

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
Izglītības zinātņu un psiholoģijas fakultāte
Sākumizglītības skolotājs

ANASTASIJA MAKARENKO

Mājasdarbu ietekme uz mācīšanās paradumu veidošanos 1.-3. klases skolēniem

Bakalaura darbs

Darba vadītajs

Docente

Akadēmiskais amats

Dr. paed.

Zinātniskais /
akadēmiskais grāds

Ilze Šūmane

Vārds, uzvārds

Paraksts

RĪGA 2024

Anotācija

Darba autors: Anastasija Makarenko

Darba nosaukums: “Mājasdarbu ietekme uz mācīšanās paradumu veidošanos 1.-3. klases skolēniem”.

Darba mērķis: Izpētīt mācību paradumu veidošanos, pildot mājasdarbus sākumskolā, un noteikt to ietekmi uz skolēnu mācību efektivitāti.

Darba **teorētiskajā daļā** atklāts jēdziena " paradums" definējums un tā veidošanās no psiholoģijas un pedagogijas viedokļa. Tāpat iepazīstina ar galvenajiem aspektiem, kas saistīti ar paradumu attīstības īpatnībām sākumskolas vecuma bērniem. Pastāv daudz paradumu, savukārt darbā aprakstīti izplatītākie no tiem. Uzmanība pievērsta arī paradumu ietekmei uz mācību procesu un sekmēm, kā arī vecāku un skolotāju lomai paradumu veidošanā.

Empīriskā daļā tika veikts pētījums par mācīšanās paradumu esamību 1.-3. klašu skolēnu vidū un to saistību ar mācību sasniegumu līmeni mācību sākumā un beigās. Tika novērtēts mācību vielas apguves līmenis un salīdzināts ar paradumu esamību pētījuma sākumā un beigās. Sekmju līmenis mācībās tika uzlabots, ieviešot jaunus paradumus, un salīdzināts ar aptaujas anketas datiem.

Pētījuma hipotēze: Mācīšanās paradumu veidošanos, pildot mājasdarbus, sekmē uzcītības prasmes un koncentrēšanas spējas, ja tos izmantot apzināti.

Atslēgas vārdi: paradumi, mājasdarbi, mācību snieguma līmenis, 1.-3. klašu skolēni.

Darba apjoms: 53 lpp., 2 tabulas, 17 attēli, 40 literatūras avoti, 5 pielikumi.

Annotation

Author of the bachelor thesis: Anastasija Makarenko

The subject of the bachelor's thesis: “The impact of homework on the development of learning habits in students in 1st-3rd grade”.

Objective: To investigate the development of learning habits through homework in primary school and to determine their impact on pupils' learning achievement.

The **theoretical part** of the thesis reveals the definition of the term "habit" and its formation from the psychological and pedagogical point of view. It also presents the main aspects related to the peculiarities of habit development in primary school-age pupils. There are many habits, and the paper describes the most common ones. Attention is also paid to the impact of habits on learning and achievement, and the role of parents and teachers in the development of habits.

The **empirical part** of the study investigated the existence of learning habits among pupils in grades 1-3 and their correlation with the level of learning achievement at the beginning and at the end of the experiment. The level of learning was assessed and compared with the presence of habits at the beginning and at the end of the project. The level of learning achievement was improved by introducing new habits and compared with the results of the questionnaire.

Research question : How to foster purposeful learning habits through homework?

Keywords: habits, homework, academic performance, students in grades 1-3. paradumi, mājasdarbi, mācību snieguma līmenis, 1.-3. klašu skolēni.

Length and form of the Bachelor thesis: 53 pages, 2 tables, 17 pictures, 40 sources, 5 appendices.

Saturs

Ievads.....	5
1. Literatūras apskats	7
1.1. Paradumu jēdzieni un to veidošanās.....	7
1.2. Mācīšanās paradumu veidošanās īpašības sākumskolas vecuma bērniem.....	11
1.3. Mācīšanās paradumu veidi	14
1.4. Mācīšanās paradumu loma un ietekme uz mācīšanos un sasniegumiem	18
1.5. Skolotāja un vecāku loma paradumu veidošanā, pildot mājasdarbu.....	21
2. 1.-3. klašu skolēnu mācīšanās paradumu izpēte	24
2.1. 1.-3. klašu skolēnu mācīšanas paradumu pildot mājasdarbu sākotnēja izpēte	24
2.2. Apstākļu radīšana mācīšanās paradumu veidošanai 1.-3. klašu skolēniem.....	37
2.3. 1.-3. klašu skolēnu mācīšanās paradumu izpēte pētījumā beigās.....	40
Secinājumi	49
Priekšlikumi.....	50
Literatūras un avotu saraksts	51
Pielikumi.....	54

Ievads

Mūsdienu sabiedrība izvirza arvien augstākas prasības skolas izglītības līmenim, kas uzsver efektīvas mācīšanās nepieciešamību. Viens no svarīgiem mācību efektivitātes aspektiem ir paradumu veidošana, pildot mājasdarbus. Paradumiem ir svarīga loma cilvēku dzīvē, jo tie ļauj automātiski veikt noteiktus uzdevumus, neprasot daudz kognitīvo resursu (Verplanken, Wood, 2006). Taču sākumskolā, kur veidojas mācību pamati, paradumi un prasmes, kas tiks izmantotas turpmākajās mācībās un dzīvē, tas ir īpaši svarīgi.

Lai gan mājasdarbi ir neatņemama mācību procesa sastāvdaļa un ietekmē skolēnu sekmes, ir nepieciešams, lai skolēni veidotu pareizos paradumus, piemēram, regulāri pildīt uzdevumus, plānot laiku, koncentrēties mācību laikā utt., lai tie būtu efektīvi. Sākumskolas vecumā bērni veido savu personību un sociālās prasmes, un šajā procesā svarīga loma ir paradumiem. Regulāri paradumi palīdz bērniem organizēt savu dzīvi un palielina paškontroli un pašregulāciju (Pavlova, 2015). Šīs prasmes arī uzlabo uzcītību un koncentrāciju, kas sekmē mācību sniegtumus (Pychyl, 2008; Masicampo, Baumeister, 2011).

Šīs tēmas izpētē atklās faktorus, kas ietekmē paradumu veidošanos skolēniem, pildot mājasdarbus, kā arī noteiks, kuri paradumi veicina mācību efektivitātes paaugstināšanu, kuri var to samazināt. Pētījuma rezultātus var izmantot, lai izstrādātu metodes, kuru mērķis ir attīstīt skolēnos labus paradumus sākumskolā un uzlabot viņu mācību efektivitāti.

Turklāt šī tēma ir aktuāla no pedagoģiskās prakses viedokļa, jo skolotāji var iegūt informāciju par to, kādus paradumus bērnos veidot, lai uzlabotu viņu mācību sasniegumus. Mācīšanas paradumu veidošanās un to ietekmes uz mācību efektivitāti sākumskolā izpēte ir aktuāla un svarīga tādu metožu izstrādei, kas var palīdzēt skolēniem kļūt efektīvākiem savā darbā un uzlabot izglītības kvalitāti kopumā, jo skolēni, kuri ir ļoti motivēti pildīt mājasdarbus un iegulda vairāk pūļu, mēdz sasniegt labākus mācību rezultātus (Trautwein, Lüdtke, Schnyder, Niggli, 2006).

Pētījuma objekts: mājasdarbi mācību procesā.

Pētījuma priekšmets: mācīšanās paradumiem mājās.

Darba mērķis: Izpētīt mācību paradumu veidošanos, pildot mājasdarbus sākumskolā, un noteikt to ietekmi uz skolēnu mācību efektivitāti.

Pētījuma jautājums : Kā veicināt mērķtiecīgas mācīšanās paradumu veidošanos, pildot mājasdarbus?

Uzdevumi:

1. izpētīt literatūru par pētāmo tēmu, lai noteiktu teorētiskos aspektus paradumu veidošanā, pildot mājasdarbus, un to ietekmi uz mācību efektivitāti sākumskolā;
2. veikt sākumskolas skolēnu aptauju, lai noteiktu viņu paradumus un pieeju mājasdarbu pildīšanai;
3. analizēt iegūtos datus un identificēt vispārējās tendences un modeļus skolēnu mājasdarbu paradumos;
4. pilnveidot mācību vidi skolēnu mācīšanās paradumu veidošanai;
5. salīdzināt mācību rezultātus skolēniem, kuriem ir izveidojušies mācīšanas paradumi, un tiem, kuriem nav;
6. veikt datu statistisko analīzi, lai apstiprinātu vai atspēkotu hipotēzi par saistību starp mājasdarbu paradumiem un mācīšanās sniegumu;
7. izstrādāt secinājumus, izstrādāt rekomendācijas noderīgu paradumu veidošanai, veicot mājasdarbus sākumskolā, lai uzlabotu mācību efektivitāti.

Pētījuma metodes: Anketēšana, novērošana, statistikas datu analīze.

Pētījuma bāze: Rīgas “X” sākumskolas izglītības iestādes 30 1.-3. klašu skolēni vecumā no 7 līdz 10 gadiem.

1. Literatūras apskats

1.1. Paradumu jēdziens un to veidošanās

Paradumiem ir milzīga loma mūsu dzīvē, kas nosaka mūsu rīcību, uzvedību un sasniegumus. Tās ir automātiskas reakcijas un uzvedības modeļi, ko mēs veidojam laika gaitā. Vispārējais paradumu jēdziens un to veidošanās paver mums iespēju labāk izprast, kā mēs mijiedarbojamies ar apkārtējo pasauli un kā šie paradumi ietekmē mūsu dzīvi kopumā. Ir daudz dažādu grāmatu un zinātnisku rakstu par paradumiem dažādās jomās. Izpētīsim, kā šis jēdziens tiek skaidrot vairākās jomās.

No pedagogijas skatupunkta jēdzienam paradums var noformulēt dažādi. Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca jēdziens "paradums" ir noformulēts kā "noturīga rīcība, darbība, kas sākotnēji ārēju apstākļu noteikta, bieži atkārtojoties, automatizējusies, kļuvusi par dzīves nepieciešamību" (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca, 2000, 118).

Valentīna Skujiņa šo jēdzienam definē arī kā "Paradums ir viens no personības satura pamatkomponentiem, kas veido raksturu. Personība ir īpašību kopums, kas nosaka personas izturēšanos, attieksmi un izpaužas aktīvā, apzinīgā dzīvesdarbībā" (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca, 2000, 127).

Paradums ir automātiska rīcība, ko cilvēks vienmēr veic noteiktos apstākļos, un ja viņš to nevar izpildīt, rodas nepatīkamas un mocīgās izjūtas. Paradumi tiek saukti par cilvēka "otro dabu". Paradums veidojas, daudzkārt atkārtojot vienu darbību noteiktos apstākļos. Jaunie paradumi, kas tiek iegūti audzināšanas procesā, ietekmē bērna uzvedību un morāles izjūtu. Tie nav iedzimti, bet veidojas audzināšanas laikā. (Freimanis, 2007).

Visas trīs definīcijas sniedz līdzīgu skaidrojumu par paradumu, bet ar nelieliem niansējumiem. Kopumā var secināt, ka paradums ir noturīga, automatizēta rīcība vai darbība, kas atkārtojas noteiktos apstākļos un ir kļuvusi par dzīves nepieciešamību. Tas var būt iemācīts audzināšanas procesā vai veidoties atkārtojot vienu darbību noteiktos apstākļos. Paradumi ir saistīti ar personības rakstura veidošanos un ietekmē indivīda uzvedību un morāles izjūtu. Paradumi ir kļuvuši par automātisku rīcību, ko cilvēks veic bez apzinātas domāšanas vai pārdomām.

No psiholoģijas skatupunkta paradums ir automātiska uzvedība vai rīcība, kas indivīdam kļūst regulāra un parādās noteiktos kontekstos vai situācijās. Psiholoģiskā terminoloģijā paradumi ir stabili un atkārtojošies uzvedības modeļi, kas veidojas, pamatojoties uz iekšējo psiholoģisko procesu un ārējās vides mijiedarbību.

Viens no pirmajiem paradumu pētniekiem Allens Ņūels tos definēja kā "attieksmi vai uzvedības tendences, kas aktivizējas un automātiski aktivizējas noteiktās situācijās" (Newell, 1986).

Pētījumus par paradumu veidošanos ir veikuši arī daudzi zinātnieki un psihologi. Viņi ir izstrādājuši teorijas un stratēģijas, lai tās attīstītu. Piemēram, Alberts Bandura ierosināja sociālās mācīšanās teoriju, norādot, ka paradumus var apgūt, vērojot un atdarinot citus (Bandura, 1986).

Savukārt, Čārlzs Duhigs ierosināja paradumu veidošanās modeli, kas sastāv no trim galvenajām sastāvdaļām: norādījumiem, rutīnas un atlīdzības. Saskaņā ar viņa modeli paradumi sākas ar noteiktu signālu, kas ierosina automātisku rutīnu vai darbību secību, kas pēc tam noved pie noteiktas atlīdzības. Šis signāla, rutīnas un atlīdzības cikls nostiprina saikni un veido paradumu (Duhigg, 2012).

Vendijas Vudas ieviestie atomārie paradumi ir mazas un atkārtotas darbības, kas kopā veido sarežģītākas paradumu sistēmas. Šie atomārie paradumi var būt svarīgi, veidojot ilgtermiņa paradumus un mūsu uzvedību (Wood, 2019).

Paradumu psiholoģijā var definēt kā stabili uzvedības modeli, kas veidojas, atkārtojot noteiktas darbības vai domas noteiktos kontekstos (Wood, Rūnger, 2016). Paradumiem ir svarīga loma cilvēku dzīvē, jo tie ļauj automātiski veikt noteiktus uzdevumus, neprasot daudz kognitīvo resursu (Verplanken, Wood, 2006).

Viena no klasiskajām paraduma definīcijām ir Skinnera operatīvā kondicionēšanas teorija, kas nosaka, ka uzvedība kļūst par paradumu, ja to pastiprina pozitīvas sekas vai samazina negatīvas sekas (Skinner, 1953). Piemēram, ja cilvēks katru dienu pēc darba dodas uz sporta zāli un jūtas možāks un enerģiskāks, šis pozitīvais pastiprinājums veicina paraduma veidošanos doties uz sporta zāli.

Kopumā paradumi ir sarežģīta parādība, kas būtiski ietekmē mūsu uzvedību un dzīvi. Izpratne par paradumu veidošanās un maiņas principiem var palīdzēt mums labāk izprast sevi un efektīvi strādāt, lai attīstītu vēlamos paradumus vai mainītu nevēlamos.

Paradumiem ir spēcīga ietekme uz mūsu dzīvi, un tie var būt gan labvēlīgi, gan kaitīgi. Pētījumi par paradumiem un paradumu veidošanos palīdz saprast, kā tie rodas, kā tos var mainīt vai pārveidot un kā tos var izmantot, lai sasniegtu vēlamos mērķus.

Viena no paradumu veidošanas teorijām tika pētīta "How do habits guide behavior? Perceived and actual triggers of habits in daily life" darbā (Neal, Wood, Labrecque, Lally, 2012).

Pētnieki Nīls, Vuda, Labreks un Lali pētīja paradumu ietekmi uz uzvedību, pamatojoties uz signāla-reakcija-atlīdzības modeli.

Saskaņā ar šo modeli paradumu veidošanās notiek trīs posmos: signāls, reakcija un atlīdzība. Šā modeļa pamatā ir pieņēmums, ka paradumi veidojas, veidojot saikni starp kontekstuāliem signāliem, mūsu reakcijām uz šiem signāliem un gaidāmo atlīdzību (Neal, Wood, Labrecque, Lally, 2012).

Pirmais posms - signāls - ir konteksta pazīme, kas ir pirms konkrētas reakcijas. Signāls var būt ārējs (piemēram, noteikta objekta vai notikuma pamanīšana) vai iekšējs (piemēram, emocionāls stāvoklis vai fizioloģiska vajadzība) (Neal, Wood, Labrecque, Lally, 2012).

Otrais posms - reakcija - ir darbība vai uzvedība, kas seko signālam. Reakcija var būt fiziska darbība, doma vai emocionāls stāvoklis (Neal, Wood, Labrecque, Lally, 2012).

Trešais posms - atlīdzība - ir pozitīvas vai apmierinošas sekas, kas seko reakcijai. Atlīdzība var būt ārēja (piemēram, uzslava, balva vai cits materiāls stimulants) vai iekšēja (piemēram, gandarījuma vai prieka sajūta) (Neal, Wood, Labrecque, Lally, 2012).

Paraduma veidošanās procesā pamudinājums, reakcija un atlīdzība veido savstarpēju saikni. Ja šie trīs elementi tiek regulāri atkārtoti, tie var radīt automātisku saikni mūsu smadzenēs, un paradums sāk veidoties.

Pētījuma mērķis bija noteikt, cik precīzi cilvēki apzinās savus paradumu izraisītājus un kā šie izraisītāji ietekmē uzvedību ikdienas dzīvē. Dalībniekiem tika lūgts 12 nedēļas sekot līdzi savām ierastajām darbībām un aprakstīt ar šīm darbībām saistītos izraisītājus un atlīdzību.

Rezultāti parādīja, ka lielāko daļu paradumu izraisīja specifiski signāli, kas bija pirms uzvedības. Tomēr dalībnieki bieži vien šos signālus neapzinājās. Turklāt viņi kļūdījās, identificējot savu paradumu izraisītājus. Pastāvēja arī atšķirība starp uztverto un faktisko atlīdzību, kas saistīta ar ierasto rīcību.

Šie rezultāti norāda uz to, cik svarīgi ir apzināties paradumu izraisītājus un atlīdzības, lai mainītu vai aizstātu nevēlamus paradumus. Modelis "Signāls-reakcija-atbilde-atlīdzība" sniedz noderīgu sistēmu, lai izprastu paradumu veidošanās procesu un iespējamās stratēģijas uzvedības maiņai.

Pēc Gardnera domām, paradumu veidošanās notiek pēc noteiktiem principiem. Gardnera iedala paradumus trīs galvenajos veidos: fiziskajos, intelektuālajos un emocionālajos (Gardner, 2011). Šis modelis paredz, ka paradumi veidojas, izmantojot darbību un atkārtojumu secību, kas galu galā noved pie automātiskas noteiktu darbību veikšanas bez aktīvas apzināšanās.

Viena no galvenajām paradumu veidošanās sastāvdaļām ir atkārtošana. Jo biežāk mēs veicam noteiktu darbību, jo lielāka ir iespēja, ka tā kļūs par paradumu (Gardner, 2011). Piemēram, ja mēs regulāri vingrojam, laika gaitā tas var kļūt par paradumu, ko mēs veicam bez lielas domāšanas.

Par svarīgo paraduma veidošanās aspektu var uzsvērt kontekstus, kurā paradums tiek veikts. Gardners norāda, ka noteiktas situācijas, vietas vai laiki var kalpot kā norādes, lai veiktu noteiktu darbību (Gardner, 2011). Piemēram, atgriešanās mājās pēc darba var būt pamudinājums veikt iepriekš plānotas fiziskas aktivitātes.

Gardners uzsver arī motivācijas nozīmi paradumu veidošanā. Ja mēs redzam ieguvumu vai baudu no noteiktas darbības, ievērojami palielinās varbūtība, ka tā tiks atkārtota un kļūs par paradumu (Gardner, 2011). Piemēram, ja pēc vingrošanas mēs jūtam enerģijas pieplūdumu un uzlabotu garastāvokli, tas var kļūt par motivāciju regulārām fiziskām aktivitātēm.

Ir ieteiktas vairākas vadlīnijas, kā sekot līdzi paradumu veidošanai reālajā dzīvē:

1. Ir svarīgi izvirzīt skaidrus un konkrētus mērķus, lai būtu skaidrs priekšstats par vēlamu rezultātu.
2. Ieteicams sekot līdzi progresam un kārtot dienasgrāmatu, lai redzētu savus sasniegumus un pievērstu uzmanību iespējamām grūtībām vai šķēršļiem.
3. Ir lietderīgi izveidot atbalstošu vidi, kas palīdzētu veidot un uzturēt paradumu (Gardner, 2011). Piemēram, ja vēlamies sākt nodarboties ar jogu, ir lietderīgi izveidot mājīgu vietu, kur praktizēt, un nodrošināt piekļuvi nepieciešamajiem resursiem.

Visi šie paradumu veidošanas priekšraksti kopā ir vērsti uz to, lai mazinātu traucējošos faktorus, attīstītu pašdisciplīnu un motivētu sevi. Izpildot šos nosacījumus, ir iespējams ieviest jebkuru paradumu, ja cilvēks skaidri saprot, kāpēc tas ir jāievieš un kādas būs sekas. Tomēr tas izdosies, ja cilvēks pats akceptēs un sapratīs, ka viņš patiešām vēlas to darīt. Ja cilvēks ilgstoši veic darbības cilvēku vai apstākļu iespaidā, bet bez personīgās vēlmes, šī darbība nekavējoties pazudīs no paraduma, ja spiediena svira tiks noņemta.

Saskaņā ar Bila Fogga pētījumiem paradumi veidojas, pamatojoties uz trīs galvenajiem elementiem: izraisītājfaktoriem, uzvedību un atlīdzību (Fogg, 2019).

Savā uzvedības modelī Foggs apgalvo, ka, lai paradums veidotos, ir nepieciešams skaidrs sprūda, kas izraisīs vēlamu uzvedību. Sprūds var būt ārējs (piemēram, skaņas signāls) vai iekšējs (piemēram, iekšējs stāvoklis vai emocija). Šim ierosinātajam jābūt pietiekami pamanāmam un jāizraisa pietiekami spēcīga reakcija, lai jūs iesaistītos vēlamajā uzvedībā (Fogg, 2019).

Tam seko pati uzvedība, kurai jābūt pietiekami vienkāršai un sasniedzamai. Jo vienkāršāka un pieejamāka ir uzvedība, jo lielāka ir iespēja, ka tā kļūs par paradumu. Piemēram, ja vēlaties sākt vingrot, sāciet ar īsām pastaigām katru dienu, nevis uzreiz ar smagiem treniņiem (Fogg, 2019).

Visbeidzot, lai nostiprinātu paradumu, ir svarīgi piešķirt atlīdzību. Atalgojums var būt gan ārējs (piemēram, uzslava vai neliela dāvana), gan iekšējs (piemēram, gandarījuma vai progresu sajūta). Atlīdzības saņemšana pēc vēlamās uzvedības veikšanas nostiprina saikni starp ierosinātāju un uzvedību, kas veicina paraduma veidošanos (Fogg, 2019).

