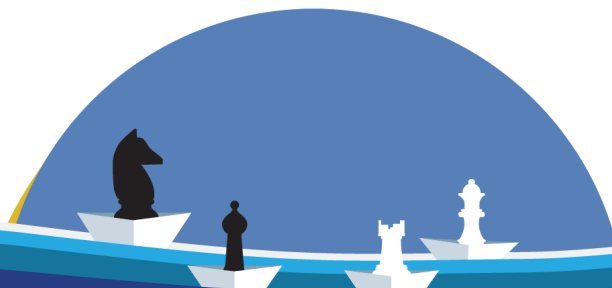




PĒTĪJUMU ZIŅOJUMI

Partner: Skill Up

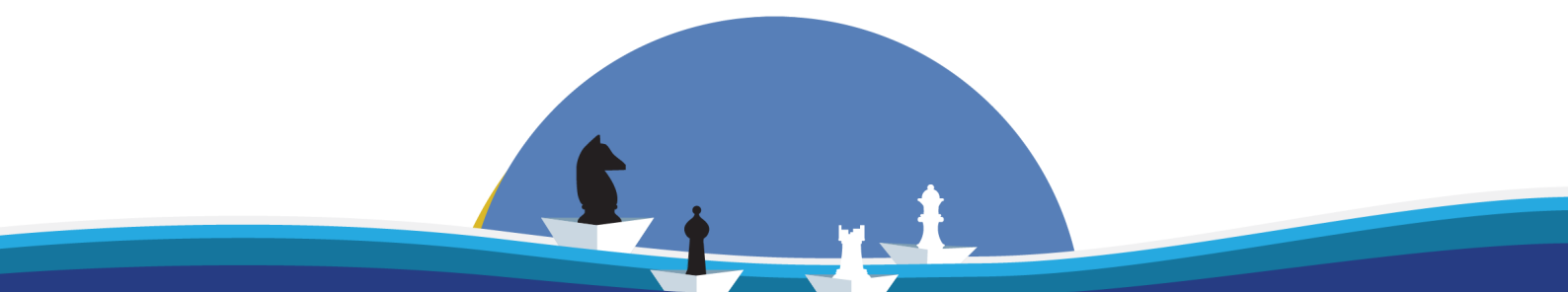
Uz metakognitīvo metodoloģiju balstīti pašnovērtējuma rīki



Including Chess As a Re-education Up-Skilling tool

Summary

2.1 Metakognitīvās apziņas inventārs (MAI)	4
2.2 Pašregulētas mācīšanās intervijas grafiks (SRLIS)	4
2.3 Refleksijas žurnāli un mācību dienasgrāmatas	5
2.4 Mācīšanās un mācīšanās stratēģiju inventarizācija (LASSI)	5
2.5 Metakognitīvo prasmju novērtējums (MSA)	5
2.6 Jorkas-Bāra anketa	6
3. METAKOGNITĪVĀS PAŠNOVĒRTĒŠANAS RĪKU PRIEKŠROCĪBAS	7
4. PROBLĒMAS UN IEROBEŽOJUMI	8
5. JORKAS-BĀRA APTAUJAS ANKETAS PRIEKŠROCĪBAS	9
6. JORKAS-BĀRA ANKETAS IZMANTOŠANA AR IESLODZĪTAJIEM	10
6.1 Jorkas-Bāra anketas pielāgošana ieslodzītajiem	10
6.2 Iespējamās pārdomu jomas	11
6.3 Jorkas-Bāra aptaujas anketas priekšrocības ieslodzītajiem	13
6.4 Īstenošanas stratēģijas	15
6.5 Problēmas un apsvērumi	16
7. Secinājumi	16
8. PAZIŅOJUMS	17



1. IEVADS

Metakognīcija attiecas uz savas domāšanas procesu apzināšanos un izpratni. Mācīšanās kontekstā metakognīcija nozīmē apzināties, kā cilvēks mācās, pārraudzīt savas mācīšanās stratēģijas un pielāgot tās, lai sasniegtu labākus rezultātus. Pašnovērtēšanas rīki, kuru pamatā ir metakognitīvās metodoloģijas, ir izstrādāti, lai palīdzētu cilvēkiem novērtēt savas mācīšanās stratēģijas, atpazīt stiprās un vājās puses un uzlabot sniegumu, izmantojot pārdomas un pašregulāciju.

