

Priekules vidusskola



KARJERAS PROGRAMMA

2025./2026. mācību gadam

Sagatavoja:

Liene Sokolovska

Pedagoģe karjeras konsultante

Aktualizēts 2025. Gada 1.septembrī

Priekule

2025

SATURA RĀDĪTĀJS

1. KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI	3
2. KARJERAS IZGLĪTĪBA.....	7
3. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PLĀNOŠANA	8
4. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA 1. - 12. klasei.....	9
5. KARJERAS IZGLĪTĪBĀ SASNIEDZAMĀS PRASMES	20
6. KARJERAS IZGLĪTĪBAS VĒRTĒŠANA.....	22
7. KARJERAS IZGLĪTĪBĀ IZMANTOJAMĀS METODES	23
8. APLŪKOJAMIE TĪMEKĻA RESURSI, KAS SAISTĪTI AR KARJERAS IZGLĪTĪBU	25
9. KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAI IETEICAMĀ LITERATŪRA	26
10. NORMATĪVIE DOKUMENTI	27

1. KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI

Terminu skaidrojums

Informācijas meklēšanas prasmes ir prasmes apkopot, analizēt, sintezēt ar karjeras izglītību saistīto informāciju.

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 atbalsts ir darbību kopums, kas jebkurā vecumā, jebkurā dzīves posmā ļauj noteikt un apzināties savas spējas, prasmes un intereses, pieņemt jēgpilnus lēmumus par izglītību, apmācību un profesiju, kā arī vadīt savu personīgo dzīves ceļu mācībās, darbā un citur, kur šīs spējas un prasmes tiek apgūtas un/vai izmantotas.

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.

Karjeras izglītības programma ir plānots pasākumu, kursu un programmu nodrošinājums izglītības iestādē, kas sekmē karjeras plānošanu un attīstīšanu visā mūža garumā.

Karjeras konsultants ir persona, kurā karjeras konsultanta amatā palīdz cilvēkiem izpētīt savus karjeras mērķus, tiekties pēc tiem un tos sasniegt.

Karjeras vadības prasmes ir 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.

Pedagogs karjeras konsultants ir persona, kura pedagoga karjeras konsultanta amatā palīdz attīstīt skolēnu prasmes un zināšanas, kas viņiem ļautu apliecināt savas intereses, spējas, prasmes un nospraust konkrētus karjeras plānus, ka arī iegūt zināšanas par darba pasauli, profesijām un mācīšanās iespējām un attīstīt pašorganizēšanās spējas, kas palīdzētu iekļūt modernajā darba tirgū, pieņemt lēmumus par savu karjeru, un veicinātu mūžizglītību un pašnoteikšanos. Nepiedāvā individuālas konsultācijas.

Profesionālā pašnoteikšanās ir indivīda profesiju izvēle.

Profesionālās karjeras izvēles pamatnosacījumi

Svarīgi, lai cilvēks strādātu darbu, kas viņam sniedz gan morālu gandarījumu, gan pietiekamu finansiālu nodrošinājumu. Gandarījuma un apmierinātības sajūtu cilvēkam var sniegt

darbs, kurā viņam ir iespēja īstenot savas spējas un potenciālu. Tas nodrošina cilvēka pozitīvu attieksmi pret savu darbu un darba pienākumiem, kā arī garantē augstu darba produktivitāti un kvalitāti. Strādājot darbu, kas pienācīgi tiek atalgots, cilvēks jūtas novērtēts un apmierināts. Pietiekams finansiāls nodrošinājums cilvēkam dod iespēju uzturēt sevi un savu ģimeni, pilnvērtīgi un kvalitatīvi atpūsties, attīstīties garīgi, personiski un profesionāli.

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 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, 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.

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

Kopumā jēdziens “karjera” ietver arī citas nozīmīgas cilvēka dzīves jomas:

Ģimene ir viena no svarīgākajām cilvēka dzīves jomām. Ģimene un attiecību veidošana nereti prasa ļoti daudz laika, pūļu un enerģijas, taču tikpat bieži tā ir arī neaizvietojs atbalsts grūtos brīžos. Ir cilvēki, kuri tieši šai dzīves jomai ir izvēlējušies veltīt lielāko sava laika, spēku un enerģijas daudzumu. Šī ir ne tikai personīgi, bet arī sabiedriski nozīmīga izvēle, jo bērnu audzināšana ir “kapitālieguldījums” kā savas ģimenes, tā arī visas sabiedrības nākotnē.

Garīgums ir laiks un nodarbes, kuras mēs veltām savai dvēselei un garīgai izaugsmei. Katram tās var būt atšķirīgas. Šī ir joma, kas sniedz iespēju pilnveidot pašiem savu garīgo pasauli un pasauli ap mums. Ikvienam cilvēkam ārpus darba un ārpus ģimenes ir nepieciešams laiks, kuru veltīt sevis bagātināšanai, pilnveidošanai un attīstībai.

Pilsoniskums ir laiks un enerģija, kuru veltām sabiedrībai un labajiem darbiem. Daudzi aktīvi iekļaujas valsts politiskajā dzīvē un ir aktīvi savas valsts vai novada patrioti, citi ir gatavi darboties

sabiedriskajās organizācijās un brīvprātīgo kustībā, nodarboties ar labdarību. Katram cilvēkam vajadzība just sevi kā sabiedrības daļu ir atšķirīga, taču tā ir ikviena cilvēka dzīves sastāvdaļa.

