Pamokos tema: „Augimo ratai“ – augimo mąstysena ir duomenų analizė

Klausimas: Kaip mūsų reakcijos į sunkumus atsiskleidžia klasės surinktuose duomenyse?

Temos BUP: Matematika (6 klasė, BUP) – Duomenys ir tikimybės. Duomenys ir jų interpretavimas: imties moda, mediana, kiekybinių duomenų vidurkis ir šių charakteristikų interpretavimas. Gyvenimo įgūdžių tema pagal pateiktą planą – savęs pažinimas ir asmeniniai tobulėjimo tikslai: augimo mąstysenos analizė, emocijų ir streso atpažinimas, paprasti streso valdymo būdai.

Tikslas: ugdyti augimo mąstyseną ir savęs pažinimą, analizuojant reakcijas į sunkumus, emocijas ir stresą, išbandant streso valdymo būdą, o klasės reakcijų duomenis panaudojant matematiškai – nustatant imties modą, medianą ir vidurkį bei paaiškinant jų prasmę.

Uždaviniai:

1. Paaiškinti augimo ir fiksuotos mąstysenos skirtumą, aptarti savo reakcijas į sunkumus ir 2–3 neigiamus teiginius perfrazuoti į augimo mąstysenos teiginius.

2. Pagal 1–5 reakcijų skalę įvertinti savo reakcijas į 10 pateiktų situacijų, atpažinti streso poveikį ir išbandyti paprastą kvėpavimo pratimą.

3. Dirbant grupėmis po 3–4, iš mokytojo užfiksuotų klasės duomenų nustatyti paskirtos situacijos imties modą, medianą ir vidurkį bei pateikti bent vieną duomenimis pagrįstą interpretaciją.

Kompetencijos: socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos, pažinimo, komunikavimo.

Priemonės: jogos kilimėliai sėdėjimui ir refleksijai, 1–5 reakcijų reikšmių kortelės, 10 situacijų sąrašas, mokytojo duomenų fiksavimo lentelė, grupių darbo lapai, rašymo priemonės, skaičiuotuvai pagal poreikį.

Vertinimas: formuojamasis – mokytojo klausimai, grįžtamasis ryšys diskusijų ir veiklų metu, mokinių gebėjimas paaiškinti augimo mąstysenos pasirinkimus, grupių statistinių skaičiavimų ir išvadų aptarimas; įsivertinimas – „exit ticket“.

Metodai: pokalbis, situacijų analizė, patyriminė judėjimo veikla „Augimo ratai“, darbas grupėmis, statistinė duomenų analizė, kvėpavimo pratimas, refleksija.

Vieta: Kalnų parko estrada, Vilnius.

Klasė: 6

Veiklos: pokalbis apie augimo mąstyseną, emocijas ir stresą; neigiamų teiginių perfrazavimas; judėjimo veikla „Augimo ratai“ Kalnų parko koncentriniuose ratuose; mokytojo fiksuojamų klasės duomenų analizė; kvėpavimo pratimas; refleksija apie vertybes ir augimo mąstysenos taikymą.

Įtrauktis: SUP mokiniams 1–5 skalė pateikiama vizualiai ir trumpais sakiniais, pirmoji situacija atliekama kartu, instrukcijos teikiamos po vieną veiksmą. Galima rinktis aktyvesnį arba ramesnį dalyvavimo būdą, naudotis poros ar grupės draugo pagalba ir skaičiuotuvu. Matematikos dalyje galima skirti mažesnės apimties duomenų rinkinį ir pateikti surikiuotą seką medianai nustatyti. Gabesni mokiniai palygina modą, medianą ir vidurkį bei pagrindžia, kuri charakteristika geriausiai padeda apibūdinti konkrečios situacijos klasės pasirinkimus.