Šo rīku pamatprincips ir dot iespēju izglītojamajiem pārdomāt savus domāšanas procesus, veikt izmaiņas savās pieejās un uzraudzīt savu progresu laika gaitā. Šie rīki ir īpaši svarīgi izglītības kontekstā, bet tos var izmantot arī profesionālās un personīgās attīstības kontekstā.

Ir izstrādāti vairāki uz metakognitīvajām teorijām balstīti pašnovērtēšanas rīki, kas izstrādāti, lai uzlabotu skolēnu spēju novērtēt savus mācīšanās paradumus, identificēt problēmas un uzlabot pašregulācijas prasmes. Turpmāk minēti daži ievērojamas cienīgi rīki un metodikas.

2. METAKOGNITĪVIE PAŠNOVĒRTĒJUMA RĪKI

2.1 Metakognitīvās apziņas inventārs (MAI)

Metakognitīvās apzināšanās inventārs ir viens no visplašāk izmantotajiem instrumentiem, lai novērtētu indivīda izpratni par mācīšanās procesiem. Tas sastāv no virknes jautājumu, kas paredzēti, lai novērtētu divus galvenos metakognīcijas aspektus:

- **Izziņas apzināšanās:** ietver zināšanas par stratēģijām, zināšanas par uzdevumiem un pašizziņu (savu stipro un vājo pušu apzināšanos).
- **Izziņas pielāgošana:** ietver mācību stratēģiju plānošanu, uzraudzību, novērtēšanu un pielāgošanu.
-

Piemērs: Skolēnam, kurš kārto NEVER testu, var uzdot tādus jautājumus kā “Es domāju par to, kas man jāapgūst, pirms sākt uzdevumu” vai “Es regulāri apstājos, lai pārbaudītu savu izpratni”.

2.2 Pašregulētas mācīšanās intervijas grafiks (SRLIS)

Šis instruments ir vērsts uz pašregulācijas mērījumiem mācībās, jo īpaši uz to, kā skolēni izvirza mērķus, uzrauga progresu un vajadzības gadījumā maina savu pieeju. SRLIS izmanto strukturētas intervijas, lai dalībniekiem jautātu par viņu domāšanas procesiem un lēmumu pieņemšanas stratēģijām konkrētu uzdevumu veikšanas laikā. Šis rīks sniedz kvalitatīvu ieskatu par to, kā indivīdi pārvalda savu mācīšanos.

Piemērs. intervētājs var jautāt: “Kā jūs izlēmuši, kam pievērst uzmanību šīs mācību sesijas laikā?” vai “Kādas stratēģijas jūs izmantojāt, lai atrisinātu šo uzdevumu?”.

2.3 Refleksijas žurnāli un mācību dienasgrāmatas

Tie ir atvērtāki pašnovērtējuma rīki, kuros skolēni regulāri pieraksta savas domas, mācību pieredzi un progresu. Savas pieredzes atspoguļošana strukturētā veidā palīdz attīstīt metakognitīvo apziņu. Pārdomas var rosināt skolēnus uzdot sev kritiskus jautājumus par to, kas izdevās, kas neizdevās un kā viņi var uzlabot savu darbu.

Piemērs. Piemēram, skolēnam var lūgt vest dienasgrāmatu, kurā viņš vai viņa reflektē par tādiem jautājumiem kā “Kas bija grūtākais šodienas stundā?” vai “Kā es citādi sagatavošos nākamajam uzdevumam?”.

2.4 Mācīšanās un mācīšanās stratēģiju inventarizācija (LASSI)

Ar šo instrumentu novērtē, kā skolēns izmanto stratēģijas, kas saistītas ar metakognitīvajiem procesiem, motivāciju, laika vadību un trauksmes regulēšanu. LASSI tiek izmantots, lai palīdzētu skolēniem izprast savas pašreizējās mācīšanās stratēģijas un veikt nepieciešamos uzlabojumus. Inventārs sniedz atgriezenisko saiti par vairākām jomām, piemēram, informācijas apstrādi, pašanalīzi un attieksmi pret mācīšanos.

