Pētījuma bāze:** Trīs vispārizglītojošo skolu skolēni, kas apgūst svešvalodas (n=123), tai skaitā 10.-12.klašu skolēni, kas mācās zviedru valodu (n=31), un šo skolu svešvalodu skolotāji (n=42).

**Pētījuma norises laiks:** 2020.gada septembris līdz 2021.gada aprīlis.

**Atslēgas vārdi:** mācīšanās stili, D. A. Kolba mācīšanās stilu teorija, B. Makkartijas 4MAT sistēma, kinestētiskās mācību metodes.

#### **Darba nodaļu īss apraksts:**

1.nodaļā tiek apskatīta mācīšanās stilu nozīme: lai mācību process būtu efektīvs, skolotājam jāzina, kā skolēni viņa klasēs mācās un jāpiemēro metodes visiem skolēniem, līdz ar to skolotājam ir svarīgi izprast savu mācīšanās stilu un līdzsvarot to ar skolēnu stilu. 2.nodaļā tiek analizēti pētījumi par kinestētisko metožu pozitīvo ietekmi uz nepieciešamību tās ietvert mācību procesā. 3.nodaļā aprakstīts empīriskais pētījums, noskaidrojot, kā skolēni un svešvalodu skolotāji vērtē un izmanto kinestētiskās metodes. Autore aprobē metodes, kas, izmantojot kustības, smaržas, garšas un pozitīvas emocijas, veido pozitīvu vidi, atbalstošu klases kopienu, palīdz saprast mācīto un, nogulstoties ķermeņa atmiņā, zināšanas un prasmes saglabājas ilgtermiņā.

# 1. Mācīšanās stilu nozīme pedagogijā

Viens no aspektiem, ar ko izglītojamie atšķiras, ir viņu mācīšanās stils - veids, kā cilvēki tiek galā ar mācīšanās uzdevumiem. Lai mācību process būtu efektīvs un notiktu skolēnu izaugsme, jāņem vērā katra skolēna mācīšanās stils.

## 1.1. Mācīšanās stilu daudzveidība

Ir vairāki mācīšanās stili, ko definē kā ilgstošas kognitīvās, emocionālās un fizioloģiskās iezīmes, ko ietekmē ģenētiskais kods, personas attīstība un pielāgošanās videi; tos ietekmē kognitīvie, emocionālie un vides aspekti (Keefe, 1987). Cilvēku spējas mācīties ir plaši pētītas. H. Gārdners (Gardner) izvirzījis daudzpusīgā intelekta teoriju (aizstājot dalījumu matemātiski-loģiskajās un lingvistiskajās spējās), izdalot valodnieciskās, loģiski matemātiskās, vizuāli telpiskās, ķermeņa-kustību, muzikālās, dabaszinātniskās, saskarsmes un pašizpratnes spējas (Gardner, 1983). Šīs spējas ir saistītas ar mācīšanās stiliem, kas ir veids, kā cilvēks labāk koncentrē uzmanību, saglabā un atceras informāciju. Mācīšanās stilu modeļus iedala piecās grupās: 1) mācīšanās stili ir bioloģiski noteikti, ieskaitot vizuālo, dzirdes, kinestētisko un taktilo veidu (autori Dunn & Dunn, Gregorc, Bartlett, Gordon, Torrance, Fleming); 2) mācīšanās stili atspoguļo kognitīvās iezīmes (Riding, Cooper, Gardner, Guiford, Messick); 3) mācīšanās stils ir relatīvi stabils personības tipa komponents (Apter, Myers-Briggs, Epstein & Meier, Miller); 4) mācīšanās stili ir fleksibli (Allinson & Hayes, Honey & Mumford, Kolb, Kaufmann, McCarthy); 5) virzība no mācīšanās stiliem uz mācīšanās pieejām, stratēģijām un koncepcijām (Biggs, McKenney & Keen, Zimmerman & Palmer) (Coffield et al., 2004).

Piemēram, Dunn & Dunn mācīšanās stilu modelis uzsver nemainīgu dotumu mijiedarbību ar personības īpašībām, kas ir atvērtas vides modifikācijām; mācīšanās stils ir bioloģiski noteikts, kam jāpielāgo mācību metodes (Dunn & Dunn, 1999). D. A. Kolbs ir attīstījis pieredzē balstītu mācīšanās teoriju (Experimental Learning Theory), uzsverot mācīšanās procesa dinamiku savstarpēji saistītos ciklos. Var sākt ar abstraktu konceptualizāciju vai arī ar kļūdu un mēģinājumu metodi, virzoties uz abstrakciju. Pieredzes gūšana mācoties rada spēju interpretēt informāciju un atbilstoši darboties. Mācīšanās stratēģijas pēc D. A. Kolba: 1) konkrētā pieredze - indivīds mācās, balstoties uz reāliem piemēriem; stimulē praktiska darbošanās, izaicinājumi; 2) reflektīvā novērošana - skolēns novēro, klausās, analizē; nepatīk lomu spēles, runāt klases priekšā; ir jūtīgs pret vērtējumu, nozīme emocionālajam fonam; 3) abstraktā konceptualizācija- skolēns grib iedziļināties lietu būtībā, meklēt atbildes pats, analizēt, apkopot, abstrahēt, radīt jaunas idejas un modificēt esošās, prezentēt individuālo darbu; 4) aktīvā eksperimentēšana – motivē vajadzība būt aktīvam, mācīties eksperimentējot,

kustoties; patīk jauni mācību materiāli, lomu spēles, izaicinājumi grupās; garlaikojas garās sarunās bez izteikšanās iespējām. Šī teorija raksturo četras mācīšanās fāzes: indivīds iegūst pieredzi, seko pārdomas (refleksīvā apcere), tad jauno zināšanu pielāgošana (asimilācija) zināmajam uz izpratnes, loģikas, domāšanas operāciju pamata (abstraktā izpratne), kas ved pie centieniem rast veidu, kā zināšanas izmantot jaunā situācijā, seko pielāgošana jaunai situācijai. Mācīšanās stili ir mainīgi, to ietekmē personība, vecumposms, ieradumi, vide. Cilvēkiem reti piemīt viens mācīšanās stils, jo ikviens mācoties variē metodes, tomēr indivīds parasti dod priekšroku noteiktam stilam, pamatojoties uz iekšējo kognitīvo struktūru, sociālo ietekmi un izglītības līmeni. Tāpēc jebkurā klasē var būt skolēni, kuriem nepieciešamas dažādas mācību metodes. D. A. Kolbs ir izveidojis aptauju, lai noteiktu, kāda mācīšanās stratēģija varētu izpausties respondentam konkrētajā periodā, saistot to ar Junga psiholoģiskajiem tipiem (intraverts tips saistīts ar refleksīvo novērošanu, ekstraverts - ar eksperimentēšanu; emocijas raksturīgas cilvēkiem, kam svarīga konkrētā pieredze (pielāgojošais); loģika raksturo tos, kuri izmanto abstrakto konceptualizāciju (piesavinošais) (Kolb&Kolb, 2005).

## 1.2. Skolotāju izpratne par skolēnu mācību stiliem

Mācību process ir neefektīvs, ja skolotājs nezina, kā skolēni viņa klasēs mācās un nepiemēro metodes visiem skolēniem. Skolotājs var noteikt skolēnu mācīšanās stilu arī viņus novērojot un organizēt mācību procesu, sazinoties vienā uztveres sistēmā; jāzina arī mācāmo individuālās īpatnības, mācīšanās traucējumi, grūtības, uzvedības ieradumi, kas var mainīt mācīšanas pieeju (Mackēviča, 2013).

*1.tabula. Uztveres veidi, to noteikšana un izmantošana (pēc Smits, 2000, kā minēts Mackēviča, 2013)*

Reprezentācijas sistēma, stiprās puses	Fizioloģija	Valoda	Paņēmieni uztveres un mācīšanās veicināšanai
VIZUĀLĀ Bez grūtībām iztēlosies vietas un norises. "Ieraudzīs" sevi darbojamies dažādos apstākļos. Redzēs tēlus, kas asociējas ar vārdiem vai jūtām; tikai tad apstiprinās, ka ir sapratuši kaut ko jaunu, kad būs to redzējuši savām acīm vai uzrakstītu, vai arī izskaidrotu vizuāli. Kad raksta, bieži redz vārdu, kāds tas izskatīsies uzrakstīts.	Acis kustas uz augšu Elpošana krūšu kurvja augšdaļā Augsts balss tonis Sekla elpošana Uztver informāciju, paceļot skatienu uz augšu	"Redzu, redzu, ko domājat" "Izskatās labi" "Vai tu vari to iedomāties?" "Iztēlojies, ka..." "Nu, kā tev tas izskatās?"	Izmantojiet savu izskatu, savas ķermeņa kustības; vizuālos uzskates līdzekļus virs acu līmeņa. Video, krāsaini uzskates materiāli. Krāsainas, saistošas mācību grāmatas. Atmiņas karšu sastādīšana, kolāžas un uzskatāmi pierakstu līdzekļi. Pie sienām izvietoti plakāti ar pamatjēdzieniem.
AUDIĀLĀ Izpaužas iekšējā dialogā un valodā vispār. Bieži dzird vārdu, pirms to uzrakstījis. Gatavojoties jaunai situācijai, prātā izmēģinās, kas viņiem tiks teikts un ko viņi paši sacīs.	Līmeniskas acu kustības Elpošana vienmērīga Skaidra, rezonējoša balss Vienmērīgs muskuļu spriegums Uztver informāciju ar pieliektu galvu	"Es klausos" "Izklausās labi" "Es tajā saklausu..." "Kā tas skan?" "Esmu ko tādu jau dzirdējis"	Darbs pāros, grupu diskusijas, grupā kopīgi veikti pārskati. Vieslektori. Īsas debates. Reps, ritms, skaitāmie pantīni, dzeja, lasīšana lomās. Kasetes, skaņu ierakstu izmantošana.

			Mūzika uzmundrinājumam, relaksācijai, iztēlei, atkārtšanai.
KINĒTISKĀ Mīmi, mīmika. Žesti vai kustības, kas apgūtas, lai demonstrētu kādu jēdzienu. Vingrinājumi atelpas brīžiem. Vingrinājumi projektēšanā un konstruēšanā. Ekspedīcijas un ekskursijas. Fiziskas kustības (piem., Brauna kustības demonstrēšana; kartes apgūstot ģeogrāfiju un tirdzniecības ceļus).	Acis kustas uz leju Dziļa elpa Balss elpas apdvesta Daudz kustību Uztver informāciju, skatoties uz leju	“Kaut kā nešķiet īsti pareizi” “Vai vari to aptvert?” “Neesmu ar to saskāries” “Iedomājies sevi manā vietā!” “Es nostājos pret to”	Raksturīga stipra saistība ar emocijām un taustes sajūtām. Rakstot vārdu, pats sajūt sevi to rakstām burtu pa burtam, vai arī vienkārši jūt, ka dara to pareizi. Gaidāmie notikumi saistīsies ar spēcīgām emocijām. Fiziskas situācijas uztver līdz ar šo situāciju raisītām emocijām.

Kinestētiskajam mācīšanās stilam ir paveidi – kinestētiskais (kustību) un taktīlais (pieskāriena); daudzi jauno informāciju apgūst vienlaicīgi ar tausti un kustībām, taču daļai cilvēku var būt vairāk attīstītas viena vai otra veida spējas (Agape, 2015). Pēc Smita vērojumiem 29 % cilvēku dominē vizuālā uztvere, 34 % dzirdes uztvere, bet 37% kinestētiskā uztvere; smadzeņu pusložu dominante nosaka arī uztveres dominanti (Smits, 2000).

Zinot dažādos mācīšanas veidus un spējas, skolēnam ir iespēja apgūt mācību vielu sev piemērotākajā veidā; skolotājiem ir lielāka iespēja ieinteresēt skolēnus ar piemērotāko mācību metodi, uzlabojot sekmes, pašvērtējumu, ļaujot apzināties savu potenciālu; paaugstinot atbildību par rezultātiem. Pētījumā Viļānu vidusskolas 10.-11. klasēs noskaidrojās, ka visattīstītākās skolēnu spējas ir ķermeniski-kinestētiskā, pašizziņas un verbāli lingvistiskā; vismazāk - matemātiski loģiskā, secinot, ka vielas pasniegšanas veids neatbilst skolēnu spējām; skolēniem, iespējams, ir pazemināts pašvērtējums, kaut arī galvenā problēma ir nepiemērots vielas pasniegšanas veids. Ieteikts skolotājiem novirzīt uzsvaru no savām prasmēm uz katru skolēnu, attīstot viņos pārliecību par savām spējām; iesaistīt skolēnus mācību metodoloģijas izveidē. Kinestētiskajam mācīšanās stilam iesakāmi praktiskie darbi; teātris, pantomīma; deja; aptaustīšana; lomu un kustību spēles; vietas maiņa; ekskursijas; mēmais šovs; modeļu izgatavošana; objektu mērīšana ar ķermeņa daļu palīdzību; lugas, kur darbojas ģeometriskas figūras; matemātiskās spēles, stafetes, kas iever matemātiskos jēdzienus (funkcija, skaitļu virknes, u.c.) (Viļānu vidusskola, 2014).

Bieži skolotājs pieņem, ka klase ir homogēna, un mācot izmanto savu, ne skolēnu mācīšanās stilu, īsteno uz skolotāju vai mācību saturu centrētu pieeju; frontālo komunikāciju, formālu zināšanu nodošanu un pārbaudi. Ir jāpievērš lielāku uzmanību skolēnu patstāvīgās mācīšanās prasmju pilnveidei; lai skolēni varētu to attīstīt, ir svarīgi izprast savu mācīšanās stilu. Skolēniem jāapzinās, ka pašiem jābūt atbildīgiem par savu mācīšanos, kas nepieciešams mūžizglītībai (Deimante-Hartmane, 2013). Skolēnu motivāciju samazina izglītības sistēmas nesaskaņošana ar skolēnu intelektuālo spēju daudzveidību, kas vienā klasē dažādiem skolēniem

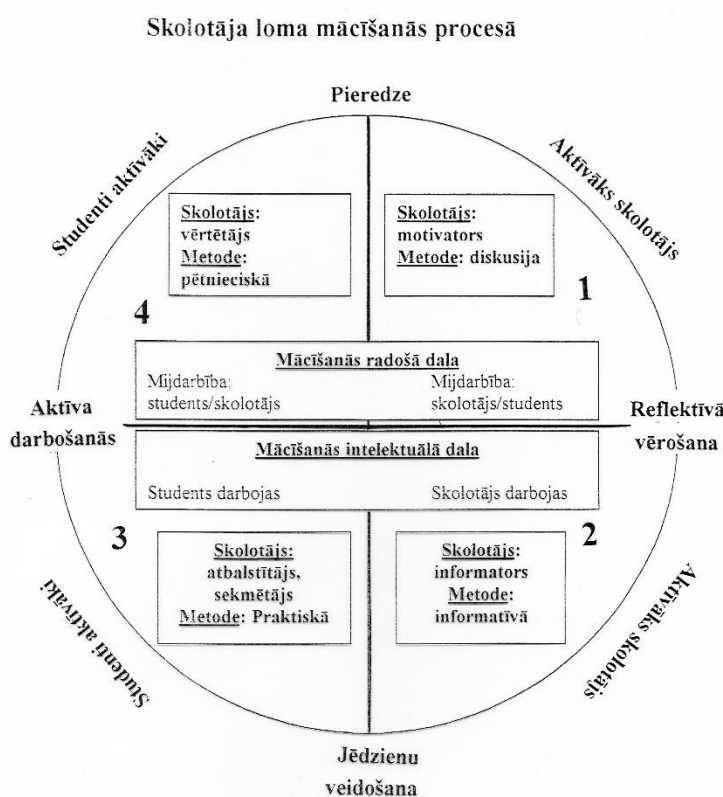
var būt atšķirīgi (Gardner, 1983). Orientējoties uz skolēnu kā individualitāti, ņemot vērā skolēncentrēto pieeju, viens no svarīgākajiem mērķiem „Skola 2030” pieejā ir iemācīt skolēnus domāt, tāpēc liela nozīme ir pašvadītai mācīšanās prasmei (Svence, 2020).

### **1.3. Skolotāja izpratne par savu mācīšanās un mācīšanas stilu**

Tā kā daudzu skolēnu mācīšanās grūtības varētu būt skolotāju mācīšanas veida neatbilstība viņu uztverei, skolotājam ir svarīgi izprast savu mācīšanās stilu un līdzsvarot to ar skolēnu stilu. Var izmantot B. Makkartijas (McCarthy) modeli 4MAT, kas, papildinot D.A. Kolba idejas, atklāj skolēnu un skolotāju darbību, atbilstošu četriem mācīšanās stiliem, un piedāvā plānošanas struktūru dažāda vecuma skolēniem visās mācību jomās. 4MAT modelis ir sistēmiska pieeja pārmaiņām mācīšanās stilu, plāna, vērtēšanas sistēmas un personāla attīstībā. B. Makkartija uzskata, ka nepieciešams mainīt attieksmi pret mācīšanos, respektējot atšķirības mācīšanās stilos; intereses izraisīšana ir viens no galvenajiem skolotāja uzdevumiem; radīt vidi, kur visiem bērniem ir vienlīdzīgas iespējas mācīties. Mācīšanās stili raksturo atšķirīgas pieejas mācību procesam (Coffield et al., 2004): 1) tēlainā mācīšanās – grib rast atbildi uz jautājumu „kāpēc?”; patīk klausīties, runāt, sadarboties; 2) analītiskā mācīšanās – grib rast atbildi uz jautājumu „kas?”; labi jūtas vērojot, analizējot, klasificējot un teoretizējot; 3) mācīšanās darbojoties praktiski – meklē atbildi uz jautājumu „kā tas darbojas?”, dod priekšroku eksperimentēšanai; 4) dinamiskā mācīšanās - jautā „kas tad, ja?”; patīk modificēt, uzņemties risku un radoši darboties (McCarthy, 2000).

Katram stilam ir vieta mācīšanās ciklā, kur mācīšanās veicas vislabāk; tam noslēdzoties, sākas jauns cikls augstākā kvalitātē. Mācīšanās būs skolēnam nozīmīga, ja skolotāji veidos mācību vidi, kas sistemātiski iesaista abas smadzeņu puslodes problēmu risināšanā un izpratnes veidošanā, paaugstinot motivāciju. Tā ikviens var justies labi daļu no cikla, kas saskan ar paša mācīšanās stilu, un mācās pielāgoties pārējiem, apgūstot prasmes, kas nepieciešamas citiem stiliem. Pirmajā kvadrantā akcentē jēgu un jau zināmā sasaisti ar to, kas tiks mācīts - kāpēc? (metodes: diskusija, problēmsituāciju izvērtējums, prāta vētra, dalīšanās pieredzē – saskatot kopējo un atšķirīgo, veidojot pozitīvu attieksmi pret atšķirīgām pieredzēm u.c.); otrajā kvadrantā fokuss ir uz saturu un mācību plānu - kas? (jēdzienu veidošana, definēšana, modelēšana, salīdzināšana, klasificēšana, teorētisku modeļu veidošana u.c.); trešais kvadrants paredzēts jauno zināšanu praktiskai pielietošanai - kā tas darbojas? (vingrinājumi, individuālais darbs, darba kartes, mācību centri, spēles, laboratorijas darbi, esejas, eksperimenti u.c.); ceturtais kvadrants iedrošina meklēt radošus veidus, kā integrēt jaunās zināšanas dzīvē - kā es varu to pielietot? (projekti, pētnieciskās, radošās metodes u.c.).

Visi kvadranti virzās no skolotājs – iniciators uz skolēns – iniciators aktivitātēm. Ja nenotiek šī pāreja, skolotājs paliek uzmanības centrā un netiek attīstīta skolēnu pašiniciatīva (McCarthy, 2000). Skolotājam ir svarīgi veidot stabilas attiecības ar skolēniem, apzināti pielāgot metodes, izprotot skolēnu ķermeņa valodu un dominējošo mācīšanās stilu, kas var mainīties. Skolotāja personība, temperaments, pašefektivitāte, optimisms, nevardarbīga komunikācija ietekmē skolēnu mācīšanos. Autore uzskata, ka skolotājam jāattīsta elastīgums un humora izjūta; jāstrādā ar sevi, apzinot neatrisinātās traumējošās situācijas, kas var traucēt attiecībās ar skolēniem, izraisot bailes, nevarību u.c. reakcijas; jāpaplašina skolēna izaicinājuma zonu, uzturot piemērotu grūtības pakāpi un tempu, jāaicina neslēpties savā komforta zonā (Svence, 2020), taču skolotājs arī nedrīkst slēpties savā – skolotāja - komforta zonā.



1.attēls. Skolotāja loma mācību procesā (McCarthy, 2000, kā minēts Mackēviča, 2016)

Pētījumā, kā skolas ievēro kinestētiskās un taktīlās skolēnu mācīšanās vajadzības, secināts, ka šie skolēni ir nelabvēlīgā situācijā; metožu īstenošanai trūkst vietas, materiālu, skolā valda teorētiskas nostādnes, tādēļ skolotājiem tās apzināti jāieplāno, ņemot vērā, ka zēniem šīs metodes nepieciešamas vairāk (Klozz, Lindgren, 2006). Par mācīšanās stiliem īpaši jādomā skolēniem ar koncentrēšanās grūtībām (Knutsson, 2010). Mācīšanās procesu nosaka skolēna vajadzības; jāizmanto metodes, kurām skolotājs pats tic, citādi arī skolēni tām neticēs un mācīšanās nebūs veiksmīga (Larsson&Larsson, 2008). Dažkārt skolotāji uzskata, ka variē ar metodēm, bet skolēni vēlas vairāk kinestētisku aktivitāšu; skolotājiem labāk jāiepazīst skolēnu

mācīšanās stili (Andersson, Rynning, Karlsson, 2008). Zviedrijā skolu sistēma nosaka, ka mācīšanās procesam jābūt pielāgotam ikviena skolēna vajadzībām, tomēr jāatšķir individuālais darbs un indivīdam pielāgotais darbs. Sociālās jomas skolotāji labāk apzinās skolēnu dažādību mācoties, daudzveidīgas metodes sāk lietot, kad novēro, ka skolēnam ir grūti sekot līdzi (Mrkalj, 2010). Lielākajai daļai zviedru valodas skolotāju ir vizuālais un audiālais mācīšanās stils, kas nozīmē, ka šīs maņas tiek visvairāk stimulētas (Salo, 2007). Katram skolotājam vajadzētu izvērtēt, kāda ir viņa prasme atpazīt mācīšanās stilus, izzināt pašam savu dominējošo stilu un to, kā tas ietekmē mācīšanās procesu, vērot un diskutēt ar audzēkņiem par viņu mācīšanās stiliem, kas visi ir vienlīdz svarīgi; iedrošināt skolēniem mācīt vienu otru; izmantot metodes, kas aptver visus mācīšanās stilus un iesaista gan labo, gan kreiso smadzeņu puslodi, izvēlēties un realizēt atbilstošas izvērtēšanas metodes (L. Mackēviča, 2016). Autore izmantoja J.B. Olsena testu (Jan Brodslev Olsen, 1996, kā minēts Mackēviča, 2016), nosakot savu mācīšanās stilu un secināja, ka visi tipi ir samērā vienmērīgi pārstāvēti, dažu punktu pārsvars ir tēlainajam stilam, kas saskan ar D.A. Kolba testa rezultātiem, un palīdz stundās izmantot metodes, kas atbalsta visus mācīšanās stilus.

## 2. Kinestētiskā mācīšanās

Vēsturiski mācīšana attīstījies no autoritatīva zināšanu nodošanas veida; skolotājs sniedza zināšanas un pārbaudīja, kā skolēni tās piesavinājušies. Ja skolēni to nespēja, sekoja miesas sodi; autoritātes atzīšanas izpausme saistījās ar fizisku mazkustīgumu (Ķestere, 2005). Dažos vēstures posmos tika uzskatīts, ka cilvēka psihiskā un fiziskā daļa eksistē šķirti, ķermenis tika pat nicināts, par vērtīgu uzskatot tikai prātu, piemēram, duālistma pārstāvis Dekarts uzskatīja, ka ķermenis un prāts ir atdalīti (Cunning, 2014). Attīstoties reformpedagoģijai 19. un 20.gadsimta mijā, aizsākās pedagoģijas demokratizācija, kas sasaucas ar daudzām Skola2030 idejām šodien. Galvenie virzieni - Darba skola, Montessori, Dabiskā audzināšana, Daltonas plāns, Jēnas plāns, Mācīšanās darot, Valdorfskola, Izglītība ar dzīvi un dzīvei, Projektu metode, Pašmācība un pašrealizācija, no kuriem daļa saglabājusies šodien, veicināja skolēnu patstāvību, pašiem organizējot mācību procesu, gūstot pieredzi projektos, spēlēs, kustībā (Muturs, 1923; Ģirupnieks, 1925; Konrāda Adenauera fonds; Latvijas Montessori asociācija, 2014; Rehner, 2019). Padomju gadi ienesa pedagoģijā autoritatīvu, represīvu mācīšanas stilu, kā sekas var izjust vēl šodien. Bieži skolotājiem pašiem ir cits mācīšanās stils, ne kinestētiskais, temperaments, rakstura īpašības, kas mazina vēlēšanos to izmantot. Jo vecāki skolēni, jo vairāk orientējas uz rezultātu ne procesu (Jonene, 2018), bet jāizprot, ka kustības ir nepieciešamas cilvēkiem visos vecumos; gan skolēniem, gan skolotājiem.

### 2.1. Kinestētisko mācību metožu ietekme uz mācību procesu

Mācoties kinestētiski, ir svarīga fiziska aktivitāte, praktiskā darbošanās, sasaistot informāciju ar realitāti, tā labāk to uztverot (Fleming & Baume, 2006). Fiziskās aktivitātes aktivizē smadzeņu darbību, tām pienāk vairāk skābekļa, veidojas jaunas nervu sinapses. Tas uzlabo koncentrēšanos, noskaņojumu, motivāciju, samazina agresiju un stresu; veicina kognitīvo, fizisko, garīgo, sociālo un emocionālo attīstību, īslaicīgo atmiņu. Sadarbojoties kopīgu uzdevumu izpildē veidojas raksturs, kas pēc zināšanām un prasmēm ierindots kā trešā būtiskākā 21. gadsimta izglītības satura dimensija (Fedels, Bialika, Trilings, 2017). Pozitīva attieksme mācībās ir obligāts nosacījums: smadzeņu spēja apstrādāt informāciju samazinās, esot negatīvā attieksmē pret procesu. Nodarbības ar priecīgu fizisku izkustēšanos būtiski uzlabo atmosfēru klasē (Jonāne, 2018). Valodu apguvei īpaši nepieciešamas pozitīvas emocijas, ne baiļu vai piespiešanas atmosfēra. Jo pozitīvāka atmosfēra, jo vairāk skolēnu pārņem pozitīvas emocijas, kas saistītas ar ķermeņa bioķīmiju: smadzenes izdala neurotransmiterus – serotonīnu, dopamīnu, gamma-aminosviestskābi, epinefrīnu, endorfīnus, kas stimulē smadzenes, veicinot

baudu, interesi, kas ir iekšējās motivācijas pamatā. Ja to nav, nerodas motivācija uztvert. Emocionālā uztvere balstās uz izjūtām, ko skolēns pat neapzinās; šos procesus apstrādā limbiskā sistēma, izjūtu centrs, kas regulē emocionālo uzvedību. Neiromediatoru sāk darboties, kad var apspriesties, radoši izpausties, spēlēties, gūt prieku. Negatīvas emocijas veicina kortizola izdalīšanu, kas liek bēgt vai cīnīties, atņemot spēkus mācībām, pasliktinās emocionālā atmiņa. Emocionāli nozīmīgs fons, iegaumējamā materiāla personificēšana, atslābināšanās, prieks, vairāku maņu orgānu iesaiste, kustības, netradicionāls pasniegšanas veids palīdz atcerēties. Tāpēc mācīšanās procesā liela nozīme ir spēlēm un rotaļām (Svence, 2020). Apkārtējo atbalsts, smieklis rada drošības un varēšanas izjūtu. Spēles māca arī zaudēt. Skolēniem, īpaši pusaudžiem, vajag sevi salīdzināt ar citiem, apliecināt, sajūst pieņemšanu; klases biedri nereti kļūst par nozīmīgākajiem atgriezeniskās saites devējiem, autoritātēm (autore izmanto metodi, kad vidusskolēni paši vada mācību stundas; skolēns ar uzvedības problēmām kļuva augsti motivēts, kad viņa draugs vadīja stundu). Sadarbība ar citādajiem vienaudžiem veicina jaunu kognitīvo shēmu izveidi. Kopības izjūta neiedzimst, tā jāattīsta (Ädler, 2001), ko veic spēles, rotaļas, dalīšanās, trenējoties iziet no sava uztveres leņķa, veidojot attieksmi, jūtas, sadarbību, empātiju. Neattīstīta kopības izjūta var radīt augstprātību, kas ir pretēji izpausta mazvērtības izjūta. Ja bērns nesaņem pozitīvu iedrošinājumu, viņš nejūtas novērtēts, motivācija un sekmes pazeminās. Kinestētiskas aktivitātes palīdz izprast savu mācīšanās stratēģiju, raksturu, emocijas, uzvedību, ko paredz skolēncentrēta pieeja (Svence, 2020).

Mācoties vēlams sasniegt „plūsmas stāvokli” jeb optimālās pieredzes stāvokli, kad skolēns vispārējā pacēlumā ir pārņemts ar veicamo darbību, aizmirstas laiks, sliktās emocijas, darbības rezultāti rada prieku un vēlmi turpināt; mācās pašvadīti. Ja zināšanu apguves process sagādā prieku, jebkurš skolēns aizraujas, kļūst radošs un spontāns, pats atklāj (Svence, 2020). Skolēni labāk izvēlas integratīvas materiāla apguves metodes, audiovizuāli-kinestētisko stilu ar aktīvu darbošanos, praktisko iemaņu attīstīšanu. Prieks, pašregulācija, spēja transformēt zināšanas prasmēs ir efektīvas mācīšanās pazīmes (Woolfolk, 2013, kā minēts Svence, 2020). Praktiskās darbības nozīmi apstiprina pētījumi, noskaidrojot, cik daudz skolēni atceras pēc 24 stundām pēc dažādu mācību metožu izmantošanas; praktiskā darbība un tūlītēja iemācītā lietošana saglabājas atmiņā pat 75-90 % apjomā, kamēr lekcija un lasīšana nodrošina 5-10% atcerēšanos (Sousa, 2006). Darbojoties praktiski, skolēns ir „klātesošs” – var aizsapņoties lasot, klausoties, bet ne aktīvi pārvietojoties, skrienot, veidojot, mācot klasesbiedrus.

Pētījumi par zēnu un meiteņu smadzeņu atšķirībām norāda, ka zēniem nepieciešams vairāk kustību. Meitenēm ir stiprāki neirālie savienojumi, viņas var mierīgi sēdēt, klausīties, domāt un runāt – tā ir uzvedība, kas tiek uzskatīta par labu. Jo vairāk vārdu lieto skolotājs, jo lielāka iespēja, ka zēni pārtrauks klausīties. Telpiski mehāniskās funkcijas rada zēniem vēlmi

pārvietot objektus gaisā; zēniem ir mazāk serotonīna un oksitocīna, kas liek būt impulsīvākiem – zēni nespēj nosēdēt monotonos apstākļos; patīk kustības, darīt ko bīstamu, kas rada patīkamu satraukumu; nozīmīgākie mācību motivatori ir izprast būtību, funkcionēšanu, iegūt pieredzi, pierādīt savas spējas citiem. Ja skolotājs orientējas uz mācību rezultātiem, ne procesu, zēni zaudē interesi; nepieciešamas sacensības, agresija, kas veido biedriskumu un līdzvērtīgas attiecības. Aizliedzot fiziskas aktivitātes, agresīva rīcība var parādīties nepiemērotā vietā un laikā. (Sousa, 2006). Nav atšķirības starp zēniem un meitenēm tajā, ko viņi var iemācīties, bet ir liela atšķirība, kā viņus labāk mācīt. Zēniem iesakāms lietot motorās prasmes, piedāvāt lielāku mācīšanās vietu, kustīgākas stundas ar eksperimentēšanu. Mutiskām norādēm jābūt īsām; tās var uzrakstīt. Izmantot lasāmo materiālu par reāliem notikumiem, piedzīvojumiem, sportu. Strādājot grupās, jānodrošina katram atšķirīgu, bet līdzvērtīgu uzdevumu. Arī meitenēm jāveicina fiziskās aktivitātes, kas attīsta motorās prasmes; lomu spēles, arī veiksmīgu meiteņu lomu modeļus, kas parasti asociējas ar zēnu panākumiem (Sax, 2005).