Brīvais laiks ir tad, kad cilvēks justos labi un varētu ķerties pie darba ar entuziasmu un pilnu atdevi, ir jāspēj atļaut brīdi atpūtai. Veidi, kā mēs atpūšamies un aizpildām brīvo laiku, var būt ļoti dažādi. Svarīgākais, lai cilvēkam būtu šis brīvais laiks un lai viņš to varētu aizpildīt atbilstoši savām vēlmēm un vajadzībām. Tāpat svarīgs ir fakts, ka brīvais laiks un dažādi vaļasprieki cilvēkiem sniedz iespējas īstenot tās viņu intereses, kuras nevar īstenot darbā.

Karjeras vadības prasmes

Mūsdienās 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 jāklūst par savu karjeras resursu un darba vides procesu vadītāju. Ja indivīds (ne tikai jaunieši, bet arī pieaugušie) nav apguvis karjeras vadības prasmes, viņš arī nespēj īstenot savas personīgās dzīves un savas karjeras veiksmīgu virzību.

Jēdziens karjeras vadības prasmes ir ļoti plašs. Tās tiek uzskatītas par vadošām individuālām prasmēm, kas palīdz plānot, organizēt, vadīt un kontrolēt savu iekšējo un ārējo resursu efektīvu izmantošanu dzīves mērķu sasniegšanai, lai ikkatrs spētu uzņemties atbildību par savas karjeras attīstības vadību mūža garumā. Prasme mācīties, sociālās, pilsoniskās un starpkultūru prasmes, kā arī iniciatīvas un uzņēmējdarbības gars ir nepieciešams, lai cilvēks būtu motivēts mācībām, mērķtiecīgi sevi pilnveidotu un spētu atrast un saglabāt darbu. Šo prasmju apguvē liela loma ir izglītotājiem, jo prasmēm ir jāklūst par galveno izglītības rezultātu. Katram skolas beidzējam ir jābūt sagatavotam turpmākajam izglītības posmam vai nodarbinātībai un spējīgam uzņemties atbildību par savu personīgo lēmumu pieņemšanu un atbilstošu darbību. Lai šo uzdevumu veiktu, ir jāpilnveido skolotāju kompetences karjeras vadības prasmju apguves integrēšanai vispārējā izglītības procesā. 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. Nodarbinātībai noderīgās prasmes tiek definētas kā “īpašību, prasmju un zināšanu kopums, kāds ir nepieciešams ikvienam darba tirgus dalībniekam, lai nodrošinātu savu efektivitāti darba vietā — sava paša izaugsmes, sava darba devēja un visas valsts ekonomikas labā”.

Pašvaldība— gatavība uzņemties atbildību, elastīgums, pašiniciatīva, neatlaidība, laika vadība, gatavība uzlabot savus rezultātus, pamatojoties uz atgriezenisko saiti, reflektīvo mācīšanos.

Komandas darbs— cieņa pret citiem, sadarbošanās, pārliecināšana, diskusiju veicināšana, visu savstarpējās atkarības apzināšanās.

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.

Problēmu risināšana — faktu un situāciju analīze un radošās domāšanas lietošana atbilstošu risinājumu veidošanā.

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.

Skaitīt prasmes lietošana — manipulācijas ar cipariem, vispārējas matemātiskas zināšanas un to izmantošana praktiskā kontekstā (mērīšana, svēršana, aprēķināšana un formulu lietošana).

Informācijas tehnoloģiju izmantošana— IT pamatprasmes, tajā skaitā iemaņas teksta apstrādē, failu vadībā un interneta meklētājprogrammas izmantošanā.

Iniciatīva un uzņēmējdarbība— spēja demonstrēt inovatīvu pieeju, radošumu, sadarbošanos un riska uzņemšanos.

Veiksmīga karjera ir saistīta ar cilvēka personības faktoriem ne mazāk kā ar izglītību un intelektu. Nodarbinātībai noderīgās prasmes ietver arī šādas personības īpašības, kas veicina vispārējo nodarbinātību: lojalitāte; atbildība un saistību ievērošana; godīgums un integritāte; entuziasms; uzticamība; prasme sevi prezentēt; veselais saprāts; pašcieņa; humora izjūta; līdzsvarota attieksme pret darbu un ģimenes dzīvi; spēja pārvarēt grūtības; motivācija; spēja pielāgoties.

Visu šo īpašību pamatā ir jābūt pozitīvai attieksmei: “es varu” pieeja, gatavība ņemt dalību un ieguldīt, atvērtība jaunām idejām un vēlme ļaut tām īstenoties. Mūsdienās darba devēji vēlas sev darbiniekus, kuriem piemīt īpašības, kas tiek uzskatītas par darba veiksmes pamatelementiem: patstāvība un uzticamība, precizitāte, kvalitatīvs darbs, strādīgums, augsts novērtējums kolēģu vidū, prasme veidot un uzturēt labas darba attiecības.