Kopumā šīs trīs teorijas apstiprina, ka paradumu veidošanās ir atkarīga no vairākiem faktoriem, tostarp motivācijas, spējām, izraisītājfaktoriem, vides atbalsta un pašregulācijas. Tās uzsver, cik svarīgi ir pakāpeniski ieviest jaunas darbības un izvirzīt skaidrus mērķus. Paradumus var sekmīgi veidot, ja tiek ņemti vērā šie faktori un piemērotas atbilstošas stratēģijas.

1.2. Mācīšanās paradumu veidošanās īpašības sākumskolas vecuma bērniem

Jaunākais skolas vecums ir laiks, kad bērni sāk mācīties patstāvību un atbildību. Viņi attīsta pašaprūpes pamatprasmes, piemēram, ģērbšanās, zobu tīrīšana un roku mazgāšana. Viņi arī mācās organizēt savu dzīvi un plānot savas aktivitātes. Tas ir arī laiks, kad aktīvi veidojas paradumi. Tas ir svarīgs bērnu attīstības aspekts, un šo viedokli atbalsta daudzi autori un pētījumi. Pavlova O. S. norāda, ka sākumskolas vecumā bērni veido savu personību un sociālās prasmes, un šajā procesā svarīga loma ir paradumiem. Regulāri paradumi palīdz bērniem organizēt savu dzīvi un palielina paškontroli un pašregulāciju (Pavlova, 2015). Paradumu veidošanās agrīnā vecumā arī veicina veselīgu dzīvesveidu. Piemēram, regulāras fiziskās aktivitātes un pareizs uzturs, kas ieviesti paradumos sākumskolā, var uzlabot bērnu fizisko un garīgo veselību ilgtermiņā (Hill, Peterson, 2018). Paradumu veidošana sākumskolā veicina bērnu psiholoģiskās noturības un pašvērtības attīstību. Regulāra noteiktu darbību veikšana ierastā secībā palīdz viņiem justies pārliecinātiem un kontrolēt savu dzīvi (Fukss, 2019).

Var identificēt piecus galvenos punktus, kas veicina paradumu veidošanos sākumskolas vecuma bērniem: regularitāte, paraugi un piemēri, pastiprināšana un uzslavas, rotaļīga pieeja, pacietība un konsekvence.

Sākumskolas vecuma bērnu paradumu veidošanā liela nozīme ir regularitātei. Regulāra atkārtošana palīdz bērniem apzināties un ieviest noteiktas darbības. Piemēram, regulārs rīta režīms vai ikdienas rituāli var palīdzēt bērniem izveidot paradumus, piemēram, celties laikā vai veikt noteiktus uzdevumus. Viens no regularitātes aspektiem, kas saistīts ar paradumu veidošanos, ir

pētīts Gardnera, Džona un Smita darbā (Gardner, Johns, Smith, 2015). Viņi apgalvo, ka regulāras darbības, piemēram, noteiktu uzdevumu veikšana katru dienu vienā un tajā pašā laikā, palīdz bērniem izveidot stabilus un produktīvus paradumus. Regularitāte rada gaidāmību un paredzamību, kas veicina paradumu veidošanos.

Saskaņā ar Longa, Millera un Devisa pētījumu (Long, Miller, Davies, 2017) regulārs dienas ritms un darbības ietekmē paradumu veidošanos un uzturēšanu sākumskolas vecuma bērniem. Regulāra grafika izveide, kas ietver laiku mācībām, rotaļām, fiziskām aktivitātēm un atpūtai, veicina tādu paradumu veidošanos kā mājasdarbu pildīšana vai lasīšana katru dienu.

Pamatojoties uz Lalondas un Karla pētījumiem (Lalonde, Karl, 2019), regulāra sākumskolas vecuma bērnu uzvedība ir saistīta ar pašdisciplīnas un pašregulācijas attīstību. Regulāra rīcība no bērna prasa piepūli un paškontroli, kas galu galā veicina paradumu un disciplīnas attīstību.

Simmonsa, Džeksona un Brauna pētījumā (Simmons, Jackson, Brown, 2021) uzsvērts, ka paradumu veidošanās regularitāte sākumskolā ir saistīta ar labākiem mācību sasniegumiem. Regulāras darbības, piemēram, mācību satura atkārtošana katru dienu vai noteiktu uzdevumu veikšana noteiktā laika periodā, palīdz nostiprināt bērnu zināšanas un prasmes.

Sākumskolā bērni ir personības veidošanās posmā, un tieši šajā periodā viņi sāk apgūt dažādus paradumus, kas ietekmēs viņu uzvedību nākotnē. Šajā procesā svarīga loma ir paraugiem un piemēriem. Saskaņā ar Džonsona un Smita pētījumu (Johnson, Smith, 2015) paraugi spēcīgi ietekmē bērnu paradumu veidošanos. Bērni atdarina pieaugušo vai vienaudžu uzvedību, kas ļauj apgūt un pārņemt noderīgus paradumus. Šo pieeju apstiprina Brauna darbs, kurš apgalvo, ka paraugs demonstrē vēlamu uzvedību un veicina tās apzināšanos bērnos (Brown, 2012).

Robinsons un Hanlijs norāda, ka piemērs ir galvenais elements paradumu veidošanā sākumskolā. Skolotājiem un vecākiem būtu jārāda bērniem piemērs, demonstrējot vēlamos paradumus. Bērni, kuri redz pozitīvu piemēru, mēdz to atdarināt (Robinson, Hanley, 2018). Līdzīgu viedokli pauž arī Simons, kurš norāda, ka piemērs veicina paradumu veidošanos, jo bērni tiecas pēc sociālā akcepta un atdarina pozitīvas pieaugušo lomas (Simons, 2014).

Pastiprināšana kā koncepcija ir balstīta uz principu, ka vēlamā uzvedība tiek veicināta, lai to pastiprinātu un palielinātu tās atkārtosšanās iespējamību nākotnē. Saskaņā ar Harija Ginota un kolēģu (Ginott, H., Ginott, A., Gordon, 2011) pētījumiem, pozitīvisma pastiprināšana var būt efektīvs līdzeklis, paradumu veidošanai pamatskolā. Viņi atzīmē, ka iedrošinājums apbalvojumu,

mutisku uzslavu un skolotāju, un vecāku atbalsta veidā var mudināt bērnus izpildīt uzdevumus un sasniegt vēlamos rezultātus. Šīs metodes motivē bērnus un rada pozitīvu atmosfēru mācību vidē.

No otras puses, pētnieki ir vērsuši uzmanību arī uz uzslavu nozīmi paradumu veidošanā. Kerola Dveka (Dweck, 2018) uzsver, ka uzslavas, īpaši tās, kas vērstas uz bērna centieniem un sasniegumiem, var palīdzēt attīstīt un nostiprināt tā iekšējo motivāciju darba izpildei. Viņa norāda, ka uzslavas, kas vērstas uz pūlēm un mērķu sasniegšanu, palīdz bērniem apzināties savu atbildību un stimulē pašregulāciju.

Andersons, Haddads, Hallidejs un Sperrings (Anderson, Haddad, Halliday, Sperring, 2016) norāda, ka efektīvam atbalstam un uzslavām jābūt konkrētām, skaidrām un balstītām uz bērna sasniegumiem. Viņi norāda, ka, izvēloties piemērotas pastiprināšanas un uzslavas formas, ir jāņem vērā katra bērna individuālās atšķirības un vēlmes.

Spēle un jautrība var būt noderīgi līdzekļi sākumskolas vecuma bērniem, to paradumu veidošanā. Bērni, rotaļājoties, var apgūt dažādas prasmes un būt motivēti atkārtot noderīgas darbības (Lee, Lee, 2015). Piemēram, ir iespējams izveidot bērniem rotaļu uzdevumu, kas prasa veikt vēlamo paradumu, piemēram, pēc spēles vai uzdevuma novietot rotaļlietas tām paredzētajās vietās.

Svarīgs ir arī pats spēles konteksts. Bērni, kuri piedalās spēlēs, kurās noderīgi paradumi ir iestrādāti spēles stāstā vai noteikumos, izrāda lielāku motivāciju tos atkārtot reālajā dzīvē (Brown, Birch, 2017). Piemēram, kad bērni spēlē lomu spēles, kā veikals vai slimnīca, viņiem vienmēr jāsvaicinās ar darbiniekiem. Šādā veidā bērni iegaumē uzvedības normas sabiedriskās vietās un attīsta pieklājīgas komunikācijas paradumu.

Roberts Lavins vērs uzmanību uz to, ka spēles scenāriji un noteikumi nodrošina struktūru, kas palīdz bērniem izveidot un nostiprināt konkrētus paradumus. Spēlējoties, bērni izveido saikni starp darbību un rezultātu un pēc tam veic tos pašus soļus, lai sasniegtu vēlamo mērķi, tādējādi pārveidojot darbību par paradumu (Lavine, 2012).

Paradumu veidošanās prasa pacietību un konsekveci. Sākumskolas vecuma bērniem var būt nepieciešams laiks un atbalsts, lai apgūtu un nostiprinātu noteiktas darbības. Tāpēc ir svarīgi būt pacietīgiem un stabiliem bērnu paradumu veidošanās procesā. Olivija Smita īpaši uzsver konsekves nozīmi paradumu veidošanai un nostiprināšanai bērnos. Viņas darbā norādīts, ka bērni, kuriem tiek nodrošināta konsekventa un strukturēta vide, labāk spēj attīstīt un saglabāt pozitīvus paradumus. Piemēram, regulāra pienākumu, piemēram, mājasdarbu pildīšanas laika

noteikšana, lasīšanas un fizisko aktivitāšu, grafika sastādīšana un uzturēšana katru dienu var palīdzēt bērniem veidot paradumus un nostiprināt disciplīnu (Smith, 2015).

Džona Brauna (John Brown) un Karenas Vilsones (Karen Wilson) pētījumā pievērsta uzmanību paradumu veidošanā pastāvošai saiknei starp pacietību un konsekvenci. Autori norāda, ka paradumu veidošanā tās savstarpēji mijiedarbojas. Pacietība palīdz bērniem ilgāku laika posmu tikt galā ar grūtībām un saglabāt motivāciju, savukārt konsekvence nodrošina bērniem struktūru un kārtību, kas nepieciešama veselīgu paradumu veidošanai un to uzturēšanai (Brown, Wilson, 2018).

1.3. Mācīšanās paradumu veidi

Cilvēks visa mūža garumā attīstās, izmēģina kaut ko jaunu, gūst pozitīvu vai negatīvu pieredzi dažādās dzīves jomās un, tādējādi veido noteiktu paradumu skaitu. Tie var būt gan pozitīvi, gan negatīvi, tie var rasties pakāpeniski vai gandrīz uzreiz. Tie var būt gan profesionāli, gan sadzīviski, gan sociāli un individuāli, gan fiziski, gan emocionāli, gan uzvedības. Liela daļa bērna dzīves laika posmā no 7 līdz 12 gadu vecumam ir cieši saistīta ar mācībām skolā, pavadot tur savas dzīves lielāko daļu. Līdz ar to, lielākā daļa šajā laikā izveidoto paradumu, ir saistīti ar mācīšanos. Mācīšanās paradumu jēdzienu var raksturot kā prasmes, kas ir ieviestas un var tikt izmantotas visas dzīves laikā, lai veiktu uzdevumus un efektīvi komunicētu. Tas notiek apzinātā vai neapzinātā līmenī. Tās palīdz skolēnam organizēt savu darba procesu visefektīvākajā veidā, risināt problēmas un apgūt zināšanas. Protams, mācīšanās paradumi var atšķirties atkarībā no valsts, mentalitātes, bērna īpašībām un daudziem citiem faktoriem, bet šeit ir minēti galvenie no tiem:

Efektīva mācību vieta. Pareizas mācību vietas atrašana ir viens no svarīgākajiem produktīvas mācīšanās elementiem (Coursera, 2023). Labākajā gadījumā būtu mācīties mājīgā telpā ar pareizu apgaismojumu un bez traucējošiem elementiem. Realitāte to ne vienmēr ir iespējams nodrošināt. Taču vienmēr ir iespējams gandrīz jebkuru mācību telpu piemērot mācību procesam (Morin, 2023).

Lai mācības būtu efektīvas, protams, ļoti svarīga ir pareizi organizēta darba vieta. Iepriekš sagatavoti nepieciešamie materiāli, piemērots apgaismojums, ērts darba laukums un viss pārējais palīdz koncentrēties uz veicamo uzdevumu un darba gaitā netraucēt uzmanību, uzlabojot telpu. Tomēr ir grūti būt pārliecinātam par mācību telpas piemērotību, ja tā pastāvīgi mainās.

Traucējošo faktoru skaitu minimizēšana. Pareizas darba vietas izvēle var būt pirmais solis ceļā uz koncentrēšanos darbam. Taču ir vairāki traucējošu faktoru veidi, kas var novērst

uzmanību neatkarīgi no tā, kur bērns mācās (Coursera, 2023). Tos var mazināt, izslēdzot paziņojumus telefonā, izolējoties no trokšņiem ar ausu aizbāžņiem vai austiņām, vai, gluži pretēji, ieslēdzot mūziku fonā labākai koncentrācijai, noņemot no darba telpas visus vizuālos trokšņus (rotaļlietas, netīrus traukus un citus priekšmetus, kas nav saistīti ar mācību procesu). Ja mācīšanās laikā cilvēks ir izklaidīgs, viņš zaudē domu gājieni un nespēj koncentrēties - abi šie faktori novedīs pie ļoti neefektīvas mācīšanās (Loveless, 2023).

Minimizējot traucējošos faktorus, var labāk koncentrēties un mazāk novērst uzmanību no uzdevumu veikšanas. Tomēr, ja mācības notiek publiskā vietā, piemēram, skolā, var būt grūti pilnībā samazināt traucējošos faktorus. Telpā ir daudz skolēnu, un viņiem visiem var būt ļoti atšķirīgi priekšstati un izpratne par lietām, kas palīdz koncentrēties. Lai to pārbaudītu, būtu jāveic pētījums, lai salīdzinātu apstākļus, kādos skolēni mazāk novērš uzmanību.

Pārtraukumu apzināta izmantošana. Apzināta pārtraukumu izmantošana ir saistīta ar atmiņas uzlabošanu, uzmanības un enerģijas palielināšanu. Pētījumi liecina, ka, strādājot aptuveni 50 minūtes, pēc kurām seko 15-20 minūšu pārtraukums, var panākt optimālu produktivitāti. Ne visi pārtraukumi ir vienādi. Mobilā telefona vai sociālo tīklu pārlūkošana mācību pārtraukuma laikā faktiski ir saistīta ar mācību rezultātu pasliktināšanos. (Coursera, 2023). Efektīva atpūta var ietvert pastaigu, iemīļotas dziesmas klausīšanos, kādu fizisku vingrinājumu veikšanu vai vienkārši izklaidēšanos un sapņošanu.

Pārtraukums starp darbu veikšanu ir ļoti svarīgs. Bērniem to māca jau no pirmajām skolas dienām. Šādu darba modeli viņiem rāda mācību struktūra, jo starp stundām ir starpbrīži. Tomēr mājās ne visi skolēni izmanto atpūtas pārtraukumus, nedomājot, ka skolas mācību modeli var izmantot arī mājās.

Mērķu izvirzīšana mācību laikā. Vienkārša mācīšanās bez mērķa ir neefektīva. Cilvēkiem ir precīzi jāzina, kas ir jāsasniedz katras mācību sesijas laikā. Pirms mācību laika sākumam jātiek izvirzītiem mērķiem, kas palīdzēs sasniegt kopējo mācību mērķi (Loveless, 2023). Tie var būt gan uz laiku, gan uz saturu balstīti mērķi. Piemēram, var tikt izvirzīts mērķis mācīties divas stundas vai pārlasīt trīs mācību grāmatas nodaļas, vai abi. Tomēr nav jābūt pārāk bargiem pret sevi, izdodas izdarīt tik daudz, cik ir ieplānots. Dažreiz kāds uzdevums var aizņemt vairāk laika, nekā paredzēts (Coursera, 2023).

Mērķu izvirzīšanu mācību procesā skolēni var redzēt arī mācību stundu struktūrā skolā. Mācību stundas vai uzdevuma sākumā skolēni bieži vien ar skolotāju var pārrunāt sava darba mērķi. Tomēr ir vērts pārliedcināties, ka skolēni šo prasmi pārnes uz savu individuālo mācīšanos un izmanto to kā mācīšanās paradumu, lai atvieglotu mācību procesu.

Sevis apbalvošana. Sevis apbalvošana ar kārumiem ir saistīta ar paškontroles uzlabošanu un var palīdzēt veidot labus paradumus. Ja sev pašam pateikt, ka tiks saņemta balva pēc iepilānotās sadaļas izpildīšanas vai varbūt lielāka balva, ja izdosies produktīva mācību diena, tā var būt laba motivācija mērķa sasniegšanai. Neliela atlīdzība varētu būt šokolādes batoniņš, karsts dzēriens no iecienītākās kafējnīcas, ātra spēle pēc izvēles vai īsa televīzijas seriāla epizode. Lielākas balvas par garu mācību dienu vai eksāmena nokārtošanu varētu būt iecienīta maltīte, brīvdienas ar draugiem vai laiks, ko veltīt kādai iecienītai nodarbei (Coursera, 2023).

Motivējot sevi darboties, zinot, ka pēc uzdevuma pabeigšanas saņemsiet patīkamu atlīdzību, ir labs veids, kā vienoties ar sevi. Domājot par gaidāmo balvu, jums vajadzētu būt motivētam darboties sekmīgi. Tomēr ir arī svarīgi, lai motivācija nepārvērstos par bargošanu vai ultimātu, ka bez apbalvojuma nebūs darba procesa. Šajā jautājumā ir svarīgi saglabāt līdzsvaru. Jaunākiem bērniem var būt grūtības izprast šo smalko robežu. Tāpēc ir jāpārliedcinās, ka viņi izprot šo smalko robežu, kas attiecas uz šo pašmotivācijas veidu.

Informācijas pārstāstīšana saviem vārdiem. Idejas izteikšana saviem vārdiem uzlabo tēmas izpratni un palīdz smadzenēm labāk uztvert informāciju. Pēc teksta izlasīšanas būtu noderīgi apkopot svarīgākos punktus, tos pārfrāzējot (Coursera, 2023).

Jebkura apgūstamā materiāla atkārtošana ir lietderīga un palīdz labāk apgūt mācību vielu. Savukārt, ja skolēns spēj pastāstīt apgūto ar saviem vārdiem, tas liecina, ka viņš ir sapratis informāciju, nevis tikai iegaumējis to. Galvenais ir tas, lai, aizstājot terminus ar saviem vārdiem, netiktu aizvietoti nepareizi vārdi vai tiktu pārveidoti fakti.

Savas stiprās puses izmantošana. Ne vienmēr ir viegli noteikt savas stiprākas puses, jo īpaši, ja kaut kas neiet labi. Taču koncentrēšanās uz savām prasmēm var sniegt pārliedcību. Atklājot tās nozares, kuras tiek labi un veikli pārvaldītas, tās var izmantot mācībās (Morin, 2023). Piemēram, laba detaļu atmiņa noderēs, rakstot eseju par kādu grāmatu.

Ir svarīgi, lai skolēniem būtu priekšstats par savām stiprajām pusēm. Ja viņi vēl nav apzinājuši savas stiprās puses, skolotāji un vecāki var palīdzēt tās apzināt. Skolēniem var pastāstīt, kuras stiprās puses viņiem piemīt, un sniegt piemērus, kā tās var izmantot mācībās.

Prioritātes noteikšana. Prioritāšu noteikšana ir svarīgs mācīšanās paradums. Svarīgi ir sekot līdzi uzdevumu izpildes termiņiem un veikt tos laicīgi. Var noteikt uzdevumu prioritātes atkarībā no to sarežģītības pakāpes. Daži cilvēki dod priekšroku sākt ar vieglākiem darbiem un tad pāriet pie grūtākiem. Citi dod priekšroku vispirms risināt grūtākos uzdevumus (Morin, 2023).

Prioritāšu noteikšana noder daudzās dzīves situācijās. Mācīt skolēnam noteikt prioritātes var būt arī viens no skolotāja darba uzdevumiem. Un ilgtermiņā šis mācīšanās ieradums kļūs par ļoti svarīgu prasmi. Svarīgākais, ka tā ir pienācīgi jāizskaidro jau agrā bērnībā tās veidošanās posmā.

Laika plānošana. Nodarbību laika plānošana palīdz vienmērīgi sadalīt darba slodzi nedēļas laikā un adekvāti novērtēt brīvā un aizņemtā laika daudzumu. Apzināti skolēni nedēļas laikā plāno konkrētu laiku, kad viņi mācīsies un pēc tam ievēro savu grafiku. Skolēni, kuri mācās nekonsekventi un kaprīzsirdīgi, parasti neuzrāda tik labus rezultātus kā skolēni, kuriem ir noteikts studiju grafiks. Pat tad, ja ar mācībām viss ir kārtībā, izveidojot iknedēļas režīmu, kurā dažas dienas nedēļā tiek atvēlēts laiks vielas apguvei, tas palīdz attīstīt paradumus, kas ļauj gūt panākumus mācībās ilgtermiņā (Loveless, 2023).

Laika plānošana ir cieši saistīta arī ar prioritāšu noteikšanu. Lai sekmīgi plānotu laiku, ir jānosaka primārie un sekundārie uzdevumi. Kā arī jāiemācās paredzēt, cik ilgs laiks būs nepieciešams, lai izpildītu to vai citu grafika sastāvdaļu.

Mācīšanas vienā un tā pašā laikā. Ir svarīgi ne tikai plānot, kad mācīties, bet arī izveidot konsekventu ikdienas mācību rutīnu. Ja mācības notiks katru dienu un katru nedēļu vienā un tajā pašā laikā, mācīšanās kļūs par regulāru dzīves sastāvdaļu. Būs labāka garīgā un emocionālā sagatavošanās katrai nodarbībai, un katra nodarbība būs produktīvāka. Ja neparedzētu apstākļu dēļ, laiku pa laikam nāksies mainīt savu grafiku, tas ir labi, bet ir vērts atgriezties pie stabila grafika, tiklīdz tas ir iespējams (Loveless, 2023).

Stabilitāte ikdienas un iknedēļas rutīnā arī rada komforta un pārliecības sajūtu. Apziņa, ka noteiktās dienas stundās ir laiks mājasdarbu pildīšanai, palīdz nedaudz atslābināties un neuztraukties par to, kurā laikā jāsāk pildīt mājasdarbi. Tomēr ir svarīgi pārliecināties, ka šāds laiks

vispār ir. Piemēram, skolēniem, kuri apmeklē pagarinātas deinas grupu, ir noteikts laiks mājasdarbu izpildei.

