

## Saturs

Saturs.....	
I Programmā izmantotie termini .....	1
II Karjeras veidošanas aspekti .....	2
III Karjeras izglītības programmas saturs .....	8
1. Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi:.....	8
2. Karjeras izglītības saturs.....	8
3. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns .....	11
4. Karjeras izglītības vērtēšana.....	11
IV Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns izglītības iestādē.....	13
V Karjeras izglītībā izmantojamās metodes .....	27
VI Literatūra karjeras izglītības realizēšanai .....	30
VII Izmantotā literatūra .....	32

## I Programmā izmantotie termini

“12<sup>1</sup>) **karjera** – izglītības, darba un privātās dzīves mijiedarbība cilvēka mūža laikā. (Izglītības likums, 1. pants. Likumā lietotie termini. Pieņemts: 29.10.1998. Stājas spēkā: 01.06.1999. (Skatīt izmantotās literatūras saraksta 1. vienību)).

12<sup>2</sup>) **karjeras izglītība** – izglītības procesā integrēti pasākumi, lai nodrošinātu izglītojamo karjeras vadības prasmju apguvi un attīstīšanu, kas ietver savu interešu, spēju un iespēju apzināšanos tālākās izglītības un profesionālās karjeras virziena izvēli. (Izglītības likums, 1. pants. Likumā lietotie termini. Pieņemts: 29.10.1998. Stājas spēkā: 01.06.1999.) (1.)

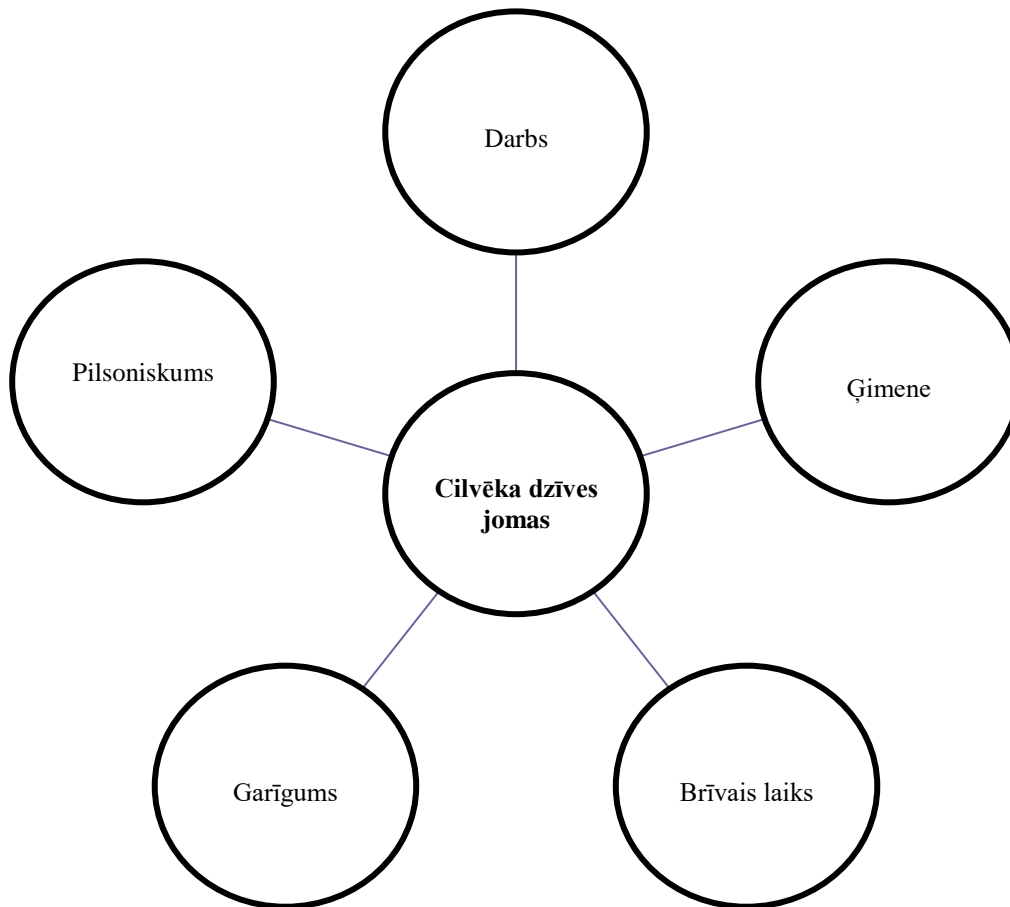
12<sup>3</sup>) **karjeras attīstības atbalsts** – pasākumu kopums, kas ietver informācijas, karjeras izglītības un individuālo konsultāciju pieejamību izglītojamajiem karjeras mērķu noteikšanai un plānošanai, izdarot izvēli saistībā ar izglītību un darbu.” (Izglītības likums, 1. pants. Likumā lietotie termini. Pieņemts: 29.10.1998. Stājas spēkā: 01.06.1999.) (1.)

“**Karjeras vadības prasmes** – prasmju kopums, kas indivīdiem (un grupām) nodrošina strukturētus veidus kā apkopot, analizēt, sintezēt un organizēt ar sevi, ar izglītību un ar nodarbinātību saistīto informāciju, kā arī attīsta prasmes pieņemt un īstenot lēmumus un karjeras maiņu. Karjeras vadības prasmes ir dzīves, mācību, apmācības un darba prasmes, kas cilvēkiem ir jāattīsta, lai varētu efektīvi veidot savu karjeru.” (Par Karjeras izglītības īstenošanas plānu valsts un pašvaldību vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs 2015 – 2020. gadam. Ministru kabineta rīkojums nr. 821. Lietotie termini. Pieņemts: 30.12.2015. Stājas spēkā: 30.12.2015.) (6.)

## II Karjeras veidošanas aspekti

Mūsdienās, gluži kā personības attīstība, arī karjeras veidošanas process attīstas un pilnveidojas visa mūža garumā. Individam veidojot savu karjeru, svarīgi ir apzināties savus vēlamos dzīves mērķus, lai efektīvāk un mērķtiecīgāk pilnveidotu savas kompetences. Karjera un tās attīstība ir nepārtraukts, mērķtiecīgs un jēgpilns process, kurš norit visa mūža garumā, balstoties uz mūžilgu izglītošanos un sevis veiksmīgu realizēšanu dažādās dzīves jomās (skatīt 1. diagrammu).

Veiksmīgas karjeras pamatā ir cilvēka dzīves jomu harmoniska attīstība un piepildījums tajās.



1. diagramma. Cilvēka dzīves jomas.

**Darbs** – „**darbs** - (..) Plašākā nozīmē – cilvēka mērķtiecīga darbība materiālo un garīgo vērtību radīšanai.” (4). Cilvēkam ir svarīgi apzināties sava darba lietderīgumu, jo gandarījumu spēj sniegt tāds darbs, kurš cilvēkam ir inetersējošs un patīkams. Nozīmi darbam piešķir cilvēka spēja realizēt savus resursus. Vienlīdz svarīgi ir darba garīgais lietderīgums un finansiālais nodrošinājums.

