

APSTIPRINU

Kuldīgas Centra vidusskolas

direktore _____ B. Freija

Karjeras izglītības programma

Kuldīgas Centra vidusskola

Kuldīga
2017

Saturs

1. Karjeras veidošanas aspekti	3
Terminu skaidrojums	3
Profesionālās karjeras izvēles pamatnosacījumi	3
Karjeras vadības prasmes	5
Bērnu karjeras vajadzības dažādos vecumposmos	5
2. Karjeras izglītība.....	7
3. Karjeras izglītības plānošana	9
4. Karjeras izglītības programma	11
5. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes	20
6. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra	23
7. Interneta resursi, kuri saistīti ar karjeras izglītību	24

1. KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI

Terminu skaidrojums

Karjera ir cilvēka resursu efektīva izmantošana dzīves mērķu sasniegšanai, cilvēka mērķtiecīga darbība savu kompetenču pilnveidei un izaugsmei visa mūža garumā. Tas ir nepārtraukts mācīšanās un attīstības process; tā ir cilvēka virzība visa mūža garumā gan sociālajā, gan profesionālajā jomā.

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 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.

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

Profesionālās karjeras izvēles pamatnosacījumi

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. Arī studijas un mācības ir darbs. Lai neatpaliktu no pastāvīgi mainīgās darba pasaules un saglabātu savu konkurētspēju darba tirgū, mūsdienās ikvienam ir jāmacās nepārtraukti, visas dzīves garumā.

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.

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

Bērna karjeras vajadzības dažādos vecumposmos

Attīstības iezīmes	Karjeras vajadzības
Pamatskolas 1. – 4. klase	
<ul style="list-style-type: none">• Nepieciešama uzmanība un uzslavas• Piemīt neierobežota enerģija• Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes• Nepieciešama pašapziņas veidošana	<ul style="list-style-type: none">• Atšķir darbu no spēles• Identificē dažādus darba veidus• Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos• Zina, kā pieņemt lēmumus• Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu• Identificē personīgas sajūtas
Pamatskolas 5. – 9. klase	
<ul style="list-style-type: none">• Daudz patstāvīgāki• Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga• Var uzņemties vairāk atbildības• Pārsteidzošs interešu vērēns• Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami	<ul style="list-style-type: none">• Identificē personīgās intereses, spējas, savas stipras un vājas puses• Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem• Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem

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

2. KARJERAS IZGLĪTĪBA

Karjeras izglītības mērķis 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:

- 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,
- izpētīt, kā cilvēki reaģē uz izmaiņām,
- attīstīt prasmes, lai efektīvi pārvarētu dažādas plānotas un neplānotas pārmaiņas, piemēram, problēmu risināšanu, atbalsta tīklu identificēšanu un izmantošanu.

Izglītības iespēju izpētes aktivitātes, kurās skolēni:

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

Darba pasaules iepazīšanas aktivitātes, kurās skolēni:

- Mācās izprast brīvprātīgā darba nozīmi;
- Izzina brīvprātīgā darba iespējas Latvijā un pasaulē;
- Pēta nodarbinātības tendences mūsu valstī un pasaulē;
- Apzina informāciju par darba tirgus perspektīvām;
- Iepazīst dažādas profesijas, darbavietas, darba devēju prasības, darba pienākumus;
- Apgūst darba meklēšanas procesu;
- Pēta iespējas, kur strādāt ārpus Latvijas un kur griezties pēc palīdzības, ja tas ir nepieciešams.

4. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi

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

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

2. Karjeras izglītības uzdevumi:

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

Karjeras izglītības saturs

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

4. Katra karjeras izglītības joma — **pašizpēte, karjeras izpēte un karjeras 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 (Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu):

5.1. pašizpaušmes un radošais aspekts: radošās darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības;

5.2. analītiski kritiskais aspekts: intelektuālās darbības pieredze — patstāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā;

5.3. morālais un estētiskais aspekts: izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību;

5.4. sadarbības aspekts: prasme sadarboties, strādāt komandā, uzklaust un respektēt dažādus viedokļus, pieņemt lēmumus un uzņemties atbildību par to īstenošanu, atbildīgi rīkoties konfliktsituācijās, rūpēties par savu un līdzcilvēku drošību un meklēt palīdzību atbilstošās institūcijās un dienestos;

5.5. saziņas aspekts: praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties vairākās valodās (rakstīt, runāt, lasīt), prasme publiski uzstāties, izteikt un pamatot savu viedokli, prezentācijas prasmes;

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

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

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

7. Pamatjoma “Pašizpēte” ietver šādas saturiskās tēmas:

7.1. mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;

7.2. manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks;

7.3. mana ģimene, tās loma, tradīcijas;

7.4. sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;

7.5. attieksmes un vērtības;

7.6. prasme sadarboties, risināt konfliktus;

7.7. mana veselība un nākotnes nodomi;

7.8. mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu;

7.9. pašaudzināšana.

