

APSTIPRINU

Kuldīgas Centra vidusskolas

direktore  B. Freija

06.04.2022.

Karjeras izglītības programma

Kuldīgas Centra vidusskola

Kuldīga
2022

Saturs

1. Karjeras veidošanas aspekti	3
Terminu skaidrojums	3
Profesionālās karjeras izvēles pamatnosacījumi	3
Karjeras vadības prasmes	5
Bērnu karjeras vajadzības dažādos vecumposmos	7
2. Karjeras izglītība.....	8
3. Karjeras izglītības plānošana	10
4. Karjeras izglītības programma	12
5. Karjeras integrēšana vispārizglītojošos mācību priekšmetos.....	21
6. Karjeras izglītībā sasniedzamais karjeras vadības prasmju līmenis katrā klašu grupā (3.kl., 6.kl., 9.kl.,12.kl.)	21
7. Karjeras izglītības integrēšana ārpusstundu pasākumos	28
8. Karjeras izglītības integrēšana darbā ar vecākiem	29
9. Ieteikumi skolas personāla iesaistei karjeras izglītības īstenošanā.....	30
10. Individuālās karjeras konsultācijas, to nodrošināšanas iespējas izglītojamajiem	32
11. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes	33
12. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra	36
13. Interneta resursi, kuri saistīti ar karjeras izglītību	37

1. KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI

Terminu skaidrojums

Karjera ir cilvēka resursu efektīva izmantošana dzīves mērķu sasniegšanai, cilvēka mērķiecīga 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 individuāla 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 jāmācās 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 putas, 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 krasī 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 reagēt 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 jāķūst par savu karjeras resursu un darba vides procesu vadītāju. Ja indivīds (ne tikai jaunietis, bet arī pieaugušais) nav apguvis karjeras vadības prasmes, viņš arī nespēj īstenot savas personīgās dzīves un savas karjeras veiksmīgu virzību.

Karjeras vadība (angl. – career management) vai karjeras pašvadība ir cilvēka pašvadīta darbība sava dzīves plāna veidošanā un īstenošanā; tā ietver nepārtrauktu savas karjeras attīstības uzraudzīšanu, novērtēšanu, koriģēšanu un vadīšanu sev vēlamā virzienā.

Karjeras vadības prasmes (angl. – career management skills) ir savas dzīves plānu patstāvīgas veidošanas, logisku lēmumu pieņemšanas un realizēšanas, kā arī savas karjeras vadīšanas un savu karjeras mērķu īstenošanas prasmes.

Karjeras vadības prasmju pilnveide ir karjeras izglītības rezultāts. Karjeras vadības 8 Eiropas Savienības fondu darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 8.3.5. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieeju karjeras atbalstam izglītojamajiem vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs" projekts Nr.8.3.5.0/16/I/001 "Karjeras atbalsts vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs" prasmju veidošanās un pilnveide notiek vispārējo prasmju veidošanās un pilnveides ietvarā – mācību procesā, veicinot skolēna vispārējo prasmju attīstību, sekਮēta arī karjeras vadības prasmju veidošanās, mījsakarībā radot karjeras virzītājspēkus.

Skolēna karjeras vadības prasmju veidošanās sākas, apgūstot vienkāršas pamatprasmes (lasītprasmi, rakstītprasmi, runas prasmi, matemātiskās prasmes,

sadarbības prasmes), un turpinās sarežģītāku prasmju (digitālās pratības, daudzveidīgu informācijas resursu izmantošanas, pētniecisko, pašizziņas, pašvērtēšanas, dotumu pilnveidošanas, problēmu risināšanas, komunikācijas, lēmumu pieņemšanas, plānošanas u.c.) pilnveides laikā.

Karjeras vadības prasmes nav saistītas ar darbībām noteiktā nozarē vai profesijā, to pamatā ir caurviju prasmes, kas stiprina jaunu zināšanu sasaisti ar personisko pieredzi, palīdz veidot Eiropas Savienību fondu darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 8.3.5. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieju karjeras atbalstam izglītojamajiem vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs" projekts Nr.8.3.5.0/16/I/001 "Karjeras atbalsts vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs" pozitīvas attiecības un pieņemt atbildīgus lēmumus, jāattīsta visās mācību jomās un mācību priekšmetos, un ir noderīgas dažādās profesionālās darbības jomās.

