

# **Karjeras izglītības programma**

# I. KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI

**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.

**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, karjeras vadīšanā; sniegtu zināšanas un izpratni par darba pasauli, tās saikni ar izglītību, par karjeras plānošanu un tālākizglītības iespējām, kā arī nodrošinātu efektīvu dalību darba dzīvē.

Mūsdienās karjeras jēdziena saturs ir ievērojami paplašinājies. Ja sākotnēji jēdzienu “karjera” skaidroja un asociēja ar sekmīgu darbošanos kādā profesionālajā jomā, kurā ir iespējama izvirzīšanās, slavas un popularitātes sasniegšana, tad tagad termins “karjera” ir jāsaprot ne vien kā izaugsme profesionālajā jomā, bet arī kā likumsakarīga personības izaugsme un nodarbošanās secīga maiņa visas dzīves garumā. **Karjera ir personības mērķtiecīgs, jēgpilns visas dzīves gājums, kurā summējas visas indivīda dzīves lomas, brīvā laika aktivitātes, mācības un darbs.**

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**, **VAR** un ko **VAJAG** 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 izglītojamajiem 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.

**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.

**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, izglītojamajam izvēloties izglītības virzienu, ir jāuzzina, kādas zināšanas un prasmes (kompetences) var apgūt mācoties/ studējot vienā vai otrā programmā arodskolā, tehnikumā, koledžā, augstskolā, 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.

Pašiem jāpilnveido savu garīgo pasauli un vidi sabiedrībā. Ikvienam cilvēkam ārpus darba un ārpus ģimenes ir nepieciešams laiks, kuru veltīt sevis bagātināšanai, pilnveidošanai un attīstībai.

# Karjeras vadības prasmes

21. gadsimtā situācija pasaulē ir krasi mainījusies, jo globālā tirgus un uz zināšanām balstītas ekonomikas un sabiedrības apstākļos indivīdiem ir nepieciešams nepārtraukti uzlabot savas prasmes un apgūt jaunas kompetences. Karjeras attīstības atbalstu vairs nevar uzskatīt vienīgi par lietderīgu atbalstu indivīdam 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, radot efektīvu rezultātu. Ilgstoša mācīšanās ir tieši tas, kas mūsdienās ir kļuvusi par galveno faktoru konkurences izturēšanā un veiksmē.

Lai noturētos darba tirgū, indivīdam ir pašam jākļūst par savu karjeras resursu un darba vides procesu vadītāju. Ja indivīds (kā jauniešs, tā arī pieaugušais) nav apguvis karjeras vadības prasmes, viņš arī nespēj īstenot savas personīgās dzīves un savas karjeras veiksmīgu virzību.

Attīstības iezīmes	Karjeras vajadzības
<b>Pamatskolas</b> <b>7. – 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 stipras 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>Vidusskolas</b> <b>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>

## II KARJERAS IZGLĪTĪBA

### *Karjeras izglītības mērķis*

Organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu, nodrošinot izglītojamajam pašizpētei, karjeras izpētei 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 savas karjeras plānošanai nevis epizodiski, bet caurviju un veselumā, izmantojot izglītības procesa un programmas līdzekļus.

### *Karjeras izglītības uzdevumi:*

#### **1. Palīdzēt skolēniem pilnveidot sevi:**

- 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, pašpaļāvība, spēja “*sevi pasniegt*”, prasme prezentēt savu veikumu, 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.
- Ievērotas vecumgrupu intereses un vajadzības.
- Mērķi — objektīvi un sasniedzami; pasākumi — īstenojami.
- Pasākumi ir orientēti uz zināšanu un prasmju apguvi.

### III 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.

#### **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 iepazīšana un pētīšana,
- ✓ dažādu profesiju un izglītības un apmācības iespēju izpēte,
- ✓ darba pasaules vēsturisko un plānoto izmaiņu analīze.

**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.

Pieņemt 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 jāstopas dzīves laikā,
- jāizzina, jāizpētī, kā cilvēki reaģē uz izmaiņām,
- jāattīsta prasmes, lai efektīvi pārvarētu dažādas plānotas un neplānotas pārmaiņas, piemēram, problēmu risināšanu, atbalsta tīklu identificēšanu un izmantošanu.



# IV KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

## RĪGAS REINHOLDA ŠMĒLINGA VIDUSSKOLĀ

### I. Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi :

#### 1. Karjeras izglītības mērķis:

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 savas karjeras plānošanai nevis epizodiski, bet caurviju un veselumā, izmantojot izglītības procesa un programmas līdzekļus

#### 2. Karjeras izglītības uzdevumus realizēt:

2.1. nodrošinot katram izglītojamam pašnovērtēšanas metožu apguves iespējas;

2.2. palīdzēt izglītojamajiem izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus, pieņemtu lēmumu, izvirzītu konkrētu mērķi;

2.3. veidot katrā izglītojamā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba tirgus pasauli un ar to saistīto izglītības 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. izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, toleranci, cieņu pret citādo un daudzveidību;

2.7. veidot izglītojamajos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

2.8. izprast mainīgās darba pasaules un mūžizglītības jēdzienus.