L. Jonānes pētījumā Latvijas skolotāji ir norādījuši uz pozitīvām izmaiņām skolēnu uzvedībā un attieksmē, izmantojot kustību aktivitātes (darbu veic labprātāk, kārtīgāk; labāk koncentrējas, ir priecīgāki, organizētāki, atvērtāki, radošāki, nebaidās uzstāties; tiek veicinātas sadarbības un pētnieciskās prasmes; vieglāk uztver mācību saturu, nonāk līdz jaunām atziņām), tomēr pamatskolās kustībās bāzētā mācīšanās tiek izmantota samērā reti (Jonāne, 2018). Kinestētiskais mācīšanās stils ir pilnībā neizmantojams resurss. Pretruna starp atziņām par tā efektivitāti un pielietojamas biežumu liek domāt par nepieciešamību skolotājiem pilnveidot savu metodisko kompetenci, koncentrējoties uz skolēnu kā veselumu, kurā intelektuālā, emocionālā un fiziskā attīstība notiek mijiedarbībā. Ja skolēni iesaista savu ķermeni, iegūstot zināšanas, viņi mācās aktīvāk. Skolotājam ir svarīgi izprast savu uztveres dominanti un padarīt savu valodu multisensory, atbilstošu visiem skolēniem.

## **2.2. Kinestētisko mācību metožu daudzveidība**

Kinestētiskais mācīšanās stils ietver iesildīšanās un relaksācijas vingrinājumus (pirkstu, roku, plecu, acu, kāju, galvas, elpošanas vingrinājumi aktivizēšanai, nomierināšanai, disciplinēšanai, dinamikai, pauzēm, uzmanības pārslēgšanai, noskaņošanai) un kustībās bāzēto mācīšanos – lomu spēles, dabas un sociālo procesu imitāciju, dramatisēšanu, sacensības, projektus u.c.; tas ir efektīvs, ja atbilst skolēnu vecumam un apgūstamajam mācību saturam (Jonene, 2018). Piemēram, dabaszinībās var modelēt planētu kustību (reiz, mācot dabaszinības 5.klasē, autores stundā kāds skolēns tā apreiba, attēlojot Zemi, ka nācās viņam sniegt palīdzību). Virspusēji šo procesu skolēns uztver kā izklaidi, taču, pašam nemanot, modelē, risina problēmu, komunicē, sadarbojas, uzklausa viedokļus. Ja skolēns ir skeptisks, jānoskaidro cēloņi (slikta

pašsajūta, problēmas ģimenē u.c.). Kustību aktivitātes jāizmanto biežāk, ja klasē ir bērni ar mācīšanās vai garīgās atpauces traucējumiem (Jonene, 2018). Bērniem ir jāizpauž uzkrātā enerģija kustībās, meklējot, atrodot, eksperimentējot; zīmēšanā, veidošanā, sacensībās, viktorīnās, vingrojumos, jautrībā, spēlēs. Lomu spēles ietver tādas kognitīvos un afektīvos procesus kā fantāzija, izlikšanās/tēlošana, simbolisms, organizācija, šķietami nesavienojama satura kognitīva integrācija, diverģentā domāšana (spēja ieviest simbolus, spēles tēmas, idejas); ļauj paust pozitīvās un negatīvās emocijas, vēlmes, savienot emocijas ar kognitīvo aspektu; attīsta sociālās iemaņas, empātiju, mazina agresiju, attīsta pašregulāciju un problēmu risināšanas iemaņas (Kaufman, 2012, kā minēts Svence 2020). Spēles veicina skolēnu spēju ātri un gudri rīkoties neparedzamās situācijās, kas ir viens no Skola 2030 mērķiem (Skola2030). Sociāli emocionālā mācīšanās skolā tiek pastiprināta; sadarbība, pašregulācija, empātija, lēmuma pieņemšanas attīstība ir labas stundas kritēriji. Dažreiz pēc kustībām skolēniem var būt grūtāk nomierināties. Tāpēc metodes ir jāpielāgo apzināti. Skolotāju izteikumi liecina, ka mērķtiecīgi strādājot, skolotājs var attīstīt šādu prasmi, kā rezultātā uzlabojas mācību kvalitāte (Jonene, 2018). Iesaistoties fiziskās aktivitātēs, cilvēki visos vecumos izjūtu prieku. Vingrinājumi ir nepieciešami arī skolotājiem. Spēlošana, izmantojot cilvēka aizrautību, tiek izmantota arī darba vidē. Spēlētāji parāda neatlaidību, riskēšanu, koncentrēšanos uz detaļām, problēmu risināšanu – to, kas nepieciešams mācībām.

Ir dažādi ieteikumi, kā pielāgot mācību procesu cilvēkiem ar kinestētisko mācīšanās stilu, jo viņiem ir grūti mācīties ar tradicionāliem līdzekļiem- prāts nespēj veidot sasaisti ar to, ko redz un dzird. Kinestētiķi mīl kustības, ir labi sportisti; izmanto žestus; bieži piemīt laba intuīcija; fokusējas uz kopainu; labāk iemācās darot, pieskaroties, risinot reālas problēmas; atceras, to, ko paši ir izdarījuši; kļūst nemierīgi, ja ilgi jāsež; zaudē koncentrēšanos, ja nav ārēju stimulu; nevelta daudz uzmanības detaļām; vēlas celt, zīmēt, ne klausīties un skatīties; pārbaudes darbi sagādā grūtības. Kinestētiskais mācīšanās stils prasa interaktīvus stundu plānus. Tā kā kinestētiķiem atmiņa aktivizējas līdz ar kustībām, viņiem ir pastāvīga nepieciešamība kustēties, kas var sagādāt grūtības klasē, kur atrodas arī citi skolēni. Kustību metodes prasa skolotāja laiku, enerģiju un interesi; var likties, ka kustības var radīt disciplīnas problēmas. Tomēr tādas problēmas var rasties arī ar citām metodēm. Īstenībā darbs stundā kļūst produktīvāks un disciplinētāks (Lengel & Kuczala, 2010). Vispārējās stratēģijas kinestētiskam mācīšanās stilam: mācības sadalīt īsos blokos ar regulāriem pārtraukumiem, veikt laboratorijas darbus, doties ekskursijās, apskatīt izstādes, paraugus, fotogrāfijas, atrast abstraktu konceptu reālus piemērus; veidot modeļus, tabulas, plakātus, kartītes faktu iegaumēšanai; lietot visas maņas; nodrošināt krāsainus un dažādas tekstūras priekšmetus, ko aptaustīt; mācīties grupās, diskutēt; izmantot lomu spēles, mīmu, dejošanu, kustību rutīnas; problēmu risināšanu, atmiņas

spēles, zīmēt konceptu shēmas uz tāfeles, izmantot 3D materiālus; mainīt klases iekārtojumu. Labāk ļaut darīt, nevis likt klausīties, kā jādara. Mācīšanās stratēģijas: atcerēties eksperimentus, laboratorijas darbus - praktiskas aktivitātes, kas notika, iztēloties sevi situācijās; materiālu konspektēšana ļauj labāk iegaumēt, pati rakstīšanas aktivitāte palīdz atcerēties; klausīšanās laikā zīmēt, izmantot krāsainus marķierus, veidot diagrammas, izrakstīt faktus; izskaidrot savus pierakstus citiem (pierakstos var būt tukšumi, ja temats nav konkrēts vai neattiecas uz skolēnu). Mācību laikā var staigāt, veikt atkārtotākus kustības (saspiest bumbu, klausīties ar pildspalvu, kratīt kāju); piestiprināt līmlapiņas pie trenažiera, klausīties mūziku, košļāt košļājamo gumiju (dažādas garšas dažādiem mācību priekšmetiem) - tas palīdz koncentrēties (maziem bērniem pārāk daudz ārējo stimulu novērš uzmanību); veidot atgādinājumu kartītes, iesaistot roku kustības izgatavošanā un šķirošanā, uzskatāmas asociācijas, rādot, piemēram, uz pirkstu kauliņiem. Izlemt, cik ilgi sēdēs un koncentrēsies, lai pārtraukumā izkustētos. Eksāmenu stratēģijas: izpēt eksāmena lomu spēli, ja iespējams, īstajā telpā; sniegt praktiskas atbildes, minēt daudz piemēru. Piemērotākie testa tipi ir īsas definīcijas, vārdu ievietošana, pareizo atbilžu izvēle; grūtības sagādā garas esejas un testi. Liela daļa cilvēku mācoties, automātiski izmanto kinestētiskās metodes: lieto situācijas atmiņu, saistot jaunu vielu ar savu ķermeni, lai vieglāk atcerētos (piemēram, skaitot burtus vai zilbes, izmanto kustības) (Goodwin, 2018). Jaunākiem bērniem jāatvēr pietiekams laiks ārā (tas uzlabo uzmanību un koncentrēšanos); iesakāms rakstīt burtus un vārdus smiltīs, sniegā, uz maisiņa, kas piepildīts ar putām, uz pludmales bumbas (to var mest ar uzdevumu pateikt burtu, kas vistuvāk īkšķim); veidot burtus no plastalīna; izmantot burtu kartiņas; izrunāt vārdus, lekājot uz batuta, driblējot bumbu vai spēlējot ķērājus. Var piestiprināt vārdus pie sienas: tos nosaucot, bērnam jāmet ar tenisa bumbiņām vai saņurcītu papīru; spēlēt paslēpes ar papīra lapām, uz kurām sarakstīti vārdi vai teikumi – tās atrodot, jānolasa (Rippel, 2021).

Regulāras fiziskas aktivitātes ir svarīgas skolēnu veselībai, ar kinestētiskām metodēm mācīšanās tiek atvieglota. Domas noenkurojas caur kustībām, piemēram, verbalizējot uzņemtu informāciju ar pakustēšanos. Izmantojot kustību aktivitātes, iespējams aktivizēt visu maņu sistēmu. Daudziem skolēniem, kuriem neveicas skolā, ir kinestētiskais mācīšanās stils; šie skolēni zaudē pašapziņu un atkārtotu neveiksmju dēļ jūtas nomākti. Daudzi bērni, kas ir kinestētiķi, kļūstot vecāki, attīsta arī dzirdes un redzes mācīšanās stilus (Dunn & Dunn, 1999).

### **2.3. Kinestētiskās metodes svešvalodu apguvē**

Pētot mācīšanās stilu nozīmi, mācoties svešvalodas, secināts, ka īpaši svešvalodu apguvē skolotājiem pēc iespējas agrāk jāiepazīst skolēnu mācīšanās stili un jāsaskaņo savu mācīšanās stilu vai metodi ar skolēnu mācīšanās un personības stilu, lietojot daudzveidīgas

metodes, kas piemērotas visu skolēnu vajadzībām, lai iegūtu labākus rezultātus (Boström, 2011). Kustībās pamatota mācīšanās, kad skolēni mācās caur pieredzi un piedzīvojumiem, var motivēt pat skolēnus, kuri nav īpaši ieinteresēti valodās, jo stundas kļūst daudzveidīgas un iedvesmojošas, kas ietekmē gan skolēnus, gan skolotājus (Lengel & Kuczala 2010).

Mācot angļu valodu kā svešvalodu, iesakāmās metodes lielām grupām: 1) mēmais šovs (vispiemērotākais darbības un sporta vārdiem); 2) dziesmas - īpaši kustību dziesmas, pārvietojoties vai izkārtot krēslus, piemēram, autobusa veidā; 3) lomu spēles – katram skolēnam piešķir lomu tā, lai citi nezina; 3) “mušu pletne” –vārdu atkārtošanai stundas beigās, kā arī sinonīmu, antonīmu un homonīmu izpratnei (vārdi sarakstīti pa visu tāfeli/PowerPoint slaidā (uz mušu attēliem); par šiem vārdiem nolasa jautājumus, un komandu dalībnieki cenšas ar mušu pletni pirmie „nosist” pareizo atbildi; 4) klusais telefons – palīdz vingrināt izrunu neierastām skaņām, klausīšanās un uztveres spējas (ja kāds vēlas, var lūgt vienu reizi atkārtot frāzi; klasi var sadalīt uz pusēm un novērot, kura komanda beidz pareizāk; 5) *Jeopardy* viktorīna ar jautājumu vērtību atbilstoši grūtības pakāpei - atkārtojums pirms testa; veicina sadarbību un kritisko domāšanu, runāšanas prasmes. Skolēni grupās izvēlas tēmu un vērtību; ikviens var atbildēt. Mazām grupām: 1) karātavas – skolēni izvēlas vārdus; jāiedrošina izvēlēties jaunus vārdus, vingrinoties rakstīšanā; pēc katra vārda pārrunā tā nozīmi, iesaista teikumā (pēc videoklipa noskatīšanās izmanto tikai dzirdētos vārdus); 2) dziesmu puzzles - attīsta runāšanu, nostiprina teikumu kārtību: izvēlētai dziesmai vārdus sagriež strēmelēs; dziesmu atskaņo, kamēr skolēni sakārto tekstu; pēc tam kopā dzied; 3) stāstu atmiņas spēle - pirmais uzsāk stāstu ar frāzi, nākošais to atkārtot un pievieno savu frāzi; tā turpina, līdz stāsts sajūk. Kopīga radošā domāšana rosina lietot vārdus, kurus ikdienā neizmanto; vingrina teikuma veidošanas prasmes brīvā gaisotnē. Stāstu var pierakstīt, piestiprināt redzamā vietā, lai skolēni varētu ar prieku to atcerēties. Ne visiem skolēniem ir kinestētiskais mācīšanās veids, tomēr piedalīties spēlēs ikvienam ir jautri (Millsaps, 2019; Pachina, 2020; FluentU English Educator Blog, 2015). Viena no kinestētiskām valodas mācīšanās metodēm ir vispārējā fiziskā atbilde (Total Physical Response), kad skolēni izpilda skolotāja (vēlāk – klasesbiedru) dotās komandas, kuras viņš demonstrē. Sākumā tās ir vienkāršas – piecelties, apsēsties, bet vēlāk sarežģītākas (piemēram, vēstules rakstīšana). Skolēni ātri iemācās saprast un atsaukties fiziski, jo koncentrējas tikai uz dzirdētā attēlošanu; jūtas veiksmīgi un izbauda vieglas mācīšanās pieredzi; viņi netiek mudināti runāt, pirms nerasniedz iekšējo gatavību. Jūtot, ka vārdu skanējums un nozīme kombinējas, valoda atraisās dabiski; metode piemērota iesācējiem (Mühren, 2003). Pētot šīs metodes izmantošanu dažādiem mācīšanās stiliem, mācot pamata vārdu krājumu angļu valodā, apstiprinājās, ka kinestētiķiem un cilvēkiem ar vizuāli-audiālo mācīšanās tipu šī metode 100 % palīdz uzlabot vārdu krājumu (vizuālā tipa gadījumā 75%; audiālā – 66,7%)(Zul, 2018).

Kustībās bāzētas mācīšanās nozīmi, apgūstot zviedru valodu kā svešvalodu, pētījusi somu autore M. Karppanena (Karppanen) un, apvienojot kustības ar valodas apguvi, izveidojusi kinestētisku metožu krājumu vārdu apguvei ar spēlēm iesācējiem, kas piemērotas jebkuram vecumam. Viņa ir analizējusi mācību līdzekļus zviedru valodas apguvei secinot, ka tie satur tikai dažus kinestētiskus uzdevumus (pārvietošanās, lai uzdotu jautājumus, kustēšanās mūzikas pavadījumā, pantomīma, video ierakstīšana). Mācību līdzeklis valodas apguvei B1 līmenī „På gång” satur 4 kinestētiskus uzdevumus; kaut grāmata ir veidota saskaņā ar jauno mācību plānu, tā tomēr ir tradicionālā ar rakstiskiem un mutiskiem vingrinājumiem, uzdodot gatavus jautājumus; „Hallonbåt” satur 10, „Megafon” - 2, grāmata A2 līmenim „Skoj” - 4 kinestētiskas aktivitātes. Mācību plānos tiek prasīta mācīšanās caur kustībām, uzsverot prieku mācīties un skolēna aktīvo lomu, bet mācību līdzekļos tas neparādās. Izveidotajā kinestētisko metožu krājumā tiek vingrināta sevis prezentēšana, skaitļi, pulksteņlaiki, laika apstākļi, nedēļas dienas, krāsas, brīvā laika aktivitātes, prievārdi u.c., paskaidrojot uzdevuma mērķi un dodot instrukcijas; tos var veikt laukā; uzdevumi neprasa īpašas fiziskās spējas. L. Sainio izveidojis materiālu krājumu ar spēlēm, dziesmām, aktivitātēm angļu valodas apguvei 1. un 2.klasei, aktīvi lietojot mērķa valodu. E. Erkama - mācību materiālu zviedru valodas A1 līmeņa apguvei, lietojot sadarbības metodes un mūziku, taču materiāls ar kinestētiskām metodēm zviedru valodas apguvei izveidots pirmo reizi (Karppanen, 2016). Pētot fizisko aktivitāšu izmantošanu, mācot zviedru valodu somu pamatskolās, konstatēts, ka galvenā ir mācību grāmata un skolotājam nav laika vai motivācijas veidot savus vingrinājumus; ģimnāzijās un augstskolās secināts, ka mācību līdzekļi satur ļoti maz kinestētisku vingrinājumu, tomēr skolotāji kaut kādā veidā tās izmanto, galvenokārt, mācot vārdus un gramatiku, un uzskata, ka ar kinestētisko metožu palīdzību var iemācīt jebko. Vienkāršākais veids, kā izmantot kustības, ir ilustrēt kādu gramatikas likumu, mācīties vārdu locīšanu kustoties – nav jāiesaista visu ķermeni, taču kustībām jābūt tādām, lai smadzenes tās reģistrētu (Seppänen & Väisänen, 2015; Lehti - Eklund & Green-Vänttinen, 2011; Moilanen, 2002, kā minēts Karppanen, 2016).

Darba gaitā autore ir izpētījusi citus zviedru valodas apguvei izmantotos mācību līdzekļus, noskaidrojot, cik kinestētisku uzdevumu tie satur: “Mål 1” (Althen, Ballardini, Stjärnlöf, Viberg, 2012), kas sastāv no mācību un vingrinājumu grāmatām un ir paredzēts iesācēju līmenim, “Rivstart A1+A2” (Scherrer, Lindemalm, 2019) (paredzēts valodas līmeņa A1 un A2 apguvei, saskaņā ar Eiropas vienotā valodu prasmes līmeņa noteikšanas sistēmu) un “Rivstart B1+B2” (Scherrer, Lindemalm, 2010) (ietver materiālu B1 līmeņa un pirmo daļu B2 līmeņa apguvei), kas arī ietver mācību un vingrinājumu grāmatas. “Mål 1” autori koncentrējas uz statistiskiem lasīšanas, klausīšanās, rakstīšanas un runāšanas uzdevumiem: raksti atbildes, ieraksti trūkstošo vārdu, atzīmē pareizo atbildi, izraksti vārdus, veido vārdu formas, pretstatus,

atrodi vārdus burtu jūklī, veido teikumus, aprakstus, klausies un raksti, atbildi uz jautājumiem, vingrini izrunu, vingrinies dialogu veidošanā pāri un grupā, diskutē, reflektē (kas bija viegls/grūts). Nav atrodams neviens kinestētisks vingrinājums. “Rivstart A1+A2” arī piedāvā savienot attēlus ar vārdiem, šķirot un apvilkt vārdus/teikumus, savienot teikuma daļas, atzīmēt pareizo atbildi, pasvītrot un ievietot pareizos vārdus, pārveidot un pabeigt teikumus, lasīt, klausīties un atbildēt, salīdzināt, iezīmēt ceļu kartē, uzzīmēt dzīvokļa plānu, rosina saskatīt gramatikas likumu, atbildēt uz jautājumiem, aprakstīt attēlus, rakstīt e-pastu, īsziņu, veidot jautājumus un aprakstus, veidot dialogus, pastāstīt par aktivitātēm, pārrunāt grupā, vingrināt izrunu, diskutēt. Vingrinājumu burtnīcā ir tikai rakstiski vingrinājumi. Tomēr mācību grāmatā atrodami 4 kinestētiski vingrinājumi. Viens rosina parādīt, kas skolēnam ir somā, nosaucot un uzrakstot priekšmetu nosaukumus uz tāfeles; otrs vingrinājums aicina mest metamo kauliņu un nosaukt vai saskaitīt uzmetos ciparus, trešais - pajautāt cilvēkiem uz ielas, cik ir pulkstens un kad atiet autobuss; pārvietoties piedāvā vingrinājums, kad jāiet pa klasi un jāuzdod jautājumi. “Rivstart B1+B2” satur līdzīgus, pārsvarā rakstiskus uzdevumus, taču rosina vairāk pastāstīt, izteikt viedokli pāri, grupā, argumentēt, atrast trūkumus, priekšrocības, izskaidrot, diskutēt. Ir atrodams viens kinestētisks vingrinājums, kas rosina pārvietoties pa klasi un uzdot jautājumus.

Izrādās, ka zviedru valodas apguvei paredzētie mācību līdzekļi satur ļoti maz kinestētisku vingrinājumu. Apzinoties šo metožu nepieciešamību, jāsecina, ka skolotājam pašam aktīvi jāmeklē iespējas tās izmantot – vai nu pielāgojot jau esošās kinestētiskās metodes; izmantojot M. Krapanenas izveidoto metožu krājumu; izvēloties kinestētisko variantu vingrinājumiem, ko var izpildīt dažādi (piemēram, sagatavojot informāciju par Zviedrijas vietām, var to pastāstīt pāri vai grupā, bet var izspēlēt lomu spēles tūrisma birojā), vai izveidojot savas metodes.

### 3. Empīriskā pētījuma organizācija un datu analīze

Pētījuma mērķis ir apzināt skolēnu un skolotāju pieredzi svešvalodu apguvē, analizējot mācību metožu dažādību un akcentējot kinētisko metožu izmantošanu. Autore, mācot zviedru valodu vairākus gadus, ir attīstījusi kinestētiskās mācību metodes zviedru valodas dažādu tēmu apguvei, pēc iespējas biežāk iekļaujot tās stundu plānos, kā arī izstrādājusi vairākas jaunas kinestētiskās metodes, kuras izmēģina un izdara secinājumus par to efektivitāti.

#### 3.1. Pētījuma metodoloģija

Veicot pētījumu, tika izvēlēta pētījuma bāze, metodes, izveidotas anketas, ievākti dati un veikta datu analīze.

##### 3.1.1. Pētījuma bāzes apraksts

Pētījuma bāze ir trīs vispārizglītojošu skolu 10. – 12. klašu skolēni, kas apgūst svešvalodu (n=123), tai skaitā 10.-12.klašu skolēni, kam autore māca zviedru valodu (n=31), un šo skolu svešvalodu skolotāji (n=42). Viena no skolām ir vispārizglītojošā skola, kurā autore māca zviedru valodu; pārējās izvēlētas pēc nejaušības principa.

Skolās tiek mācītas un apgūtas angļu, vācu, krievu, franču un zviedru valodas. 10.- 12. klašu skolēni, kuri mācās zviedru valodu, uzsāk tās apguvi 10. klasē bez priekšzināšanām ar mērķi trīs gadu laikā apgūt šo svešvalodu B1 līmenī. No pētījumā ietvertajiem skolēniem visi mācās angļu valodu, 84% mācās arī krievu valodu, 35% - vācu, 33% - zviedru un 10% – franču valodu. 23 no aptaujātajiem skolēniem ir zēni (19%), 100 (81%) – meitenes. No 42 skolotājiem, kuri piedalās pētījumā, 32 (76%) skolotāji māca angļu, 6 (14%) - vācu, 4 (10%) - krievu, 2 (5%) - franču un 1 (2%) - zviedru valodu. Skolotāji māca dažādas klašu grupas: 64% māca 7.- 9.klases, 60% - 4.- 6.klases, 45% - 10.-12.klases, bet 26% - 1.- 3.klasēs. No aptaujātajiem skolotājiem 39 ir sievietes (93%), 3 (7%) – vīrieši.

##### 3.1.2. Pētījuma metožu izvēles pamatojums un apraksts

Pētījums tiek veikts, izmantojot kvantitatīvo metodoloģiju; empīriskā pētījuma metode ir aptauja. Dati tiek vākti ar autores izveidotajām anketām skolēniem, svešvalodu skolotājiem un D. A. Kolba mācīšanās stila pašnovērtējuma aptauju (sk. 1. pielikumu). Anketā skolēniem ir 11 jautājumi. 1.- 4. jautājumā skolēniem pēc Likerta skalas ir jāizvērtē, vai viņi zina, kāds ir viņu mācīšanās stils un cik daudz viņiem mācoties palīdz vizuālas, audiālas un kinestētiskas metodes. Tas palīdz atklāt kinestētiskā mācīšanās stila īpatsvaru skolēnu vidū un šo metožu nepieciešamību svešvalodu stundās. 5.jautājumā skolēni izvērtē, kā viņiem patīk kustību

aktivitātes mācību stundās. 6.jautājumā skolēni atklāj, cik viegli viņiem ir sēdēt, lasīt un abstrakti domāt, bet 7.jautājumā - cik viegli ir praktiski darboties ar rokām, gatavot, veidot, spēlēt lomu spēles, kustēties uzdevumu laikā, kas parāda, cik labi skolēni jūtas kinestētisko metožu pielietošanas laikā. 8. jautājumā skolēni izvērtē, kā kinestētisko metožu pielietošana ietekmē viņu mācīšanās procesu, sadarbību, klases atmosfēru u.c. 9. jautājumā skolēni uzraksta, ko citu viņi ir novērojuši stundās, kad tika izmantoti uzdevumi ar kustībām. 10. un 11. jautājumā tiek noskaidrots respondenta dzimums un kādas svešvalodas skolēns apgūst skolā.

Skolotāju anketas 11 jautājumi izzina, kādas metodes viņi vairāk izmanto svešvalodu stundās (vizuālas, audiālas vai kinestētiskas) (1.-3.jautājums), kas dod atbildi uz pētījuma pirmo jautājumu - vai skolotāji izvēlētajā aptaujas izlasē izmanto kinestētiskās metodes. Tiek izzināta skolotāju izpratne par viņu pašu mācīšanās stilu (4.jautājums); vai viņi ir noteikuši mācīšanās stilu saviem skolēniem (5.jautājums) un kā tas ietekmē mācību metožu izvēli stundās, saskaņojot savas metodes ar skolēnu vecumposmiem (6.jautājums); tas sniedz atbildes uz trešo pētījuma jautājumu – cik lielā mērā skolotāji pielāgo mācību metodes skolēnu vecumposmiem un mācīšanās stiliem. 7. jautājumā ir uzskaitītas dažādas vizuālas, audiālas un kinestētiskas metodes, lūdzot skolotājus izvērtēt to izmantošanas biežumu. 8.jautājums rosina skolotājus izvērtēt, kādus pozitīvus efektus viņi ir novērojuši, izmantojot kinestētiskās metodes. 9. jautājumā skolotāji tiek lūgti uzrakstīt, kādu kinestētisko metožu ietekmi bez iepriekšminētā viņi ir novērojuši. 10. jautājumā skolotāji norāda, kādu svešvalodu viņi māca, kas palīdz rast atbildi uz 2. pētījuma jautājumu – vai pastāv saistība starp skolotāju izvēlētajām metodēm svešvalodu stundās un konkrētu svešvalodu. 11. jautājumā tiek norādīts dzimums. Anketas ir izveidotas un dati tiek saņemti Google Forms veidlapās; aptauja tiek veikta, izskaidrojot dalībniekiem pētījuma mērķi, izmantojot e-pastu un e-klasi.

D.A.Kolba mācīšanās stila pašnovērtējuma aptaujas anketā ir 9 jautājumi ar 4 atbilžu variantiem; katrs variants atspoguļo vienu no mācīšanās stiliem. Skolēniem jāizvēlas, kāda veida mācīšanās darbībām un izjūtām viņi parasti dod priekšroku. Pēc tam izvēlētos punktus ievada tabulā - novērtēšanas atslēgā, tā redzot, cik punktu saņem katrs stils (Kolb&Kolb, 2005); anketa tiek izpildīta papīra formā.

### 3.1.3. Pētījuma gaita

Pētījuma gaitā vispirms tiek izvēlētas vispārizglītojošās skolas, tad izveidotas anketas skolēniem un skolotājiem un veikta aptauja. Paralēli autore apkopo savu pieredzi kinestētisko metožu izmantošanā. Aptaujājot skolēnus, tiek izzināts, vai viņi zina, kāds ir viņu mācīšanās stils, cik daudz viņiem mācoties palīdz vizuālas, audiālas un kinestētiskas metodes; kā viņiem patīk kustību aktivitātes; kā kinestētisko metožu pielietošana ietekmē mācīšanās procesu,

sadarbību, klases atmosfēru u.c. Aptaujājot svešvalodu (angļu, vācu, krievu, zviedru, franču) skolotājus, tiek izzināta viņu izpratne par sava un skolēnu mācīšanās stila nozīmi; kā tas ietekmē mācību metožu izvēli stundās; cik bieži skolotāji izmanto kinestētiskās metodes, cik lielā mērā skolotāji pielāgo mācību metodes skolēnu vecumposmiem un mācīšanās stiliem. Lai gūtu atbildes un 4. un 5. pētījuma jautājumu (kādi mācīšanās stili piemīt pētījumā ietvertās skolas 10.- 12.klases skolēniem, kuri apgūst zviedru valodu; vai skolēniem ar eksperimentētāja stilu ir augstāki rādītāji kinestētisko metožu izvēlē), skolēniem, kuri apgūst zviedru valodu autores skolā, tiek noteikti dominējošie mācīšanās stili, izmantojot D.A.Kolba aptauju, un noteikts, vai skolēniem ar eksperimentētāja stilu ir arī augstāki rādītāji kinestētisko metožu izvēlē.

Pēc datu ieguves tie tiek apstrādāti, analizēti un tiek izdarīti secinājumi un izveidoti priekšlikumi. Pētījums tiek veikts no 2020. gada septembra līdz 2021. gada aprīlim.

### **3.2. Autores pieredze kinestētisko metožu izmantošanā**

Autorei ir izveidojusies pieredze kinestētisko mācību metožu pielietošanā, zviedru valodas stundas vadot radoši un kinestētiski; obligāts nosacījums ir droša vide un pozitīvs noskaņojums. Tiek izmantotas lomu spēles – skolēni iejūtas ārstu un pacientu lomās, izmantojot medicīnas klases aksesuārus – halātus, fonendoskopus, asinsspiediena mērītājus, saistot valodas lietošanu ar praktiskām situācijām, ietverot karjeras izglītību; situācijas tūrisma birojā, pie biļešu kases, veikalā, aptiekā. Mājturības kabinetā skolēni gatavo ēdienus, izlozējot receptes posmus un sadarbojoties, lai ēdiens izdots, galds būtu saklāts un pie tā, viens otru apkalpojot, risinātu sarunas. Autore izmanto mēmos šovus, leļļu dialogus, dialogus “Stokholmas ielās”; skolēni dzied (uzstājas arī skolas pasākumos; stundās spēlē līdzpaņemtās ģitāras), arī kustību dziesmas; darbības vārdu formas mācās ar “ēšanas spēlēm” (nav daudz aktivitāšu ar garšas izmantošanu, bet tās labi saglabājas ķermeņa atmiņā), lietvārda daudzskaitļa formas tiek rādītas ar ķermeņiem un balsojot ar kartiņām, skolēni spēlē autores izveidoto Aliasu, adaptētas galda spēles ar kauliņiem, minēšanas spēles (piemēram, atminot sporta veidus, vienam jāiet ārā no klases, bet skolēni jūtas tik droši, ka ikviens to vēlas darīt), pašizveidotas kahoot-viktorīnas; skolēni atdzejo zviedru bērnu dzeju un anekdotes, prezentējot abās valodās, zīmē (pēc skolotājas vai skolēna stāstījuma) un rīko izstādes klasē; skaitot mēnešus un ciparus, aplī tiek mestas mīkstās rotaļlietas. Valodas ritms tiek izzīmēts ar rokām, uzsvāri vārdos „iedzīvināti” pietupjoties; teikuma locekļu kārtība apgūta, pašiem „kļūstot” par tiem, bet īpašā “h” skaņa izrunāta, pūšot koka lapas. Skolēni stāsta par saviem hobijiem, demonstrējot pašu izgatavotās lietas, stāsta par simboliem, kurus var aptaustīt (Dālarnas zirgs, vikingu figūriņas u.c.). Tēmas nosaukumu skolēni atmin, spēlējot “karātavas” – pārsteidzoši, cik atbildīgi 12.klases skolēni pieiet uzdevumam nosaukt burtu, kas neveiksmes gadījumā var novest komandu “haizivs

vēderā”. Stundu sākumā tiek praktizēta noskaņošanās vienā ritmā - skolēniem parādot un pārņemot ritmu un kustības. Tiek lietotas Whole Brain Teaching metodes (Class-yes u.c.), kuras lieliski palīdz koncentrēties. Mācību procesā izdodas radīt prieku un smieklus. Skolēni jūtas atbildīgi – pielabo klases iekārtojumu, sakārto planšetes, seko laikiem, izvēlas aktivitātes. Autore atļauj sev kļūdīties, nezināt un skolēniem, pirmo reizi tiekoties, palūdz kladēs ierakstīt “Es droši kļūdos!” un to atgādina.