Piemērs: LASSI ietver tādus jautājumus kā “Es uzdodu sev jautājumus, lai pārliecinātos, ka saprotu apgūto materiālu” vai “Ja darbs ir grūts, es atsakos vai mācos tikai vieglās daļas.”

2.5 Metakognitīvo prasmju novērtējums (MSA)

Šis instruments ir vērsts uz konkrētu prasmju, kas saistītas ar efektīvu mācīšanos un problēmu risināšanu, novērtēšanu. MSA iedala prasmes tādās sastāvdaļās kā plānošana, uzraudzība un novērtēšana. Tas piedāvā skolēniem scenārijus vai

uzdevumus un lūdz skolēnus paskaidrot savus domāšanas procesus dažādos posmos. Tas palīdz novērtēt skolēnu spējas reāllaikā pielāgot mācību stratēģijas.

Piemērs: Piemēram, matemātiskas problēmas risināšanas uzdevumā skolēniem var jautāt: “Kā jūs sāksiet risināt šo problēmu?” un pēc tam: “Ko jūs darīsiet tālāk, ja šī pieeja nedarbosies?”

2.6 Jorkas-Bāra anketa

Jorka-Bāra anketa, kas pazīstama arī kā Skolotāja refleksīvās prakses pašnovērtējums, ir instruments, kas sākotnēji izstrādāts pedagogiem, lai novērtētu viņu refleksīvo praksi un metakognitīvo apziņu mācīšanas procesā.

Anketā tiek novērtētas vairākas refleksīvās prakses dimensijas, piemēram:

- **pašapziņa**
- **sadarbības refleksija.**
- **apņemšanās nepārtraukti mācīties.**

Jorka-Bāra anketa palīdz cilvēkiem kritiski pārdomāt savu pieredzi, izvērtēt lēmumu pieņemšanas procesus un izvirzīt mērķus personīgai un profesionālai pilnveidošanai. Šis rīks bieži ir daļa no plašākām profesionālās pilnveides programmām izglītības iestādēs, nodrošinot pedagogus ar strukturētu ietvaru reflektējošai izpētei.

Piemērs: Pedagogi varētu pārdomāt tādus jautājumus kā: “Kā es novērtēju savas mācīšanas ietekmi uz skolēnu sasniegumiem?” vai “Kā es sadarbojos ar kolēģiem, lai pārdomātu un uzlabotu savu mācīšanas praksi?”.

3. METAKOGNITĪVĀS PAŠNOVĒRTĒŠANAS RĪKU PRIEKŠROCĪBAS

Metakognitīvie pašnovērtējuma rīki nodrošina spēcīgu sistēmu, kas palīdz cilvēkiem pārdomāt savus mācību procesus, apzināt stiprās un vājās puses un veikt proaktīvus pasākumus, lai tās uzlabotu. Sākot ar strukturētiem inventāriem, piemēram, MAI un LASSI, un beidzot ar atvērtākām pieejām, piemēram, refleksijas dienasgrāmatām, šie rīki ļauj padziļināti izprast personīgās mācīšanās stratēģijas un veicina izaugsmes domāšanas veidu. Tā kā skolēni labāk apzinās savus izziņas procesus, viņi iegūst spēju regulēt un optimizēt savu sniegumu, kas labvēlīgi ietekmē viņu akadēmisko un personīgo attīstību.

To lietošana var dot pozitīvus rezultātus, piemēram.

- **Labāki mācību rezultāti.** Skolēni, kuri regulāri veic pašvērtēšanu, labāk apzinās savus mācīšanās paradumus un var pielāgot stratēģijas, lai tās būtu efektīvākas.
- **Uzlabota pašregulācija.** Metakognitīvie rīki palīdz indivīdiem pārņemt kontroli pār savu mācīšanos, izvirzot mērķus, uzraugot progresu un veicot nepieciešamās izmaiņas.
- **Patstāvības veicināšana.** Skolēni attīsta patstāvību, kad viņi kļūst prasmīgāki noteikt, kas viņiem jāuzlabo, un veikt nepieciešamos pasākumus, lai to izdarītu.
- **Personalizēta atgriezeniskā saite.** Tādi rīki kā LASSI un MAI sniedz skolēniem personalizētu atgriezenisko saiti, kas var palīdzēt viņiem apgūt efektīvākus mācīšanās paradumus.