Attīstības iezīmes	Karjeras vajadzības
Sākumskola 1. –3.klase	
Nepieciešama uzmanība, novērtējums un uzslavas Piemīt neierobežota enerģija Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes Nepieciešama pašapziņas veidošana	Atšķirt darbu no spēles Identificē dažādus darba veidus Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos Zina, kā pieņemt lēmumus Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu Identificē personīgas sajūtas
Pamatskolas 4.- 9. klase	
Daudz patstāvīgāki Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga Var uzņemties vairāk atbildības Pārsteidzošs interešu vēriens Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami Piedzīvo dramatiskas fiziskas izmaiņas Nepieciešamība pēc uzslavām un ir jūtīgi Mēģina izveidot unikālu identitāti neatkarīgi no vecāku ietekmes Vēlas vairāk neatkarības Zinātkāri, tomēr nav gatavi plānot Pauž jūtas daudz atklātāk	Identificē personīgās intereses, spējas, savas stipras un vājas puses Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu Demonstrē labas spējas darbā ar citiem Novērtē līdzības un atšķirības starp cilvēkiem Identificē stratēģijas personīgo finanšu vadībā Apraksta spējas, kuras ir nepieciešamas dažādu darbu veikšanā

	Demonstrē prasmes, kādas nepieciešamas darba iegūšanai un noturēšanai
Vidusskolas 10. – 12. klase	
Veido savu identitāti Uzsāk lielākus un reālistiskākus darba/ karjeras meklējumus Attīsta interesi par sociāliem jautājumiem Nobriest seksuāli, mainoties fiziski un emocionāli Kļūst aizvien patstāvīgāki	Saprot, kā individuālā personība, spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem Saprot, kā izglītība ir saistīta ar augstskolas izvēli, turpmāku apmācību iekļaušanos darba tirgū Demonstrē pārnesamās prasmes, kuras var izmantot dažādos darbos un piemērot mainīgajām darba prasībām Spējīgi izmantot plašus karjeras informācijas avotus Demonstrē atbildīgu lēmumu pieņemšanu

2. KARJERAS IZGLĪTĪBA

Karjeras izglītības mērķis ir organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu, nodrošinot izglītojamajam pašizpēti, karjeras izpēti un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi, radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām līdzsvarotu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību. Karjeras izglītība ir harmoniski jāintegrē visā izglītības procesā, lai nodrošinātu plānotu un pēctecīgu pasākumu kompleksu, kas palīdzētu jauniešiem noteikt savas karjeras izglītības vajadzības, apzināti izvēlēties līdzekļus savas karjeras plānošanai nevis epizodiski, bet caurviju un veselumā, izmantojot izglītības procesa un programmas līdzekļus.

Karjeras izglītības uzdevumi

1. Palīdzēt skolēniem pašattīstīties:

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

2. Motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas:

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

- uzzināt, kādas prasības izvirza darba devēji, kādas prasmes un personīgās īpašības palīdz noturēties darba tirgū.

3. Palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru:

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

Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi

- Karjeras izglītība ir izglītības sastāvdaļa.
- Karjeras izglītība ir visas izglītības iestādes atbildība.
- Ievērotas vecumgrupu intereses un vajadzības.
- Mērķi — objektīvi un sasniedzami; pasākumi — īstenojami.
- Pasākumi ir orientēti uz zināšanu un prasmju apguvi.

3. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PLĀNOŠANA

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

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:

- iepazīt, kā citi cilvēki pieņem lēmumus, un saprast, kas var ietekmēt lēmuma pieņemšanu,

- identificēt atbilstošus lēmuma pieņemšanas stilus un stratēģijas,
- ģenerēt dažādas ar karjeru saistītas izvēles.

Pieņemot lēmumu par karjeras izvēli nenozīmē tikai piemērot indivīdu 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 jāsaprotas dzīves laikā,
- izpētīt, kā cilvēki reaģē uz izmaiņām,
- attīstīt prasmes, lai efektīvi pārvarētu dažādas plānotas un neplānotas pārmaiņas, piemēram, problēmu risināšanu, atbalsta tīklu identificēšanu un izmantošanu.

4. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA 1. - 12. klasei

Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi

Mērķis : Skolēnu izpratne par izglītības lomu cilvēka dzīvē sekmēšana un sistemātiska un mērķtiecīga atbalsta organizēšana skolēniem karjeras izvēlē.

Uzdevumi:

1. apzināties mācību, darba un saturīga laika pavadīšanas nozīmi karjeras izvēles procesā,
2. veidot prasmi salīdzināt un samērot personiskos sasniegumus un īpašības ar tiem nosacījumiem, kas nepieciešami tālākās izglītības turpināšanai un savas karjeras veidošanai,
3. attīstīt prasmes, kas nepieciešamas karjeras attīstības plānošanā, lai sekmīgi konkurētu darba tirgū,
4. sniegt skolēniem aktuālu informāciju par karjeras veidošanas iespējām.

Karjeras izglītības mērķis:

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” prasībām, integrējot specifiskus mērķus:

1. nodrošināt izglītojamam pašizpēti, karjeras izpēti un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi;

- radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām sabalansētu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.

Karjeras izglītības uzdevumi :

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

Karjeras izglītības saturs

1. 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.

2. 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.

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

- pašizpaušmes un radošais aspekts: radošās darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības;
- analītiski kritiskais aspekts: intelektuālās darbības pieredze — patstāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā;
- morālais un estētiskais aspekts: izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību;
- sadarbības aspekts: prasme sadarboties, strādāt komandā, 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;
- saziņas aspekts: praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties vairākās valodās (rakstīt, runāt, lasīt), prasme publiski uzstāties, izteikt un pamatot savu viedokli, prezentācijas prasmes;

- mācīšanās un praktiskās darbības aspekts: prasme patstāvīgi plānot, organizēt un īstenot mācīšanos; dažādu zināšanu un prasmju lietošana praktiskajā darbībā; prasme mācību procesā izmantot dažādu veidu informāciju, konsultēties, atrast palīdzību; prasme izmantot modernās tehnoloģijas;

- matemātiskais aspekts: matemātikas izmantošana praktiskajā dzīvē (budžeta plānošana, izglītības izmaksu aprēķināšana, salīdzināšana u.c.).