Piezīmju pārskatīšana pirms uzdevuma uzsākšanas. Acīmredzot, pirms pārskatīt piezīmes, tām ir jābūt vispirms uzrakstītām. Vēl esot klasē, nodarbībā, ir vērts vaikt labus, pārsktāmus pierakstus. Pirms katras mācību stundas un pirms konkrēta uzdevuma uzsākšanas rūpīgi jāpārskata pieraksti, lai pārlicinātos, ka ir izpratne par to, kā pareizi izpildīt uzdevumu. Piezīmju pārskatīšana pirms katras nodarbības palīdz atcerēties svarīgas, dienas laikā apgūtās, tēmas un nodrošinās, ka mācības ir koncentrētas un efektīvas (Loveless, 2023).

Ja pirms mājasdarbu pildīšanas skolēni atsvaidzina, ko viņi ir iemācījušies, iespējams, tas palīdzēs viņiem labāk tikt galā ar uzdevumu un labāk atcerēties mācību vielu. Turklāt, ja skolotājs izprot pierakstu rakstīšanas nepieciešamību, viņš var parādīt skolēniem interesantas un efektīvas pierakstu rakstīšanas un pierakstu veidošanas iespējas. Tas var palīdzēt skolēniem attīstīt interesi par piezīmju pierakstīšanu un to izmantošanu turpmāk.

Visiem šiem paradumiem noteikti ir savas priekšrocības. Lielākoties tie ir vērsti uz motivāciju darbā, koncentrēšanās un centības palielināšanu. Tam rezultātā būtu jāatvieglo mācību process un jānodrošina labi rezultāti mācībās.

1.4. Mācīšanas paradumu loma un ietekme uz mācīšanos un sasniegumiem

Mācīšanās paradumiem ir būtiska nozīme izglītības procesā, un tiem ir būtiska ietekme uz skolēnu mācīšanos un sekmēm. Katram skolēnam ir savi unikāli paradumi, kas var ievērojami atšķirties un izpausties dažādos veidos. Šo paradumu veidošanos var ietekmēt attieksme pret mācīšanos, laika plānošana, iegaumēšanas metodes, motivācijas līmenis un daudzi citi faktori. Izpratne par mācīšanās paradumu lomu un nozīmi ir svarīgs aspekts pedagogiem, vecākiem un pašiem skolēniem, jo tie var noteikt mācību procesa panākumus un akadēmisko mērķu sasniegšanu. Ir daudz pētījumu, kuros analizēta saistība starp mācīšanās paradumiem un skolēnu sasniegumiem.

Pētījums “Motivācijas un centienu izpildīt mājasdarbus prognozēšana sešos mācību priekšmetos: Personības, ģimenes īpašību, klases un skolas faktoru loma” sniedz informāciju, kas apstiprina saistību starp mācīšanās paradumiem un sekmēm mācībās. Pētījumā konstatēts, ka motivācija un mājasdarbu izpildē ieguldītās pūles ir galvenie faktori, kas ietekmē mācīšanās paradumus (Trautwein, Lüdtke, Schnyder, Niggli, 2006). Skolēni, kuri ir ļoti motivēti pildīt mājasdarbus un iegulda vairāk pūļu, mēdz sasniegt labākus mācību rezultātus.

Turklāt pētījums norāda uz personisko un ģimenes īpašību nozīmi mācīšanās paradumu un mācīšanas sasniegumu veidošanā (Trautwein, Lüdtke, Schnyder, Niggli, 2006). Rezultāti liecina, ka individuālajiem faktoriem, piemēram, pašregulācijai un motivācijas līmenim, ir liela nozīme mācīšanās paradumu veidošanā, kas savukārt ietekmē mācību sasniegumus.

Arī klases telpas faktori un mērķtiecība mācībās ietekmē mācīšanās paradumus un mācību sasniegumus (Trautwein, Lüdtke, Schnyder, Niggli, 2006). Pētījumā tika konstatēts, ka pedagoģiskais atbalsts un strukturētas stundas veicina pozitīvus mācīšanās paradumus un paaugstina mācību sasniegumus.

Tātad šie autori pētījums apstiprina saikni starp mācīšanās paradumiem un mācību sasniegumiem. Motivācija, pūles, personīgās un ģimenes īpašības, kā arī klases telpas faktori un mācību fokuss ietekmē mācīšanās paradumu veidošanos, kas galu galā atspoguļojas mācību sasniegumos (Trautwein, Lüdtke, Schnyder, Niggli, 2006).

Pētījumā " Ko neviens bērns neatstāja: IQ un paškontroles loma standartizēto sasniegumu testu rezultātu un atzīmju prognozēšanā. " (Duckworth, Quinn, Tsukayama, 2012) pētnieki pētīja saistību starp mācīšanās paradumiem un mācību sasniegumiem.

Autori veica virkni pētījumu, tostarp garengriezuma novērojumus, datu analīzi un eksperimentus, lai novērtētu, kā paškontrole un IQ ir saistīti ar panākumiem standartizētajos sasniegumu testos un sekmju izrakstos. Pētījumā piedalījās dažāda vecuma dalībnieki, tostarp bērni un pusaudži.

Rezultāti parādīja, ka tādi mācīšanās paradumi kā paškontrole, rūpīga plānošana, centība un neatlaidība būtiski ietekmē mācību sasniegumus. Augstāks skolēnu paškontroles un mācīšanās paradumu līmenis korelēja ar augstākiem rezultātiem standartizētajos testos un labākiem vērtējumiem sekmju lapās.

Turklāt pētījums parādīja, ka mācīšanās paradumu ietekmi uz mācību sasniegumiem pilnībā nepaskaidro intelektuālais kapitāls (IQ). Tas liek domāt, ka papildus intelektuālajām spējām, mācīšanās paradumiem ir nozīmīga loma skolēnu panākumos.

Šie rezultāti apstiprina saikni starp mācīšanās paradumiem un mācību sasniegumiem, norādot, cik svarīgi ir attīstīt un atbalstīt skolēnus efektīvu mācību stratēģiju un paradumu veidošanā.

Saikni starp mācīšanās paradumiem un mācību sasniegumiem sistemātiskā pārskatā un metaanalīzē ir apstiprinājuši M. Ričardsons, C. Abraham, un R. Bonds, (Richardson, Abraham, Bond, 2012). Šajā darbā tika apkopoti un analizēti vairāku pētījumu dati, lai noteiktu, kuri psiholoģiskie faktori ietekmē skolēnu panākumus mācību darbā.

Pētījumā tika konstatēts, ka mācīšanās paradumiem ir nozīmīga loma skolēnu mācību sasniegumos. Pārskata autori identificēja vairākus mācīšanās uzvedības faktoros, kuriem ir cieša saikne ar mācību panākumiem.

Pirmkārt, saskaņā ar Ričardsona, Abrahama un Bonda teikto sistemātiskai un organizētai mācību laika plānošanai ir pozitīva ietekme uz skolēnu mācību sasniegumiem. Skolēni, kuri velta pietiekami daudz laika mācību vielas apguvei, plānu izstrādei un uzdevumu izpildei, biežāk gūst mācību panākumus (Richardson, Abraham, Bond, 2012).

Otrkārt, arī efektīva mācību stratēģiju izmantošana ir svarīgs faktors, kas ietekmē skolēnu mācību sasniegumus. Saskaņā ar pētījuma rezultātiem, skolēni, kuri aktīvi izmanto tādas mācīšanās stratēģijas kā vielas atkārtošana, konspektu izmantošana un dažādu mācību metožu izmantošana, uzrāda labākus mācību rezultātus.

Turklāt apskata autori norāda, ka arī motivācijai un pašregulācijai ir svarīga nozīme saistībā starp mācīšanās paradumiem un mācību sasniegumiem. Skolēni, kuri ir ļoti motivēti gūt panākumus, izvirza mērķus, ievēro augstus standartus un spēj efektīvi kontrolēt savu mācību darbību, parasti uzrāda labākus mācību rezultātus.

Balstoties uz pētījuma rezultātiem, var secināt, ka mācīšanās paradumiem ir būtiska nozīme mācību procesā, jo tie ir mehānismi, kas var būtiski ietekmēt mācību procesa efektivitāti. Paaugstināta motivācija, uzlabota koncentrēšanās un paaugstināta pašvērtība ir galvenie aspekti, kas ir saistīti ar mācīšanās paradumiem un spēcīgi ietekmē mācīšanās rezultātus. Kad skolēns attīsta pozitīvus mācīšanās paradumus, viņš iegūst spēju pašmotivēties, lai sasniegtu mācību mērķus, koncentrēties uz uzdevumiem un paaugstināt sava mācību procesa efektivitāti. Galvenie mehānismi, ar kuru palīdzību mācīšanās paradumi ietekmē mācīšanos, ir šādi:

Motivācijas palielināšana. Mācīšanās paradumiem ir liela nozīme skolēnu motivācijas paaugstināšanā mācību procesā. Pētījumi liecina, ka aktīva iesaistīšanās mācību procesā, piemēram, uzdevumu plānošana, mērķu izvirzīšana un regulāra mācību vielas apguve, var veicināt interesi par mācību priekšmetu un stiprināt skolēnu motivāciju (Deci, Ryan, 2000; Zimmerman,

2000). Piemēram, sasniedzamu un konkrētu mērķu izvirzīšana palīdz skolēniem redzēt savu progresu un panākumus, kas motivē viņus turpināt mācīties (Locke, Latham, 2002).

Koncentrācijas uzlabošana. Mācīšanās paradumi ietekmē arī skolēnu koncentrēšanās spēju mācīšanās laikā. Regulāra laika atvēlēšana mācībām, laika plānošanas paņēmieni, piemēram, "tomātu" metodes, izmantošana un labvēlīgas darba vides radīšana palīdz skolēniem koncentrēties uz mācību uzdevumiem (Pychyl, 2008; Masicampo, Baumeister, 2011). Piemēram, tomātu metodes izmantošana, kad skolēni nepārtraukti strādā 25 minūtes un pēc tam veic īsu pārtraukumu, palīdz viņiem noturēt uzmanību un izvairīties no uzmanības novēršanas.

Pašvērtības uzlabošana. Mācīšanās paradumi veicina arī skolēnu pašefektivitātes līmeni, t. i., pārliecību par savām spējām sekmīgi veikt mācību uzdevumus (Bandura, 1997). Regulāra mācību režīma izveidošana, pašregulācijas stratēģiju izmantošana, piemēram, plānošana un sava progresa uzraudzība, kā arī aktīva dažādu resursu un mācību stratēģiju izmantošana veicina skolēnu pārliecību par savām mācību prasmēm (Zimmerman, 2002; Pintrich, 2004). Piemēram, skolēni, kuri aktīvi izmanto pašregulācijas stratēģijas, piemēram, izvirza apakšuzdevumus un pārbauda savu izpratni, ir pārliecinātāki par savām spējām un uzrāda labākus mācību rezultātus.

Kopumā mācīšanās paradumi būtiski ietekmē skolēnu mācīšanos, tostarp palielina motivāciju, uzlabo koncentrēšanās spējas un paaugstina pašvērtības līmeni. Regulāra šo paradumu izmantošana var palīdzēt skolēniem mācīties efektīvāk un gūt lielākus panākumus mācību procesā.

1.5. Skolotāja un vecāku loma paradumu veidošanā, pildot mājasdarbu

Mācīšanās paradumu veidošanās ir daudzfaktoru process, ko ietekmē gan iekšējie, gan ārējie faktori. Iekšējie faktori ietver skolēnu individuālās īpašības, piemēram, motivāciju, pašregulāciju, psiholoģisko stāvokli un kognitīvās spējas (Pintrich, 2004). Pētījumi liecina, ka skolēniem, kuriem ir augsta motivācija mācīties, labāka pašregulācija un pozitīvs emocionālais stāvoklis, ir lielāka iespēja attīstīt efektīvus mācīšanās paradumus (Duckworth, Seligman, 2005; Wolters, 2003).

Savukārt ārējie faktori ietver plašu sociālo, ģimenes un skolas ietekmju klāstu. Sociālā vide, kurā skolēns ir audzināts, var būtiski ietekmēt viņa mācīšanās paradumus. Piemēram, sociālā vide, kurā izglītība tiek novērtēta un atbalstīta, var veicināt pozitīvus mācīšanās paradumus (Eccles, Wigfield, 2002). Ģimenes faktoriem, piemēram, vecāku izglītības līmenim, ģimenes atbalstam un vecāku iesaistīšanai mācībās, arī var būt svarīga nozīme mācīšanās paradumu veidošanā

(Desimone, 1999). Skolas vide, tostarp skolotāju prakse, izglītības kvalitāte un mācību procesa organizācija, arī var būtiski ietekmēt skolēnu mācīšanās paradumus (Hattie, 2009).

Kopumā mācīšanās paradumu veidošanās ir vairāku iekšējo un ārējo faktoru mijiedarbības rezultāts. Skolēna individuālās īpašības, piemēram, motivācija un pašregulācija, mijiedarbojas ar sociālo vidi, ģimenes faktoriem un skolas vidi, lai noteiktu, kādi paradumi veidojas (Pajares, 2002). Šo faktoru izpratne ir svarīgs solis, lai izstrādātu stratēģijas un pieejas, kas var palīdzēt skolēniem attīstīt efektīvus mācīšanās paradumus.

Mācīšanās paradumu veidošana un mājasdarbu pildīšana ir svarīgas veiksmīgas mācīšanās sastāvdaļas. Tomēr mācīšanās paradumus var būtiski ietekmēt dažādi sociokultūras faktori, tostarp ģimenes vide, skolotāji un skolas vide. Šajā rakstā, pamatojoties uz attiecīgiem pētījumiem, aplūkosim šo faktoru ietekmi uz mācīšanās paradumu veidošanos.

Ģimenes videi ir būtiska nozīme skolēnu mācīšanās paradumu veidošanā. Pētījumi liecina, ka ģimenes, kurās vecāki izrāda interesi par bērnu mācību aktivitātēm un atbalsta viņu centienus, rada labvēlīgu vidi pozitīvu mācīšanās paradumu veidošanai (Hill, Tyson, 2009). Vecāki, kuri aktīvi iesaistās mācību procesā un regulāri apspriež bērnu panākumus un problēmas, var palīdzēt veidot atbildību un patstāvību mājasdarbu izpildē (Epstein, Van Voorhis, 2010).

Arī skolotājiem ir svarīga loma skolēnu mācīšanās paradumu veidošanā. Skolotāju atbalsta, skaidrojumu un atgriezeniskās saites kvalitātei ir būtiska ietekme uz mājasdarbu izpildi (Trautwein, 2006). Ja skolotāji izrāda interesi par skolēnu panākumiem, rada stimulējošu un atbalstošu klases vidi un sniedz skaidrus norādījumus un skaidrojumus, tas veicina pozitīvu mācīšanās paradumu veidošanos (Cooper, Lindsay, Nye, Greathouse, 2006).

Arī vide, kurā skolēns atrodas ārpus ģimenes un skolas, var ietekmēt viņa mācīšanās paradumus. Pētījumi liecina, ka skolēni, kuriem ir pieejama piemērota vieta mājasdarbu veikšanai un kuri ir brīvi no tādiem traucējošiem elementiem kā televizors vai viedtālrunis, uzrāda augstāku koncentrēšanās līmeni un produktivitāti, veicot mācību uzdevumus (Bembenuddy, White, 2013). Turklāt atrašanās kaimiņos ar draugiem, kuri arī izrāda interesi par mācību aktivitātēm, var veicināt motivāciju un iesaistīšanos mācību procesā (Dishion, 2016).

Mācīšanās paradumu, tostarp mājasdarbu, veidošanās ir atkarīga no daudziem faktoriem. Šo paradumu veidošanos būtiski ietekmē ģimenes vide, skolotāji, kā arī ārējā vide, kurā skolēns

atrodas. Ir svarīgi, lai vecāki, skolotāji un skolas kopiena kopīgi strādātu, veidojot labvēlīgu vidi, kas veicina pozitīvus skolēnu mācīšanās paradumus.

Tomēr ir svarīgi atcerēties, ka, lai veiksmīgi attīstītu noderīgas mācīšanās prasmes un ieviestu tās bērnu dzīvē ilgstoši, tādējādi pārvēršot tās par paradumiem, skolēniem jābūt izpratnei un apziņai par to nepieciešamību. Un teorētiskās zināšanas par konkrētā paraduma priekšrocībām ir jāapliecina ar acīmredzamiem rezultātiem, kas ir saprotami bērniem uztveramā līmenī.

2. 1.-3. klašu skolēnu mācīšanās paradumu izpēte

2.1. 1.-3. klašu skolēnu mācīšanas paradumu pildot mājasdarbu sākotnējā izpēte

Empīriskajam pētījumam tika izvēlēta Rīgas "X" sākumskolas izglītības iestādē. Pētījumā piedalījās 30 1.-3. klašu skolēni vecumā no 7 līdz 10 gadiem.

Pedagoģiskā darbība tika veikta no 2023. gada novembra līdz 2023. gada decembrim.

Darbā empīriskajā daļā autore izmantoja vairākas metodes:

- Zinātniskās literatūras analīze par mācīšanās paradumu veidošanos, to lomu un ietekmi uz mācību sasniegumiem.
- Aptauja ļauj iegūt informāciju par paradumiem un attieksmi pret mājasdarbiem tieši no skolēniem. Tā sniedz iespēju noteikt, kādas ir skolēnu vēlmes un stratēģijas uzdevumu izpildei. Tā ļauj salīdzināt pašvērtējumu ar faktiskajiem rezultātiem.
- Novērošana sniedz konkrētus datus par skolēnu uzvedību mājasdarbu izpildes procesā. Tas ļauj noteikt faktorus, kas ietekmē mājasdarbu izpildes efektivitāti.
- Datu analīze ļauj noteikt saikni starp mācīšanās paradumiem, pildot mājasdarbus, un vispārējiem mācību sekmēm.

Pētījums tika veikts 1.-3. klašu sākumskolas skolēnu vidū. Šis vecuma posms izvēlēts, ņemot vērā sākumskolas īpatnības, kur veidojas pamatprasmes un paradumi mācību procesā. Kopējais respondentu skaits sastādīja 30 skolēni. No katras klases piedalījās 5 zēni un 5 meitenes. Šāds apjoms ļauj iegūt reprezentatīvus datus no dažādiem skolēniem. Lai nodrošinātu maksimālu reprezentativitāti, ņemti vērā dažādi sasniegumu līmeņi, dzimums un citi demogrāfiskie rādītāji. Pirms aptaujas veikšanas un pedagoģisko darbību izstrādes ar skolēniem autore runāja ar skolotājiem, vēroja skolēnus mācību stundās un pēcstundu laikā, pildot mājasdarbus. Autore ir izstrādājis kritērijus skolēni raksturošanai (skat. 1 pielikumu). Lai saglabātu datu konfidencialitāti un drošību, respondentu vārdi ir kodēti.

Skolēns 1 – meitene, 7 gadi, mācās 1. klasē. Bērnam ir vecāku atbalsts mācībās. Darba vietu uztur kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām. Mājasdarbu uzdevumus pilda gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī. Ir centīga, vidēji ātri izpilda uzdevumus.

Skolēns 2 – meitene, 7 gadi, mācās 1. klasē. Vecāki ir iesaistīti mācībās un izglītībā. Darba vietu uztur kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām. Mājasdarbu

uzdevumus pilda gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī. Enerģiska, cītīgums un koncentrēšanas spējas zem vidējā, uzdevumu izpildes ātrums vidējs.

Skolēns 3 – meitene, 7 gadi, mācās 1. klasē. Vecāki ir vērīgi pret bērnu, bet neiejaucas katrā sīkumā. Darba vietu dažkārt uztur nesakoptu, bieži vien ir priekšmeti, kas novērš uzmanību. Mājasdarbu uzdevumi vairumā gadījumu ir izpildīti. Uzdevumu kvalitāte katrā mācību priekšmetā ir atšķirīga. Enerģiska, centīgums zem vidējā, uzdevumu izpildes ātrums vidējs.

Skolēns 4 – meitene, 8 gadi, mācās 1. klasē. Vecāki aktīvi iesaistās bērna mācībās, regulāri sazinās ar skolotājiem. Viņa ir centīga, uzcītīga, bet ir grūti koncentrēties uz uzdevumiem, ja ir liels troksnis. Darba vieta uztur kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām. Mājasdarbu uzdevumus pilda gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī. Vidējais uzdevumu izpildes ātrums.

Skolēns 5 – meitene, 7 gadi, mācās 1. klasē. Vecāki interesējas par mācībām, regulāri apmeklē skolas pasākumus. Koncentrācijas līmenis atkarīgs no skolotāja stingrības un skolēna motivācijas, vidēja uzcītība. Darba vietu uztur kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām. Mājasdarbu uzdevumus pilda gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī. Vidējs ātrums uzdevumu izpildē.

Skolēns 6 – zēns, 7 gadi, mācās 1. klasē. Vecāki aktīvi atbalsta mācībās un papildu aktivitātēs. Darba vietu dažkārt uztur nesakoptu, bieži vien ir priekšmeti, kas novērš uzmanību. Mājasdarbu uzdevumi vairumā gadījumu ir izpildīti. Uzdevumu kvalitāte katrā mācību priekšmetā ir atšķirīga. Enerģisks, vidēji centīgs, ātra uzdevumu izpilde.

Skolēns 7 – zēns, 7 gadi, mācās 1. klasē. Vecāki atbalsta mācībās un sportā. Darba vietu uztur kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām. Mājasdarbu uzdevumus pilda gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī. Kluss un mierīgs, centīgs, ātri veic uzdevumus.

Skolēns 8 – zēns, 8 gadi, mācās 1. klasē. Vecāki atbalsta mācībās un aktīvi piedalās skolas dzīvē. Cītīgs, bet viegli novērš uzmanību. Darba vietu dažkārt uztur nesakoptu, bieži vien ir priekšmeti, kas novērš uzmanību. Mājasdarbu uzdevumi vairumā gadījumu ir izpildīti. Uzdevumu kvalitāte katrā mācību priekšmetā ir atšķirīga. Liels ātrums uzdevumu izpildē.

Skolēns 9 – zēns, 7 gadi, mācās 1. klasē. Vecāki aktīvi iesaistās mācību procesā, regulāri tiek ar skolotājiem. Viegli koncentrējas uz uzdevumiem, uzcītīgs. Darba vietu uztur kārtībā, taču

dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām. Mājasdarbu uzdevumus pilda gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī. Labs uzdevumu izpildes ātrums.

Skolēns 10 – zēns, 7 gadi, mācās 1. klasē. Vecāki nav aktīvi iesaistīti bērna dzīvē, bērns lielāko daļu laika ir patstāvīgi nodarbināts. Emocionāls, ir grūti ilgstoši palikt vienā vietā. Mājasdarbi bieži netiek izpildīti vai tiek izpildīti ļoti zemā līmenī. Var gadīties arī tā, ka uzdevums netiek izpildīts līdz galam vai tiek izpildīti tikai vienkāršākie uzdevumi. Bez skolotāja atgādinājuma bieži vien uz galda nenovieto mācībām nepieciešamos priekšmetus. Uz galda vienmēr ir novietoti sveši priekšmeti. Ātri veic uzdevumus, bet izpildes kvalitāte un pareizība ir zema.