4. PROBLĒMAS UN IEROBEŽOJUMI

Lielākā daļa pašnovērtēšanas rīku var uzrādīt ierobežojumus vai radīt izaicinājumus, jo tie prasa pašrefleksiju, kas ir meta prasme, kuru nav viegli attīstīt.

- **Pašnovērtējuma neobjektivitāte:** daži rīki balstās uz to, ka skolēni paši sevi novērtē, kas var novest pie neobjektīvām vai neprecīzām pārdomām.
- **Dažas metodes,** piemēram, pārdomu žurnāli, var prasīt daudz laika un pūļu no skolēniem.
- **Nepieciešamība pēc norādījumiem:** Lai gan šie rīki palīdz veicināt patstāvību, skolēniem bieži vien ir nepieciešami skolotāju vai pasniedzēju norādījumi, lai gūto atziņu izmantotu pēc iespējas labāk.

5. JORKAS-BĀRA APTAUJAS ANKETAS PRIEKŠROCĪBAS

Jorkas-Bāra anketas priekšrocības: Jorkas-Bāra aptaujas anketā uzsvērtā refleksijas nozīme profesionālajā attīstībā, un tās pamatā ir ideja, ka nepārtraukta refleksija var uzlabot efektivitāti.

Jo īpaši šī metode:

- **Tā palīdz pedagogiem** un indivīdiem sistemātiski pārdomāt savu praksi, kas veicina pārdomātāku un mērķtiecīgāku attieksmi.
- **Veicina kopīgu refleksiju:** uzsver, cik svarīgi ir mācīties no kolēģiem, veicinot kopīgas mācīšanās kultūru.
- **Uzlabo efektivitāti:** Koncentrējoties uz pašnovērtējumu, rīks palīdz cilvēkiem noteikt savas stratēģijas nepilnības un pieņemt uz datiem balstītus lēmumus, lai uzlabotu rezultātus.

Nobeigumā Jorkas-Bāra anketa ir vērtīgs rīks pedagogiem, kuri vēlas uzlabot savu metakognitīvo apziņu un iesaistīties reflektējošā praksē. Sistemātiski izvērtējot savas mācīšanas metodes, skolotāji var veicināt nepārtrauktu profesionālo pilnveidi un galu galā sekmēt efektīvāku mācību vidi.

Šis rīks labi saskan ar plašākiem metakognitīvās pašnovērtēšanas mērķiem, jo tas mudina cilvēkus kritiski reflektēt un aktīvi iesaistīties savā mācīšanās un izaugsmes procesā.

6. JORKAS-BĀRA ANKETAS IZMANTOŠANA AR IESLODZĪTAJIEM

Jorka-Bāra anketu, kas sākotnēji tika izstrādāta pedagogiem, lai pārdomātu savu profesionālo praksi, var pielāgot, lai atbalsfītu pašrefleksiju un emocionālās inteliģences attīstību dažādos citos kontekstos. Īpaši lietderīgs pielietojums varētu būt darbā ar ieslodzītajiem, kur pašapziņas, emocionālās inteliģences un refleksīvās domāšanas veicināšanai var būt liela ietekme uz rehabilitāciju un personīgo izaugsmi.

6.1 Jorkas-Bāra anketas pielāgošana ieslodzītajiem

Jorkas-Bāra anketas struktūra un reflektīvais raksturs nodrošina efektīvu sistēmu, lai palīdzētu ieslodzītajiem pārdomāt savu uzvedību, lēmumu pieņemšanas procesus un emocijas. Novirzot sākotnējo fokusu no mācīšanas prakses uz personīgo attīstību, anketa var palīdzēt ieslodzītajiem pašnovērtējumā un pārdomās tādās jomās kā:

- **Pašapziņa un emocionālā regulācija:** palīdzēt ieslodzītajiem labāk apzināties savas domas, jūtas un uzvedību, jo īpaši stresa vai izaicinošās situācijās.
- **Starppersonu attiecības:** veicināt pārdomas par iepriekšējiem konfliktiem, attiecībām un savas rīcības ietekmi uz citiem, kas varētu uzlabot sociālās prasmes un empātiju.
- **Personīgā izaugsme un mērķu izvirzīšana:** Palīdziet ieslodzītajiem apzināt jomas, kurās nepieciešams personīgi pilnveidoties, un izvirzīt reālistiskus un sasniedzamus personiskās un emocionālās attīstības mērķus.