### II. 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).

4. Katra karjeras izglītības joma — **pašizpēte, karjeras izpēte un karjeras plānošana un 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:

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.

**Pamatjoma “Pašizpēte”** ietver šādas saturiskās tēmas:

1. mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
2. manas intereses, vaļasprieks, spējas, brīvais laiks, dienas režīms;
3. mana ģimene, tās loma, tradīcijas;
4. sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;

5. attieksmes un vērtības;
6. prasme sadarboties, risināt konfliktus;
7. mana veselība un nākotnes nodomi;
8. mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu;
9. pašaudzināšana.

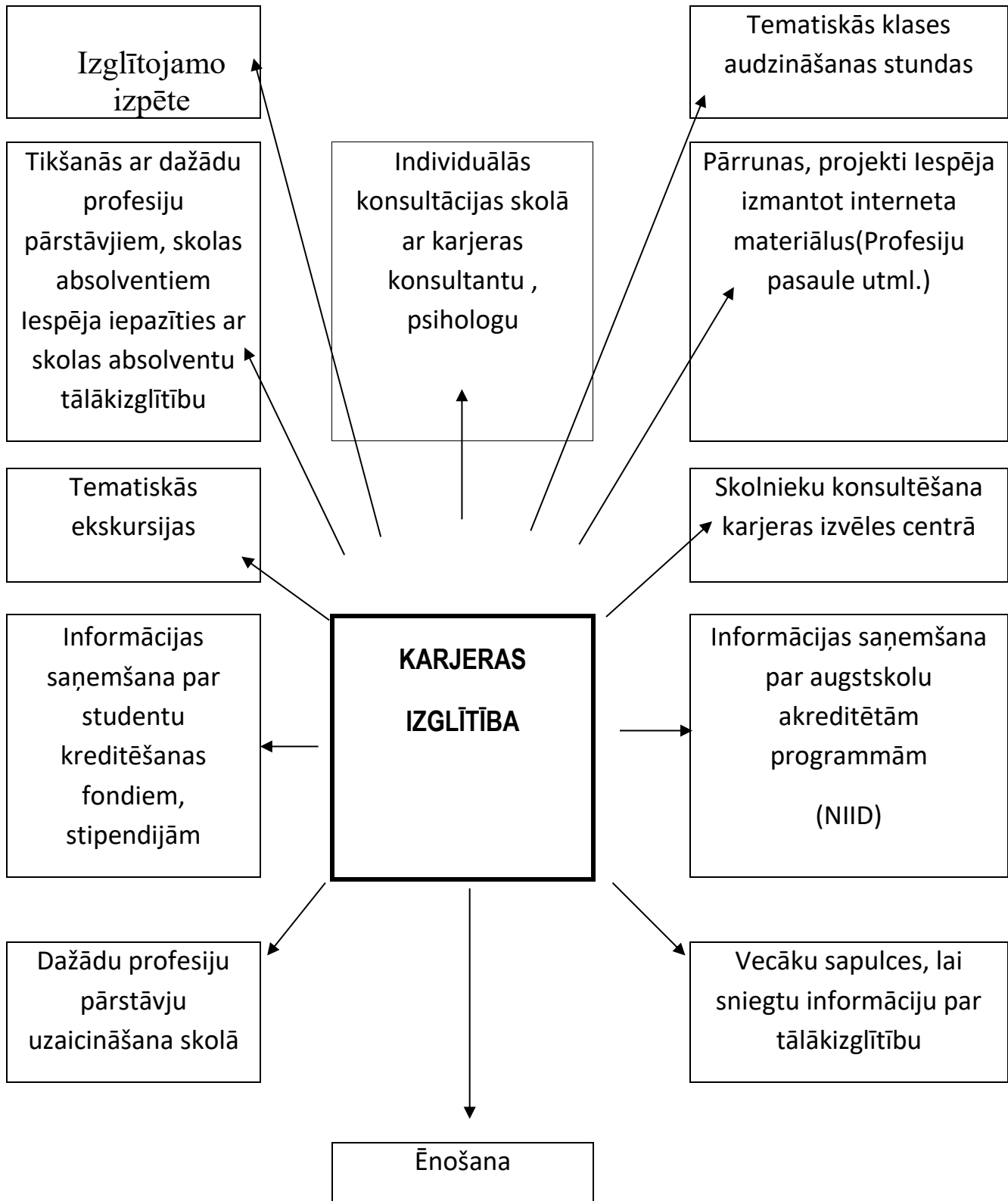
**Pamatjoma “Karjeras izpēte”** ietver šādas saturiskas tēmas:

1. darba nozīme cilvēka dzīvē;
2. populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, profesiju daudzveidība, to tipi;
3. manu vecāku darba dzīve;
4. informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana;
5. profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;
6. darba tirgus un nodarbinātība;
7. sociālā vide un nodarbinātība;
8. izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes;
9. darba likumdošana, darba drošība;
10. pašnodarbinātība.