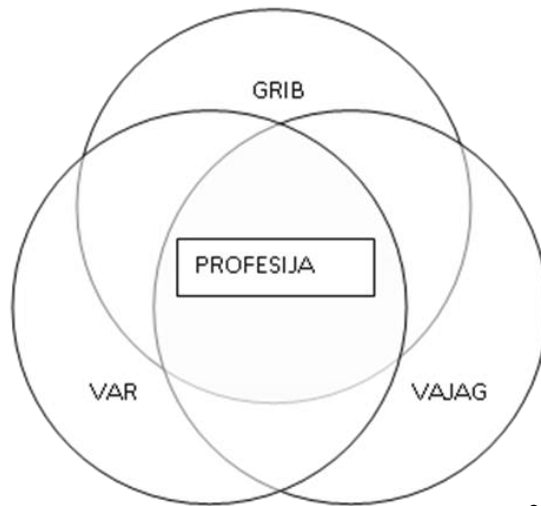
**Ģimene** - esot vienai no svarīgākajām dzīves jomās, cilvēkam tai ir jāvelta pēc iespējas vairāk laika. Tādejādi ģimenes un savstarpējo attiecību veidošana un uzturēšana ir svarīgs ieguldījums turpmākajai karjerai un sabiedrības nākotnei. Ģimene, kā atbalsta funkcija, ļauj cilvēkam pilnvērtīgi darboties profesionālajā sfērā.

**Brīvais laiks** – brīvā laika pavadīšana sniedz iespēju cilvēkam iegūt prieku un enerģiju turpmākajam darbam, kā arī sniedz iespēju socializēties. Nereti brīvā laika pavadīšanas veidi sniedz iespēju cilvēkam realizēt sevi tajās jomās, kuras neizpaužas darba vidē.

**Garīgums** – sniedz iespēju cilvēkam pilnveidot sevi garīgai izaugsmei. Katra cilvēka nepieciešamība ir iepazīt un pilnveidot sevi un izzināt pasauli. Katram cilvēkam šis izzināšanas veids var būt atšķirīgs.

**Pilsoniskums** – cilvēks kā sociāla būtne izjūt vēlmi un nepieciešamību apzināties sevi kā sabiedrības sastāvdaļu, it sevišķi 21. gadsimtā. Nereti veids, ka cilvēki savi izpauž ir veicot dažādas pilsoniskas aktivitātes ar mērķi uzlabot apkārtējo sabiedrību. Jāpiemina, ka nav svarīgi vai cilvēks realizē sevi kā sabiedrības daļu piedaloties nevalstisku vai labdarības organizāciju darbībā, vai arī iesaistoties pašvaldības, valsts vai globāla mēroga pārvaldes darbībā. Svarīgi ir cilvēka, pilsoņa vēlme, varēšana un iespēja darīt to brīvprātīgi. Brīvprātīga iesaistīšanās sniedz gandarījumu, pilnveido nacionālo identitāti un patriotiskumu.

Cilvēka veiksmīga profesionālā darbība nav iespējama bez trim aspektiem – GRIB, VAR un VAJAG (skatīt 2. diagrammu). Šie aspekti ir jāņem vērā izvēloties profesiju.



2. diagramma. Profesijas izvēles aspekti.

Izvēloties savu profesionālo dzīves ceļu, ikvienam ir jāņem vērā un jāspēj atbildēt sev:

- profesijas saistošums (grib – intereses, vēlmes, vērtības, būtiskais dzīvē un darbā, dzīves un darba apstākļi),
- profesijas atbilstība spējām (var – zināšanas, prasmes, spējas, rakstura īpašības, veselības stāvoklis un profesionālās īpašības),
- darba iespējas izvēlētajā profesijā (vajag – profesijas nepieciešamība sabiedrībai).

„GRIBU— tās ir cilvēka intereses, vēlmes, centieni, būtiskais dzīvē un darbā. Iespējams, ka, nosaucot visas savas intereses, vēlmes, nodarbošanos, kas saista, patīk un ko gribētos darīt, būtu ļoti garš saraksts. Daudziem ir plašs interešu loks, un ir visai grūti izšķirties, kuru no savām interesēm izvēlēties profesionālajai realizācijai, bet ko atstāt kā vaļasprieku. Lai pieņemtu pareizo lēmumu, nepieciešams izzināt potenciālās darbības virziena/profesijas saturu, darba pienākumus un apstākļus.” (2; 8. lpp.) Izglītības iestāde un ārpusstundu piedāvātais nodarbību klāsts sniedz skolēnam iepazīt un pilnveidot sevi daudzpusīgu, tādejādi atklājot viņa vēlmes.

“VARU — tās ir cilvēka prasmes, zināšanas, spējas, īpašības, stiprās puses, kā arī veselības stāvoklis, — visas profesionāli nozīmīgās īpašības. Kad ir noskaidrotas profesionālās intereses, svarīgi saprast, vai indivīdam piemīt šīm interesēm atbilstošas spējas. Spējas vispilnīgāk atklājas un attīstās tieši darbībā — mācībās vai jau praktiskajā darbā.” (2;

8. lpp.) Šajā aspektā svarīgi ir arī apjaust motivācijas un savstarpējās sadarbības nozīmi izglītības iestādei ar iestādes dažāda līmeņa darbiniekiem, skolēniem un skolēnu vecākiem.

“VAJAG — tās ir profesijas un kompetences, kas konkrētajā vietā un laikā darba tirgū ir pieprasītas, tātad — kādi speciālisti un kādas kompetences ir nepieciešamas tagad un tuvākajā nākotnē; tāpēc, izvēloties izglītības virzienu ir jāuzzina, kādas zināšanas un prasmes (kompetences) var apgūt mācoties/studējot 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.” (2; 8. lpp.) Konkrētās profesionālās darbības aspekts 21. gadsimtā ir neatsverams profesionālās izvēles aspekts, jo dzīvojot globālā un mainīgā vidē ikvienam ir jābūt gatavam pilnveidot sevi.

Veiksmīga karjera un profesionāla darbošanās nav iespējama bez karjeras vadības prasmēm.

Dzīvojot 21. gadsimtā, apkārtējās vides ietekme, globalizācija un ātrs dzīves ritms pieprasa nepārtrauktu izglītošanos, dažādu kompetenču ieguvī un pilnveidi, lai cilvēks varētu iekļauties mainīgajā darba tirgū un būt konkurētspējīgs. Mūžilga izglītošanās (gan formāla, gan neformāla) ir svarīgs faktors konkurētspējai, tāpēc 21. gadsimta cilvēkam ir jāspēj plānot un vadīt savu karjeru. Karjeras vadības prasmes un to pilnveide ļauj realizēt veiksmīgu personisko un profesionālo dzīvi.

„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. Tāpēc nodarbinātībai noderīgās prasmes ir būtiska karjeras vadības prasmju sastāvdaļa.” (2; 9. lpp.) Nodarbinātība ir „stāvoklis, kad cilvēki ir iesaistīti darbā, kādā pasākumā” (8), līdz ar to ir jāaplūko, kas ir nepieciešams, lai cilvēks būtu nodarbināms:

„Pašvadība – gatavība uzņemties atbildību, elastīgums, pašiniciatīva, neatlaidība, laika vadība, gatavība uzlabot savus rezultātus, pamatojoties uz atgriezenisko saiti, reflektīvo mācīšanos.” (2; 10. lpp.)

„Komandas darbs – cieņa pret citiem, sadarbošanās, pārliecināšana, diskusiju veicināšana, visu savstarpējās atkarības apzināšanās.” (2; 10. lpp.)