Mācību procesā, t.sk. karjeras izglītībā, skolēns veido un pilnveido šādas caurviju prasmes:

- kritiskā domāšana un problēmrisināšana;
- jaunrade un uzņēmējspēja;
- pašvadīta mācīšanās;
- sadarbība;
- pilsoniskā līdzdalība;
- digitālā pratība.

Karjeras vadības prasmes ir **prasmu kopums**, ar kura palīdzību cilvēks pašvada savas izglītības un darba gaitas, apkopojoš, analizējot un organizējot ar sevi, izglītību un nodarbinātību saistīto informāciju.

Karjeras vadības prasmes

Pašizziņa un pašvadības prasmes	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes
Prasme uzturēt pozitīvu paštēlu	Prasme atrast informāciju par karjeras iespējām	Prasme veidot karjeras vīziju

Prasme novērtēt un pilnveidot sniegumu	Prasme izvērtēt karjeras iespējas	Prasme izvirzīt karjeras attīstības mērķi
Prasme sniegt izinformāciju par sevi un karjeras pieredzi		Prasme izstrādāt un īstenot karjeras attīstības plānu
		Prasme sadarboties karjeras mērķa sasniegšanai

Karjeras lēmumu pieņemšanas prasmei ir izšķirošā loma karjeras vadībā, jo pārdomāti lēmumi ļauj sasniegt vislabākos rezultātus visās karjeras jomās.

Kompetencēs balstītas izglītības pieeja, kas orientēta uz skolēna personalizētu mācīšanos un praktisku darbošanos, daudzveidīgi izmantojot informācijas komunikāciju tehnoloģijas daudzveidīgā mācību vidē, balstīta uz skolēna pašizziņu un pašpieredzes izmantošanu un partnerībā veidotu skolēna – skolotāja mijiedarbību ir karjeras vadības prasmju veiksmīgas pilnveides priekšnoteikums. 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 “ipašību, prasmju un zināšanu kopums, kāds ir nepieciešams ikvienam darba tirgus dalībniekam, lai nodrošinātu savu efektivitāti darbavietā — sava paša izaugsmes, sava darba devēja un visas valsts ekonomikas labā”.*

1.4. 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 pieņem lēmumus • Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu • Identificē personīgas sajūtas

Pamatskolas 5. – 9. klase	
<ul style="list-style-type: none"> • Daudz patstāvīgāki • Saprota, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga • Var uzņemties vairāk atbildības • Pārsteidzošs interešu vēriens • Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificē personīgās intereses, spējas, savas stipras un vājas pusēs • 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
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"> • Saprota, kā individuālā personība, spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem • Saprota, 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 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.

2.1. Karjeras izglītības uzdevumi

2.1.1. 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.

2.1.2. 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.

2.1.3. 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 indivīdu noteikai profesijai. Lēmuma pieņemšanu ietekmē dažādi faktori, kuri ir jāņem vērā:

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

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

- noteikt dažādas plānotas un neplānotas dzīves/darba pārmaiņas un pārejas periodus, ar kādiem ir jāsastopas dzīves laikā,
- izpētīt, kā cilvēki reāgē 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 pasaule;
- 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 pasaule;
- Pēta nodarbinātības tendencies mūsu valstī un pasaule;
- 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

4.1. 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 pamatzglītības standartu, pamatzglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatzglītības 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 pamatiemānas;
- 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. pašizpausmes 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, uzklausīt 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. sazinās 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 aspeks 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 hobījs	1
	Es un mani draugi	1
	Mani mājdzīvnieki	1
	Mana istaba	1
	Mans apgērbs	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 putas	1
Lasīšana	Varoņu raksturojums (ārpuskases lasīšana)	1
	Domraksts „ Mani nākotnes nodomi”	1
	Domraksts „ Mani vecāki un darbs”	1
Mājturība	Rokdarbi – gaumīgs apgērbs 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 – savu 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, uzklauti un sadarboties ar klassesbiedriem un skolotājiem
- Mācās būt pieklājīgs un ievēro pozitīvas uzvedības noteikumus klasē, skolā un ārpus tās
- Mācās uzklauti 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
	Konflikti, 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 klūt”	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 solus un secību, lai paveiktu to, ko uzņēmies
- Apzinās savas prasmes izbeigt strīdu un panākt vienošanos, neaizskarot un neaizvainojot citus
- Veido attiecības ar citiem, pamatojoties uz cieņu, sapratni un draudzīgumu
- Mācās mierīgi un toleranti paust savu viedokli konfliktā un meklēt kopīgu risinājumu
- Mācās izvirzīt reālus un pozitīvus mērķus
- Izprot un ikdienā ievēro taisnīgumu, godīgumu un darba tikuma nepieciešamību
- Prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses un iespējas
- Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrod savām spējām un vēlmēm atbilstošāko
- Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē
- Izprot profesiju veidus un tajās veicamo darba specifiku
- Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju
- Pētot profesiju daudzveidību, domā par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējām pilsētā, novadā, valstī
- Izprot publiskas uzstāšanās būtību un ir apguvis prasmes tajā piedalīties, prezentējot dažādus darbus

