



KONFERENCE

KLUSUMS KLASĒ

23.februārī

Latvijas Nacionālajā bibliotēkā

KLUSUMSKLASE.LV



dB



uzvediba.lv

 **ecophon**
SAINT-GOBAIN

mācību centrs
atbalsts


L N B
LATVIJAS
NACIONĀLĀ
BIBLIOTĒKA

KLUSUMA FORMULAS

Konkurss



Pīl Saimīte



Klusuma praktizēšana

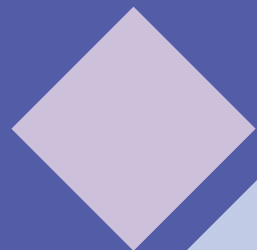
- Uz tāfeles lielformāta **bilde ar kādu dabas skatu, kas asociējas ar klusumu**, piemēram, mežs.
- Aicinu bērnus apskatīties bildi un **rosinu uz sarunu, kā viņuprāt varētu izskatīties klusums**.
- Pēc sarunas **mācāmies praktizēt klusumu** – izslēdzam telpā gaismu, apguļamies uz paklāja, cenšamies saklausīt apkārtējās skaņas telpā, piemēram, pulksteņa tikškus, putnu čivināšanu aiz loga utml.
- **Kad bērni kļūst nemierīgi**, tad skolotāja čukstus nosauc katra bērna vārdu – tas bērns, kura vārds nosaukts ceļas un dodas pie skolotājas uz nākamo aktivitāti.

Elpošanas vingrinājumi

- Lieliski **palīdz elpošanas vingrinājumi** – gan preventīvi pirms nodarbības, gan nodarbības laikā, ja bērni kļūst skaļi un “uzbudināti”.
- Piemēram, **piecu pirkstu elpošana, pieneņpūku pūšana, sveces pūšana, mākoņu stumdīšana ar savu elpas pūtienu utml. vingrinājumi.**

Smilšu pulkstenis

- Bērni sēž aplī, noliek vidū smilšu pulksteni un **klusē, kamēr ir beigušas birt smiltis.**
- **Pirms vingrinājuma** bērniem var teikt - tagad paklusēsīm un mēģināsīm sadzirdēt, kā ārā no kokiem birst lapas, vai kā vējš pūš utml.
- **Pēc vingrinājuma** var pajautāt, vai ir dzirdējuši kā lapas birst? Ja saņem negatīvu atbildi, tad prasa, ko tad viņi dzirdēja?



uzvediba.lv



Māciet laika izjūtu!