„Izpratne par biznesu un klientu – pamatzināšanas par biznesa panākumu galvenajiem virzītājiem, tajā skaitā par inovāciju nozīmi un pārdomātu risku uzņemšanos, un vajadzība gandarīt klientu un veidot klienta lojalitāti.” (2; 10. lpp.)

„Problēmu risināšana, faktu un situāciju analīze, kā arī radošās domāšanas lietošana atbilstošu risinājumu veidošanā.” (2; 10. lpp.)

„Komunikācija un rakstīt un lasīt prasme – rakstīt-lasīt prasmes lietošana, spēja radīt skaidru, strukturētu rakstu darbu un mutvārdu prasme, tajā skaitā klausīšanās un jautājumu uzdošana.” (2; 10. lpp.)

„Skaitīt prasmes lietošana – manipulācijas ar cipariem, vispārējas matemātiskas zināšanas un to izmantošana praktiskā kontekstā (mērīšana, svēršana, aprēķināšana un formulu lietošana).” (2; 10. lpp.)

„Informācijas tehnoloģiju izmantošana – IT pamatprasmes, tajā skaitā iemaņas teksta apstrādē, failu vadībā un interneta meklētājprogrammas izmantošanā.” (2; 10. lpp.)

„Iniciatīva un uzņēmējdarbība – spēja demonstrēt inovatīvu pieeju, radošumu, sadarbošanos un riska uzņemšanos.” (2; 10. lpp.) Kopumā raugoties un nepieciešamajām prasmēm un zināšanās, lai cilvēks būtu nodarbināms ir svarīga vispusīga attīstība un vēlme turpināt pilnveidoties. Svarīgs faktors veiksmīgas karjeras vadīšanai arī ir paša cilvēka pozitīva attieksme gan pret sevi, gan pret profesionālo darbību ar visiem no tās izrietošajiem aspektiem.

Atsaucoties uz iepriekšminētajiem aspektiem, jāsaprot, ka jāņem vērā cilvēka fiziskās, emocionālās, psihiskās un garīgās attīstības iezīmes, lai savas dzīves laikā viņš spētu sevi veiksmīgi realizēt karjerā. Līdz ar to ir jāaplūko karjeras vajadzības dažādos vecumos.

### Karjeras vajadzības prasmes dažādos vecumos

Attīstības iezīmes	Karjeras vajadzības
<b>Sākumskola (1. – 4. klase)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nepieciešama uzmanība un uzslavas.</li> <li>• Piemīt neierobežota enerģija.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atšķir darbu no spēles.</li> <li>• Identificē dažādus darba veidus.</li> <li>• Piedalās dažādos darba aktivitāšu</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes.</li> <li>• Nepieciešama pašapziņas veidošana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• veidos.</li> <li>• Zina, kā pieņemt lēmumus.</li> <li>• Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu.</li> <li>• Identificē personīgas sajūtas.</li> </ul>
<b>Pamatskola (5. – 9. klase)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Daudz patstāvīgāki.</li> <li>• Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga.</li> <li>• Var uzņemties vairāk atbildības.</li> <li>• Pārsteidzošs interešu vēriens.</li> <li>• Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificē personīgās intereses, spējas, savas stiprās un vājas puses.</li> <li>• Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem.</li> <li>• Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem.</li> <li>• Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu.</li> </ul>
<b>Vidusskola (10. – 12. klase)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veido savu identitāti.</li> <li>• Uzsāk lielākus un reālistiskākus darba/ karjeras meklējumus.</li> <li>• Attīsta interesi par sociāliem jautājumiem.</li> <li>• Nobriest seksuāli, mainoties fiziski un emocionāli.</li> <li>• Kļūst aizvien patstāvīgāki.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saprot, kā individuālā personība, spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem.</li> <li>• Saprot, kā izglītība ir saistīta ar augstskolas izvēli, turpmāku apmācību un/vai iekļaušanos darba tirgū.</li> <li>• Demonstrē pārnesamās prasmes, kuras var izmantot dažādos darbos un piemērot mainīgajām darba prasībām.</li> <li>• Spējīgi izmantot plašus karjeras informācijas avotus.</li> <li>• Demonstrē atbildīgu lēmumu pieņemšanu.</li> </ul>

1. tabula. Karjeras vajadzības prasmes dažādos vecumos. (7.)



### **III Karjeras izglītības programmas saturs**

#### **1. Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi:**

1. Karjeras izglītības mērķis ir organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu atbilstoši Ministru kabineta 2014. gada 12. augusta noteikumu Nr.468 “Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem” (5.) prasībām, integrējot specifiskus mērķus:
  - 1.1. nodrošināt izglītojamam pašizpētei, karjeras izpētei un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi;
  - 1.2. radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām sabalansētu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.
2. Karjeras izglītības uzdevumi:
  - 2.1. nodrošināt katram izglītojamam pašnovērtēšanas metožu apguves iespējas;
  - 2.2. palīdzēt izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus, pieņemtu lēmumus, noteiktu mērķus;
  - 2.3. veidot katrā izglītojamā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba pasaules un ar to saistīto izglītību daudzveidību;
  - 2.4. nodrošināt katram izglītojamam iespēju apgūt mācīšanās prasmes, informācijas tehnoloģiju un citu informācijas avotu izmantošanas pamatiemaņas;
  - 2.5. palīdzēt katram izglītojamam pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un ar to saistīto iespējamo karjeru;
  - 2.6. nodrošināt iespēju gūt darbības pieredzi;
  - 2.7. izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, cieņu pret daudzveidību;
  - 2.8. veidot izglītojamajos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.
  - 2.9. izprast mainīgās darba pasaules un mūžizglītības jēdzienus.

#### **2. Karjeras izglītības saturs**

3. 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.
4. Katra karjeras izglītības joma — pašizpēte, karjeras izpēte un karjeras vadība — ietver vairāku mācību priekšmetu un audzināšanas darba saturu, tā pilnveides virzienu integrācijas aspektā.
  5. Karjeras izglītībā sasniedzamo spēju un prasmju attīstību atspoguļo galvenie izglītošanas aspekti (Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu):
    - 5.1. pašizpaušmes un radošais aspekts: radošās darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības;
    - 5.2. analītiski kritiskais aspekts: intelektuālās darbības pieredze — patstāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā;
    - 5.3. morālais un estētiskais aspekts: izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību;
    - 5.4. sadarbības aspekts: prasme sadarboties, strādāt komandā, uz klausīt 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;
    - 5.5. saziņas aspekts: praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties vairākās valodās (rakstīt, runāt, lasīt), prasme publiski uzstāties, izteikt un pamatot savu viedokli, prezentācijas prasmes;
    - 5.6. 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;
    - 5.7. matemātiskais aspekts: matemātikas izmantošana praktiskajā dzīvē (budžeta plānošana, izglītības izmaksu aprēķināšana, salīdzināšana u.c.).
  6. Katrs aspekts tiek īstenots visās karjeras izglītības jomās, taču ne vienādā mērā.