Mācību priekšmeta stundas	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
7.– 9. klase		
Valodas	7.kl. Mans hobījs	1
	7.kl. Es un mani draugji	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
	9.kl. Lietišķie raksti	1
Geogrāfija	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 – zeku adīšana	1
	7.kl. Kulinārija	1
Literatūra	7.kl. Boļu, Billes un mana bērnība	1
Sociālās zinības	7.kl Atkarības	1
	7.kl. Lietišķas saskarsmes etikete	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
- Saprota, 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 iespāidu darba devējam	1
	12.kl. Veselīga konkurence un sāncensība	1
	12.kl. Mūsu skolas absolventu sasniegumi un profesionālā izaugsmē	1

Sasniedzamais rezultāts:

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

5. Karjeras integrēšana vispārizglītojošos mācību priekšmetos.

Svarīgi, lai karjeras vadības prasmes būtu iekļautas ne tikai klases stundās, bet arī mācību priekšmetu stundās, jo, pētot katra mācību priekšmeta standartu, var secināt, ka no katras mācību stundas var saņemt zināšanas, kas noderīgas skolēnu nākotnei un karjeras attīstībai. Arī skolēniem jāapzinās, ka skolā mācību priekšmetos gūtās zināšanas ir noderīgas nākotnei un apgūstamās tēmas lielākā vai mazākā mērā saistās ar karjeras iespējām.

Karjeras vadības prasmju apgūšana mācību procesā veicina:

- iesaisti mācībās;
- sekmju uzlabošanos un tālākvirzību izglītībā;
- nodarbinātību;
- profesionālās karjeras attīstību;
- turpmāku izglītošanos. (Valsts izglītības attīstības aģentūra, 2017)

6. Karjeras izglītībā sasniedzamais karjeras vadības prasmju līmenis katrā klašu grupā

Prasme	Beidzot 3.klasi	Beidzot 6.klasi	Beidzot 9.klasi	Beidzot 12.klasi
Prasme uzturēt pozitīvu paštēlu PI (pašizziņa)	Pastāsta par saviem sasniegumiem un prasmēm, kas padodas vislabāk, kā arī par neizdošanos un kļūdām.	Nosauc savas darbības stiprās un vēl pilnveidojamās puses, analizē personiskās īpašības un uzvedību, skaidro, kas ietekmē darbību izvēli un sniegumu (panākumus vai neizdošanos) dažādās karjeras jomās (mācības, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi). Atpazīst savas darbības stiprās puses un ar pieaugušā atbalstu	Patstāvīgi analizē sava snieguma saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību dažādās karjeras jomās (mācību darbs, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi). Atpazīst savas darbības stiprās puses un ar pieaugušā atbalstu	Patstāvīgi un regulāri analizē un reflektē par sava snieguma saistību ar emocijām, personiskajām īpašībām un uzvedību dažādās karjeras jomās (mācību darbs, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi), patstāvīgi rod veidus, kā