8. Pamatjoma “Karjeras izpēte” ietver šādas saturiskas tēmas:

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

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

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

Karjeras izglītības īstenošanas plāns

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

Mācību priekšmeta stundas	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
1.– 3. klase		
Valodas	Mans hobijs	1
	Es un mani draugi	1
	Mani mājdzīvnieki	1
	Mana istaba	1
	Mans apģērbs	1

	Mans brīvais laiks	1
	Es un mani draugi	1
Ētika	Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku	1
	Mans varonis	1
	Manas īpašības, manas stiprās puses	1
Lasīšana	Varoņu raksturojums (ārpusklases lasīšana)	1
	Domraksts „Mani nākotnes nodomi”	1
	Domraksts „Mani vecāki un darbs”	1
Mājturība	Rokdarbi – gaumīgs apģērbs dažādām dzīves situācijām	1
	Rokdarbi – drošība darbā	1
Sociālās zinības	Manas intereses	1
Sports	Komandu spēles	1
	Fizisko īpašību tests	1
Vizuālā māksla	Cilvēks darbā	1
Klases stundas	1.kl. Aizraušanās, hobiji	1
	1.kl. Profesijas skolā	1
	2.kl. Es – sava rakstura saimnieks	1
	2.kl. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs	1
	3.kl. Manas intereses, dotumi un spējas	1
	3.kl. Mani darbiņi. Pienākumi ģimenē	1

Sasniedzamais rezultāts:

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

Mācību priekšmeta stundas	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
4.– 6. klase		
Valodas	Profesijas	1
	Dienas režīms	1
	Manas intereses	1
	Valodas kultūra	1

	Rakstura īpašības	1
	Mans brīvais laiks. Saziņa. Emocijas	1
Informātika	Teksta apstrāde – lietišķie teksti datorā	1
	Informācijas ieguves un komunikācijas līdzekļu izmantošana	1
Vēsture	Es ienāku sabiedrībā	1
Literatūra	Domraksts. Mans varonis tiek galā ar grūtībām	1
	Mūsdienu jauniešu problēmas	1
Sociālās zinības	Sava laika plānošana	1
	Konflikts, to rašanās un risināšana	1
	Mana mācīšanās taktika	1
	Pienākumi un tiesības	1
Sports/Mājturība	Komandu spēles	1
	Fizisko īpašību tests	1
	Drošības noteikumi un to nepieciešamība	1
	Veselība un darbs	1
Lasīšana	Domraksts „Par ko es gribētu kļūt”	1
Klases stundas	4.kl. Profesijas tagadnē, pagātnē un nākotnē	1
	4.kl. Mani darbiņi. Pienākumi ģimenē	1
	5.kl. Mani mērķi un kā es tos varu sasniegt	1
	5.kl. Uzvedības etiķete	1
	5.kl. Sevis prezentēšana	1
	6.kl. Kā cilvēki tiek galā ar grūtībām	1
	6.kl. Laika plānošana	1
	6.kl. Mans nākotnes redzējums	1

Sasniedzamais rezultāts:

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

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

Mācību priekšmeta stundas	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
7.– 8. klase		
Valodas	7.kl. Mans hobijs	1
	7.kl. Es un mani draugi	1
	7.kl. Mani mājdzīvnieki	1
	7.kl. Mana istaba	1
	7.kl. Mans apģērbs	1
	7.kl. Saziņa: personīgais viedoklis, attieksme, pamatojums, diskusija	1
	8.kl. Lietišķie raksti – Eiropas CV	1
	8.kl. Intervija ar dažādu profesiju pārstāvjiem	1
	8.kl. Lietišķie raksti – darba sludinājuma pētīšana	1
	8.kl. Tekstveidne - pārspriedums	1
	9.kl. Dienas režīms	1
	9.kl. Izglītības sistēmas dažādās valstīs. Izglītības iespējas dažādās valstīs	1
	9.kl. Publiskā uzstāšanās - sevis prezentēšana	1
	9.kl. CV	1
	9.kl. Publiskā runa - sevis prezentēšana	1
Ģeogrāfija	9.kl. Lietišķie raksti	1
	7.kl. Klimata izmaiņas un veselība	1
	8.kl. Darbaspēka migrācija ES	1
	8.kl. Darba vietas dažādās valstīs	1
	9.kl. Saimniecības nozares un ar tām saistītas profesijas Latvijā	1
Vēsture	7.kl. Nodarbinātība seno baltu ciltīs	1
	8.kl. Strādnieku kustība 19.gs. pēdējā trešdaļā	1
	8.kl. Ekonomiskā attīstība Eiropā un ASV 19.gs. beigās	1
Mājturība	7.kl. Rokdarbi – zeķu adīšana	1
	7.kl. Kulinārija	1
Literatūra	7.kl. Boņu, Billes un mana bērnība	1
Sociālās zinības	7.kl. Atkarības	1
	7.kl. Lietišķas saskarsmes etiķete	1
	8.kl. Droša sociālā vide	1
	8.kl. Darbs un karjera	1

	9.kl. Darba likumdošana	1
	9.kl. Ģimenes budžets, skolas budžets	1
	9.kl. Civillikums	1
	9.kl. Nodokļi	1
	9.kl. Cilvēks, sabiedrība, karjera, rīcība	1
Sports	7.kl. Fizisko īpašību tests	1
	7. kl. Komandu darbs	1
Ķīmija	8.kl. Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde	1
	8.kl. Mendeļejevs un citi izcilākie ķīmiķi	1
	9.kl. Ķīmija sadzīvē	1
Zooloģija	8.kl. Veterināra profesija	1
	8.kl. Ekoloģija, profesijas „Cilvēks – daba”	1
Fizika	Izcilākie fiziķi	1
Klases stundas	7.kl. Es starp citiem	1
	7.kl. Mans raksturs un paradumi	1
	7.kl. Uztveres tipi, temperamenti	1
	7.kl. Mācies mācīties	1
	8.kl. Darbs un vaļasprieki	1
	8.kl. Darba sludinājuma pētīšana	1
	8.kl. Darba prestižs un perspektīvas	1
	8.kl. Sapnis vai realitāte	1
	8.kl. Manu vecāku profesijas un karjeras izaugsmes iespējas.	1
	9.kl. Karjeras plānošana	1
	9.kl. Karjeras kāpnes, karjeras plāns	1
	9.kl. Sekmju plānošana un izvērtēšana	1
	9.kl. Lēmumu pieņemšana, atbildība	1
	9.kl. Iekļaušanās darba tirgū	1
	9.kl. Profesionālā virzība. Profesionālā piemērotība	1

Sasniedzamais rezultāts:

- Apzinās savu individualitāti, atšķirību no citiem, analizē savas īpašības
- Apzināti savu darbību virza mērķu sasniegšanai
- Mācās izvirzīt reālus mērķus, apzināti rīkojas to sasniegšanai
- Novērtē sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā
- Saprot, kā skolā, ārpusskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības
- Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā
- Zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām
- Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību
- Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas
- Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus

- Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām, izzina savas turpmākās izglītības iespējas
- Ir apzinājis sev saistošās profesijas
- Ir apgūtas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu
- Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus

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

Sasniedzamais rezultāts:

- Prot analizēt savu pašvērtējumu un apzinās tā nozīmi personības izaugsme un attiecību veidošanā
- Apzinās savu identitāti un personīgo potenciālu
- Analizē un pieņem lēmumus, izvirza prioritātes, kas sekmē mērķu sasniegšanu
- Apzinās savu lēmumu darbības sekas, spēj sekot saviem nodomiem un mērķiem
- Prot risināt konfliktus, meklējot kompromisu un pieņemot atbildīgus lēmumus
- Ievēro taisnīguma, godīguma principu un darba tikumu
- Ir gatavs uzņemties atbildību
- Prot piedalīties lēmumu pieņemšanā un sadarboties
- Izprot brīvprātīgā darba nozīmi, zina par brīvprātīgā darba iespējām savā pilsētā, novadā, Latvijā un ārvalstīs