Pamokos dalys	Trukmė	Turinys	Pastabos
Įvadinė	15 min.	Mokytojas pakviečia mokinius susėsti ant kilimėlių ir papasakoja trumpą istoriją apie mokinį, kuris bijojo viešai kalbėti, bet bandydamas suprato, kad klaidos padeda tobulėti. Klausimais mokiniai prisimena situacijas, kai bijojo, bet vis tiek bandė, ir aptaria, kaip jautėsi įveikę sunkumą. Mokytojas įvardija emocijų pavyzdžius (baimė, pyktis, gėda, liūdesys). Mokiniai aptaria, kuo jų pačių jaučiamos emocijos kartais skiriasi nuo to, ko iš jų tikisi aplinkiniai. Trumpai svarstoma, kas yra stresas, ar jis visada kenkia ir kada gali padėti susikaupti. Pristatomas probleminis klausimas.	Formuojamasis vertinimas – klausimai ir trumpas žodinis grįžtamasis ryšys. Asmeninėmis patirtimis mokiniai dalijasi tiek, kiek jiems patogu. SUP – emocijų pavadinimai ir trumpos pasirinkimo frazės pateikiamos vizualiai.
Mokymosi veiklos	60 min.	1. Augimo mąstysena. Mokytojas paaiškina skirtumą tarp fiksuotos ir augimo mąstysenos. Mokiniai nagrinėja kasdienes nesėkmės ar kritikos situacijas ir aptaria, kaip jose galėtų reaguoti žmogus su fiksuota ir su augimo mąstysena. Pagal mokytojo pateiktą pavyzdį 2–3 neigiamus teiginius apie save mokiniai perfrazuoja į augimo mąstysenos teiginius. 2. „Augimo ratai“. Kalnų parko estrados koncentriniai ratai įprasminami kaip 1–5 reakcijų skalė: 1 – pasiduodu, 2 – atsitraukiu, 3 – bandau dar kartą, 4 – pasinaudoju pagalba ar grįžtamuoju ryšiu, 5 – keičiu strategiją ir bandau toliau. Mokytojas po vieną pateikia 10 situacijų, o mokiniai pereina į jų reakciją geriausiai atitinkantį ratą. Po pasirinktų situacijų trumpai pagrindžia pasirinkimą. Mokytojas fiksuoja visos klasės pasirinkimų dažnius. 3. Matematikos integracija. Grupės gauna mokytojo užfiksuotus vienos ar kelių situacijų duomenis. Mokiniai nustato imties modą, medianą ir vidurkį, palygina šių charakteristikų reikšmes ir suformuluoja trumpą išvadą apie klasės reakcijų tendenciją. Aptariama, kad skaitinis rezultatas apibūdina grupės duomenis, o ne vertina atskirą žmogų. 4. Streso analizė ir valdymas. Mokiniai nagrinėja pavyzdžius, kada stresas gali būti naudingas, o kada žalingas, ir trumpai pagrindžia savo sprendimą. Mokytojas parodo lėto įkvėpimo ir iškvėpimo pratimą, mokiniai jį išbando ir aptaria, kada šis būdas galėtų padėti.	Mokytojas fiksuoja duomenis, mokiniai jų nerenka iš praeivių. Pasirinkimai nėra vertinami kaip „geri“ ar „blogi“. SUP – vizuali 1–5 skalė, pirmas pavyzdys atliekamas kartu, trumpesnė duomenų seka arba surikiuoti duomenys, skaičiuotuvas, poros pagalba. Iššūkis – palyginti kelių situacijų statistiką ir argumentuoti, kuri charakteristika konkrečiu atveju informatyviausia.
Apibendrinimo ir įsivertinimo	15 min.	Mokiniai grįžta ant kilimėlių. Porose aptaria situaciją: draugas gavo prastesnį pažymį ir sako „Man niekada nesiseks matematika“ – kaip jam padėti pažvelgti į situaciją per augimo mąstysenos prizmę? Tuomet kiekvienas užbaigia sakinį „Šiandien supratau, kad augimo mąstysena...“. Trumpai aptariama, kaip šiandien išbandytas strategijas galima taikyti sporte, šeimoje ar bendravime su draugais. Mokiniai pasirenka vieną vertybę (pvz., draugiškumą, sąžiningumą ar atkaklumą) ir paaiškina, kaip ji gali padėti siekti tikslų ar įveikti sunkumus. Pabaigoje atliekamas „exit ticket“.	Įsivertinimas ir formuojamasis aptarimas. Mokytojas atkreipia dėmesį į augimo mąstysenos kalbą, gebėjimą argumentuoti ir prasmingai interpretuoti klasės duomenis.