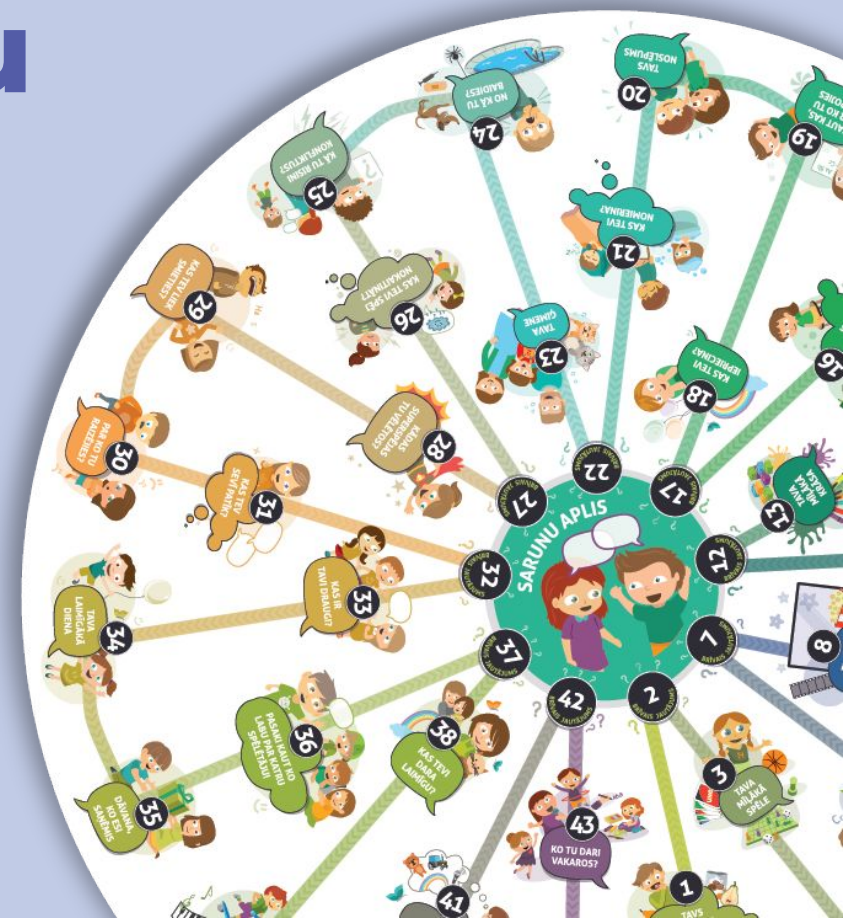
KLUSUMSKLASE.LV

Klusuma pudeles

- Kad emocijas sit augstu vilni un nepieciešams mirklis miera atelpai, var izmantot "**klusuma pudeles**".
- Visi apsēžas uz grīdas, pudeli sakrata un noliek vidū. Visiem absolūti mierīgi, turklāt klusējot, jāsež, **līdz pudelē iestāties miers** (pēdējais spīgulītis nosēdies).
- Bērniem būs interesantāk, ja paši pirms tam būs piedalījušies pudeļu izveidē – ielējuši ūdeni, sajaukuši kopā ar gliterīšiem/spīdumiņiem.



Mūsu smadzenes attīstās tajā virzienā, kur vēršam savu uzmanību!



Trokšņa luksofors

- **Sagatavoti 3 krāsu aplīši –**
 - zaļais nozīmē, ka trokšņa līmenis ir pieņemams,
 - dzeltenais kā brīdinājums, ka kļūst pārāk skaļi,
 - sarkanais – telpā ir pārāk skaļi, stop – neturpinām nodarbību kamēr troksnis nenorimsies.

BALSS SKALŪMS

5 KLIEDZ

- Ja tev draud briesmas.
- Ja tev moka lielas sāpes.
- Ja kāds tev dara pāri.
- Kas vēl? ...

4 RUNĀ SKALĀ

- Ja klases priekšā skaiti dzejot.
- Ja visiem ļauti priekšā no grāmatas.
- Kad aplārt ir daudz trokšņu.
- Kas vēl? ...

3 RUNĀ VIDĒJĀ BALSĪ

"Vidējā" balss nav skaļa un nav pārāk klusa. Tā ir vislabākā.

- Kad sarunāties ar draugiem.
- Kas vēl? ...

2 RUNĀ KLUSĪ

- Kad mācību stundā vēlies, kaut ko pajautāt draugam.
- Kas vēl? ...

1 ČUKSTI

- Ja apskat vieni runā čukstus.
- Ja blakus kāds gul.
- Ja atrošies klusā, taustī.
- Ja zveica vai vīdā, kur visit
- Kas vēl? ...

0 KLUSĒ

- Mācību stundā laikā.
- Kad tev kaut ko stāsta.
- Kad tev ir jāklusē.
- Kas vēl? ...

JA TU RUNĀ PĀSĀK KLUSĒ:

- Citi tev var uzzināties.
- Kad pajautā tev jautājumus.
- Vai nepārkāp tu likumus.