7. Pamatjoma "Pašizpēte" ietver šādas saturiskas tēmas:
  - 7.1. mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
  - 7.2. manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks;
  - 7.3. mana ģimene, tās loma, tradīcijas;
  - 7.4. sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;
  - 7.5. attieksmes un vērtības;
  - 7.6. prasme sadarboties, risināt konfliktus;
  - 7.7. mana veselība un nākotnes nodomi;
  - 7.8. mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu;
  - 7.9. pašaudzināšana.
8. Pamatjoma "Karjeras izpēte" ietver šādas saturiskas tēmas:
  - 8.1. darba nozīme cilvēka dzīvē;
  - 8.2. populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, profesiju daudzveidība, to tipi;
  - 8.3. manu vecāku darba dzīve;
  - 8.4. informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana;
  - 8.5. profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;
  - 8.6. darba tirgus un nodarbinātība;
  - 8.7. sociālā vide un nodarbinātība;
  - 8.8. izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes;
  - 8.9. darba likumdošana, darba drošība;
  - 8.10. pašnodarbinātība.
9. Pamatjoma "Karjeras plānošana un vadība" ietver šādas saturiskas tēmas:
  - 9.1. lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;
  - 9.2. lēmuma pieņemšana par karjeru. Dažādu faktoru ietekme (ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.);
  - 9.3. dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;
  - 9.4. kad viss nenorit tā, kā plānots;
  - 9.5. mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa in ilgtermiņa plānošana);
  - 9.6. pārmaiņas manā dzīvē;
  - 9.7. komandas darba pieredze;

9.8. praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;

9.9. sevis prezentēšana.

### **3. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns**

10. Karjeras izglītība tiek īstenota, izmantojot dažādas darba organizācijas formas — mācību priekšmetu stundas, klases stundas, individuālās nodarbības, dažādus ārpusstundu pasākumus u.c. pēc plāna (skatīt IV nodaļu).

### **4. Karjeras izglītības vērtēšana**

11. Skolēnu sasniegumi karjeras izglītībā tiek vērtēti bezatzīmju vērtēšanas sistēmā, īsi rakstiski vai mutiski raksturojot skolēnu mācību darbību, darba stilu, attieksmi un izaugsmes dinamiku šādu zināšanu, prasmju, iemaņu (kompetenču) apgūvē un izmantojot pašvērtējumu:

#### **11.1. pašizpētē:**

11.1.1. skolēns apgūst un izmanto zināšanas par sevi, savu ģimeni, lai izprastu savas spējas, dotumus, stiprās puses, intereses, prasmes, kā tos redz pats un citi;

11.1.2. skolēns demonstrē pozitīvas starppersonu prasmes un cieņu pret daudzveidīgo, lai veicinātu savas karjeras attīstību;

11.1.3. skolēns atzīst, ka izaugsme un pārmaiņas ir karjeras attīstības neatņemama sastāvdaļa;

11.1.4. skolēns spēj noteikt svarīgākos faktoros, kas ietekmē viņa attieksmi pret mācībām, darbu, vērtībām, rīcību un izturēšanos;

11.1.5. skolēns izmanto zināšanas par sevi, lai pieņemtu lēmumus un noteiktu mērķus;

#### **11.2. karjeras izpētē:**

11.2.1. skolēns spēj izskaidrot terminu “karjera” tā plašākajā nozīmē;

11.2.2. skolēns spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs;

11.2.3. skolēns spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām;

11.2.4. skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis varētu būt šķērslis dažu profesiju izvēlē;

11.2.5. skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas;

11.2.6. skolēns spēj formulēt savas izglītības iespējas pēc pamatizglītības iegūšana;

### **11.3. karjeras plānošanā un vadīšanā:**

11.3.1. skolēns prot izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes;

11.3.2. skolēns prot salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personisko pieredzi, gan informāciju no dažādiem avotiem;

11.3.3. skolēns spēj izvērtēt ar finansēm saistītos faktorus;

11.3.4. skolēns prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no sava mērķa;

11.3.5. skolēns zina, kādas ir prasības un kas jā dara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē;

11.3.6. skolēns izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības;

11.3.7. skolēns prot sazināties un sadarboties ar citiem cilvēkiem dažādās dzīves situācijās;

11.3.8. skolēns prot apkopot, uzturēt un izmantot savu personīgo un citu nepieciešamo informāciju, stājoties citā izglītības iestādē vai darbā, kā arī to mutiski un rakstiski prezentēt.

12. Skolēnu mācību sasniegumu pierādījumi — pašizpētes, karjeras izpētes un karjeras vadības darba materiāli — tiek uzkrāti skolēnu darba mapēs (portfolio).

13. Skolēnu karjeras izglītības sasniegumi tiek vērtēti regulāri (ne retāk kā vienu reizi semestrī), informējot vecākus (aizbildņus) par izglītojamā zināšanām, prasmēm, iemaņām un sasniegumu attīstības dinamiku. (2; 19 – 22. lpp.)

## IV Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns izglītības iestādē

Balstoties uz karjeras programmas saturu karjeras izglītības programmu, karjeras izglītību īsteno izglītības iestādē pēc sekojoša plāna:

1. Klases stundas 1. – 12. kl. 1 stunda nedēļā pēc VISC izstrādātā “Klases stundu programmu parauga” (27. – 31. lpp.)

Klašu grupa	Temati	Stundu skaits	Sasniedzamais rezultāts
1. – 3. kl.	Profesiju daudzveidība. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zina, kur un par ko strādā vecāki un citi ģimenes locekļi.</li> <li>➤ Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā, izprot viņu nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē.</li> </ul>
	Mani pienākumi ģimenē. Mani vaļasprieki. Mana sapņu profesija.	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību.</li> </ul>
	Dienas režīms.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prot izplānot savu dienas režīmu un tam sekot, paredzot laiku mācībām, pienākumiem mājās, vaļaspriekiem un atpūtai.</li> </ul>
	Mācības – skolēna darbs.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apzinās savu galveno pienākumu mācīties, spēj mācīties patstāvīgi un koncentrējas mācību uzdevumu apguvei un izprot savu atbildību sekmīgā mācību procesā.</li> <li>➤ Prot izmantot stundās apgūto ikdienā.</li> </ul>
	Karjeras vīzija.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas, apgūst darba prasmes.</li> </ul>

4. – 6. kl.	Es un mani dotumi.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apzinās savas stiprās un vājās puses, kā arī savas intereses, spējas.</li> </ul>
	Mani darba ieradumi. Sadarbības prasmes.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses un iespējas.</li> <li>➤ Prot sadarboties ar dažāda vecuma cilvēkiem.</li> </ul>
	Brīvais laiks un tā izmantošana.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrodot savām spējām un vēlmēm atbilstošāko.</li> </ul>
	Mācīšanās prasmes un sasniegumi.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mācās dokumentēt savus sasniegumus.</li> <li>➤ Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē, spēj sevi motivēt mācību darbam un cenšas sasniegt savām spējām atbilstošus rezultātus.</li> </ul>
	Profesiju daudzveidība, prestižs, pievilcība.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Izprot profesiju veidus un tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml.</li> <li>➤ Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju.</li> <li>➤ Pētot profesiju daudzveidību,</li> </ul>

			domā par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējām pilsētā/novadā/valstī.
	Lietišķā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Izkopj savu valodas kultūru.</li> <li>➤ Izprot publiskas uzstāšanās būtību un ir apguvis prasmes tajā piedalīties, prezentējot dažādus darbus un uzstājoties.</li> </ul>
7. – 9. kl.	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ir objektīvi izvērtējis, pārzina savus dotumus, spējas un intereses, samēro savas intereses un spējas, personīgās īpašības un vērtības.</li> <li>➤ Novērtē sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā.</li> <li>➤ Novērtē savu sasniegumu rezultātus.</li> </ul>
	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saprot, kā skolā, ārpusskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības.</li> <li>➤ Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā.</li> </ul>
	Izglītības vērtība.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību.</li> <li>➤ Apzinās izglītību kā vērtību, ir</li> </ul>



