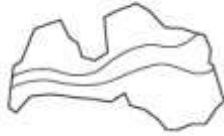


NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Karjeras izglītības programma

Vircavas vidusskola

Vircava

2018

Karjeras izglītības programma sagatavota ESF projekta Nr. 8.3.5.0/16/l/001 „Karjeras atbalsts vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs” ietvaros, saskaņā ar MK noteikumiem Nr. 468 no 2014. gada 12. augusta “Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem” un MK noteikumiem Nr. 281 no 2013. gada 21. maija “Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu, mācību priekšmetu standartiem un izglītības programmu paraugiem”.

Saturs

1. Izpratne par karjeru un tās veidošanu	3
Terminu skaidrojums	3
Profesionālās karjeras izvēles pamatnosacījumi	3
Karjeras vadības prasmes	4
Skolēna karjeras vadības spējas dažādos vecumposmos	5
2. Karjeras izglītība	7
Karjeras izglītības mērķis	7
Karjeras izglītības uzdevumi	7
Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi	8
Karjeras atbalsta sistēmas organizētāji izglītības iestādē	9
3. Karjeras izglītības plānošana	11
4. Karjeras izglītības programma	14
Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi	14
Karjeras izglītības saturs	14
Karjeras izglītības īstenošanas plāns	17
5. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes	29
6. Karjeras izglītības īstenošanā ieteicamie informatīvie materiāli	32

1. IZPRATNE PAR KARJERU UN TĀS VEIDOŠANU

Terminu skaidrojums

Karjera ir cilvēka resursu efektīva izmantošana dzīves mērķu sasniegšanai, cilvēka mērķtiecīga darbība savu kompetenču pilnveidei un izaugsmei visa mūža garumā. Tas ir nepārtraukts mācīšanās un attīstības process; tā ir cilvēka virzība visa mūža garumā gan sociālajā, gan profesionālajā jomā. Karjera ir personības mērķtiecīgs, jēgpilns visas dzīves gājums, kurā summējas visas indivīda dzīves lomas, brīvā laika aktivitātes, mācības un darbs.

Karjeras attīstība ir indivīda personīgās dzīves, mācību un darba vadības process mūža garumā. Tas ir nepārtraukts process, kura gaitā cilvēks izmanto informāciju par sevi un apkārtējo pasauli, analizē un pielieto to, lai izvēlētos savu nodarbošanās jomu un pēc tam jau konkrētu profesiju.

Karjeras izglītība ir plānots pasākumu, kursu un programmu nodrošinājums izglītības iestādēs, lai palīdzētu izglītojamajiem attīstīt prasmes savu interešu, spēju un iespēju samērošanā, savu karjeras mērķu izvirzīšanā un karjeras vadīšanā, kā arī sniegtu zināšanas un izpratni par darba pasauli, tās saikni ar izglītību, par karjeras plānošanu un tālākizglītības iespējām, kā arī nodrošinātu efektīvu dalību darba dzīvē.

Karjeras vadības prasmes ir vadošās individuālās prasmes, kas palīdz *izprast, plānot, organizēt, vadīt* un *kontrolēt* savu iekšējo un ārējo resursu efektīvu izmantošanu dzīves mērķu sasniegšanai. Tās attiecas uz nepieciešamajām prasmēm, lai atrastu sev izglītības virzienu un nodrošinātu sev darbu un lai sekmīgi veidotu personīgo dzīvi.

Profesionālās karjeras izvēles pamatnosacījumi

Izvēloties savas profesionālās karjeras virzienu un profesiju, jāņem vērā trīs būtiski nosacījumi:

- lai profesija būtu interesanta un saistoša,
- lai profesija atbilstu spējām,
- lai varētu atrast darbu šajā profesijā.

Plānojot savu personīgo dzīvi, veidojot profesionālo karjeru un izvēloties profesiju, ir svarīgi saprast— ko pats cilvēks GRIB un VAR, un ko VAJAG sabiedrībai.

GRIB — tās ir cilvēka intereses, vēlmes, centieni, būtiskās vērtības dzīvē un darbā. No visa, ko gribētos un patiktu darīt, ir jāizvēlas nodarbošanās profesionālai realizācijai, pārējās intereses atstājot vaļaspriekiem. Veiksmīgu lēmumu palīdz pieņemt informācija par izraudzītās profesijas darba pienākumiem, darba apstākļiem u.c. faktoriem.

VAR — tas ir cilvēka dabisko dotumu, tajā skaitā veselības stāvokļa, un apgūto zināšanu un prasmju kopums. Kad ir apzinātas intereses un vēlmes, nepieciešams izvērtēt, vai cilvēkam piemīt šīm interesēm atbilstošas spējas. Vislabāk spējas atklājas un attīstās darbībā – mācību uzdevumos un praktiskā darbā. Lai pieņemtu veiksmīgu karjeras lēmumu, nepieciešams izzināt potenciālās darbības virziena/ profesijas saturu, darba pienākumus un apstākļus.

VAJAG — tās ir profesijas un kompetences, kas konkrētajā vietā un laikā ir pieprasītas darba tirgū, sabiedrībā. Izvēloties izglītības virzienu ir jāuzzina, kādas zināšanas un prasmes (kompetences) var apgūt mācoties vienā vai otrā programmā, kuru piedāvā izglītības iestādes. Jāapzinās, ka mainās pašas profesijas, to saturs un attiecīgi arī kompetences konkrēto darba uzdevumu veikšanai, tāpēc ir jābūt gatavam arī turpināt mācīties.

Karjeras vadības prasmes

Globālā tirgus un uz zināšanām balstītas ekonomikas apstākļos cilvēkiem ir nepieciešams nepārtraukti uzlabot savas prasmes un apgūt jaunas kompetences. Modernai, konkurētspējīgai ekonomikai ir vajadzīgi darbinieki, kam ir prasmes, zināšanas un attieksmes, ko var izmantot jebkurā darba situācijā, un kam ir spējas un vēlēšanās nepārtraukti pielāgoties un gūt panākumus mainīgajā pasaulē.

Karjeras attīstības atbalsts ietver ne tikai lietderīgu atbalstu pārejā no viena izglītības līmeņa uz citu un no mācībām uz darbu. Lai pielāgotos mainīgajām darba tirgus vajadzībām un uzņēmumu konkurētspējai, ir jāspēj ātri reaģēt darba vides mainīgajos procesos. Prasme mācīties ir svarīgs faktors konkurences izturēšanā un veiksmē. Lai noturētos darba tirgū, cilvēkam ir nepieciešamas karjeras vadības prasmes, lai kļūtu par savas karjeras resursu un darba vides procesu veiksmīgu vadītāju.

Karjeras vadības galvenās prasmes:

- sevis izpratnē – prasme apzināties un izvērtēt savas intereses, spējas, vērtības, u.c.;
- karjeras iespēju pētīšanā – darbs ar informatīvajiem resursiem, spēju un iespēju atbilstības izvērtēšana, nepieciešamā atbalsta atrašana;
- karjeras plānošanā – iespējamā rīcības plāna izveidošana;
- lēmuma pieņemšanā – spēja tikt galā ar nenoteiktību, risināt konkrētā brīža problēmas, radoši domāt, izglītoties visa mūža garumā.