CIETĒKĀM:

uzvediba.lv

uzvediba.lv

BALSS SKALŪMS

0 KLUSĒ

1 ČUKSTI

2 RUNĀ KLUSĪ

3 RUNĀ VIDĒJĀ BALSĪ

4 RUNĀ SKALĀ

5 KLIEDZ

Skaļuma mērītājs

- Ir grupas, kurās veiksmīgi izmantojam **skaļuma mērītāju**.
- **Bērni paši var sekot līdz trokšņa līmenim grupā.** Šajā skaļuma mērītājā var iestatīt pieņemamo skaņas līmeni dažādās situācijās grupas ikdienā – nodarbībās, rīta skoliņas laikā, brīvo rotaļu laikā utml. (jo skaidrs, ka nodarbības laikā jāuzvedas klusāk nekā rotaļu laikā, tāpēc iespējams šo mērījumu parametrus pielāgot).
- **Tas ir vizuāls attēlojums,** lai palīdzētu bērniem pārvaldīt troksni, ko paši rada. Ja trokšņa līmenis ir pārkāpts, gaismas diodes sāk mirgot, lai brīdinātu.



Skalas!



10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
-1
-2
-3
-4
-5
-6
-7
-8
-9
-10

LAIKS/ VIETA

SITUĀCIJA

CĒLONIS

SAJŪTAS ĶERMENĪ

KAS VARĒTU PALĪDZĒT?

KAS NEPALĪDZ?

Paldies!!

Egija Riežniece



Klusuma spēles

- **Klusais rokas spiediens**, kad bērni ir aplī, sadevušies rokās, skolotāja paspiež blakus stāvošajam roku, bērns šo spiedienu padod tālāk un tā uz priekšu, līdz skolotāja saņem rokas spiedienu atpakaļ. Noteikums - jābūt klusumam.
- **Klusais zvaniņš** - bērni stāv aplī un padod viens otram zvaniņu. Noteikumi - grupā jābūt pilnīgam klusumam un jāpadod zvaniņš tā, lai tas neieskanētos. Uzdevumu var dažādod, piemēram, pasodot pilnu ūdens glāzi.
- Spēle - **Klusie telefoni**.
- Tematiskā diena vai stunda, kad **sarunājamies tikai**

uzvediba.lv

UZVEDĪBAS NOTEIKUMI

pirmsskolai un skolai



APNEMAS

(VĀRDS)

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

KOPĀ:

BALVA

Paldies!

Liepājas Ezerkrasta sākumskola

Inta Kergalve



Tematiskie mēneši un nedēļas

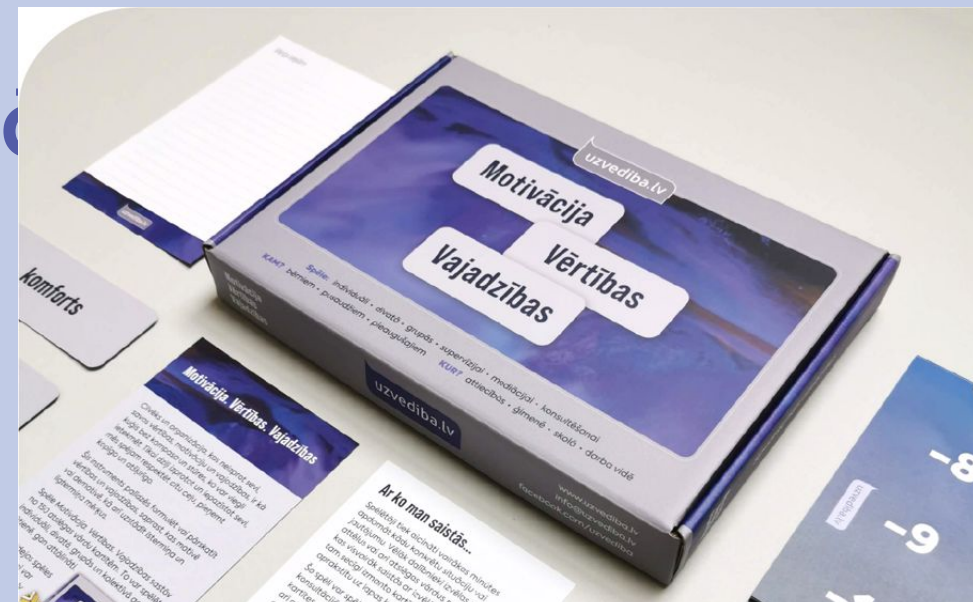
- **Mums katru mēnesi ir sava tēma,** ko cenšamies aktualizēt savās klasēs, strādājot ar skolēniem.
- Februāra tēma klasēs:
Trokšņa ietekme uz veselību!