6.2 Iespējamās pārdomu jomas

Jorkas-Bāra anketu var pielāgot, lai mudinātu ieslodzītos pārdomāt viņu rehabilitācijai būtiskās jomas:

1. Pašapziņa:

Ieslodzītie varētu pārdomāt jautājumus, kas veicina izpratni par viņu emocionālajiem izraisītājfaktoriem, uzvedības modeļiem un to, kā tie ir ietekmējuši viņu lēmumus pagātnē.

Jautājumu piemēri:

“Kādas situācijas manī izraisa spēcīgas emocijas un kā es parasti reaģēju?”

“Kādas ir manas stiprās un vājās puses, kad es spēju tikt galā ar stresu?”

2. Emocionālā inteliģence:

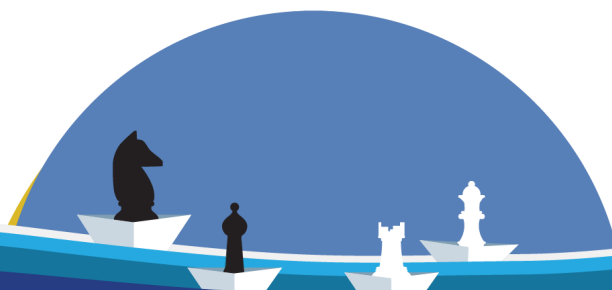
Pārdomas par to, kā cilvēks apstrādā emocijas un mijiedarbojas ar citiem, var palīdzēt ieslodzītajiem uzlabot savu emocionālo inteliģenci. Tas var samazināt impulsivitāti, palīdzēt viņiem attīstīt empātiju un uzlabot konfliktu risināšanas prasmes.

Jautājumu piemēri:

“Kā es reaģēju, kad jutos dusmīgs vai neapmierināts? Kā es varu efektīvāk pārvaldīt šīs emocijas?”.

“Kādā veidā es esmu izrādījis empātiju pret citiem un kā es varētu uzlabot šo jomu?”

3. Personīgā atbildība un pārskatatbildība:



Aptaujas anketa var mudināt ieslodzītos pārdomāt savus iepriekš pieņemtos lēmumus un to, kā viņi uzņemas atbildību par savu rīcību. Tas var radīt atbildības sajūtu un palīdzēt rehabilitācijas procesā.

Jautājumu piemēri:

“Kādi lēmumi ir noveduši mani līdz pašreizējai situācijai un kā es varēju izdarīt citādāku izvēli?”.

“Kā es varu uzņemties atbildību par savu rīcību un strādāt, lai nākotnē pieņemtu labākus lēmumus?”

4. Starppersonu attiecības:

Ieslodzītie var reflektēt par savām attiecībām ar ģimeni, draugiem vai citiem cilvēkiem cietumu sistēmā. Tas var veicināt izpratni par to, kā viņu uzvedība ietekmē attiecības, un palīdzēt viņiem attīstīt veselīgākas sociālās prasmes.

Jautājumu piemēri:

“Kā es parasti komunicēju ar citiem un kā es varu uzlabot savas klausīšanās un runāšanas prasmes?”.

“Kādas attiecības manā dzīvē ir bijušas pozitīvas vai negatīvas un kāda loma tajās ir bijusi man?”

5. Orientēšanās uz nākotni un mērķu izvirzīšana:

Mudinot ieslodzītos pārdomāt savus nākotnes centienus, var palīdzēt viņiem attīstīt pozitīvāku skatījumu, radīt motivāciju un izvirzīt jēgpilnus mērķus dzīvei pēc cietuma.

Jautājumu piemēri:

“Kādi ir mani nākotnes mērķi un kā es varu sākt strādāt, lai tos sasniegtu jau tagad?”.

“Kā es varu izmantot savu ieslodzījumā pavadīto laiku, lai attīstītu prasmes, kas man palīdzēs gūt panākumus pēc atbrīvošanas?”