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

1. lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;
2. lēmuma pieņemšana par karjeru. Dažādu faktoru ietekme (ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.);
3. dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;
4. kad viss nenorit tā, kā plānots;
5. mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana);
6. pārmaiņas manā dzīvē;
7. komandas darba pieredze, sadarbības nozīme un loma;
8. praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
9. sevis prezentēšana.

# Atbalsta sistēma izglītojamajiem karjeras izglītībā



### III Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

Karjeras izglītība tiek īstenota, izmantojot dažādas darba organizācijas formas — mācību priekšmetu stundas, klases stundas, individuālās nodarbības, dažādus ārpusstundu pasākumus u.c.

#### Klases audzināšanas stundas

##### 1. posms: 7. -9. klase

###### 7.klase

Mērķis:

- Sagatavot skolēnus apzinātai profesijas izvēlei un izglītības iegūšanai.
- Sniegt skolēniem informāciju par profesijām, kas ir nepieciešamas mūsdienu sabiedrībā.

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• “Par ko kļūt?”</li><li>• “Griba, tās dažādie aspekti”</li><li>• “Kas mani saista profesijā”</li><li>• “Kāds es esmu organizētājs?”</li><li>• Diskusija par dažādām profesionālajām prasībām</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Noskaidrot skolēnu attieksmi pret dažādiem profesionālās darbības veidiem.</li><li>▪ Gribas attīstīšana.</li><li>▪ Skolēnu profesionālo interešu izpēte.</li><li>▪ Organizatorisko spēju noteikšana.</li><li>▪ Iepazīstināt skolēnus ar dažādu profesiju prasībām.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tests “Es došu priekšroku”.</li><li>▪ Iegūto rezultātu analīze</li><li>▪ Darbs grupās</li><li>▪ Tests gribas īpašību attīstības noteikšanai</li><li>▪ Darbs grupās</li><li>▪ Anketa profesionālo interešu noskaidrošanai</li><li>▪ Lomu spēle</li><li>▪ Tests organizatorisko spēju noteikšanai</li><li>▪ Literatūras izpēte</li><li>▪ IT izmantošana izglītošanas procesā.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Skolēni ir ieguvuši informāciju par viņiem interesantām profesijām.</li><li>▪ Katrs skolēns ir ieguvis informāciju par gribas īpašību izpausmes pakāpi.</li><li>▪ Skolēniem ir informācija par izvēlēto profesiju (darba saturs, prasības, apstākļi).</li><li>▪ Skolēni prot pozitīvi ietekmēt, pārliecināt, organizēt citus.</li><li>▪ Skolēniem ir informācija profesiju iegūšanas un apgūšanas iespējām.</li></ul>

#### Klases audzināšanas stundas

###### 8. klase

Mērķis: Izvēlēta profesija un komunikatīvo prasmju attīstības ietekme uz profesijas izvēli

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vai protu sarunāties ar cilvēkiem, mans saskarsmes stils.</li><li>• “Klase kā maza planēta”.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sniegt skolēniem informāciju par individuālajām īpašībām un saskarsmes stiliem.</li><li>▪ Noteikt komunikatīvās saskarsmes prasmes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Darbs grupās</li><li>▪ Tests saskarsmes spēju noteikšanai</li><li>▪ Tests komunikatīvo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Skolēni ir informēti par savām saskarsmes spējām.</li><li>▪ Ir iegūta informācija par saskarsmes jautājumiem, par to ievērošanas</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Seši soļi konfliktsituāciju risināšanā”.</li> <li>• “Mani nākotnes plāni”.</li> <li>• Profesijas izvēles motivācija (pēc kā es vadījos, izvēloties šo profesiju).</li> <li>• Kādas profesijas mēs izvēlamies?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apgūt bezkonfliktu uzvedības prasmes.</li> <li>▪ Sniegt palīdzību skolēniem tālākās izglītības un profesijas izvēlē.</li> <li>▪ Profesijas izvēles motīvu noteikšana.</li> </ul> <p>Informācijas iegūšana par dažādām profesijām.</p>	<p>prasmju noteikšanai</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Metodisko rekomendāciju par dotu tēmu izpēti</li> <li>▪ Saruna ar skolēniem</li> <li>▪ Anketa profesionālo spēju noteikšanai</li> <li>▪ Ievadsaruna</li> <li>▪ Tests motivācijas noteikšanai, izvēloties to vai citu profesiju</li> <li>▪ Tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem</li> <li>▪ IT izmantošana izglītošanas procesā.</li> </ul>	<p>nepieciešamību kolektīvā.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apgūtas saskarsmes Pamatprasmes.</li> <li>▪ Prot rast izeju dažādās konfliktsituācijās.</li> <li>▪ Skolēni ir guvuši priekšstatu par izvēlētajās profesijas iegūšanas ceļiem, profesionālo mērķu sasniegšanu.</li> <li>▪ Skolēni prot veikt profesionālo izvēli.</li> <li>▪ Skolēniem ir informācija par dažādu profesiju pārstāvjiem.</li> </ul>
--	--	---	---