Autore māca arī pirmo palīdzību, kad viss mācību process norit kinestētiski - lomu spēlēs, iejūtoties palīdzības sniedzēja un cietušā lomā. Tad, kad pirmajā nodarbībā skolēni sēž aplī, bet viens guļot uz grīdas ar atvērtu muti, attēlo cietušo bezsamaņā, mulsums un nedrošība izpaužas smieklos. Pēc pirmās nodarbības tas neatkārtojas, jo ir vienošanās par noteikumu nesmieties par otru; pēc kāda laika attēlojam negadījumus koridoros starpbrīžu laikā. Ir interesanti vērot garāmejošos – redzot mūsu iesaisti, neviens nesmejas, apstājas, novēro; notiek sociāli emocionālo prasmju attīstība. Katru pavasari autore organizē novada skolu komandu sacensības pirmajā palīdzībā, iesaistot grimētāju, tiek “izmantoti” cirvji, elektroierīces, grilli, automašīnas, lai situācijas tuvinātu reālajām. Gandarī skolēni, kas paši izveido fakultatīvas grupas, organizē laiku, lūdzot viņus apmācīt, uzņemoties atbildību par mācību procesu. Kad kāda zviedru valodas klase izteica vēlmi mācīties pirmo palīdzību zviedru valodā, autore to nodrošināja, apvienojot abus priekšmetus zviedru valodas stundās. Pēc stundu vērošanas direktora vietnieces mācību darbā izteica atzinību par stundu vadīšanu caur izjūtām, ar teātra mākslas paņēmieniem un praktiskām metodēm, saistot ar reālo dzīvi un nodrošinot atbalstošu, pozitīvu vidi, kurā skolēni nebaidās jautāt un kļūdīties. Autore ar cieņu ņem vērā skolēna iekšējo ritmu, ekspresiju, prasmju līmeni, atzinīgi novērtējot jebkuru izaugsmi, koncentrējoties uz pozitīvo, sarežģītu procesu sadalot pa soļiem, neuzsverot kļūdas; skolēniem tiek radīta iespēja veiksmes pieredzei. Skolēni aptaujās atzinīgi novērtē, ka skolotāja māca ar prieku, izmanto kustības un ka viņi klasē jūtas droši. Strādājot daudzus gadus, nav nācies sastapties ar situāciju, kad skolēns nevēlētos izkustēties; liela nozīme ir skolotāja aizrautībai un pārliecībai. Izaicinājums ir nepazaudēt kustību aktivitātes attālinātajā mācību procesā (tiek izmantotas kustību dziesmas, sadarbība pāros un grupās, mājas lapas ar interaktīviem uzdevumiem, spēlēm, zīmēšana, stāsti par aptaustāmiem simboliem, fiziskas pauzes). Jāņem vērā, ka atgriežoties klātienē, skolēni vēlēties vairāk socializēties un saskatīs jēgu stundās, kur iespējams veikt ko praktisku; runāšanu un statisku darbību intrukcijas var demonstrēt videoierakstos.

Analizējot autores izpratnes veidošanos par kinestētisko metožu nozīmīgumu, viņas dzīvē virzītājspēks vienmēr ir bijusi zinātkāre, ir pētītas dažādas dzīves sfēras un iegūtās zināšanas un prasmes pielietotas personīgajā un profesionālajā dzīvē. Tika pabeigta mūzikas skola, uzsāktas vokālās studijas, izveidots ģimenes ansamblis, muzicējot Latvijā un ārzemēs,

tai skaitā, mācot mūziku latviešu vasaras nometnē ASV. Emociju un sarunu vadīšanu, uzstāšanās prasmes ir veicinājis tulka darbs. Vēlāk uzsākta mīma, teātra mākslas un baleta pamatu apguve, atkal nonākot skolēna lomā, kaut ko nevarot un pat izskatoties muļķīgi. Šīs nodarbes atklāja iekšējos resursus un palīdzēja atraisīt ķermeni, lai balss veidotos saskaņā ar to (diemžēl lielākai daļai cilvēku balss un ķermenis “dzīvo” atsevišķi); pēc uzrunām nākas dzirdēt atzinīgus novērtējumus par teiktā emocionalitāti un skaidrību. Skolotāja darbā balss ir viens no nozīmīgākajiem instrumentiem, ko jāattīsta; to iespējams vienīgi ar kinestētiskiem vingrinājumiem, iesaistot diafragmu, kas ir “emociju sēdekļis”, izmantojot rezonatorus (sākot no galvas līdz pat iegurnā rezonatoriem). Autore izprot skolēnu nespēju ilgstoši sēdēt, jo izjūt “urdoņu”, kas prasa ļaut ķermenim skriet gar jūras krastu, dejojot, veikt spēka vingrojumus, lai izjustu sevi kā veselumu; gara, prāta un ķermeņa vienlīdzīgu iesaisti dzīvības procesos. Autore joprojām regulāri nodarbojas ar sportu; mazkustība izraisa vājumu un nomāktību. Ieraugot kādu priekšmetu, ir vēlēšanās to aptaustīt, pakustināt, pasmaržot, paklausīties, izmēģināt, vai un kā tas skan, darbojas. Tajā pat laikā autore var koncentrēties ilgstošiem rakstu darbiem, raksta apjomīgus sacerējumus, aizraujas ar grāmatu lasīšanu, labi atceras vizuālo informāciju; stāstot vienlaicīgi attēlo runāto vizuālā veidā (piemēram, dzejoli attēlo zīmējumu sērijā). Atmiņā paliek stāsti, skolēnu izteikumi, jautājumi, mūzika. Jāsecina, ka pedagogiem neatkarīgi no vadošā mācīšanās stila ir jācenšas attīstīt visus, kas dod iespēju apzināties savas spējas un daudzveidības pievilcību, kā arī būt elastīgiem un atsaucīgiem, atpazīstot skolēnu dažādās vajadzības un būt spējīgiem nodrošināt dažādību mācību metožu izvēlē.

Autore ir izstrādājusi vairākas kinestētiskās metodes zviedru valodas apguvei un apraksta trīs no tām, kā arī stundu plānus metožu iekļaušanai stundas gaitā atbilstoši stundas mērķim un sasniedzamam rezultātam. Stundām veikts arī izvērtējums, apskatot katru stundas daļu.

### **Darbības vārda kronis**

Zviedru valodā teikuma locekļiem ir noteikta kārtība – gan tiešajā, gan apgrieztajā vārdu kārtībā otrajā vietā jāatrodas darbības vārdam. Tas atšķiras no latviešu valodas un sagādā skolēniem lielas grūtības. Arī tad, ja teorētiski šis likums ir skaidrs, rakstot vai runājot to ir grūti ievērot, jo skolēns visbiežāk domā latviski, otrajā vietā novietojot teikuma priekšmetu, piemēram: Rīt es braucu ...Taču zviedru valodā likums nosaka: *Imorgon åker jag* (rīt braucu es...). Lai palīdzētu to vizualizēt, tiek izmantoti vienkāršaini lego klucīši un kā otrais ir ievietots sarkans klucītis, kas simbolizē darbības vārdu (sk. attēlus 2. pielikumā). Ir izgatavots drēbju pakaramais, kura vienā galā atrodas teikuma priekšmets, bet otrā – apstākļi; pa vidu - darbības vārds. Apgriežot pakaramo uz vienu vai otru pusi, darbības vārds paliek vidū (Sellebrante, 2003). Skolēni saprata rādīto, tomēr rezultāti nebija apmierinoši. Autore nolēma ļaut skolēniem pašiem „kļūt” par teikuma locekļiem. Katra skolēnu grupa saņem kartiņas ar vārdiem (lietvārdi,

darbības vārdi, apstākļi, papildinātāji) un tiek aicināti izveidot apgalvojuma teikumus, turot kartītes un esot šiem teikuma locekļiem. Skolēni pārvietojas, diskutē un izlemj. Ir brīva, pozitīva gaisotne, skolēni paši atklāj. Skolotājs ir tikai atbalsts, ja nepieciešams, palīdz, uzdodot uzvedinošus jautājumus. Skolēns - „darbības vārds”, saņem kroni ar uzrakstu „Verb”, nostiprinot darbības vārda vietu teikumā. Pēc tam skolēni izveido apgriezto teikuma locekļu kārtību pārvietojoties, bet atstājot darbības vārdu savā vietā. Tālāk var turpināt, izdalot jautājamus vārdus un trenējot apgalvojumu pārvēršanu jautājumos. Tā kā zviedru valodā nav jautājamā vārda „vai”, arī jautājumu veidošana sagādā grūtības. Šī metode uzskatāmi parāda, ka jautājumā darbības vārdam vienkārši jāapmainās vietām ar lietvārdu. Pēc šīs metodes izmantošanas jūtami uzlabojas skolēnu teikumu struktūra— gan rakstiski, gan mutiski (tūlīt, pēc 3 un 6 mēnešiem, veicot dažādus runāšanas un rakstīšanas uzdevumus).

Metode tiek ietverta stundā ar tēmu -jautājumu uzdošana un sasniedzamo rezultātu - skolēni prot gramatiski pareizi uzdot jautājumus, attīstot komunikācijas prasmes zviedru valodā, kas paredzēta 10.klasei ar iesācēju valodas līmeni (stundas plānu zviedru valodā sk. 3.pielikumā). Stunda veidota, izmantojot Gaņjē 9 notikumus; laiks - 80 minūtes. Stundas mērķis valodas attīstībai: skolēni prot veidot jā/nē jautājumus un jautājumus ar jautājamo vārdu; intelektuālai attīstībai: caur kinestētiskajām aktivitātēm skolēni labāk izprot savu mācīšanās stilu, raksturu, sajūtas, uzvedību (ko pieprasa skolēncentrētas metodes); sociālai un personīgai attīstībai: izmantojot kinestētiskās metodes, skolēni veido labāku sadarbību, attīstot uzticēšanos viens otram, vairāk uzdrošinās, kas rosina meklēt netradicionālus risinājumus dažādām problēmām. Skolotāja mērķis: nodrošināt pozitīvu mācību atmosfēru, veicināt pašvadītu mācīšanos. Sagaidāmais rezultāts: skolēni prot veidot jautājuma teikumus (jā/nē jautājuma teikumus un ar jautājamiem vārdiem); labāk izprot, kā kinestētiskais mācīšanās stils palīdz mācību procesā, novērtē savas emocijas, reakciju; ir labāk iepazinušies, atraisījušies, uzdrīkstas būt aktīvi. Iespējamās problēmas: varētu būt kāds skolēns, kas ir ļoti kautrīgs un vēlas tikai novērot, taču pozitīvā un atbalstošā gaisotne novērstu šīs problēmas. Sagatavošanās stundai: tiek izveidota prezentācija, kas parāda stundas mērķi, uzdevumus, jautājamus vārdus, piemērus; sagatavoti teksti pašdiktātam 2 variantos; vārdu kartītes teikumu veidošanai; kronis; galda spēle ar kauliņiem un metamo kauliņu; interneta nodrošinājums.

**2.tabula. Stundas plāns zviedru valodā 10.klasei “Es protu uzdot jautājumus”**

Stundas daļa, tās mērķis, ilgums	Ko dara skolotājs	Ko dara skolēni	Metodes, formas, resursi
1.Pievērst uzmanību; ievadīt skolēnus stundas tēmā 5 min	Uzdod dažādus jautājumus (piemēram, kā tu jūties, vai esi noguris, cikos sākās stunda u.c.); rosina domāt, ka nupat notika dialogi, uzsver dialoga nozīmi saskarsmē.	Abild uz jautājumiem, kas saistās ar viņu aktivitātēm. Ja skolēns nesaprot, skolotājs aicina citus palīdzēt. Ja neviens nevar, skolotājs attēlo vārdus kustībās, ļaujot uzminēt vai meklējot vārdnīcā.	Jautājumi – atbildes visiem skolēniem, lai izprastu dialoga būtību, noskaidrotu, kādus jautājamus vārdus skolēni zina.

	Stunda tiek vadīta zviedru valodā.		
2.Sasniedzamā rezultāta formulēšana; skolēni zina, uz ko stundā jākoncentrējas 2 min	Skolotājs ar jautājumu palīdzību (kas nepieciešams, lai izveidotos dialogs) aicina skolēnus pašus noformulēt sasniedzamo rezultātu (SR).	Skolēni formulē SR kopā ar skolotāju: es protu uzdot jā/nē jautājumus un jautājumus ar jautājamo vārdu.	Prāta vētras SR kopīgai formulēšanai; prezentācija (nepieciešams dators, projektor), parādot SR, uzdevumus, piemērus.
3.Iepriekšējo zināšanu stimulēšana; skolēni atceras un nostiprina to, ko zina par jautājumiem, to pareizrakstību. 10 min	Skolēniem tiek izdalītas lapas - neliels teksts ar jautājuma teikumiem, kurā jauktā kārtībā viena daļa ir uzrakstīta, bet otrā ir tukšas vietas burtiem (2 varianti).	Skolēni veic pašdiktātu: tas, kuram ir teksts diktē otram, kurš to ieraksta tukšajās vietās, pēc tam mainās utt. Beigās skolēni paši analizē kļūdas (vai atkārtojas, kāda veida kļūdas).	Darbs pāros – pašdiktāts, apgūstot vārdu kārtību, jautājamo vārdu un citu vārdu pareizrakstību. Teksts ar jautājuma teikumiem.
4.Jaunās informācijas prezentēšana; iepazīstināšana ar jautājumiem vārdiem, teikumu veidošanu 10 min	Rāda prezentācijā jaunos jautājamus vārdus un piemērus, jautājot, kurus jautājamus vārdus skolēni zina, kopīgi tiek noskaidrota jauno vārdu nozīme.	Skolēni nosauc jautājamus vārdus un pieraksta jaunos, izveido piemērus ar tiem.	Jautājumi-atbildes. Prezentācija ar jautājumiem vārdiem, piemēriem.
5.Virzīt un atbalstīt mācīšanos; skolēni vingrinās paši izveidot jautājumus. 15 min	Izdala A5 izmēra kartītes ar vārdiem teikumu veidošanai (lietvārdi, darbības vārdi, jautājamie vārdi, apstākļa vārdi u.c.). Skolēni tiek uzaicināti piecelties, pārvietoties un, paņemot kartītes, pašiem kļūstot par “teikuma locekļiem”. Skolotājs izsniedz papildus kartītes ar jautājuma vārdiem, kurus “jānovieto” pareizajā vietā skolēnu rindā. Skolotājs ļauj skolēniem strādāt patstāvīgi; ja nepieciešams, atbalsta ar uzvedinošiem jautājumiem.	Skolēni pieceļas, pārvietojas pa klasi un veido teikumus, paši kļūstot par teikuma locekļiem; apspriežas, kopīgi izlemj un nonāk pie rezultāta. Viņi mainās vietām, pārveidojot jautājuma teikumus stāstījumā un otrādi, paturot darbības vārdu otrajā vietā, nolasa tos. Skolēns, kurš ir “darbības vārds”, uzliek kroni, kas nostiprina principu, ka darbības vārds vietu nemaina. Viņi saņem jautājamus vārdus no skolotāja un novieto tos jautājuma teikuma sākumā.	Grupu darbs, veidojot teikumus - kinestētiskā mācīšanās. A5 izmēra kartītes ar vārdiem (un bildēm, ja skolēni šo vārdu nezina). Kronis ar uzrakstu “Verb”; to saņem skolēns, kurš stāv darbības vārda vietā, tā uzskatāmi parādot darbības vārda vietu teikumā.
Pauze 10 minūtes			
6. Dot iespēju lietot jauno informāciju; skolēni nostiprina zināšanas par jautājumu veidošanu. 10 min	Skolotājs uzaicina spēlēt galda spēli, kur garā, izlocītā rindā sarakstīti izteicieni, piemēram, mans draugs, mana mīļākā filma u.c. Skolotājs aicina izmantot jautājamus vārdus/jautājuma formas, kurus iemācījās šajā stundā/kas sagādā grūtības.	Uzdevums ir uzvest metamo kauliņu, “aiziet” līdz attiecīgajam izteicienam un pārvērst to jautājumā, piemēram: Kas ir tavs draugs? Kā sauc tavu draugu? Kur dzīvo tavs draugs? Skolēni izveido jautājumus un uzdod tos viens otram, atbild, tā iepazīstot viens otru un saņemot AS no klases biedriem.	Grupu darbs, spēlējot galda spēli. Galda spēle ar izteicieniem, kauliņi un metamais kauliņš. Savstarpējā vērtēšana.
7.Atgriezeniskā saite (AS); skolēni pārdomā, vai ir sasnieguši SR, izvērza tālākos uzdevumus; mācās	Skolotājs atzinīgi novērtē katra skolēna darbu, atzīmē, kas ir izdevies un ko vajadzētu uzlabot, kam jāpievērš uzmanība uz priekšu.	Skolēni 2 grupās uzraksta 3-4 jautājumus uz nelielas zīmītes, aizloka un iemet groziņos, ar kuriem apmainās. Klasesbiedri ņem pa jautājumam, atbild, komentē, vai uzdotie jautājumi	Formatīvais vērtējums Klasesbiedru vērtējums. Groziņi, mazas lapiņas

sniegt AS klasesbiedriem. 15 min		ir korekti sastādīti un labo tos, ja nepieciešams.	
8. Novērtēt savu sniegumu; skolēns individuāli pārdomā, vai ir sasniedzis SR, refleksija. 8 min	Skolotājs lūdz skolēnus izpildīt interaktīvo vingrinājumu mājas lapā (motmalet.nu) un veidojot jautājumus pārdomāt, vai SR ir sasniegts; uzrakstīt atbildes uz jautājumiem: ko esi šodien iemācījies, kā to esi iemācījies; kas traucē labāk sasniegt SR (mudinot domāt par metakognīciju).	Skolēni individuāli veic interaktīvo uzdevumu un pārdomā, vai ir izdevies sasniegt SR; kas palīdz apgūt, kas traucē.	Individuāls darbs, Pašvērtējums, izvērtējot stundas pieredzi Metakognīcija Interaktīvi vingrinājumi jautājuma teikumu veidošanai mājas lapā motmalet.nu <a href="https://motmalet.nu/mot-malet-1/grammatik/meningar/ova-frageord-1/">https://motmalet.nu/mot-malet-1/grammatik/meningar/ova-frageord-1/</a>
9. Nobeigums; sekmē zināšanu pārnesi, vispārināšanu 5 min	Skolotājs akcentē jautājumu uzdošanas mākas lielo nozīmi dažādās dzīves jomās. Pastāstā par nākamo stundu. Iesaka iepazīties ar papildus materiāliem jautājumu uzdošanas prasmes paaugstināšanai (ievietots e-klasē)	Skolēni pārstrukturē savu pieredzi, saista stundā apgūto ar pielietojumu ikdienas sarunās.	Papildus interneta resursi par jautājamajiem vārdiem: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rmQHfGWwrE">https://www.youtube.com/watch?v=rmQHfGWwrE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qPvnmdfKacA">https://www.youtube.com/watch?v=qPvnmdfKacA</a>

Skolēnu darba vērtēšana stundā notiek ar skolēnu savstarpējo novērtējumu (pašdiktāta laikā, spēlējot jautājumu veidošanas spēli; ja ir neprecizitātes, skolotājs lūdz to izlabot klasesbiedriem). Atgriezeniskās saites (AS) posmā pēc skolēnu individuāli veidotajiem jautājumiem skolotājs sniedz formatīvu vērtējumu, akcentējot to, kas izdodas un norādot, kas jāpilnveido. Strādājot ar interaktīvo vingrinājumu mājas lapā, skolēns novērtē sevi – pašvērtējums (pēc pareizo atbilžu skaita); skolotājs mudina analizēt kļūdas, lai no tām mācītos. Ir izmantots pašvērtējums, savstarpējais skolēnu vērtējums un formatīvais vērtējums. Skolotājs AS par skolēnu darbu gūst, redzot, kā skolēni pakāpeniski uzlabo prasmes veidot jautājumus. Skolēni mācās domāt par to, kā viņi mācās. Par veiksmi liecina skolēnu spēja aizvien pareizāk izveidot teikumus, sākumā kopīgi, bet vēlāk individuāli. Pirms šīs stundas skolēniem bija grūti pareizi formulēt jautājumus, tika sajaukta teikumu locekļu kārtība, meklēts neesošais jautājamais vārds “vai”. Skolēni strādā ar prieku, ir aktīvi un veido atbalstošas attiecības ar klasesbiedriem. Ilgtermiņa rezultāti: skolēni veido pareizu teikumu struktūru gan runājot, gan rakstot nākamajā stundā, kā arī pēc 3 un 6 mēnešiem; kļūda attiecībā uz darbības vārda vietu teikumā tiek pielaista reti (pirms metodes izmantošanas skolēni parasti otrajā vietā teikumā ievietoja teikuma priekšmetu, kam mutiska vai rakstiska labošana nedeva rezultātus).

Stundas izvērtējums (vērtējot katru stundas daļu):

1.daļa. Stundas sākums bija veiksmīgs, vingrinoties atbildēt uz jautājumiem un saprotot, ka dialogi ir liela un svarīga dzīves sastāvdaļa.

2.daļa. Skolotāja formulēja stundas mērķi kopā ar skolēniem, palīdzot vairāk koncentrēties uz sasniedzamo; saprast, ka dialogs nav iespējams bez jautājumu uzdošanas.

3.daļa. Skolēniem uzdevums šķita interesants; prasīja iedziļināšanos un abi skolēni pāri bija atbildīgi par rezultātu. Viņi palīdzēja viens otram pārbaudīt, izlabot un analizēt kļūdas. Skolotājs bija tikai novērotājs un atbalsts.

4.daļa. Aktivitāte palīdzēja līdzsvarot zināšanu līmeni klasē: tie, kas prata visus jautājamus vārdus, palīdzēja pārējiem un motivēja viņus. Ir noderīgi sasaistīt jaunā jautājuma veida apguvi ar angļu valodas zināšanām (*whom do you speak with? vem pratar du med?*), kas palīdz to labāk uztvert. Cits variants: skolēni paši varētu atrast jauno jautājamo vārdu nozīmi un paskaidrot viens otram (skolotājs izdala tos, uzrakstītus uz lapām).

5.daļa. Tā bija neparastākā, bet aizraujošākā aktivitāte, kas izdevās ļoti labi: skolēniem patika kustēties, mainīties vietām, neviens neatturējās. Atmosfēra bija pozitīva, skolēni sarunājās, iesmējās, bija ieinteresēti, vēlējās piedalīties, laboja viens otru un nonāca pie pareiza rezultāta; paši atklāja un saprata, kādi ir likumi. Kinestētiskā metode palīdzēja labāk koncentrēties, uztvert informāciju, izpaust enerģiju, samazināja stresu (atbildība no indivīda pārgāja uz kopējo grupas darbu).

6.daļa. Spēles veicina sadarbību, prieku, interesi un spontanitāti; uzdodot jautājumus, skolēni parādīja, ka atceras likumus, ka veidot teikumus, vienlaicīgi labāk iepazīstot viens otru.

7.daļa. Atgriezenisko saiti skolēns saņēma gan no skolotāja, gan klasesbiedriem, veicinot skolēnu atbildību par rezultātiem. Skolēni mācījās sniegt AS saviem klasesbiedriem. Arī jautājumu ievietošana groziņos un to izloze padarīja šo aktivitāti interesantāku.

8.daļa. Stundā bija gan formatīvais, gan savstarpējais, gan pašvērtējums. Var izmantot arī citas pašvērtējuma metodes – termometra metodi, menti.com prezentāciju, jautājumus u.c.

9.daļa. Skolēni pārdomāja, ko un kādā veidā ir iemācījušies; saistīja tēmu ar praktisko dzīvi, dialogu nozīmi saziņā. Papildus materiālu piedāvāšana ir noderīga, lai skolēniem dotu iespēju atkārtot vai mācīties papildus.

Stundu ir vērojušas arī skolas mentore un direktora vietniece mācību darbā, atzīstot, ka tiek izmantotas daudzveidīgas mācību metodes, ir daudz sadarbību veicinošu uzdevumu, izdales materiālu, skolēni tiek dažādi komplektēti pāru un grupu darbam. Veiksmīgi izvēlēta kinestētiskā metode, kas palīdz labāk uztvert un pielietot mācīto. Klasē ir pozitīva gaisotne, kas skolēnus atbrīvo; viņi labprāt iesaistās, viens otru atbalsta un nebaidās jautāt. Skolēni tiek stimulēti viens otru vērtēt, labot. Vērojams, ka ir izveidojusies klases kopiena, kurā viens otru atbalsta (palīdz ar IT risinājumiem, ar vārdiem, veidot teikumus, tulkot). Tiek izmantota spēļu metode – galda spēle, jautājumu ievietošana groziņos. Sasniedzamā rezultāta izmērīšanai tiek pielietota jautājumu uzdošana. Bija visas stundas daļas un saistošs ievads, skaidrs stundas

mērķis un atgriezeniskā saite. Ļoti pozitīva, interesanti un saturīgi veidota stunda. Mentore rosināja nezināmo vārdu atrašanai skolēniem pašiem izmantot vārdnīcu (ne vienmēr saņemot grupas biedra palīdzību), tā rosinot pašvadīto mācīšanos.

### **Balsošana ar daudzskaitļa kartiņām**

Zviedru valodā lietvārdiem (lietvārdi dalās en-vārdos un ett-vārdos) ir 6 pamatveidi, kā veidot daudzskaitli, neskaitot izņēmumus. To ir sarežģīti iegaumēt, tādēļ skolotājs piedāvā kartona papīru un rosina katram skolēnam izveidot 7 kartītes. Skolēni izmanto divu krāsu flomāsterus (vienu en-, otru ett-vārdiem) un uzraksta uz katras kartītes vienu daudzskaitļa veidu: piemēram, en-vārdiem, kas beidzas ar galotni –a, daudzskaitļa galotne ir –or, kā arī piemēru – *en flicka-flickor*. Svarīgi ievērot krāsas, jo arī ett-vārdi var beigties ar patskani -a, bet tad daudzskaitlī ir cita galotne. Tālāk skolotājs uzraksta vai nosauc dažādus lietvārdus un uzaicina „balsot” par daudzskaitli, paceļot izveidotās kartītes. Skolēni domā par savu domāšanas procesu, kā viņi izvēlas - pēc krāsām, burtiem (metakognitīvais process), vēro, kā to dara klasesbiedri.

Īstenojot stundu (stundas plānu un izvērtējumu sk. 4. pielikumā), kurā iekļauta šī metode, 10.klases skolēnu uzmanība tiek pievērsta ar jautājumiem, kas ietver daudzskaitļa formas (piemēram, kā jūtas tavi vecāki, cik māsu tev ir u.c.). Sasniedzamais rezultāts ir prast veidot lietvārdu daudzskaitļa formas. Lai aktivizētu iepriekšējās zināšanas, skolotājs prezentācijas slaidā demonstrē vārdus, kurus skolēni ir lietojuši un kopīgi noskaidro, kuri no tiem ir vienskaitlī, kuri daudzskaitlī (skolēni ir apguvuši tēmas par ģimeni un Ziemassvētkiem, dienas aktivitātēm); skolotājs rosina pašiem saskatīt likumsakarības daudzskaitļa veidošanā. Prezentējot jauno vielu, skolotājs aicina skolēnus piecelties un izveidot 7 kartītes no piedāvātā kartona. Skolēni jau ir apguvuši lietvārdu dalījumu en-vārdos un ett-vārdos; katram no tiem daudzskaitli veido citādi. Skolotājs demonstrē daudzskaitļa veidošanu, skolēni izmanto divu krāsu flomāsterus un uz katras kartītes uzraksta vienu no 6 veidiem: piemēram, en-vārdiem, kas ir internacionāli, daudzskaitļa galotne ir –er (*en banan – bananer*). Uz 7. kartītes tiek sarakstīti izņēmumi. Skolotājam demonstrējot lietvārdus, sākas „balsošana”, paceļot atbilstošo kartīti; tiek veicināts metakognitīvais process. Aktivitāte veido darbīgu, priecīgu atmosfēru. Skolotājs sniedz AS, atzinīgi novērtējot katra skolēna sniegumu, rosina skolēnus palabot vienu otru un izskaidrot citiem, kā var nonākt pie pareizās formas, tā nostiprinot savas zināšanas (skolēniem jāiemācas saskatīt artikulu en/ett, tad lietvārda galotni). Lai nostiprinātu daudzskaitļa veidošanu, skolotājs rosina skolēnus pa pāriem attēlot dažādās formas ar saviem ķermeņiem, pantomīmu, skaņu, priekšmetiem, zīmējot. Tas ir jautri, droši (darbs tiek veikts pāri) un skolēni izkustas, tiek veicināts radošums, uzlabojas koncentrēšanās, atmiņa (daudzskaitļa forma tiek noenkurota ķermeņa kustībā). Pēc tam skolēni veic interaktīvu uzdevumu, individuāli

izvērtējot, vai viņi ir sasnieguši stundas mērķi (pieejams: <https://motmalet.nu/mot-malet-1/grammatik/substantiv/skriv-substantiv-i-plural/>) un atbild uz refleksijas jautājumiem (vai es protu izveidot lietvārda daudzskaitļa formas; kā es nonāku pie pareizās atbildes/mans domāšanas ceļš). Nobeigumā tiek pārrunāta daudzskaitļa lietošanas nozīme, ar piemēriem norādot, cik svarīgi ir prast to lietot ikdienā. Ja tālākās stundās piemirstas kāda no daudzskaitļa formām, tad tas, kurš to attēloja, palīdz atcerēties, jo iemācītajam nogulstoties ķermeņa atmiņā, tas saglabājas labāk, kā arī skolēni pārskata kartītes un atrod atbildi. Skolēni atzīst, ka šī metode palīdz saprast daudzskaitļa veidošanu un saglabā kartītes, ik pa laikam atgriežoties pie tām.

### **Vienotā recepte**

Apgūstot tēmu “Ēdiens” 11. klasē, skolēni gatavo dialogus, lai iepirktos veikalā (ir pircējs un pārdevējs; pāru dalībnieki tiek mainīti, tiek izmantoti reāli produkti, iepakojumi, iepirkumu maisiņi, nauda); izspēlē situācijas restorānā, kur ierodas izsalkuši draugi, pārrunā, ko pasūtīs no piedāvātās ēdienkartes, viens no skolēniem ir oficiants, bet viens strādā virtuvē ar pasūtījumiem. Kā pēdējā kinestētiskā aktivitāte tiek piedāvāta ēdienu gatavošana komandās mājturības klasē. Ir 4 uzdevumi: galda saklāšana un novākšana, izmantojot apgūto produktu, virtuves piederumu un gatavošanas vārdu krājumu, un 2 ēdienu receptes - darbības ir sarakstītas, sagrieztas un sajauktas; skolēni izlozē darbību/receptes daļas (sk. attēlu 5.pielikumā). Ir noteikums, ka drīkst runāt tikai zviedriski; var izmantot vārdnīcas. Tiek veicināta vārdu krājuma praktiska nostiprināšana un sadarbība - tikai paņemot bļodu, būs, kur iebērt miltus, cukuru, iemaisīt olas utt. Skolēni regulē darbošanos, seko, lai galds būtu saklāts un ēdiens izdots. Procesā tiek izmantotas arī smaržas un garšas sajūtas. Pie saklātā galda, baudot sagatavoto, tiek risinātas sarunas, dziedātas dziesmas, skolēnus pārņem patīkamas emocijas.