6.3 Jorkas-Bāra aptaujas anketas priekšrocības ieslodzītajiem

Jorkas-Bāra anketas kā pārdomu rīka izmantošana ieslodzītajiem var sniegt vairākus galvenos ieguvumus atbilstoši rehabilitācijas mērķiem un personīgās attīstības vajadzībām:

1. Uzlabota pašrefleksija.

Ieslodzītie padziļināti izprot savu uzvedību, domāšanas procesus un emocijas. Veicot regulāru pašnovērtējumu, viņi var sākt atpazīt kaitīgos modeļus un apzināti censties tos mainīt.

2. Uzlabota emocionālā inteliģence.

Pārdomas par emocionālajām reakcijām un starppersonu attiecībām var palīdzēt ieslodzītajiem attīstīt emocionālo inteliģenci, kas ir būtiska konfliktu risināšanā, komunikācijā un empātijā.

3. Atbildības un pārskatatbildības veicināšana.

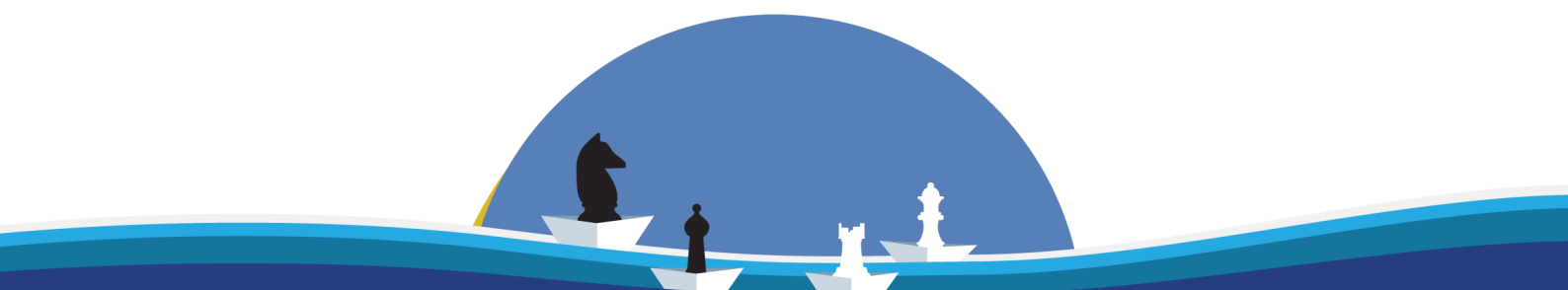
Aptauja mudina ieslodzītos uzņemties atbildību par savu rīcību, palīdzot viņiem attālināties no vainas apziņas un upura lomas. Šīs pārmaiņas ir būtiskas, lai nodrošinātu rehabilitāciju un reintegrāciju sabiedrībā.

4. Atbalsts rehabilitācijai.

Strukturēta refleksija var palīdzēt vispārējam rehabilitācijas procesam, atbalstot personīgo izaugsmi, emocionālo regulāciju un mērķu izvirzīšanu. Tie ir galvenie komponenti, lai samazinātu atkārtotu likumpārkāpumu skaitu un nodrošinātu veiksmīgu reintegrāciju pēc atbrīvošanas.

5. Mērķu izvirzīšana un pozitīvs skatījums.

Pārdomas par nākotnes centieniem un sasniedzamu mērķu izvirzīšana var iedvest ieslodzītajiem cerību un virzību, palīdzot viņiem koncentrēties uz pozitīvu personisko un profesionālo attīstību.



6.4 Īstenošanas stratēģijas

Lai nodrošinātu efektīvu Jorkas-Bāra aptaujas anketas izmantošanu ar ieslodzītajiem, var veikt šādus pasākumus:

- **Ieslodzītie var aizpildīt anketu grupu vai individuālo konsultāciju sesiju kontekstā**, kur viņi saņem atbalstu no apmācītiem konsultantiem vai koordinatoriem, kas viņus vada pārdomu procesā.
- **Integrācija ar esošajām programmām**: Anketu var integrēt rehabilitācijas vai terapijas programmās, kuru mērķis ir veicināt emocionālo inteliģenci, dusmu pārvaldību un personības attīstību.
- **Regulāra izmantošana progresu uzraudzībai**: anketu var izmantot periodiski (piemēram, reizi mēnesī vai ceturksnī), lai uzraudzītu ieslodzītā progresu pašrefleksijas, emociju vadības un personīgās izaugsmes jomā, ļaujot gan ieslodzītajiem, gan koordinatoriem sekot līdzi uzlabojumiem laika gaitā.
- **Reintegrācijas atbalsts**: pirms atbrīvošanas ieslodzītie varētu izmantot anketu, lai izvirzītu mērķus un stratēģijas pēc ieslodzījuma, lai pārvaldītu problēmas, ar kurām viņi var saskarties, palīdzot viņiem veidot noturību un plānot veiksmīgu reintegrāciju sabiedrībā.