		brīvā laika aktivitātes, mājas darbi).	atrod dažādus veidus, kā attīstīt savas domāšanas un uzvedības pilnveidojamās puses.	attīstīt spējas pārvaldīt savu domāšanu, emocijas un uzvedību.
Prasme novērtēt un pilnveidot sniegumu PI	Uzdod jautājumus par pašreizējo sniegumu karjeras jomā (mācības, brīvā laika aktivitātes, interešu izglītība, mājas darbi u.c.) un ar pieaugušā atbalstu, iedvesmojoties no citu sasniegumiem, meklē idejas tās uzlabošanai	Izvērtē pašreizējo sniegumu karjeras jomā (mācības, brīvā laika aktivitātes, interešu izglītība, mājas darbi u.c.) izmanto radošās domāšanas stratēģijas, lai nonāktu pie idejām tās pilnveidei, iedvesmojas no citu idejām, tās papildina Ar skolotāja atbalstu izveido un patstāvīgi papildina darbu mapi (portfolio).	Izzina savu esošo karjeras situāciju no dažādiem skatpunktēm, lieto un pielāgo situācijai atbilstošas radošās domāšanas stratēģijas, lai nonāktu pie jaunām un noderīgām idejām, iedvesmojas no citu pieredzes Patstāvīgi pilnveido darbu mapi. Izmanto piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas digitālās darbu mapes veidošanā	Raugoties uz esošo karjeras situāciju no dažādiem skatpunktēm, pamana jaunas iespējas; mērķtiecīgi un elastīgi izmanto citu pieredzi vai attīsta savas ideju radišanas stratēģijas, lai nonāktu pie jauniem un noderīgiem risinājumiem Mērķtiecīgi izvēlas vai pielāgo un efektīvi izmanto atbilstošas digitālās tehnoloģijas digitālās darbu mapes veidošanā.
			Nosauc savas priekšrocības darbam vai uzņēmējdarbībai noteiktā nozarē (profesijā) Latvijā vai ārzemēs	Analizē savas priekšrocības darbam vai uzņēmējdarbībai noteiktā nozarē (profesijā) Latvijā vai ārzemēs
Prasme novērtēt un pilnveidot sniegumu PI	Ar skolotāja atbalstu plāno laiku mācībām un darbam	Patstāvīgi plāno laiku mācībām un darbam	Patstāvīgi izvēlas un iekļauj plānā savām vajadzībām un interesēm atbilstošas aktivitātes, nosakot šo izvēlu priekšrocības un trūkumus	Pieņem lēmumus, novērtējot savas vajadzības, zināšanas un intereses, patstāvīgi plāno savu ikdienu saistībā ar nākotnes karjeru.
	Ar pedagoga atbalstu seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei un novērtē	Patstāvīgi seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei dažādās karjeras jomās un	Patstāvīgi veido savus kritērijus, kas liecina par mērķa sasniegšanu dažādās karjeras	Patstāvīgi izmanto kritērijus, kas palīdz īstenot darba uzraudzīšanu un pilnveidošanu

	savu mācību darbu un mācīšanās pieredzi	nosaka, vai un kā sniegumu uzlabot.	jomās, izzina savu padarītā progresu un nosaka, vai un kā uzlabot sniegumu. Izmanto kļūdas, lai mērķtiecīgi mainītu savu darbību	dažādās karjeras jomās, izvērtē, apkopo un turpmākā darba procesā mērķtiecīgi izmanto gūto pieredzi.
PI Prasme sniegt informāciju par sevi un karjeras pieredzi	Nosauc savus dotumus, sasniegumus, intereses un vajadzības. Pastāsta par savas mācīšanās progresu un prasmēm, veido saprotamu mutvārdu runu un reaģē uz klausītāju jautājumiem.	Prot pastāstīt par saviem dotumiem, sasniegumiem, interesēm un vajadzībām, raksturot savu padarītā progresu, izmantojot vienotu kritēriju sistēmu, iesaistās dialogā ar klausītājiem.	Mērķtiecīgi plāno un veido strukturētu un saturīgu mutvārdu runu karjeras attīstības mērķa sasniegšanai (piem., darba devēja informēšanai), rosina klausītājus uz diskusiju.	Veido un prezentē tekstu karjeras mērķu sasniegšanai (piem., savu dotumu, sasniegumu, interešu, vajadzību un nākotnes nodomu savstarpējās saistības atklāšanai), bagātina tos ar specifiskiem līdzekļiem (balss toni, tēlainu valodu, precīzu un aprakstošu vārdu krājumu, neverbālajiem saziņas līdzekļiem), lai sasniegtu komunikatīvo mērķi.
PI Prasme sniegt informāciju par sevi un karjeras pieredzi	Sniedz par sevi informāciju anketā.	Atbilstoši adresātam un saziņas mērķim raksta un pēc parauga noformē atbildes uz strukturētas aptaujas jautājumiem	Raksta patstāvīgi lietišķo vēstuli, iesniegumu, dzīves gaitas aprakstu (CV) un motivācijas vēstuli, arī digitālajā formā un e-vidē.	Izmanto svešvalodu savu karjeras attīstības mērķu sasniegšanai starptautiskā kontekstā klātienē vai virtuālā vidē