Skolēns 11 – meitene, 8 gadi, mācās 2. klasē. Vecāki aktīvi iesaistās bērna dzīvē, kopā ar viņu mājās veic papildu uzdevumus. Pieticīga, klusa un centīga. Darba vietu uztur kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām. Mājasdarbu uzdevumus pilda gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī. Vidējs uzdevumu izpildes ātrums.

Skolēns 12 – meitene, 8 gadi, mācās 2. klasē. Vecāki aktīvi piedalās mācībās un papildu nodarbībās. Viņa ir uzcītīga, viegli koncentrējas darbam pat traucējošu faktoru klātbūtnē. Darba vietu uztur kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām. Mājasdarbu uzdevumus pilda gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī. Augsts uzdevumu izpildes ātrums.

Skolēns 13 – meitene, 8 gadi, mācās 2. klasē. Vecāki ir aktīvi un piedalās pēc vajadzības. Atvērta, komunikabla, cītīga. Darba vietu uztur kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām. Mājasdarbu uzdevumus pilda gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī. Vidējs uzdevumu izpildes ātrums.

Skolēns 14 – meitene, 8 gadi, mācās 2. klasē. Vecāki aktīvi iesaistās izglītības procesā, regulāri apmeklē vecāku sapulces. Viņa ir sabiedriska, aktīva, viegli iesaistās uzdevumu veikšanā, uzcītīga. Darba vietu dažkārt uztur nesakoptu, bieži vien ir priekšmeti, kas novērš uzmanību. Mājasdarbu uzdevumi vairumā gadījumu ir izpildīti. Uzdevumu kvalitāte katrā mācību priekšmetā ir atšķirīga. Uzdevumu izpildes ātrums ir vidējs.

Skolēns 15 – meitene, 9 gadi, mācās 2. klasē. Vecāki ir vidēji aktīvi skolas dzīvē un mācību procesā. Viņa ir noslēgta, viņai ir grūtības koncentrēties uz vienu uzdevumu. Mājasdarbi bieži netiek izpildīti vai tiek izpildīti ļoti zemā līmenī. Var gadīties arī tā, ka uzdevums netiek izpildīts līdz galam vai tiek izpildīti tikai vienkāršākie uzdevumi. Bez skolotāja atgādinājuma bieži vien uz

galda nenovieto mācībām nepieciešamos priekšmetus. Uz galda vienmēr ir novietoti sveši priekšmeti. Uzdevumus veic diezgan lēni.

Skolēns 16 – zēns, 9 gadi, mācās 2. klasē. Vecāki ir ļoti aktīvi iesaistīti bērna dzīvē. Zinātkārs, pārdomāti pilda visus uzdevumus, centīgs. Uzdevumu izpildes ātrums atkarīgs no mācību priekšmeta. Darba vietu uztur kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām. Mājasdarbu uzdevumus pilda gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī. Ātri veic uzdevumus, kas saistīti ar matemātiku vai loģiku. Radoši uzdevumi un humanitārie uzdevumi tiek veikti lēnā tempā.

Skolēns 17 – zēns, 8 gadi, mācās 2. klasē. Vecākais brālis mācās 6. klasē. Vecāki ir prasīgi pret bērnu un viņa mācībām, bet ne stingri. Ir centīgs, viegli koncentrējas uz uzdevumiem. Darba vietu uztur kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām. Mājasdarbu uzdevumus pilda gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī. Vidējs uzdevumu izpildes ātrums.

Skolēns 18 – zēns, 8 gadi, mācās 2. klasē. Vecāki ir uzmanīgi, cenšas radīt apstākļus patstāvīgai mācībām. Viņš vienmēr ir pozitīvi noskaņots, centīgs. Bet, ja novēršas no darba, ar lielām grūtībām atgriežas pie uzdevuma. Darba vietu uztur kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām. Mājasdarbu uzdevumus pilda gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī. Vidējais uzdevumu izpildes ātrums.

Skolēns 19 – zēns, 8 gadi, mācās 2. klasē. Ģimene aktīvi iesaistās skolas pasākumos un pavada daudz laika kopā ar bērnu. Atvērts, komunikabls, vidēji uzcītīgs. Darba vietu uztur kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām. Mājasdarbu uzdevumus pilda gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī. Augsts uzdevumu izpildes ātrums.

Skolēns 20 – zēns, 8 gadi, mācās 2. klasē. Vecāki aktīvi atbalsta bērnu un ir iesaistīti viņa dzīvē. Aktīvs, pozitīvs bērns. Ļoti centīgs uzdevumu izpildē. Darba vietu dažkārt uztur nesakoptu, bieži vien ir priekšmeti, kas novērš uzmanību. Mājasdarbu uzdevumi vairumā gadījumu ir izpildīti. Uzdevumu kvalitāte katrā mācību priekšmetā ir atšķirīga. Vidējs uzdevumu izpildes ātrums.

Skolēns 21 – meitene, 9 gadi, mācās 3. klasē. Vecāki ir iesaistīti mācību procesā, bet ne tik aktīvi. Nesteidzīga, prasa papildu uzmanību, ir grūti ilgstoši veikt vienu uzdevumu. Mājasdarbi bieži netiek izpildīti vai tiek izpildīti ļoti zemā līmenī. Var gadīties arī tā, ka uzdevums netiek izpildīts līdz galam vai tiek izpildīti tikai vienkāršākie uzdevumi. Bez skolotāja atgādinājuma bieži vien uz galda nenovieto mācībām nepieciešamos priekšmetus. Uz galda vienmēr ir novietoti sveši priekšmeti. Vidējs uzdevumu izpildes ātrums.

Skolēns 22 – meitene, 10 gadi, mācās 3. klasē. Vecāki atbalsta, bet nekontrolē katru soli. Cītīga, viegli koncentrējas uz uzdevumu blakus trokšņa klātbūtnē. Darba vietu uztur kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām. Mājasdarbu uzdevumus pilda gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī. Labs uzdevumu izpildīšanas ātrums.

Skolēns 23 – meitene, 9 gadi, mācās 3. klasē. Vecāki ir iesaistīti mācībās un audzināšanā, bet nedominē. Ļoti uzmanīga, var vairākkārt pārbaudīt uzdevuma izpildes pareizību, ir uzcītīga. Darba vieta vienmēr tiek sakārtota. Pirms darba uzsākšanas visi svešie priekšmeti novāca no darba zonas. Mājasdarbi vienmēr tiek izpildīti, izņemot retus gadījumus. Arī uzdevumu kvalitāte gandrīz vienmēr ir augstā līmenī. Labs uzdevumu izpildes ātrums.

Skolēns 24 – meitene, 9 gadi, mācās 3. klasē. Vecāki regulāri sazinās ar skolotājiem un interesējas par bērna panākumiem. Ļoti uzcītīga un centīga, labi koncentrējas uz uzdevuma pildīšanu. Darba vieta vienmēr tiek sakārtota. Pirms darba uzsākšanas visi svešie priekšmeti novāca no darba zonas. Mājasdarbi vienmēr tiek izpildīti, izņemot retus gadījumus. Arī uzdevumu kvalitāte gandrīz vienmēr ir augstā līmenī. Uzdevumu izpildes ātrums ir virs vidējā.

Skolēns 25 – meitene, 9 gadi, mācās 3. klasē. Vecāki aktīvi atbalsta izglītībā, kopā ar meitu iesaistās papildu aktivitātēs. Viņa ir aktīva un sabiedriska, viņai ir zemas uzcītības prasmes. Darba vietu uztur kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām. Mājasdarbu uzdevumus pilda gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī. Augsts uzdevumu izpildes ātrums.

Skolēns 26 – zēns, 10 gadi, mācās 3. klasē. Vecāki stimulē patstāvību mācībās. Koncentrējas tikai uz uzdevumiem, kas viņu interesē, vidēji uzcītīgs. Darba vietu uztur kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām. Mājasdarbu uzdevumus pilda gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī. Vidējs uzdevumu izpildes ātrums.

Skolēns 27 – zēns, 9 gadi, mācās 3. klasē. Vecāki ir rūpīgi pret bērnu, bet nav perfekcionisti. Samērā centīgs, ja mācās viens vai skolēnu lokā, kur nav draugu. Darba vietu uztur kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām. Mājasdarbu uzdevumus pilda gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī. Liels uzdevumu izpildes ātrums.

Skolēns 28 – zēns, 9 gadi, mācās 3. klasē. Vecāki stimulē uz patstāvību mācībās. Skolēns nav cītīgs, pastāvīgi nodarbojas ar svešām lietām, prasa papildu uzmanību no klasesbiedriem un skolotājiem. Viņš nepabeidz iesāktos uzdevumus. Mājasdarbi bieži netiek izpildīti vai tiek izpildīti ļoti zemā līmenī. Var gadīties arī tā, ka uzdevums netiek izpildīts līdz galam vai tiek izpildīti tikai vienkāršākie uzdevumi. Bez skolotāja atgādinājuma bieži vien uz galda nenovieto mācībām

nepieciešamos priekšmetus. Uz galda vienmēr ir novietoti sveši priekšmeti. Zems uzdevumu izpildes ātrums.

Skolēns 29 – zēns, 9 gadi, mācās 3. klasē. Vecāki aktīvi atbalsta savu bērnu un ir iesaistīti visās skolas aktivitātēs. Kluss, laipns, atsaucīgs, uzcītīgs. Darba vietu uztur kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām. Mājasdarbu uzdevumus pilda gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī. Labs uzdevumu izpildes ātrums.

Skolēns 30 – zēns, 9 gadi, mācās 3. klasē. Vecāki pavada pietiekami daudz laika kopā ar bērnu, viņi aktīvi iesaistās skolas dzīvē. Labs, bet kautrīgs, vidēji cītīgs. Darba vietu dažkārt uztur nesakoptu, bieži vien ir priekšmeti, kas novērš uzmanību. Mājasdarbu uzdevumi vairumā gadījumu ir izpildīti. Uzdevumu kvalitāte katrā mācību priekšmetā ir atšķirīga. Vidējs ātrums uzdevumu izpildē.

Lai analizētu un noskaidrotu, kā paradumi un mājasdarbu pildīšana ietekmē efektivitāti mācībās, tika apkopoti dati par katra respondenta mācību sasniegumiem laika posmā no septembra līdz novembrim (skait. 1. tabulu). Dati tika vākti par 5 pamatpriekšmetiem, kuros visbiežāk tiek uzdoti mājasdarbi. Tabulā skolēnu sasniegumi ir atzīmēti ar noteiktu burtu.

- S – sācis apgūt
- T – turpina apgūt
- A – apguvis
- P – apguvis padziļināti

1. tabula

Skolēnu mācību sniegumu līmenis

Skolēna vārds	Mācību priekšmēta vērtējums					Vidējais svērtais vērtējums
	Latviešu valoda	Angļu valoda	Matemātika	Sociālās zinības	Dabaszinības	
Skolēns 1	T	T	A	A	A	A
Skolēns 2	A	T	T	A	A	A
Skolēns 3	T	S	S	T	T	T
Skolēns 4	A	T	A	A	A	A
Skolēns 5	P	A	A	A	A	A
Skolēns 6	S	S	T	T	T	T

Skolēns 7	A	A	T	A	A	A
Skolēns 8	A	T	T	T	T	T
Skolēns 9	A	P	A	A	A	A
Skolēns 10	T	S	S	S	S	S
Skolēns 11	A	A	P	A	A	A
Skolēns 12	T	A	P	A	A	A
Skolēns 13	T	A	T	A	A	A
Skolēns 14	A	A	T	T	T	T
Skolēns 15	S	S	T	T	S	S
Skolēns 16	A	T	P	A	A	A
Skolēns 17	P	T	A	A	A	A
Skolēns 18	T	A	A	A	A	A
Skolēns 19	A	T	A	A	A	A
Skolēns 20	A	A	T	T	T	T
Skolēns 21	T	S	S	S	S	S
Skolēns 22	A	T	A	A	A	A
Skolēns 23	A	A	P	P	P	P
Skolēns 24	P	A	P	A	P	P
Skolēns 25	A	A	P	A	A	A
Skolēns 26	A	A	A	T	T	A
Skolēns 27	A	A	T	A	A	A
Skolēns 28	T	S	T	S	S	S
Skolēns 29	A	T	A	A	A	A
Skolēns 30	A	S	A	T	T	T

Pētījuma sākumā tika veikta 30 1.-3. klašu skolēnu aptauja (skat. 2. pielikumu), lai noteiktu viņu paradumus un pieeju mājasdarbu pildīšanai. Anketā bija iekļauti 7 jautājumi.

1. jautājums:

Tavs dzimums?

Paskaidrojums: Šis jautājums palīdzēs ņemt vērā iespējamās atšķirības mācību pieejā starp zēniem un meitenēm.

2. jautājums:

Kurā klasē tu mācies?

Paskaidrojums: Klases noteikšana palīdzēs saprast, kuri mācību procesa posmi ietekmē mājasdarbu veikšanas paradumus.

3. jautājums:

Kā tu novērtētu savu uzcītību, pildot mājasdarbus?

Paskaidrojums: Cītīguma novērtējums palīdzēs saprast, kā skolēni uztver savu koncentrēšanos, mācoties.

4. jautājums:

Cik viegli novērst savu uzmanību, mājasdarbu pildīšanas laikā?

Paskaidrojums: Uzmanības novērtējums palīdzēs saprast, kā skolēni uztver savu prasmi fokusēties uz darbu.

5. jautājums:

Cik bieži tu pildi mājasdarbus bez vecāku vai skolotāja atgādinājuma?

Paskaidrojums: Šī jautājuma rādītāji atspoguļo skolēnu attieksmi pret mājasdarbu pildīšanu un disciplīnas ievērošanu.

6. jautājums:

Cik lielu palīdzību mājasdarbu izpildē tev sniedz vecāki?

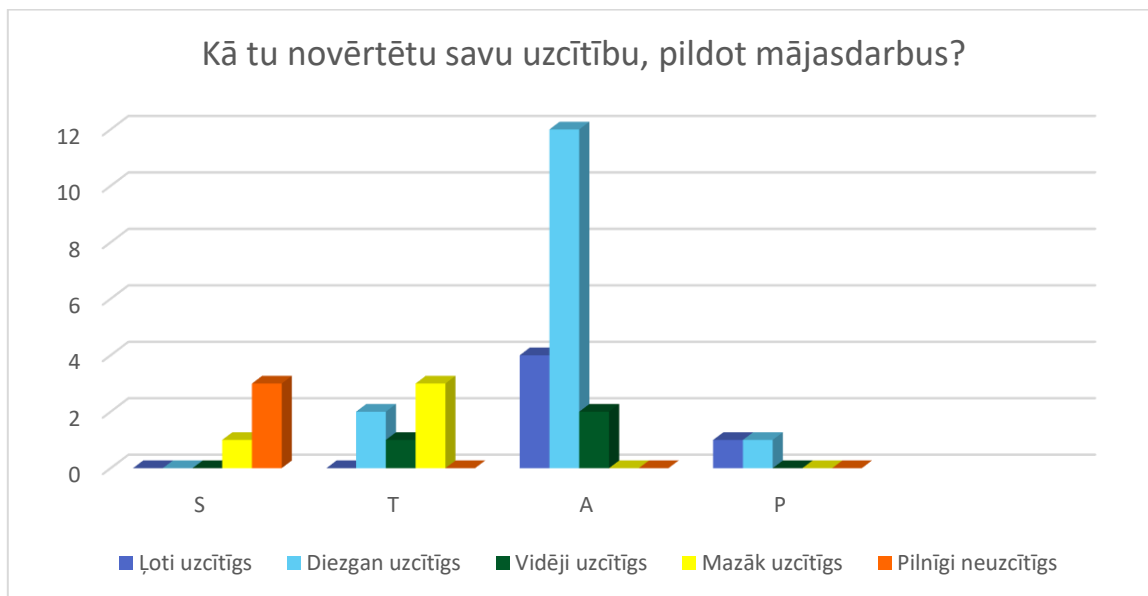
Paskaidrojums: Vecāku palīdzības novērtējums atklās ģimenes iesaistes līmeni mācību procesā.

7. jautājums:

Kurus no šiem paradumiem tu izmanto, pildot mājasdarbus. Tu vari atzīmēt vairākas atbildes.

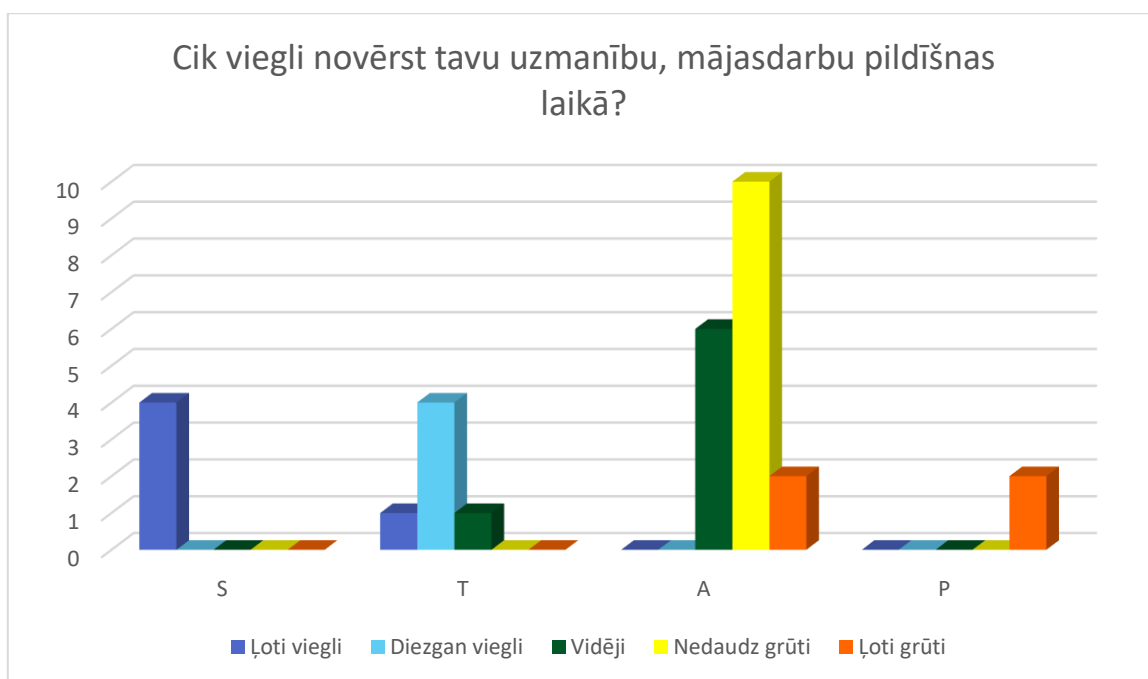
Paskaidrojums: Šis jautājums palīdz noskaidrot, vai ir kādi rituāli, kas var ietekmēt mācību procesa efektivitāti.

Apkopojot iegūtos sākotnējos datus diagrammās (skatīt 1.– 6. attēlu), var nonākt pie šādiem secinājumiem.



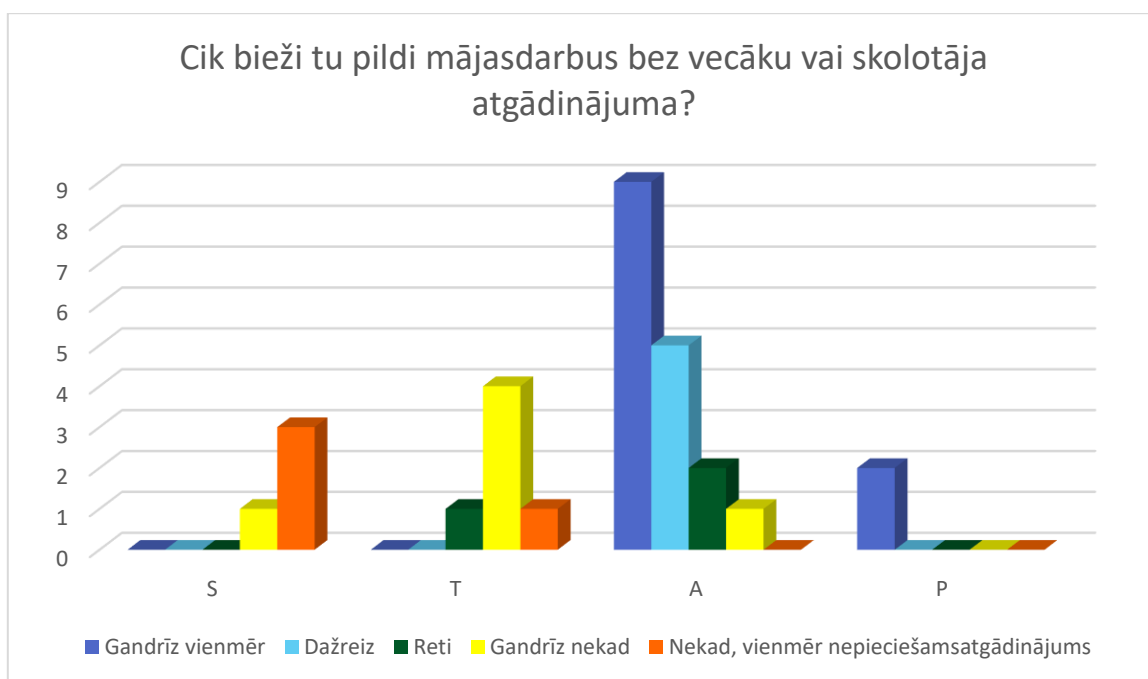
1. attēls. Kā tu novērtētu savu uzcītību, pildot mājasdarbus?

Kā redzams attēlā, lielāko daļu skolēnu var raksturot kā ļoti uzcītīgas personības. Uzcītīgākie ir skolēni ar P un A materiāla apgūves līmeņiem. Nedaudz zemāka uzcītības līmeņa rādītāji ir vērojami skolēniem ar ne tik augstu sasniegumu līmeni - T. Vismazāk uzcītīgi ir skolēni ar viszemāko materiāla apgūves līmeni - S. Pamatojoties uz iegūtajiem datiem, varam secināt, ka uzcītības līmenis mājasdarbu izpildē ir tieši saistīts ar materiāla apgūves līmeni kopumā. Līdz ar to, lai paaugstinātu mācību sasniegumu līmeni, ir vērts attīstīt paradumus, kas saistīti ar uzcītības prasmi.