Papildus šīm prasmēm **veiksmīgai konkurencei darba tirgū nepieciešamas arī tādas prasmes kā:**

laika plānošana, komunikācija, prasme sadarboties, prezentēšana, prasmes mācīties, IT prasmes, kritiskā domāšana, svešvalodu zināšanas, kā arī spēja plānot un koordinēt, pārliecināt, „pārdot” savu ideju, spēja strādāt mainīgos un/ vai stresa apstākļos, spēja uzņemties risku un atbildību.

Skolēna karjeras vadības spējas dažādos vecumos

Skolēna spēja novērtēt savas intereses, spējas un sabiedrības vajadzības mainās pa vecumposmiem.

Attīstības iezīmes	Karjeras vadības spējas
Pamatskola, 1. – 4. klase	
<ul style="list-style-type: none"> • Nepieciešama uzmanība un uzslavas • Piemīt neierobežota enerģija • Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes • Nepieciešama pašapziņas veidošana 	<ul style="list-style-type: none"> • Atšķir darbu no spēles • Identificē dažādus darba veidus • Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos • Zina, kā pieņemt lēmumus • Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu • Identificē personīgas sajūtas

Attīstības iezīmes	Karjeras vadības spējas
Pamatskola, 5. – 9. klase	
<ul style="list-style-type: none"> • Daudz patstāvīgāki • Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga • Var uzņemties vairāk atbildības • Pārsteidzošs interešu vēriens • Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificē personīgās intereses, spējas, savas stipras un vājas puses • Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem • Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem • Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu

Attīstības iezīmes	Karjeras vadības spējas
Vidusskola, 10. – 12. klase	
<ul style="list-style-type: none"> • Veido savu identitāti • Uzsāk lielākus un reālistiskākus darba/ karjeras meklējumus • Attīsta interesi par sociāliem jautājumiem • Nobriest seksuāli, mainoties fiziski un emocionāli • Kļūst aizvien patstāvīgāki 	<ul style="list-style-type: none"> • Saprot, kā individuālā personība, spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem • Saprot, kā izglītība ir saistīta ar augstskolas izvēli, turpmāku apmācību un/vai iekļaušanos darba tirgū • Demonstrē pārnesamās prasmes, kuras var izmantot dažādos darbos un piemērot mainīgajām darba prasībām • Spējīgi izmantot plašus karjeras informācijas avotus • Demonstrē atbildīgu lēmumu pieņemšanu

2. KARJERAS IZGLĪTĪBA

Karjeras izglītības mērķis

Karjeras izglītības mērķis ir organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu, nodrošinot izglītojamajam pašizpēti, karjeras izpēti un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi, radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām līdzsvarotu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.

Karjeras izglītība ir harmoniski jāintegrē visā izglītības procesā, lai nodrošinātu plānotu un pēctecīgu pasākumu kompleksu, kas palīdzētu jauniešiem noteikt savas karjeras izglītības vajadzības, apzināti izvēlēties līdzekļus sistemātiskai karjeras plānošanai – nevis epizodiski, bet caurviju un veselumā, izmantojot izglītības procesa un programmas līdzekļus.

Karjeras izglītības uzdevumi

1. Palīdzēt skolēniem pašattīstīties:

- izprast sevi un novērtēt savas stiprās un vājās puses;
- izveidot elastīgu skatījumu uz dzīvi un reālistiskas gaidas attiecībā uz savu karjeru;
- attīstīt prasmes un attieksmes, kas palīdzēs veidot karjeru, piemēram, pašapziņa, pašpalāvība, spēja “sevi pasniegt”, mērķu izvirzīšana un darbības plānošana mācību un personīgajā dzīvē;
- analizēt savu personīgo pieredzi, intereses, dotumus, iemaņas un spējas, vērtības, mērķus, personīgās īpašības, sasniegumus.

2. Motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas:

- izprast izmaiņas sabiedrībā un kā tās ietekmē karjeru attīstību;
- izpētīt dažādas karjeras un iespējas to veidošanai;
- izpētīt un izvērtēt darba tirgu, nodarbinātības un profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendences;
- salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus un īpašības ar tiem sasniegumiem un īpašībām, kas ir nepieciešamas konkrētai tālākai karjerai/mācībām/studijām;
- piedalīties darba izmēģinājumos;
- uzzināt, kur un kā iegūt vajadzīgo informāciju, resursus un palīdzību;
- gatavoties pārejai no mācībām uz darba dzīvi vai uz tālākām mācībām/citu darbu;
- izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedrības vērtības;
- uzzināt, kādas prasības izvirza darba devēji, kādas prasmes un personīgās īpašības palīdz noturēties darba tirgū.

3. Palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru:

- apgūt karjeras vadības prasmes,
- noteikt savas attīstības vajadzības,
- pilnveidot savas zināšanas un prasmes,
- apzināties informācijas ieguves un konsultēšanas iespējas,
- veidot savu personīgās karjeras plānu,
- attīstīt pieņemto personīgo lēmumu plānu īstenošanas prasmes,
- veidot izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi

- Karjeras izglītība ir izglītības sastāvdaļa.
- *Karjeras izglītība ir visas izglītības iestādes atbildība.*
- Tiek ievērotas vecumgrupu intereses un vajadzības.
- Mērķi ir objektīvi un sasniedzami; pasākumi – īstenojami.
- Pasākumi ir orientēti uz zināšanu un prasmju apguvi un attieksmju veidošanu.

Karjeras izglītības programmas īstenošanā jāiesaista sadarbības partneri, jāizmanto aktuāla informācija, jāizmanto dažādi mācību līdzekļi un atbilstoši sagatavots personāls; tās īstenošana ir jākoordinē, jāpārtrauga un periodiski jāizvērtē.

Skolēnu sasniegumu pierādījumi — pašizpētes, karjeras izpētes un karjeras vadības darba materiāli — tiek uzkrāti skolēnu darba mapēs (*portfolio*). Mācību priekšmeta skolotājs/ klases audzinātājs e-klasē vai atsevišķā žurnālā pie attiecīgās mācību priekšmeta vai klases stundas tēmas ieraksta piebildi par tēmai piesaistītās karjeras izglītības tēmas satura apguvi. Skolēnu sasniegumi karjeras izglītībā netiek vērtēti ar atzīmi.