uzvediba.lv

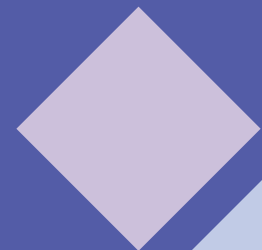
**Lieliski, ka skola to dara
kopīgi, pedagogi vienojas par
tēmu
un apmainās ar informāciju**

KLUSUMSKLASE.LV



Klusuma akcijas dažādās vidēs

- No 26.02-01.03. skolā būs akcija - **Klusākā klase ēdamzālē.**
- Būs speciāla žūrija, kas vērtēs katras klases uzvedību pusdienojot.



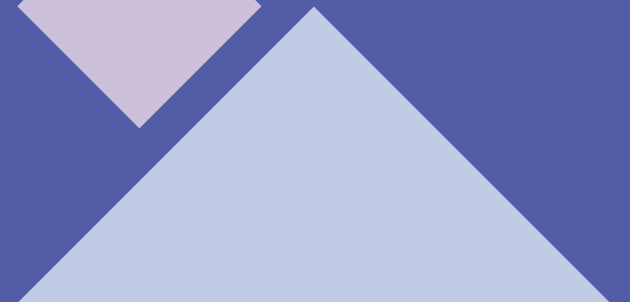
uzvediba.lv

**Lieliski ir izvēlēties
akustiski dažādas vides,
kurām īpaši pievērst
uzmanību – gaiteni, ēdamzāle**



Atrunāti klusuma signāli

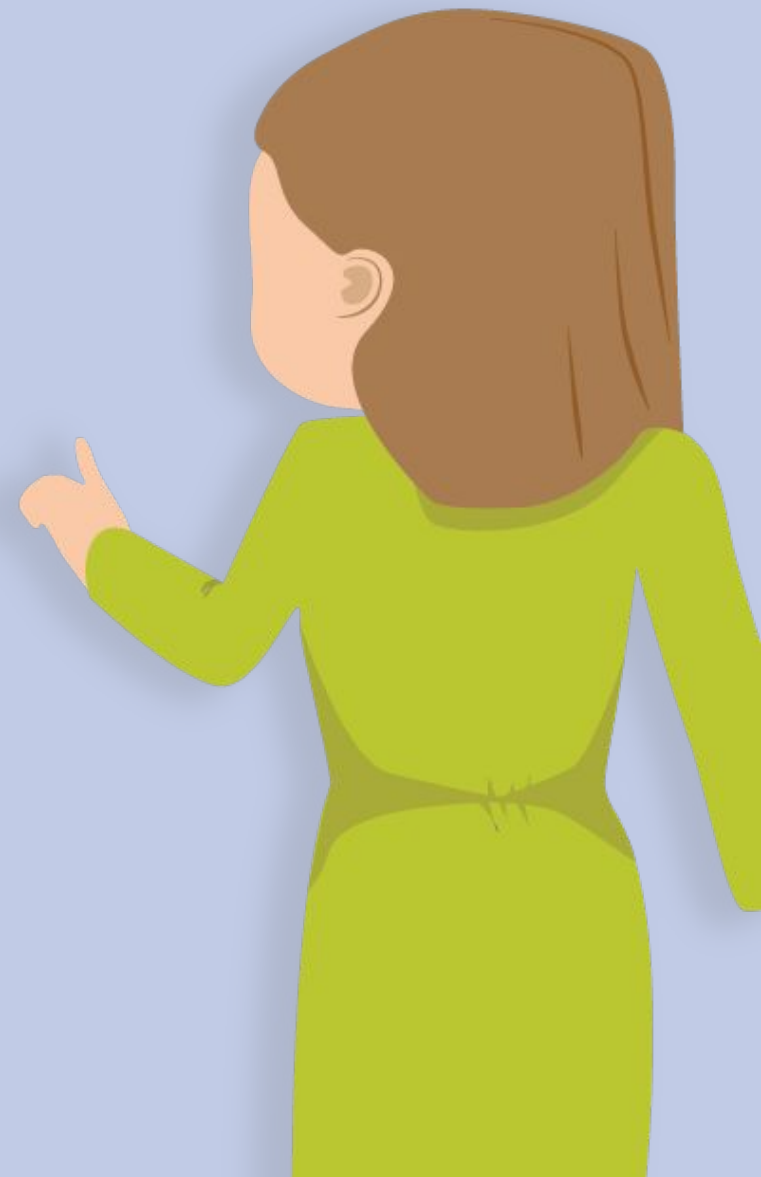
- Stājoties uz pusdienām, kad ir liels troksnis, aicinu bērnus pacelt labo roku, viņi tad zina, ka "**mates aizkrīt ciet**".