## Klases audzināšanas stundas

### 9. klase

#### Mērķis : Skolēnu profesionālo vēlmju noskaidrošana

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Latvijas izglītības sistēma.</li> <li>▪ Profesionālās izglītības iestādes valstī .</li> <li>▪ Prasības un uzņemšanas noteikumi dažādās profesionālās izglītības iestādēs.</li> <li>▪ 5 profesiju tipi.</li> <li>▪ Mācību priekšmeti un profesijas izvēle.</li> <li>▪ “Pirms eksāmena...”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Informēt par Latvijas izglītības sistēmu kopumā</li> <li>▪ Informēt par valsts un rajona izglītības iestādēm</li> <li>▪ Motivēt skolēnus savlaicīgi meklēt informāciju par izglītības iestāžu uzņemšanas noteikumiem</li> <li>▪ Noskaidrot skolēnu profesionālās vēlmes</li> <li>▪ Iepazīties ar profesiju tipiem</li> <li>▪ Motivēt skolēnus to mācību priekšmetu padziļinātai apguvei, kas saistīti ar profesijas izvēli</li> <li>▪ Iepazīstināt ar metodiku un rekomendācijām kā pārvarēt stresa situācijas pirms eksāmeniem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lekcija</li> <li>▪ Saruna ar skolēniem</li> <li>▪ Spec. literatūras pētīšana, Interneta izmantošanas iespējas</li> <li>▪ Informatīvās literatūras analīze (bukleti, reklāma, žurnāli, katalogi)</li> <li>▪ Lomu spēle</li> <li>▪ Anketa profesionālo spēju noteikšanai</li> <li>▪ Literatūras izpēte</li> <li>▪ Darbs grupās (izpētītā materiāla prezentācija)</li> <li>▪ Mācību darbības analīze</li> <li>▪ Individuālās konsultācijas</li> <li>▪ praktiski uzdevumi</li> <li>▪ Diskusija</li> <li>▪ psihologa rekomendāciju izpēte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Skolēni ir informēti par izglītības sistēmu Latvijā</li> <li>▪ Skolēni ir informēti par profesionālās izglītības iespējām valstī, pilsētā</li> <li>▪ Skolēni savlaicīgi uzzina viņus interesējošo informāciju</li> <li>▪ Skolēni ir ieguvuši zināšanas par profesiju tipiem</li> <li>▪ Skolēni ir uzlabojuši sekmību mācību priekšmetos, kas saistīti ar izvēlēto profesiju</li> <li>▪ Skolēni pārzina stresa situāciju pārvarēšanas metodiku.</li> </ul>

		▪ IT izmantošana izglītošanas procesā.	
--	--	--	--

### 7. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Valodas	Mans hobijs
	Es un mani draugi
	Mani mājdzīvnieki
	Mana istaba
	Mans apģērbs
	Saziņa: personīgais viedoklis, attieksme, pamatojums, diskusija
Ģeogrāfija	Klimata izmaiņas un veselība
Vēsture	Seno baltu ciltis
Literatūra	Ētiskais tēls literatūrā.

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Sociālās zinības	Atkarības
	Lietišķas saskarsmes etiķete
Ārpusstundu pasākumi ( projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	

### 8. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „Karjeras izpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Valodas (latviešu, angļu, krievu)	Lietišķi raksti – Eiropas CV ; darba sludinājumu pētīšana ; motivācijas vēstule.
	Intervija ar dažādu profesiju pārstāvjiem
	Tekstveide - pārsriedums
Sociālās zinības	Droša sociālā vide
	Darbs un karjera
	Globalizācija
Matemātika	Izcilākie matemātiķi
Ķīmija	Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde
Bioloģija	Ekoloģija, profesijas ”Cilvēks – daba”
Ģeogrāfija	Darbspēka migrācija Eiropas Savienībā
	Darba vietas dažādās valstīs
Fizika	Fizika mūsu ikdienā
Vēsture	Strādnieku kustība 19. gs. pēdējā trešdaļā
	Ekonomiskā attīstība Eiropā un ASV 19. gadsimta beigās

Ārpusstundu pasākumi ( projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	
--	--