Karjeras atbalsta sistēmas organizētāji izglītības iestādē

N.p.k.	Darba grupas un atbildīgās personas	Darba virzieni
1.	Pedagogs karjeras konsultants	<p>Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plānošana.</p> <p>Tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem.</p> <p>Karjeras stundas.</p> <p>Pieredzes braucieni.</p> <p>Konsultācijas – individuālās, grupu.</p> <p>Informācijas apkopošana, sistematizācija un izplatīšana.</p> <p>Ieteikumu, rekomendāciju izstrāde.</p> <p>Sadarbība ar novada karjeras speciālistu.</p> <p>Sadarbība ar iestādēm un uzņēmumiem.</p>
2.	Izglītības psihologs	<p>Personības izpēte.</p> <p>Individuālais darbs.</p> <p>Darbs grupās.</p> <p>Konsultācijas.</p> <p>Sadarbība ar klašu audzinātājiem un vecākiem.</p>
3.	Sociālais pedagogs	Individuālais darbs ar sociālā riska grupas bērniem.
4.	Logopēds	<p>Darbs ar skolēniem, kuriem ir runas un valodas traucējumi.</p> <p>Veic runas un valodas profilaksi.</p>
5.	Speciālais pedagogs	<p>Izglītojamo izpēte.</p> <p>Atbalsts skolēniem ar specifiskiem mācīšanās traucējumiem un citām speciālās izglītības vajadzībām.</p>
6.	Koriģējošās vingrošanas, ritmikas skolotājs	Stājas korekcija.
7.	Medicīnas māsa	<p>Realizē izglītojošo darbu.</p> <p>Novērtēt bērnu un pusaudžu veselības stāvokli saslimšanas un traumu gadījumos.</p>

8.	Direktora vietnieks mācību darbā	Individuālās sarunas. Motivācijas paaugstināšana.
9.	Mācību priekšmetu skolotāji	Mācību priekšmetu tēmu sasaiste ar karjeras izglītību.
10.	Klašu audzinātāji	Audzināšanas stundu plānošana un organizācija atbilstoši skolas audzināšanas darba programmai. Sadarbība ar vecākiem.
11.	Interesešu izglītības pedagogi	Interesešu un prasmju izkopšana karjeras attīstības veicināšanai.
12.	Bibliotekārs	Karjeras izglītības materiālu bāzes veidošana, uzturēšana.

3. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PLĀNOŠANA

Lai skolēnus sagatavotu efektīvai pārejai no skolas uz pieaugušo darba dzīvi, skolai ir jānodrošina saviem skolēniem aizvien daudzveidīgāks un lielāks mācīšanās pieredžu skaits.

Plānojot skolas karjeras izglītības pasākumus, ir jāievēro izglītības mērķis un sasniedzamās prasmes, ievērojot pēctecību pārejā no zemākas klases uz augstāku klasi, lai:

- attīstītu analītiskās un sintezējošās darbības prasmes savas karjeras plānošanai, apzinoties un respektējot savas personības spējas, talantus, intereses, vajadzības un iespējas;
- sniegtu zināšanas un veidotu izpratni par izglītības sistēmu, izglītības piedāvātajām iespējām un nosacījumiem, motivējot mūžizglītībai;
- veidotu izpratni un sniegtu zināšanas par nemitīgi mainīgo darba pasauli globalizācijas apstākļos un informācijas tehnoloģiju attīstības laikmetā;
- sniegtu un padziļinātu zināšanas un prasmes sevis raksturošanā, lai veicinātu veiksmīgu iekļaušanos izglītības un darba tirgū;
- veidotu motivāciju savu spēju attīstībai, lai kļūtu par pilntiesīgu informācijas sabiedrības locekli;
- radītu motivāciju profesionālās karjeras izvēlei un veicinātu izglītojamā konkurētspēju tālākas izglītības apgūvē vai darba gaitu uzsākšanai.

Karjeras izglītības programmas sastāvdaļas

Sevis izzināšanas aktivitātes, kurās skolēni:

- identificē savas personīgās īpašības (fiziskās, intelektuālās, emocionālās iezīmes, prasmes, intereses un vērtības);
- izpēta personīgo īpašību un nepieciešamo prasmju samērotību, lai gūtu panākumus dažādās dzīves un darba situācijās;
- izvērtē stratēģijas un apstākļus, kas ietekmē viņu mācīšanos dažādās dzīves un darba situācijās. Iespēju apzināšanās aktivitātes iesaista skolēnus darba pasaules izpētē un iepazīšanā.

Aktivitātes var ietvert:

- dažādas darba vides iepazīšanu un pētīšanu;
- dažādu profesiju un izglītības un apmācības iespēju izpēti;
- darba pasaules vēsturisko un plānoto izmaiņu analīzi.

Lēmumu pieņemšana ir saistīta ar mācīšanos, kā pieņemt lēmumus, lai plānotu un vadītu savu karjeru. Skolēni iesaistās aktivitātēs, kas palīdz:

- izpētīt, kā citi cilvēki pieņem lēmumus, un saprast, kas var ietekmēt lēmuma pieņemšanu;
- identificēt atbilstošus lēmuma pieņemšanas stilus un stratēģijas;
- ģenerēt dažādas ar karjeru saistītas izvēles.

Pieņemot lēmumu par karjeras izvēli nenozīmē tikai piemērot individu noteiktai profesijai. Lēmuma pieņemšanu ietekmē dažādi faktori, kuri ir jāņem vērā:

- individuālās iezīmes (veselība, vērtības, intereses, prasmes, vecums, zināšanas u.c.);
- sociālais konteksts (ģimene, vienaudži, sabiedrības grupas, sociāli-ekonomiskais statuss u.c.);
- vides konteksts (politiskie uzskati, izglītības iestādes, ģeogrāfiskais izvietojums, darba tirgus u.c.);
- citi faktori (laika perspektīvas, izdevība, izmaiņas laika gaitā u.c.).

Sagatavošanās pārmaiņām un pārejai attiecas uz tādas izpratnes un prasmju veidošanu, kādas skolēnam ir nepieciešamas, lai tiktu galā ar jaunām situācijām, gan vēlamām, gan nevēlamām. Šādas aktivitātes palīdz:

- noteikt dažādas plānotas un neplānotas dzīves/darba pārmaiņas un pārejas periodus, ar kādiem ir jāsastopas dzīves laikā;
- izpētīt, kā cilvēki reaģē uz izmaiņām;
- attīstīt prasmes, lai efektīvi pārvarētu dažādas plānotas un neplānotas pārmaiņas, piemēram, problēmu risināšanu, atbalsta tīklu identificēšanu un izmantošanu.

Izglītības iespēju izpētes aktivitātēs skolēni:

- pēta izglītības piedāvājumu un pieejamību Latvijā un pasaulē;
- izzina, kur meklēt informāciju par iespējām turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem gan Latvijā, gan ārvalstīs;
- izzina Latvijas izglītības sistēmu un tālākās izglītības iespējas;
- izzina būtiskākos nosacījumus studijām ārvalstīs;

Darba pasaules iepazīšanas aktivitātēs skolēni:

- mācās izprast brīvprātīgā darba nozīmi;
- izzina brīvprātīgā darba iespējas Latvijā un pasaulē;
- pēta nodarbinātības tendences mūsu valstī un pasaulē;
- apzina informāciju par darba tirgus perspektīvām;
- iepazīst dažādas profesijas, darbavietas, darba devēju prasības, darba pienākumus;
- apgūst darba meklēšanas procesu;
- pēta iespējas, kur strādāt ārpus Latvijas un kur griezties pēc palīdzības, ja tas ir nepieciešams.

4. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi

Karjeras izglītības mērķis ir – organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu atbilstoši Ministru kabineta 2013. gada 22. augusta noteikumu Nr. 530 “Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem” prasībām, integrējot specifiskus mērķus:

- nodrošināt izglītojamam pašizpētei, karjeras izpētei un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi;
- radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām sabalansētu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.