				vēstuli), identificē raksturīgākās kļūdas lietišķajā saziņā.
	Izmanto digitālās tehnoloģijas informācijas sniegšanai pēc norādījumiem.	Izmanto digitālās tehnoloģijas informācijas par karjeras pieredzi prezentēšanai un pārraidei.	Izvēlas un izmanto ar karjeras mērķu sasniegšanu saistīta saturu (dzīves apraksti, motivācijas vēstules) radīšanai un pārraidei piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas	Mērķtiecīgi izvēlas vai pielāgo un efektīvi izmanto atbilstošas digitālās tehnoloģijas, lai radītu, prezentētu un pārraidītu karjeras mērķu sasniegšanai nozīmīgu saturu
Prasme atrast informāciju par karjeras iespējām KII (karjeras iespēju izpēte)	Meklē pārbaudītus faktus par karjeras iespējām un pats tos pārbauda.	Pārliecinās, vai iegūta pietiekami vispusīga un precīza informācija par karjeras iespējām, nosaka atsevišķus faktorus, kas traucē iegūt patiesu informāciju	Tiecas iegūt vispusīgu, precīzu informāciju par karjeras iespējām, nosaka atsevišķus faktorus, kas traucē iegūt patiesu informāciju	Gūst vispusīgu, precīzu informāciju par karjeras iespējām, izvērtē tās ticamību un analizē, kādēļ atsevišķās situācijās ticamu informāciju iegūt ir grūtības
Prasme atrast informāciju par karjeras iespējām KII	Izmanto digitālās tehnoloģijas karjeras informācijas meklēšanai pēc norādījumiem.	Analizē publiski pieejamo informāciju, lai noskaidrotu, kādi uzņēmumi un kādās nozarēs ir izplatīti vietējā pašvaldībā, un kādu profesiju pārstāvji nodarbināti tajos	Balstoties uz konkrētiem piemēriem, analizē dažādas uzņēmējdarbības un nodarbinātības formas un to priekšrocības dažādās nozarēs un profesijā	Atlasa un analizē informāciju par izglītības un darba iespējām Latvijā un ārzemēs
	Salīdzina uzņēmumus savā novadā un pilsētā, meklē informāciju par veiksmīgiem sava novada uzņēmumiem un stāsta par tiem.	Salīdzina profesiju veidus, balstoties uz tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml.	Atlasa, apkopo un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām	Atlasa un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām un par darba tiesisko regulējumu, t.sk., par darba vides riska faktoriem Latvijā

