

Meta-prāts

Vecuma grupa: Pusaudži

Izpildes laiks: 2-5 min

Palīdz: saliedēt klasi, palielināt koncentrēšanos

Kad lietot: mācību stundas sākumā

Instrukcija:

1. Pievērsiet klases uzmanību un piesakiet vingrinājumu. Šis būs vingrinājums, kurš palīdzēs mūsu smadzenēm noskaņoties uz kopīga viņņa.
2. Sniedziet instrukciju: "Uzdevums ir visiem kopā izskaitīt no 1 līdz (skolēnu skaits klasē). Bet skaitīt drīkst tikai pa vienam, un katram jāsaņū, kurā brīdī saukt savu skaitli. Ja savu skaitli nosauksiet vienlaicīgi vairāk cilvēku, tad skaitīšanu sākam no sākuma."
3. Vingrinājums noslēdzas, ja klasei izdodas izskaitīt līdz galam vai arī tiek iztērēts vingrinājumam paredzētais laiks.

Iespējamās problēmas:

- Skolēni pārāk bieži kļūdās un skaitīšana atsākas no sākuma. Pamēģiniet sadalīt klasi mazākās grupās, piem., meitenes un zēni.
- Skolēni baidās vai speciāli nesauc ciparu, lai nenokļūdītos. Iedrošiniet viņus, atgādinot, kā šī ir tikai spēle. Varat ieviest laika limitu, kurā ir jānosauc nākamais cipars (piemēram 10 vai 15 sekundes).

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

Revision #1

Created 2026-01-08 09:32:01 UTC by Laura

Updated 2026-01-08 09:33:22 UTC by Laura