

Stundas plāns

Priekšmets: Karjeras izglītības nodarbība 8. klases skolēniem

Stundas tēma: Motivācija

Sasniedzamais rezultāts:

- 1) Apzinās savas personīgās vēlmes un mērķus;
- 2) Veido konkrētus un mērāmus mērķus: spēj definēt savus mērķus, izmantojot SMART principu, kas palīdz būt precīziem un mērāmiem savā progresā;
- 3) Veido plānu mērķu sasniegšanai;
- 4) Prot meklēt atbalstu un resursus, lai veicinātu savu izaugsmi un sasniegtu savus mērķus;
- 5) Apzinās savas pašvērtēšanas un progresu uzraudzīšanas procesu.

Stundas ilgums: 40 minūtes

Stundas daļa	Apraksts	Laiks
Aktualizācija	<p>Sasveicināšanās un īsa iepazīstināšana ar stundas tēmu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iedvesmojošs stāsts vai piemērs ievadā, kas demonstrē motivācijas nozīmi un varbūtības. 	5 min
	<p>Aktivitāte:</p> <p>Motivējošs video: skatīties īsu, bet iedvesmojošu video par veiksmīgiem cilvēkiem, kuri ir sasnieguši savus mērķus, izmantojot motivāciju un neatlaidību.</p> <p>Mērķu noteikšana: veidot sarakstu ar personīgajiem mērķiem un sapņiem. Skolēniem jāieraksta vismaz trīs mērķi, kurus viņi vēlas sasniegt šogad vai tuvākajā nākotnē.</p>	10 min
Apjēgšana	<p>Motivējošs video: Pēc skatīšanās, apspriest video saturu un kā tas saistās ar viņu pašu mērķiem un sapņiem.</p> <p>Mērķu analizēšana: apspriest, kā šie mērķi varētu motivēt darbībai un kā izstrādāt plānu to sasniegšanai.</p>	10 min 5 min
Refleksija	<p>Lūdziet skolēniem novērtēt savus mērķus un plānus. Vai tie ir reālistiski? Vai tie ir sniedzami? Vai ir nepieciešamas korekcijas vai papildu resursi mērķu apzināšanā?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iedrošiniet skolēnus regulāri pārskatīt savus mērķus un plānus, lai saglabātu motivāciju un uzraudzītu savu progresu. • Uzdod jautājumu – ko no visa uzzinātā skolēns paņem sev līdzi? 	10 min