uzvediba.lv

Paldies!

KLUSUMSKLASE.LV



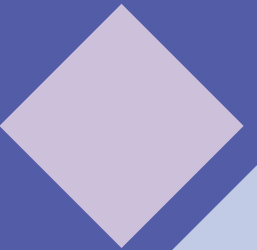
Jēkabpils 2.vidusskola un Ābeļu pamatskola

Agnese Bicāne



Sagatavošanās stundām

- **Gatavība!**
 - **Skolotājam ir rūpīgi jā sagatavojas stundai** iepriekš un jāplāno, jāgatavo aktivitātes, materiālus. Skaidri jādefinē mērķus un uzdevumus, lai skolēni zinātu, ko gaidīt!
 - **Vislabāk ir būt gatavam ar pašu pirmo stundu,** veikt mazu klases iekšējo pētījumu - noskaidrot skolēna mācīšanās stilu, lai skolotājs zinātu skolēnu stiprās un pilnveidojamās puses, nepieciešamības gadījumā būt gatavam sniegt atbalsta pasākumus.
 - Protams, **labas klasvadības pamatā ir noteikumu izstrāde kopā ar skolēniem.**



uzvediba.lv

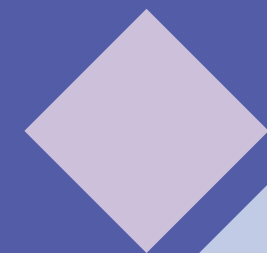
Mentālā fleksibilitāte!



KLUSUMSKLASE.LV

Skaidra komunikācija

- **Skolotājam jārunā skaidri un lēnām,** nodrošinot, ka visi skolēni ir sapratuši uzdevumus un norādes.



uzvediba.lv

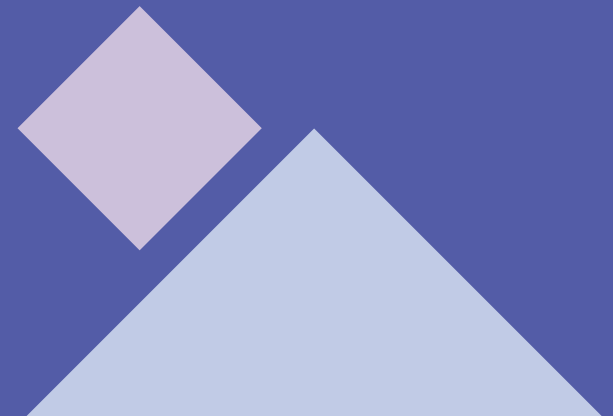
Jo augstāks ir stresa līmenis
un trokšņa līmenis,
**jo svarīgāka ir vizuālā
komunikācija**



KLUSUMSKLASE.LV

Mazāki grupu darbi

- **Sadalot skolēnus mazākās grupās,** iespējams veicināt efektīvu sadarbību un mazinātu troksni.