			<p>motivēts turpināt izglītību.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas.</li> <li>➤ Zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām.</li> </ul>
	Profesiju daudzveidīgā pasaule.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus.</li> <li>➤ Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām, izzina savas turpmākās izglītības iespējas.</li> <li>➤ Ir apzinājis sev saistošās profesijas. Iesaistās darba izmēģinājumos.</li> <li>➤ Ir iegūtas zināšanas par vietējo darba tirgu.</li> </ul>
	Individuālā karjeras plāna izveide.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ir apgūtas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu.</li> <li>➤ Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus.</li> <li>➤ Ir izveidota un regulāri tiek papildināta savu sasniegumu mape (portfolio).</li> </ul>
10. kl.	Izglītības iespējas Latvijā un	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Izprot Latvijas izglītības sistēmu</li> </ul>

- 12. kl.	ārzemēs.		<p>un savas tālākās izglītības iespējas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Izprot būtiskākos nosacījumus studijām ārzemēs.</li> <li>➤ Zina, kur meklēt informāciju par iespējām turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem u.c. gan Latvijā, gan ārvalstīs.</li> </ul>
	Mūžizglītība.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Izprot nepārtraukta izglītošanās procesa un darba lomu un nozīmi savā dzīvē.</li> <li>➤ Apzinās izglītību kā vērtību.</li> <li>➤ Apzinās formālās un neformālās izglītības sniegtās iespējas</li> </ul>
	Informācija par darba tirgu un tā attīstības tendencēm. Vietējo ekonomiku ietekmējošas tendences.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ir apzināta informācija par darba tirgus perspektīvām, kas ļauj izšķirties par attiecīga lēmuma pieņemšanu karjeras izvēlē.</li> <li>➤ Izprot nodarbinātības tendences mūsu valstī un pasaulē.</li> <li>➤ Ir gatavs pieņemt alternatīvus lēmumus karjeras izvēlē.</li> </ul>
	Zinātnes un tehnoloģiju attīstība. Profesiju mainība un dažādība, pienākumi, darba devēju prasības.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ir iepazinis dažādas darbavietas, darba devēju prasības, darba pienākumus.</li> <li>➤ Pārzina darba meklēšanas procesu.</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apzinās profesiju mainību saistībā ar zinātnes un tehnoloģiju attīstības tendencēm pasaulē.</li> <li>➤ Izprot profesionālās ētikas pamatprincipus un prasības.</li> </ul>
	Darbs ārzemēs.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zina par iespējām strādāt ārpus Latvijas un kur griezties pēc palīdzības, ja tas ir nepieciešams.</li> <li>➤ Ir informēts, kur meklēt ziņas par attiecīgās valsts darba likumdošanu.</li> </ul>
	Karjeras izvēles plānošana. Individuālā karjeras plāna izveide.	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ir izvērtēta piemērotība izvēlētajai profesijai.</li> <li>➤ Ir apkopota informācija atbilstoši izvēlētajai profesijai.</li> <li>➤ Ir pilnveidotas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu.</li> <li>➤ Izzinātas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas, iegūstot informāciju par interesējošo profesiju/nodarbošanās veidu un izvēloties sev vēlamu.</li> </ul>

2. tabula. Karjeras izglītība klases stundās. (9.)

2. Joma "Pašizpēte" 1. – 2. kl. tiek īstenota sekojošos mācību priekšmetos un apjomā:

Mācību priekšmetu stundas	Tēmas	Stundu skaits/ Pasākumu
---------------------------	-------	----------------------------

		skaits
Ētika	Es – ģimenes loceklis, draugs, klasesbiedrs, skolēns.	līdz 4
	Es - skolā, manas īpašības un ideāli. Mans varonis (2.kl.) Manas īpašības. Manas stiprās puses (2.kl.) (1 <sup>st</sup> ).	līdz 4
Sociālās zinības	Es skolā. Es un mani klasesbiedri.	līdz 2
	Manas intereses. Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku (2.kl.).	līdz 2
Latviešu valoda (lasīšana)	Mans hobijs (2.kl.).	1
	Es un mani draugi (2.kl.).	1
	Mani mājdzīvnieki (2.kl.).	1
	Mana istaba (2.kl.).	1
Svešvaloda (angļu val.)	Es un mana ģimene: ģimenes locekļi; mājdzīvnieki.	1
	Es un mani draugi.	1
	Mana skola, klase, lietas klasē un mani klasesbiedri.	1
	Mana māja: mana istaba un lietas tajā.	1
	Mans ķermenis un ķermeņa daļas.	1
Mājturība (Rokdarbi)	Gaumīgs apģērbs (2.kl.).	1
Sports	Komandu spēles.	1
	Fizisko īpašību tests.	1
Klases stunda	Es –sava rakstura saimnieks (2.kl.).	1
	Mācos mācīties (2.kl.).	1
	Mācos risināt strīdus (2.kl.).	1
	Manu vecāku un citu ģimenes locekļu darbs (2.kl.).	1
<i>Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)</i>	Adaptācijas nodarbības sadarbībā ar skolas psihologu.	

3. tabula. Izglītības jomas “pašizpēte” īstenošana 1. – 2. klasē.

3. Joma “Karjeras izpēte” 3. – 4. kl. tiek īstenota sekojošos mācību priekšmetos un apjomā:

Mācību priekšmetu stundas	Tēmas	Stundu skaits/ Pasākumu skaits
Sociālās zinības	Ražošana un tās veidi (4.kl.).	1
Latviešu valoda (lasīšana)	Domraksts “Mani vecāki un darbs” (3.kl.).	1
	Domraksts “Polulārākās profesijas” (4.kl.).	1

Svešvaloda (angļu val.)	Ikdienas pienākumi (skola, pulciņi).	1
	Profesijas.	1
	Hobiji.	1
Mājturība	Rokdarbi – drošība darbā (3.kl.).	1
Sports	Komandu spēles.	1
	Fizisko īpašību tests.	1
Dabaszinības	Iepazīšanās ar dabu saistītām profesijām (4.kl.).	2
Klases stunda	Manas intereses, dotumi un spējas (3.kl.).	1
	Kāpēc vajadzīgs darbs? (3.kl.).	1
	3. kl. Profesiju izstāde. Praktiskais darbs (3.kl.).	1
	Mans brīvais laiks, manas iespējas pašrealizēties (4.kl.).	1
	Profesijas pagātnē, tagadnē un nākotnē (4.kl.).	1
	Mani darbiņi. Pienākumi ģimenē. (3. un 4.kl.).	1
<i>Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)</i>		

4. tabula. Izglītības jomas “karjeras izpēte” īstenošana 3. – 4. klasē.