4. Katrs aspekts tiek īstenots visās karjeras izglītības jomās, taču ne vienādā mērā.

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

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

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

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

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

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

Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns 1. – 12. klasei.

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

Klases stundas 1. – 12. klasei

(1 stunda nedēļā pēc skolas audzināšanas darba programmas un klašu audzinātāju darba plāniem)

Klase	Temats	Stundu skaits	Sasniedzamais rezultāts
1.- 2.	Mani darbiņi. Pienākumi ģimenē. Mani vaļasprieki. Vaļasprieki un darbs. Profesiju daudzveidība. Mana sapņu profesija.	1 2 1 1	Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību.
3.- 4.	Manas intereses un spējas Mācības – skolēna darbs Fiziskais un garīgais darbs. Darbi savā pilsētā. Darbinieks un uzņēmējs. Manu vecāku profesijas.	1 1 1 2 1	Gūst priekšstatu par ikdienas darbu saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību. Tiek veicināta izpratne par to, ka katra profesija ir sabiedrībai vērtīga un nepieciešama.
5.	Sava laika plānojums. Mani darba ieradumi. Skolas profesiju izzināšana. Mana sapņu profesija. Vecāku profesiju, specialitāšu un darba vietu izzināšana.	1 1 1 1 1	Gūst izpratni par laika plānošanas nozīmi dažādām profesijām, tuvāk iepazīt skolā strādājošās profesijas un apzinot vecāku profesijas, tiek rosināts domāt par saviem iespējamiem nākotnes nodomiem.
6.	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība. Vecāku profesiju un darba vietu apmeklēšana. Sadarbības prasmes. Darbs komandās. Kā cilvēks tiek galā ar grūtībām.	1 2 1 1	Iepazīstināt ar profesiju dažādību, iepazīties ar savām iespējām un veicināt sadarbības prasmes.
7.	Karjera. Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība. Spējas un intereses. Darbs, darba drošība un veselība.	1 2 1 1	Tiek apkopota un prezentēta informācija par profesijām NVA vai cits Karjeras pakalpojumu kabineta apmeklējums un darbs speciālista vadībā. Gūst izpratni par darba vērtību un mērķtiecību.
8.	Karjeras izvēle. Pašizpēte. Spējas un interese, to attīstīšanas iespējas. Jēdzieni; profesija'' un „specialitāte”.	1 1 2	Skolēni izzina savas spējas, iegūst informāciju par dažādām profesijām un to apguves iespējām. Tiek veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu.
9.	Skolēnu profesionālā atbilstība (tikšanās ar karjeras konsultantu). Izglītības sistēma Latvijā. Darba tirgus un profesiju izpēte (tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem).	2 1 2	Skolēni izzina savas spējas, iegūst informāciju par dažādām profesijām un to apguves iespējām, apgūst prasmi veidot CV, raksturojumu.

	Lietišķie raksti, to nozīme un etiķete meklējot darbu un stājoties dažādās iestādēs. Darba intervija.	2 1	
10.	Tikšanās ar dažādu mācību iestāžu studentiem un dažādu profesiju pārstāvjiem. Mācību priekšmetu saistība ar studiju un darbu saturu.	2 1	Legūst informāciju par sev interesējošo profesiju, tās apguves iespējām. Tikšanās ar dažādu iestāžu studentiem un profesiju pārstāvjiem.
11.	Pašizpēte. Augstskolu, koledžu, profesionālo izglītības iestāžu raksturojums, tikšanās ar dažādu mācību iestāžu studentiem, bijušajiem absolventiem. Profesiju dažādība, pienākumi, darba vietas prasības.	3 3	Izzināt nepieciešamo spēju, vērtību, prasmju, interešu un profesionālās darbības sasaisti. Legūst informāciju par sev interesējošo augstskolu, studiju programmām, to akreditāciju, profesiju, tās apguves iespējām. Atvērto durvju dienu apmeklēšana, izstādes „Skola” apmeklēšana Ķīpsalā, u.c. Iepazīties ar vecāku profesijām, dažādām darba vietām, darba pienākumiem.
12.	Informācijas apkopošana un analīze par sev interesējošo profesiju, tās apguves iespējām pēc vidusskolas beigšanas. Darba tirgus. Vietējo ekonomiku ietekmējošie faktori. Tikšanās ar dažādu mācību iestāžu audzēkņiem, studentiem, mācībspēkiem, vadītājiem. Sevis prezentēšanas prasmes. Darba tiesisko attiecību normatīvais regulējums.	2 2 4 2 3	Plānot savus nākotnes nodomus. Legūt informāciju par populārāko profesiju raksturojumu, darba vidi, apstākļiem, darba raksturu, atalgojumu utt. Legūt informāciju par sev interesējošo profesiju, tās apguves iespējām. Saskarsmes veidošana, stresa pārvarēšana. Iepazīt darba likumu, attiecību un līgumu veidus, darba devēja un darba ņēmēja tiesības un atbildību, sociālās garantija.

Mācību priekšmetu stundas
(atbilstoši mācību priekšmetu skolotāju tematiskajiem plāniem)

1. – 4. paralēli klases stundām tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā.