Karjeras izglītības uzdevumi:

- nodrošināt katram izglītojamam pašnovērtēšanas metožu apguves iespējas;
- palīdzēt izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus, pieņemtu lēmumus, noteiktu mērķus;
- veidot katrā izglītojamā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba pasaules un ar to saistīto izglītību daudzveidību;
- nodrošināt katram izglītojamam iespēju apgūt mācīšanās prasmes, informācijas tehnoloģiju un citu informācijas avotu izmantošanas pamatiemaņas;
- palīdzēt katram izglītojamam pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un ar to saistīto iespējamo karjeru;
- nodrošināt iespēju gūt darbības pieredzi;
- izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, cieņu pret daudzveidību;
- veidot izglītojamajos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

Karjeras izglītības saturs

Karjeras izglītības programmas apguves organizācijas pamatnosacījums ir — īstenot karjeras izglītību tā, lai izglītojamais iegūtu gan zināšanas konkrētā izglītības jomā (pašizpēte, karjeras izpēte, karjeras plānošana un vadība) un formā (mācību priekšmetu stunda, klases stunda, konsultācijas, ārpusstundu pasākumi), gan universālas, vispārējas prasmes, saistītas ar darbības pieredzi, kas palīdzētu rīkoties gan iepriekš zināmās, gan jaunās dzīves situācijās.

Katra karjeras izglītības joma — **pašizpēte, karjeras izpēte un karjeras plānošana un vadība** — ietver integrētu mācību priekšmetu un audzināšanas darba saturu.

Karjeras izglītībā sasniedzamo spēju un prasmju attīstību atspoguļo galvenie izglītošanas aspekti
(Noteikumi par valsts pamatzglītības standartu):

- pašizpaušmes un radošais aspekts: radošās darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības;
- analītiski kritiskais aspekts: intelektuālās darbības pieredze — patstāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā;
- morālais un estētiskais aspekts: izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību;
- sadarbības aspekts: prasme sadarboties, strādāt komandā, uzklaust un respektēt dažādus viedokļus, pieņemt lēmumus un uzņemties atbildību par to īstenošanu, atbildīgi rīkoties konfliktsituācijās, rūpēties par savu un līdzcilvēku drošību un meklēt palīdzību atbilstošās institūcijās un dienestos;
- saziņas aspekts: praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties vairākās valodās (rakstīt, runāt, lasīt), prasme publiski uzstāties, izteikt un pamatot savu viedokli, prezentācijas prasmes;
- mācīšanās un praktiskās darbības aspekts: prasme patstāvīgi plānot, organizēt un īstenot mācīšanos; dažādu zināšanu un prasmju lietošana praktiskajā darbībā; prasme mācību procesā izmantot dažādu veidu informāciju, konsultēties, atrast palīdzību; prasme izmantot modernās tehnoloģijas;
- matemātiskais aspekts: matemātikas izmantošana praktiskajā dzīvē (budžeta plānošana, izglītības izmaksu aprēķināšana, salīdzināšana u.c.).

Katrā karjeras izglītības jomā tiek īstenoti visi izglītošanas aspekti, taču ne vienādā mērā.

Karjeras izglītības joma **“Pašizpēte”** ietver šādas saturiskās tēmas:

- mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
- manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks;
- mana ģimene, tās loma, tradīcijas;
- sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;
- attieksmes un vērtības;
- prasme sadarboties, risināt konfliktus;
- mana veselība un nākotnes nodomi;
- mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu;
- pašaudzināšana.

Karjeras izglītības joma **“Karjeras izpēte”** ietver šādas saturiskās tēmas:

- darba nozīme cilvēka dzīvē;
- populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, profesiju daudzveidība, to tipi;
- manu vecāku darba dzīve;
- informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana;
- profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;
- darba tirgus un nodarbinātība;
- sociālā vide un nodarbinātība;
- izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes;
- darba likumdošana, darba drošība;
- pašnodarbinātība.

Karjeras izglītības joma **“Karjeras plānošana un vadība”** ietver šādas saturiskas tēmas:

- lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;
- lēmuma pieņemšana par karjeru; dažādu faktoru ietekme (ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.);
- dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;
- kad viss nenorit tā, kā plānots;
- mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana);
- pārmaiņas manā dzīvē;
- komandas darba pieredze;
- praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
- sevis prezentēšana.

Karjeras izglītības īstenošanas plāns

Karjeras izglītība tiek īstenota, balstoties uz karjeras tēmām: pašnovērtējuma veikšana, darba pasaules iepazīšana, karjeras lēmuma pieņemšana un izglītības iespēju izpēte, izmantojot dažādas darba organizācijas formas — mācību priekšmetu stundas, klases stundas, individuālās nodarbības, dažādus ārpusstundu pasākumus u.c.

1.– 3. klase	
Mācību priekšmeti	Tēmas
Valodas	Mans hobijs
	Es un mani draugi
	Mani mājdzīvnieki
	Mana istaba
	Mans apģērbs
	Mans brīvais laiks
	Es un mani draugi
Ētika	Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku

	Ētikas mācību priekšmeta satura sasaiste ar konkrētām profesijām: mācītājs, kritiķis, psihologs u.c.
	Mans varonis
	Manas īpašības, manas stiprās puses. Sociālās lomas
Lasišana	Varoņu raksturojums (ārpusklases lasīšana)
	Domraksts „Mani nākotnes nodomi”
	Domraksts „Mani vecāki un darbs”
Dabaszinības	Brīvprātīgais darbs. Dabaszinātņu sasniegumu nozīme cilvēku dzīvē. Personības dabaszinātnēs (biogrāfijas).
	Dabaszinību mācību priekšmeta satura sasaiste ar konkrētām profesijām: vides inspektors, mežzinis u.c.
Mājturība	Rokdarbi – gaumīgs apģērbs dažādām dzīves situācijām
	Rokdarbi – drošība darbā
Sociālās zinības	Manas intereses
	Ģimene, ģimenes locekļu profesijas. Droša, nedroša vide. Sadarbība: darbs pāros, grupās. Sasniegumu izvērtēšana. Viedokļa izteikšana.
Sports	Komandu spēles
	Fizisko īpašību tests. Stāja
Vizuālā māksla	Cilvēks darbā
Klases stundas	Par ko es vēlos kļūt
	1. kl. Profesiju daudzveidība. Aizraušanās, hobiji
	2. kl. Es – sava rakstura saimnieks
	2. kl. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs
	3. kl. Manas intereses, dotumi un spējas, vaļasprieki. Mani darbiņi. Pienākumi ģimenē.

Sasniedzamais rezultāts:

- mācās analizēt un saprast savstarpējās attiecības, uz klausīt un sadarboties ar klasesbiedriem un skolotājiem;
- mācās būt pieklājīgs un ievēro pozitīvas uzvedības noteikumus klasē, skolā un ārpus tās;
- mācās uz klausīt atšķirīgu viedokli konfliktā un vērtēt savu attieksmi pret to un radušās emocijas;
- mācās izprast un ikdienā ievērot taisnīgumu, godīgumu un veidot darba tikumu;
- zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā, un izprot viņu nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē;
- gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību;
- prot izmantot stundās apgūto ikdienā;
- mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas, apgūst darba prasmes.