**9. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „Karjeras vadība” šādā apjomā:**

<b>Mācību priekšmetu stundās</b>	<b>Tēmas</b>
Valodas (latviešu, angļu, krievu)	Dienas režīms ; darba plānošana
	Izglītības sistēmas dažādās valstīs. Izglītības iespējas ārzemēs
	Publiskā uzstāšanās – sevis prezentēšana
	Lietišķie raksti ( CV, iesniegums, sludinājums, motivācijas vēstule, u.c.)
Ģeogrāfija	Saimniecības nozares un ar tām saistītās profesijas Latvijā
Ķīmija	Ķīmija sadzīvē
Vēsture	Pasaules ekonomiskā krīze 20. gs. 30. gados
	Izcilākie 20.gs.zinātnieki
	20. gs. progress zinātnē un tehnikā
Sociālās zinības	Darba likumdošana
	Ģimenes budžets, skolas budžets
	Civillikums
	Nodokļi
	Cilvēks, sabiedrība, karjera, rīcība
	Iekļaušanās darba tirgū
Ārpusstundu pasākumi ( projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	



# 10. -12. klase

## Klases audzināšanas stundas

### 10. klase

Mērķis: Motivēt izglītojamos sevis izzināšanai un personīgās darbības izvērtēšanai

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mācību priekšmeti un nākošā profesija.</li> <li>▪ Pieprasītāko profesiju reitings.</li> <li>▪ Profesiju klasifikācija.</li> <li>▪ Profesijas izvēles principi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Veicināt mācību motivāciju.</li> <li>▪ Sniegt skolēniem informāciju par darba tirgū pieprasītākajām profesijām.</li> <li>▪ Izzināt skolēnu profesionālās intereses.</li> <li>▪ Apzināt profesijas izvēles kritērijus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Saruna</li> <li>▪ Profesionālās atbilstības prasību un to saistības ar mācību priekšmetiem analīze</li> <li>▪ Intervija</li> <li>▪ Darbs ar izziņas literatūru</li> <li>▪ Anketa profesionālo interešu noteikšanai</li> <li>▪ iegūto rezultātu salīdzināšana ar iepriekšējiem</li> <li>▪ Darbs grupās</li> <li>▪ Anketēšana</li> <li>▪ IT izmantošana izglītošanas procesā.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tiek uzlaboti mācību sasniegumi mācību priekšmetos.</li> <li>▪ Skolēni ir ieguvuši informāciju, kas nepieciešama profesionālo interešu noteikšanai.</li> <li>▪ Noskaidrota profesionālā ievirze.</li> <li>▪ Skolēni var apzināti veikt nākamās profesijas izvēli.</li> </ul>

### 10. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā:

<b>Mācību priekšmetu stundās</b>	<b>Tēmas</b>
Valodas (latviešu, angļu, krievu) un humanitārā cikla mācību priekšmeti	Mani sapņi un nākotnes nodomi.
	Manas intereses un prasmes.
	Kāds es esmu saskarsmē ar citiem.
	Manu vecāku „Veiksmes stāsti”.
Dabaszinību cikla mācību priekšmeti	Darbs un vaļasprieks.
	Riskēt vai vispār atteikties no riska.
	Mans mērķtiecīgums.
	Pareizi nenovērtēdams savas spējas, panākumus negūsi.
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	

## Klases audzināšanas stundas

### 11. klase

Mērķis: Motivēt izglītojamos sevis izzināšanai un personīgās darbības izvērtēšanai

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mana profesijas izvēle.</li> <li>▪ Latvijas izglītības sistēma un izglītības iespējas ārzemēs.</li> <li>▪ Tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem.</li> <li>▪ Fondi, kredīti un stipendijas izglītībai.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dzīves vērtību noteikšana</li> <li>▪ Informēt skolēnus par Latvijas izglītības sistēmu un izglītības iespējām ārzemēs</li> <li>▪ Iepazīstināt skolēnus ar profesijām un darba apstākļiem</li> <li>▪ Sniegt skolēniem informāciju par izglītības iegūšanas iespējām ar kredītu un fondu palīdzību</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diskusijas</li> <li>▪ Anketa “Dzīves vērtības”</li> <li>▪ Literatūras analīze</li> <li>▪ Saruna</li> <li>▪ Intervija</li> <li>▪ Uzziņas literatūras analīze</li> <li>▪ IT izmantošana izglītošanas procesā.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Skolēni prot noteikt savu dzīves vērtību reitingu</li> <li>▪ Skolēni ir guvuši informāciju</li> <li>▪ Ir saņēmuši informāciju par profesijām un darba apstākļiem</li> <li>▪ Skolēniem ir atbilstoša informācija</li> </ul>