Mācību stundās	priekšmetu	Tēmas
Valodas		Mans hobijs
		Es un mani draugi
		Mani mājdzīvnieki un pienākumi
		Mana istaba un pienākumi
		Mans apģērbs
Ētika		Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku
		Mans varonis
		Manas stiprās puses, mani talanti, mans raksturs
Lasīšana		Varoņu / ievērojamas personības raksturojums (ārpusklases lasīšana)
Mājturība un tehnoloģijas		Rokdarbi – gaumīgs apģērbs dažādām dzīves situācijām
		Manas praktiski noderīgās iemaņas
Sociālās zinības		Manas intereses un hobiji
Sports		Komandu spēles
Ārpusstundu pasākumi - projekti, - pasākumi, - tikšanās, - lomu spēles, - skolas, klašu vecāku tikšanās u.c.		Adaptācijas nodarbība: “Kas es esmu?”
		Vecāku sapulce: Kā palīdzēt bērnam mācīties, motivācija, kā saskatīt bērna stiprās puses.
		Drošības diena skolā
		Ekskursijas

5. - 6. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā.

Mācību stundās	priekšmetu	Tēmas
Valodas		Manas intereses
		Valodas kultūra
		Rakstura īpašības
		Mans brīvais laiks
		Saziņa, emocijas
Informātika		Teksta apstrāde – lietišķie teksti datorā
		Informācija ieguves veidi karjeras jomā
		Informācijas apstrāde
Vēsture		Es dzīvoju sabiedrībā

Mājturība un tehnoloģijas Sports	Drošības noteikumi, veselība un darbs
Sociālās zinības	Konflikts, tā rašanās un risināšana
	Mana mācīšanās stratēģija
	Pienākumi un tiesības, mana atbildība
Literatūra	Saruna par: "Kā uzveikt grūtības"
	Mūsdienu jaunieša problēmas
Dabaszinības	Cilvēka maņas un darbs
	Organisma augšana
Ārpusstundu pasākumi - projekti, - pasākumi, - tikšanās, - lomu spēles, - skolas, klašu vecāku tikšanās u.c.	Populāru cilvēku karjeras stāsti
	Klases vakaru organizēšana
	Tikšanās ar skolas absolventiem, dažādu profesiju pārstāvjiem un uzņēmējiem
	Tikšanās ar skolēniem, kuri vasarā strādā
	Ekskursijas

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

Mācību stundās	priekšmetu	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 un to nodarbošanās
Literatūra		Ētiskais tēls literatūrā
Mājturība un dizains		Rokdarbu izmantošana praktisko iemaņu attīstīšanā
Sociālās zinības		Atkarības
		Lietišķās saskarsmes etiķete
Sports		Fizisko īpašību tests
		Komandas darbs, sadarbības prasmes
Ārpusstundu pasākumi - projekti, - pasākumi, - tikšanās, - lomu spēles, - skolas, klašu vecāku tikšanās u.c.		Prezentācija: Saprast un saprasties
		Vecāku sapulce: "Bērna spējas, motivācija un nākotnes iespējas"
		Tikšanās ar skolas absolventiem, dažādu profesiju pārstāvjiem un uzņēmējiem
		Ēnu diena
		Ekskursijas
		"Karjeras nedēļa" pasākumu apmeklējumi

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

Mācību stundās	priekšmetu	Tēmas
Valodas		Lietišķi raksti – Eiropas CV
		Darba sludinājumu pētīšana
		Motivācija vēstule
		Dažādu profesiju pārstāvji
		Tekstveida pārspriedums
Sociālās zinības		Droša sociālā vide
		Globalizācija, iespējas Eiropas Savienībā
		Nodokļi
Matemātika		Izcilākie matemātiķi
Ķīmija		Ķīmiskie atkritumi un to pārstrādes veidi
Bioloģija		Ekoloģija, profesijas “Cilvēks – daba”
Ģeogrāfija		Darbspēku migrācija ES
		Darba vietas dažādās valstīs
Fizika		Darba vietas dažādās valstīs
Vēsture		Strādnieku kustība 19.gs. pēdējā trešdaļā
		Ekonomiskā attīstība Eiropā un ASV 19.gs. beigās
Ārpusstundu pasākumi - projekti, - pasākumi, - tikšanās, - lomu spēles, - skolas, klašu vecāku tikšanās u.c.		Tikšanās ar skolas absolventiem, dažādu profesiju pārstāvjiem un uzņēmējiem
		Vecāku sapulce: “Jūsu bērna profesionālā virzība”
		Ēnu diena
		Ekskursijas
		"Karjeras nedēļa " pasākumu apmeklējumi

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

Mācību stundās	priekšmetu	Tēmas
Valodas		Dienas režīms, darba plānošana
		Izglītības sistēmas dažādās valstīs. Izglītības iespējas ārzemēs
		Publiskā uzstāšanās – sevis prezentēšana
Ģeogrāfija		Saimniecības nozares un ar tām saistītās profesijas Latvijā
Ķīmija		Ķīmija sadzīvē
Vēsture		Pasaules ekonomiskā krīze 20.gs. 30.gadi
		Izcilākie 20.gs. zinātnieki
		20.gs. progress zinātnē un tehnikā

Sociālās zinības	Darba likumdošana
	Ģimenes budžets, skolas budžets
	Civillikums
	Nodokļi
	Iekļaušanās darba tirgū
Ārpusstundu pasākumi - projekti, - pasākumi, - tikšanās, - lomu spēles, - skolas, klašu vecāku tikšanās u.c.	Atvērto durvju dienu apmeklējums izglītības iestādēs
	Starptautiskās izglītības izstādes "Skola" apmeklējums
	Ēnu diena
	"Karjeras nedēļa" pasākumu apmeklējumi
	Ekskursijas
	"Studentu kurpēs"
	Tikšanās ar skolas absolventiem, dažādu profesiju pārstāvjiem un uzņēmējiem
	Vecāku sapulce: "Mana bērna nākotnes plānošana"

10. klasē paralēli klases stundām tiek akcentēta joma „Karjeras izvēle” šādā apjomā.