4.– 6. klase	
Mācību priekšmeti	Tēmas
Valodas	Profesijas
	Dienas režīms
	Manas intereses
	Valodas kultūra
	Rakstura īpašības
	Mans brīvais laiks. Saziņa. Emocijas
Informātika	Teksta apstrāde – lietišķie teksti datorā. Atēlu apstrāde. Presentāciju veidošana
	Informācijas ieguve, komunikācijas līdzekļu izmantošana, internets
	Tabulu veidošana, aprēķini tabulās
	Datorlietošanas ētiskie, tiesiskie aspekti
	Informātikas mācību priekšmeta satura sasaiste ar konkrētām profesijām: programmētājs, IT speciālists, noformētājs, maketētājs u.c.

Vēsture	Es ienāku sabiedrībā
Literatūra	Domraksts. Mans varonis tiek galā ar grūtībām
	Mūsdienu pusaudžu problēmas
Sociālās zinības	Mērķa noteikšana. Sava laika plānošana
	Konflikts, tā rašanās un risināšana
	Mana mācīšanās taktika
	Pienākumi un tiesības. Vēlmes un vajadzības
Sports	Komandu spēles
	Fizisko īpašību tests. Stāja. Noteikumu ievērošana.
	Sporta mācību priekšmeta satura sasaiste ar konkrētām profesijām: sporta žurnālists, treneris, masieris, sportists, karavīrs, glābējs u.c.
Mājturība	Veselība un darbs. Mājturības un tehnoloģiju mācību priekšmeta satura sasaiste ar konkrētām profesijām: amatnieks, audējs, šuvējs, pavārs, florists, galdnieks u.c.
	Drošības noteikumi un to nepieciešamība
	Lietišķais stils. Etiķete.
Vizuālā māksla	Vērtības vizuālajā mākslā. Darba izvērtēšana. Vizuālās mākslas mācību priekšmeta satura sasaiste ar konkrētām profesijām: dizainers, arhitekts, tēlnieks, noformētājs, scenogrāfists, stilists u.c.
Lasīšana	Domraksts „Par ko es gribētu kļūt”

Klases stundas	4. kl. Profesijas tagadnē, pagātnē un nākotnē
	4. kl. Mani darba ieradumi
	5. kl. Mani mērķi un kā es tos varu sasniegt
	5. kl. Uzvedības etiķete
	5. kl. Sevis prezentēšana. Sadarbības prasmes
	6. kl. Kā cilvēki tiek galā ar grūtībām
	6. kl. Laika plānošana
	6. kl. Mans nākotnes redzējums

Sasniedzamais rezultāts:

- mācās apzināties savu individualitāti, analizē savas rakstura īpašības, saskatot pozitīvo un negatīvo sevī;
- novērtē, kā risināt savas problēmas, un mācās ar tām tikt galā;
- apzinās mērķtiecīgas darbības soļus un secību, lai paveiktu to, ko uzņēmies;
- apzinās savas prasmes izbeigt strīdu un panākt vienošanos, neaizskarot un neaizvainojot citus;
- veido attiecības ar citiem, pamatojoties uz cieņu, sapratni un draudzīgumu;
- mācās mierīgi un toleranti paust savu viedokli konfliktā un meklēt kopīgu risinājumu;
- mācās izvirzīt reālus un pozitīvus mērķus;
- izprot un ikdienā ievēro taisnīgumu, godīgumu un darba tikuma nepieciešamību;
- prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses un iespējas;
- izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrod savām spējām un vēlmēm atbilstošāko;
- apzinās zināšanu nozīmi nākotnē;
- izprot profesiju veidus un tajās veicamo darba specifiku;

- izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju;
- pētīt profesiju daudzveidību, domā par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējām pilsētā, novadā, valstī;
- izprot publiskas uzstāšanās būtību un ir apguvis prasmes tajā piedalīties, prezentējot dažādus darbus.

7.– 9. klase	
Mācību priekšmeti	Tēmas
Valodas	7. kl. Mans hobijs
	7. kl. Es un mani draugi
	7. kl. Mani mājdzīvnieki
	7. kl. Mana istaba
	7. kl. Mans apģērbs
	7. kl. Saziņa: personīgais viedoklis, attieksme, pamatojums, diskusija
	8. kl. Lietišķie raksti – Eiropas CV
	8. kl. Intervija ar dažādu profesiju pārstāvjiem
	8. kl. Lietišķie raksti – darba sludinājuma pētīšana
	8. kl. Tekstveidne - pārspriedums
	9. kl. Dienas režīms
	9. kl. Izglītības sistēmas dažādās valstīs. Izglītības iespējas dažādās valstīs
	9. kl. Publiskā uzstāšanās - sevis prezentēšana
	9. kl. CV
	9. kl. Publiskā runa - sevis prezentēšana
9. kl. Lietišķie raksti	
Literatūra	7. kl. Boņuka, Billes un mana bērnība
	Galvenās domas (atziņas) un tēmas noteikšana. Informācijas atlase. Literatūras zināšanu nozīme profesijas izvēlē un darba tirgū.
	Personības literatūrā (biogrāfiju analīze).
Informātika	Teksta apstrāde, aprēķini tabulās, diagrammu veidošana, prezentācijas, internets
	Informātikas zināšanu nozīme profesijas izvēlē un darba tirgū.

	<p>Informātikas mācību priekšmeta satura sasaiste ar konkrētām profesijām; programmētājs, IT speciālists, noformētājs, maketētājs u.c.</p> <p>Personības IT jomā (biogrāfiju analīze).</p>
Ģeogrāfija	7. kl. Klimata pārmaiņas un veselība
	8. kl. Darbaspēka migrācija ES
	8. kl. Darba vietas dažādās valstīs
	9. kl. Saimniecības nozares un ar tām saistītas profesijas Latvijā
	Pētnieciskā un praktiskā darba plānošana. Ģeogrāfijas zināšanu nozīme profesijas izvēlē un darba tirgū. Ģeogrāfijas mācību priekšmeta satura sasaiste ar konkrētām profesijām: klimatologs, hidrologs, meteorologs, tūrisma speciālists u.c.
	Personības ģeogrāfijā (biogrāfiju analīze)
Vēsture	7. kl. Nodarbinātība seno baltu ciltīs
	8. kl. Strādnieku kustība 19.gs. pēdējā trešdaļā
	8. kl. Ekonomiskā attīstība Eiropā un ASV 19.gs. beigās
	Cēloņu un seku mijasakarības. Argumentētās diskusijas.
	Vēstures zināšanu nozīme profesijas izvēlē un darba tirgū.
	Sasniegumi izglītībā, zinātnē, kultūrā.
	Vēstures mācību priekšmeta satura sasaiste ar konkrētām profesijām: vēsturnieks, sociologs, politologs, jurists, arheologs, profesijas iekšlietu un aizsardzības jomā u.c.
Personības vēsturē (biogrāfiju analīze)	
Mājturība	Rokdarbi – zeķu adīšana, kulinācija (saistīto profesiju analīze). Mājturības un tehnoloģiju mācību priekšmeta satura sasaiste ar konkrētām profesijām: amatnieks, audējs, šuvējs, pavārs, florists, galdnieks u.c.
	Etiķete. Ģērbšanās. Higiēna. Veselīgs uzturs.
Sociālās zinības	7. kl. Atkarības
	7. kl. Lietišķās saskarsmes etiķete
	8. kl. Droša sociālā vide
	8. kl. Darbs un karjera. Savas nākotnes profesionālās darbības jomas izvēle, izvērtējot savas spējas, intereses un sabiedrības vajadzības.