Prasme atrast informāciju par karjeras iespējām KII	Nosauc un no sava redzespunkta stāsta par vecāku un citu ģimenes locekļu profesijām	Pēc skolotāja dotā parauga analizē informāciju par veicamā darba saturu, aprīkojumu, darbarīkiem, darba vidi un darba apstākļiem dažādās profesijās	Analizē informāciju par veicamā darba saturu, aprīkojumu, darbarīkiem, darba vidi un darba apstākļiem dažādās profesijās	Analizē informāciju par profesiju klasificēšanas iespējām, profesionālo interešu jomām un nozarēm
	Atpazīst profesijas pēc darba pienākumu aprakstiem vai demonstrējumiem, darbarīku un darba attēliem	Atlasa un vizualizē un informāciju par darba saturu dažādās nozares profesijās	Atlasa, analizē, vizualizē un strukturē informāciju par profesiju saturu dažādās nozarēs	Raksturo vaļasprieku, mācību priekšmetu satura un profesionālo interešu savstarpējo atbilstību
	Izmantojot vienkāršu situāciju piemērus, pamato, kāpēc darbs ir vērtība	Skaidro dažādu profesiju nozīmi savā, ģimenes un kopienas dzīvē	Analizē dažādu profesiju nozīmi savā, ģimenes un kopienas dzīvē	Raksturo vērtību realizēšanas iespējas profesionālajā darbībā
	Saskata vienkāršas ar sekmīgu karjeru saistītas kopsakarības sabiedrībā (skolā, ģimenē un vietējā kopienā).	Skaidro sekmīgas karjeras ietekmi uz tās īstenotājiem, viņu ģimenes locekļiem, vietējo kopienu ekonomiku un sabiedrību nacionālā mērogā un saskata savu nepieciešamību iesaistīties savas kopienas dzīvē	Analizē, kā sekmīga atsevišķu individu karjera ietekmē pašus, viņu ģimenes locekļus, vietējo kopienu ekonomiku un sabiedrību Eiropas mērogā un pamato to, ar dažādos avotos gūtu informāciju un statistikas datiem	Skaidro un pamato savu skatījumu par izglītības, nodarbinātības kopsakarībām gan vietējā, gan globālā mērogā; izvērtē individu, sabiedrības un vides mijiedarbību
	Veido stāstījumu par darba darītājiem, kuru rakstura īpašības, zināšanas un prasmes ir pašam nozīmīgas, pamato savu izvēli. Pauž savus uzskatus par sadzīves situācijām, ņemot vērā savas un citu cilvēku vajadzības un vēlmes	Iepazīst un izvērtē veiksmīgus paša izvēlētas nozares pārstāvju, lai izdarītu secinājumus par viņu sasniegumiem un īpašībām, kas nodrošinājušas panākumus	Salīdzina veiksmīgus paša izvēlētas nozares pārstāvju, lai izdarītu secinājumus par viņu sasniegumiem un īpašībām, kas nodrošinājušas panākumus.	Salīdzina darba devēju un klientu prasības dažādos laika posmos un valstīs, lai izdarītu secinājumus par darba tirgus, t.sk., uzņēmējdarbības, attīstības tendencēm.

	Pēc skolotāja dotajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē vienkāršu informāciju par karjeras iespējām	Pēc dotajiem un paša radītajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē informāciju par karjeras iespējām.	Mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras iespējām, izprot to kontekstu.	Mērķtiecīgi kritiski analizē karjeras iespējas, izzinot, analizējot un kritiski izvērtējot to kontekstu. Lai sasniegtu konkrētu mērķi, sintezē un interpretē informāciju
KLP (karjeras lēmumu pieņemšana)	Ar prieku fantazē par dažādām karjeras attīstības iespējām. Ir atvērts jaunai karjeras pieredzei.	Ar ieinteresētību uztver dažādas karjeras attīstības iespējas, izmanto iztēli, lai veidotu neikdienišķas sakarības. Uzdrīkstas mēģināt paveikt kaut ko jaunu	Uz dažādām karjeras attīstības iespējām raugās ar zinātkāri, Iztēlojas nebijušus risinājumus. Ir gatavs pieņemt nenoteiktību un jaunus izaicinājumus	Interesējas par atklājumiem un inovācijām, proaktīvi meklē jaunas karjeras attīstības iespējas, lai, tās īstenojot, efektīvi uzlabotu savu un citu dzīves kvalitāti.
	Pauž savu viedokli par karjeras iecerēm un uzklausa citu viedokli.	Piedalās savu karjeras ieceru apspriešanā un izvērtēšanā	Piedalās diskusijās par savām karjeras iecerēm	Piedalās diskusijās par savām karjeras iecerēm, pauž savu viedokli, noskaidro citu viedokļus un to pamatojumu, nosaka kopīgo un atšķirīgo, pauž piekrišanu vai nepiekrišanu
KLP	Atpazīst un formulē karjeras attīstības problēmu saistošā, ar personisko pieredzi saistītā kontekstā	Ar pedagoga atbalstu nosaka reālas karjeras attīstības vajadzības, atpazīst un formulē karjeras attīstības problēmu dotajā kontekstā.	Nosaka reālas karjeras attīstības vajadzības, raksturo problēmas būtību, atpazīst un formulē karjeras attīstības problēmu cēloņsakarību un dažādu nosacījumu savstarpējās mijiedarbības kontekstā	Patstāvīgi nosaka aktuālas karjeras attīstības vajadzības, precīzi formulē karjeras attīstības problēmu un pamato nepieciešamību to risināt.
	Ar pedagoga atbalstu izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā risinājumus, izvēlas labāko un nolemj to īstenot	Izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā risinājumus, izvēlas labāko un nolemj to īstenot	Formulē kontekstā balstītus strukturētus pieņēmumus. Izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā risinājumus,	Izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā vairākus risinājumus, izvērtētos attiecībā pret mērķi, izvēlas un nolemj īstenot labāko risinājumu