Iekļaujot metodi “Vienotā recepte”, skolotājs uzsāk dubultstundu (80 minūtes), pārrunājot ar skolēniem, vai viņi ir ēduši brokastis/pusdienas, ko viņi ēda, kas ir viņu mīļākie ēdieni, kādi produkti nepieciešami to pagatavošanai, vai jāizmanto cepešplīts utt. (stundas plānu un izvērtējumu sk. 6. pielikumā). Stunda notiek mājturības klasē. Tiek noteikts sasniedzamais rezultāts— ēdienu pagatavošana, komunicējot zviedru valodā. Lai stimulētu iepriekšējās zināšanas, skolēni telefonos veic autores izveidotu interaktīvu vingrinājumu mājas lapā [worldwall.net](http://worldwall.net) (vingrinājums pieejams <https://wordwall.net/sv/resource/12713391/i-k%c3%b6ket>), pārbaudot savu vārdu krājumu par darbībām gatavojot ēdienu (pievienot miltus, ieslēgt plīti utt.). Tālāk skolēni tiek sadalīti divās komandās pēc nejaušības principa (piemēram, skaitoties uz divi), nomazgā rokas, uzliek priekšautus un izlozē darbības. Katrai grupai ir divi komplekti: galda saklāšana un šokolādes kekša pagatavošana vai siermaizīšu pagatavošana un galda novākšana. Darbības ir numurētas. Drīkst runāt zviedriski, jautāt grupas biedriem vai

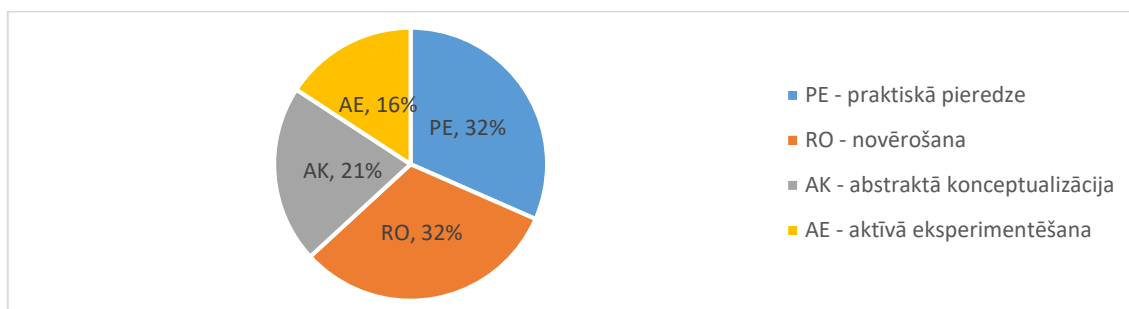
izmantot vārdnīcu. Skolotājs neiejaucas, bet novēro un atbalsta. Skolēni sadarbojas, palīdz viens otram, ir pozitīvs noskaņojums. Var novērot, ka dažiem skolēniem ir lielāks vārdu krājums, praktiskā pieredze gatavojot, tie palīdz citiem (ir skolēni, kas vasarās ir strādājuši restorānos). Kad ēdieni ir pagatavoti un galds saklāts, skolēni apkalpo viens otru. Pie galda ēdot, turpinās sarunas par skolēnu ēšanas paradumiem; tiek vingrinātas pieklājības frāzes (labu apetīti, pasniedz man u.c.) un nodziedāta zviedru apsveikuma dziesma "Må han leva", pārrunājot zviedru tradīcijas un humora izpratni. Skolēni pastāsta par savu pieredzi ēst gatavošanā; tiek pārrunāta pavāra profesija. Kopējā maltīte ar pašu gatavotiem ēdieniem rada priecīgu noskaņojumu, to iespaido patīkamas smaržas un garšas, gaumīgi saklātais galds ar Zviedrijas simboliem. Skolēni palīdz novākt galdu un atbildīgā grupa sakārto traukus. Stundas beigās skolēni reflektē par stundas gaitu, atbildot uz jautājumiem: kā es sapratu, kas jādara (biju iemācījies, vēroju, ko dara citi, jautāju, izmantoju vārdnīcu u.c.); kā praktiskā darbība palīdzēja man nostiprināt vārdu krājumu; kāda bija sadarbība grupas dalībnieku starpā; kā es vērtēju šo stundu. Skolēni atzīst, ka šī bija citāda stunda, praktiska; varēja daudz ko iemācīties, atkārtot un nostiprināt vārdu krājuma lietošanu; bija jautri; varēja paēst; patika sadarboties ar klasbiedriem; vēlētos vēl šādas stundas. Vēlāk, lūkojoties fotogrāfijās, pārņem patīkamas emocijas, atceroties smaržu, garšu, smaidus, jokus un galanto apkalpošanu. Gatavojoties jānoskaidro, vai kāds no skolēniem nav alerģisks pret uzturvielām un vai nav iebildumu pret šiem ēdieniem; iesakāms izvēlēties vienkāršas receptes no ikdienā bieži lietotiem produktiem. Ir variants, ka skolēni piedāvā ēdienu receptes, kuras pagatavot; tas palielinātu skolēnu iesaisti plānošanā un atbildību par rezultātu.

Izveidotās metodes, izmantojot kustības, smaržas, garšas un pozitīvas emocijas, veido pozitīvu vidi, atbalstošu klases kopienai; palīdz saprast mācīto un, nogulstoties ķermeņa atmiņā, zināšanas un prasmes saglabājas ilgtermiņā. Arī skolotāji, kas ir izmēģinājuši šīs metodes, norāda, ka skolēni labāk saprot un atceras ilgtermiņā mācīto.

### **3.3. Aptaujā iegūto rezultātu analīze**

Lai noskaidrotu, kādi mācīšanās stili piemīt 10.-12. klases skolēniem, kuri apgūst zviedru valodu autores skolā (4.pētījuma jautājums), skolēnu mācīšanās stili tiek izpētīti, izmantojot D.A.Kolba aptauju. Izvēlēto atbilžu punktus ievada tabulā - novērtēšanas atslēgā, redzot, cik punktu saņem katrs stils. Punktu skaits nevienam no stiliem nebija zemāks par 11; pārsvarā punktu skaits atsevišķiem stiliem bija robežās no 11 līdz 19, bet trīs gadījumos augstāks (21, 23 un 23). Jāsecina, ka skolēniem ir mācīšanās stilu atšķirības, tomēr nevienam nav ļoti krasi izteikts viens no stiliem; kaut arī viens ir dominants, arī pārējie ir attīstīti (aptaujā

iegūto datu vizualizāciju sk. 7. pielikumā). Būtībā Kolba mācīšanās stili pamatojas uz divām dimensijām: konkrētā, praktiskā un abstraktā, refleksīvā domāšana.



2.attēls. Skolēniem piemītošie mācīšanās stili.

Konkrētā domāšana izteiktāk piemīt 47% skolēnu, bet abstraktā – 53%. Tas parāda nepieciešamību mācību procesā iekļaut metodes, kas atbalsta skolēnus gan ar refleksīvo un abstrakto, gan praktisko un aktīvās eksperimentēšanas stilu. Analizējot datus, kas iegūti no skolēnu anketam, redzams, ka tikai 1% nezina, kāds ir viņa mācīšanās stils, kā tiek uztverta, apstrādāta un iegaumēta informācija, 6% drīzāk nezina, bet 41% kaut ko zina, 44% zina un 8% labi zina. Tas norāda, ka vairāk kā puse respondentu ir iepazinuši savu mācīšanās stilu.

Vizuālās mācību metodes (teksti, attēli, krāsas, plakāti, kolāžas, pieraksti, atmiņas kartes u.c.) ļoti labi palīdz 30% skolēnu, labi palīdz – 36%, diezgan labi palīdz – 28%, nedaudz palīdz – 6%, bet nepalīdz 1% respondentu. Audiālās mācību metodes (stāstījumu un ierakstu klausīšanās, dzejoļi, mūzika, pāru/grupu darbs, debates u.c.) ļoti labi palīdz 9% skolēnu, labi palīdz – 24%, kas ir daudz mazāk nekā vizuālās metodes. 27% novērtē, ka tās palīdz diezgan labi, bet 37% atzīmē, ka tās palīdz tikai nedaudz; 2% nepalīdz. Kinestētiskās metodes (uzdevumi ar kustībām/pārvietošanos, spēles, sacensības, kustību dziesmas, mēmie šovi, aptaustīšana, mešana, ēst gatavošana, modeļu/priekšmetu veidošana, lugu uzvešana, lomu spēles u.c.) ļoti labi palīdz 12% skolēnu, labi palīdz – 14%, diezgan labi – 32%, nedaudz palīdz – 29%, bet nepalīdz – 13%. Tas parāda, ka vislabāk skolēniem palīdz vizuālās metodes, bet audiālās un kinestētiskās palīdz gandrīz vienādi: attiecīgi 94% vizuālās, 60% audiālās un 58% kinestētiskās (apkopojot atbilžu variantus – diezgan labi palīdz, labi palīdz un ļoti labi palīdz).

Ja skolotājs izmanto kustību aktivitātes, 7% skolēnu patīk daudz labāk mācīties, 15% patīk labāk, 27% pārsvarā patīk, 38% dažreiz patīk, bet tikai skolēnu 14% nepatīk. Tomēr analizējot, ko skolēni dara stundās, 11% uzskata, ka viņi svešvalodu stundās vienmēr sēž, lasa, klausās, atbild un abstrakti domā. 41% uzskata, ka to dara gandrīz vienmēr, 42% - bieži, 6% - reti. 34% atzīmē, ka svešvalodu stundās reti kustas, pārvietojas, praktiski darbojas ar rokām, gatavo, veido vai spēlē lomu spēles, 50% to dara diezgan reti; tikai 14% uzskata, ka tas tiek darīts bieži, 2% - gandrīz vienmēr. Šeit parādās neatbilstība starp to, cik pozitīvi skolēni uztver kinestētisko metožu pielietojumu, kā tās viņiem patīk un cik maz tās tiek piedāvātas.

Par to, ka stundas laikā var izkustēties, priecājas 66% skolēnu (7% pavisam piekrīt, 29% piekrīt, dažreiz piekrīt 30%). 34% par izkustēšanos nepriecājas. Tam, ka uzdevumi ar kustībām palīdz relaksēties, atpūsties piekrīt lielākā daļa skolēnu – 81% (28% pavisam piekrīt, 25% piekrīt, 28% dažreiz piekrīt), nepiekrīt 19% (11% nepiekrīt, 8% pavisam nepiekrīt). Interese apgūt konkrēto tēmu, izmantojot kustību metodes, radās 78% skolēnu (28% tam piekrīt pavisam, 28% piekrīt, 22% dažreiz piekrīt); 22% tam nepiekrīt (12% nepiekrīt, 10% pavisam nepiekrīt). Līdzīgi rezultāti ir atbildei uz jautājumu, vai ar kustību metodēm labāk uztver un saprot mācīto, nekā lasot vai klausoties – 77% atbild apstiprinoši (28% pavisam piekrīt, 24% piekrīt, 25% dažreiz piekrīt); 13% nepiekrīt, 10% pavisam nepiekrīt. Tam, ka kustību metodes palīdz koncentrēties, piekrīt 76% skolēnu (27% pavisam piekrīt, 33% piekrīt, 16% dažreiz piekrīt); 13% nepiekrīt, 11% pavisam nepiekrīt. Augstu novērtējumu saņem sadarbības iespējas – 86% patīk sadarboties un atbalstīt citus (35% pavisam piekrīt, 30% piekrīt, 21% dažreiz piekrīt), 7% nepiekrīt un 7% pavisam nepiekrīt. Vēl vairāk skolēnu - 92% ir ievērojuši pozitīvo atmosfēru klasē kustību uzdevumu laikā (45% pavisam piekrīt, 33% piekrīt, 14% dažreiz piekrīt); tikai 2% nepiekrīt, 7% pavisam nepiekrīt. 81% uzskata, ka ar kustību metodēm ir vieglāk atcerēties mācīto (27% pavisam piekrīt, 28% piekrīt, 26% dažreiz piekrīt); 9% nepiekrīt, 10% pavisam nepiekrīt. Interesanti, ka kustību metodes ir ļāvušas skolēniem pašiem izdomāt atbildi/risinājumu, nevis skolotājs to ir pateicis priekšā; tam piekrīt 83% (27% pavisam piekrīt, 28% piekrīt, 28% dažreiz piekrīt); 8% nepiekrīt, 10% pavisam nepiekrīt. Savukārt, ar kustību metodēm apgūto vielu un metodi pēc ilga laika atceras 76% respondentu (24% pavisam piekrīt, 22% piekrīt, 30% dažreiz piekrīt), 12% nepiekrīt un 12% pavisam nepiekrīt. Šīs atbildes parāda, ka skolēni kinestētisko metožu pozitīvos efektus novērtē ļoti augstu. Uz jautājumu, vai skolēni ir jutušies neērti kustību metožu laikā, 46% tam nepiekrīt (13% pavisam nepiekrīt, 33% nepiekrīt), 15% dažreiz ir jutušies neērti, bet 13% piekrīt un 25% pavisam piekrīt, ka ir jutušies neērti kustību metožu laikā. 36% skolēnu uzskata, ka viņiem netrūkst pieredzes ar kinestētiskajām metodēm, 25% dažreiz pietrūkst, bet 39% uzskata, ka skolotāji neizmanto metodes ar kustībām (9% tam piekrīt, 30% pavisam piekrīt).

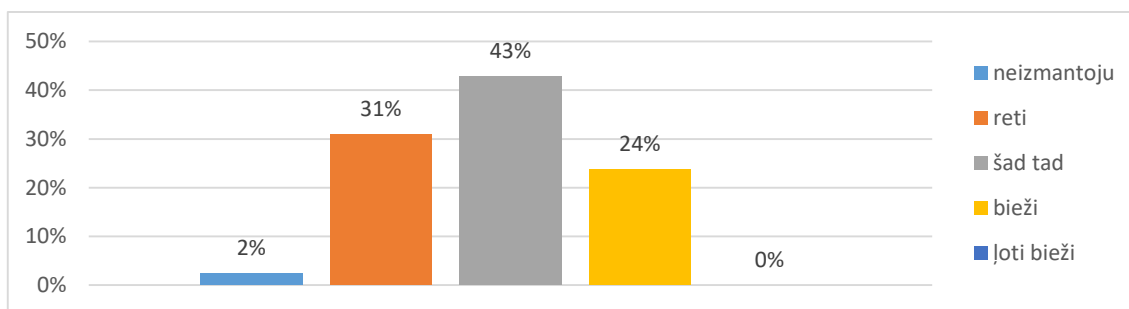
Atbildot uz jautājumu, ko skolēni ir novērojuši, izmantojot uzdevumus ar kustībām, ir saņemtas atbildes, kas pārsvarā pauž pozitīvu attieksmi. Lielākā daļa norāda uz stresa mazināšanos, klases atmosfēras un pašsajūtas uzlabošanos: “Stundas atmosfēra kļūst vieglāka, nav vairs tik saspringta; pēc šādu uzdevumu veikšanas pozitīvisms paliek uz visu dienu un arī uz turpmākajām konkrētā priekšmeta stundām ir lielāks prieks iet; ātrāk paskrēja stunda; nebija tik liels uztraukums par pašu līmeni, jo redzēju ka nebiju daudz atpalikusi no citiem; bija vieglāk ķerties klāt citiem uzdevumiem, jo bija brīdis prāta atpūtai; mani klases biedri vairāk piedalījās nekā parastās stundās, jo citreiz ir bail atbildēt un nezina atbildi, bet piedaloties uzdevumos ar

kustībām, klases biedri vairāk atveras un piedalās; pašsajūta palika labāka”. Citi atzīmē motivācijas, prieka un intereses paaugstināšanos: “Parādās enerģija un griba kaut ko uzzināt; skolēni daudz labāk pievēršas stundai; skolēni aktīvāk iesaistās notiekošajā, vairāk domā līdzī un bija patīkamāk darboties, nekā sēdēt tikai pie grāmatām; bija jautri un interesanti, jo pamēģināju jauno metodi; klasesbiedri bija jautrāki; novēroju prieku atrasties mācību stundās; lielākajai daļai tās patika; skolēni vairāk piedalās stundā; visi skolēni kļuva enerģiskāki; stunda pagāja ātrāk un nebija garlaicīgi nosēdēta; cilvēkiem vairāk patīk šādā veidā mācīties, pozitīva atgriezeniskā saite.” Ir skolēni, kas novērojuši, ka paaugstinās koncentrēšanās spējas: “Visi skolēni vairāk koncentrējas uz uzdoto, nenodarbojas ar blakus lietām, kas ir nesaistītas ar attiecīgo mācību priekšmetu; uzmanību pievērsu vairāk; nezinu, prāts labāk strādāja mazliet; vairāk koncentrējos uzdevumam; daudz vairāk ko ievēroju runājot par noteiktu tēmu.” Citi uzsver iesaistīšanos un sadarbības uzlabošanu: “Tas bija veids, kā izveidot tuvāku kontaktu ar citiem klasesbiedriem; bija iespēja satuvināties ar klases biedriem; klases saliedētība; sadarbošanās, patstāvīga domāšana; iesaisti klases darbā no visiem klasesbiedriem; novēroju, ka tas savā veidā vieno klasi un liek man izkāpt no savas komforta zonas; visi likās atvērtāki; klasē iesaistījās visi cilvēki, un neviens vairāk neklusēja vai necentās izvairīties no dotā uzdevuma; noteikti katram jāiesaistas kustību uzdevumos.” Vairākiem skolēniem kinestētiskās metodes palīdz atcerēties: “Palika atmiņā ilgāk; tu vari atcerēties konkrētas lietas, atceroties, ko tu fiziski esi darījis; vieglāk atcerēties to, ko iemācījies”. Dažiem šīs metodes palīdz saprast un iemācīties: “Viegli uztvert tēmu; palīdz iemācīt jaunus vārdu, kurus pirms tam nezināja. Man patīk, ja ir praktiskais darbs, piemēram, zēnu mājturībā, nevis mācīties teoriju, bet uzreiz sākt strādāt.” Kādi skolēni atzīmēja radošuma un iztēles veicināšanu: “Bija iespēja padomāt citā virzienā un veidā; novēroju, ka parādījās katra skolēna radošā puse. Piemēram, veicot uzdevumus zviedru valodas stundās ar sevis izdomātu ritmu, bija redzams, cik daudz un dažādus ritma veidus izdomāja katrs skolēns. Novēroju, ka centos vairāk darboties ar iztēli, kas manā gadījumā ļoti palīdz izprast mācību materiālu.” Attiecībā uz vērojumiem par skolotāja lomu ir divi viedokļi: “Skolotājs arī atpūšas; tas pievērš vairāk uzmanību uz skolotāju.”

Tika izteikta arī negatīva pieredze: “Man diez ko nepatīk uzdevumi ar kustībām, jo tas rada uztraukumu; bija lielāks uztraukums un bailes kaut ko izdarīt nepareizi; neveikli, neierasti un klasesbiedriem kauns kustēties; klase parasti nevēlējās piedalīties šādos uzdevumos, laiks iztērēts neproduktīvi; kāds to dara aktīvāk un vairāk iesaistās, bet citi šādu iespēju negrib izmantot; skolēni pārāk aizraujas un sāk ārdīties; grūti koncentrēties, sajūta, ka lieki tērēju laiku; mani tas satrauc; daudzi uztver visu kā joku; visiem bija jautri, bet nelikās, ka tas palīdzēs akadēmiski; noteikti ir saistošāk, rodas vairāk motivācijas domāt un darboties, taču mazina vēlmi koncentrēties un iegaudēt darbības mērķi.” Daudzi skolēni norāda, ka svešvalodu

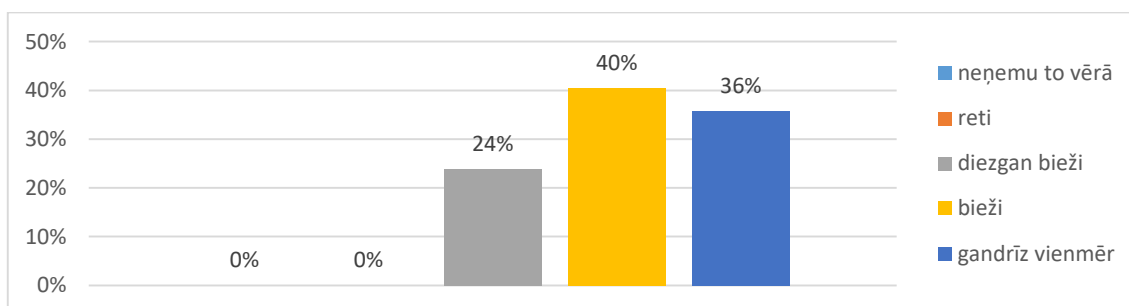
mācību stundās uzdevumi ar kustībām nav izmantoti un saprot, cik reti skolā tiek doti šādi uzdevumi. Tiek dots ieteikums: “Jauniešiem vajag lielu iedrošinājumu šādām aktivitātēm.”

Analizējot datus, kas iegūti no skolotāju anketām, tiek iegūta atbilde uz 1. pētījuma jautājumu, vai skolotāji aptaujas izlasē izmanto kinestētiskās metodes.



**3.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Es savās stundās regulāri izmantoju kinestētiskās mācību metodes.”**

Aptaujātie svešvalodu skolotāji daudz izmanto vizuālās mācību metodes - 55% ļoti bieži, 29% bieži (14% šad tad, 2% reti) un audiālās mācību metodes - 40% ļoti bieži, 50% bieži (10% šad tad), taču kinestētiskās metodes (uzdevumi ar kustībām/pārvietošanos, spēles, sacensības, kustību dziesmas, mēmie šovi, aptaustīšana, mešana, ēst gatavošana, modeļu/priekšmetu veidošana, lugas, lomu spēles u.c.) ļoti bieži neizmanto neviens, bieži - 24%; 2% norāda, ka neizmanto vispār, 31% reti, bet 43% šad tad (skolotāju aptaujā iegūto datu vizualizāciju skatīt 7. pielikumā). Skolēnu audiālās mācību vajadzības nav tik lielas, kā to piedāvā skolotāji, savukārt kinestētiskais mācīšanās stils netiek pietiekoši atbalstīts. Pētot, vai skolotāji zina, kāds mācīšanās stils piemīt viņiem pašiem, atklājas, ka 69% to zina (31% zina labi, 38% zina), tomēr 31% nepārzina savu mācīšanās stilu (7% nav droši, 24% zina kaut ko). Uz jautājumu, vai skolotāji ir apzinājuši, kādi mācīšanās stili piemīt viņu skolēniem, lielākā daļa skolotāju (55%) atbild, ka daļai skolēnu zina, lielākajai daļai zina 17% repondentu, kādai daļai zina 17%, bet 12% aptaujāto nezina, kāds mācīšanās stils ir viņu skolēniem. Tiek noskaidrots, vai skolotāji pielāgo svešvalodas mācību metodes skolēnu vecumposmiem.



**4.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Es izmantoju svešvalodas mācību metodes atbilstoši skolēnu vecumposmiem.”**

76% skolotāju atzīmē, ka to dara (40% bieži, 36% gandrīz vienmēr), 24% metodes piemēro diezgan bieži, kas sniedz atbildi uz pētījuma 3.jautājumu - vai skolotāji piemēro mācību metodes skolēnu vecumposmiem.

Analizējot sīkāk izmantotās mācību metodes, tekstu lasīšanu ļoti bieži izmanto 29% skolotāju, bieži - 57%, šad tad – 5%, reti – 10%; plakātu veidošanu lielākā daļa skolotāju izmanto šad tad (64%) (7% neizmanto, 14% izmanto reti, 14% izmanto bieži, neviens neizmanto ļoti bieži). Atgādnēs tiek rakstītas bieži (48%) vai pat ļoti bieži (7%), bet 29% tās izmanto šad tad, 10% reti un 7% neizmanto; attēlus un krāsas ļoti bieži izmanto 19% skolotāju, bieži - 43%, 19% - šad tad, 17% - reti, 2% - neizmanto; stāstījumu un minilekcijas ļoti bieži izmanto 14% aptaujāto, bieži izmanto 40%, 31% izmanto šad tad, 14% reti. Apskatot audiālās mācību metodes, 50% respondentu bieži un 33% ļoti bieži izmanto ierakstu atskaņošanu, 17% to dara reti; dzejas un mūzikas klausīšanos ļoti bieži izmanto 10%, bieži – 21%, šad tad - 48%, reti - 14%, 7% neizmanto. Savukārt, dialogu runāšanu ļoti bieži izmanto 24% skolotāju, bieži - 48%, šad tad – 21%, reti – 5%, neizmanto - 2%. Debates tiek izmantotas retāk: tikai 2% (t.i. viens skolotājs) ļoti bieži; 14% - bieži, 36% - šad tad, 24% - reti un 24% neizmanto vispār.

Izvērtējot kinestētisko metožu pielietošanas biežumu, lomu spēles (pie ārsta, veikalā u.c.) šad tad izmanto 40%, bieži 26%, bet ļoti bieži – 10% skolotāju (14% izmanto reti, 10% neizmanto). Mēmais šovs tiek izmantots retāk: 33% izmanto to šad tad, 24% reti, 26% neizmanto, bieži – 14%, ļoti bieži – 2%. Klases noskaņošana vienā ritmā ar kustībām un dejošanu tiek izmantota vēl retāk: 50% to neizmanto, 19% reti, 24% šad tad, 5% bieži, 2% ļoti bieži. Arī kustību dziesmas ļoti bieži izmanto tikai 5%, bieži 12%, šad tad 19%, reti 21%, bet 43% neizmanto nemaz. Tāpat uzdevumus ar kustībām un pārvietošanos skolotāji izmanto reti (38%), šad tad – 33%, bieži -14%, bet ļoti bieži – 2%; neizmanto 12%. Spēles ar pagaršošanu, ēšanu, aptaustīšanu un pasmaržošanu tiek izmantotas maz: 67% neizmanto, 21% izmanto reti, 10% šad tad, 2% bieži. Mīkstās rotaļlietas, skaitot ciparus, mēnešus, dienas, šad tad mētā 38%, bieži 21%, ļoti bieži 10%; reti – 17%, bet šo metodi neizmanto 14%. Whole Brain teaching metodes (piemēram, Class-yes metodi) nav izmantojuši 57%, 21% izmanto reti, 14% - šad tad, 7% - bieži. Ēdienu gatavošanu lielākā daļa skolotāju neizmanto (74%), 14% izmanto reti, 7% - šad tad, 5% - bieži. Sacensības komandās stundu gaitā tiek ietvertas vairāk: 38% izmanto šad tad, 36% - bieži (10% neizmanto, 17% reti). Valodas ritma izzīmēšanu ar rokām, pietupjoties; skaņu izrunāšana ar kustībām 64% skolotāju neizmanto, 17% izmanto reti, 12% - šad tad, 7% - bieži. Modeļu, priekšmetu pagatavošanu neizmanto 57%, 33% - reti, 5% - šad tad, 5% šad tad. Galda spēles ar kauliņu mešanu arī netiek daudz iekļautas stundu gaitā: 24% tās neizmanto, 29% izmanto reti, 24% - šad tad, tikai 19% - bieži un 5% - ļoti bieži.

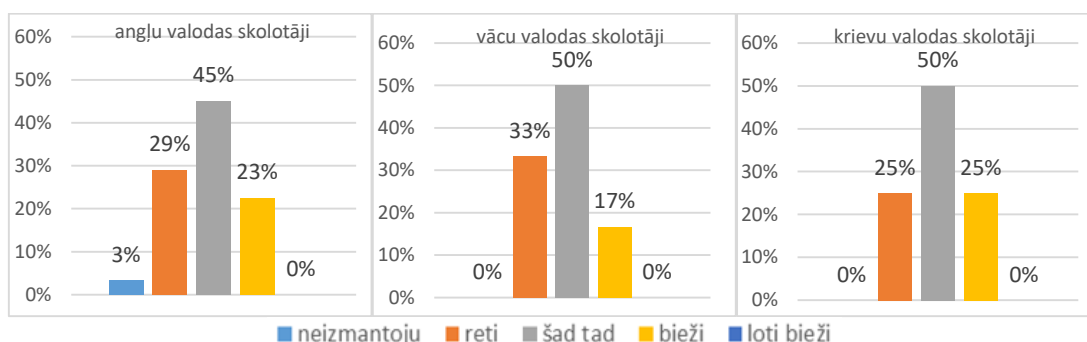
Skolotāji minēja citas metodes, ko pielieto savās svešvalodu stundās, tai skaitā kinestētiskās: kāda skolotāja bundžiņā ar vāku tur priekšmetu/dzīvnieciņu/lelli, ar kuru iepazīstina, un tad visi pēc kārtas var to paņemt, aptaustīt un nosaukt tā īpašības; tiek izmantota mnemonikas metode - jauno vārdu attēlošana ar kustībām; jauno vārdu apguve ar *gif* attēliem,

teikumu apguve ar ķermeņa kustībām; galerijas metode, podkāsti, interaktīvu karšu veidošana, slēpņu izvietošana, necaurredzamā maisiņā ievietota priekšmeta atpazīšana pēc taustes un tā nosaukšana; mācot par īpašības vārdu salīdzināmām pakāpēm skolēni atrod divas lietas savās mājās, ko parāda un salīdzina; video un filmu skatīšanās, dziedāšana, spēles, piem., Bingo, Karātavas; kartīšu spēles vārdu apguvei; “lipīgu” dziesmu klausīšanās daudz reižu, asociāciju veidošana, priekšmetu rādīšana, mācoties vārdu; skolēni māca skolēnus/paskaidro pārējiem pāros vai grupā; ģimenes intervēšana par konkrētu tematiku; aktivitātes ar tekstu, piemēram, sadalot to daļas vai teikumus, un skolēniem dažādos veidos jānonāk pie kopīga teksta (vai nu saliekot uz galda vai pašiem sastājoties klasē teikumu secībā); skrejošie diktāti; teksta diktēšana- katram skolēnam pārī ir viens un tas pats teksts, bet ar dažādiem izlaistiem vārdiem; dziesmas klausīšanās un tās teksta salikšana no rindiņām vai vārdiem; skolēniem pēc attēliem un atslēgas vārdiem jāizveido plašāks stāstījums (Narrative Building); Kahoot jautājumi; viktorīnas; mīklu minēšana; vārdu spēles; skaitāmpanti; katras stundas sākumā atkārtoti pareizā secībā dienas un mēnešus (Drill); interaktīvi uzdevumi internetā; simultānā tulkošana; lasīšana-tulkošana pāros; audio failu ierunāšana padlet.com vai WhatsApp balss ziņā; publiskā runa; grupu darbu demonstrējumi; pāru darbs Google dokumentā; darbības *nearpod*.

Jautājot, kādus pozitīvus efektus skolotāji ir novērojuši, izmantojot kinestētiskās metodes, visvairāk tiek uzsvērtas pozitīvas atmosfēras veicināšana klasē, to ir pamanījuši 83% skolotāju. 64% respondentu atzīmē, ka skolēni labāk uztver un saprot mācīto; 57% uzskata, ka skolēni labāk atceras mācīto. 55% ir pamanījuši, ka samazinās skolotāju un skolēnu stresa līmenis. 52% ir novērojuši, ka skolēniem uzlabojas sadarbības prasmes, 48% domā, ka paaugstinās skolēnu motivācija apgūt mācību priekšmetu/konkrēto tēmu. To, ka skolēns var labāk koncentrēties, atzīmē tikai 29%, 21% ir novērojuši, ka skolēni paši nonāk pie rezultāta. Tikai 2% uzskata, ka skolēni kļūst atbildīgāki. Neviens no skolotājiem nenovēro disciplīnas uzlabošanu klasē. Uz jautājumu, vai ir novērota vēl kāda kinestētisko metožu ietekme bez iepriekšminētā, skolotāji atbild, ka atmosfēra kļūst neformālāka un skolēni atbrīvojas; mazinās spriedze; skolēniem rodas lielāka interese izpildīt uzdoto; skolēni ir motivētāki iesaistīties mācīšanās procesā; skolēni mācās darot. Aktivitātēs parasti labprāt iesaistās arī skolēni, kas ikdienas uzdevumus veic nelabprāt, neaktīvie. Tā ir laba iespēja zinošākiem skolēniem nodemonstrēt citas prasmes, piemēram, uzņemties līdera lomu, vadīt komandu utt.; ir saskatīta konkurence līderības izpausmēs. Daži skolotāji ir novērojuši iepriekšminēto, taču īpaši vēlas izcelt skolēnu un skolotāju stresa līmeņa mazināšanos - skolēns zina, ka mācību uzdevumi viņam būs pa spēkam, un tas ļoti pozitīvi ietekmē atmosfēru mācību stundās; skolotājam pašam interesanti strādāt; skolēnu attieksme pret skolotāju kļūst pozitīvāka. Sākumskolas skolēniem ir iespēja stundā izkustēties, kas viņiem ir tik būtiski. Skolēni iegaumē vārdu konstrukcijas;

uzlabojās valodas izruna, ja vingrinājums/uzdevums tiek veikts regulāri. Šīs metodes var izmantot kā izklaides elementu stundā; skolēni nejūt, ka ar šādu metodi mācās, līdz ar to uztver to kā spēli. Skolotāji arī norāda uz negatīvu ietekmi - grūti iekļauties mācību stundas laikā, jo vienam uzdevumam vai aktivitātei tiek veltīts ilgāks laiks; daži bērni satraucas un aizmirst visu, kad pienāk viņa kārta aplī kaut ko teikt vai kustību aktivitātē jāpieiet pie kāda un kaut ko jāsaka; biežāk tiek izmantota dzimtā valoda, nevis svešvaloda; pasliktinās disciplīna, jo citās stundās reti izmanto līdzīgas metodes (bumbas mešanu 5.klasē); troksnis klasē; nav novērots, ka skolēni patiešām labāk atcerētos mācīto. Skolotāji arī atzīmē, ka attālināto mācību laikā ir grūti “nolasīt” skolēnus; kopš attālināto mācību ieviešanas, kinestētiskās metodes tiek pārāk reti praktizētas, lai izdotos ko novērot. Ir daļa skolotāju, kas nav pievērsuši uzmanību kinestētisko metožu ietekmei uz skolēniem un mācību precesu. Vairāki skolotāji pēc anketas izpildīšanas atzīmē, ka anketa ir devusi viņiem ierosmi un noderīgas idejas stundu plānošanai.

