

Pielikums Nr. 2

Atmiņas spēļu metodiskie norādījumi

Saturs

Kā mācīt iedarbīgi? Padomi un ieteikumi.....	1
Mācīšanas procesa 5 pamatdaļas	4
1. Ievada posmi.....	4
2. Ledus laušanas spēles.....	5
3. Atmiņas treniņu spēles	6
4. Neiromuskulāras spēles	6
5. Atkārtotības spēles (Recap games)	6
Kad vadītājam vajadzētu pielietot šo veidu spēles	6
Izglītojošu spēļu piemēri	7
Ledus laušanas spēles.....	7
Garastāvokli radošas spēles	8
Specifiskas atmiņas spēles	9
Vispārīgas atmiņas spēles	11
Neiromuskulāras spēles	11
Atkārtotības spēles (Recap games)	12

Kā mācīt iedarbīgi? Padomi un ieteikumi

Cilvēki parasti apmeklē apmācības, kad meklē pārmaiņas savā dzīvē.

Vadītāji parasti vada apmācības, lai veicinātu izmaiņas cilvēku domāšanā vai uzvedībā. Tas nozīmē, ka labas un efektīvas apmācības būs tās, kas ietekmēs un mainīs auditorijas viedokli.

Nav iespējams ietekmēt cilvēkus, neizveidojot ar viņiem saikni, tāpēc, pirms savas pieredzes dalīšanās ir svarīgi izveidot saikni ar auditoriju.

“Viņiem ir vienalga, cik daudz tu zini, kamēr viņi neuzzina, cik ļoti tu par viņiem rūpējies!”

Pētījumi liecina, ka smadzenes informāciju uzglabā vizuāli. Šī iemesla dēļ apmācībā jāiekļauj pēc iespējas vairāk krāsu un attēlu. Tajā jāiekļauj arī izdales materiāli, ne tikai jūsu prezentācija.

Katram apmācāmajam ir viens un tas pats jautājums, kas visu laiku visvairāk ietekmē viņu mācīšanos. Šis jautājums ir:

"Ko es no tā iegūšu?" (WIIFM)

Apmācības laikā ir svarīgi regulāri atkārtot šo jautājumu. Īpaši svarīgi to norādīt katru reizi pirms jauna apgalvojuma vai nodaļas uzsākšanas.

Ir divas emocijas, no kurām jāizvairās auditorijā: draudi un garlaicība. Abas noved pie mācīšanās režīma pazemināšanās. Ja reakcijā pamanāt draudus, lieciet dalībniekiem justies droši. Ja telpā ir kādas garlaicības pazīmes, nekavējoties mainiet savu runas veidu (izvairieties no pasīvas klausīšanās, pamudiniet viņus piecelties, pakustēties, apspriest, novērst uzmanību utt.).

Cilvēki no jūsu komunikācijas saņem:

- ✓ 10% teksta un informācijas;
- ✓ 20% vizuālās informācijas;
- ✓ 70% emociju.

Lieciet viņiem iesaistīties pēc iespējas vairāk.

Trīs sastāvdaļas, lai padarītu jūsu treniņu aizraujošu

Ieejiet viņu pasaulē

- Runājiet un vadiet viņu valodā un padariet viņus par partneri;
- Vienmēr pirms instruēšanas sazinieties ar viņiem kā ar cilvēkiem;
- Pajautājiet par viņu dzīvi;
- Pastāstiet viņiem, kas jums patīk viņu darbā un kāpēc jūs viņus novērtējat;
- Izprotiet viņu KĀPĒC;
- Lūdziet viņu viedokli;
- Piešķiriet viņiem partnera lomu;
- Izmantojiet viņu idejas;

Nopelniet tiesības

- Veidojiet uz uzticības un partnerības principiem balstītas attiecības;
- Klausieties;
- Veidojiet komandu;
- Dariet, kā runājat;
- Pastāstiet viņiem, kas jūs esat;
- Uzziniet, kas viņi ir kā cilvēki;
- Dalieties ar personīgajiem mērķiem;
- Uzticieties viņiem un nopelniet viņu uzticību.