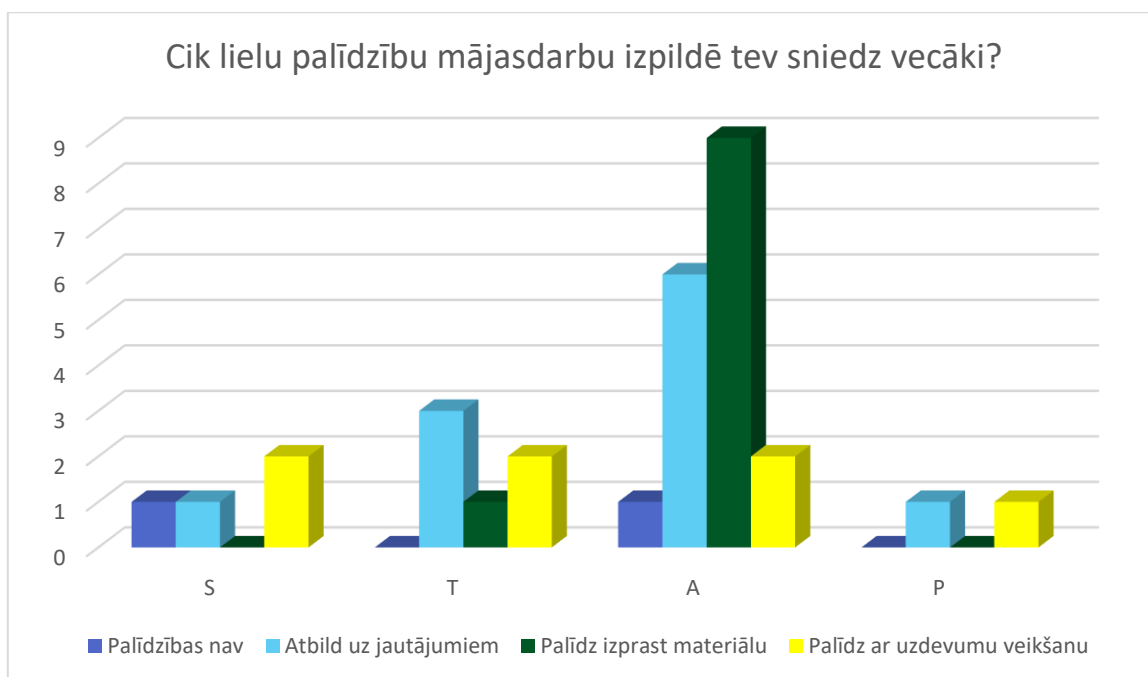
2. attēls. Cik viegli novērst savu uzmanību, mājasdarbu pildīšanas laikā?

Analizējot otrā attēla datus, redzam, ka mācību sasniegumu līmenis ir tieši atkarīgs arī no spējas koncentrēties mājasdarbu izpildei un nenovērst uzmanību no svešām lietām. Skolēniem, kuriem mājasdarbu pildīšanas laikā ir visgrūtāk novērst uzmanību, ir visaugstākais sasniegumu līmenis. Savukārt tiem skolēniem, kuri viegli novērš uzmanību, ir zemāki mācību sasniegumi. No tā var secināt, ka uzmanības, koncentrēšanās un uzmanības uzturēšana mājasdarbiem ir labvēlīga un pozitīvi ietekmē mācību sasniegumus, kas sakrīt ar iepriekš šajā darbā aprakstīto teoriju. Tāpēc ir vērts pievērst uzmanību paradumu veidošanai, kas palīdz attīstīt spēju koncentrēties un noturēt uzmanību darba procesā.



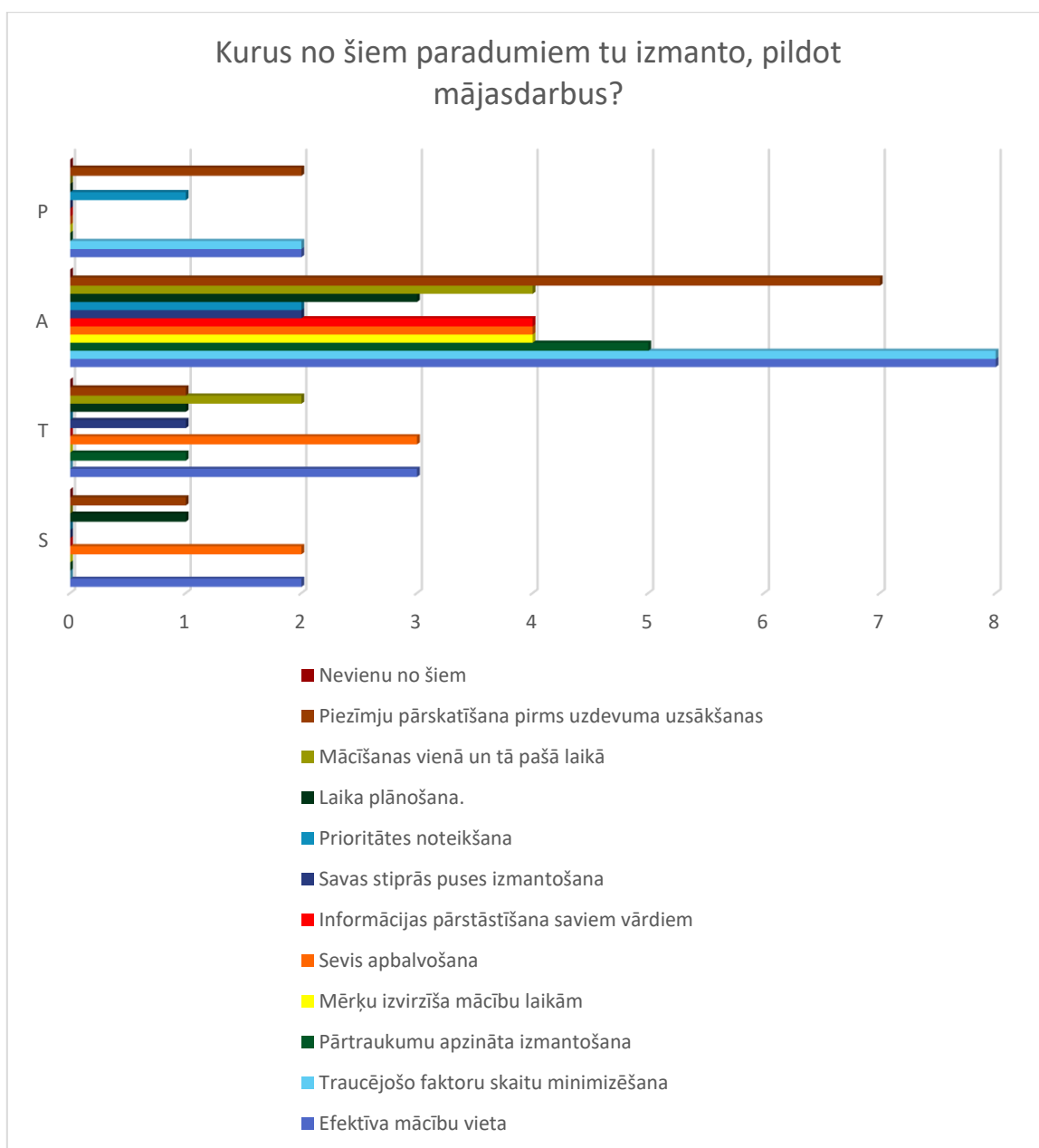
3. attēls. Cik bieži tu pildi mājasdarbus bez vecāku vai skolotāja atgādinājuma?

No 3. attēla redzams, ka skolēniem, kuri paši atceras izpildīt mājasdarbus, ir labāki rezultāti mācību vielas apguvē nekā skolēniem, kuriem nepieciešami pastāvīgi atgādinājumi no vecākiem vai skolotājiem. Tādējādi var secināt, ka pats paradums pildīt mājasdarbus ir tieši saistīts ar skolēnu sasniegumu līmeni.



4. attēls. Cik lielu palīdzību mājasdarbu izpildē tev sniedz vecāki?

4. attēlā redzams, cik lielā mērā vecāki ir iesaistīti skolēnu mācību procesā mājās, atbalsta viņus un palīdz viņiem pildīt mājasdarbus. Pamatojoties uz iegūtajiem datiem, var apgalvot, ka visefektīvākā ir vecāku palīdzība, lai noskaidrotu mācību vielu, ko bērni nav apguvuši stundās. Arī atbildes uz jautājumiem izrādījās visbiežāk sastopamais palīdzības veids. No tā var secināt, ka vecāku palīdzība, aizpildot nepilnības bērnu zināšanās, ir svarīgs faktors bērnu mācību procesā. Tomēr tieša palīdzība uzdevumu izpildē ar gandrīz vienādu biežumu sastopama visu snieguma līmeņu bērnu atbildēs, tāpēc tai nav īpašas nozīmes bērnu pozitīvo paradumu veidošanā. No tā var secināt, ka vislabākais veids, kā vecāki var palīdzēt saviem bērniem attīstīt pozitīvus mājasdarbu pildīšanas paradumus un tādējādi uzlabot mācību sasniegumus, ir izrādīt interesi un atbalstīt bērnu, kas saskan ar iepriekš teorijā minēto sniegto informāciju.



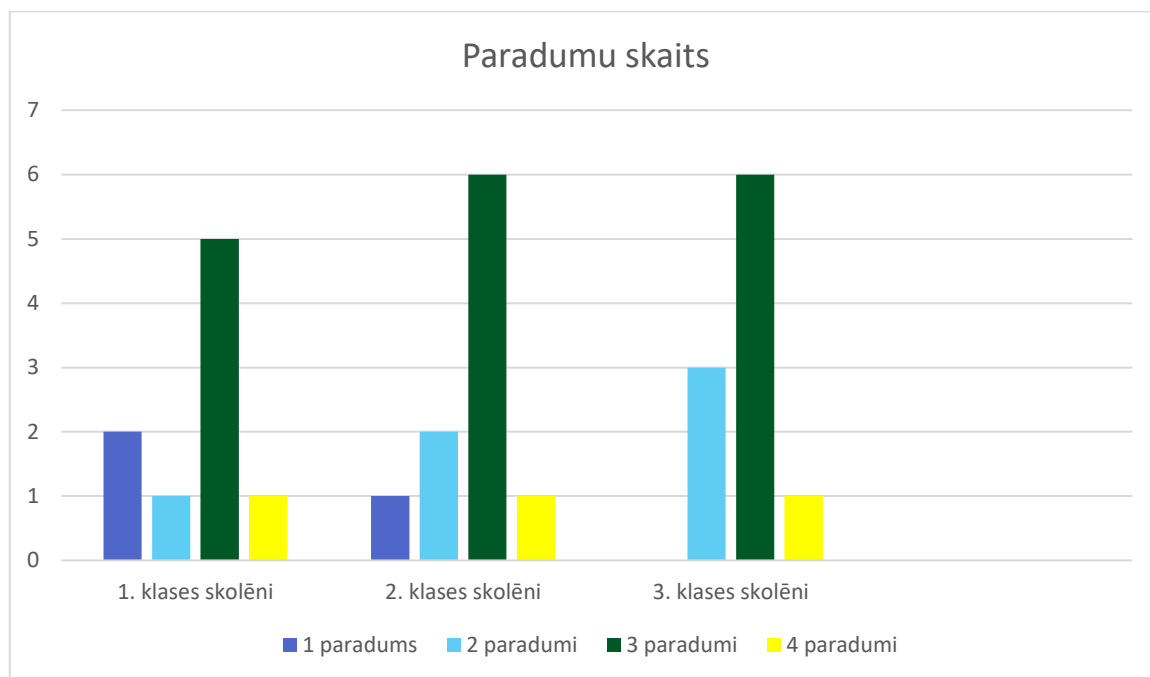
5. attēls. Kurus no šiem paradumiem tu izmanto, pildot mājasdarbus?

Piektajā attēlā parādīti skolēnu mācīšanās paradumi, pildot mājasdarbus, atkarībā no mācību vielas apguves līmeņa. Visizplatītākais paradums bija efektīva mācību vieta, ko izvēlējās 15 respondenti. Otrs biežāk sastopamais paradums bija piezīmju pārskatīšana pirms uzdevuma veikšanas. Trešo vietu popularitātes ziņā dalīja 2 paradumu veidi reizē. Viens no tiem ir traucējošo faktoru skaitu minimizēšana, bet otrs - sevis apbalvošana. Ja salīdzinām materiāla apguves kvalitāti un noteiktu paradumu skaitu, par visefektīvākajiem var uzskatīt šādus:

- Traucējošo faktoru skaitu minimizēšana

- Efektīva mācību vieta
- Piezīmju pārskatīšana pirms uzdevuma uzsākšanas

Viszemākie materiāla apguves līmeņa rādītāji tika konstatēti skolēniem, kuriem mājasdarbu pildīšanas paradumu veidošanai bija atvēlēts minimāls laiks vai tiem, kuriem vispār vismazākais paradumu skaits. Tādējādi var secināt, ka paradumu esamība ir tieši saistīta ar mācību vielas apguvi un vispārējiem sasniegumiem.



6. attēls. Paradumu skaits katrā klašu grupā.

Pēc 6. attēlā redzamajiem datiem var secināt, ka kopējais mācīšanās paradumu skaits, ko skolēni izmantoja pētījuma sākumā, nepārsniedz 4 veidus. Katrs skolēns izmanto vismaz 1 paradumu. Ja salīdzināt paradumu rādītājus no 1. līdz 3. klasei, redzams neliels izmantoto paradumu skaita pieaugums. Tādējādi var pieņemt, ka laika gaitā skolēniem rodas mācīšanās paradumi, veiksmīgie paradumi nostiprinās un kļūst ikdienā lietojami, bet ir iespēja ieviest arī jaunus. Tomēr, lai bērniem būtu lielākas iespējas uzlabot mācību kvalitāti, vieglāk pildīt mājasdarbus, izmantojot mācīšanās paradumus, ir nepieciešams radīt labvēlīgus apstākļus. Klasesbiedru pozitīvs piemērs, vecāku ieteikumi, kā arī skolotājs var palīdzēt ievirzīt bērnu domāšanu pareizajā virzienā.

2.2. Apstākļu radīšana mācīšanās paradumu veidošanai 1.-3. klašu skolēniem

Pēc sākotnējo datu analīzes par skolēnu sasniegumiem un to saistību ar mācīšanās paradumu līmeni, pildot mājasdarbus, mērķis tika izvirzīts radīt apstākļus mācīšanās paradumu ieviešanai. Šim nolūkam tika novadīta mācību stunda (skat. 3. pielikumu) ar pētāmo 1.-3. klašu skolēnu grupu.

Nodarbības mērķis bija iepazīstināt skolēnus ar mācīšanās paradumu nozīmi un priekšrocībām, pildot mājasdarbus. Nodarbība tika veidota no 3 daļām.

Stundas ievaddaļā tika atklātas skolēnu pamatzināšanas par paradumiem, kas tie ir un kāpēc tie vispār ir nepieciešami.

Nodarbības galvenajā daļā skolēni tika iepazīstināti ar biežāk sastopamajiem mācīšanās paradumiem, to priekšrocībām un to, kā tos ieviest savā mācību rutīnā. Skolēni arī mēģināja pielietot vienu no paradumiem. Viņiem tika piedāvāts veikt nelielu uzdevumu, bet pirms tā veikšanas viņiem tika lūgts pārskatīt nodarbības konspektus, lai atsvaidzinātu savas zināšanas un veiksmīgāk paveiktu darbu.

Noslēguma daļā tika iegūta atgriezeniskā saite no skolēniem un viņu viedoklis par nepieciešamību un vēlmi attīstīt mācīšanās paradumus, pildot mājasdarbus. Sarunas gaitā tika nonākts pie kopīgā lēmuma, ka testa grupa 4 nedēļas pildīs mājasdarbus un atzīmēs uz lapas (skat. 5. pielikumu), kādus paradumus viņi pielieto, pildot mājasdarbus. Skolēniem tika izdalīta lapa ar paradumu sarakstu un īsu skaidrojumu par katru paradumu (skat. 4. pielikumu).

Lai pārlicinātos, ka paradumi tiek īstenoti, un lai novērotu progresu līmeni, darba autors katras nedēļas beigās novēroja mājasdarbu izpildes procesu pagarinātās dienas grupā un pierakstīja savus novērojumus. Kopsavilkuma informācija ir apkopota tabulā (sk. 2. tabulu).

7. tabula

Paradumu ieviešanas procesa novērošanas protokols

	Skolēnu darbības	Secinājums
1. nedēļa	Skolēni pamazām sāka ieviest paradumus: daži skolēni, pildot uzdevumus, sāka atlikt savus tālruņus no rakstāmgalda, lūgt citus skolēnus, kas arī atrodas klasē, ievērot klusumu.	Pirmās nedēļas beigās skolēni izmanto paradumus, kas saistīti ar traucējošo faktoru mazināšanu, kas ļauj viņiem labāk koncentrēties mācībām.

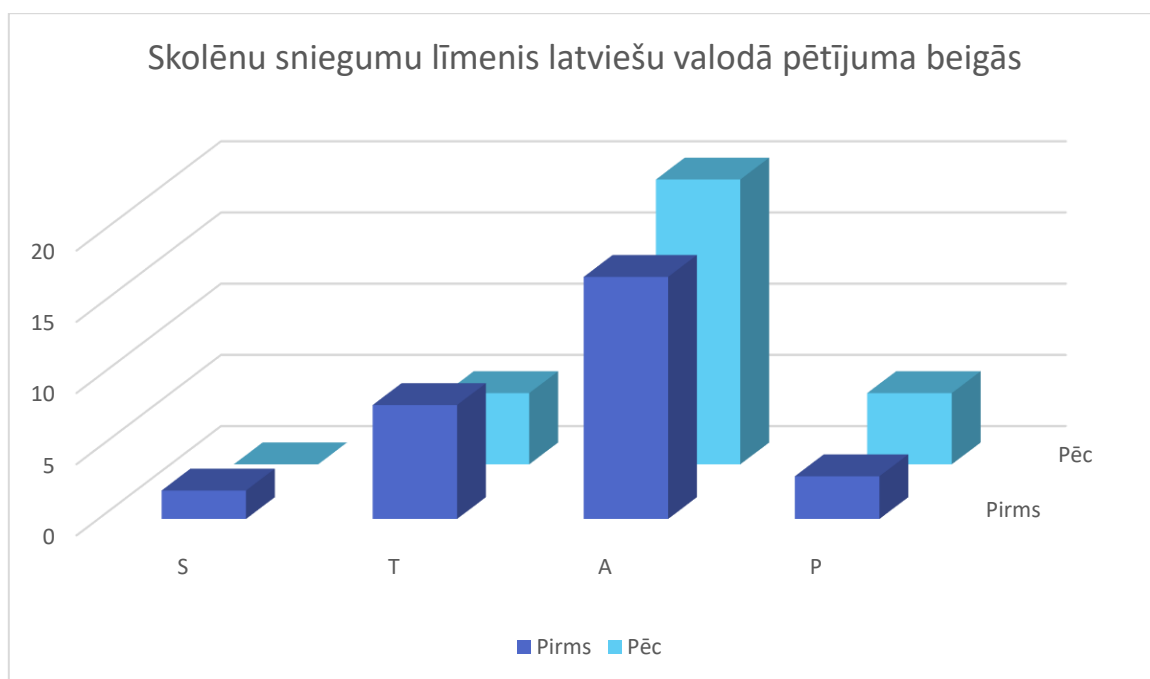
2. nedēļa	Liela daļa skolēnu uzdevumu izpildes laikā uzvedas klusi, netraucējot citiem. Novērojams, ka skolēni paradumu fiksēšanas lapās atzīmē aizvien vairāk punktu. Daži skolēni ir sākuši izmantot savus tālruņus, lai uzliktu taimeri un sekotu līdz uzdevumu izpildei noteiktajā laikā.	Paradumu ieviešanas process turpinās. Skolēni ir apzinīgāki mājasdarbu pildīšanas procesā.
3. nedēļa	Mājasdarbu pildīšanas laikā ir arī labs klusuma līmenis. Uz bērnu rakstāmgaldiem gandrīz nav lietu, kas nav saistītas ar mācību stundām. Novērojama arī bieža piezīmju no stundām un skolotāja doto lapu izmantošana. Skolēni lielās un savā starpā konkurē par to, kurš cik daudz paradumu ir izmantojis.	Skolēni veiksmīgi ievieš un izmanto paradumus, kā arī paši izmanto kaut ko sev jaunu. Mācīšanās process rada prieku un aizrautību.
4. nedēļa	Skolēni uz lapas konsekventi atzīmē to pašu paradumu sarakstu. Viņi dalās ar skolotāju, ka viņiem patīk pildīt mājasdarbus. Viņi interesējas par to, kas viņiem tiks uzdots par mājasdarbu. Viņi pārrunā ar klasesbiedriem, kuru no saviem paradumiem vislabāk izmantot, lai pareizi un efektīvi izpildītu uzdevumu.	Skolēni ir nostiprinājuši vairākus noteiktus paradumus un regulāri tos izmanto. Viņi gūst prieku no procesa un rezultāta.

Apkopojot visus tabulā piefiksētus novērojumus, var secināt, ka 4 nedēļu periods ir pietiekams, lai ieviestu jaunus un nostiprinātu esošos mācīšanās paradumus. To izmantošana uzlaboja arī attieksmi pret mājasdarbiem, koncentrēšanās spējas un neatlaidību. Lielākā daļa skolēnu uzrādīja pozitīvu progresu un iesaistījās šajā procesā. Tomēr bija arī tādi skolēni, kuri uzdevumiem pievērsās samērā virspusēji, atzīmējot darba lapās tikai tos paradumus, kurus viņi jau

bija izmantojuši pirms pētījuma sākuma. Neraugoties uz to, arī šo skolēnu mācību sasniegumi nedaudz uzlabojās. Tas, visticamāk, ir saistīts ar vispārējo atmosfēru klasē uzdevumu izpildes laikā. Katru nedēļu skolēni mācību procesā uzvedās koncentrētāk, tādējādi samazinot troksni klasē un mazāk novēršot pārējo uzmanību. Tomēr, lai pārliecinātos par mācīšanās paradumu efektivitāti un to pozitīvo ietekmi uz mācību sasniegumiem, ir nepieciešams veikt mācību sekmju salīdzināšanu. Efektīvākai paradumu ieviešanai būtu vērts turpināt eksperimentu 2-3 mēnešus, lai salīdzinošā analīze par mācību sekmēm pirms un pēc paradumu ieviešanas būtu precīzāka.