Atbildot uz 2. pētījuma jautājumu, vai pastāv saistība starp skolotāju izvēlētām metodēm svešvalodu stundās un konkrētu svešvalodu, redzams, ka no 31 angļu valodas skolotāja, kas piedalās pētījumā, kinestētiskās metodes neizmanto 3%, reti – 29%, šad tad – 45%, bet bieži – 23%.



5.attēls. Kinestētisko metožu izmantošanas biežumsangļu, vācu un krievu valodas stundās

Savukārt, no 6 vācu valodas skolotājiem 2 (33%) tās izmanto reti, trīs skolotāji izmanto šad tad (50%), bet viens (17%) – bieži. Pētījumā piedalās arī 4 krievu valodas skolotāji, no kuriem viens kinestētiskās metodes izmanto reti (25%), divi izmanto šad tad (50%), bet viens – bieži (25%). No abiem franču valodas skolotājiem viens kinestētiskās metodes neizmanto, bet otrs – reti; zviedru valodas skolotājs tās izmanto reti. Dažādu svešvalodu skolotāji diezgan līdzīgi biežuma ziņā izmanto kinestētiskās metodes, izņemot franču un zviedru valodas skolotājus, kas izmanto mazāk, tomēr secinājumu izdarīšanai būtu nepieciešams aptaujāt vairāk vācu, krievu, franču un zviedru valodu skolotāju. Atbildot uz 5. pētījuma jautājumu, vai skolēniem ar praktisko un eksperimentētāja stilu ir augstāki rādītāji kinestētisko metožu izvēlē, skolēnu atbildes tiek kodētas un salīdzinātas, meklējot korelāciju. Skolēni ar praktisko un eksperimentētāja stilu vairāk atzīmē, ka viņiem patīk kustību metodes, tās palīdz iemācīties, var izkustēties, ir pozitīva atmosfēra, paši nonāk pie pareizām atbildēm, rodas interese, var labāk

saprast, uztvert un atcerēties mācīto, nekā lasot vai klausoties, var labāk koncentrēties; skolēniem ļoti patīk sadarboties un atbalstīt citus. Tas parāda, ka skolēniem ar konkrēto, praktisko domāšanu ir augstāki rādītāji kinestētisko metožu izvēlē. Tomēr apskatot atbildes, ko snieguši skolēni ar abstrakto, refleksīvo domāšanu, redzams, ka arī lielākajai daļai šo skolēnu patīk izkustēties, relaksēties, sadarboties un atbalstīt citus, paaugstinās interese; viņi var labāk uztver un saprast mācīto, koncentrēties, paši labāk izdomāt risinājumus, ir vieglāk atcerēties mācīto pēc ilga laika, izmantojot kustību metodes. Visaugstāk tiek vērtēta kinestētisko metožu radītā pozitīvā atmosfēra klasē kustību uzdevumu laikā, to atzīmē 92% aptaujāto skolēnu.

## Secinājumi

1. Pētot cilvēku spējas mācīties, ir izveidotas mācīšanās stilu klasifikācijas; bieži tiek izmantota D. A. Kolba pieredzē balstītā mācīšanās teorija, dalījums vizuālajā, audiālajā un kinestētiskajā (kustību un taktīlajā) mācīšanās stilā. Mācību process ir neefektīvs, ja skolotājs nezina, kā viņa skolēni mācās un nepiemēro metodes visiem skolēniem, bet izmanto savu mācīšanās stilu, īstenojot uz skolotāju vai mācību saturu centrētu pieeju. Tas var pazemināt skolēnu motivāciju, sekmes, pašvadību un pašvērtējumu.
2. Skolotājiem jāattīsta prasme atpazīt mācīšanās stilus, uztvert skolēnu ķermeņa valodu jāizprot savs mācīšanās un mācīšanas stils un jālīdzsvaro tas ar skolēnu stilu, padarot savu valodu multisensoru un pielietojot efektīvākos mācību paņēmienus, jo daudzu skolēnu mācīšanās grūtības varētu būt skolotāju mācīšanas veida neatbilstība viņu uztverei. Iesakāms izmantot 4MAT modeli, kas ir sistēmiska pieeja pārmaiņām mācīšanās stilu, plāna, vērtēšanas sistēmas un personāla attīstībā.
3. Skolās vērojama pretruna starp uzskatu, ka mācību procesā nepieciešama darbošanās, attīstot prasmes, sociāli emocionālo kompetenci, kritisko un radošo domāšanu, spēju sadarboties, un mācību stundām ar frontālu mācību darbību un mazkustīgiem skolēniem; netiek īstenota pieeja skolēnam kā fiziskam, psihiskam un sociālam veselumam.
4. Fiziskās aktivitātes uzlabo veselību, paaugstinot spēju koncentrēties un iemācīties, taču bērni ikdienā kustas pārāk maz, kas veicina lieko svaru un pasliktina fizisko stāvokli, radot draudus veselībai un labizjutai nākotnē. Bērniem ir jāizpauž uzkrātā enerģija kustībās, jautrībā, spēlēs. Arī skolotāju veselību pasliktina mazkustība, stress; kustības nepieciešamas visos vecumos.
5. Mācoties kinestētiski, fiziskās aktivitātes aktivizē smadzeņu darbību, kas uzlabo koncentrēšanos, noskaņojumu, motivāciju; veicina kognitīvo, fizisko, garīgo, sociālo un emocionālo attīstību, veido raksturu, palīdz labāk uztvert un atcerēties. Pozitīva attieksme mācībās, īpaši valodu apgūvē, ir obligāts nosacījums, ļaujot skolēniem aizrauties, atklāt. Liela nozīme ir spēlēm un rotaļām, kas attīsta sociālās iemaņas, ietver tādus kognitīvos un afektīvos procesus kā fantāzija, izlikšanās/tēlošana, simbolisms, šķietami nesavienojama satura kognitīva integrācija, diverģentā domāšana; ļauj savienot emocijas ar kognitīvo aspektu, attīsta pašregulāciju un problēmu risināšanas iemaņas. Ne visiem skolēniem ir kinestētiskais mācīšanās veids, tomēr piedalīties spēlēs ikvienam ir jautri. Prieks, pašregulācija, spēja transformēt zināšanas prasmēs ir efektīvas mācīšanās pazīmes.

6. Skolēna vajadzībām jānosaka mācīšanās procesu, taču skolēni ar kinestetiskām un taktīlām mācīšanās vajadzībām atrodas nelabvēlīgā situācijā; daudziem skolēniem, kuriem neveicas skolā un ir zema pašapziņa, ir kinestētiskais mācīšanās stils. Lielāka nepieciešamība pēc kustībām ir zēniem, bērniem ar mācīšanās vai garīgās atpazīšanas traucējumiem. Zinot dažādos mācīšanas veidus, skolēnam ir iespēja apgūt mācību vielu sev piemērotākajā veidā, ko paredz skolēncentrētā pieeja.
7. Neskatoties uz daudzajiem pētījumiem un skolotāju novērojumiem, kas pierāda kinestētisko mācību metožu pozitīvo ietekmi uz mācīšanās procesa kvalitāti, skolotāji kinestētisko mācīšanos izmanto diezgan reti. Tās izmantošanu traucē vēsturiski iesakņojies uzskats, ka cilvēka psihiskā un fiziskā daļa eksistē šķirti, skolotāju izpratnes trūkums par mācīšanās stilu nozīmi; skolotājiem pašiem ir cits mācīšanās stils, temperaments, rakstura īpašības, kas mazina vēlēšanos izmantot kinestētiskās metodes.
8. Kinestētiskais mācīšanās stils ietver iesildīšanās un relaksācijas vingrinājumus un kustībās bāzēto mācīšanos, kam jāatbilst skolēnu vecumam un mācību saturam. Svešvalodu apguvei ir izstrādātas kinestētiskās metodes gan lielām, gan mazām grupām; izveidotas vispārējās, mācīšanās un eksāmenu stratēģijas cilvēkiem ar kinestētisko mācīšanās stilu.
9. Mācību līdzekļos zviedru valodas apguvei uzdevumi ir veidoti, izmantojot vizuālo un audiālo mācīšanās pieeju, ļoti maz iesaistot kinestētisko; kaut arī mācību plānos tiek prasīta mācīšanās ar prieku caur kustībām un skolēna aktīva iesaistīšanās, mācību līdzekļos tas neparādās. Kustībās pamatota mācīšanās, skolēniem mācoties caur pieredzi un piedzīvojumiem, aktivizējot visu sensoro sistēmu, var motivēt pat skolēnus, kuri nav īpaši ieinteresēti valodās, jo stundas kļūst daudzveidīgas un iedvesmojošas. Kinestētiskais mācīšanās stils ir pilnībā neizmantojams resurss.
10. Pētījumā iekļautie svešvalodu skolotāji kinestētiskās metodes izmanto daudz retāk kā audiālās un vizuālās: vizuālās mācību metodes 55% izmanto ļoti bieži, 29% bieži; audiālās mācību metodes - 40% ļoti bieži, 50% bieži, taču kinestētiskās metodes ļoti bieži neizmanto neviens, bieži - 24% (atbilde uz pētījuma 1.jautājumu). Lielākajai daļai skolotāju ir audiālais un vizuālais un mācīšanās stils, šīs maņas arī tiek visvairāk stimulētas ar izvēlētajām mācību metodēm. Skolēnu audiālās mācību vajadzības nav tik lielas, kā to piedāvā skolotāji, savukārt kinestētiskais mācīšanās stils netiek pietiekoši atbalstīts. Meklējot atbildi uz 2. pētījuma jautājumu, vai pastāv saistība starp skolotāju izvēlētajām metodēm svešvalodu stundās un konkrētu svešvalodu. pārlicinoša saistība starp netika konstatēta.
11. Trešā daļa skolotāju nezina savu mācīšanās stilu; lielākajai daļai skolēnu mācīšanās stilu zina tikai 17% skolotāju. Tomēr lielākā daļa skolotāju piemēro metodes skolēnu

vecumposmiem: 76% skolotāju atzīmē, ka to dara (40% bieži, 36% gandrīz vienmēr), 24%-diezgan bieži (3.pētījuma jautājums).

12. Atbildot uz pētījuma 4.jautājumu, skolēniem vislabāk palīdz vizuālās metodes (94%), audiālās un kinestētiskās palīdz gandrīz vienādi (60% un 58%); līdzīgi ir pārstāvēts gan praktiskais un aktīvās eksperimentēšanas (47%), gan abstraktais un refleksīvais stils (53%). Skolēniem ar konkrēto, praktisko domāšanu ir augstāki rādītāji kinestētisko metožu izvēlē (5.pētījuma jautājums), tomēr lielākajai daļai skolēnu ar abstrakto un refleksīvo mācīšanās stilu arī patīk izkustēties, sadarboties un atbalstīt citus, paaugstinās interese; viņi var labāk uztvert, saprast un atcerēties mācīto, izdomāt risinājumus, izmantojot kustību metodes. Daļa skolēnu ir jutušies neērti kustību metožu laikā, daļa uzskata uzskata, ka skolā šādi uzdevumi tiek izmantoti reti. Skolēni kinestētisko metožu pozitīvos efektus novērtē ļoti augstu; visaugstāk - pozitīvo atmosfēru klasē. Parādās neatbilstība starp to, cik pozitīvi skolēni uztver kinestētisko metožu pielietošanu un cik maz tās viņiem tiek piedāvātas.
13. Lielākā daļa skolotāju atzīmē, ka, izmantojot kinestētiskās metodes, skolēni labāk uztver, saprot un atceras mācīto, uzlabojas sadarbība, attīstas līdera prasmes, paaugstinās motivācija un iesaistīšanās, bet visvairāk uzsver pozitīvas atmosfēras veicināšanu, skolēnu un skolotāju stresa līmeņa mazināšanos (83%) .
14. Skolotājiem jāapzinās kinestētisko metožu nepieciešamību un pašiem jāmeklē iespējas tās pielietot – vai nu pielāgojot jau izveidotās kinestētiskās metodes, izvēloties vingrinājumu kinestētisko variantu vai veidojot savas metodes. Skolotājs nosaka, vai mācīšanās process tiks padarīts kinestētisks, samazinot nekustīgas sēdēšanas laiku. Autores izveidotās metodes dod gaidāmos rezultātus – klasē veidojas pozitīva mācību vide, atbalstoša klases kopiena, skolēni ir labāk iepazīnušies, uzdrīkstas būt aktīvi, radoši, izkustas; metodes palīdz saprast mācīto un, iemācītajam nogulstoties ķermeņa atmiņā ar kustību, smaržas, garšas, pozitīvu emociju palīdzību, zināšanas un prasmes saglabājas ilgtermiņā.

## Priekšlikumi

1. Skolotājiem jāpaaugstina metodiskā kompetence, izprotot cilvēka kā fiziska, psihiska un sociāla veseluma attīstību; apzinoties kustību nozīmi veselības veicināšanā un saglabāšanā.
2. Iemācīties atpazīt mācīšanās stilus, uztvert ķermeņa valodu un izpētīt savu mācīšanās un mācīšanas stilu un kā to padarīt daudzveidīgāku, lai mācību metodes būtu piemērotas visiem skolēnu uztveres veidiem.
3. Izpētīt savu skolēnu mācīšanās stilus, īpaši to, kam neveicas mācībās un ir zems pašvērtējums; pielāgot savas metodes skolēnu vajadzībām atkarībā no mācīšanās stila, dzimuma, mācīšanās grūtībām un individuālām iezīmēm. Iepazīstināt skolēnus ar mācīšanās stilu nozīmi, veicinot pašvadītu mācīšanos sev piemērotākajā veidā.
4. Apzinoties, ka kinestētiskais mācīšanās stils netiek pilnībā izmantots, akcentēt tā nozīmi un apgūt dažādas kinestētiskās metodes, gan iesildīšanās un relaksācijas vingrinājumus, gan kustībās bāzēto mācīšanos, piemērojot tās savai personībai, paplašinot savu komforta zonu, iegūstot pārliecību par savām spējām veidot tādu mācību procesu, kas būtu motivējošs gan skolēniem, gan skolotājam.
5. Iepazīties un vairāk izmantot kinestētisko metožu klāstu svešvalodās lielām un mazām grupām; vispārējās, mācīšanās un eksāmenu stratēģijas kinestētiķiem.
6. Dalīties ar labās prakses piemēriem kinestētisko metožu izmantošanā skolas un metodisko jomu līmenī, izveidot sadarbības atbalsta grupas metožu izmēģināšanā un izvērtēšanā, iegūstot kolēģu un vadības atbalstu. Autores izveidotās metodes var izmantot arī citi skolotāji, pielāgojot apgūstamajai svešvalodai.
7. Apzināties un atraisīt savu radošo potenciālu, pedagoģisko aizrautību un profesionālo aicinājumu, tā aizraujot skolēnus un iedrošinot viņus attīstīt savu radošumu dažādās izpausmēs. Īstenojot kinestētiskās metodes, nodrošināt drošu vidi, pozitīvu attieksmi; izskaidrot skolēniem metožu mērķi un būtību.
8. Apzināt neatrisinātās pagātnes neveiksmes un psihotraumas, kas skolotājam kavē būt atvērtam un radošam; nepieciešamības gadījumā meklēt psihologa konsultāciju; apzināties personības pašaktualizāciju kā profesionālu nepieciešamību, jo skolotājs ietekmē bērnus un jauniešus, kas attīstas un veido savu personību.
9. Būt radošiem, izmantojot mācību līdzekļus, un dažādot uzdevumu izpildi, ietverot kustības, aktivizējot visu sensoro sistēmu, uzsverot prieku mācīties un skolēna aktīvo lomu. Ieguldīt laiku, enerģiju un interesi interaktīvu stundu plānu veidošanā, ko prasa kinestētiskais mācīšanās stils, apzinoties ieguvumus un pozitīvo ietekmi uz skolēnu individuālo izaugsmi, sadarbību un mācību vides uzlabošanu.



15. Fleming, N., Baume, D. (2006). Learning Styles Again: VARKing up the right tree! *Educational Developments, SEDA Ltd, Issue 7.4, 4-7*. Pieejams <https://www.vark-learn.com/wp-content/uploads/2014/08/Educational-Developments.pdf>
16. FluentU English Educator Blog (2015). *6 Hoppin' ESL Games for Kinesthetic Learners That Love to Move*. Retrieved from <https://www.fluentu.com/blog/educator-english/esl-games-for-students/>
17. Gardner, H. (1983) *Frames of Mind*. New York: Basic Books.
18. Goodwin J.(2018). *8 Top Study Tips for Kinesthetic Learners Preparing for the Praxis Core*. Retrieved from <https://schools.magoosh.com/schools-blog/8-top-study-tips-for-kinesthetic-learners-preparing-for-the-praxis-core>
19. Ģirupnieks, J. (1925). Kāds piedzīvojums. *Latvijas skolotāju savienības nedēļas laikraksts izglītībai un audzināšanai „Mūsu Nākotne”*. Rīga: Skolotāju māja.
20. Pachina, E. (2020). International TEFL and TESOL. *Training How to Teach Students With Different Learning Styles*. Retrieved from <https://www.teflcourse.net/blog/how-to-teach-students-with-different-learning-styles/>
21. Jansone, M. (2010). *Mācību metožu daudzveidība vidusskolā*. (Diplomdarbs, Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija).
22. Jonāne, L. (2018). Kinestētiskais mācīšanās stils un tā lietojums mācību procesā pamatizglītībā. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference. Volume II, May 25th -26th*.
23. Karppanen, M. (2016). *Språkinlärning genom rörelse -ett verksamhetsbaserat materialpaket för svenskundervisning*. (Magisteravhandling, Jyväskylä universitet, Jyväskylä, Finland).
24. Katkeviča, I. (2013). *Drāmas mācību paņēmienu izmantošana runātprasmes veicināšanai vācu valodas kā svešvalodas stundās vidusskolā*. (Diplomdarbs, Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija).
25. Keefe, J. W. (1987). *Learning Style: Theory and Practice*. Reston, VA: National Association of Secondary School Principals.
26. Klozz, P., Lindgren, M, (2006). *Kinestetiska och taktila elever - en undersökning av hur skolan bemöter kinestetiska och taktila elevers behov*.(Kandidatexamen, Högskolan Kristianstad, Kristianstad, Sweden).
27. Knutsson, B. (2010). *Arbeta med elevers olika inlärningsstilar med fokus på det taktila och kinestetiska sinnet*. (Yrkesexamen, Linnéuniversitetet, Växjö, Sweden).
28. Kolb, A. Y., Kolb, D. A. (2005). The Kolb Learning Style Inventory. Version 3.1 2005 Technical Specifications. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/241157771\\_The\\_Kolb\\_Learning\\_Style\\_Inventory-Version\\_31\\_2005\\_Technical\\_Specifications](https://www.researchgate.net/publication/241157771_The_Kolb_Learning_Style_Inventory-Version_31_2005_Technical_Specifications).

29. Konrāda Adenauera fonds (2010.). *Brīnumainā Eiropa. Politiskās izglītības darba burtnīca*. Rīga: SIA Nordik.
30. Kestere I. (2005). *Pedagoģijas vēsture*. Rīga: Zvaigzne ABC.
31. Larsson Linda, Larsson Marie (2008 ). *Kinestetisk lärstil och lärares undervisningsmetoder En intervjustudie om möjligheter och hinder för att främja lärandet*. (Kandidatexamen, University Högskolan i Skövde, Skövde, Sweden).
32. Latvijas Montessori asociācija (2014). *Montesori filozofija*. Pieejams <http://www.montessoriasoc.lv/montesori-filosofija>
33. Lengen, T., Kuczala, M, S. (2010). *The Kinesthetic Classroom: Teaching and Learning Through Movement*. California: ASAGE company.
34. Mackēviča, L. (2013). *Novitātes pedagoģijā profesionālās izglītības skolotājiem*. Pieejams: <https://profizgl.lu.lv/mod/book/view.php?id=12113&chapterid=2750>
35. Millere, S. (2006). *Interaktīvās spēles angļu valodas apgūvē 5.klasē*. (Diplomdarbs, Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija).
36. Millsaps, J. (2019). *ESL Teaching Strategies for Kinesthetic Learners*. Retrieved from: <https://blog.alo7.com/esl-teaching-strategies-kinesthetic-learners/>
37. Mitrofanova, L. (2007). *Kustību spēles kā skolēncentrēta vācu valodas mācīšanas sastāvdaļa*. (Diplomdarbs, Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija).
38. Mrkalj, E. (2010). *Indivīdanpassad undervisning - betraktad ur lärarnas perspektiv*. (Kandidatexamen, Högskolan i Gävle, Gävle, Sweden).
39. Mühren, A. (2003). *Total physical response (TPR). An effective language learning method at beginner/intermediate levels*. Retrieved from: [https://www.oocities.org/nkfust2003/listening/tpr/for\\_aiden\\_tpr.pdf](https://www.oocities.org/nkfust2003/listening/tpr/for_aiden_tpr.pdf).
40. Muturs, A. (1923). *Skolēnu dārza nozīme audzināšanā. Izglītības Ministrijas Mēnešraksts*. Rīga: A.Gulbja grāmatu spiestuve.
41. Namsone, D., Čakāne, L. (2015). *What lesson observation data reveal about the changes in teaching science and mathematics*. Pieejams <http://telerehabilitation.lv/sites/default/files/ESERA%202015%20stundas%20POSTER.pdf>
42. PII Attīstības centrs ģimenei (2015). *Vizuālā Audiālā Kinestētiskā uztvere*. Vecāku rokasgrāmata. Pieejams:[http://www.dc4f.lv/faili/O1%20Methodology%20Manual%20for%20Pedagogues\\_LV.pdf](http://www.dc4f.lv/faili/O1%20Methodology%20Manual%20for%20Pedagogues_LV.pdf)
43. Rehner, R. (2019). *Dalton education*. Retrieved from <https://daltoninternational.org/dalton-education>
44. Rippel, M. (2021). *19 Activities for Kinesthetic Learning*. Retrieved from <https://blog.allaboutlearningpress.com/kinesthetic-learning/>

45. Rubana, I. M. (2000) *Mācīties darot*. Rīga: RaKa.
46. Rundzāne, L. (2013). *Interaktīvo mācību metožu izmantošana apgūstot krievu valodu kā svešvalodu 8. klasē*. (Diplomdarbs, Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija).
47. Ruņģe, E. (2008). *Interaktīvās mācību metodes pieaugušo angļu valodas apguves sekmēšanai*. (Diplomdarbs, Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija).
48. Salo, C. (2007). *Lärares lärostilar*. (Kandidatexamen, Höskolan Halmstad, Halmstad, Sweden).
49. Major, S. (2016). *Your child can learn. Now there's a way to teach them*. Retrieved from <https://child1st.com/>
50. Sax, L. (2005). *Why Gender Matters*. New York: Broadway Books.
51. Sellebrante, H. (2003). *Viena nedēļa pavasarī. Zviedru valodas mācību grāmata latviski runājošiem*. Rīga: Kārļa fonds.
52. Skola2030 (2017). *Izglītība mūsdienīgai lietpratībai*. Pieejams <https://www.izm.gov.lv/images/aktualitates/2017/Skola2030Dokuments.pdf>
53. Slokas pamatskola (2014). *Starptautiskais projekts "Kinestētiskās mācīšanas un mācīšanās ietekme uz skolēnu izglītības apguves attīstības kvalitāti"*. Pieejams: [https://www.slokaspk.lv/?page\\_id=1357](https://www.slokaspk.lv/?page_id=1357)
54. Smits, E. (2000). *Paātrinātā mācīšanās klasē*. Rīga: Pētergailis.
55. Solomahina, V. (2016). *Drāmas elementu izmantošana vācu valodas kā svešvalodas stundā skolēnu runāšanas prasmes veicināšanai*. (Diplomdarbs, Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija).
56. Sousa, D.A. (2006). *How the brain learns*. California: Corwin Press
57. Stankeviča, K. (2012). *Spēle kā motivācijas līdzeklis vācu valodas kā svešvalodas stundās sākumskolā*. (Diplomdarbs, Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija).
58. Svence, G. (2020). *Psiholoģija jaunajam skolotājam*. Rīga: Latvijas Universitāte.
59. Tropa, D. (2007). *Lomu spēles kā līdzeklis runāšanas prasmju attīstībai vācu valodas kā svešvalodas nodarbībās*. (Diplomdarbs, Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija).
60. Viļānu vidusskola (2014). *Daudzpusīgās inteliģences*. Pieejams: <https://rezeknesnovads.lv/wp-content/uploads/2014/05/daudzpusigas-inteligences-prezentacija.pdf>
61. Zul, A. (2018). The Use of Total Physical Response Method for Different Learning Styles in English Vocabulary. *Scope of English Language Teaching, Literature and Linguistics Vol. 1 No. 1, December 2018*.
62. Žakeviča, M. (2017). *Spēle kā motivācijas līdzeklis runāšanas prasmju attīstībā vācu valodas kā svešvalodas stundās pamatskolā*. (Diplomdarbs, Latvijas Universitāte, Rīga, Latvija).

## **Pielikumi**

## 1. pielikums. Pētījumā izmantotās anketas

### Anketa skolēniem „Kinestētisko metožu izmantošanā svešvalodu apguvē”

Es, Talsu 2.vidusskolas zviedru valodas skolotāja M. Tīsa, projekta “Mācītspēks” ietvaros izstrādāju diplomdarbu, pilnveidojot mācību procesu un attīstot kinestētiskās mācību metodes svešvalodu apguvē. Lūdzu, atbildi uz dotajiem jautājumiem. Anketa ir anonīma, rezultāti tiks izmantoti tikai apkopotā veidā. Iepriekš pateicos par atsaucību!

1. Es zinu, kāds ir mans mācīšanās stils (kā es uztveru, apstrādāju un atceros informāciju)  
(atzīmē atbilstošo: 1 – nezinu, 2 – drīzāk nezinu, 3 – kaut ko zinu, 4 – zinu, 5 – labi zinu)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Man uztvert, apstrādāt un atcerēties informāciju palīdz vizuālās mācību metodes (teksti, attēli, krāsas, plakāti, kolāžas, pieraksti, atmiņas kartes u.c.)  
(atzīmē atbilstošo: 1 – nepalīdz, 2 – nedaudz palīdz, 3 – diezgan labi palīdz, 4 – labi palīdz, 5 – ļoti labi palīdz)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Man uztvert, apstrādāt un atcerēties informāciju palīdz audiālās mācību metodes (stāstījumu un ierakstu klausīšanās, dzejoļi, mūzika, pāru/grupu darbs, debates u.c.)  
(atzīmē atbilstošo: 1 – nepalīdz, 2 – nedaudz palīdz, 3 – diezgan labi palīdz, 4 – labi palīdz, 5 – ļoti labi palīdz)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Man uztvert, apstrādāt un atcerēties informāciju palīdz kinestētiskās mācību metodes (uzdevumi ar kustībām/pārvietošanos, spēles, sacensības, kustību dziesmas, mēmie šovi, aptaustīšana, mešana, ēst gatavošana, modeļu/priekšmetu veidošana, lugu uzvešana, lomu spēles u.c.)  
(atzīmē atbilstošo: 1 – nepalīdz, 2 – nedaudz palīdz, 3 – diezgan labi palīdz, 4 – labi palīdz, 5 – ļoti labi palīdz)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Man labāk patīk mācīties svešvalodas, ja skolotājs izmanto kustību aktivitātes  
(atzīmē atbilstošo: 1 – nepatīk, 2 – dažreiz patīk, 3 – pārsvarā patīk, 4 – patīk, 5 – ļoti patīk)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Svešvalodu stundās es sēžu, lasu un abstrakti domāju  
(atzīmē atbilstošo: 1 – vienmēr, 2 – gandrīz vienmēr, 3 – bieži, 4 – diezgan reti, 5 – reti)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Svešvalodu stundās es kustos vai pārvietoju uzdevumu laikā, praktiski darbojos ar rokām, gatavoju, veidoju, spēlēju lomu spēles  
(atzīmē atbilstošo: 1 – vienmēr, 2 – gandrīz vienmēr, 3 – bieži, 4 – diezgan reti, 5 – reti)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Kā Tevi ietekmēja kinestētiskās metodes jaunās vielas apguvē/atkārtošanā  
(atzīmē atbilstošo: 1 – vienmēr, 2 – gandrīz vienmēr, 3 – bieži, 4 – diezgan reti, 5 – reti):

- Priecājos, ka varēju izkustēties
- Varēju relaksēties, atpūtināt smadzenes
- Man radās interese apgūt konkrēto tēmu
- Uztvēru un sapratu mācīto labāk, nekā lasot vai klausoties
- Varēju koncentrēties
- Man patika sadarboties un atbalstīt citus
- Klasē bija pozitīva atmosfēra
- Bija vieglāk atcerēties mācīto
- Es pats varēju izdomāt atbildi/risinājumu, nevis man pateica priekšā
- Šo vielu/metodi atceros arī pēc ilga laika
- Jutos neērti
- Man nav pieredzes, jo skolotāji neizmanto metodes ar kustībām
- Cits ..... (ieraksti)

9. Ko citu novēroji, kad tika izmantoti uzdevumi ar kustībām? (uzraksti)

10. Kurā klasē Tu mācies (uzraksti)

11. Dzimums (atzīmē atbilstošo):

- Zēns
- Meitene

12. Kādas svešvalodas Tu mācies skolā:

- angļu
- vācu
- krievu
- zviedru
- franču
- cits (ieraksti)

Paldies!

## Anketa skolotājiem „Mana pieredze kinestētisko metožu izmantošanā svešvalodu mācīšanā”

Es, Talsu 2.vidusskolas zviedru valodas skolotāja M. Tīsa, projekta “Mācītspēks” ietvaros izstrādāju diplomdarbu par kinestētisko mācību metožu attīstīšanu svešvalodu apgūvē. Tādēļ griežos pie Jums, kolēģi, ar lūgumu dalīties pieredzē par kinestētisko metožu izmantošanu. Anketa ir anonīma, rezultāti tiks izmantoti tikai apkopotā veidā. Iepriekš pateicos par atsaucību!

1. Es savās stundās regulāri izmantoju vizuālās mācību metodes (teksti, attēli, krāsas, plakāti, kolāžas, pieraksti, atmiņas kartes u.c.)

*(atzīmējiet atbilstoši: 1 – neizmantoju, 2 – reti, 3 – šad tad, 4 – bieži, 5 – ļoti bieži )*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Es savās stundās regulāri izmantoju audiālās mācību metodes (stāstījumi, ierakstu klausīšanās, dzejoļi, mūzika, pāru/grupu darbs, debates u.c.)

*(atzīmējiet atbilstoši: 1 – neizmantoju, 2 – reti, 3 – šad tad, 4 – bieži, 5 – ļoti bieži )*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Es savās stundās regulāri izmantoju kinestētiskās mācību metodes (uzdevumi ar kustībām/pārvietošanos, spēles, sacensības, kustību dziesmas, mēmie šovi, aptaustīšana, mešana, ēst gatavošana, modeļu/priekšmetu veidošana, lugu uzvešana, lomu spēles u.c.)