### 11. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „ Karjeras izpēte” šādā apjomā:

<b>Mācību priekšmetu stundās</b>	<b>Tēmas</b>
Valodas (latviešu, angļu, krievu) un humanitārā cikla mācību priekšmeti	Tavas intereses un profesiju tipi.
	Nākotnes iespēju izzināšana.
	Manu vecāku darbs, profesijas.
	Mūsu skolas absolventu sasniegumi un profesionālā izaugsme.
	Radošā domāšana palīgs karjeras plānošanā.
Dabaszinību cikla mācību priekšmeti	Statiska - darba tirgus un pieprasījums.
	Biznesa idejas un to īstenošana.
	Profesiju standarti. Profesiju klasifikators.
	Biznesa plāns
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	

## Klases audzināšanas stundas

### 12. klase

Mērķis: Motivēt izglītojamos sevis izzināšanai un personīgās darbības izvērtēšanai

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Uzņemšanas noteikumi mācību iestādēs (akreditētās un neakreditētās programmas).</li> <li>▪ Darbs ārzemēs.</li> <li>▪ Darbā pieņemšanas organizācija.</li> <li>▪ Eksāmeni: kā rast izeju no stresa situācijas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Informēt skolēnus ar uzņemšanas noteikumiem dažādās augstskolās.</li> <li>▪ Informēt skolēnus par apstākļiem iespējamām un riskiem, grūtībām, strādājot ārzemēs.</li> <li>▪ Sniegt priekšstatu par galvenajām īpašībām, kas nepieciešamas darba intervijā.</li> <li>▪ Iepazīstināt skolēnus ar rekomendācijām, kārtojot eksāmenu sesiju.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dokumentu vākšana un apkopošana</li> <li>▪ Saruna</li> <li>▪ Nodarbības Jaunatnes veselības centrā</li> <li>▪ Lomu spēle</li> <li>▪ Diskusija</li> <li>▪ Grupu darbs</li> <li>▪ Internēt resursi</li> <li>▪ IT izmantošana izglītošanas procesā.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Skolēni ir savlaicīgi informēti par mācību iestādēm</li> <li>▪ Skolēni ir savlaicīgi informēti par darba iespējām ārzemēs</li> <li>▪ Skolēniem ir priekšstats par nepieciešamajām komunikatīvajām prasmēm</li> <li>▪ Skolēniem ir nepieciešamās prasmes stresa pārvarēšanai eksāmenu laikā</li> </ul>

## 12. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „ Karjeras vadība” šādā apjomā:

<b>Mācību priekšmetu stundās</b>	<b>Tēmas</b>
Valodas (latviešu, angļu, krievu) un humanitārā cikla mācību priekšmeti	Mana izvēle un atbildība.
	Izglītības iespējas Latvijā un Eiropā.
	CV un motivācijas vēstule.
	Kā radīt pozitīvu iespaidu darba devējam.
	Lēmumu pieņemšana un īstenošana.
Dabaszinību cikla mācību priekšmeti	Statistika un veiksmes stāsti- mūsu skolas absolventu sasniegumi un profesionālā izaugsme.
	Veselīga konkurence un sāncensība.
	Mans karjeras/ biznesa plāns.
	Lēmumu pieņemšana un īstenošana.
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	

## Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 7.–9. klasē

### Beidzot 9. klasi, skolēns:

- sāk apzināties savas iespējas un sāk reālistiski samērot savas intereses, spējas/dotumus, personīgās īpašības un vērtības;
- spēj novērtēt un samērot savas spējas, vēlmes un iespējas pieņemt ar karjeras izvēli saistītos lēmumus;
- ir ieinteresēts turpināt savu izglītību; izzina savas tālākizglītības iespējas; spēj savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju;
- ir ieguvis zināšanas par vietējo darba tirgu;
- izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību;
- izprot saistību starp nodarbošanos/darbu/profesiju un dzīves stilu;
- izprot mainīgās darba pasaules un mūžizglītības jēdzienus;
- spēj saskatīt izvēles iespējas/alternatīvas karjeras iespēju izvēlē.

### Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- Skolēns ir veicis vienkāršus pašnovērtēšanas testus, lai noteiktu savus īstermiņa un ilgtermiņa izglītības un karjeras plānošanas mērķus.
  - Skolēns spēj noteikt un novērtēt, kāda ir viņa ārpusklases darbā apgūtā pieredze un zināšanas par darba pasauli.
  - Skolēns spēj pielietot iegūtās analizēšanas un plānošanas prasmes savas karjeras plānošanā.
  - Skolēns ir spējīgs paskaidrot, kāpēc ir nepieciešams cīnīties pret stereotipu veidošanu un diskrimināciju skolā un darbā. Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes
  - Skolēns spēj izskaidrot terminu “karjera” tā plašākajā nozīmē.
  - Skolēns spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs.
  - Skolēns spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām (darba tirgu, izglītību).
  - Skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis/problēmas varētu būt par šķērslī dažu profesiju izvēlē. Skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas.
  - Skolēns spēj formulēt savas attīstības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas.
- Lēmumu pieņemšanā, plānošanā un tālākā rīcībā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes
- Skolēns spēj izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes.
  - Skolēns spēj salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personīgo pieredzi, gan izmantojot informāciju, kas iegūta no dažādiem informācijas avotiem.