Paskatieties no viņu skatu punkta - Ko es no tā iegūšu (WIIFM)

- Piešķiriet savam pieprasījumam zināmu jēgu un nozīmi pasaulē;
- Dodiet viņiem iemeslu to darīt sevis dēļ, ne tikai jūsu dēļ;
- Pajautājiet sev: "Kas šobrīd notiek šī cilvēka pasaulē?" un sāciet sarunu no šī brīža;
- Dalieties savā viedoklī, bet pajautājiet no viņu perspektīvas;
- Radiet viņiem iespēju gūt panākumus savā pieprasījumā.

Metodes, ko varētu izmantot auditorijas piesaistīšanai:

- 1) Uzlādēt ar enerģiju;

- 2) Pārmainīties;
- 3) Koncentrēties;
- 4) Piesaistīt (Anchor);
- 5) Svinēt.

Runāšana ir pasīvākā un vismazāk saistošā metode.

Ir trīs veidi, kā auditorija pieņem jūsu informāciju:

- ✓ Vizuālā (skatīšanās, lasīšana, zīmēšana, rakstīšana, vizualizācijas vingrinājumi);
- ✓ Auditoriskā (klausīšanās, runāšana, dziedāšana, mūzikas klausīšanās vai iztēlošanās);
- ✓ Kinestētiskā (fiziskas kustības, pieskārieni, emocijas, sajūtas, atmiņas).

Katrai auditorijas personai var būt atšķirīga dominējošā uztvere. Šī iemesla dēļ ir svarīgi komunikācijā izmantot tās visas.

Mācīšanas procesa 5 pamatdaļas

Nav svarīgi, cik ilgi ilgst jūsu apmācība, produktīvam mācīšanās procesam jā sastāv no 5 pamatdaļām:

1. Ievads
2. Ledus laušana
3. Satura piegāde
4. Kopsavilkums un secinājumi
5. Aicinājums rīkoties.

1. Ievada posmi

- Uzmanības piesaistīšana (ietverot jautājumus, pārsteigumu, paradoksu, joku, stāstu);
- Solījums (WIIFM);
- Iepazīšanās (ticamības daļa + emocionāls stāsts);

- Pateicība;
- Noteikumi un vienošanās apmācību laikā.

2. Iepazīšanās spēlēm jābūt vienkāršām, saistošām un jautrām. Ja auditorija tiekas pirmo reizi, tajā jāiekļauj iepazīšanās daļa. Ideālā gadījumā iepazīšanās daļai vajadzētu būt saistītai ar apmācības tēmu.

3. Satura piegādes daļai jābūt stingri strukturētai. Tas nodrošinās skaidru izpratni. Šī iemesla dēļ katrs apgalvojums jāpasniedz noteiktā secībā:

- a) WIIFM daļa (Kāpēc man tas ir jāapgūst? Kā tas uzlabos manu dzīvi? Cik gan sāpīgi to nezināt?)
- b) Apgalvojums (ir ļoti svarīgi, lai tas būtu skaidrs, saprotams, vizuāls).
- c) Apgalvojuma ilustrācija, piemērs, stāsts, praktisks uzdevums vai spēle.
- d) Pārskats.

Ideālā gadījumā katrām 1–2 stundu apmācībām vajadzētu būt 2–3 apgalvojumiem. Pilnas dienas apmācību gadījumā varētu būt līdz 5 apgalvojumiem satura pasniegšanas daļā.

Vienmēr atcerieties: svarīgāk ir mainīt cilvēku uzvedību, nevis apbērt viņus ar informāciju!

Lai mainītos, viņiem ir nepieciešams LAIKS, PRAKSE un POZITĪVA PIEREDZE. Ja treniņos jums ir brīvs laiks, ir vērtīgāk atkārtot to pašu vingrinājumu vēl vienā kārtā, nevis sniegt papildu informāciju.

2.Ledus laušanas spēles

Ledus laušanas spēlēm ir divi veidi:

- ✓ Ievadspēles
- ✓ Noskaņojumu radošās spēles.