2.3. Apstākļu radīšana mājdarbu veikšanas paradumu veidošanai 1.-3. klašu skolēniem

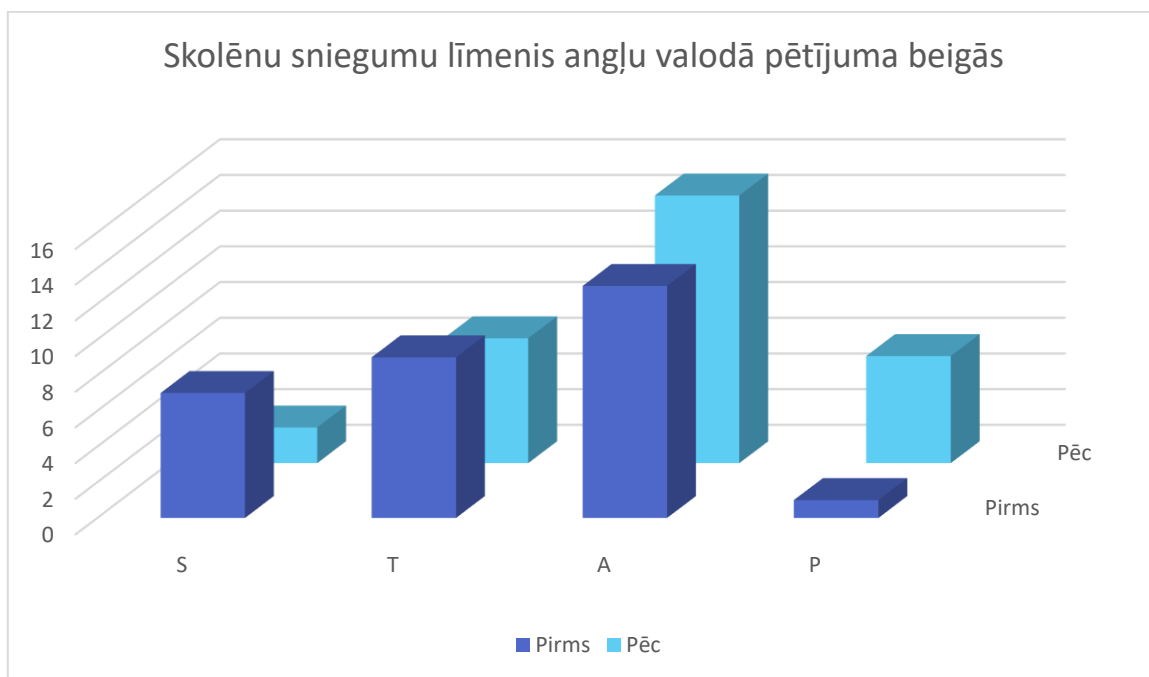
Pēc 4 nedēļu novērojumiem, kas veltīti 1.-3. klašu skolēnu paradumu ieviešanai un attīstīšanai, varēja novērot pozitīvu tendenci mācīšanās procesā. Tomēr, lai pārliecinātos un salīdzinātu novērojumu precizitāti ar reālo situāciju, atkārtoti tika veikta informācijas vākšana par skolēnu mācību sasniegumiem testētajā grupā par laika posmu no novembra līdz decembrim. Iegūtie rezultāti parādīja sekojošu rezultātu ainu (skatīt 7.– 17. attēlu).



7. attēls. Skolēnu sniegumu līmenis latviešu valodā pētījuma beigās

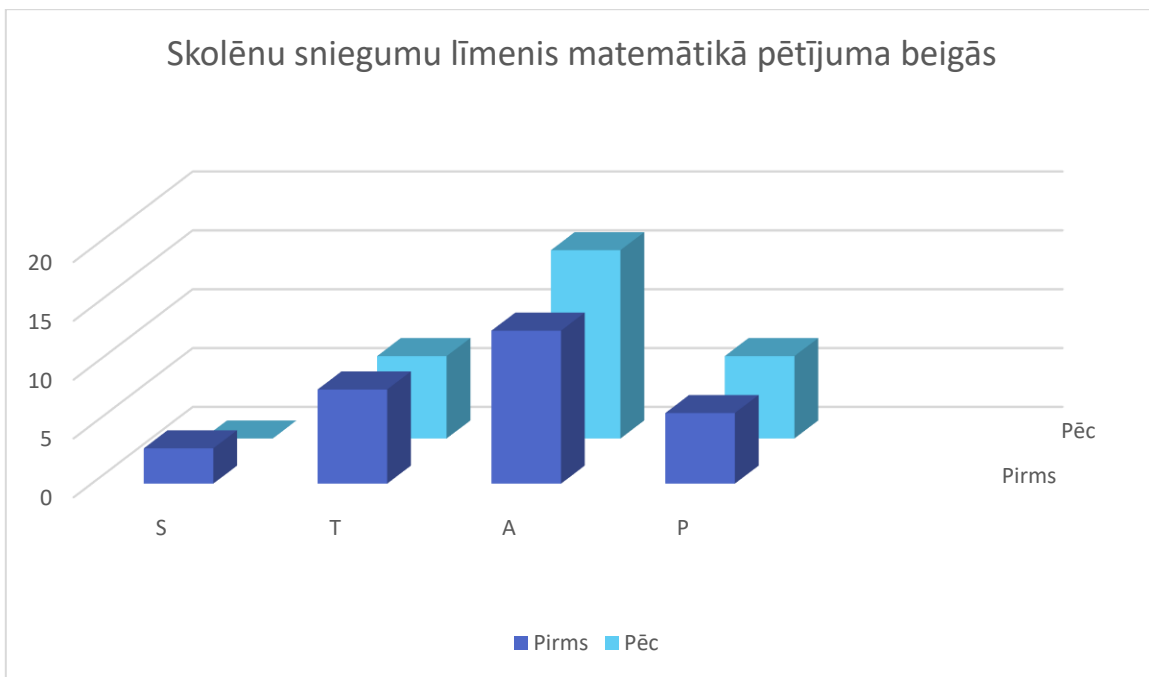
Kā redzams 7. attēlā, latviešu valodas materiāla apguve ir kļuvusi veiksmīgāka. Testējamā grupā nebija skolēnu, kuri būtu apguvuši materiālu zemāk par T līmeni. Samazinājies arī kopējais

skolēnu skaits, kuri apguvuši materiālu T līmenī. Savukārt palielinājies to skolēnu skaits, kuri materiāla apguvē sasnieguši A un P līmeni. Tādējādi var secināt, ka mācīšanās paradumu lietošanai, pildot mājasdarbus, ir nozīmīga loma, palīdzot skolēniem apgūt mācību vielu.



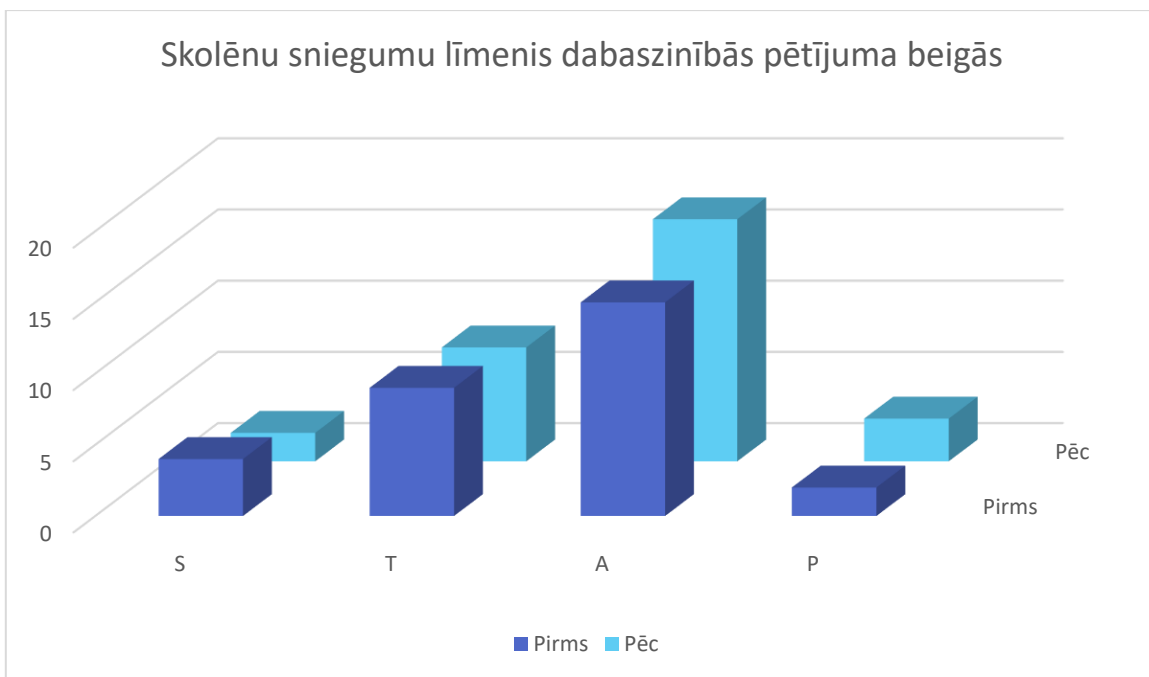
8. attēls. Skolēnu sniegumu līmenis angļu valodā pētījuma beigās

No 8. attēla redzams, ka angļu valodas zināšanas ir ievērojami uzlabojušās. P līmeņa rādītājs palielinājās no 1 līdz 6, bet S līmeņa rādītājs samazinājās no 7 līdz 2. No tā varam secināt, ka, lai uzlabotu mācību rezultātus, skolēniem bija nepieciešams vairāk laika un uzmanības veltīt mājasdarbiem.



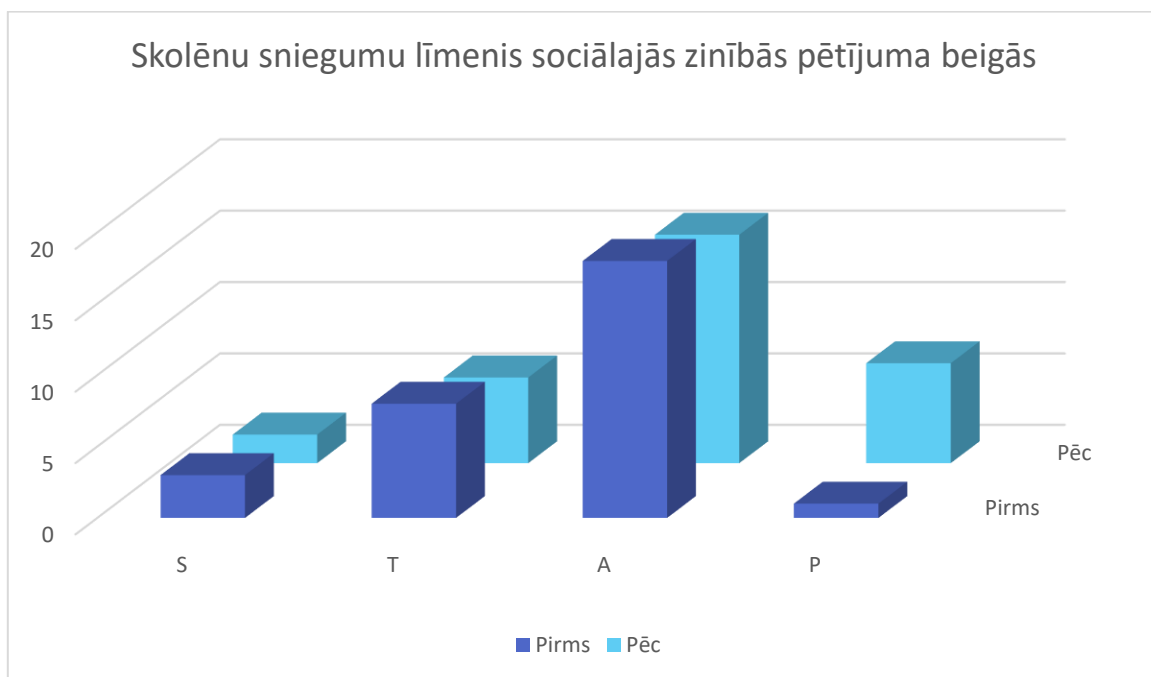
9. attēls. Skolēnu sniegumu līmenis matemātikā pētījuma beigās

9. attēlā redzama līdzīga tendence kā iepriekšējos attēlos. Kopējais snieguma attēlojums apstiprina, ka apzināta paradumu izmantošana palielina koncentrēšanos un uzmanību, kas veicina labāku vielas izpratni un labāku uzdevumu veikšanu.



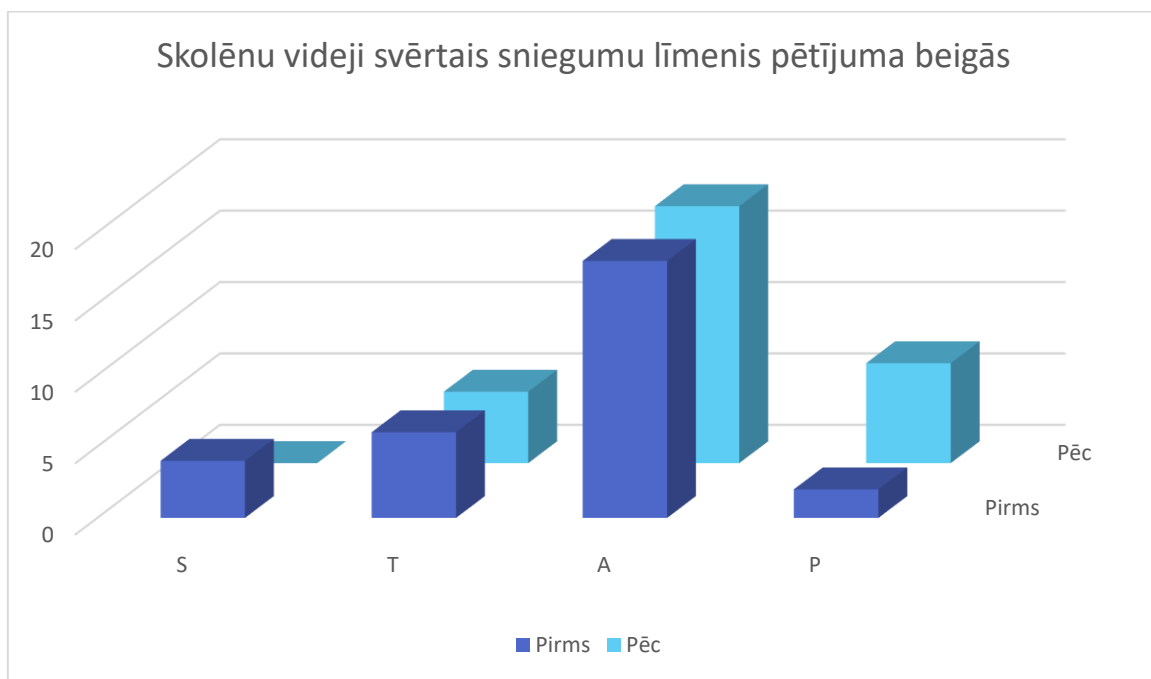
10. attēls. Skolēnu sniegumu līmenis dabaszinībās pētījuma beigās

Līdzīgu mācību progresa rādītāju var redzēt 10. attēlā. No trīsdesmit skolēniem divdesmit astoņi ir uzlabojuši mācību vielas apguvi.



11. attēls. Skolēnu sniegumu līmenis sociālajās zinībās pētījuma beigās

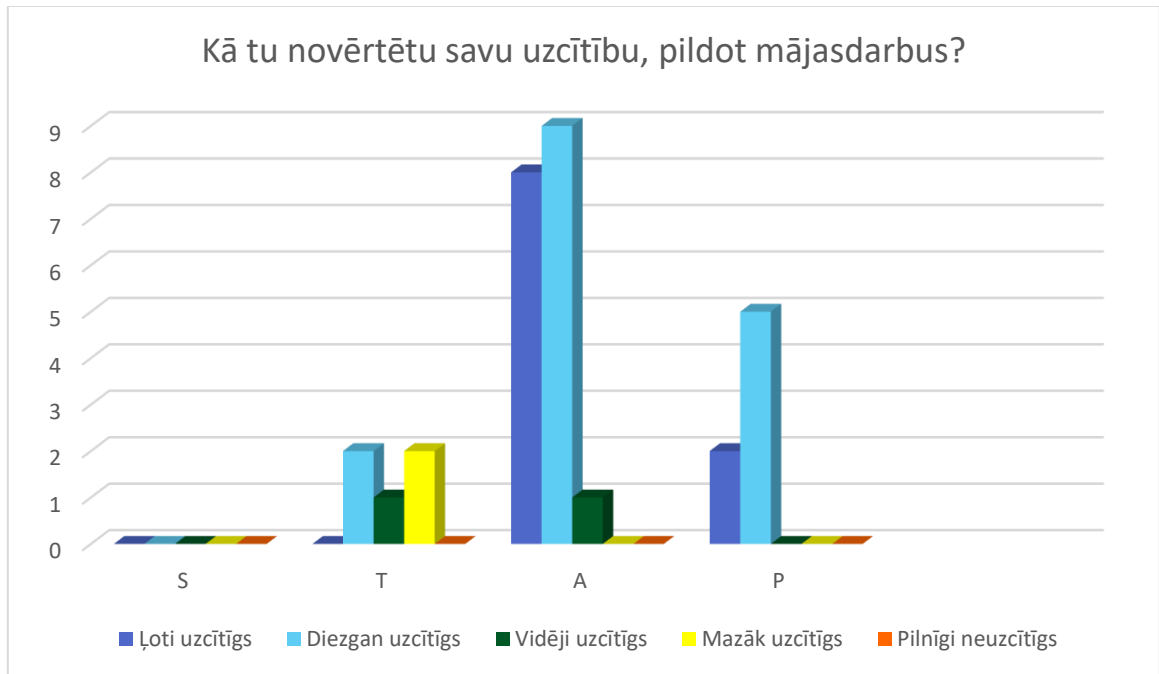
Arī 11. attēlā redzama pozitīva mācību materiāla apguves dinamika. Materiālu līdz P līmenim ir apguvuši 7 skolēni. Tomēr joprojām ir 2 skolēni, kuri nespēja uzlabot savu mācību vielas apguves līmeni.



12. attēls. Skolēnu videji svērtais sniegumu līmenis pētījuma beigās

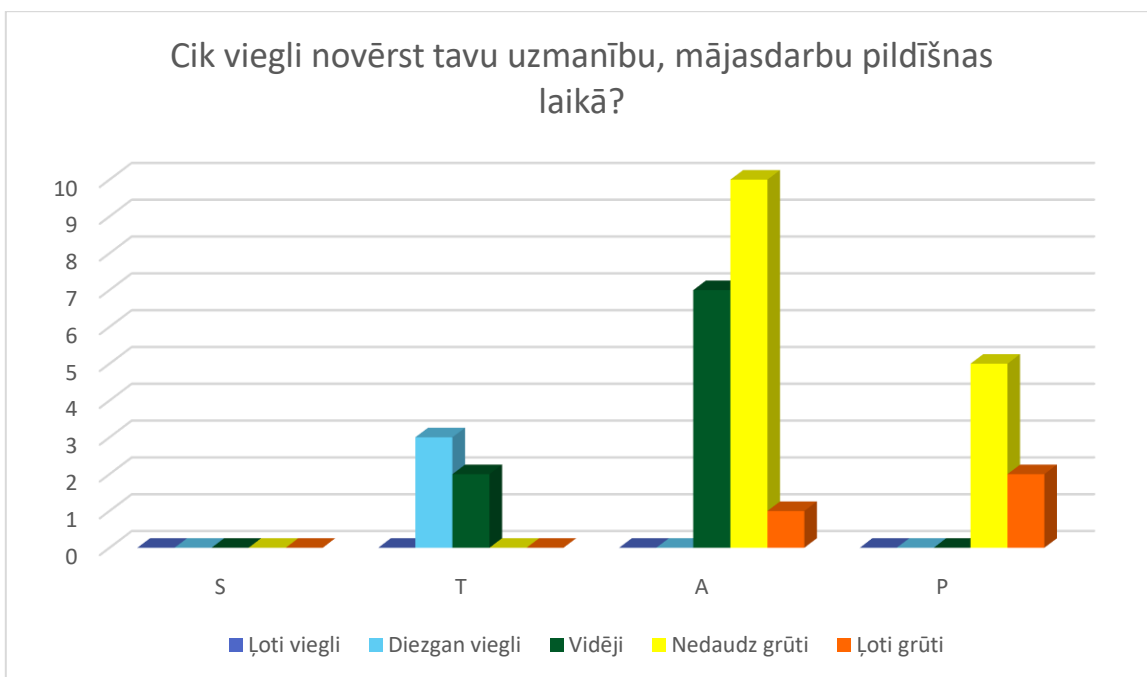
12. attēlā apkopota vispārējā situācija par skolēnu sekmēm pirms un pēc apzinātas mācīšanās paradumu ieviešanas. Vidēji skolēni sāka apgūt mācību vielu vismaz T līmenī. Kopējais A līmeņa rādītājs palika nemainīgs, bet P līmeņa rādītājs palielinājās no 2 līdz 7 skolēniem. No šiem datiem var secināt, ka kopējam snieguma līmenim šajā periodā ir pozitīvs rezultāts.

Atkārtoti tika aizpildīta arī anketa (skat. 2. pielikumu), lai varētu salīdzināt saikni starp iegūtajiem paradumiem un skolēnu snieguma līmeni (skatīt 13.– 17. attēlu).



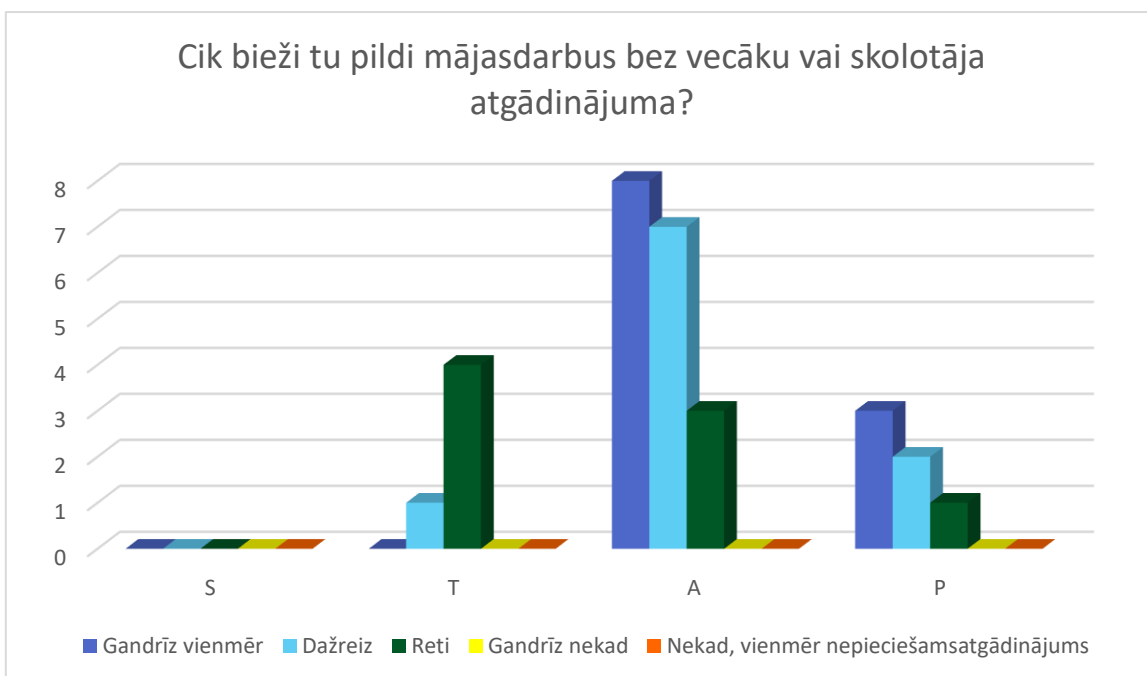
13. attēls. Kā tu novērtētu savu uzcītību, pildot mājasdarbus pētījuma beigās?