*(atzīmējiet atbilstoši: 1 – neizmantoju, 2 – reti, 3 – šad tad, 4 – bieži, 5 – ļoti bieži )*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Esmu izpētījis/-usi un zinu, kāds mācīšanās stils man pašam/-ai piemīt; kā es uztveru informāciju un mācos

*(atzīmējiet atbilstoši: 1 – nezinu, 2 – neesmu drošs/-a, 3 – kaut ko zinu, 4 – zinu, 5 – labi zinu)*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Es zinu, kādi mācīšanās stili ir maniem skolēniem katrā klasē

*(atzīmējiet atbilstoši: 1 – nezinu, 2 – dažiem zinu, 3 – kādai daļai zinu, 4 - lielākajai daļai zinu, 5 –zīnu visiem).*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Es izmantoju svešvalodas mācību metodes atbilstoši skolēnu vecumposmiem

*(atzīmējiet atbilstoši: 1 – neņemu to vērā, 2 – reti, 3 – diezgan bieži, 4 - bieži, 5 –gandrīz vienmēr).*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Ierakstiet, kādas metodes, mācot svešvalodas, Jūs visbiežāk izmantojat:

(atzīmējiet atbilstoši: 1 – neizmantoju, 2 – reti, 3 – šad tad, 4 – bieži, 5 – ļoti bieži)

	1	2	3	4	5
Tekstu lasīšana	0	0	0	0	0
Plakātu, kolāžu veidošana	0	0	0	0	0
Atgādņu rakstīšana	0	0	0	0	0
Attēlu, krāsu izmantošana	0	0	0	0	0
Stāstīšana, minilekcija	0	0	0	0	0
Ierakstu atskaņošana	0	0	0	0	0
Dzejas, mūzikas klausīšanās	0	0	0	0	0
Dialogu runāšana	0	0	0	0	0
Debates	0	0	0	0	0
Lomu spēles (pie ārsta, veikalā, pie kases u.c.)	0	0	0	0	0
Mēmais šovs	0	0	0	0	0
Klases noskaņošanās vienā ritmā ar kustībām, dejošanu	0	0	0	0	0
Kustību dziesmas	0	0	0	0	0
Uzdevumi ar kustībām/pārvietošanos	0	0	0	0	0
Spēles ar pagaršošanu, ēšanu, aptaustīšanu, pasmaržošanu	0	0	0	0	0
Mīksto rotaļlietu mešana (skaitot ciparus, mēnešus, dienas)	0	0	0	0	0
Whole Brain teaching metodes (piemēram, Class-yes metode)	0	0	0	0	0
Ēdienu gatavošana	0	0	0	0	0
Sacensības komandās	0	0	0	0	0
Valodas ritma izzīmēšana ar rokām, pietupjoties; skaņu izrunāšana ar kustībām	0	0	0	0	0
Modeļu, priekšmetu pagatavošana	0	0	0	0	0
Galda spēles (ar kauliņu mešanu u.c.)	0	0	0	0	0
Cits (ierakstiet)	0	0	0	0	0

8. Kādus pozitīvus efektus esat novērojis/-usi, izmantojot kinestētiskās metodes:

(atzīmē atbilstoši: 1 – vienmēr, 2 – gandrīz vienmēr, 3 – bieži, 4 – diezgan reti, 5 – reti)

- Skolēni labāk uztver un saprot mācīto
- Paaugstinās skolēnu motivācija apgūt mācību priekšmetu/ konkrēto tēmu
- Skolēni var labāk koncentrēties
- Tiek veicināta pozitīva atmosfēra klasē
- Skolēni vairāk sadarbojās
- Skolēni paši nonāk pie atbildes/rezultāta
- Skolēni kļūst atbildīgāki
- Skolēni labāk atceras mācīto
- Samazinās skolēnu un skolotāja stresa līmenis
- Uzlabojas disciplīna klasē
- Cits ..... (ierakstiet)

9. Kurās klasēs Jūs mācāt svešvalodu (atzīmējiet atbilstoši):

- 1.-3. klasēs
- 4.-6. klasēs
- 7.- 9. klasēs
- 10.-12. klasēs

10. Kuru svešvalodu Jūs mācāt (atzīmējiet atbilstoši):

- angļu
- vācu
- krievu
- zviedru
- franču
- citu..... (ierakstiet)

11. Esmu (atzīmējiet atbilstoši):

- vīrietis
- sievietē

Paldies!

## Davida A. Kolba mācīšanās stila aptauja

Šī aptauja tika sagatavota, lai saprastu jūsu mācīšanās stilu no jūsu pieredzes viedokļa kāda veida mācīšanās darbībām un izjūtām jūs parasti dodat priekšroku.

Tālāk Jūs redzat tabulu ar 4 apgalvojumiem katrā rindā - a), b), c), d). Novērtējiet, kā katrs no tiem atsaucas uz Jums, un ielieciet vērtējumu no 1 (nav par mani), 2 (mazliet atbilst man), 3 (ir par mani) līdz 4 (100% - ir par mani). Neatkārtojiet to pašu vērtējuma skaitli horizontālā līmenī!

	a)	b)	c)	d)
1.	Man patīk labāk process, nevis rezultāts	Pirms slēdziena izdarīšanas man patīk apstādināt procesu un padomāt	Es esmu izvēlīgs(a) par lietām, kas man patīk	Man patīk, ja priekšmets man sniedz kaut ko noderīgu praksei
2.	Man patīk visu izmēģināt praktiski, ko esmu iemācījusies (ies)	Man patīk, ja es varu visas lietas/idejas, ko mācos, pārbaudīt, analizēt, apskatīt detaļas	Man patīk apgūt jaunu pieredzi, man patīk izaicinājumi	Man patīk apskatīt jauno lielākā kontekstā, ne tik daudz detaļas
3.	Man patīk labāk novērot, saprast, kas notiek, nevis uzreiz iesaistīties un eksperimentēt	Mācoties es parasti vados pēc savām izjūtām un sajūtām	Man patīk labāk darboties, eksperimentēt, kustēties	Man mācoties vajag padomāt, iedziļināties
4.	Mācoties grupā, es pieņemu visus, kādi tie ir	Man patīk novērot un sajūst, kas man notiek apkārt	Man patīk vērtēt, mērīt, nosvērt un izsvērt, tikai tad darīt	Man patīk risks un izaicinājumi mācību procesā
5.	Man ir laba intuīcija un iekšējā balss, kas man palīdz mācoties	Mācoties es esmu tā (tas), kura (š) jautā daudz jautājumu	Man ir teikuši, ka man ir laba loģika	Man ir augsta līmeņa mentālā aktivitāte un kapacitāte, es ātri apstrādāju informāciju
6.	Man patīk, ja mācību procesā visu var aptaustīt, paost, sajūst	Man patīk, ja mācoties es varu kustēties, pārvietoties, mainīties	Man patīk labāk novērot un klausīties	Man patīk, ja izstāsta idejas, hipotēzes, teorijas, nevis tikai vingrinājumus
7.	Mācību procesā man patīk būt šeit un tagad, es parasti mācoties pazaudēju laiku	Man ir raksturīgi visu izprast pa detaļām, iedziļināties niansēs	Mācoties es parasti domāju, ko es nākotnē no tā izmantošu	Man patīk izjust rezultātu un apziņu - es to sasniedzu!
8.	Es parasti neuzticos teorijām, es tās pārbaudu, tad tikai noticu	Es uzticos tikai savām paša (s) idejām	Es uzticos tikai tam, ko esmu pieredzējusi (is)	Es vados no savām izjūtām un nojautām
9.	Mācību procesā es vairāk esmu distancējusies (ies) un vēroju no malas	Mācību procesā es esmu pilna ar enerģiju un entuziasmu	Pirms es kaut ko uzsāku, es visu nosveru un izdomāju	Es domāju tā- par visu, kas notiek mācībās, vispirms es esmu atbildīga (s)

### Novērtēšanas atslēga

Ierakstiet skaitļus no iepriekšējās tabulas rādītājiem pie simboliem PE, RO, AK vai AE - 1.a, 2.c vai 3.b utt.

PE (praktiskās pieredzes mācīšanās stils)

1.a)=
2.c)=
3.b)=
4.a)=
8.d)=
9.b)=
Kopā=

RO (reflesīvā jeb sensitīvā novērotāja mācīšanās stils)

1.b)=
2.d)=
3.a)=
6.c)=
8.c)=
9.a)=
Kopā=

AK (abstraktās konceptualizācijas mācīšanās stils)

2.b)=
3.d)=
4.c)=
6.d)=
8.b)=
9.c)=
Kopā=

AE (aktīvās eksperimentēšanas mācīšanās stils)

2.a)=
3.c)=
6.b)=
7.d)=
8.a)=
9.d)=
Kopā=

PE – Praktiskais/pragmatiskais mācīšanās stils – mācās noderīgiem mērķiem, galvenais jautājums: vai tas man ir noderīgs? Nepatīk klausīties garas lekcijas, analizēt teorijas un abstraktas idejas, vairāk patīk analizēt gadījumus no reālās dzīves vai prakses. Pragmatiska domāšana (ļoti selektīva). Gadījumu analīze- galvenā mācīšanās metode.

RO – Reflektīvās novērošanas mācīšanās stils- patīk būt vairāk malā, rezervēts aktivitātēs, nepatīk iet un mutiski demonstrēt klases priekšā, labāk ir sēdēt un novērot, kas notiek; patīk vairāk klausīties kā runāt. Nepatīk risks, bet patīk sekot savai intuīcijai vai sajūtai. Mācīšanās aktivitāte vai motivācija ir balstīta uz garastāvokli vai tagad un šeit sajūtām. Labāk strādāt pāros vai mazās grupās. Ļoti jūtīgs pret kritiku un balss toni, sejas izteiksmi, noskaņojumu klasē. Mācās, ja patīk skolotājs.

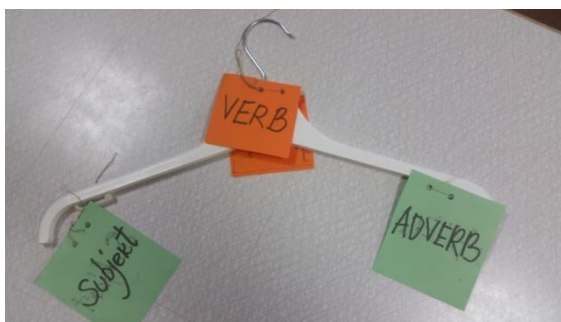
AK – Abstrakcija un konceptualizācija kā mācīšanās stils - patīk lasīt grāmatas, zinātniskus rakstus, meklēt dziļākas idejas teorijās. Mēdz būt savas idejas, ko smeļas no vienota, neatkarīga redzējuma un augsta līmeņa pētījumiem, mācās no datu bāzēm, strādā ar informācijas resursiem, patīk izstrādāt atsevišķas prezentācijas un projektus. Nepatīk, ja skolotājs strādā ar vingrinājumiem vai uzdevumiem bez iespējas atcelt šīs idejas vai vingrinājumus. Strādā ļoti ātri, ja ir interesants temats, jauna ideja, radošs vai novatorisks projekts.

AE – Aktīva eksperimentēšana – mācīšanās kā risks, patīk strādāt ar eksperimentiem, izaicinājumu, būt par pētniecības projekta vadītāju vai organizētāju. Nepatīk garas lekcijas, kurās aktīvs ir skolotājs, nepatīk klausīties, vairāk patīk pašiem runāt, darboties, strādāt ātri. Piemērotākas metodes - projekti, darbs grupās, eksperimenti, radoši izaicinājumi, aktierspēle.

2. pielikums. Metodes vārdu kārtības apgūšanai teikumos zviedru valodā



1.attēls. Lego klucīši, kas attēlo teikuma locekļus



2.attēls. Pakaramais vārdu secības apguvei



3.attēls. Darbības vārda kronis

### 3. pielikums. Stundas plāns zvidru valodā “Es protu uzdot jautājumus”

#### Lektionsplan i svenska “Jag kan ställa frågor”

(80 minuter)

årskurs 10

Lektionsstruktur	Vad gör lärare	Vad gör elever	Undervisningsmetoder, organisationsformer	Resurser
<b>Del 1 Inspiration inför ämnet</b>  5 min	Läraren välkomnar eleverna med frågor: Hur mår du? Är du trött? Hur dags började skolan idag? Hur kom du till skolan? Hon frågar vad det var som man hade just nu- när en frågar, men de andra svarar- och understryker vikten av dialog i kommunikation.	Eleverna svarar på frågorna som gäller deras aktiviteter.  De tänker om dialogens vikt i livet.	Frågor och svar Alla elever	Klassrum
<b>Del 2 Tema och mål</b> 2 min	Med hjälp av frågor stimulerar läraren eleverna att själva formulera målet (vad måste man göra för att ha en dialog).	Eleverna formulerar målet för lektionen tillsammans med läraren: jag kan bilda frågeställningar /jag utvecklar förmåga att ställa frågor.	Brainstorm med alla elever	Dator Projektor Presentation (mål, uppgifter, exempel)
<b>Del 3 Aktivera förutvarande kunskaper</b> 10 min	Läraren delar ut arbetsblad med en liten text (frågor), där en del är skriven och den andra har tomma lyckor för bokstäver (2 varianter) och förklarar uppgiften.	Eleverna gör självdiktamen: den som har texten dikterar till den andra, som skriver i tomma fält, sedan byter de plats. I slutet analyserar de själva misstagen. Eleverna repeterar ordföljd i frågor.	Pararbete Självdiktamen	Arbetsblad
<b>Del 4 Presentation av det nya materialet</b> 10 min	Läraren frågar vilka frågeord eleverna redan kan och visar de nya orden.	Eleverna nämner frågeord och skriver ner de nya, gör exempel med dem.	Frontalt arbete Frågor och svar	Dator Projektor Presentation (frågeord)
<b>Del 5 Stödja lärande</b>  15 min	Läraren delar ut kort med ord för att bilda meningar (substantiv, verb, frågeord, adverb). Läraren ger ut extra kort med frågeord, som måste placeras på rätt plats i meningen. Läraren tillåter eleverna att arbeta självständigt; om det behövs, stöder läraren dem genom olika frågor.	Eleverna reser sig upp, rör sig i klassrummet och bildar meningarna “av sig själva”. De byter plats för att ändra påståenden till frågor och tvärtom. De får frågeord av läraren och sätter dem i början av meningar. Studenten som “är verbet” sätter på kronan, vilket förstärker verbets plats.	Kinestetiskt lärande Grupparbete	A5-kort med ord och små bilder om det behövs (om eleverna inte kan detta ord) En krona med en titel "Verb"
Paus 10 minuter				
<b>Del 6 Använda den nya informationen</b> 10 min	Läraren inbjuder eleverna att spela ett brädspel med uttryck som är skrivna i en lång, vikad linje, t ex min vän, min favoritfilm osv. Uppgiften är att ändra	Eleverna kastar tärningen, kommer till uttryck, gör dem till frågor och ställer till varandra. De lär känna varandra och gör feedback till varandra.	Grupparbete Spel Peer-värdering	Brädspel med uttryck och tärningar

	uttryck till en fråga, till exempel: Vem är din vän? Vad heter din vän? Var bor din vän? Läraren uppmuntrar att använda de frågeorden som de har lärt sig i denna lektion/ som gör svårigheter.			
<b>Del 7 Feedback/ återkoppling</b>  15 min	Läraren välkomnar arbete av varje elev och förklarar vad som skulle förbättras.	Eleverna ställer 3-4 frågor till varandra. Klasskamrater kommenterar om de ställda frågorna och korrigerar dem om det behövs.	Formativ värdering Peer-värdering  Förknippar nya kunskaper med praktik	Klassrum
<b>Del 8 Värdering</b> 8 min	Läraren inbjuder eleverna att reflektera om de har nått sitt mål och skriva svar på frågorna: vad har du lärt dig idag och hur har du lärt dig det?	Eleverna reflekterar om de har nått sitt mål och funderar om det finns något som stör att bättre nå målet.	Individuellt arbete Självvärdering Metakognitiv process	Klassrum Papper
<b>Del 9 Slut/ Reflexion</b> 5 min	Läraren understrycker vikten av frågor i olika delar av livet, berättar om nästa lektion och rekommenderar att göra extra övningar för att öka förmågan att bilda frågeställningar (bifogad i e-klassen).	Eleverna svarar på frågorna och lämnar dem in.	Omstrukturering av erfarenhet Förknippar nya kunskaper med praktik	Internetresurser om frågor: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rmQHfGWewrE">https://www.youtube.com/watch?v=rmQHfGWewrE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qPvnmdfKacA">https://www.youtube.com/watch?v=qPvnmdfKacA</a>
<b>Feedback</b> Eleverna visar hur de gradvis förbättrar sina kunskaper och förmågan att ställa frågor. Läraren gör feedback till varje elev med att uppmärksamma goda exempel och vad som skulle förbättras. Eleverna gör också feedback till varandra. Eleverna tänker om vad de har lärt sig och hur de har lärt sig (metakognition).				
<b>Bedömning</b> Självvärdering Peer-värdering Formativ bedömning				

### Lektionens bedömning

Del 1 Det var bra att öva frågeställningar i början och förstå att dialog är en mycket viktig del av våra liv.

Del 2 Läraren och eleverna formulerar lektionens mål tillsammans som hjälper att förstå att det finns ingen dialog utan frågor.

Del 3 Eleverna tyckte att det var en intressant uppgift. Det tar full uppmärksamhet och båda i paret är ansvariga om resultatet, de hjälper varandra att kolla och rätta, analysera sina fel. Läraren är bara en observatör och stödare.

Del 4 Det hjälpte att balansera kunskapsnivån i klassen: de som redan kunde alla frågeord hjälpte andra och motiverade dem. Jag tycker att det var en bra idé att förbinda den nya frågan med deras kunskaper i engelska (whom do you speak with? vem pratar du med?) som hjälpte begripa det. En annan idé är att eleverna själva har de nya frågeord -läraren delar dem ut och eleverna tittar upp deras betydelse och förklarar till varandra.

Del 5 Det var den ovanligaste och mest spännande aktiviteten- kinestetiskt lärande- och det gick mycket bra. Eleverna tyckte om att röra sig, byta plats, korrigera varandra, de blev kreativa. Det skapade positiv atmosfär i klassrummet. Jag tycker att man skulle använda mer kinestetiskt lärande som hjälper att bättre uppfatta information; det förbättrar koncentration, humör, minskar stress; hjälper till att uttrycka energi; främjar kognitiv, fysisk, mental, social och emotionell utveckling och korttidsminne.

Del 6 Spel tillhör också till kinestetiskt lärande och främjar samarbete, nöje, intresse och spontanitet. Medan eleverna använde den nya informationen, lärde de att bättre känna varandra.

Del 7 Återkopplingen till varje elev kom både från läraren och klasskamrater som gjorde eleverna mer ansvariga om resultatet. Eleverna lär sig att ge feedback till klasskamrater.

Del 8 Det finns formativ bedömning, peer-värdering och självvärdering i lektionen. Eleverna arbetade med en interaktiv övning för att värdera sig själva. Jag kan använda också andra metoder – en termometermetod, menti.com, frågor osv.

Del 9 Eleverna tänkte om vad de hade lärt sig och hur de hade lärt sig. De förknippade temat med det praktiska livet och funderade på hur viktiga är dialoger i livet. Det är nödvändigt att ge något extramaterial för att repetera eller lära sig mer.

#### 4. pielikums. Stundas plāns zviēdru valodā”Es protu veidot daudzskaitli”

### Lektionsplan i svenska “JAG KAN BILDA PLURAL ”

(80 minuter)

årskurs 10

Lektionsstruktur	Vad gör lärare	Vad gör elever	Undervisningsmetoder, organisationsformer	Resurser
<b>Del 1 Inspiration inför ämnet</b>  3 min	Läraren börjar med frågor som innehåller plural t ex hur mår dina föräldrar, hur många syskon har du osv.	Eleverna svarar på frågorna som understryker betydelse av plural i kommunikation.	Frågor och svar Alla elever	Klassrum
<b>Del 2 Tema och mål</b> 2 min	Med hjälp av frågor stimulerar läraren eleverna att själva formulera målet.	Eleverna formulerar målet för lektionen tillsammans med läraren: jag kan bilda substantivets plural.	Brainstorm med alla elever	Dator Projektor Presentation (mål, uppgifter)
<b>Del 3 Aktivera förutvarande kunskaper</b> 5 min	Läraren demonstrerar orden som eleverna har redan använt och tar reda på vilka som är i singular och plural (eleverna har lärt sig berätta om familjen, jul, dagens aktiviteter). Läraren uppmuntrar att eleverna observerar och försöker själva formulera några regler i pluralbildning.	Eleverna försöker bestämma vilka ord som finns i singular och plural och observerar substantivets ändelser.	Frågor och svar Alla elever	Dator Projektor Presentation (olika ord)
<b>Del 4 Presentation av det nya materialet</b> 20 min	Läraren föreslår att resa sig upp, ta papper (papp) och klippa ut 7 kort. Läraren demonstrerar de olika sätten att bilda plural.	Eleverna har redan lärt sig uppdelningen av substantiv i en-ord och ett-ord. Eleverna använder tvåfärgsmarkörer (en för en-, den andra för ett-ord) och skriver en av 6 plural typer på varje kort (t ex en-ord som slutar på -a, får pluraländningen -or: en blomma-blommor). Alla undantag skrivs på kort 7.	Kinestetisk uppgift	Papper (papp) Saxar Dator Projektor Presentation
<b>Del 5 Stödja lärande</b> 10 min	Läraren demonstrerar olika substantiv och föreslår till eleverna att rösta på den rätta pluralformen och resa ett motsvarande kort.	Eleverna tänker på sin egen tankeprocess. Aktiviteten skapar en aktiv, glad atmosfär.	Kinestetiskt lärande Metakognitiv process	Dator Projektor Presentation (olika substantiv)
<b>Paus 10 minuter</b>				
<b>Del 6 Använda den nya informationen</b> 15 min	Läraren inbjuder eleverna att visa olika pluralformer i par med sina kroppar, pantomime, ljud osv.	Eleverna rör sig, övar och presenterar, motion och kreativitet uppmuntrar dem, koncentration och minne förbättras, pluralformen förankras i kroppsminne.	Pararbete Kinestetiskt lärande	Klassrum

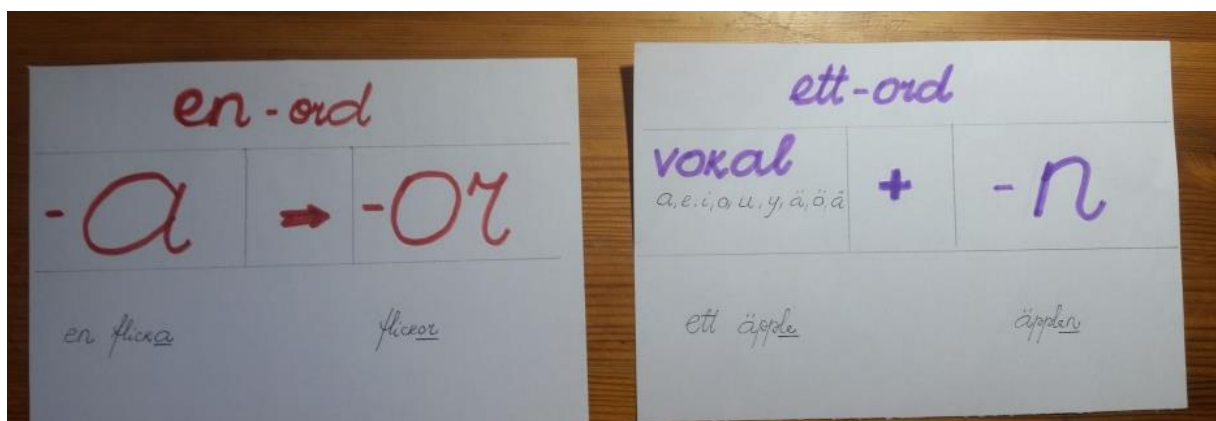
<b>Del 7 Feedback/ återkoppling</b>  10 min	Läraren delar ut kort med olika substantiv och inbjuder eleverna i grupper att forma plural. Läraren utmanar eleverna själva att korrigera och hjälpa varandra. Läraren välkomnar arbete av varje elev och förklarar vad som skulle förbättras.	Eleverna hjälper varandra och förklarar hur de tänker för att komma till den rätta formen.	Peer-värdering Formativ värdering Grupparbete	Kort med olika substantiv
<b>Del 8 Värdering</b>  10 min	Läraren inbjuder eleverna att kolla och reflektera om de har nått sitt mål.	Eleverna gör en interaktiv uppgift ( <a href="https://motmalet.nu/mot-malet-1/grammatik/substantiv/skriv-substantiv-i-plural/">https://motmalet.nu/mot-malet-1/grammatik/substantiv/skriv-substantiv-i-plural/</a> ) och bedömer om de har uppnått lektionsmålet.	Individuellt arbete Självvärdering	Mobiltelefoner Internetövning
<b>Del 9 Slut/ Reflexion</b>  5 min	Läraren understrycker vikten av plural och visar exempel, tackar för arbete och berättar om nästa lektion.	Eleverna svarar på reflektionsfrågor (kan jag bilda substantivets pluralformer; hur kommer jag till rätt svar / mitt sätt att tänka).	Omstrukturering av erfarenhet Förknippar nya kunskaper med praktik	SFI internetresurser om plural: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RaXg5aQIRE8">https://www.youtube.com/watch?v=RaXg5aQIRE8</a>

#### Feedback

Eleverna visar hur de förstår och kan bilda plural. Läraren gör feedback till varje elev med att uppmärksamma goda exempel och vad som skulle förbättras. Eleverna gör också feedback till varandra, korrigerar och hjälper varandra. Eleverna tänker om hur de lär sig (metakognition). Läraren inbjuder eleverna att kolla och reflektera individuellt om de har nått sitt mål.

#### Bedömning

Självvärdering  
Peer-värdering  
Formativ bedömning



4.attēls. Daudzskaitļa karūtes

## **Lektionens bedömning**

Del 1 När läraren börjar med frågor som innehåller plural förstår eleverna att det är viktigt att använda plural i kommunikation också på svenska (de har redan lärt sig plural på andra språk).

Del 2 Jag tycker att det är mycket bra om läraren och eleverna formulerar lektionens mål tillsammans, det hjälper eleverna att känna sig delaktiga. När eleverna känner sig delaktiga i undervisningen ökar deras motivation att lära sig, de känner ökad glädje och tillfredsställelse i skolan.

Del 3 Eleverna upptäcker att de har redan använt plural och de kan skilja singular och pluralformer. Det är bra att de försöker att själva se om det finns några regler att bilda plural.

Del 4 Den kinestetiska uppgiften hjälper att röra sig, slappna av, minska stress, göra någonting praktiskt med händerna, rita, använda färger. Det bildar också mer informell atmosfär i klassrummet. Att bilda alla pluralformer är inte enkelt så det hjälper att göra det på ett roligt sätt som ökar glädje och motivation.

Del 5 Det var spännande att använda röstning med pluralkort som skapar en positiv atmosfär och inbjuder olika tänkeprocesser (att titta på ändelser, färger, sortera en och ett ord), man kan observera andra och hur de väljer.

Del 6 Aktiviteten kräver mer mod. Eftersom det kom efter röstningen gjorde det inga problem och eleverna var mycket kreativa med sina kroppar, pantomime, ljud och föremål som hjälpte att anknyta former med kroppsminne. Det var roligt och säkert (arbetet gjordes i par). Det är bra att röra sig eftersom man sitter för mycket under skoldagen.

Del 7 Återkopplingen till varje elev kom både från läraren och klasskamrater som gjorde eleverna mer ansvariga om resultatet. Eleverna lärde sig att hjälpa och uppmuntra klasskamrater som ökar samarbete.

Del 8 Det fanns formativ bedömning, peer-värdering och självvärdering i lektionen. Eleverna arbetade med en interaktiv övning för att värdera sig själva. Det är alltid viktigt för eleverna att förstå om de har nått lektionsmålet och hur kan de förbättra sina kunskaper.

Del 9 Eleverna tänkte om hur de hade lärt sig. Jag tycker att det är nödvändigt att ge något extramaterial för att repetera eller lära sig mer. Om någon av pluralformerna glömmas bort i följande lektioner, hjälper de som skildrade det att komma ihåg, studenter också kan titta på sina kort och hitta svaret. Eleverna erkänner att den här metoden hjälper till att förstå pluralbildning och de behåller dessa kort och återvänder till dem då och då.

### 5. pielikums. Ēdiena recepte sadarbības veicināšanai

1	Ta en skål
2	Sätt på spisen, sätt ugnen på 200 grader
3	Häll 3dl g socker i skålen
4	Häll 2,5 dl vetemjöl i skålen
5	Tillsätt 3 msk kakao i degen
6	Tillsätt 2 tsk bakpulver i degen
7	Bland socker, vetemjöl, kakao och backpulver i skålen
8	Tillsätt 150 g smöret (smält det) eller margarin
9	Tillsätt 1,5 dl vatten i degen
10	Tillsätt två ägg i degen
11	Rör i ägg
12	Smörj formen
13	Häll degen i formen
14	Lägg degen i ugnen
15	Ta ut kakan efter 45 minuter (tills den släpper kanten)
16	Dela kakan
17	Sätt delarna av kakan på tallrikar
18	Sätt tallrikar med kakan på bordet

#### 5.attēls. Recepte šokolādes keksa pagatavošanai

Darbību norādījumi ar numerāciju jāsagriež (vēlams ielaminēt) un jauktā kārtībā jāpiedāvā skolēniem izlozēt.

## 6. pielikums. Stundas plāns zviedru valodā “Vienotā recepte”

### Lektionsplan i svenska “GEMENSAM MATLAGNING”

(80 minuter)

årskurs 11

Lektionsstruktur	Vad gör lärare	Vad gör elever	Undervisningsmetoder, organisationsformer	Resurser
<b>Del 1 Inspiration inför ämnet</b>  3 min	Läraren börjar med ett samtal med eleverna om de har ätit frukost/lunch, vad de har ätit, vad deras favoriträtter är, vilka produkter eleverna behöver för att förbereda dem osv.	Eleverna svarar på frågorna som gäller deras matvanor och övar deras ordförråd.	Frågor och svar Alla elever	Lektionen äger rum i skolans matlagning sklassrum
<b>Del 2 Tema och mål</b> 2 min	Med hjälp av frågor stimulerar läraren eleverna att själva formulera målet.	Eleverna formulerar målet för lektionen tillsammans med läraren: jag kan laga svenska recept på vardagsmat.	Brainstorm med alla elever	Dator Projektor Presentation (mål, uppgifter)
<b>Del 3 Aktivera förutvarande kunskaper</b> 5 min	Läraren inbjuder eleverna att ta en interaktiv övning.	Eleverna gör övningen (tillgänglig <a href="https://wordwall.net/sv/resource/12713391/ik%3b6ket">https://wordwall.net/sv/resource/12713391/ik%3b6ket</a> ) och testar deras ordförråd (aktiviteter i köket).	Individuellt arbete	Mobiltelefoner Internetövning
<b>Del 4 Presentation av det nya materialet</b> 5 min	Läraren föreslår eleverna att bilda två grupper (eller delar dem upp i två slumpmässiga grupper).	Eleverna tvättar händerna, sätter på förkläden och drar lott. Varje grupp har två uppgifter: att duka bordet och göra en chokladkaka eller göra ostbröd och duka av bordet.	Grupparbete Kinestetiskt lärande	Recept Lista över aktiviteter
<b>Del 5 Stödja lärande</b>  30 min	Läraren bara observerar och stöder.	Aktiviteter är numrerade. Eleverna får prata bara svenska; om man inte kan ordet, får man fråga gruppmedlemmar eller slå det upp i ordboken. Eleverna samarbetar, hjälper varandra, är på bra humör. Aktiviteter skapar en aktiv, glad atmosfär.	Grupparbete Kinestetiskt lärande	Spis Ugn Skedar Skålar Socker Vetemjöl Kakao Bakpulver Smör Ägg Vatten Bakpannor Duk Servetter Ljus Tallrikar Koppar Knivar Te Vattenkoka re
Paus 10 minuter				

<b>Del 6</b> <b>Använda den nya informationen</b> 20 min	Läraren uppmuntrar att öva småprat och nödvändiga fraser vid bordet (kan jag få, det räcker, varsågod osv), diskuterar om svenska och lettiska traditioner.	Eleverna lagar mat, dukar bordet, serverar varandra mat och te och njuter av mat. Eleverna pratar om deras matvanor. Alla sjunger "Må han leva". Eleverna hjälper till att duka av bordet och de ansvariga diskar.	Grupparbete Kinestetiskt lärande Sång	Dator Högtalare
<b>Del 7</b> <b>Feedback/ återkoppling</b> 5 min	Läraren tackar, uppskattar arbetet och förklarar vad som skulle förbättras.	Eleverna berättar om sina erfarenheter i lektionen, bedömer samarbete och sina insatser i samarbetet.	Självvärdering Peer-värdering Formativ värdering	Klassrum
<b>Del 8</b> <b>Värdering</b> 5 min	Läraren inbjuder eleverna att reflektera om de har nått sitt mål.	Eleverna bedömer om de har uppnått lektionsmålet och sätter klisterlappar vid särskilt temperatur på ett termometer.	Självvärdering	Papper med en termometer bild
<b>Del 9</b> <b>Slut/ Reflexion</b> 5 min	Läraren leder en diskussion om yrket- kock.	Eleverna berättar om sina erfarenheter av matlagning.	Omstrukturering av erfarenhet Förknippar nya kunskaper med praktik	Klassrum
<p><b>Feedback</b> Eleverna visar hur de kan använda sitt ordförråd och samarbeta. Läraren gör feedback till varje elev med att uppmärksamma det som var bra och vad som skulle förbättras. Eleverna gör också feedback till varandra, korrigerar och hjälper varandra. Läraren inbjuder eleverna att reflektera individuellt om de har nått sitt mål.</p>				
<p><b>Bedömning</b> Självvärdering Peer-värdering Formativ bedömning</p>				

### Lektionens bedömning

Del 1 Läraren börjar samtal med frågor som gäller en mycket viktig del av livet – matlagning, det hjälper att fånga elevernas uppmärksamhet och skapa intresse om vad som skulle hända i lektionen. Vanligtvis har eleverna redan bestämt hur de ska köpa produkter för matlagning. Läraren måste ta reda på om ingen är allergisk mot produkter som ska användas.