Abiem spēļu veidiem jābūt viegliem, saistošiem un jautriem. Ja auditorija tiekas pirmo reizi, tajā jāiekļauj arī iepazīšanās daļa. Ideālā gadījumā iepazīšanās daļai vajadzētu būt saistītai ar apmācības tēmu.

3. Atmiņas treniņu spēles

- ✓ Specifiskas
- ✓ Vispārīgas.

Specifiskas spēles ir paredzētas, lai trenētu atcerēties konkrētus simbolus, secību, nosaukumus utt. Vairumā gadījumu atcerēšanās vai uzmanības koncentrēšanas objekti ir konkrēti termini un simboli, kas tika mācīti teorētiskajā daļā.

Vispārīgās atmiņas spēles palīdz trenēt smadzeņu funkcijas (uzmanības koncentrēšanu, informācijas saglabāšanu un neiromotoros vingrinājumus). Tās var būt arī garstāvokli radošas spēles.

4. Neiromuskulāras spēles

Tās palīdz stimulēt un līdzsvarot smadzeņu labās un kreisās puslodes aktivitāti, savienot smadzeņu un ķermeņa kustības un uzlabot ķermeņa kustību vienmērīgumu. Šos vingrinājumus var apvienot ar atmiņas spēlēm, pievienojot konkrētus objektus ar terminiem.

5. Atkārtotības spēles (Recap games)

Šīm spēlēm vienīgais mērķis – īss mācību daļas atkātojums. Jo vairāk ķermeņa kustību, jo labāki rezultāti. Roku, kāju un visa ķermeņa kustības jāapvieno ar jaunu terminu skaļu izrunu. Atkārtojumu skaitam ir liela ietekme uz iegaumēšanas gala rezultātu.

Spēles ilgums — 2–15 minūtes (atkarībā no konkrētās mācību daļas vai vadītāja stila).

Kad vadītājam vajadzētu pielietot šo veidu spēles

- Ievadspēles — pirmās 15 minūtes apmācību laikā.
- Noskaņojumu radošas spēles — pēc pārtraukuma vai katru reizi, kad dalībnieki ir noguruši vai garlaikoti.

- Atmiņas trenēšanas spēles — satura piegādes daļa.
- Atkārtošanas spēles ieteicams izmantot katras treniņa daļas beigās vai nākamās daļas sākumā.

Šī spēle ne tikai attīsta socializēšanās prasmes, bet arī veicina radošumu.

Izglītojošu spēļu piemēri

Ledus laušanas spēles

1. ***Darbs pāros, izmantojot transformācijas kartītes*** (piem., Diksits).

Izmantojiet jebkādus jautājumus par dalībniekiem, piemēram, “Kāda ir mana attieksme pret IT pasauli?” vai: “Cik viegli man izdodas saprasties ar datoriem un tehnoloģijām?” vai: “Ko man patīk darīt brīvajā laikā?” vai “Kas es esmu?”.

Šī spēle ne tikai attīsta socializēšanās prasmes, bet arī veicina radošumu.

[Skatiet pievienoto video instrukciju.](#)

Ilgums: 3–4 min (1,5–2 min katram partnerim pāri).

2. ***Komandas CV veidošana***

Sadaliet dalībniekus 2–3 grupās (katrā 3–5 dalībnieki). Palūdziet viņiem izveidot savu komandas CV:

- valstis un pilsētas, kurās viņi dzīvo,
- jebkāda viņu darba pieredze,
- viņu iegūtā gan formālā, gan neformālā izglītība,
- personīgie hobiji,
- viņu dzīves lielākie sasniegumi,
- personībass stiprās puses.

Palūdziet viņiem savā CV iekļaut 2 nepatiesus faktus.

Katrai komandai vajadzētu iepazīstināt ar sevi (ne tikai ar vienu deleģētu personu no grupas), pārējām komandām vajadzētu mēģināt uzminēt, kuri fakti kolēģa CV varētu būt nepatiesi.