Mācību stundās	priekšmetu	Tēmas
Valodas		Tu un pasaule
		Mēdiji
		Māja, kurā Tu dzīvo
		Tu un pasaule
		Cilvēka ārējais izskats
		Ceļošana
		Ģimene, saskarsme
		Iepirkšanās, veikali
		Saziņas veidi
		Profesijas
Ģeogrāfija		Politiskā ģeogrāfija
		Vides ģeogrāfija
		Cilvēku ģeogrāfija
Matemātika		Skaitļa normālforma
		Vektoru lietošana
Ķīmija		Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde
		Izcilākie ķīmiķi
Vēsture un sociālās zinības		Darba likumdošana
		Ģimenes budžets, skolas budžets
		Civillikums
		Nodokļi
		Cilvēks, sabiedrība, karjera, rīcība
Ārpusstundu pasākumi		Atvērto durvju dienu apmeklējums izglītības iestādēs

- projekti, - pasākumi, - tikšanās, - lomu spēles, - skolas, klašu vecāku tikšanās - u.c.	Starptautiskās izglītības izstādes “Skola” apmeklējums
	Ēnu diena
	"Karjeras nedēļa " pasākumu apmeklējumi
	Ekskursijas
	Tikšanās ar skolas absolventiem, dažādu profesiju pārstāvjiem un uzņēmējiem.

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

Mācību stundās	priekšmetu	Tēmas
Valodas		Dažādas profesijas
		Pieteikšanās darbā
		Lietvārds
Ģeogrāfija		Pasaules saimniecības
Matemātika		Statistika
		Prizmas
Ķīmija		Algebriskās nevienādības
		Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde
		Mendeļejevs un citi izcilākie ķīmiķi
Fizika		Siltumnīcas efekts
		Elektroenerģijas patēriņš
Sociālās zinības		Darba likumdošana
		Ģimenes budžets, skolas budžets
		Civillikums
		Nodokļi
		Cilvēks, sabiedrība, karjera, rīcīb
Ārpusstundu pasākumi - projekti, - pasākumi, - tikšanās, - lomu spēles, - skolas, klašu vecāku tikšanās - u.c.		Atvērto durvju dienu apmeklējums izglītības iestādēs
		Starptautiskās izglītības izstādes “Skola” apmeklējums
		Ēnu diena
		"Karjeras nedēļa " pasākumu apmeklējumi
		Ekskursijas
		Tikšanās ar skolas absolventiem, dažādu profesiju pārstāvjiem un uzņēmējiem

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

Mācību stundās	priekšmetu	Tēmas
		Morfoloģija – vārddarināšana.
		Lietišķo rakstu valodas stilistika

Valodas	Dialekti.
	Valodas attīstība
	Ko darīšu pēc skolas
	Mana nākotnes vīzija
Ģeogrāfija	Politiskā ģeogrāfija
	Vides ģeogrāfija
	Cilvēku ģeogrāfija
Literatūra	Personība
Vēsture	Sabiedrība 19.gs.b, 20.gs.sāk.
	Saimniecība 20.gs.p.p
Ārpusstundu pasākumi - projekti, - pasākumi, - tikšanās, - lomu spēles, - skolas, klašu vecāku tikšanās - u.c.	Atvērto durvju dienu apmeklējums izglītības iestādēs
	Starptautiskās izglītības izstādes "Skola" apmeklējums
	Ēnu diena
	"Karjeras nedēļa " pasākumu apmeklējumi
	Ekskursijas
	Tikšanās ar skolas absolventiem, dažādu profesiju pārstāvjiem un uzņēmējiem

Ārpus stundu pasākumi skolā

1. Interesu izglītības un pulciņu nodarbības, to skaitā interešu izglītības programmas „Karjeras izglītība” realizēšana;
2. Tematiskās lekcijas, semināri, tikšanās par karjeras izglītības jautājumiem;
3. Skolas karjeras konsultanta individuālas konsultācijas, skolēnu izpēte un grupu nodarbības par karjeras izglītības jautājumiem;
4. Projektu nedēļas karjeras izglītības jomā;
5. Skolēnu portfolio veidošana;
6. Klašu skolēnu nākotnes nodomu izpēte;
7. Profesionālās ievirzes nodarbības sportā;
8. Ārpus skolu pasākumi:
 - Klašu ekskursijas uz iestādēm un uzņēmumiem,
 - Atvērto durvju dienas,
 - Karjeras nedēļa
 - Informācijas dienas dažādās izglītības iestādēs un uzņēmumos,
 - Izstāde „Skola”,
 - „Ēnu dienas”.

5. KARJERAS IZGLĪTĪBĀ SASNIEDZAMĀS PRASMES

Beidzot 6. klasi.

Skolēns:

1. ir iepazinies ar dažādām profesijām;
2. izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē;
3. izprot saikni starp zināšanām, izglītību, profesijām un nodarbinātību;
4. mēģina izprast savas personīgās intereses un spējas;
5. izprot komunikācijas un komandas darba nepieciešamību.

Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

1. Skolēns spēj analizēt un izvērtēt savus sasniegumus, personiskās īpašības, spējas un iemaņas.
2. Skolēns prot izmantot pašanalīzes rezultātus savu attīstības vajadzību noteikšanai un sava pozitīvā paštēla veidošanai.
3. Skolēns spēj noteikt savas attīstības mērķus.
4. Skolēns spēj atšķirt stereotipus un sagrozītus, realitātei neatbilstošus cilvēku un profesiju aprakstus.
5. Skolēnam ir izveidojušās noteiktas attieksmēs pret pamatvērtībām, prasmes mācīties un izpratne par darba, tajā skaitā arī komandas darba, nozīmi.

Beidzot 9. klasi.

Skolēns:

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

Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

1. Skolēns ir veicis vienkāršus pašnovērtēšanas testus, lai noteiktu savus īstermiņa un ilgtermiņa izglītības un karjeras plānošanas mērķus.
2. Skolēns spēj noteikt un novērtēt, kāda ir viņa ārpusklases darbā apgūtā pieredze un zināšanas par darba pasauli.

3. Skolēns spēj pielietot iegūtās analizēšanas un plānošanas prasmes savas karjeras plānošanā.
4. Skolēns ir spējīgs paskaidrot, kāpēc ir nepieciešams cīnīties pret stereotipu veidošanu un diskrimināciju skolā un darbā. Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes.
5. Skolēns spēj izskaidrot terminu “karjera” tā plašākajā nozīmē.
6. Skolēns spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs.
7. Skolēns spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām (darba tirgu, izglītību).
8. Skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis/problēmas varētu būt par šķērslī dažu
9. profesiju izvēlē. Skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas.
10. Skolēns spēj formulēt savas attīstības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas. Lēmumu pieņemšanā, plānošanā un tālākā rīcībā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes.
11. Skolēns spēj izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes.
12. Skolēns spēj salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personīgo pieredzi, gan izmantojot informāciju, kas iegūta no dažādiem informācijas avotiem.
13. Skolēns, plānojot savu nākotni, spēj apsvērt arī ar finansēm saistītos faktorus.
14. Skolēns prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no noteiktajiem mērķiem.
15. Skolēns zina, kādas ir prasības (kādas zināšanas, prasmes un personīgās īpašības ir nepieciešamas) un kas jādara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē.
16. Skolēns izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības.
17. Skolēns māk sazināties un sadarboties ar citiem cilvēkiem dažādās dzīves situācijās.
18. Skolēns prot apkopot, uzturēt un izmantot savu personīgo informāciju.
19. Skolēns prot atlasīt nepieciešamo informāciju, kas nepieciešama, lai tiktu uzņemts.

Beidzot 10. - 12. klasi.

1. saprot koncepciju par darba tirgu mainīgumu;
2. saskata vietēja un starptautiskā darba tirgus tendences;
3. izprot sakarības starp izmaiņām darba tirgū un sociālajiem, politiskajiem un ekonomiskajiem procesiem;
4. ir ieinteresēts attīstīt tās personiskās īpašības un iemaņas, kas ir būtiskas dažādām profesijām;
5. spēj atrast interesantu informāciju par profesijām, izglītību un mācīšanās iespējām;
6. prot izstrādāt pagaidu termiņa karjeras plānus, analizējot savas personiskās īpašības un prasmes, vērtības un panākumu kritērijus;
7. 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.);
8. ja nepieciešams, izmanto speciālista (karjeras konsultanta, psihologa, ārsta u.c.) konsultācijas.

6. KARJERAS IZGLĪTĪBAS VĒRTĒŠANA

1. Skolēnu sasniegumi karjeras izglītībā tiek vērtēti īsi rakstiski vai mutiski raksturojot skolēnu mācību darbību, darba stilu, attieksmi un izaugsmes dinamiku šādu zināšanu, prasmju, iemaņu (kompetenču) apguvē un izmantojot pašvērtējumu.

Pašizpēte:

- skolēns apgūst un izmanto zināšanas par sevi, savu ģimeni, lai izprastu savas spējas, dotumus, stiprās puses, intereses, prasmes, kā tos redz pats un citi;
- skolēns demonstrē pozitīvas starppersonu prasmes un cieņu pret daudzveidīgo, lai veicinātu savas karjeras attīstību;
- skolēns atzīst, ka izaugsme un pārmaiņas ir karjeras attīstības neatņemama sastāvdaļa;
- skolēns spēj noteikt svarīgākos faktorus, kas ietekmē viņa attieksmi pret mācībām, darbu, vērtībām, rīcību un izturēšanos;
- skolēns izmanto zināšanas par sevi, lai pieņemtu lēmumus un noteiktu mērķus.

Karjeras izpēte:

- 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;
- skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis varētu būt šķērslis dažu profesiju izvēlē;
- skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas;
- skolēns spēj formulēt savas izglītības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas.

Karjeras plānošanā un vadīšanā:

- skolēns prot izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes;
- skolēns prot salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personisko pieredzi, gan informāciju no dažādiem avotiem;
- skolēns spēj izvērtēt ar finansēm saistītos faktorus;
- skolēns prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no sava mērķa;
- skolēns zina, kādas ir prasības un kas jādara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē;
- skolēns izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības;
- skolēns prot sazināties un sadarboties ar citiem cilvēkiem dažādās dzīves situācijās;
- 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.

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

7. 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	vispārpieņemtajām dzīves vērtībām. Apgūt prasmes, lai „gribu, varu, vajag” veidotu vienotu kopumu.
3.	Brīvais raksts	Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas.
4.	Darbs ar informācijas avotiem	Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju.
5.	Darbs grupās	Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus.
6.	Darbs pāros	Veidot prasmes sadarboties, uzklaut otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu.
7.	Diskusijas	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 izvēlētajās profesijās 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.	Vērošana	Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus.
29.	Zināšanu, apkopošana	Spēt apgūtās mācības un zināšanas, kā arī praktiskās iemaņas apkopot vienota mērķa sasniegšanai.