Atkārtota datu vākšana parādīja, ka skolēni pamanīja, ka viņu uzcītības līmenis ir paaugstinājies. To apliecina 13. attēla dati. Šīs aptaujas rezultāti sakrīt ar autores novērojumiem (skat. 2. tabulu). Pamatojoties uz šiem datiem, var secināt, ka paradumu ieviešana mājasdarbu pildīšanas procesā 1.-3. klašu skolēniem veicina tādas dzīvē un mācību procesā svarīgas prasmes kā uzcītības attīstību.



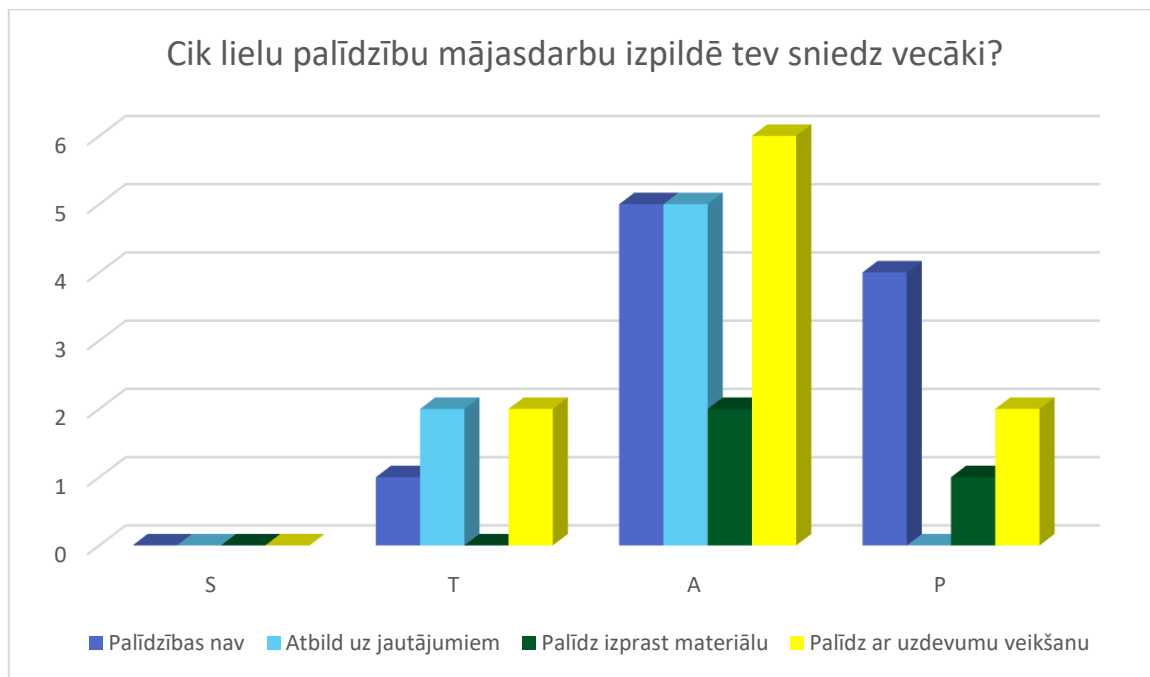
14. attēls. Cik viegli novērst savu uzmanību, mājasdarbu pildīšanas laikā?

Pamatojoties arī uz 14. attēlā redzamajiem datiem, skolēni norāda, ka ir uzlabojusies viņu spēja koncentrēties mājasdarbiem un ir ievērojami grūtāk novērst viņu uzmanību no darba procesa. Tas norāda uz pozitīvo ietekmi, ko mācīšanās paradumi atstāj uz spēju koncentrēties mācīšanās laikā.



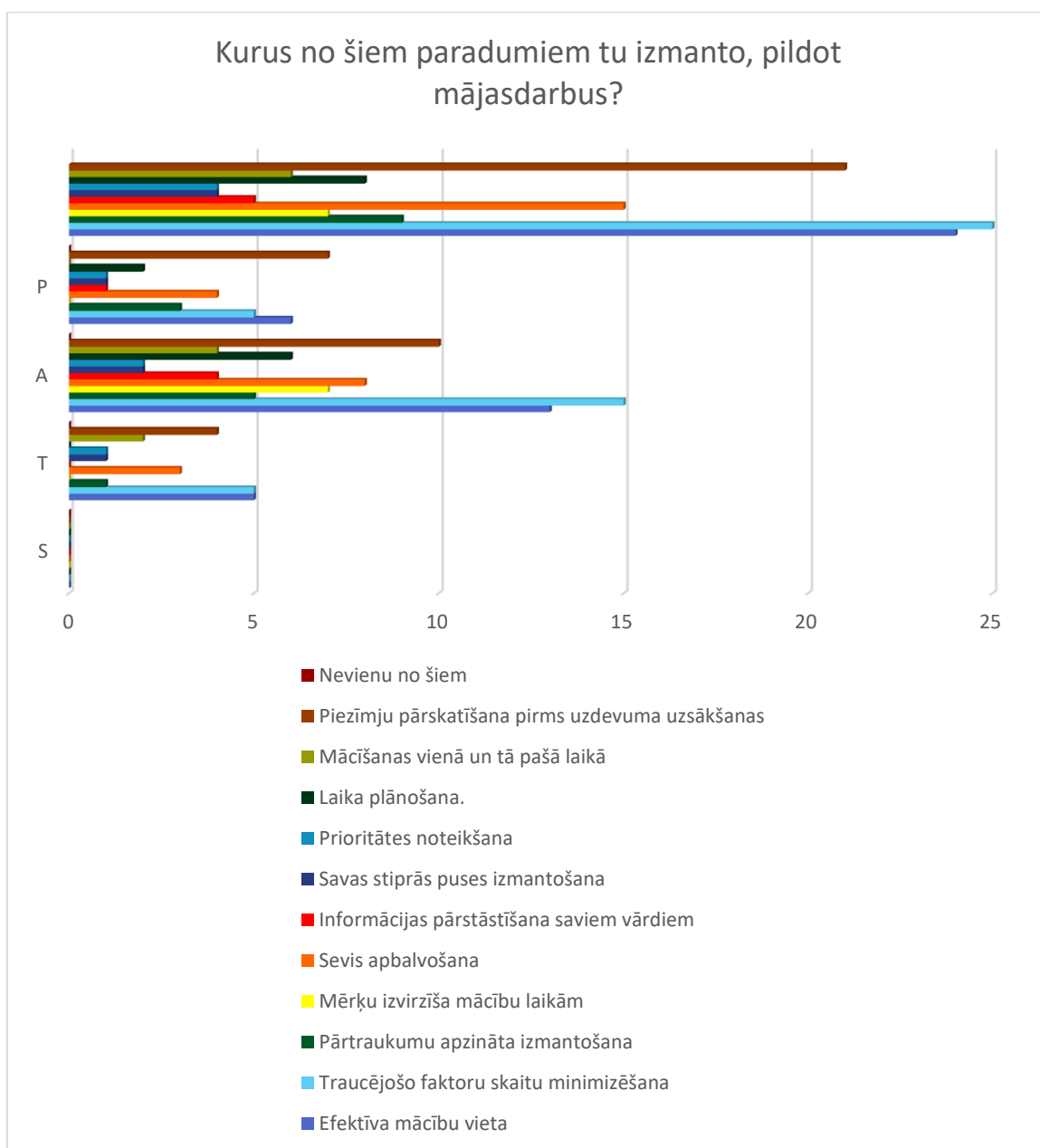
15. attēls. Cik bieži tu pildi mājasdarbus bez vecāku vai skolotāja atgādinājuma?

Arī pēc paradumu ieviešanas mācību procesā skolēnu attieksme pret mājasdarbiem ir mainījusies. Respondenti kļuva atbildīgāki pret mājasdarbu izpildi un lielākā mērā sāka atcerēties tos izpildīt paši, bez vecāku un skolotāju atgādinājuma, kas redzams 15. attēlā.



16. attēls. Cik lielu palīdzību mājasdarbu izpildē tev sniedz vecāki?

Saskaņā ar 16. attēlā redzamajiem datiem var novērot, ka atbildes, kas saistītas ar vecāku iesaistīšanos mājasdarbu palīdzībā, ir būtiski mainījušās. Ievērojami palielinājies to atbilžu rādītājs, kas saistītas ar vecāku palīdzības trūkumu. Tas, visticamāk, ir saistīts ar labāku mācību vielas izpratni, un skolēniem ir kļuvusi mazāk nepieciešama vecāku palīdzība. Tomēr tie skolēni, kuri atzīmēja, ka vecāki viņiem palīdz, norādīja, ka palīdzība biežāk parādījās uzdevumu izpildē. Un daudzkārt mazāk skolēniem sāka būt nepieciešama palīdzība mājās nesaprastā mācību materiāla risināšanā. Arī šie dati liecina par mācību vielas apguves uzlabošanos un paradumu nostiprināšanos.



17. attēls. Kurus no šiem paradumiem tu izmanto, pildot mājasdarbus pētījuma beigās?

Saskaņā ar 17. attēlā redzamajiem datiem var konstatēt, ka 1.-3. klašu skolēnu vidū ir palielinājies kopējais izmantoto paradumu skaits mājasdarbu pildīšanas laikā. Arī katra skolēna izmantoto paradumu skaits ir palielinājies par vairākām vienībām. Visbiežāk izmantotie mācīšanās paradumi visu mācību līmeņu vidū bija šādi:

- Traucējošo faktoru skaitu minimizēšana
- Efektīva mācību vieta
- Piezīmju pārskatīšana pirms uzdevuma uzsākšanas

Šie paši paradumi bija galvenie respondentu atbilžu veidi pirms pētījuma sākuma. Tomēr pētījuma beigās vairāk skolēnu sāka izmantot šos paradumus, un tādējādi uzlaboja savus mācību rezultātus. Sevis apbalvošana bija viens no biežāk izmantotajiem paradumiem starp skolēniem ar labākajiem materiāla apguves rādītājiem. Tādējādi varam secināt, ka visefektīvākie paradumi 1.-3. klašu skolēnu vidū ir šie 4 paradumu veidi:

- Traucējošo faktoru skaitu minimizēšana
- Efektīva mācību vieta
- Piezīmju pārskatīšana pirms uzdevuma uzsākšanas
- Sevis apbalvošanas

Pēc autores domām, arī mācību sasniegumu rezultāti ir pozitīvi mainījušies, pateicoties šiem 4 paradumiem un kopumā nopietnākai un apzinātākai pieejai mājasdarbu veikšanai. Pamatojoties uz iepriekšminētajiem rezultātiem, var arī secināt, ka, pievēršot uzmanību vismaz šo četru mācīšanās paradumu attīstīšanai, ir iespējams uzlabot jebkura skolēna mācību sasniegumus neatkarīgi no skolēna mācību līmeņa, uzcītības un koncentrēšanās spējas.

Secinājumi

1. Izpētot literatūru par pētāmo tēmu, var identificēt piecus galvenos punktus, kas veicina paradumu veidošanos sākumskolas vecuma bērniem: regularitāte, paraugi un piemēri, pastiprināšana un uzslavas, rotaļīga pieeja, pacietība un konsekvence. Mācīšanās paradumiem ir būtiska nozīme mācību procesā, jo tie ir mehānismi, kas var būtiski ietekmēt mācību procesa efektivitāti. Paaugstināta motivācija, uzlabota koncentrēšanās un paaugstināta pašvērtība ir galvenie aspekti, kas ir saistīti ar mācīšanās paradumiem un spēcīgi ietekmē mācīšanās rezultātus. Kad skolēns attīsta pozitīvus mācīšanās paradumus, viņš iegūst spēju pašmotivēties, lai sasniegtu mācību mērķus, koncentrēties uz uzdevumiem un paaugstināt sava mācību procesa efektivitāti.
2. Pēc 1.-3. klašu skolēnu aptaujas veikšanas visizplatītākie mācīšanās paradumi ir traucējošo faktoru skaitu minimizēšana, efektīva mācību vieta, piezīmju pārskatīšana pirms uzdevuma uzsākšanas.
3. Pamatojoties uz pētījuma datiem, par efektīviem mācīšanās paradumiem var traucējošo faktoru skaitu minimizēšanu, efektīvo mācību vieta, piezīmju pārskatīšanu pirms uzdevuma uzsākšanas. Tie veicina uzmanības, koncentrēšanās prasmju attīstību, kas attiecīgi palīdz vielas apgūvē. Ja šie mācīšanās paradumi tiek izmantoti ikdienā, tie pozitīvi ietekmē mācību rezultātus.
4. Skolēnu attieksme pret mājasdarbu izpildi ir ļoti atšķirīga. Skolēni ar augstiem materiāla apguves rādītājiem godprātīgāk pilda mājasdarbus. Viņiem nav nepieciešami bieži vecāku un skolotāju atgādinājumi, viņiem ir labs uzcītības un koncentrēšanās līmenis. Savukārt skolēniem ar zemākiem sekmju rādītājiem ir tieši pretēja attieksme.
5. Mācīšanās paradumi ir tieši saistīti ar skolēnu mācību sasniegumiem, uzcītības līmeni un spēju koncentrēties.
6. Atbildot uz pētījuma jautājumu, kā veicināt mērķtiecīgas mācīšanās paradumu veidošanos, pildot mājasdarbus, pamatojoties uz pētījuma rezultātiem, var secināt, ka stundas novadīšana par mācīšanās paradumiem, to priekšrocībām un secību, kā tos ieviest mācību rutīnā, rada labvēlīgus apstākļus paradumu ieviešanai un to attīstībai skolēnu dzīvē. Nozīmīga ir arī vecāku iesaistīšanās, viņu atbalsts un pozitīvs piemērs mācību procesā mājās.

Priekšlikumi

1. Lai uzlabotu skolēnu mācību sasniegumus, ir vērts izskaidrot skolēniem iemeslus un sekas, kas saistītas ar mācīšanās paradumu ieviešanu un pielietošanu mācību procesā, tādējādi motivējot viņus attīstīt pašdisciplīnu un līdz ar to uzlabot koncentrēšanās spējas un uzcītību, kas ir svarīga prasme ikviena cilvēka dzīvē.
2. Lai veicinātu labāku mācīšanos mācību stundās, skolotājam jāuzrauga un jāpārlicinās, ka skolēniem uz saviem soliem nav nevajadzīgu priekšmetu, kas varētu novērst viņu uzmanību no stundas. Skolotājam ar savu piemēru arī jāparāda, ka darba vieta jāuztur tīra un kārtīga, lai darbs būtu kvalitatīvāks.
3. Lai attīstītu laika plānošanas prasmi un paradumu racionāli izmantot laiku, ir iespējams tam veltīt laiku mācību stundās un mācīt to arī skolēniem.
4. Ir vērts pievērst uzmanību piezīmju veidošanai nodarbību laikā. Pareizi sakārtotas piezīmes ļauj vieglāk orientēties savās piezīmēs, tādējādi sniedzot priekšrocības un pozitīvus rezultātus, kas ietekmēs mācību sasniegumus.
5. Ir vērts atcerēties iesaistīt vecākus bērnu mācību procesā. Ir vērts uzsvērt viņu ieinteresētību un censties iesaistīties procesā, tādējādi rādot pozitīvu piemēru un demonstrējot bērnam mācīšanās procesa svarīgumu.

Literatūras un avotu saraksts

1. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
2. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
3. Beļickis, I., Blūma, D., Koķe, T., Markus, D., Skujiņa V., Šalme A. (2000). *Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca*. Rīga: Zvaigzne ABC.
4. Bembenuddy, H., & White, M. C. (2013). Academic performance and satisfaction with homework completion among college students. *Learning and Individual Differences*, 24, 83-88.
5. Brown, A., & Birch, D. (2017). The impact of game context on habit formation. *Journal of Educational Psychology*, 109(2), 243-257.
6. Chen, Z., Yu, R., & Gong, Q. (2020). A Comprehensive Model of Habit Formation: A Systematic Review. *Frontiers in neuroscience*, 14, 571870. doi:10.3389/fnins.2020.571870
7. Cooper, H., Lindsay, J. J., Nye, B., & Greathouse, S. (2006). Relationships among attitudes about homework, amount of homework assigned and completed, and student achievement. *Journal of Educational Psychology*, 98(1), 104-116.
8. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
9. Desimone, L. M. (1999). Linking parent involvement with student achievement: Do race and income matter? *Journal of Educational Research*, 93(1), 11-30.
10. Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939-944.
11. Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Tsukayama, E. (2012). What no child left behind leaves behind: The roles of IQ and self-control in predicting standardized achievement test scores and report card grades. *Journal of Educational Psychology*, 104(2), 439-451.
12. Duhigg, C. (2012). *The power of habit: Why we do what we do in life and business*. Random House.
13. Dishion, T. J., Ha, T., & Véronneau, M. H. (2016). An ecological analysis of the effects of deviant peer clustering on sexual promiscuity, problem behavior, and childbearing from early adolescence to adulthood: An enhancement of the life history framework. *Developmental Psychology*, 52(10), 1613-1627.

14. Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 109-132.
15. Epstein, J. L., & Van Voorhis, F. L. (2010). *School, family, and community partnerships: Preparing educators and improving schools* (2nd ed.). Routledge.
16. Fogg, B. J. (2019). *Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything*. Houghton Mifflin Harcourt.
17. Freimanis, I. (2007). *Ieskats speciālās skolas darbā*. Rīga: RaKa
18. Gardner, B. (2011). A review and analysis of the use of 'habit' in understanding, predicting and influencing health-related behaviour. *Health Psychology Review*, 6(2), 137-157. doi:10.1080/17437199.2010.531586
19. Gardner, B., Rebar, A. L., & Lally, L. (2022). How does habit form? Guidelines for tracking real-world habit formation.
20. Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Routledge.
21. Hill, N. E., & Tyson, D. F. (2009). Parental involvement in middle school: A meta-analytic assessment of the strategies that promote achievement. *Developmental Psychology*, 45(3), 740-763.
22. James, W. (1890). *The principles of psychology*. Henry Holt.
23. Lee, J., & Lee, J. (2015). The impact of game-based approach on habit formation. *Early Childhood Education Journal*, 43(4), 267-273.
24. Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705-717.
25. Masicampo, E. J., & Baumeister, R. F. (2011). Consider it done! Plan making can eliminate the cognitive effects of unfulfilled goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(4), 667-683.
26. Neal, D. T., Wood, W., Labrecque, J. S., & Lally, P. (2012). *How do habits guide behavior? Perceived and actual triggers of habits in daily life*. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(2), 492-498.
27. Newell, A. (1986). *Unifying theories of cognition*. Harvard University Press.
28. Pajares, M. F. (2002). Overview of social cognitive theory and of self-efficacy. Retrieved from <https://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/pajares.html>

29. Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385-407.
30. Pychyl, T. A., Morin, R. W., & Salmon, B. (2008). Procrastination and the planning fallacy: An examination of the study habits of university students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 16(5), 135-150.
31. Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(2), 353-387.
32. Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
33. Skujiņa, V. (2000). *Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca*. Rīga: Zvaigzne ABC.
34. Trautwein, U., Lüdtke, O., Schnyder, I., & Niggli, A. (2006). Predicting homework motivation and homework effort in six school subjects: The role of person and family characteristics, classroom factors, and school track. *Learning and Instruction*, 16(5), 373-387.
35. Verplanken, B., & Wood, W. (2006). Interventions to Break and Create Consumer Habits. *Journal of Public Policy & Marketing*, 25(1), 90–103.
36. Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179-187.
37. Wood, W., Runger, D. (2016). Psychology of Habit. *The Annual Review of Psychology*. 67:11.1–11.26
38. Wood, W. (2019). Good habits, bad habits: The science of making positive changes that stick. Macmillan.
39. Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic Press.
40. Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70.

Pielikumi

1. pielikums

Skolēnu raksturošanas protokols

Raksturošanas kritēriji						
Bērna vārds	Dzimums, vecums, klase	Kārtība darba vietā, pildot mājasdarbu	Vecāku iesaistīšanās un atbalsts	Mājasdarbu pildīšanas regularitāte un kvalitāte	Skolēna aktivitāte mācību procesā. Cītīgums un spēja koncentrēties	Uzdevumu veikšanas ātrums
Skolēns 1	Meitene, 7 gadi, 1. klase	Darba vieta tiek uzturēta kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām.	Bērnam ir vecāku atbalsts mācībās.	Mājasdarbu uzdevumi tiek pildīti gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī.	Ir centīga, cītīgi pilda uzdevumus.	Vidēji ātri izpilda uzdevumus.
Skolēns 2	Meitene, 7 gadi, 1. klase	Darba vieta tiek uzturēta kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām.	Vecāki ir iesaistīti mācībās un izglītībā.	Mājasdarbu uzdevumi tiek pildīti gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī.	Enerģiska. Cītīgums un koncentrēšanas spējas zem vidējā.	Uzdevumu izpildes ātrums vidējs.
Skolēns 3	Meitene, 7 gadi, 1. klase	Darba vietā dažkārt ir nepieciešams sakopt. Skolēna darba zonā bieži vien ir priekšmeti, kas novērš uzmanību.	Vecāki ir vēģīgi pret bērnu, bet neiejaucas katrā sīkumā.	Mājasdarbu uzdevumi vairumā gadījumu ir izpildīti. Uzdevumu kvalitāte katrā mācību priekšmetā ir atšķirīga.	Enerģiska, centīgums zem vidējā.	Uzdevumu izpildes ātrums vidējs.
Skolēns 4	Meitene, 8 gadi, 1. klase	Darba vieta tiek uzturēta kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām.	Vecāki aktīvi iesaistās bērna mācībās, regulāri sazinās ar skolotājiem.	Mājasdarbu uzdevumi tiek pildīti gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī.	Centīga, uzcītīga, bet ir grūti koncentrēties uz uzdevumiem, ja ir liels troksnis.	Vidējais uzdevumu izpildes ātrums.