			izvēlas labāko un nolemj to īstenot	
Prasme izvirzīt karjeras attīstības mērķi KLP	Ar pieaugušā atbalstu izvirza karjeras attīstības mērķi mācību uzdevumā un plāno savas darbības soļus, lai to izpildītu.	Patstāvīgi izvirza vairākus karjeras attīstības (mācīšanās) mērķus un plāno, kā tos īstenot gan vienatnē, gan grupā.	Izvirza īstermiņa un ilgtermiņa karjeras attīstības (t.sk. mācīšanās) mērķus, plāno to īstenošanas soļus, uzņemas atbildību par to izpildi	Regulāri un atbilstoši savām karjeras attīstības vajadzībām izvirza īstermiņa un ilgtermiņa karjeras attīstības mērķus; formulē kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts; plāno mērķa īstenošanas soļus; uzņemas atbildību par savu lomu soļu īstenošanā un mērķu sasniegšanā
	Izvirza īstermiņa mērķus savu interešu attīstīšanai, jaunu zināšanu un prasmju apgūšanai.	Izvirza sev īstermiņa mērķus, izmantojot gan savu, gan nozīmīgu citu cilvēku pieredzi	Plāno savu izaugsmi saistībā ar mācībām un vaļaspriekiem, balstoties uz savu stipro pušu un grūtību jomu apzināšanos	Izvirza dzīves mērķus un darbojas, lai prognozētu, patstāvīgi pieņemtu atbildīgus un izsvērtus lēmumus par savu nākotnes darbības jomu (karjeru), ņemot vērā informāciju par izmaiņām darba tirgū un respektējot savas vajadzības un vērtības
Prasme izstrādāt un īstenot karjeras attīstības plānu KLP	Raksturojot savu pieredzi līdzīgās situācijās, izsaka idejas karjeras attīstības mērķa sasniegšanai. Ar pedagoģa atbalstu veido karjeras attīstības plānu, īsteno to un izvērtē rezultātu	Iztēlojoties karjeras mērķa sasniegšanas gaitu un eksperimentējot domās, veido karjeras attīstības plānu, īsteno to, izvērtē paveikto pēc paša radītiem kritērijiem un iesaka uzlabojumus	Veido karjeras attīstības situācijas modeli un tajā pamatotu karjeras attīstības plānu. Īsteno to un, ja nepieciešams, īstenošanas laikā pielāgo plānu mainīgajai situācijai, meklē citu pieeju, paņēmienu. Izvērtē paveikto un plāno uzlabojumus	Patstāvīgi izstrādā karjeras attīstības plānu; īsteno to, izvēloties, lietojot un pielāgojot piemērotas problēmrisināšanas stratēģijas; elastīgi reagē uz neparedzētām izmaiņām; izvērtē paveikto un gūtos secinājumus izmanto arī citā kontekstā.

			turpmākajam darbam	
		Izzina pieejamos resursus un atrod jaunus, lai īstenotu savu karjeras ieceri.	Elastīgi un izsvērti izmanto pieejamos resursus un rod jaunus, lai īstenotu savu karjeras ieceri	Efektīvi organizē resursus, lai īstenotu savu karjeras ieceri; patstāvīgi meklē, izvērtē un atbildīgi izmanto citu idejas
Prasme sadarboties karjeras mērķu sasniegšanai KLP	Skaidro savstarpējā atbalsta nepieciešamību un izpausmes karjerā un sadzīvē un piedalās tā nodrošināšanā	Analizē piemērus par sadarbības izpausmēm karjerā un sabiedrībā	Veido rīcības plānu un īsteno sadarbību savu karjeras attīstības mērķu sasniegšanai.	Plāno un īsteno nozīmīgu, cieņpilnu verbālu, neverbālu un digitālu komunikāciju karjeras attīstības mērķu sasniegšanai. Piedāvā savas idejas, lai iedvesmotu citus īstenot viņu karjeras ieceres.