6.5 Problēmas un apsvērumi

Lai gan Jorkas-Bāra aptaujas anketai ir potenciāls ieslodzīto personības izaugsmei, jāņem vērā daži izaicinājumi:

- **Kultūras un izglītības atšķirības:** ieslodzītajiem var būt atšķirīgs lasīt un rakstītprasmes līmenis un kultūras pieredze, kas var ietekmēt viņu spēju iesaistīties refleksijas praksē. Facilitatoriem ir jāņem vērā šīs atšķirības un jāsniedz atbilstoši norādījumi.
- **Dažiem ieslodzītajiem var būt pretestība pašrefleksijai,** jo īpaši, ja viņiem ir bijušas traumas vai trūkst emocionālās apziņas. Šādos gadījumos ir svarīgi praksi ieviest pakāpeniski un sniegt atbalstu.
- **Drošas telpas radīšana pārdomām:** koordinatoriem jārada droša, nenosodoša vide, kurā ieslodzītie jūtas ērti, lai atklāti pēfītu savas domas un emocijas.

7. Secinājumi

Jorkas-Bāra anketas pielāgošana izmantošanai darbā ar ieslodzītajiem var būt pārveidojošs līdzeklis, lai veicinātu pašrefleksiju, emocionālo inteliģenci un personīgo atbildību. Vadot ieslodzītos strukturētā pašnovērtējuma procesā, anketa var palīdzēt veicināt dziļāku izpratni par viņu uzvedību un emocijām, nodrošinot viņiem prasmes, kas nepieciešamas rehabilitācijai un reintegrācijai sabiedrībā. Regulāri pārdomājot un izvirzot mērķus, ieslodzītie var izkopt pozitīvāku skatījumu un veidot emocionālo noturību, kas nepieciešama, lai tiktu galā ar dzīves izaicinājumiem gan ieslodzījuma laikā, gan pēc tā.

8. PAZIŅOJUMS

Finansē Eiropas Savienība. Tomēr paustie viedokļi un uzskati ir tikai un vienīgi autora(-u) viedoklis, un tie ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Izglītības un kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nevar uzņemties atbildību.

Autori

© May 2024 - Skill Up Srl, UniChess ssdl, INDEPCIE sca, Club Magic Extremadura Sport Club, Izglītības un inovāciju pētniecības centrs, Latvijas Šaha federācija.

Šī publikācija ir tapusi ar Eiropas Komisijas finansiālu atbalstu Erasmus+ projekta "ICARUS - iekļaujot šahu kā pārkvalifikācijas paaugstināšanas līdzekli", Nr. 2023-1-IT02-KA220-ADU-000152409, ietvaros.

Autortiesību piešķiršana, koplietošana ar tādiem pašiem nosacījumiem



(CC BY-SA): Jūs varat brīvi kopīgot - kopēt un izplatīt šo materiālu jebkurā informācijas nesējā vai formātā, kā arī pielāgot - remiksēt, pārveidot un izmantot šo materiālu jebkādiem mērķiem, tostarp komerciāliem mērķiem. Licences devējs nedrīkst atcelt šīs brīvības, ja vien jūs ievērojat licences noteikumus saskaņā ar šādiem nosacījumiem.

Norādīt autorību - jums ir pienācīgi jānorāda atsauce uz licenci un jānorāda, vai ir veiktas kādas izmaiņas. Jūs varat to darīt jebkādā saprātīgā veidā, bet ne tā, lai liktu domāt, ka licences devējs apstiprina jūs vai jūsu izmantošanu.

ShareAlike - ja jūs remiksējat, pārveidojat vai veidojat materiālu, jums jāizplata jūsu ieguldījums saskaņā ar to pašu licenci, kas ir oriģinālam.

Nav papildu ierobežojumu: nevar piemērot nekādus juridiskus nosacījumus.