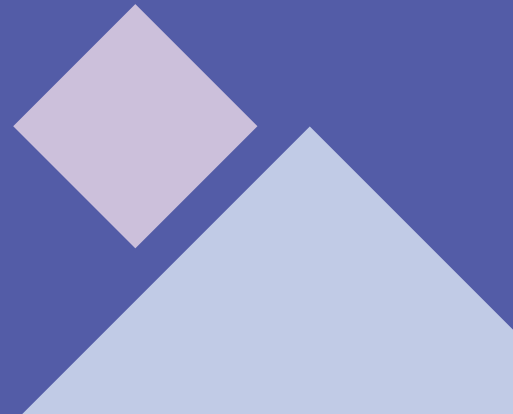
Interaktīvas aktivitātes

- **Iekļaut eksperimentus, demonstrējumus,** lai saglabātu skolēnu uzmanību.



Dinamiskās pauzes

- **Iekļaut mazu pauzi**, kustību vingrinājumu, lai skolēni varētu atpūsties un atjaunot enerģiju.
- **Svarīgi**, lai piedalās arī pats skolotājs!



uzvediba.lv

**Mums katram
ir savs ritms,
cik ilgi spējam noturēt
uzmanību**



KLUSUMSKLASE.LV

Paldies!

Sandra Janpaule!!!



Ieradumu veidošana – **Klusums ir lipīgs**

- Ja skolotājs ir ar mierīgu, nosvērtu balsi, neļauj uzvedības pārkāpējiem izprovocēt uz balss pacelšanu, tad **arī skolēniem pielīpmiers.**
- **Par klusumu ir jārunā.** Reizēm jāveic vingrinājumi, liekot darbināt savas maņas - ko dzirdi, ko redzi, ko jūti? Kad ir patīkami un kad nē?
- **Individuālas nodarbības šādam skolēnam**

uzvediba.lv

Ieradumi veidojas divu nedēļu laikā



KLUSUMSKLASE.LV

- **Uzvedības pārkāpējus parasti aicinu uz individuālu sarunu,** reizēm pat uz individuālu nodarbību, jo ir bijuši gadījumi, kad skolēns ir traucējošs, jo viņš nesaprot vielu, mājās nav kas paskaidro, gala rezultātā nezināšanas bedre mācību vielā kļūst arvien dziļāka. Viņš saprot, ka vairs līdzī netiek, tāpēc garlaikojas un traucē citiem.

uzvediba.lv

**Ja aizrādīsiet 30 audzēkņu
priekšā, klasē uzvedības
problēmas arī pareizināsies
ar 30**



KLUSUMSKLASE.LV

Apzinātība it visā

- **Daudz jārunā ar skolēniem par apzinātību**, par to, ja esi te, tad esi te pilnībā, Nevis esi te, bet domās jau ēdnīcā pie pusdienām, vai skaiti minūtes līdz starpbrīdim.
- **Ja skolēni ir apzināti savās darbībās un domās, tad tas ko dara sniedz prieku**, netiek palaists garām kaut kas svarīgs, ko skolotājs stāsta vai rāda.
- **Kā arī skolēni vairāk sadzird vien otru**, vairāk ieklausās viens otra viedokļos, veidojas veiksmīgi grupu, pāru darbi, uzlabojas komunikācija un iejūtība vienam pret otru.

uzvediba.lv

Zīmējumu diktāti



KLUSUMSKLASE.LV

Vairot pozitīvo

- **Nekad nedrīkst ignorēt negatīvus komentārus.** Piemēram, skolēns uzstājas ar prezentāciju, ejot uz vietu, atskan nevajadzīgas replikas. Skolotājam noteikti ir jāiesaistās. Jāatgādina, ka katrs dara pēc savām spējām, var uzdot jautājumus, bet nedrīkst apvainot vai izmēdīt.