- Skolēns, plānojot savu nākotni, spēj apsvērt arī ar finansēm saistītos faktoros.
- Skolēns prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no noteiktajiem mērķiem.
- Skolēns zina, kādas ir prasības (kādas zināšanas, prasmes un personīgās īpašības ir nepieciešamas) un kas jādara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē.
- Skolēns izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības.
- Skolēns māk sazināties un sadarboties ar citiem cilvēkiem dažādās dzīves situācijās.
- Skolēns prot apkopot, uzturēt un izmantot savu personīgo informāciju.
- Skolēns prot atlasīt nepieciešamo informāciju, kas nepieciešama, lai tiktu uzņemts.

## **Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 10.–12. klasē**

### **Beidzot 12. klasi, skolēns:**

- saprot koncepciju par darba tirgu mainīgumu;
- saskata vietēja un starptautiskā darba tirgus tendences;
- izprot sakarības starp izmaiņām darba tirgū un sociālajiem, politiskajiem un ekonomiskajiem procesiem;
- ir ieinteresēts attīstīt tās personiskās īpašības un iemaņas, kas ir būtiskas dažādām profesijām;
- spēj atrast interesantu informāciju par profesijām, izglītību un mācīšanās iespējām;
- prot izstrādāt pagaidu termiņa karjeras plānus, analizējot savas personiskās īpašības un prasmes, vērtības un panākumu kritērijus;
- spēj sameklēt darbu un konkurēt darba tirgū; ir interesēts attīstīt šīs prasmes (rakstīt CV/autobiogrāfiju, meklēt informāciju par darba vakancēm, reprezentēt sevī darba intervijā u.c.);
- ja nepieciešams, izmanto speciālista (karjeras konsultanta, psihologa, ārsta u.c.) konsultācijas.

## V. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes

Nr.	Metode	Prasmes
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 informācija 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.	Ekskursijas	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām
9.	Ēnu diena	Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētajā profesijā plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus
10.	Eseja	Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā
11.	Individuālais darbs	Mācīties strādāt patstāvīgi
12.	INSERT metode	Apgūt prasmi izvērtēt informāciju
13.	Intervija	Apgūt prasmi sarunāties: uzklaut sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu
14.	IT tehnoloģiju izmantošana	Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā
15.	Pārrunas/sarunas	Apgūt prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem

16.	Pašvērtējums/pašanalīze	Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi
17.	Pētījums	Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam
18.	Prāta vētra	Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē
19.	Prezentācija	Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu
20.	Prognozēšana	Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu
21.	Projekts	Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus
22.	Seminārs	Mācīties atrast kļūdas un nepilnības, izdomāt vīziju to uzlabošanai, plānot tās sasniegšanu, pieņemt lēmumu, izdarīt kopsavilkumu - rezumēt
23.	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
24.	SVID analīze	Apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas
25.	T- tabula	Apgūt iemaņas izvērtēt parādību no vairākiem aspektiem
26.	Tests	Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai
27.	Tikšanās	Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai
28.	Venna diagramma	Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu
29.	Vērošana	Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus

## VI Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra

I.Lemešonoka Kompetenču pieeja karjeras izglītībā skolā. Rokasgrāmata skolotājiem. Zvaigzne ABC, 2018.(ir darba lapas)

Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 7.-9. klasei Skolotāju rokasgrāmata (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)

Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība10.-12. klasei Skolotāju rokasgrāmata (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)

Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 7. klasei (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)

Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 8. klasei ( ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)

Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 9. klasei ( ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)

Izglītība pēc 12. Klases ( ESF, prof. izgl. attīstības aģentūra, 2005.g.)

Karjeras izglītības mērķi pamatskolā ( ieteikumi skolotājiem un klases audzinātājiem) ( ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2004.g.)

Karjeras iespēju izpēte (metod. palīgglīdzeklis skolotājiem un klašu audzinātājiem ) 2003 g/ ( ir darba lapas)

Karjeras izglītība skolā. Pieredze 2009. VIAA Izglītības ceļvedis.

Informatīvs izdevums, 2009 Augstskolas. Koledžas. Tehnikumi. Profesionālās vidusskolas. Arodskolas.

Informatīvs izdevums Izglītība pēc 9. klases. PIAA, 2005. Izglītība pēc 12. klases. PIAA, 2005

Karjeras attīstības atbalsts / Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi. Valsts Izglītības satura centrs

Karjeras iespēju izpēte/ metodiskais palīgglīdzeklis PIAP aģentūra, 2003

Karjeras izglītība 7., 8., 9. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006

Karjeras izglītība 10.-12. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.