- Apzinās izglītības piedāvājumu un pieejamību Latvijā un pasaulē
- Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas
- Zina, kur meklēt informāciju par iespējām turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem gan Latvijā, gan ārvalstīs
- Izprot nepārtraukta izglītošanās procesa un darba lomu un nozīmi savā dzīvē
- Izprot nodarbinātības tendences mūsu valstī un pasaulē
- Ir apzināta informācija par darba tirgus perspektīvām, kas ļauj izšķirties par attiecīga lēmuma pieņemšanu karjeras izvēlē
- Ir gatavs pieņemt alternatīvus lēmumus karjeras izvēlē
- Ir iepazinis dažādas darba vietas, darba devēju prasības, darba pienākumus
- Pārzina darba meklēšanas procesu

5. KARJERAS IZGLĪTĪBĀ IZMANTOJAMĀS METODES

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.	Dubultā dienasgrāmata	Veidot prasmi atrast tekstā nepieciešamo informāciju, to analizēt, paust savu viedokli, balstoties uz pieredzi
9.	Ekskursijas	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām
10.	Ēnu diena	Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētas profesijas plusus un mīnus. Veidot iemaņas

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

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

6. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra

- Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 7.-9. klasei”** Skolotāju rokasgrāmata (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)
- Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 10.-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. palīglīdzeklis skolotājiem un klašu audzinātājiem) 2003. g.(ir darba lapas)
- Izglītības ceļvedis.** Informatīvs izdevums, 2009.g.
- Mācīties ārzemēs.** Durbe Tūre, 2004.g.
- Izglītība pēc 9. klases.** PIAA, 2005. g.
- Izglītība pēc 12. klases.** PIAA, 2005.g.
- Karjeras attīstības atbalsts / Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi.** Valsts Izglītības satura centrs .
- Karjeras iespēju izpēte.** Metodiskais palīglīdzeklis PIAP aģentūra, 2003 .g.
- Karjeras izglītība 7., 8., 9. klasei.** Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.g.
- Karjeras izglītība 10.-12. klasei.** Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.g.
- Karjeras izglītība skolā. Pieredze 2009 (2010).** Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra
- Korna E.** Karjeras izglītība. Rīga: Raka,2011.g.
- Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei.** VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008.g.
- Mans bērns izvēlas karjeru.** VIAA, 2010.g.

Interneta resursi, kuri saistīti ar karjeras izglītību

1. www.izaugsme.lv – par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem Latvijā, par mācību iespējām ārzemēs, kā arī apraksti par profesijām.
2. www.izm.gov.lv – par profesionālās un augstākās izglītības iestādē.
3. <http://viaa.gov.lv/lat/> - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem un izglītības un darba iespējām ārzemēs.
4. www.sf.gov.lv - par studiju un studējošo kreditēšanas jautājumiem.
5. www.nva.lv – par bezdarbnieku profesionālo apmācību.
6. www.lak.lv – par amatu apguves iespējām (tostarp cilvēkiem ar nepabeigtu pamatzglītību un cilvēkiem ar garīgiem un fiziskiem veselības traucējumiem) pie amatu meistariem.
7. 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.
8. www.prakse.lv - Sadaļā Studijas alfabētā kārtībā nosauktas studiju programmas, augstskola, studiju veids, ilgums un iegūstamais grāds. Ir pieejams arī meklētājs pēc studiju virziena, izglītības iestādes un tās atrašanās vietas.
9. <http://www.uzdevumi.lv/school> - iespēja izvēlēties informāciju par visu līmeņu studijām un atbilstošām programmām.
10. <http://euroguidance.eu/> - EK Karjeras konsultēšanas un informācijas tīkls.
11. www.vakance.lv – darba sludinājumu portāls.
12. www.cvmarket.lv – darba piedāvājumi, CV veidošana un karjeras padomi.
13. www.occupationsguide.cz/en - interešu un prasmju noteikšanas testi, darba tirgus un karjeras izvēles gids.
14. www.aiknc.lv – augstākās izglītības kvalitātes noteikšanas centrs. Informācija par augstskolu un koledžu statusu; par augstskolu un koledžu licencēšanu, akreditāciju
15. <http://www.izm.gov.lv/lv/studentiem> - informācija par stipendijām, studiju un studējošā kredītiem.

Karjeras izglītības konsultantes
Santa Lapiņa
Liene Mūrniece
Kuldīga
2017