8. APLŪKOJAMIE TĪMEKĻA RESURSI, KAS SAISTĪTI AR KARJERAS IZGLĪTĪBU

1. <http://www.niid.lv/> - materiāli un informācija karjeras atbalstam, 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.
2. www.izm.gov.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm
3. www.visc.gov.lv – profesiju standarti, aktuālais izglītībā.
4. www.nva.lv - par bezdarbnieku profesionālo apmācību.
5. <https://stars.gov.lv> – atbalsts virzībā uz profesionālo izaugsmi.
6. <http://www.profesijupasaule.lv/> - dažādi materiāli par profesijām, aktuālo nozaru apskats, kopsavilkumi, topi, informācija par karjeras iespējām.
7. 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.
8. www.uzdevumi.lv - sadaļā "Kur mācīties" iespēja izvēlēties informāciju par visu līmeņu studijām un atbilstošām programmām.
9. www.cv-online.lv
10. www.e-darbs.lv
11. www.vakance.lv
12. www.cvmarket.lv
13. www.careercenteronline.org - virtuālais karjeras centrs (e-konsultēšana, e-apmācība, resursi)
14. www.enudiena.lv
15. <https://www.latvijaskvalifikācijas.lv/>
16. <http://viaa.gov.lv/lat/eurydice/apraksti/>

9. KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAI IETEICAMĀ LITERATŪRA

1. Normens Amundsons „Aktīvā iesaistīšanās” (Active Engagement).
2. Darba burtņīca sekmīgai dzīvei un karjerai “Mans Karjeras stāsts”.
3. Dzīves plānošanas rokasgrāmata.
4. Mācību metodiskais līdzeklis "Karjeras kompass”.
5. Starptautiskā karjeras atbalsta metodikas rokasgrāmata darbam ar grupu.
6. Karjeras atbalsta sistēma Latvijā (2012).
7. „Mūžilga karjeras atbalsta politika: darbs turpinās. Eiropas Mūžilga karjeras atbalsta politikas tīkla darba pārskats 2009.-10.gadam – saīsinātais pārskats”.
8. Karjeras atbalsta pasākumi riska grupu jauniešiem – caur mācīšanos uz darbu (2010).
9. Mans bērns izvēlas karjeru (2010).
10. Karjeras izglītība skolā (2010).
11. Karjeras konsultēšanas metodes (2009).
12. Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 7.-9. klasei” Skolotāju rokasgrāmata (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.).
13. Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 7. klasei” (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.).
14. Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 8. klasei” (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.).
15. Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 9. klasei” (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.).
16. Mācību metodiskais līdzeklis “Karjeras kompass”, CINOP Euroguidance The Netherlands, 2013.
17. Strods G., Vazne Ž. “Karjeras atbalsta programma skolēniem”, 2013.g.
18. Melbārde I. “Es vienmēr zinu, ko es vēlos”, Zvaigzne ABC, 2007.g.
19. Ertelts B., Šulcs V. “Karjeras konsultēšanas kompetences”, VIAA, 2008.g.
20. Izglītība pēc 12. klases (ESF, prof. izgl. attīstības aģentūra, 2005.g.)
21. Karjeras izglītības mērķi pamatskolā (ieteikumi skolotājiem un klases audzinātājiem) (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2004.g.).
22. Karjeras iespēju izpēte (metod. palīglīdzeklis skolotājiem un klašu audzinātājiem) 2003.g.
23. Izglītības ceļvedis. Informatīvs izdevums.
24. Kuijpers M., Meijers F. “Learning fot Now or Later? ”Career Competencies Among Students in Higher Vocational Education in The Netherlands. Studies in Higer Education, 2011.g.
25. Karjeras attīstības atbalsts / Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi. Valsts Izglītības satura centrs
26. Karjeras iespēju izpēte, metodiskais palīglīdzeklis PIAP aģentūra, 2003.g.
27. Karjeras izglītība 7., 8., 9. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.g.
28. Korna E., Karjeras izglītība. Rīga: Raka, 2011.g.
29. Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008.g.

10. NORMATĪVIE DOKUMENTI

Latvijā ir izstrādāti dažādi normatīvie dokumenti un prasības, kas nosaka karjeras attīstības atbalsta īstenošanu skolās. Tie ir gan likumi, gan Ministru kabineta noteikumi un rīkojumi, gan citu valsts institūciju noteikumi:

1. **Izglītības likums** - <https://m.likumi.lv/doc.php?id=50759>;
2. **Vidējās izglītības likums** - <https://likumi.lv/doc.php?id=20243>;
3. **Profesionālās izglītības likums** - <https://likumi.lv/doc.php?id=20244>;
4. **MK noteikumi Nr. 359.** Darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 8.3.5. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieeju karjeras atbalstam izglītojamajiem vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs" īstenošanas noteikumi - <https://m.likumi.lv/doc.php?id=283023>;
5. **MK noteikumi Nr. 264.** Noteikumi par Profesiju klasifikatoru, profesijai atbilstošiem pamatuzdevumiem un kvalifikācijas pamatprasībām - <https://likumi.lv/ta/id/291004-noteikumi-par-profesiju-klasifikatoru-profesijai-atbilstosiem-pamatuzdevumiem-un-kvalifikācijas-pamatprasibam>;