Karjeras izglītība skolā/ Pieredze 2009 (2010) Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra Korna E.(2011)

Karjeras izglītība. Rīga: Raka. Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. VIAA,

Karjeras atbalsta departaments, 2008 Mans bērns izvēlas karjeru, VIAA, 2010.

Karjeras vadības prasmes mācību priekšmetu standartu saturā:  
[http://viaa.gov.lv/library/files/original/38233\\_Karjeras\\_vadibas\\_buklets.pdf](http://viaa.gov.lv/library/files/original/38233_Karjeras_vadibas_buklets.pdf)



## Interneta resursi, kas saistīti ar karjeras izglītību

1. [www.karjerascentrs.lv](http://www.karjerascentrs.lv) - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem, kā arī - apraksti par profesijām.
2. [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.
3. [www.izm.gov.lv](http://www.izm.gov.lv) - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm
4. [www.viaa.gov.lv](http://www.viaa.gov.lv)- informācijas un karjeras atbalsts
5. [www.piaa.gov.lv](http://www.piaa.gov.lv) - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem un izglītības un darba iespējām ārzemēs.
6. [www.sf.gov.lv](http://www.sf.gov.lv) - par studiju un studējošo kreditēšanas jautājumiem.
7. [www.nva.lv](http://www.nva.lv) - par bezdarbnieku profesionālo apmācību.
8. [www.lak.lv](http://www.lak.lv) - par amatu apguves iespējām (tostarp cilvēkiem ar nepabeigtu pamatzglītību un cilvēkiem ar garīgiem un fiziskiem veselības traucējumiem) pie amatu meistariem.
9. [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.
10. [www.iespejas.lv](http://www.iespejas.lv)
11. [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
12. [www.uzdevumi.lv](http://www.uzdevumi.lv) Sadaļā "Kur mācīties" iespēja izvēlēties informāciju par visu līmeņu studijām un atbilstošām programmām.
13. [www.studentam.lv](http://www.studentam.lv) Ar izglītības iestādēm Latvijā un izglītības iespējām ārzemēs var iepazīties sadaļā "Izglītība"
14. [www.piaa.gov.lv/Euroguidance](http://www.piaa.gov.lv/Euroguidance)
  - izglītības iespējas (ko un kur mācīties);
  - publikācijas, metodiskie un informatīvie materiāli (Iepazīsti izglītības un darba pasauli- CD-ROM formāts);
  - ES dokumenti par karjeras izvēles un konsultēšanas tēmām;
  - Eiropas portāli /PLOTEUS, ESTIA, EURES, EURYDICE u.c./
15. [www.izmpic.gov.lv](http://www.izmpic.gov.lv)
  - profesionālā izglītība;
  - profesiju standarti
16. [www.karjerascentrs.lv](http://www.karjerascentrs.lv)

Profesiju apraksti. Lai izmantotu lapas piedāvājumus, nepieciešama bezmaksas reģistrācija. Sadaļā Karjeras izvēle atrodama karjeras informācija (profesijas, izglītības iespējas). Meklēšana – gan pēc alfabēta, gan vietas, gan izglītības veida un interešu jomas. Sadaļā Izpēti sevi – interešu tests un datorspēle „Es un mana karjera”

17. [www.cv-online.lv](http://www.cv-online.lv)
18. [www.e-darbs.lv](http://www.e-darbs.lv)
19. [www.workingdau.lv](http://www.workingdau.lv)

20. [www.vakance.lv](http://www.vakance.lv)
21. [www.cvmarket.lv](http://www.cvmarket.lv)
22. [www.fontes.lv](http://www.fontes.lv)
23. [www.ariko.lv](http://www.ariko.lv)
  - Personāla atlases firmas
24. [www.careercenteronline.org](http://www.careercenteronline.org)
  - Virtuālais karjeras centrs (e-konsultēšana, e-apmācība, resursi)
25. [www.stepfour.com/jobs](http://www.stepfour.com/jobs) [www.occupationsguide.cz/en](http://www.occupationsguide.cz/en)
  - Profesiju apraksti angļu valodā
26. [www.isec.gov.lv](http://www.isec.gov.lv)
  - kādas vidējās izglītības programmas atbilst konkrētajai studiju programmai;
  - kādi centralizētie eksāmeni jākārtro;
  - par papildus prasībām augstskola informē vismaz piecus mēnešus pirms uzņemšanas sākšanas.
27. [www.izaugsme.lv](http://www.izaugsme.lv)
  - pieprasītāko profesiju tops;
  - progresīvās profesijas;par darba tirgu;
  - aktualitātes, jauninājumi.
28. [www.aiknc.lv](http://www.aiknc.lv)
  - informācija par augstskolu un koledžu statusu;
  - par augstskolu un koledžu licencēšanu, akreditāciju.
29. [www.izmpic.lv](http://www.izmpic.lv)
  - nodarbinātības apraksts;
  - kvalifikāciju līmenis;
  - apmācības programma.