

Izzīmējums

Vecuma grupa: Bērni, pusaudži

Izpildes laiks: 2 min

Palīdz: samazināt spriedzi

Kad lietot: mācību stundas sākumā, pārejot pie nākamā uzdevuma

Instrukcija:

1. Pievērsiet klases uzmanību un piesakiet vingrinājumu. Pirmajās reizēs veltiet nedaudz laika, lai pastāstītu skolēniem, kāds ir šī vingrinājuma mērķis. Varat pirms tam izdalīt visiem skolēniem pa vienai tīra papīra lapa.
2. Sniedziet instrukciju: "Smadzeņu darbība ir cieši saistīta ar to, ko dara mūsu rokas. Tādēļ spriedzi, kas ir smadzenēs, mēs varam samazināt, to izzīmējot. Jums priekšā ir papīra lapa: paņemiet pildspalvu, un uz manu signālu sāciet izzīmēt aplūsus – vienkārši zīmējiet uz apli pulksteņrādītājvirzienā. Varat zīmēt ātrāk, lēnāk, kā Jums patīk."
3. Pēc minūtes lieciet skolēniem turpināt uzdevumu, bet velkot aplūsus pretējā virzienā.
4. Kad ir pagājušas 2 minūtes, noslēdziet vingrinājumu.
5. Trešā minūte: "Atgriezieties atkal pie tā, kas ar jums notiek šobrīd – ko es redzu, ko es dzirdu, ko es jūtu. Nemēģiniet neko mainīt, tikai piefiksējiet savas sajūtas."

Jaunākiem bērniem varat piedāvāt saņurcīt viņu spriedzi un simboliski izmest to papīrkuurvī vai īpašā "Stresa grozā".

Iespējamās problēmas:

Skolēni pārāk aktīvi švīkā lapu, saplēšot to. Piedāvājiet turpināt vingrinājumu ar zīmuli vai arī lieciet izšvīkāt apli ar pirkstu uz galda.

Vairāk par piesaistes veidošanu ar skolēniem, iespējams uzzināt mācību centra ["Centrs ZIN"](#) programmā ["Audzināšanas lietpratība pedagoģiskajā darbā"](#)

Revision #1

Created 2026-01-08 09:30:20 UTC by Laura

Updated 2026-01-08 09:31:37 UTC by Laura