4. Joma “Karjeras vadība” 5. – 6. kl. tiek īstenota sekojošos mācību priekšmetos un apjomā:

<b>Mācību priekšmetu stundas</b>	<b>Tēmas</b>	<b>Stundu skaits/ Pasākumu skaits</b>
Sociālās zinības	Konflikti, to cēloņi un risināšanas veidi (5. un 6. kl.).	2/3
	Karjera (6.kl.).	2
	Pienākumi un tiesības (5. un 6.kl.).	3
	Mans laiks (5.kl.).	2
Latviešu valoda	Saziņa. Emocijas.	1
Literatūra	Domraksts – “Kā uzveikt grūtības” (5.kl.).	1
	Domraksts – “Mūsdienu jauniešu problēmas” (6. kl.).	1
Svešvalodas (angļu val., krievu val.)	Sports. Brīvā laika aktivitātes (5.kl.).	1
	Sports, hobiji (6.kl.).	1
	Valodas lietojums un kultūra (6.kl.).	1

	Mīļākā stunda un nākotnes profesija (p) (6.kl)?	1
Mājturība un tehnoloģijas/Sports	Drošības noteikumi un to nepieciešamība.	<i>dažādi</i>
	Veselība un darbs.	<i>dažādi</i>
Dabaszinības	Cilvēka maņas un profesijas (5.kl).	1 - 2
	Cilvēka organisma funkcionēšana (5.kl.).	1- 2
	Dabaszinātņu nozīme un saistība ar dažādām profesijām (6.kl.).	2
Informātika	Teksta apstrāde – lietišķie raksti. (5. kl.).	1
	Informācijas ieguves un komunikācijas līdzekļu izmantošana. (5.kl.).	1
	Informācijas apstrāde, izmantojot datorprasmes. (6.kl.).	1
Vēsture	Valsts pārvalde (6.kl.).	1
Klases stundas	Mani mērķi un kā es tos varu sasniegt. (5.kl.).	1
	Manas nākotnes profesijas iespējas. (5.kl.).	1
	Uzvedības etiķete. /Mans temperaments un rakstura īpatnības. (5.kl.).	1
	Sevis reprezentēšana. (5.kl.).	1
	Kā cilvēki tiek galā ar grūtībām. (6.kl.).	1
	Mans nākotnes redzējums. (6.kl.).	1
	Laika plānošana./Mācīšanās prasmju attīstīšana. (6.kl.).	1
<i>Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)</i>	Adaptācijas nodarbības sadarbībā ar skolas psihologu. (5.kl.). Projektu nedēļa “Karjera”.	

5. tabula. Izglītības jomas “karjeras vadība” īstenošana 5. – 6. klasē.

5. Joma “Pašizpēte” 7. kl. tiek īstenota sekojošos mācību priekšmetos un apjomā:

<b>Mācību priekšmetu stundas</b>	<b>Tēmas</b>	<b>Stundu skaits/ Pasākumu skaits</b>
Sociālās zinības	“Es” - personība, raksturs, griba, garīgā pilnveidošanās.	2
	Mācības un to plānošana.	2
	Emocijas un to izpaušanas veidi.	2

	Pārmaiņas pusaudžu vecumā.	3
	Veselība. Veselīgi un neveselīgi paradumi.	5
	Savstarpējās attiecības. Sakarsme.	6
Latviešu valoda	Saziņa: personīgais viedoklis, attieksme, pamatojums, diskusija.	1
Literatūra	Ētiskais tēls literatūrā. (“Cilvēka bērns”, “Bille” “Zelta zirgs”).	dažādi
Svešvalodas (angļu val., krievu val.)	Mani draugi.	1
	Mans brīvais laiks.	1
	Manas intereses un hobiji.	1
	Kāds es esmu.	1
	Mana ģimene (raduraksti).	1
Mājturība un tehnoloģijas	Rokdarbi – zeķu adīšana.	1
	Kulinārija.	1
Sports	Fizisko īpašību tests.	1
	Komandu sports.	1
Ģeogrāfija	Pasaules okeānu problēmas un to ietekme (p)	1
Vēsture	Seno baltu tautu pakļaušana.	1
	Humānisms.	1
Klases stundas	Es starp citiem.	1
	Mans raksturs un paradumi.	1
	Uztveres tipi.	1
	Temperamenti.	1
	Mācies mācīties.	1
	Kas es esmu? Ko es protu, varu un daru?	1
<i>Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)</i>	Projektu nedēļa “Karjera”.	

6. tabula. Izglītības jomas “pašizpēte” īstenošana 7. klasē.

6. Joma “Karjeras izpēte” 8. kl. tiek īstenota sekojošos mācību priekšmetos un apjomā:

Mācību priekšmetu stundas	Tēmas	Stundu skaits/ Pasākumu skaits
---------------------------	-------	-----------------------------------

Sociālās zinības	Darbs un karjera.	7
	Tiesības, to veidi un darba likumdošana.	3
Latviešu valoda	Lietišķie raksti – darba sludinājumu pētīšana.	1
	Lietišķie raksti – motivācijas vēstules rakstīšana.	1
	Tekstveidne – pārspriedums.	1
Svešvalodas (angļu val., krievu val.)	Intervija – ar dažādu profesiju pārstāvjiem.	1
	Lietišķie raksti – CV (p/s).	1
Ģeogrāfija	Migrācijas procesi Eiropā.	1
	Darba vietas dažādās valstīs.	1
Vēsture	Izgudrojumi, sasniegumi un atklājumi.	1
	Sabiedrība rūpniecības apvērsuma laikā – strādnieku kustības.	1
Matemātika	Izcilākie matemātiķi.	1
Ķīmija	Izcilākie ķīmiķi.	1
	Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde.	1
Fizika	Izcilākie fiziķi.	1
	Fizika mūsu ikdienā.	1
Bioloģija	Ievads zooloģijā un profesijas.	1
Klases stundas	Ģimenes locekļu profesiju apzināšanās	1
	Valsts nodarbinātības dienests	1
	Dažādām profesijām vajadzīgās prasmes un iemaņas	1
	Populārākās profesijas klasē.	1
<i>Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)</i>	Projektu nedēļa “Karjera”.	

7. tabula. Izglītības jomas “karjeras izpēte” īstenošana 8. klasē.

7. Joma “Karjeras vadība” 9. kl. tiek īstenota sekojošos mācību priekšmetos un apjomā:

<b>Mācību priekšmetu stundas</b>	<b>Tēmas</b>	<b>Stundu skaits/ Pasākumu skaits</b>
Sociālās zinības	Pilsoniskā līdzdalība.	4
	Nodokļi.	4
	Apdrošināšana.	1
	Likumi.	2
Latviešu valoda	Publiskā runa – sevis prezentēšana.	1



	Lietišķie raksti.	1
Svešvalodas (angļu val., krievu val.)	Mūsdienu izglītība.	1
	Dzīves ceļa izvēle.	1
	Dienas režīms un darba plānošana.	1 - 2
	Izglītības sistēmas dažādās valstīs. Izglītības iespējas ārzemēs.	1 - 2
Ģeogrāfija	Saimniecība Latvijā un ar tām saistītās profesijas.	1
Vēsture	Pasaules ekonomiskā krīze 20. gs. 30. gados.	1
	20. gs. progress zinātnē un izcilākie zinātnieki.	1
Ķīmija	Ķīmija sadzīvē.	1
Klases stunda	Karjeras plānošana - karjeras kāpnes, karjeras plāns.	1
	Sekmju plānošana un izvērtēšana.	1
	Lēmumu pieņemšana, atbildība.	1
	Iekļaušanās darba tirgū.	1
	Profesionālā virzība. Profesionālā piemērotība.	1
	Izglītības iespējas ārzemēs – pozitīvās un negatīvās puses.	1
	Populārāko profesiju “tops”.	1
<i>Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)</i>	Projektu nedēļa “Karjera”.	