Skolēns 5	Meitene, 7 gadi, 1. klase	Darba vieta tiek uzturēta kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām.	Vecāki interesējas par mācībām, regulāri apmeklē skolas pasākumus.	Mājasdarbu uzdevumi tiek pildīti gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī.	Koncentrācijas līmenis atkarīgs no skolotāja stingrības un skolēna motivācijas, vidēja uzcītība.	Vidējs ātrums uzdevumu izpildē.
Skolēns 6	Zēns, 7 gadi, 1. klase	Darba vietā dažkārt ir nepieciešams sakopt. Skolēna darba zonā bieži vien ir priekšmeti, kas novērš uzmanību.	Vecāki aktīvi atbalsta mācībās un papildu aktivitātēs.	Mājasdarbu uzdevumi vairumā gadījumu ir izpildīti. Uzdevumu kvalitāte katrā mācību priekšmetā ir atšķirīga.	Enerģisks, vidēji centīgs.	Ātra uzdevumu izpilde.
Skolēns 7	Zēns, 7 gadi, 1. klase	Darba vieta tiek uzturēta kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām.	Vecāki atbalsta mācībās un sportā.	Mājasdarbu uzdevumi tiek pildīti gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī.	Kluss un mierīgs, cītīgs.	Ātri veic uzdevumus.
Skolēns 8	Zēns, 8 gadi, 1. klase	Darba vietā dažkārt ir nepieciešams sakopt. Skolēna darba zonā bieži vien ir priekšmeti, kas novērš uzmanību.	Vecāki atbalsta mācībās un aktīvi piedalās skolas dzīvē.	Mājasdarbu uzdevumi vairumā gadījumu ir izpildīti. Uzdevumu kvalitāte katrā mācību priekšmetā ir atšķirīga.	Cītīgs, bet viegli novērš uzmanību.	Liels ātrums uzdevumu izpildē.
Skolēns 9	Zēns, 7 gadi, 1. klase	Darba vieta tiek uzturēta kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām.	Vecāki aktīvi iesaistās mācību procesā, regulāri tiek ar skolotājiem.	Mājasdarbu uzdevumi tiek pildīti gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī.	Viegli koncentrējas uz uzdevumiem, uzcītīgs.	Liels uzdevumu izpildes ātrums.
Skolēns 10	Zēns, 7 gadi, 1. klase	Bez skolotāja atgādinājuma bieži vien uz galda nenovieto mācībām nepieciešamos priekšmetus.	Vecāki nav aktīvi iesaistīti bērna dzīvē, bērns lielāko daļu laika ir patstāvīgi nodarbināts.	Mājasdarbi bieži netiek izpildīti vai tiek izpildīti ļoti zemā līmenī. Var gadīties arī tā, ka	Emocionāls, ir grūti ilgstoši palikt vienā vietā.	Ātri veic uzdevumus, bet izpildes kvalitāte un pareizība ir zema.

		Uz galda vienmēr ir novietoti sveši priekšmeti.		uzdevums netiek izpildīts līdz galam vai tiek izpildīti tikai vienkāršākie uzdevumi.		
Skolēns 11	Meitene, 8 gadi, 2. klase	Darba vieta tiek uzturēta kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām.	Vecāki aktīvi iesaistās bērna dzīvē, kopā ar viņu mājās veic papildu uzdevumus.	Mājasdarbu uzdevumi tiek pildīti gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī.	Uzcītīga, klusa un centīga.	Vidējs uzdevumu izpildes ātrums.
Skolēns 12	Meitene, 8 gadi, 2. klase	Darba vieta tiek uzturēta kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām.	Vecāki aktīvi piedalās mācībās un papildu nodarbībās.	Mājasdarbu uzdevumi tiek pildīti gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī.	Viņa ir uzcītīga, viegli koncentrējas darbam pat traucējošu faktoru klātbūtnē.	Augsts uzdevumu izpildes ātrums.
Skolēns 13	Meitene, 8 gadi, 2. klase	Darba vieta tiek uzturēta kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām.	Vecāki ir aktīvi un piedalās pēc vajadzības.	Mājasdarbu uzdevumi tiek pildīti gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī.	Atvērta, komunikabla, cītīga.	Vidējs uzdevumu izpildes ātrums.
Skolēns 14	Meitene, 8 gadi, 2. klase	Darba vietā dažkārt ir nepieciešams sakopt. Skolēna darba zonā bieži vien ir priekšmeti, kas novērš uzmanību.	Vecāki aktīvi iesaistās izglītības procesā, regulāri apmeklē vecāku sapulces.	Mājasdarbu uzdevumi vairumā gadījumu ir izpildīti. Uzdevumu kvalitāte katrā mācību priekšmetā ir atšķirīga.	Viņa ir sabiedriska, aktīva, viegli iesaistās uzdevumu veikšanā, uzcītīga.	Uzdevumu izpildes ātrums ir vidējs.
Skolēns 15	Meitene, 9 gadi, 1. klase	Bez skolotāja atgādinājuma bieži vien uz galda nenovieto mācībām nepieciešamos priekšmetus. Uz galda vienmēr ir	Vecāki ir vidēji aktīvi skolas dzīvē un mācību procesā.	Mājasdarbi bieži netiek izpildīti vai tiek izpildīti ļoti zemā līmenī. Var gadīties arī tā, ka uzdevums netiek	Viņa ir noslēgta, viņai ir grūtības koncentrēties uz vienu uzdevumu.	Uzdevumus veic diezgan lēni.

		novietoti sveši priekšmeti.		izpildīts līdz galam vai tiek izpildīti tikai vienkāršākie uzdevumi.		
Skolēns 16	Zēns, 9 gadi, 2. klase	Darba vieta tiek uzturēta kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām.	Vecāki ir ļoti aktīvi iesaistīti bērna dzīvē.	Mājasdarbu uzdevumi tiek pildīti gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī.	Zinātkārs, pārdomāti pilda visus uzdevumus, centīgs.	Uzdevumu izpildes ātrums atkarīgs no mācību priekšmeta. Ātri veic uzdevumus, kas saistīti ar matemātiku vai loģiku. Radoši uzdevumi un humanitārie uzdevumi tiek veikti lēnā tempā.
Skolēns 17	Zēns, 8 gadi, 2. klase	Darba vieta tiek uzturēta kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām.	Vecāki ir prasīgi pret bērnu un viņa mācībām, bet ne stingri.	Mājasdarbu uzdevumi tiek pildīti gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī.	Ir centīgs, viegli koncentrējas uz uzdevumiem.	Vidējs uzdevumu izpildes ātrums.
Skolēns 18	Zēns, 8 gadi, 2. klase	Darba vieta tiek uzturēta kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām.	Vecāki ir uzmanīgi, cenšas radīt apstākļus patstāvīgai mācībām.	Mājasdarbu uzdevumi tiek pildīti gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī.	Vienmēr ir pozitīvi noskaņots, centīgs. Bet, ja novēršas no darba, ar lielām grūtībām atgriežas pie uzdevuma.	Vidējais uzdevumu izpildes ātrums.
Skolēns 19	Zēns, 8 gadi, 2. klase	Darba vieta tiek uzturēta kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām.	Ģimene aktīvi iesaistās skolas pasākumos un pavada daudz laika kopā ar bērnu.	Mājasdarbu uzdevumi tiek pildīti gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī.	Atvērts, komunikabls, vidēji uzcītīgs.	Augsts uzdevumu izpildes ātrums.

Skolēns 20	Zēns, 8 gadi, 2. klase	Darba vietā dažkārt ir nepieciešams sakopt. Skolēna darba zonā bieži vien ir priekšmeti, kas novērš uzmanību.	Vecāki aktīvi atbalsta bērnu un ir iesaistīti viņa dzīvē.	Mājasdarbu uzdevumi vairumā gadījumu ir izpildīti. Uzdevumu kvalitāte katrā mācību priekšmetā ir atšķirīga.	Aktīvs, pozitīvs bērns. Ļoti centīgs uzdevumu izpildē.	Vidējs uzdevumu izpildes ātrums.
Skolēns 21	Meitene, 9 gadi, 3. klase	Bez skolotāja atgādinājuma bieži vien uz galda nenovieto mācībām nepieciešamos priekšmetus. Uz galda vienmēr ir novietoti sveši priekšmeti.	Vecāki ir iesaistīti mācību procesā, bet ne tik aktīvi.	Mājasdarbi bieži netiek izpildīti vai tiek izpildīti ļoti zemā līmenī. Var gadīties arī tā, ka uzdevums netiek izpildīts līdz galam vai tiek izpildīti tikai vienkāršākie uzdevumi.	Nesteidzīga, prasa papildu uzmanību, ir grūti ilgstoši veikt vienu uzdevumu.	Vidējs uzdevumu izpildes ātrums.
Skolēns 22	Meitene, 10 gadi, 3. klase	Darba vieta tiek uzturēta kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām.	Vecāki atbalsta, bet nekontrolē katru soli.	Mājasdarbu uzdevumi tiek pildīti gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī.	Cītīga, viegli koncentrējas uz uzdevumu blakus trokšņa klātbūtnē.	Augsts uzdevumu izpildes ātrums.
Skolēns 23	Meitene, 9 gadi, 3. klase	Darba vieta vienmēr tiek sakārtota. Pirms darba uzsākšanas visi svešie priekšmeti tiek novākti portfelī.	Vecāki ir iesaistīti mācībās un audzināšanā, bet nedominē.	Mājasdarbi vienmēr tiek izpildīti, izņemot retus gadījumus. Arī uzdevumu kvalitāte gandrīz vienmēr ir augstā līmenī.	Ļoti uzmanīga, var vairākkārt pārbaudīt uzdevuma izpildes pareizību, ir uzcītīga.	Liels uzdevumu izpildes ātrums.
Skolēns 24	Meitene, 9 gadi, 3. klase	Darba vieta vienmēr tiek sakārtota. Pirms darba uzsākšanas	Vecāki regulāri sazinās ar skolotājiem un interesējas	Mājasdarbi vienmēr tiek izpildīti, izņemot retus	Ļoti uzcītīga un centīga, labi koncentrējas	Uzdevumu izpildes ātrums ir virs vidējā.

		visi svešie priekšmeti tiek novākti portfelī.	par bērna panākumiem.	gadījumus. Arī uzdevumu kvalitāte gandrīz vienmēr ir augstā līmenī.	uz uzdevuma pildīšanu.	
Skolēns 25	Meitene, 9 gadi, 3. klase	Darba vieta tiek uzturēta kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām.	Vecāki aktīvi atbalsta izglītībā, kopā ar meitu iesaistās papildu aktivitātēs.	Mājasdarbu uzdevumi tiek pildīti gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī.	Viņa ir aktīva un sabiedriska, viņai ir zemas uzcītības prasmes.	Augsts uzdevumu izpildes ātrums.
Skolēns 26	Zēns, 10 gadi, 3. klase	Darba vieta tiek uzturēta kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām.	Vecāki stimulē patstāvību mācībās.	Mājasdarbu uzdevumi tiek pildīti gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī.	Koncentrējas tikai uz uzdevumiem, kas viņu interesē, vidēji uzcītīgs.	Vidējs uzdevumu izpildes ātrums.
Skolēns 27	Zēns, 9 gadi, 3. klase	Darba vieta tiek uzturēta kārtībā, taču dažkārt uz galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām..	Vecāki ir rūpīgi pret bērnu, bet nav perfekcionisti.	Mājasdarbu uzdevumi tiek pildīti gandrīz visu laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī.	Samērā centīgs, ja mācās viens vai skolēnu lokā, kur nav draugu.	Liels uzdevumu izpildes ātrums.
Skolēns 28	Zēns, 9 gadi, 3. klase	Bez skolotāja atgādinājuma bieži vien uz galda nenovieto mācībām nepieciešamos priekšmetus. Uz galda vienmēr ir novietoti sveši priekšmeti.	Vecāki stimulē uz patstāvību mācībās.	Mājasdarbi bieži netiek izpildīti vai tiek izpildīti ļoti zemā līmenī. Var gadīties arī tā, ka uzdevums netiek izpildīts līdz galam vai tiek izpildīti tikai vienkāršākie uzdevumi.	Nav cītīgs, pastāvīgi nodarbojas ar svešām lietām, prasa papildu uzmanību no klasesbiedriem un skolotājiem. Viņš nepabeidz iesāktos uzdevumus.	Zems uzdevumu izpildes ātrums.
Skolēns 29	Zēns, 9 gadi, 3. klase	Darba vieta tiek uzturēta kārtībā, taču dažkārt uz	Vecāki aktīvi atbalsta savu bērnu un ir iesaistīti visās	Mājasdarbu uzdevumi tiek pildīti gandrīz visu	Kluss, laipns, atsaucīgs, uzcītīgs.	Liels uzdevumu izpildes ātrums.

		galda ir lietas, kas nav saistītas ar mācībām.	skolas aktivitātēs.	laiku. Arī uzdevumu kvalitāte ir labā līmenī.		
Skolēns 30	Zēns, 9 gadi, 3. klase	Darba vietā dažkārt ir nepieciešams sakopt. Skolēna darba zonā bieži vien ir priekšmeti, kas novērš uzmanību.	Vecāki pavada pietiekami daudz laika kopā ar bērnu, viņi aktīvi iesaistās skolas dzīvē.	Mājasdarbu uzdevumi vairumā gadījumu ir izpildīti. Uzdevumu kvalitāte katrā mācību priekšmetā ir atšķirīga.	Labs, bet kautrīgs, vidēji cītīgs.	Vidējs ātrums uzdevumu izpildē.

Aptaujas anketa

1. Tavs dzimums?
 - a) Meitene
 - b) Zēns
2. Kurā klasē tu mācīies?
 - a) 1. klase
 - b) 2. klase
 - c) 3. klase
3. Kā tu novērtētu savu uzcītību, pildot mājasdarbus?
 - a) Ļoti uzcītīgs
 - b) Uzcītīgs
 - c) Nav ļoti uzcītīgs
 - d) Neuzcītīgs vispār
4. Cik viegli novērst savu uzmanību, mājasdarbu pildīšanas laikā?
 - a) Ļoti viegli
 - b) Diezgan viegli
 - c) Vidēji
 - d) Nedaudz grūti
 - e) Ļoti grūti
5. Cik lielu palīdzību mājasdarbu izpildē tev sniedz vecāki?
 - a) Palīdzības nav
 - b) Atbild uz jautājumiem
 - c) palīdz izprast materiālu
 - d) palīdz ar uzdevumu veikšanu
6. Cik bieži tu pildi mājasdarbus bez vecāku vai skolotāja atgādinājuma?
 - a) Gandrīz vienmēr
 - b) Dažreiz
 - c) Reti
 - d) Gandrīz nekad
 - e) Nekad, vienmēr nepieciešams atgādinājums

7. Kurus no šiem paradumiem tu izmanto, pildot mājasdarbus? Tu vari atzīmēt vairākas atbildes.

- a) Efektīva mācību vieta
- b) Traucējošo faktoru skaitu minimizēšana
- c) Pārtraukumu apzināta izmantošana
- d) Mērķu izvirzīšana mācību laikā
- e) Sevis apbalvošana
- f) Informācijas pārstāstīšana saviem vārdiem
- g) Savas stiprās puses izmantošana
- h) Prioritātes noteikšana
- i) Laika plānošana
- j) Mācīšanas vienā un tā pašā laikā
- k) Piezīmju pārskatīšana pirms uzdevuma uzsākšanas
- l) Nevienu no šiem

Stundas plāns

Nr. p.k.	Apraksts	Stundas saturs
1.	Klase	1.-3. klase
2.	Stundas tēma	Mācīšanās paradumi pildot mājasdarbus
3.	Sasniedzamie rezultāti	Zina, kas ir paradumi un kāpēc tie ir nepieciešami, pildot mājasdarbus.
4.	Mācību metodiskie materiāli un līdzekļi	Prezentācija, 1. darba lapa ar paradumu sarakstu un to raksturošanu, 2. darba lapa paradumu piefiksēšanai.
5.	Pielietotās mācību metodes un paņēmieni	Diskusija, reproduktīva metode (Uzdevuma veikšana pēc parauga)
6.	Mācību organizācijas formas	Frontālais darbs, individuālais darbs
7.	Stundas norise <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="256 1010 631 1052">• Sākums (aktualizācija) <li data-bbox="256 1157 631 1241">• Galvenā daļa (apjēgšana, lietošana) <li data-bbox="256 1451 631 1493">• Noslēgums (refleksija) 	<p data-bbox="646 1010 1464 1083">Sasveicināšanas. Skolotājs ar skolēniem pārrunā, kas ir paradumi un kāpēc tie ir nepieciešami. Veido domu karti.</p> <p data-bbox="646 1157 1464 1377">Skolotājs iepazīstina skolēnus ar biežāk sastopamajiem mācīšanās paradumiem, to priekšrocībām un to, kā tos ieviest savā mācību rutīnā. Skolotājs piedāvā skolēniem piedāvāt veikt nelielu uzdevumu, bet pirms tā veikšanas viņiem tika lūgts pārskatīt savus nodarbības konspektus, lai atsvaidzinātu savas zināšanas un veiksmīgāk paveiktu darbu.</p> <p data-bbox="646 1451 1464 1566">Skolotājs kopā ar skolēniem pārruna kāds ir skolēbu viedoklis par nepieciešamību un vēlmi attīstīt mācīšanās paradumus, pildot mājasdarbus.</p> <p data-bbox="646 1587 1464 1734">Skolotājs izdala skolēniem 1. darba lapu ar paradumu sarakstu un īsu skaidrojumu par katru paradumu. Sarunas gaitā vienojas, ka skolēni 4 nedēļas pildīs mājasdarbus un atzīmēs uz 2. darba lapas, kādus paradumus viņi pielieto, pildot mājasdarbus.</p>

Paradumu skaidrojums

PARADUMS	PASKAIDROJUMS
Efektīva mācību vieta	<p>Pārlicinieties, ka vieta, kur mācīsieties, ir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pietiekams apgaismojums, • ērts krēsls, • rakstāmgalds, • visi mācībām nepieciešamie piederumi, • temperatūra, kas tev ir patīkama.
Traucējošo faktoru skaitu minimizēšana	<p>Pārlicinieties, ka nekas nenovērš tavu uzmanību, kamēr pildi uzdevumus. Lai to izdarītu, vari</p> <ul style="list-style-type: none"> • izslēgt paziņojumus telefonā, • izolējies no trokšņiem ar ausu aizbāžņiem vai austiņām, • noņem no darba telpas visus vizuālos trokšņus (rotaļlietas, netīrus traukus un citus priekšmetus, kas nav saistīti ar mācību procesu).
Pārtraukumu apzināta izmantošana	<p>Starp uzdevumiem dari 15-20 minūšu pārtraukumus. Īsas atpūtas laikā vari</p> <ul style="list-style-type: none"> • nedaudz pastaigāties, • izkustēties un iesildīties, • noklausīties savu mīļāko dziesmu, • pavērot, kas notiek aiz loga vai vienkārši pasapņot.
Mērķu izvirkšana mācību laikā	<p>Izvirkiet sev mērķi, ko gribētu sasniegt. Tas varētu būt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mācīties 30 minūtes, • izpildīt visus uzdevumus uz rītdienu, • noskaidrot jautājumus, kas palikuši pēc mācību stundas.
Sevis apbalvošana	<p>Vienojies ar sevi, ka par uzdevumu izpildi saņemsi nelielu apbalvojumu. Tas varētu būt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • garšīgs našķis, • iecienītākās spēles spēlēšana telefonā vai datorā, • mīļākās multfilmas vai seriāla skatīšanās, • vai jebkura cita lieta, kas tev sagādā gandarījumu.
Infromācijas pārstāstīšana saviem vārdiem	<p>Lai labāk varētu atcerēties, pamēģini izstāstīt, ko esi iemācījies, saviem vārdiem. Piemēram, pastāsti vecākiem, par ko bija stāsts, kuru tu izlasīji. Centieties izvēlēties svarīgāko no izlasītā un pastāstīt to saviem vārdiem, kā tu to saprati.</p>
Savas stiprās puses izmantošana	<p>Atceries, kādas ir tavas stiprās puses. Mēģini tās izmantot, pildot mājasdarbus. Tās varētu būt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • detaļu atcerēšanās, • ātras lasīšanas prasmes, • laba vizuālā atmiņa.

Prioritāšu noteikšana	Padomā, kurus uzdevumus pildīsi vispirms. Tu varētu sākt ar <ul style="list-style-type: none"> • visgrūtākajiem uzdevumiem, • vieglākajiem uzdevumiem, • uzdevumiem, kas ir jānokārto vispirms.
Laika plānošana	Izveido sev ikdienas režīmu. Padomā, cik daudz laika tev nepieciešams mājasdarbu izpildei, piemēram, 50 minūtes. Izdomā, kurā dienas brīdī tev būs brīvais laiks, ko veltīt mājasdarbu pildīšanai.
Mācīšanas vienā un tā pašā laikā	Atvēliet noteiktu laiku un mēģiniet katru dienu mājasdarbus pildīt vienā un tajā pašā laikā, piemēram, katru dienu pagarinātas dienas grupā pēc pastaigas.
Piezīmju pārskatīšana pirms uzdevuma uzsākšanas	Lai pārlicinātos, ka mājasdarbus pildi pareizi, aplūko savas piezīmes no stundām, skolotāja dotās darba lapas un teoriju mācību grāmatās. Tas palīdzēs tev atsvaidzināt savas zināšanas.

Paradumu izmantšanas piefiksēšana

1.nedēļa	O												
	T												
	C												
	P												
	S												
	Sv												
	4.nedēļa	O											
T													
C													
P													
S													
Sv													
3.nedēļa	O												
T													
C													
P													
S													
Sv													
2.nedēļa	O												
T													
C													
P													
S													
Sv													

Paradums	P
Efektīva mācību vieta.	
Traucējošo faktoru skaitu minimizēšana.	
Pārtraukumu apzināta izmantošana.	
Mērķu izvirzīša mācību laikām.	
Sevis apbalvošana.	
Informācijas pārstāstīšana saviem vārdiem.	
Savas stiprās puses izmantošana.	
Prioritāšu noteikšana.	
Laika plānošana.	
Mācīšanas vienā un tā pašā laikā.	
Piezīmju pārskatīšana pirms uzdevuma uzsākšanas.	

GALVOJUMS

Es, Anastasija Makarenko

apliecinu, ka darbs izstrādāts atbilstoši zinātniskās ētikās principiem.

Darbā izmantotā literatūra u. c. avoti norādīti literatūras u. c. avotu sarakstā.

Dažāda veida informācijai (atziņām, citātiem, attēliem, tabulām u. c.), kas iegūta no minētajiem avotiem, pētnieciskajā darbā un tā pielikumos norādītas atsauces.

Darba autors

Anastasija Makarenko

(vārds, uzvārds)

(paraksts)

Datums: 04.01.2024.