	9. kl. Darba likumdošana
	9. kl. Ģimenes budžets, skolas budžets
	9. kl. Civillikums
	9. kl. Nodokļi
	9. kl. Cilvēks, sabiedrība, karjera, rīcība
Vizuālā māksla	Nozares mākslā un kultūrā. Darba plānošana. Vizuālās mākslas zināšanu nozīme profesijas izvēlē un darba tirgū. Personības mākslā un kultūrā (biogrāfiju analīze)
	Vizuālās mākslas mācību priekšmeta satura sasaiste ar konkrētām profesijām: dizainers, arhitekts, tēlnieks, noformētājs, scenogrāfists, stilists u.c.
Mūzika	Improvizācija. Uzstāšanās māksla. Mūzikas zināšanu nozīme profesijas izvēlē un darba tirgū. Personības mūzikā (biogrāfiju analīze).
	Mūzikas mācību priekšmeta satura sasaiste ar konkrētām profesijām: mūziķis, dziedātājs, pasākumu organizators, dīdžejs, aktieris u.c.
Sports	7. kl. Fizisko īpašību tests
	7. kl. Komandu darbs
	Sporta mācību priekšmeta satura sasaiste ar konkrētām profesijām: sporta žurnālists, treneris, masieris, sportists, karavīrs, glābējs u.c.
Ķīmija	8. kl. Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde
	8. kl. Personības ķīmijā (biogrāfiju analīze)
	9. kl. Ķīmija sadzīvē
	Ķīmijas mācību priekšmeta satura sasaiste ar konkrētām profesijām: ķīmiķis, farmaceits, agronoms u.c.
	Pieņēmumu, pamatojumu un secinājumu izteikšana, izmantojot pierādījumus. Ķīmijas zināšanu nozīme profesijas izvēlē un darba tirgū.
Zooloģija	8. kl. Veterināra profesija
	8. kl. Ekoloģija, profesijas „Cilvēks – daba”
Fizika	Izcilākie fiziķi (biogrāfiju analīze)

	Hipotēzes formulēšana.
	Fizikas zināšanu nozīme profesijas izvēlē un darba tirgū.
	Fizikas mācību priekšmeta satura sasaiste ar konkrētām profesijām: elektroinženieris, metālapstrādes speciālists, ģeofiziķis, metrologs u.c.
Klases stundas	7. kl. Manas vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums
	7. kl. Mans raksturs un paradumi
	7. kl. Uztveres tipi, temperamenti
	7. kl. Mācies mācīties
	8. kl. Darbs un vaļasprieki. Izglītības vērtība
	8. kl. Darba sludinājuma pētīšana
	8. kl. Darba prestižs un perspektīvas
	8. kl. Sapnis vai realitāte
	8. kl. Manu vecāku profesijas un karjeras izaugsmes iespējas
	9. kl. Karjeras plānošana
	9. kl. Sekmju plānošana un izvērtēšana
	9. kl. Lēmumu pieņemšana, atbildība
	9. kl. Iekļaušanās darba tirgū. Profesionālā virzība. Profesionālā piemērotība

Sasniedzamais rezultāts:

- apzinās savu individualitāti, atšķirību no citiem, analizē savas īpašības;
- apzināti savu darbību virza mērķu sasniegšanai;
- mācās izvīrīt reālus mērķus, apzināti rīkojas to sasniegšanai;
- novērtē savu gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā;
- saprot, kā skolā, ārpuskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības;
- apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā;
- zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām;
- izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību;
- izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas;
- apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus;
- prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām, izzina savas turpmākās izglītības iespējas;
- ir apzinājis sev saistošās profesijas;
- ir apgūtas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu;
- prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus.

10.– 12. klase		
Mācību priekšmeti	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Klases stundas	10. kl. Mani sapņi un nākotnes nodomi	1
	10. kl. Manas intereses un prasmes	1
	10. kl. Ģimene un tās ietekme	1
	10. kl. Riskēt vai vispār atteikties no riska	1
	10. kl. Kāds es esmu saskarsmē ar citiem	1
	11. kl. Nākotnes iespēju izzināšana	1
	11. kl. Darba tirgus un pieprasījums	1
	11. kl. Radošā domāšana palīgs karjeras plānošanā	1
	11. kl. Tavas intereses un profesiju tipi	1
	11. kl. Profesiju standarti. Profesiju klasifikators	1
	12. kl. CV un motivācijas vēstule	1
	12. kl. Mans karjeras plāns	1
	12. kl. Lēmumu pieņemšana un īstenošana	1
	12. kl. Kā radīt pozitīvu iespaidu darba devējam	1
	12. kl. Veselīga konkurence un sāncensība	1
	12. kl. Mūsu skolas absolventu sasniegumi un profesionālā izaugsme	1

Sasniedzamais rezultāts:

- prot analizēt savu pašvērtējumu un apzinās tā nozīmi personības izaugsmē un attiecību veidošanā;
- apzinās savu identitāti un personīgo potenciālu;
- analizē un pieņem lēmumus, izvirza prioritātes, kas sekmē mērķu sasniegšanu;
- apzinās savu lēmumu darbības sekas, spēj sekot saviem nodomiem un mērķiem;
- prot risināt konfliktus, meklējot kompromisu un pieņemot atbildīgus lēmumus;
- ievēro taisnīguma, godīguma principu un darba tikumu;
- ir gatavs uzņemties atbildību;
- prot piedalīties lēmumu pieņemšanā un sadarboties;
- izprot brīvprātīgā darba nozīmi, zina par brīvprātīgā darba iespējām savā pilsētā, novadā, Latvijā un ārvalstīs;
- apzinās izglītības piedāvājumu un pieejamību Latvijā un pasaulē;
- izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas;
- zina, kur meklēt informāciju par iespējām turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem gan Latvijā, gan ārvalstīs;
- izprot nepārtraukta izglītošanās procesa un darba lomu un nozīmi savā dzīvē;
- izprot nodarbinātības tendences mūsu valstī un pasaulē;
- ir apzināta informācija par darba tirgus perspektīvām, kas ļauj izšķirties par attiecīga lēmuma pieņemšanu karjeras izvēlē;
- ir gatavs pieņemt alternatīvus lēmumus karjeras izvēlē;
- ir iepazinis dažādas darba vietas, darba devēju prasības, darba pienākumus;
- pārzina darba meklēšanas procesu.