8. tabula. Izglītības jomas “karjeras vadība” īstenošana 9. klasē.

8. Joma “Pašizpēte” 10. kl. tiek īstenota sekojošos mācību priekšmetos un apjomā:

Mācību priekšmetu stundas	Tēmas	Stundu skaits/ Pasākumu skaits
Valodas (latviešu, angļu, krievu) un humanitārā cikla mācību priekšmeti	Mani sapņi un nākotnes nodomi.	1
	Manas intereses un prasmes.	1
	Kāds es esmu saskarsmē ar citiem.	1
	Manu vecāku „Veiksmes stāsti”.	1
	Darbs un vaļasprieks.	1
Dabaszinību cikla mācību priekšmeti	Riskēt vai vispār atteikties no riska.	1
	Mans mērķtiecīgums.	1
	Pareizi nenovērtēdams savas spējas, panākumus negūsi.	1

Klases stunda	Profesionālā virzība anketējot – noskaidrot skolēnu pašvērtējumā viņu interesi par dažādām profesijām.	1
	Karjeras izvēles plānošana.	1
	Informācija par darba tirgu un tautsaimniecības attīstības tendencēm.	1
	Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs. Studiju iespējas augstskolās. Mūžizglītība.	1
	CV un motivācijas vēstule.	1
<i>Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)</i>	“Ēnu diena”.	1 (diena)
	Mācību ekskursija - izstādes “Skola 201...” apmeklējums.	1 (diena)/ 2 st.

9. tabula. Izglītības jomas “pašizpēte” īstenošana 10. klasē.

9. Joma “Karjeras izpēte” 11. kl. tiek īstenota sekojošos mācību priekšmetos un apjomā:

<b>Mācību priekšmetu stundas</b>	<b>Tēmas</b>	<b>Stundu skaits/ Pasākumu skaits</b>
Valodas (latviešu, angļu, krievu) un humanitārā cikla mācību priekšmeti	Tavas intereses un profesiju tipi.	1
	Nākotnes iespēju izziņāšana.	1
	Manu vecāku darbs, profesijas.	1
	Radošā domāšana palīgs karjeras plānošanā.	1
Dabaszinību cikla mācību priekšmeti	Statistika – darba tirgus un pieprasījums.	1
	Biznesa idejas un to īstenošana.	1
	Profesiju standarti. Profesijas klasifikators.	1
	Biznesa plāns.	1
Klases stundas	“Mana vasara” – vasaras periodā iepazīto profesiju un darbu analīze.	1
	Zinātniski pētnieciskā darbības – pētniecisko darbu izstrādes saistība ar nākotnē izvēlēto mācību virzienu.	1
	Ekskursija uz Stokholmu – iepazīšanās ar prāmja kapteiņa un vadības profesiju.	1
	Individuālie mācību mērķi – mācību priekšmetu saistība ar nākotnes profesijas virzienu.	1
	Karjera – anketa par nākotnes karjeras plānošanu.	1
	Karjera – tikšanās ar Liepājas Universitātes pārstāvjiem.	1
	Ēnu diena – piedalīšanās Ēnu dienas aktivitātēs.	1

	Baltijas – Amerikas brīvības fonda (BAFF) piedāvātās iespējas 11. klases skolēniem vasaras periodā.	1
	Talanti un spējas – savu individuālo dotumu apzināšanās un to nozīme nākotnes profesijas izvēlē.	1
<i>Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)</i>	“Ēnu diena”.	1 (dienu)
	Mācību ekskursija - izstādes “Skola ...” apmeklējums	1 (dienu)/ 2 st.

10. tabula. Izglītības jomas “karjeras izpēte” īstenošana 11. klasē.

10. Joma “Karjeras vadība” 12. kl. tiek īstenota sekojošos mācību priekšmetos un apjomā:

<b>Mācību priekšmetu stundas</b>	<b>Tēmas</b>	<b>Stundu skaits/ Pasākumu skaits</b>
Valodas (latviešu, angļu, krievu) un humanitārā cikla mācību priekšmeti	Mana izvēle un atbildība.	1
	Izglītības iespējas Latvijā un Eiropā.	1
	CV un motivācijas vēstule.	1
	Kā radīt pozitīvu iespaidu daba devējam.	1
	Lēmumu pieņemšana un īstenošana.	1
Dabaszinību cikla mācību priekšmeti	Veselīga konkurence un sāncensība.	1
	Mans karjeras/biznesa plans.	1
	Lēmumu pieņemšana un īstenošana.	1
<i>Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)</i>	Projektu nedēļa “Karjera”. Ēnu diena. Izstāde “Skola ...”.	

11. tabula. Izglītības jomas “karjeras vadība” īstenošana 12. klasē.

## V Karjeras izglītībā izmantojamās metodes

Nr.	Metode/paņēmiens un tās skaidrojums	Prasmes
1.	Anketēšana/Aptauja	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu domu konkrēti un īsi.</li> <li>➤ Ieinteresēt audzēkni izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas.</li> <li>➤ Attīstīt prasmi kritiski domāt.</li> </ul>
2.	Analīze	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām.</li> <li>➤ Apgūt prasmes, lai „gribu, varu, vajag” veidotu vienotu kopumu.</li> </ul>
3.	Brīvais raksts	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas.</li> </ul>
4.	Darbs ar informācijas avotiem	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju.</li> </ul>
5.	Darbs grupās	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus.</li> </ul>
6.	Darbs pāros	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Veidot prasmes sadarboties, uzklaustīt otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu.</li> </ul>
7.	Diskusija	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklaustīt citu domas.</li> <li>➤ Meklēt problēmu risinājumu.</li> </ul>
8.	Dubultā dienasgrāmata	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Veidot prasmi atrast tekstā nepieciešamo informāciju, to analizēt, paust savu viedokli, balstoties uz pieredzi.</li> </ul>
9.	Ekskursija	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prasme iejusties citā vidē, iepazīstinot ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām.</li> </ul>
10.	Eseja	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā.</li> </ul>
11.	Ēnu diena	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prasmes noteikt un analizēt izvēlētajā profesijā pozitīvās un negatīvās puses, iepazīstot tuvāk darba vidi.</li> <li>➤ Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus.</li> </ul>
12.	Individuālais darbs	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Prasme mācīties un strādāt patstāvīgi.</li> </ul>
13.	INSERT metode	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apgūt prasmi izvērtēt informāciju.</li> </ul>
14.	Intervija	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apgūt prasmi sarunāties un uzklaustīt sarunas biedrus.</li> <li>➤ Attīsta prasmi formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem.</li> </ul>

		➤ Apgūst un attīsta prasmi veidot lietišķu dialogu.
15.	IT tehnoloģiju izmantošana	➤ Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā.
16.	Pārrunas/sarunas	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apgūst prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu.</li> <li>➤ Attīsta prasmes noskaidrot viedokli un iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas.</li> <li>➤ Pilnveido prasmes uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem.</li> </ul>
17.	Pašvērtējums/pašanalīze	➤ Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi.
18.	Pētījums	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu.</li> <li>➤ Attīstīt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam.</li> </ul>
19.	Prāta vētra	➤ Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē.
20.	Prezentācija	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu.</li> <li>➤ Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā.</li> </ul>
21.	Prognozēšana	➤ Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu.
22.	Projekts	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju.</li> <li>➤ Pilnveidot prasmi saistīt teoriju ar praksi.</li> <li>➤ Pilnveidot prasmes un spējas veikt secinājumus un prezentēt rezultātus.</li> </ul>
23.	Seminārs	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mācīties atrast kļūdas un nepilnības, izdomāt vīziju to uzlabošanai, plānot tās sasniegšanu, pieņemt lēmumu.</li> <li>➤ Prasmes izdarīt kopsavilkumu, rezumēt.</li> </ul>
24.	Spēles	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Apgūt prasmi iekļauties kolektīvā un veidot saskarsmi.</li> <li>➤ Prast novērtēt sevi salīdzinājumā ar citiem.</li> <li>➤ Iejusties lomās, kas attālinātas no skolēna būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt.</li> <li>➤ Iemācīties modelēt dažādas problēmsituācijas.</li> </ul>
25.	SVID (SWOT) analīze	➤ Apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas.
26.	T – tabula	➤ Apgūt iemaņas izvērtēt parādību no vairākiem aspektiem.
27.	Tests	➤ Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai.