Šī spēle palīdz iepazīt vienam otru tuvāk un uzzināt nezināmus un negaidītus faktus par katru dalībnieku.

Ilgums: 20–30 minūtes

Garastāvokļi radošas spēles

1. ***Darbs pāros, izmantojot transformācijas kartītes*** (piemēram, Dixit). Jautājumi par tēmu, piemēram: „Kā es izmantoju sociālo tīklu platformas?” vai „Kā es strādāju ar tiešsaistes mācību platformām?”

Šī spēle ne tikai attīsta socializēšanās prasmes, bet arī veicina radošumu.

[Skatiet pievienoto video instrukciju.](#)

Ilgums: 3–4 min (1,5–2 min katram partnerim pāri).

2. ***“Attēls vadlīnijās”. Ģeometriskā figūra.***

Izvēlieties vienu grupas dalībnieku. Šajā uzdevumā viņš/viņa būs “skolotājs”. Parādiet iepriekš uzzīmētu sarežģītu ģeometrisku figūru. Nevienam no grupas, izņemot “skolotāju”, tā nedrīkst tikt redzēta.

Palūdziet viņam/viņai vadīt visu grupu šīs figūras zīmēšanā, ievērojot tikai viņa/viņas mutiskos norādījumus. Viņš/viņa nedrīkst izmantot rokas norādījumu sniegšanas laikā, un neviens no dalībniekiem zīmēšanas un vadīšanas procesa laikā nedrīkst uzdot nekādus skaidrojošus jautājumus.

Šis vingrinājums palīdz izprast dialoga, dalīšanās un jautājumu precizēšanas nozīmi mācību procesā.

Ilgums 7–15 minūtes.

3. ***“Noķer mani, ja vari”.***

Visi dalībnieki stāv aplī.

I versija: Katrs dalībnieks tur savu labo plaukstu virs kaimiņa kreisā rādītājpirksta, kas vērsts uz augšu. Vienlaikus viņa kreisā rādītājpirksta asmenis ir vērsts uz augšu zem kaimiņa plauksta. Kaimiņa plauksta un rādītājpirksti nesaskaras. Attālumam starp tiem jābūt 1-2 cm. Vadītājam skaitot līdz "3", visi dalībnieki cenšas kustināt savus rādītājpirkstus (neļauties aizķertiem) un vienlaikus satvert kaimiņa rādītājpirkstu.

II versija: mainīt rokas: katrs tur savu labās rokas rādītājpirkstu paceltu un kreiso plaukstu virs kaimiņa labās rokas rādītājpirksta. Atkārtot darbības "bēgšana un ķeršana vienlaikus".

III versija: visi tur savu labās rokas rādītājpirkstu vērstu uz leju virs kaimiņa plauksta un kreiso plaukstu zem kaimiņa rādītājpirksta. Atkārtojiet darbības "bēgšana un ķeršana vienlaikus".

IV versija: mainīt rokas: dalībnieki tur kreiso rādītājpirkstu vērstu uz leju virs kaimiņa plauksta un labo plaukstu zem kaimiņa rādītājpirksta. Atkārtojiet darbības "bēgšana un ķeršana vienlaikus".

Šī spēle palīdz atsvaidzināt koncentrēšanos, paātrināt reakciju, rada jautrību un vieno dalībniekus.

[Skatiet pievienoto video instrukciju.](#)

Ilgums: 5–10 minūtes.

4. Citus noskaņojuma radīšanas spēļu piemērus varat atrast šeit:

https://drive.google.com/file/d/1PoSlO8rhJWWgVNih8fyj8WScaI5UU29E/view?usp=drive_link

Specifiskās atmiņas spēles

1. „Čūskas ikonas”

Katram dalībniekam jābūt sagatavojušam ikonu sarakstu. Zīmēšanas piemēru varat atrast šeit:

https://drive.google.com/file/d/1P4OFh4PFqJ3qPBBJgjkLDEfvc4hhEopa/view?usp=drive_link

Dalībniekam jāseko čūskai no augšas uz leju, ar kreiso pirkstu pieskaroties katrai ikonai un izrunājot tās nosaukumu. Vienlaikus, ar labās rokas pirkstiem jāatrod atbilstošas krāsas bumbiņa labajā pusē un jāizrunā grupas nosaukums, kurai pieder šī ikona.