5. KARJERAS IZGLĪTĪBĀ IZMANTOJAMĀS METODES

N.p.k.	Metode	Metodes izvēles mērķis
1.	Anketēšana/ aptauja	Apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu domu konkrēti un īsi. Ieinteresēt audzēkni izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas. Attīstīt prasmi kritiski domāt.
2.	Analīze	Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām. Apgūt prasmes, lai „gribu, varu, vajag” veidotu vienotu kopumu.
3.	Brīvais raksts	Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas.
4.	Darbs ar informācijas avotiem	Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju.
5.	Darbs grupās	Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus.
6.	Darbs pāros	Veidot prasmes sadarboties, uzklaut otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu.
7.	Diskusija	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklaut citu domas. Meklēt problēmu risinājumu.
8.	Dubultā dienasgrāmata	Veidot prasmi atrast tekstā nepieciešamo informāciju, to analizēt, paust savu viedokli, balstoties uz pieredzi.
9.	Ekskursijas	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām.
10.	Ēnu diena	Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētajā profesijā plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus.
N.p.k.	Metode	Metodes izvēles mērķis

11.	Eseja	Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā.
12.	Individuālais darbs	Mācīties strādāt patstāvīgi.
13.	INSERT metode	Apgūt prasmi izvērtēt informāciju.
14.	Intervija	Apgūt prasmi sarunāties: uzklaut sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu.
15.	IT tehnoloģiju izmantošana	Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā.
16.	Pārrunas/sarunas	Apgūt prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem.
17.	Pašvērtējums/pašanalīze	Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi.
18.	Pētījums	Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam.
19.	Portfolio/darba mape	Vākt materiālus, iegūt informāciju, to apstrādāt, krāt un veidot savu darba mapi – portfolio.
20.	Prāta vētra	Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē.
21.	Prezentācija	Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu.
22.	Prognozēšana	Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu.
23.	Projekts	Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus.
N.p.k.	Metode	Metodes izvēles mērķis

24.	Seminārs	Mācīties atrast kļūdas un nepilnības, izdomāt vīziju to uzlabošanai, plānot tās sasniegšanu, pieņemt lēmumu, izdarīt kopsavilkumu – rezumēt.
25.	Spēles (lomu, situāciju, lietišķās)	Apgūt prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, prast novērtēt sevi salīdzinājumā ar citiem. Iejusties lomās, kas attālinātas no skolēna būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt. Iemācīties modelēt dažādas problēmsituācijas.
26.	SVID analīze	Apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas.
27.	T-tabula	Apgūt iemaņas izvērtēt parādību no vairākiem aspektiem.
28.	Tests	Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai.
29.	Tikšanās	Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai.
30.	Venna diagramma	Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu.
31.	Vērošana	Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus.

6. KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAI IETEICAMIE INFORMATĪVIE MATERIĀLI

Izdevumi

(Liela daļa šo izdevumu atrodami arī elektroniskā formā – internetā; jāmeklē pēc nosaukuma.)

- Darba pasaules un karjeras iespēju izpēte. PIAA, 2004.
- Havukainen A., Toivonens S. (2008) Tatu un Patu iepazīst profesijas. Rīga, Jumava.
- Izglītība pēc 12. klases. PIAA (profesionālās izglītības attīstības aģentūra), 2005.
- Izglītība pēc 9. klases. PIAA, 2005.
- Izglītības ceļvedis. Ikgadējais informatīvais izdevums.
- Karjeras attīstības atbalsts – izglītība, konsultēšana, pakalpojumi. ESF, VIAA, 2008.
- Karjeras iespēju izpēte. Metodiskais palīg līdzeklis skolotājiem un klašu audzinātājiem [darba lapas]. PIAA, 2003.
- Karjeras izglītība 10.-12. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.
- Karjeras izglītība 7. klasei. Metodiskie ieteikumi. ESF, PIAA, 2006.
- Karjeras izglītība 7., 8., 9. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.
- Karjeras izglītība 7.-9. klasei. Skolotāju rokasgrāmata. Metodiskie ieteikumi. ESF, PIAA, 2006.
- Karjeras izglītība 8. klasei. Metodiskie ieteikumi. ESF, PIAA, 2006.
- Karjeras izglītība 9. klasei. Metodiskie ieteikumi. ESF, PIAA, 2006.
- Karjeras izglītība skolā. Pieredze. Rīga: VIAA, 2009 (2010).
- Karjeras izglītība 10.-12. Klasei. Skolotāju rokasgrāmata. Metodiskie ieteikumi. ESF, PIAA, 2006.
- Karjeras izglītības mērķi pamatskolā. Ieteikumi skolotājiem un klases audzinātājiem. ESF, PIAA, 2004.
- Karjeras vadības prasmes mācību priekšmetu standartu saturā. VIAA, 2017
- Korna E.(2011) Karjeras izglītība. Rīga: Raka.
- Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008.

- Lemešonoka I. (2018) Kompetenču pieeja karjeras izglītībā skolā. Rokasgrāmata skolotājiem. Rīga: Zvaigzne ABC.
- Mans bērns izvēlas karjeru. VIAA, 2010.
- Perija N., van Zants Z. Nākotnes iespēju izziņāšana. Karjeras veidošanas mācību programma pamatskolas skolēniem.
- Perija N., van Zants Z. Skats nākotnē. Karjeras attīstīšanas mācību plāns vidusskolēniem.
- Starptautiskā karjeras atbalsta metodikas rokasgrāmata darbam ar grupu. (Internetā: http://viaa.gov.lv/files/news/727/viaa_naviguide_interactive.pdf)

Spēles

- **Tava izvēle.** Kā izvēlēties profesiju? Kurā augstskolā studēt? Kā plānot savu karjeru? [Ieteicams 10.-12. klasei.]
- **Tava pasaule.** Asociatīvās kārtis sarunām par darbu, izaugsmi, mērķiem, komandu, attiecībām, sevi un citiem. Rīga, SIA Amber Puzzle. [Ieteicamas 7.-12. klasei.]
- **Karjeras kompass.** Metodiskais līdzeklis. [Ieteicams 7.-12. klasei.]
(Internetā: http://viaa.gov.lv/library/files/original/karjeras_kompass_2016.pdf)
Metodikas apraksts:
http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/karjeras_specialistiem/)
- **Stāstu stāstiem izstāstīju.** Kāršu komplekts skolēnu iekšējo un ārējo dialogu veicināšanai. [Ieteicams 1.-12. klasei, pielāgojot vecumposma īpatnībām.]
- **Tava profesija.** Iepazīsti! Uzmini! Izvēlies! Profesiju kārtis grupu diskusijām un vingrinājumiem. Rīga, SIA Amber Puzzle. [Ieteicamas pirmsskolai, kā arī jaunākajam un vidējam skolas vecumam.]
- **Iepazīsti profesiju!** Kartīšu komplekts bērniem. Rīga, Jumava. [Ieteicams pirmsskolai un sākumskolai.]
- **Iepazīsti profesiju!** Kartīšu komplekts. [Ieteicams sākumskolai.]
(Internetā: http://viaa.gov.lv/library/files/original/92892_Spele_iepazisiti_profesijas.pdf)