28.	Tikšanās	➤ Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai.
29.	Venna diagramma	➤ Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu.
30.	Vērošana	➤ Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus.

12. tabula. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes un to skaidrojumi.

## **VI Literatūra karjeras izglītības realizēšanai**

1. Izglītība pēc 12. klases. PIAA, 2005
2. Izglītība pēc 9. klases. PIAA, 2005.
3. Karjeras attīstības atbalsts / Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi/(2008)Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra.
4. Karjeras iespēju izpēte/ metodiskais palīglīdzeklis PIAP aģentūra, 2003.
5. Karjeras izglītība 10.-12. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.
6. Karjeras izglītība 7., 8., 9. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006
7. Karjeras izglītība skolā/ Pieredze 2009 (2010) Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra.
8. KIPNIS /projekta materiāli
9. Korna E. Karjeras izglītība.Rīga: Raka. (2011)
10. Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008
11. Mans bērns izvēlas karjeru, VIAA, 2010.
12. Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 7. - 9. klasei. Skolotāju rokasgrāmata ( ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.
13. Nensija Perija, Zaks van Zants. Skats nākotnē. Karjeras attīstīšanas mācību plāns vidusskolēniem.
14. Nensija Perija, Zarks van Zants. Nākotnes iespēju izzināšana. Karjeras veidošanas mācību programma pamatskola skolēniem.

### **Interneta resursi, kuri saistīti ar karjeras izglītību**

15. [www.izaugsme.lv](http://www.izaugsme.lv) – par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem Latvijā, par mācību iespējām ārzemēs, kā arī apraksti par profesijām.
16. [www.izm.gov.lv](http://www.izm.gov.lv) – par profesionālās un augstākās izglītības iestādē.
17. <http://viaa.gov.lv/lat/> - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem un izglītības un darba iespējām ārzemēs.
18. [www.sf.gov.lv](http://www.sf.gov.lv) - par studiju un studējošo kreditēšanas jautājumiem.
19. [www.nva.lv](http://www.nva.lv) – par bezdarbnieku profesionālo apmācību.

20. [www.lak.lv](http://www.lak.lv) – par amatu apguves iespējām (tostarp cilvēkiem ar nepabeigtu pamatizglītību un cilvēkiem ar garīgiem un fiziskiem veselības traucējumiem) pie amatu meistariem.
21. [www.niid.lv](http://www.niid.lv) – par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, karjeras izglītības testi. Lapā atrodama informācija par Valsts ieskaitēm un eksāmeniem, par Latvijas izglītības iestādēm. Datubāzē atrodamas profesionālās vidējās izglītības programmas, augstākās izglītības studiju programmas, kā arī augstskolu un koledžu izglītības piedāvājums, arī 7 karjeras izvēles testi.
22. [www.iespejas.lv](http://www.iespejas.lv)
23. [www.prakse.lv](http://www.prakse.lv) - Sadaļā Studijas alfabēta kārtībā nosauktas studiju programmas, augstskola, studiju veids, ilgums un iegūstamais grāds. Ir pieejams arī meklētājs pēc studiju virziena, izglītības iestādes un tās atrašanās vietas.
24. <http://www.uzdevumi.lv/school> - iespēja izvēlēties informāciju par visu līmeņu studijām un atbilstošām programmām.
25. <http://euroguidance.eu/> - EK Karjeras konsultēšanas un informācijas tīkls. [www.izmpic.gov.lv](http://www.izmpic.gov.lv) profesionālā izglītība; profesiju standarti
26. [www.cv-online.lv](http://www.cv-online.lv) - darba sludinājumu portāls.
27. [www.vakance.lv](http://www.vakance.lv) – darba sludinājumu portāls.
28. [www.cvmarket.lv](http://www.cvmarket.lv) – darba piedāvājumi, CV veidošana un karjeras padomi.
29. [www.occupationsguide.cz/en](http://www.occupationsguide.cz/en) - interešu un prasmju noteikšanas testi, darba tirgus un karjeras izvēles gids.
30. [www.aiknc.lv](http://www.aiknc.lv) – augstākās izglītības kvalitātes noteikšanas centrs. Informācija par augstskolu un koledžu statusu; par augstskolu un koledžu licencēšanu, akreditāciju.
31. <http://www.izm.gov.lv/lv/studentiem> - informācija par stipendijām, studiju un studējošā kredītiem.



## VII Izmantotā literatūra

1. Izglītības likums. Pieejams: <http://likumi.lv/doc.php?id=50759>
2. Karjeras izglītība skolā. VIAA, 2010. (8. – 9. lpp.) Pieejams: [http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras\\_izgliitiiba\\_skolaa\\_2010.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_izgliitiiba_skolaa_2010.pdf)
3. Karjeras izglītības paraugprogramma. Rīga, 2011.
4. Letonika (programmā izmantotie jēdzieni un to skaidrojumi). Pieejams: <http://www.letonika.lv/groups/default.aspx?cid=50085&r=1107&lid=50085&g=1&q=darbs&h=2752>
5. Ministru kabineta noteikumi Nr.468. “Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem”. Pieejams: <http://likumi.lv/doc.php?id=268342>
6. Par Karjeras izglītības īstenošanas plānu valsts un pašvaldību vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs 2015.-2020. gadam. Pieejams: <http://likumi.lv/ta/id/278999-par-karjeras-izglitibas-istenosanas-planu-valsts-un-pasvaldibu-visparejas-un-profesionalas-izglitibas-iestades-2015-2020>
7. Privātskolas „Templum” karjeras izglītības programma. 2015. Pieejams: [http://templum.lv/wp-content/uploads/2016/02/Karjera\\_programma\\_2016\\_01\\_10\\_22\\_35\\_55\\_776.pdf](http://templum.lv/wp-content/uploads/2016/02/Karjera_programma_2016_01_10_22_35_55_776.pdf)
8. Tezaurs (skaidrojošā vārdnīca) Pieejams: <http://tezaurs.lv/#/sv/nodarbin%C4%81t%C4%ABba>
9. VISC Metodiskais līdzeklis “Klases stundu programmu paraugs.” Rīga, 2016. (27. – 31. lpp.) Pieejams: [http://visc.gov.lv/audzinasana/metmat/klases\\_stundu\\_progr\\_%20paraugs.pdf](http://visc.gov.lv/audzinasana/metmat/klases_stundu_progr_%20paraugs.pdf)