Šis vingrinājums kalpo kā neiromuskulārs treniņš (lai līdzsvarotu labās un kreisās smadzeņu puslodes aktivitāti) un vienlaikus palīdz atcerēties konkrētus IT terminus.

Skatiet pievienoto video instrukciju šeit:

https://drive.google.com/file/d/1PvKdGYaFpjJ5zvfCac_LbTWSYM2pd7YY/view?usp=drive_link

Ilgums: 3–5 minūtes.

2. “Kaudzītes veidošana kopā ar partneri”

Šī spēle jāspēlē pāros. Katram pārim jābūt diviem putuplasta stienīšiem un 5–6 plastmasas krūzītēm (der arī papīra krūzītes). Sākuma pozīcijā krūzītes var novietot aplī. Katra krūzīte attēlo vienu procesa soli (piemēram, e-pasta nosūtīšana ar pielikumu vai pieraksta reģistrēšanās valsts veselības platformā vai ieraksta ar fotoattēlu rakstīšana Facebook). Dalībnieku pārim jāpārvieta visas krūzītes no apļa vienā kārtīgā kaudzē, pareizā secībā izrunājot mācību procesa soļus.

Ideālā gadījumā šī spēle būtu jāspēlē ar citiem dalībnieku pāriem, lai viņi varētu sacensties laikā ar visu grupu un pievienot vairāk emociju. Vairāk emociju – labāks iegaumēšanas process.

Šī spēle uzlabo ķermeņa kustību koordināciju, aktivizē smadzeņu darbību, trenē atmiņu un attīsta socializēšanās prasmes.

Skatiet pievienoto video instrukciju šeit:

https://drive.google.com/file/d/1PI-dHxYWecrCbn14xWwt_CD3C1-J2f3J/view?usp=drive_link

Spēles demonstrāciju meklē šeit:

https://drive.google.com/file/d/17dtnzrEYRjtkjkEWqEQC-AWAoaNDU_NN/view?usp=drive_link

Ilgums 3–5 minūtes.

Vispārīgās atmiņas spēles

Tā ir jebkura spēle, kas trenē atmiņu (piemēram, Džima Kvika vingrinājums “saules saraksts” (atceries nejaušus 20 vārdus) vai jebkura asociatīva spēle, lai atcerētos skaitļus vai grupas biedru vārdus).

Neiromuskulāras spēles

1. “Lidojošās zeķes vai cimdi”.

Regulāra žonglēšana ar jebkuriem diviem mīksti materiāliem, piemēram, zeķēm vai cimdiem, var ievērojami palielināt smadzeņu aktivitāti. Iekļaujot to treniņu procesā, tā uzlabo koncentrēšanās spējas un informācijas iegaumēšanu. Tā ir piemērota lietošanai katru reizi, kad auditorijā ir pamanāms nogurums.

Skatiet pievienoto video instrukciju šeit:

https://drive.google.com/file/d/17ICA2Tn8V1-ay4VakcdlqxZgc2ES938g/view?usp=drive_link

https://drive.google.com/file/d/1P3SWHpllmzKPp4j_IAICtw5CzYeVykkM/view?usp=drive_link

Ilgums: 1–2 minūtes.

2. “Ģeometrijas jautrība. Trīsstūris / aplis”

Dalībnieki lapas kreisajā pusē uzzīmē lielu trīsstūri un labajā pusē apvelk apli. Viņiem jāseko trīsstūrim ar kreisās rokas pirkstiem un aplim ar labās rokas pirkstiem.

Šai spēlei ir divas iespējamās versijas:

I versija: bez jebkādiem terminiem vai ikonām.

II versija: ar terminiem trijstūra stūros un riņķa līnijā.