Interneta resursi

Materiāli skolotājiem

- Metodiskie materiāli klašu audzinātājiem, priekšmetu skolotājiem un karjeras speciālistiem
http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/
http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/karjeras_specialistiem/
http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/konferencu_materiali/

- Informatīvie materiāli: infografikas, spēles
http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/lat_karjeras_atbalsts/info_mater/
- Filmas par karjeras veidošanu «Zaļais Pipars». RTU, 2012-2015

<https://www.youtube.com/watch?v=RyxQPre5pQI>

<https://www.youtube.com/watch?v=OpvCOOzVQnU>

<https://www.youtube.com/watch?v=LVqC0FvyvU4>

<https://www.youtube.com/watch?v=h6yh82XxKDw>

Tālākizglītības iespējas

- Nacionālā izglītības iespēju datubāze. Izglītības sistēma Latvijā, profesionālās un augstākās izglītības iestādes un studiju programmas, aktuālā izglītības informācija (Valsts ieskaite un eksāmeni, atvērto durvju dienas u.c.), **karjeras izvēles testi**.

www.niid.lv

- Studiju virzienu reģistrs – datu bāze ar aktuālo informāciju par visām licencētajām studiju programmām un akreditētajiem studiju virzieniem, informācija par visām augstskolām un koledžām Latvijā.

<http://svr.aic.lv>

- Profesionālās izglītības iestādes Latvijā

<http://www.izm.gov.lv/lv/izglitiba/profesionala-izglitiba/izm-padotibas-profesionalas-izglitibas-iestades>

- Augstākās izglītības iestādes

<http://www.izm.gov.lv/lv/izglitiba/augstaka-izglitiba/augstakas-izglitibas-iestades>

- Studiju programmas, augstskolas, studiju veidi, ilgums un iegūstamais grāds:

- ✓ meklētājs pēc studiju virziena, izglītības iestādes un tās atrašanās vietas
<https://www.prakse.lv/studies/list>

- ✓ izglītības iestāžu meklētājs pēc izglītības līmeņa un virziena

<http://www.uzdevumi.lv/school>

Studiju kredīti un stipendijas

- <http://www.izm.gov.lv/lv/studentiem>
- www.sf.gov.lv

Nozares, profesijas, kvalifikācijas

- Profesijas, uzņēmumi, meklēšanas iespējas
www.profesijupasaule.lv
- Profesiju klasifikators
<http://www.lm.gov.lv/text/80>
- Profesiju standarti
<http://visc.gov.lv/profizglitiba/standarti.shtml>
- Nozaru un apakšnozaru apraksti (pie izraudzītās nozares jāizvēlas „Apakškodi” un „Apraksts”)
<https://nace.lursoft.lv>
- Aktualitātes nozarēs
www.nozaruekspertupadomes.lv
- Latvijas kvalifikāciju datubāze (LKD) apkopo datus par Latvijas izglītības sistēmā iegūstamajām kvalifikācijām, kuras kārtoti atbilstoši Latvijas Kvalifikāciju ietvarstruktūras (LKI) un Eiropas kvalifikāciju ievārstruktūras (EKI) astoņiem līmeņiem. Šīs datubāzes ietvaros kvalifikāciju saprot kā formālajā izglītībā iegūtu izglītības dokumentu ar tajā ietverto grādu un/vai profesionālo kvalifikāciju
www.latvijaskvalifikācijas.lv
- Virtuālās prakses iespējas
www.prakse.lv/virtual-practice/list
- Latvijas Amatniecības kamera, amatu un amatniecības attīstība Latvijā, amatu apguves iespējas pie amatu meistariem.
www.lak.lv

Darba tirgus prognozes

- www.em.gov.lv
- <https://cvvp.nva.gov.lv/#/pub/pakalpojumi/prognozes/>

Algu pētījumi

- VID stundu likmes dažādās profesijās
<https://www.vid.gov.lv/lv/informacija-par-darba-vietam-2017gada-atbilstosi-profesiju-klasifikatoram>
- personāla atlases algu pētījumi
www.algas.lv

Mācības un darbs ārzemēs

- Kas jāzina par darbu ārzemēs
<http://www.nva.gov.lv/eures/index.php?cid=7>
- Mācību un darba iespējas Eiropā. Informācija par Erasmus+, Ploteus, Euroguidance, Euraxess, ES izglītības un mācību programmām
<https://europass.cedefop.europa.eu/lv/learning-and-working-in-europe/learning>
- Metodiskie materiāli, ES dokumenti par karjeras izvēles un konsultēšanas tēmām
www.viaa.gov.lv/Euroguidance

Brīvprātīgo darbs, prakse

- Brīvprātīgo darbs Latvijā
www.brivpratigie.lv
- Eiropas jaunatnes portāls, brīvprātīgais darbs
www.europa.eu/youth
- Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra
www.jaunatne.gov.lv/lv/erasmus/kas-ir-ebd
- vasaras darbs, „Atvērtās durvis uzņēmumos”, studiju tops u.c.
www.prakse.lv

Informācija par interešu izglītību visā Latvijā

www.kulturaskarte.lv

Darba meklēšana

- Vakances, padomi karjeras izvēlē un vadīšanā, darba tirgus prognozes, karjeras konsultēšana, karjeras izvēles testi, bezmaksas atbalsts darba meklētājiem, bezdarbnieku profesionālā apmācība.
www.nva.lv

www.cv-online.lv
www.e-darbs.lv
www.workingday.lv
www.vakance.lv
www.cvmarket.lv
www.fontes.lv
www.ariko.lv
www.visidarbi.lv
www.teirdarbs.lv

- sociālajos tīklos
www.linkedin.lv

Personīgā portfolio izveidošana

www.europass.lv
www.yourock.jobs/lv

Karjeras konsultēšana

- Karjeras izvēles testi
http://www.niid.lv/tests/testi_sakums.htm
<http://www.nva.gov.lv/karjera/index.php?cid=11&mid=52&mode=testn&type=1>
- Nodarbinātības valsts aģentūra (bezmaksas konsultēšana karjeras izvēlē; vakances)
<http://www.nva.gov.lv/index.php?cid=433&mid=314&txt=1954>
- Zemgales reģiona Kompetenču attīstības centrs (bezmaksas konsultēšana karjeras izvēlē un tālākizglītības iespējās)
<http://www.zrkac.lv/index.php?view=pakalpojumi&id=25>
- Rīgas Tehniskās universitātes Karjeras centrs (bezmaksas konsultēšana karjeras izvēlē un tālākizglītības iespējās)
www.karjera.rtu.lv
- Latvijas universitātes Karjeras centrs (bezmaksas konsultēšana karjeras izvēlē un tālākizglītības iespējās)
<https://www.karjera.lu.lv/studentiem/konsultacijas/individualas-karjeras-konsultacijas/>

- Karjeras konsultēšana par maksu

www.rodagentura.lv

<https://karjeraskonsultants.lv/karjeras-konsultante/>