Del 2 Eleverna har förberett sig för lektionen och vet vilket är lektionens mål. De känner sig delaktiga i lektionen och tycker att det är spännande att laga mat.

Del 3 Det är bra att repetera ordförrådet i början med en interaktiv övning som visar också bilder på produkter och aktiviteter i köket.

Del 4 Den kinestetiska uppgiften förknippar svenska kunskaper med praktik och vardagliga aktiviteter, eleverna kan röra sig, de arbetar med händerna. Det finns en informell

och arbetsam atmosfär i klassrummet. De två uppgifter och två recept är skrivna, klippta och blandade; varje elev drar några lott- en del av uppgift eller av recept.

Del 5 Det är inte så lätt att prata bara svenska (ibland skojar eleverna – de går ut i hallen och försöker att fråga någonting på lettiska), men det främjar språket och samarbete- några elever har ett större ordförråd och kan hjälpa andra. Man kan se att några elever har redan arbetat på restauranger på sommaren och har praktisk erfarenhet av matlagning. Stämningen är bra och det är viktigt därför att humor och skratt har positiva effekter på hälsan. Lärarens roll är bara observera och stödja om det behövs. Den praktiska förstärkningen av ordförråd och samarbetsförmåga främjas - bara när man tar en skål finns det en plats för att hälla mjöl, socker, lägga ägg osv.

Del 6 Eleverna känner sig ansvarsfulla och bordet är dukat fint med svenska symboler och mat är gott. Det är naturligt att lära sig bordsfraser vid bordet medan man äter. Läraren kan fråga vem som har födelsedagen på de närmaste dagarna och alla kan sjunga ”Må han leva” till honom eller henne och prata om svensk humor. Gemensam måltid med självlagade rätter, behagliga dofter och smaker skapar en glad stämning.

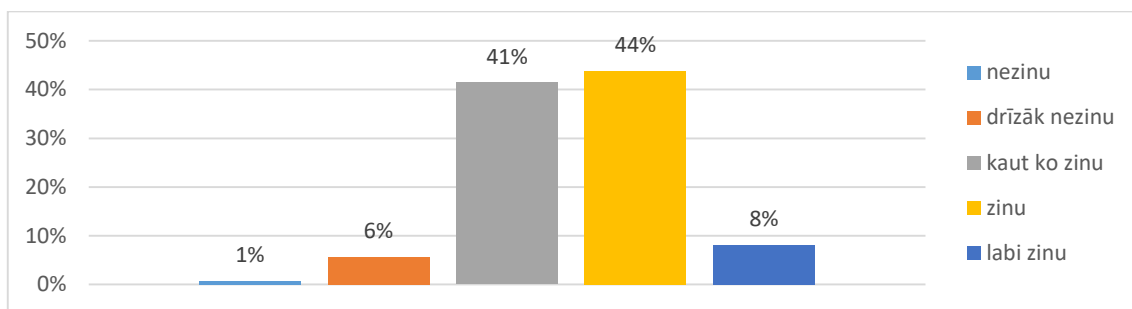
Del 7 Det var bra att eleverna pratade om sina erfarenheter i lektionen och uppskattade sina insatser i samarbetet, självvärdering är en viktig del av lektionen.

Del 8 Det fanns formativ bedömning, peer-värdering och självvärdering i lektionen. Det är alltid viktigt för eleverna att förstå om de har nått lektionsmålet och hur kan de förbättra sina kunskaper. Man kan använda också menti.com presentation för att visa självvärderingen. Eleverna kan svara på frågor hur jag förstod vad jag skulle göra (jag hade lärt mig nya ord, jag tittade på andra, frågade, använde en ordbok); hur den praktiska aktiviteten hjälpte mig att förbättra mitt ordförråd; hur effektivt var samarbete i gruppen osv.

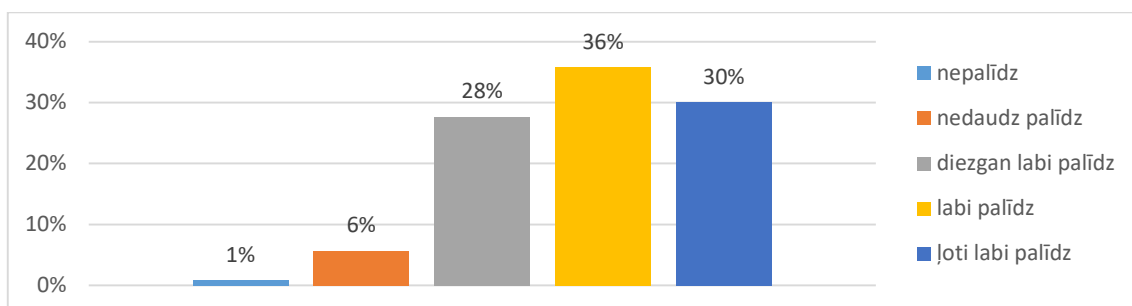
Del 9 Eleverna diskuterar om kock som yrket och berättar om sina erfarenheter av matlagning. Eleverna säger att det var en praktisk lektion och de kunde lära sig mycket, förbättra ordförrådet; det var kul; de tyckte om att äta; de tyckte om att arbeta tillsammans. När vi tittade på bilderna senare, mindes vi dofterna, smakerna, leenden, skämt och fick trevliga känslorna. Det är bra att välja enkla recept och det finns ett alternativ att eleverna väljer matrecept själva, vilket skulle öka deras engagemang för planering och ansvar för resultatet.

## 7. pielikums. Aptaujā iegūto datu vizualizācija

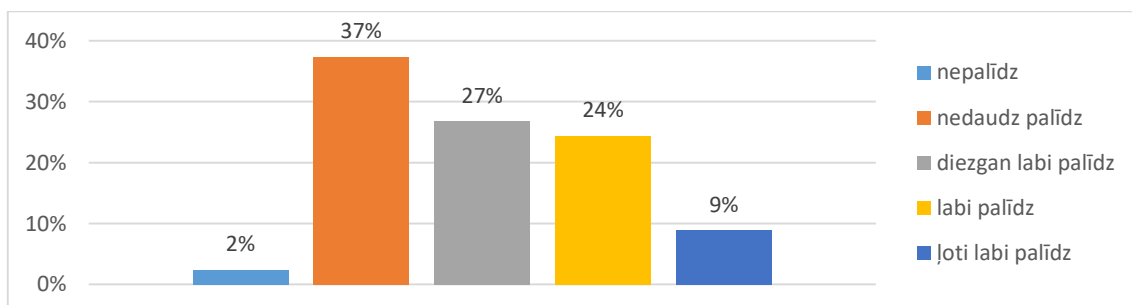
### Skolēnu aptaujas datu vizualizācija



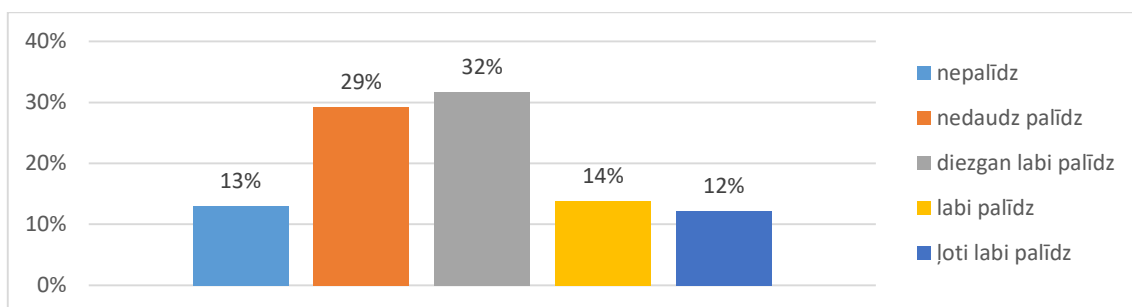
6.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: "Es zinu, kāds ir mans mācīšanās stils."



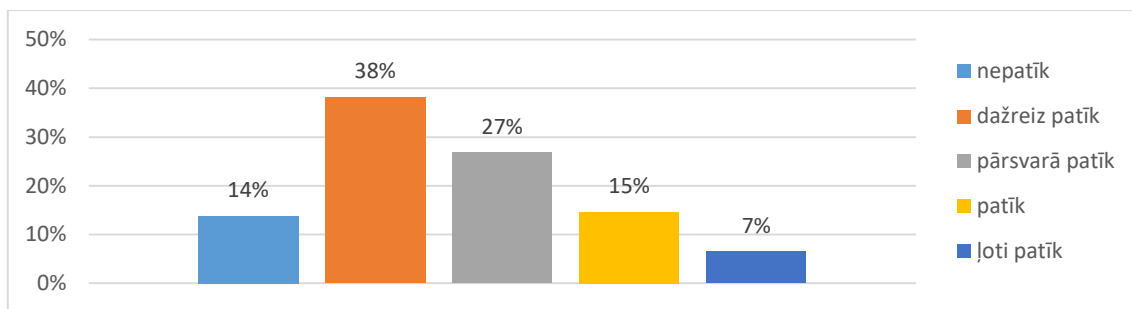
7.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: "Man uztvert, apstrādāt un atcerēties informāciju palīdz vizuālās mācību metodes."



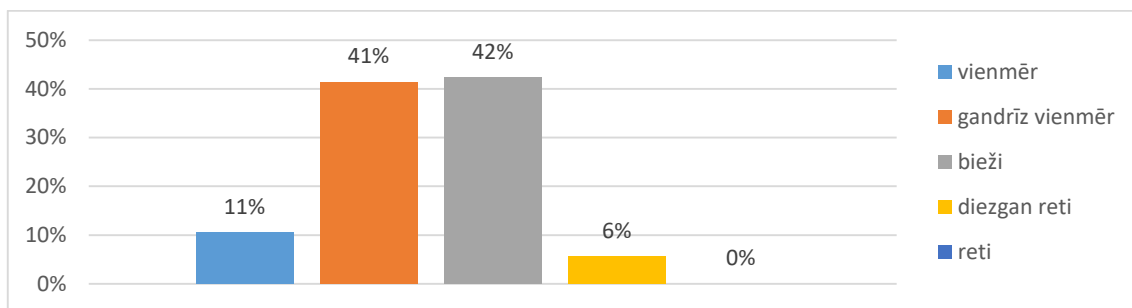
8.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: "Man uztvert, apstrādāt un atcerēties informāciju palīdz audiālās mācību metodes."



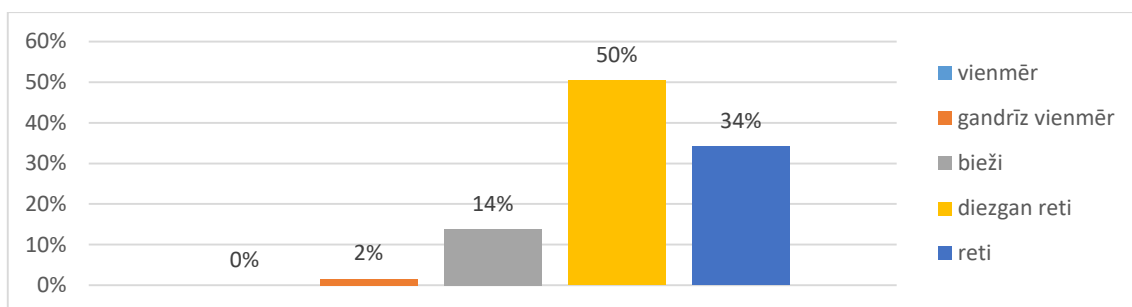
9.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: "Man uztvert, apstrādāt un atcerēties informāciju palīdz kustību mācību metodes."



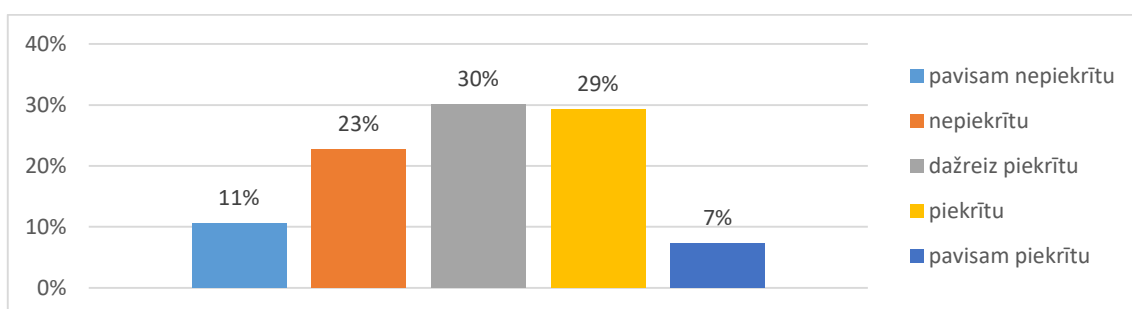
10.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Man labāk patīk mācīties svešvalodas, ja skolotājs izmanto kustību aktivitātes.”



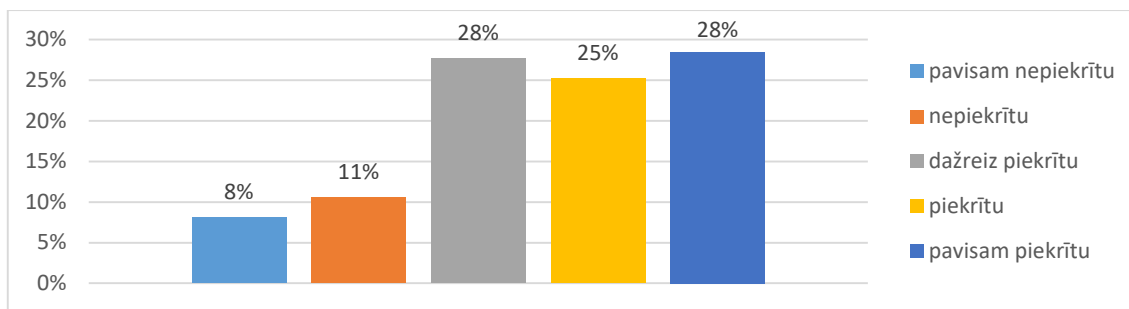
11.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Svešvalodu stundās es sēžu, lasu, klausos, atbildu un abstrakti domāju.”



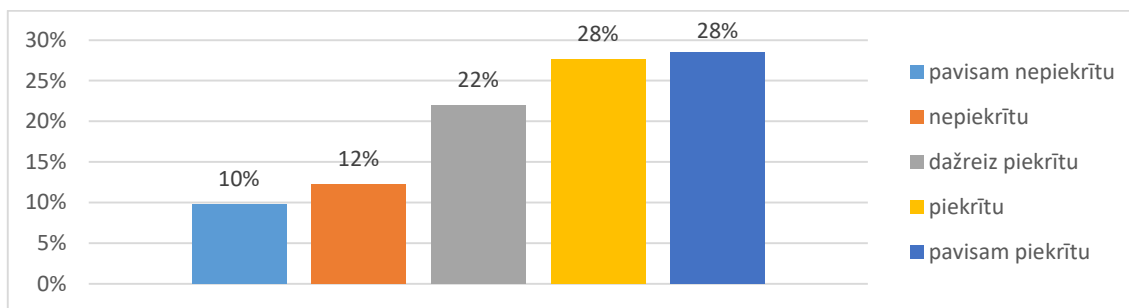
12.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Svešvalodu stundās es kustos vai pārvietojos uzdevumu laikā, praktiski darbojos ar rokām, gatavoju, veidoju, spēlēju lomu spēles.”



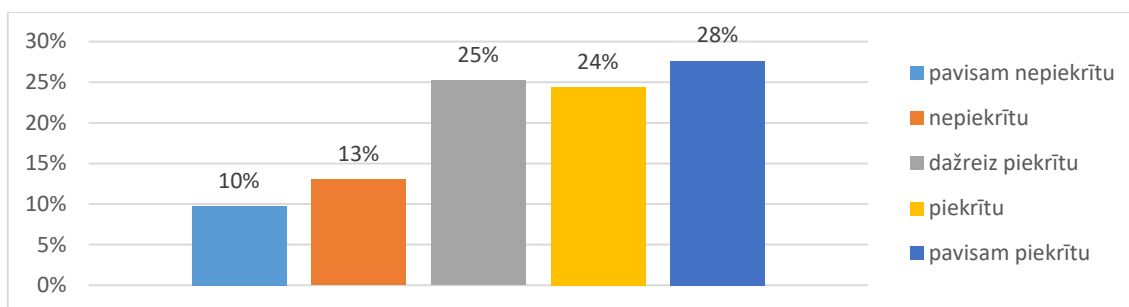
13.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Kā Tevi ietekmēja uzdevumi ar kustībām jaunās vielas apgūvē/atkārtošanā: priecājos, ka varēju izkustēties.”



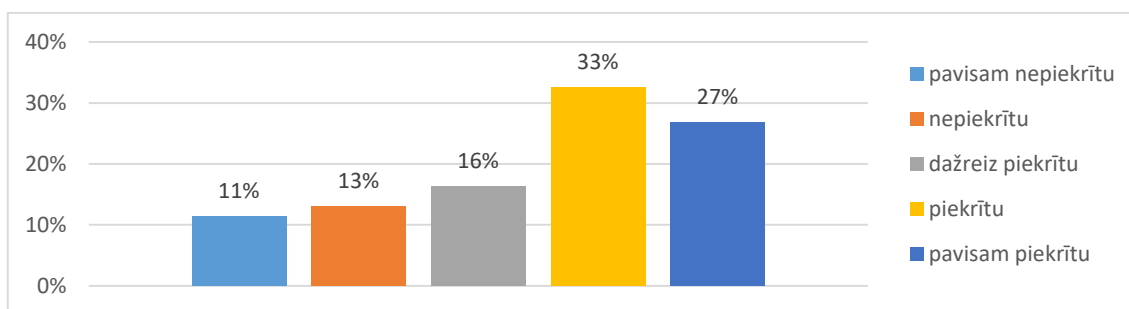
**14.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Kā Tevi ietekmēja uzdevumi ar kustībām jaunās vietas apgūvē/atkārtošānā: varēju relaksēties, atpūtināt smadzenes.”**



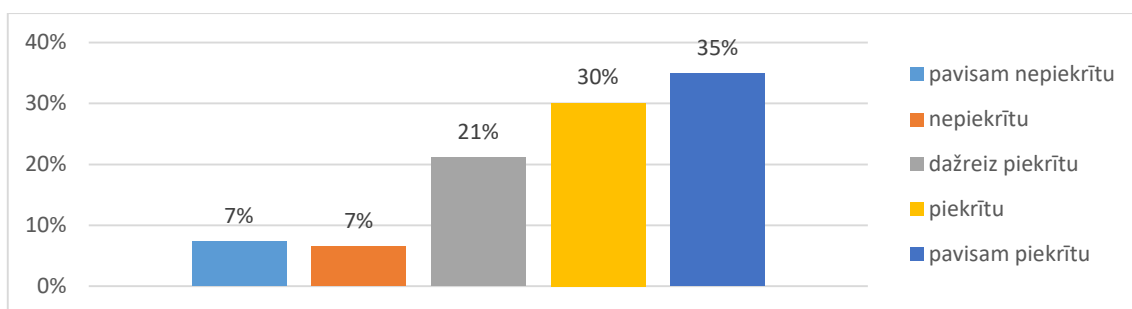
**15.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Kā Tevi ietekmēja uzdevumi ar kustībām jaunās vietas apgūvē/atkārtošānā: man radās interese apgūt konkrēto tēmu.”**



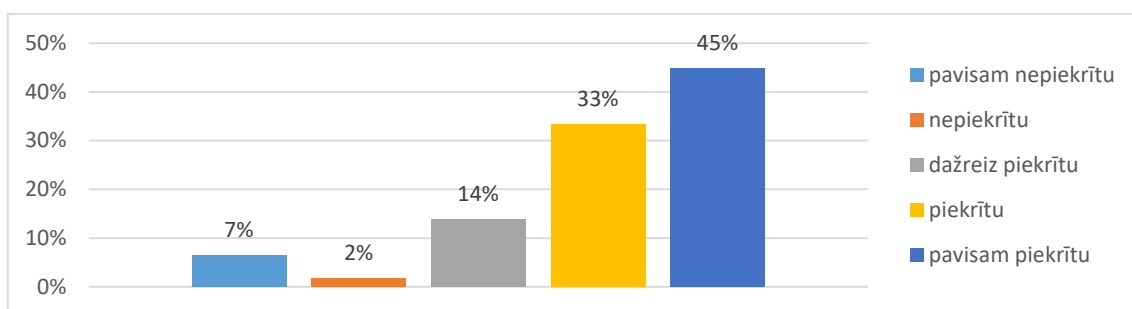
**16.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Kā Tevi ietekmēja uzdevumi ar kustībām jaunās vietas apgūvē/atkārtošānā: uztvēru un sapratu mācīto labāk, nekā lasot vai klausoties.”**



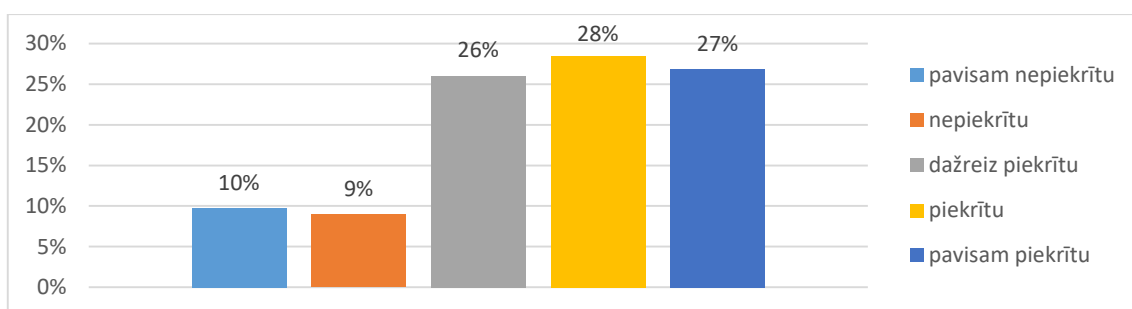
**17.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Kā Tevi ietekmēja uzdevumi ar kustībām jaunās vietas apgūvē/atkārtošānā: varēju koncentrēties.”**



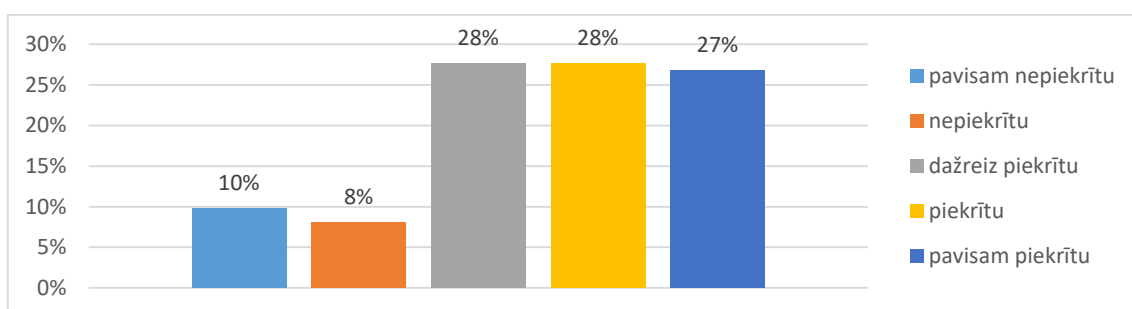
**18.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Kā Tevi ietekmēja uzdevumi ar kustībām jaunās vietas apgūvē/atkārtošanā: man patika sadarboties un atbalsīt citus.”**



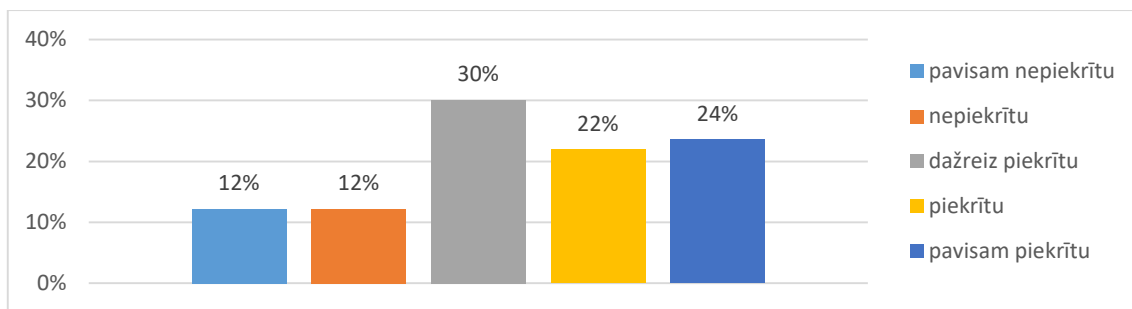
**19.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Kā Tevi ietekmēja uzdevumi ar kustībām jaunās vietas apgūvē/atkārtošanā: klasē bija pozitīva atmosfēra.”**



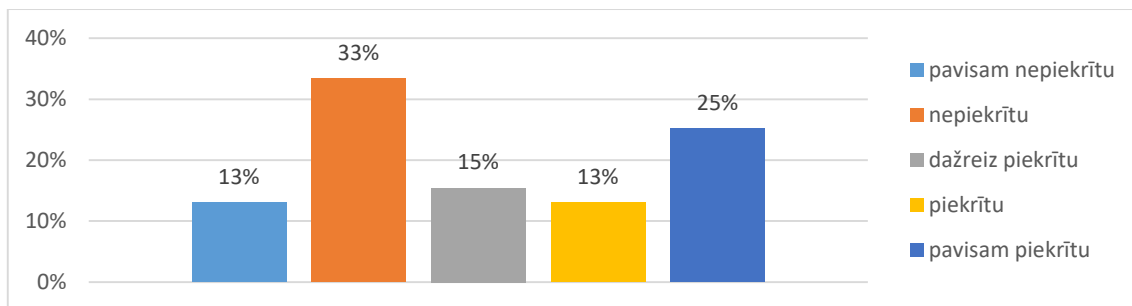
**20.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Kā Tevi ietekmēja uzdevumi ar kustībām jaunās vietas apgūvē/atkārtošanā: bija vieglāk atcerēties mācīto.”**



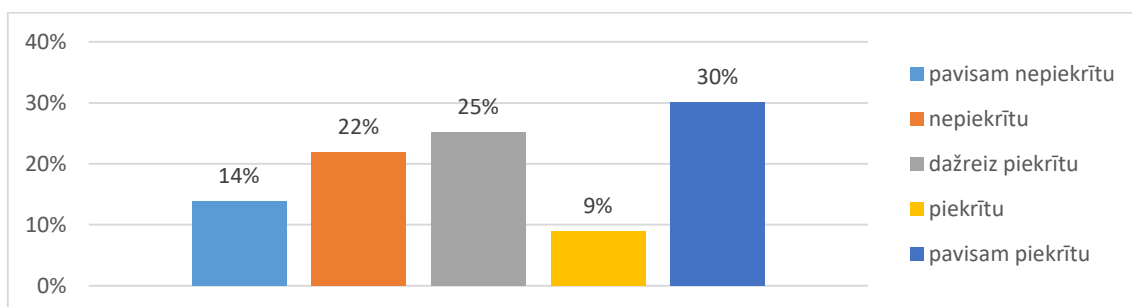
**21.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Kā Tevi ietekmēja uzdevumi ar kustībām jaunās vietas apgūvē/atkārtošanā: pats varēju izdomāt atbildi/risinājumu, nevis man pateica priekšā.”**



**22.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Kā Tevi ietekmēja uzdevumi ar kustībām jaunās vielas apguvē/atkārtošanā: šo vielu/metodi atceros arī pēc ilga laika.”**

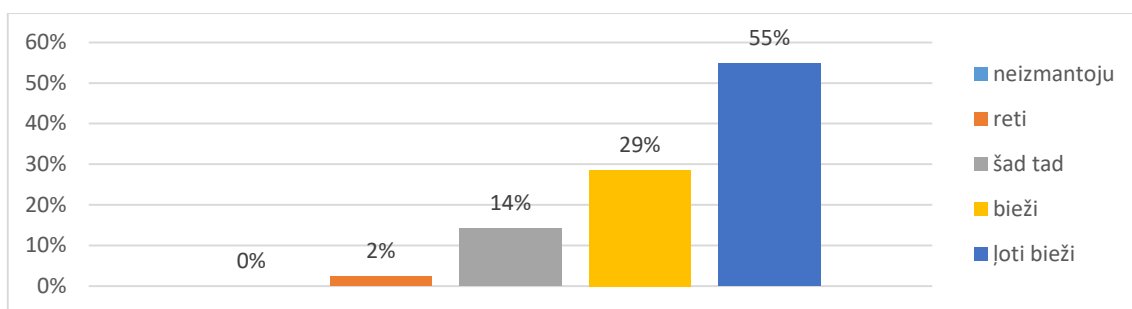


**23.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Kā Tevi ietekmēja uzdevumi ar kustībām jaunās vielas apguvē/atkārtošanā: jutos neērti.”**

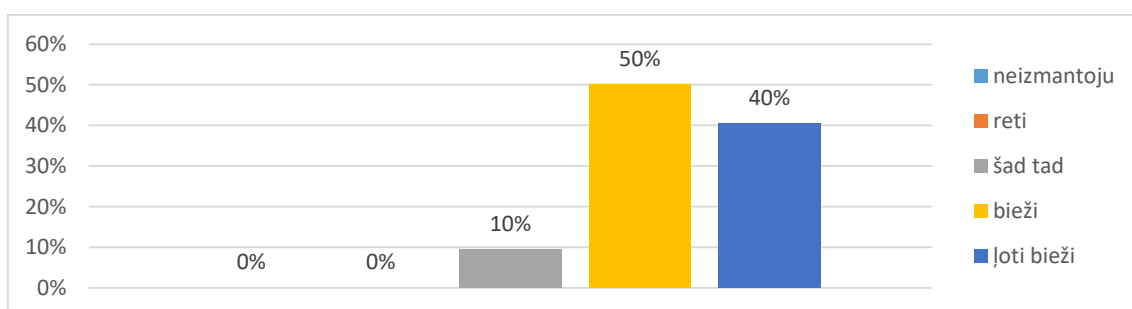


**24.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Kā Tevi ietekmēja uzdevumi ar kustībām jaunās vielas apguvē/atkārtošanā: Man nav pieredzes, jo skolotāji neizmanto metodes ar kustībām.”**

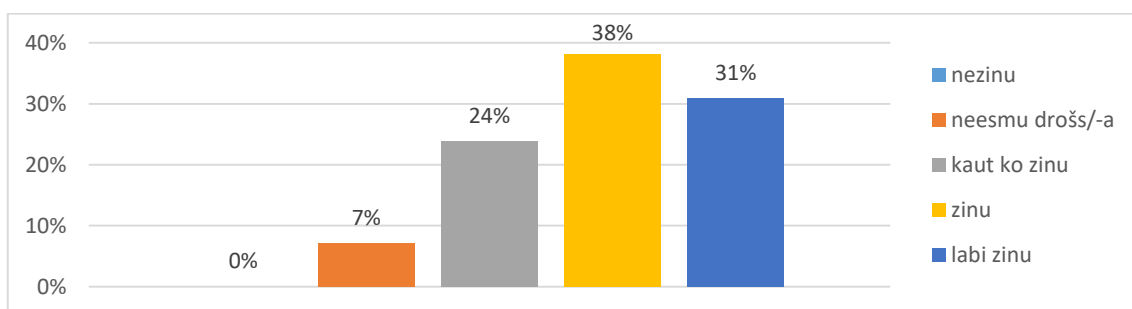
## Skolotāju aptaujā iegūto datu vizualizācija



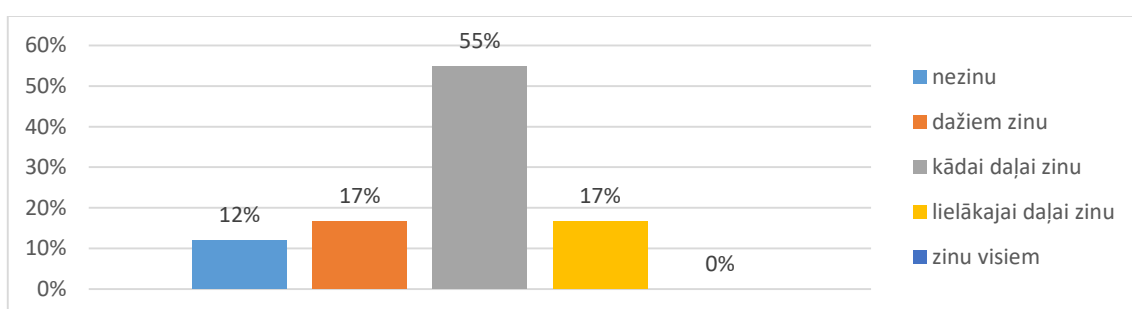
25.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: "Es savās stundās regulāri izmantoju vizuālās mācību metodes."