Skatiet pievienoto video instrukciju šeit:

https://drive.google.com/file/d/1Pnpr7Gyc5HU8nwyRe1Xiwhe-OAcZtxCz/view?usp=drive_link

Skatiet pievienoto spēles demonstrāciju:

https://drive.google.com/file/d/17Q4tXDCZxDN8rN9iMB8IFSzpgZZW-vE3/view?usp=drive_link

Ilgums: 1–2 minūtes.

Atkārtotās spēles (Recap games)

1. *"Komandas labirints"*

Šī spēle ir piemērota gadījumiem, kad jāiegaumē noteikta jebkura procesa secība (piemēram, e-pasta nosūtīšana ar pielikumu vai pieraksta reģistrācija valsts veselības platformā vai ieraksta ar fotoattēlu rakstīšana FB vidē).

Sagatavojiet lielu papīra lapu (piemēram, divas A2 formāta lapas). Visā papīra garumā uzzīmējiet izliektu labirintu. Atzīmējiet procesa stadijas. Ar līmlenti piestipriniet tik daudz lentes vai diega gabalu, cik dalībnieku atrodas uz veidotāja.

Dalībniekiem marķieris labirintā jāpārvieta vienmērīgi, vadot to un koordinējot kustības ar piestiprinātu diegu palīdzību. Katru reizi, ierodoties labirinta stadijā, visiem dalībniekiem skaļi jāizrunā stadiju nosaukumi.

Šī spēle ir paredzēta ķermeņa kustību koordinācijai, smadzeņu aktivizēšanai, atmiņas trenēšanai un komandas veidošanas prasmju attīstīšanai.

Skatiet pievienoto video instrukciju šeit:

https://drive.google.com/file/d/1P8rRQWxHu60qPDkFWV_pVfPRfC7KZZKN/view?usp=drive_link

Skatiet pievienoto spēles demonstrāciju:

https://drive.google.com/file/d/17weRSXPH4QjyeWE5U9DLBruiUBsWGVIB/view?usp=drive_link

Ilgums: 5–7 minūtes.

2. "Figūru sacīkstes"

Spēli var spēlēt viens vai vairāki dalībnieki. Jo vairāk spēlē dalībnieku, jo jautrāk viņiem būs, jo lielāka konkurence.

Katrs dalībnieks saņem tualetes papīra rulli un nelielu figūriņu. Dalībnieks pats izlemj, kuru figūriņu viņš / viņa simbolizē – tas var būt jebkurš no apgūtajiem terminiem, ko ir grūti atcerēties. Ripinot figūriņu uz papīra, viņam / viņai pastāvīgi skaļi jāatkārto savs termins (piemēram, Snapchat tēršanās ar mazmeitu vai Teams – mācību platforma).

Skatiet pievienoto video instrukciju šeit:

https://drive.google.com/file/d/1PG8t69DIpOjus6y3IAjJd1oeSyll6prq/view?usp=drive_link

Skatiet pievienoto spēles demonstrāciju:

https://drive.google.com/file/d/16BqRmSbxjowmXoywEVcLTLaypxVIF4-E/view?usp=drive_link

Ilgums: 3–5 minūtes.

3. Vēl dažas atkārtotāšanas spēles pievienotas šeit:

“Modificēts boulings”:

https://drive.google.com/file/d/1PrP696xPMfg40zzOOmQ2LymaZp8fB5Od/view?usp=drive_link

“Galda hokejs”:

https://drive.google.com/file/d/1PFvEHazpEb9nfHuQELnVrVsK3eYiOxsm/view?usp=drive_link

Izstrādāts ES Erasmus+ projekta “Empower65: IT apmācības un brīvprātīgā darba integrācija senioriem” Nr. 2024-1-LT01-KA210-ADU-000250298 ietvaros.

Finansē Eiropas Savienība. Tomēr paustie uzskati un viedokļi ir tikai autora(-u) viedokļi un ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Nacionālās aģentūras viedokļus. Ne Eiropas Savienība, ne Nacionālā aģentūra par tiem neuzņemas atbildību.