uzvediba.lv

**Neignorējiet
pirmos signālus!**



KLUSUMSKLASE.LV

Meklē jaunas mācību metodes

- **Stundas mācību vielai jābūt dažādai**, jo skolēnu uztvere ir dažāda, lai būtu gan dzirdei, gan vizuālais redzei. Uzvedinoši jautājumi, ļaut pašiem eksperimentēt, pētīt, veidot atgādnis nevis pēc parauga, bet tādas, kas pašam palīdz un demonstrēt klasesbiedriem.
- Aicināt diskutēt, nākt priekšā, nebaidīties kļūdīties, nekritizēt par kļūdām, bet uzsvērt, ka tāds ir mācību process. **Ir atļauts kļūdīties.**

Ļauj izdarīt secinājumus pašiem

- Tā visa rezultātā skolēni jūtas atbildīgi par mācību procesu, atbildīgāki viens pret otru, novērtē un aizdomājas, ka ir dažādi, un, viņi paši izdara secinājumus, ja kāds var mācīties troksnī, tad vairākumā tomēr vieglāk ir mācīties klusumā, **patīkamāk ir mācīties mierīgā vidē, nevis kur visu laiku kāds jāapsauc.**



uzvediba.lv

Paldies!

KLUSUMSKLASE.LV



Rīgas Bolderājas Jaunā pamatskola

Marija Tuče!!!!



Klusums var būt ieradums

- **Tā sanācis, ka ar klusumu necīnos.**
Tas ir pats par sevi saprotams.
- **Starpbrīžs ļoti iecienītas ir deju pauzes,** slēdzu mūziku akcentējot arī notikumus, svētkus, piemēram, pēc Muzikālās bankas bērni klausījās un dejoja pie populārajām dziesmām, vakar Sveču dienā bija dziesmas, kur pieminētas sveces.

Balviņas par klusumu klasē

- **Popilāra metode manā klasē ir uzlīmju diena** (foto), tās tiek līmētas uz attiec. mēnesim piemērota attēla. Individuāli - par labajiem darbiem, bet uz klases kartītes - arī par klusumu klasē.
- Pozitīvi, sirsnīgi momenti stundā, ja vajadzīgs, pārslēdz bērnu uzmanību, novirza no trokšņošanas (foto mans laimes rats, kuru izmantoju gan mobilizēšanai pārslēgt domas, gan kā jautājumu ratu - izgatavoja skolas galdnieks)



uzvediba.lv

UZVEDĪBAS NOTEIKUMI

pirmsskolai un skolai



APNEMAS

(VĀRDS)

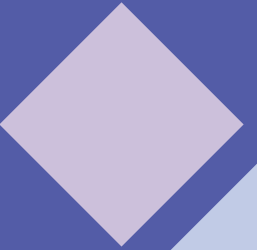
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

KOPĀ:

BALVA

Atbalstīt pozitīvos piemērus

- **Svarīgi ir "vadīt" klasi,**
lai kopējo toni noteic pozitīvie līderi, tad arī
"trokšņotājiem" būs no kā mācīties



Paldies!

Jelgavas Centra pamatskola

Madara Vunderliha!!!!



Pozitīvi pienākumi un lomas

- **Klasē bērniem ir pienākumi** (rūķi un sargi) kārtības sargs, lielais rūķis (klases vecākais), skolotāja palīgs utt., bet viens no pienākumiem bija klusuma sargs.
- Skolēni maina pienākumus katru mēnesi
- **Klusuma sargs** atbild par klusumu klasē stundu laikā. Viņš vienīgais drīkst stundas laikā aizrādīt, ja kāds trokšņo un pateikt klases vecākajam pēc stundas, klases vecākais nodod ziņu skolotājai.
- Mazāko klašu bērni izjūt tādu kā pienākumu pildīt savu pienākumu, līdz ar to klausot arī citus.

uzvediba.lv

Pozitīvās lomas klasē un identitāte

KLUSUMSKLASE.LV



Viss!