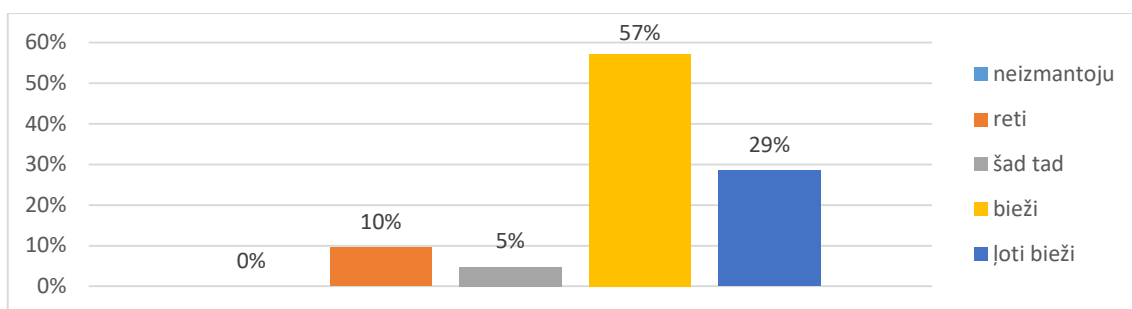
26.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: "Es savās stundās regulāri izmantoju audiālās mācību metodes."



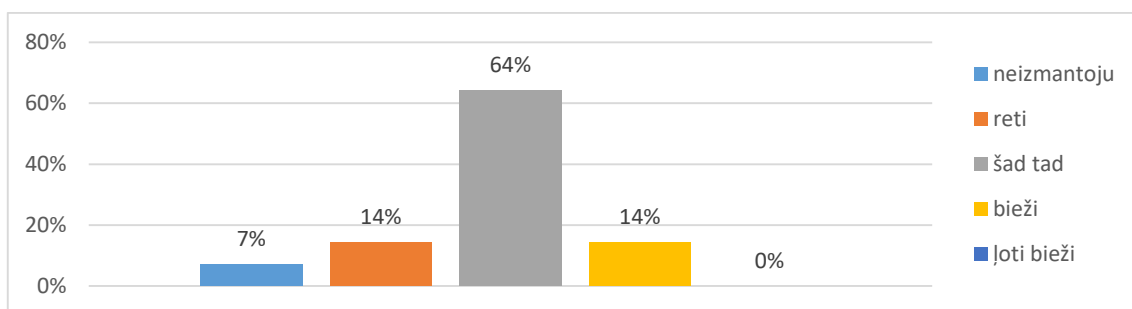
27.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: "Esmu izpētījis/-usi un zinu, kāds mācīšanās stils man pašam/-ai piemīt."



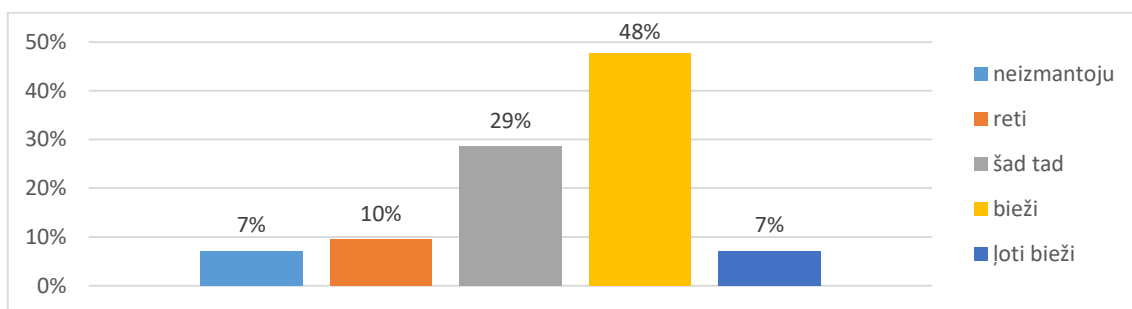
28.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: "Es zinu, kādi mācīšanās stili ir maniem skolēniem katrā klasē."



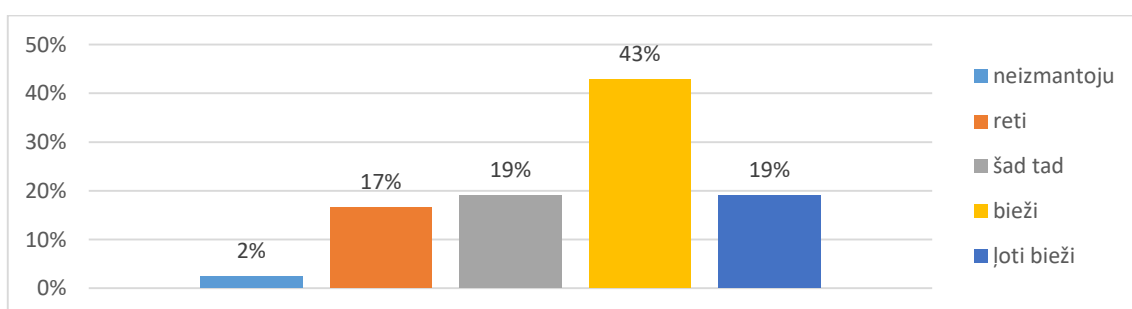
**29.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Atzīmējiet, kādas metodes, mācot svešvalodas, Jūs visbiežāk izmantojat (tekstu lasīšana).”**



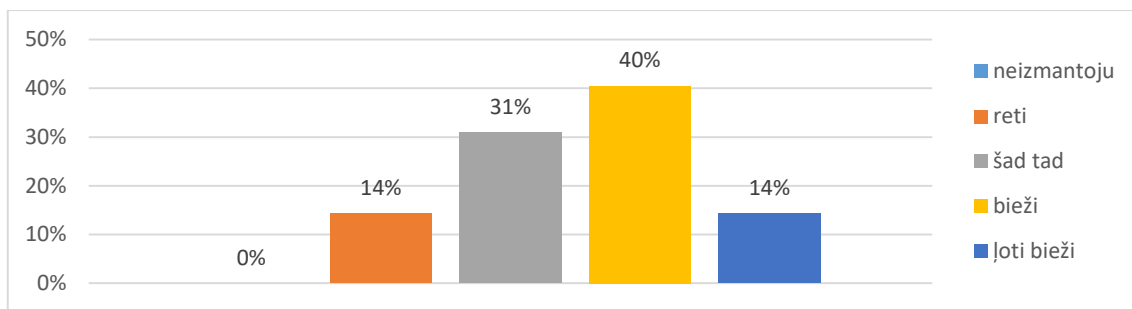
**30.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Atzīmējiet, kādas metodes, mācot svešvalodas, Jūs visbiežāk izmantojat (plakātu, kolāžu veidošana).”**



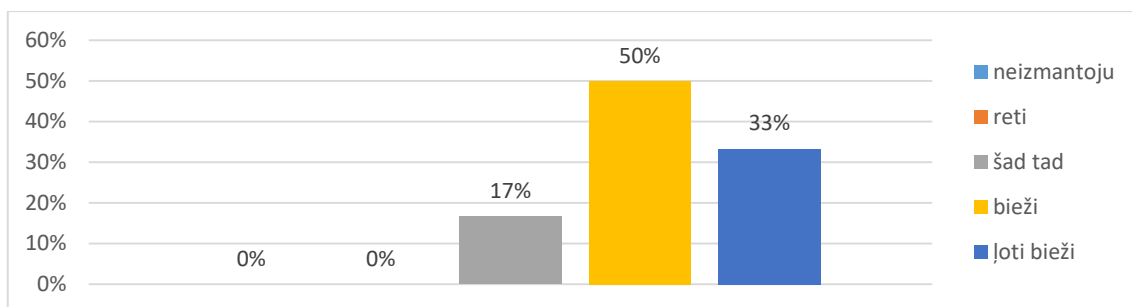
**31.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Atzīmējiet, kādas metodes, mācot svešvalodas, Jūs visbiežāk izmantojat (atgādņu raksīšana).”**



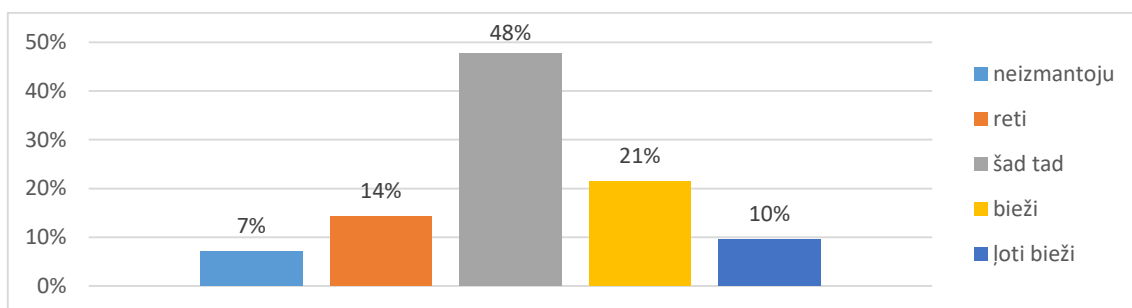
**32.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Atzīmējiet, kādas metodes, mācot svešvalodas, Jūs visbiežāk izmantojat (attēlu, krāsu izmantošana).”**



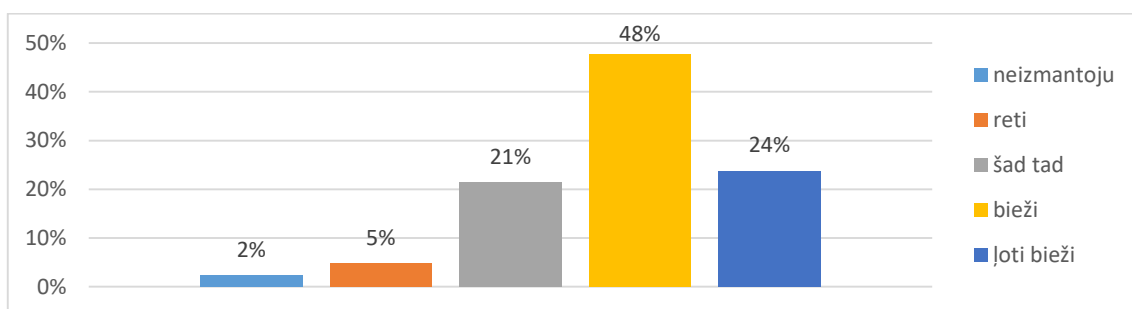
**33.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Atzīmējiet, kādas metodes, mācot svešvalodas, Jūs visbiežāk izmantojat (stāstīšana, minilekcija).”**



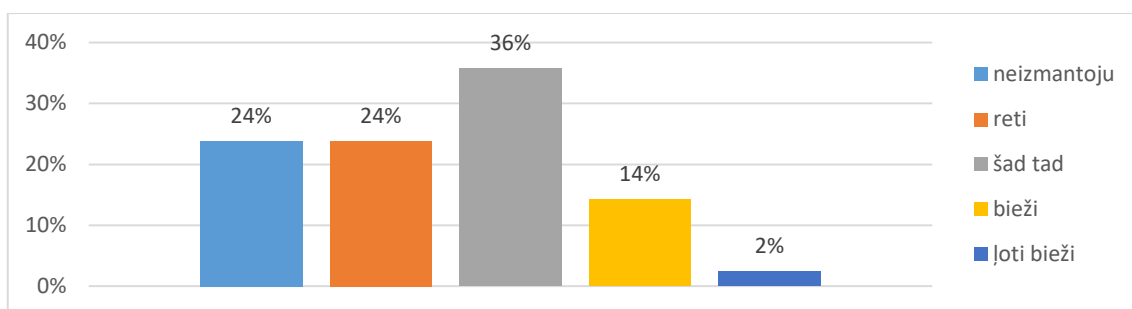
**34.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Atzīmējiet, kādas metodes, mācot svešvalodas, Jūs visbiežāk izmantojat (ierakstu atskaņošana).”**



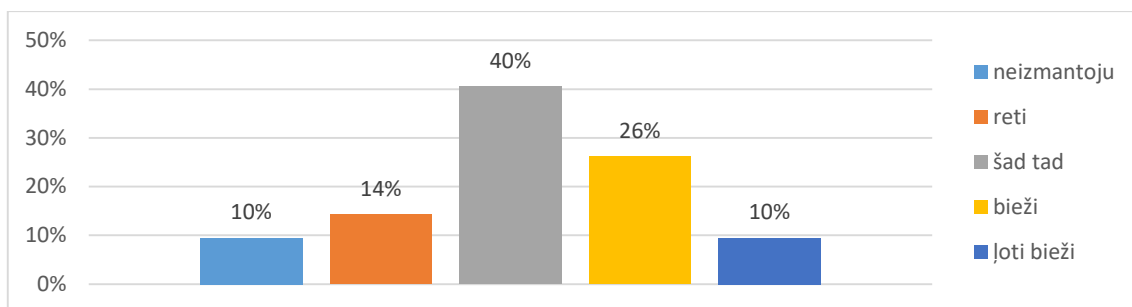
**35.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Atzīmējiet, kādas metodes, mācot svešvalodas, Jūs visbiežāk izmantojat (dzejas, mūzikas klausīšanās).”**



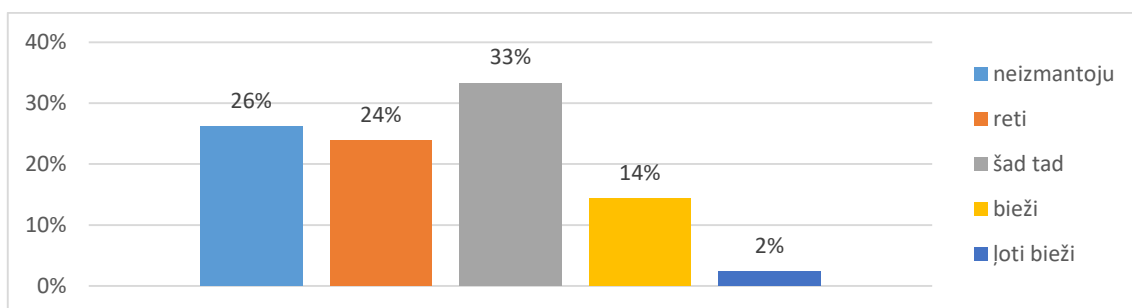
**36.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Atzīmējiet, kādas metodes, mācot svešvalodas, Jūs visbiežāk izmantojat (dialogu runāšana).”**



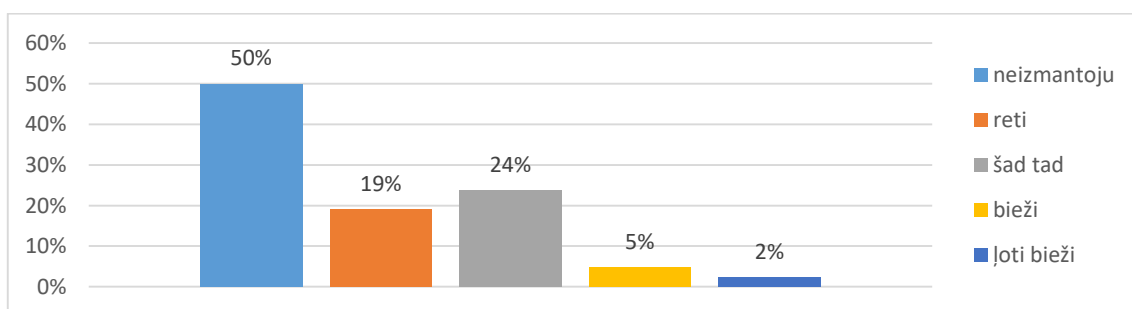
**37.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Atzīmējiet, kādas metodes, mācot svešvalodas, Jūs visbiežāk izmantojat (debates).”**



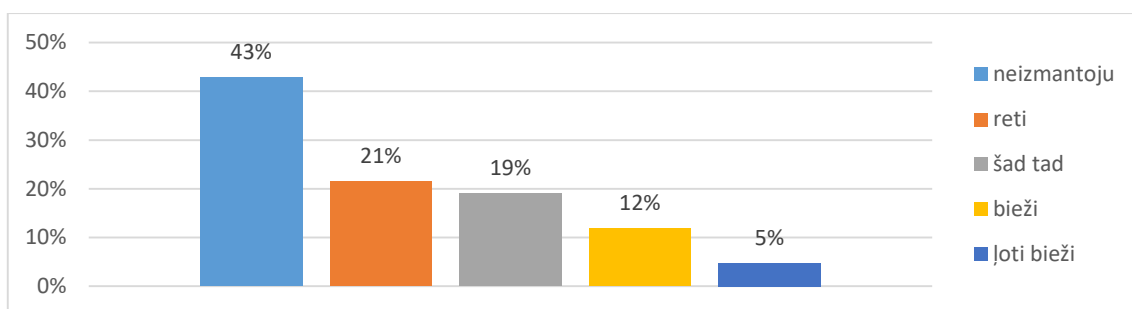
**38.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Atzīmējiet, kādas metodes, mācot svešvalodas, Jūs visbiežāk izmantojat (lomu spēles pie ārsta, veikalā u.c.)”**



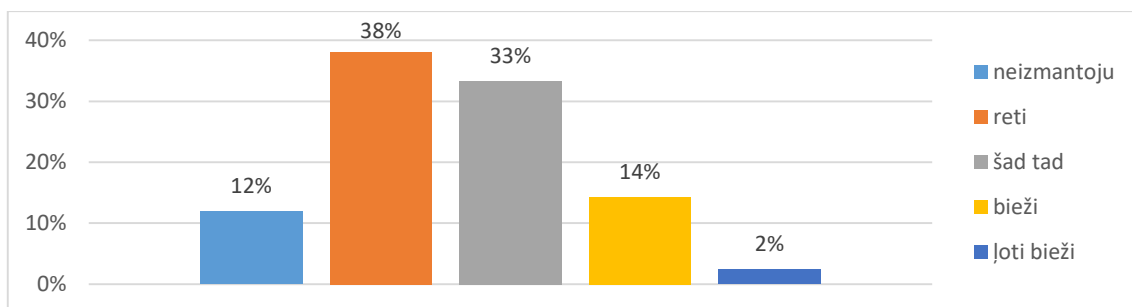
**39.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Atzīmējiet, kādas metodes, mācot svešvalodas, Jūs visbiežāk izmantojat (mēmais šovs).”**



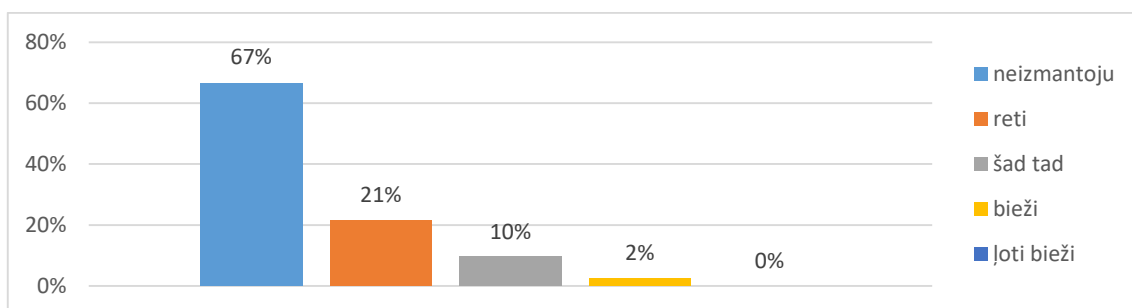
**40.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Atzīmējiet, kādas metodes, mācot svešvalodas, Jūs visbiežāk izmantojat (klases noskaņošanās vienā ritmā ar kustībām, dejošanu).”**



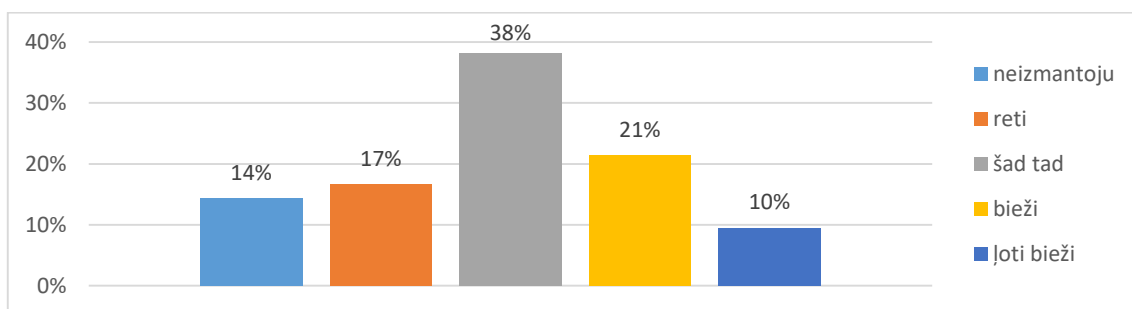
**41.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Atzīmējiet, kādas metodes, mācot svešvalodas, Jūs visbiežāk izmantojat (kustību dziesmas).”**



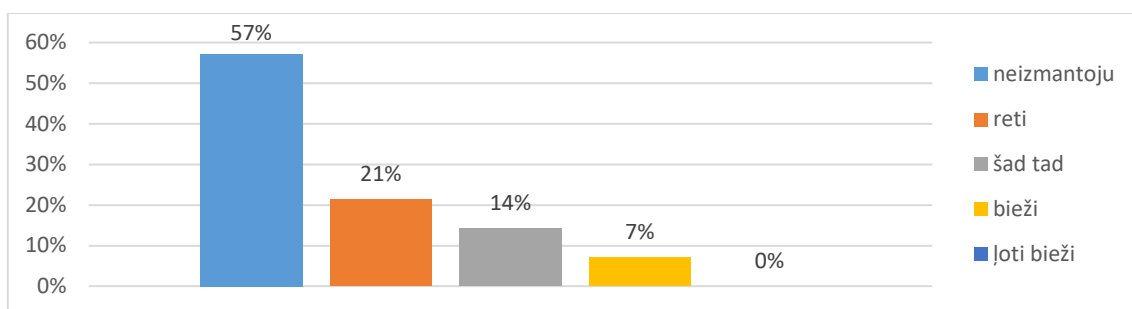
**42.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Atzīmējiet, kādas metodes, mācot svešvalodas, Jūs visbiežāk izmantojat (uzdevumi ar kustībām/pārvietošanos).”**



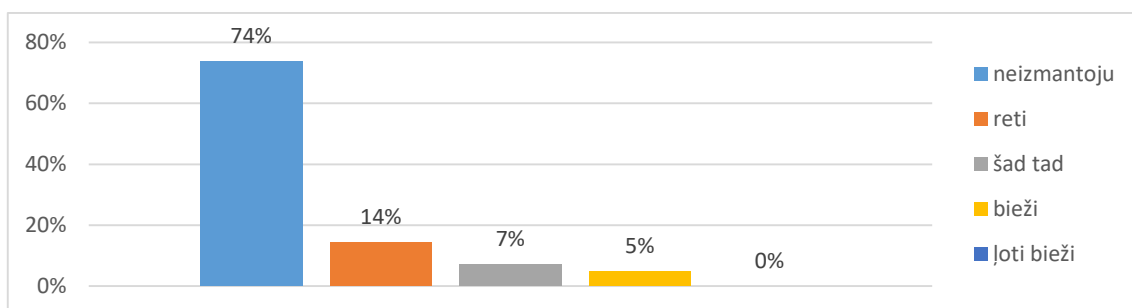
**43.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Atzīmējiet, kādas metodes, mācot svešvalodas, Jūs visbiežāk izmantojat (spēles ar pagaršošanu, ēšanu, aptausīšanu, pasmaržošanu).”**



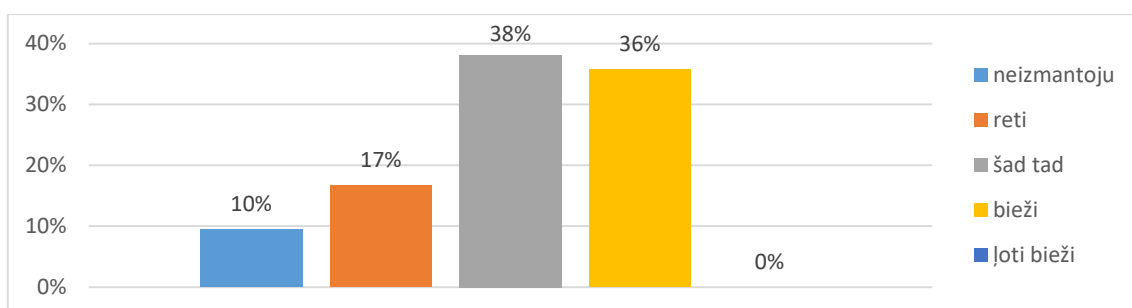
**44.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Atzīmējiet, kādas metodes, mācot svešvalodas, Jūs visbiežāk izmantojat (mīksto rotaļlietu mešana, skaitot ciparus, mēnešus, dienas).”**



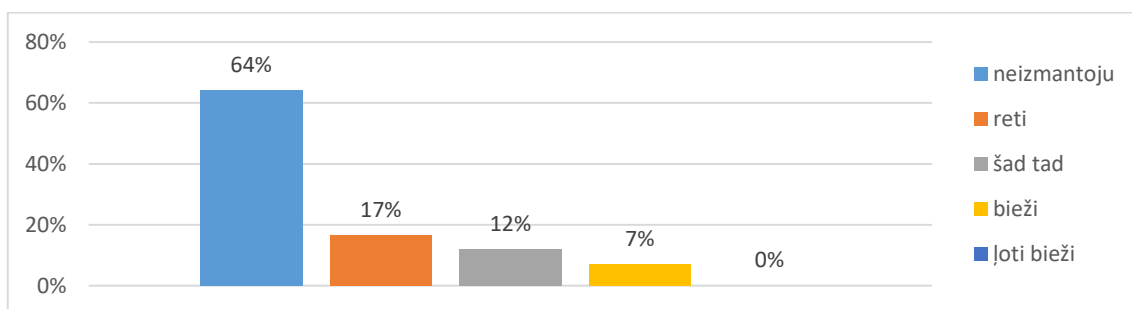
45.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Atzīmējiet, kādas metodes, mācot svešvalodas, Jūs visbiežāk izmantojat (Whole Brain teaching metodes, piemēram, Class-yes metode).”



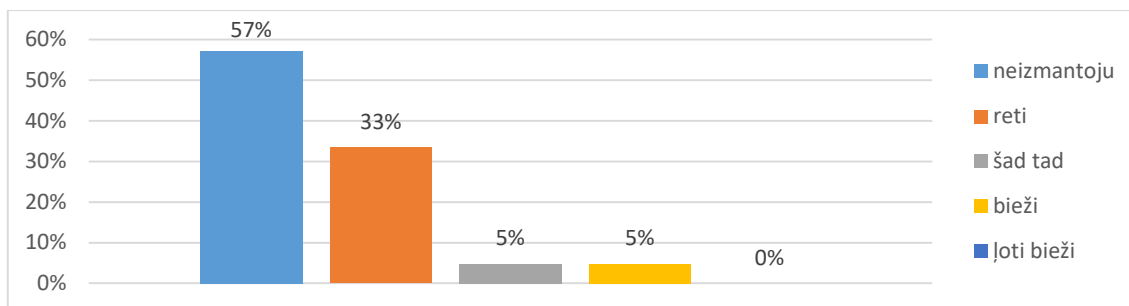
46.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Atzīmējiet, kādas metodes, mācot svešvalodas, Jūs visbiežāk izmantojat (ēdienu gatavošana).”



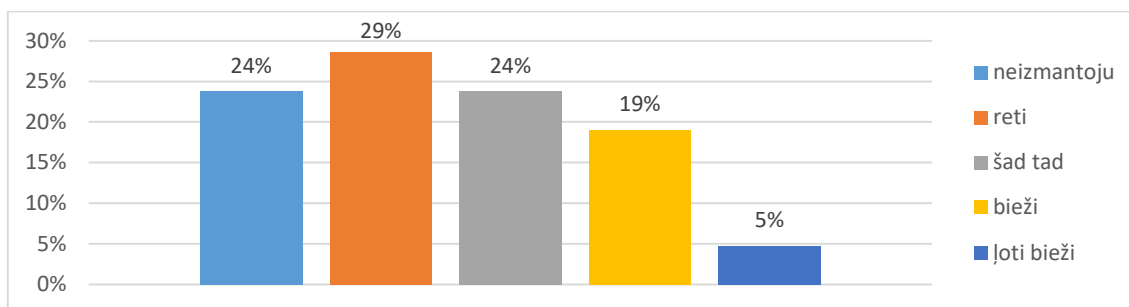
47.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Atzīmējiet, kādas metodes, mācot svešvalodas, Jūs visbiežāk izmantojat (sacensības komandās).”



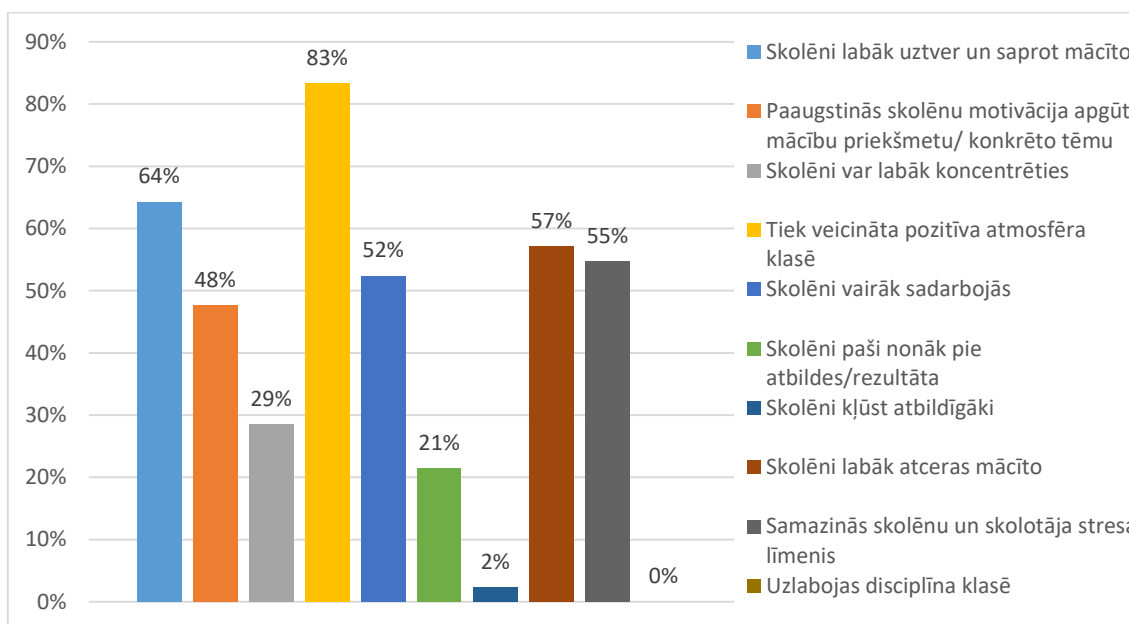
48.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Atzīmējiet, kādas metodes, mācot svešvalodas, Jūs visbiežāk izmantojat (valodas ritma izziņēšana ar rokām, pietupjoties; skaņu izrunāšana ar kustībām).”



49.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Atzīmējiet, kādas metodes, mācot svešvalodas, Jūs visbiežāk izmantojat (modeļu, priekšmetu pagatavošana).”



50.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Atzīmējiet, kādas metodes, mācot svešvalodas, Jūs visbiežāk izmantojat (galda spēles ar kauliņu mešanu u.c.).”



55.attēls. Procentuālais sadalījums atbildēm uz jautājumu: “Kādus pozitīvus efektus esat novērojis/-usi, izmantojot kinestētiskās metodes.”