7. Karjeras izglītības integrēšana ārpusstundu pasākumos

Karjeras izglītības īstenošanā skolā ļoti nozīmīgu vietu ieņem dažādi ārpusstundu pasākumi. Skolēni tajos tiek iesaistīti gan kā dalībnieki (klausītāji, skatītāji u.tml.), gan arī līdzdarbojas šo pasākumu plānošanā, organizēšanā un vadīšanā. Biežāk organizētie karjeras izglītības ārpusstundu pasākumi ir:

- projektu nedēļas;
- mācību priekšmetu nedēļas;
- tikšanās;
- lekcijas;
- diskusijas;
- konkursi;

- pēcpusdienas;
- individuālās konsultācijas;
- individuālo projektu izstrāde un prezentācija;
- mācību ekskursijas;
- pasākumi vecākiem;
- dažādi pasākumi skolā un ārpus tās sadarbībā ar ārpusskolas institūcijām (“Ēnu dienas”, uzņēmumu atvērto durvju dienas, izglītības iestāžu informācijas dienas, izstādes u.c.).

Visas mācību ekskursijas ir tematiski saistītas ar karjeras izglītību. Ekskursijas var būt tieši saistītas ar kādas konkrētas profesijas, uzņēmuma vai izglītības iestādes iepazīšanu, bet var arī būt netieši saistītas, piemēram, apmeklējot muzeju, skolēni iepazīst gida profesiju.

8. Karjeras izglītības integrēšana darbā ar vecākiem

Sadarbība “skolotājs – skolēni – vecāki” ir nozīmīga gan pieaugušajiem – pedagogiem un vecākiem, gan arī skolēniem. Ir svarīgi, lai šī sadarbība būtu trīspusēja, lai skolēni justu, ka viņa vecākus ļoti nozīmīgi vērtē skolotāji, lai viņi varētu lepoties ar savu ģimeni arī vienaudžu vidū.

Iespējamās aktivitātes sadarbībā ar vecākiem karjeras izglītības īstenošanā:

- vecāku stāstījums klases stundās vai projektu nedēļas ietvaros par savu profesiju (par darba pienākumiem, profesijas apguves iespējām u.c.);
- vecāku vadītas mācību stundas vai vecāku profesijai un mācību stundas tēmai atbilstošs stāstījums;
- mācību ekskursijas vecāku darba vietās, lai izzinātu dažādu profesiju darba pienākumus un darba vidi;

- vecāku aptauja (anketēšana vai intervija) par viņu profesiju, darba specifiku, apguves iespējām u.tml.;
- vecāku aptaujāšana, lai noskaidrotu viņu viedokli par karjeras izglītību skolā, tās piedāvātajām iespējām un trūkumiem, kā arī par skolēnu nākotnes nodomiem un par to, kāda palīdzība nepieciešama viņu bērniem vai viņiem pašiem karjeras izglītības jomā;
- vecāku informēšana un izglītošana par dažādiem karjeras izglītības jautājumiem;
- aktīva sazināšanās ar vecākiem e-vidē, sociālajos tīklos, kā arī ar informatīvo materiālu, ziņojumu apmaiņas, sanāksmju starpniecību;
- tieša un pastarpināta (caur deleģētiem pārstāvjiem) vecāku iesaistīšana izglītības iestādei nozīmīgu lēmumu pieņemšanā;
- vecāku aicināšana iesaistīties neformālos ārpusstundu pasākumos neitrālā vidē ārpus skolas;
- mūžizglītības, tālākizglītības nodarbību organizēšana vecākiem.

Organizējot karjeras izglītības aktivitātes, uzlabojas ne tikai skolotāju, skolēnu un vecāku sadarbība, bet tiek gūta arī nozīmīga skolēnu pieredze profesiju daudzveidības un reālās darba vides iepazīšanā. Lai atbalstītu vecākus skolēnu karjeras izvēles procesā, skolās nepieciešams organizēt informatīvus un izglītojošus pasākumus, iespēju robežās aicināt vecākus iesaistīties tematiskās diskusijās (piemēram, 9. un 12. klašu vecākiem) vai piedāvāt iespēju vecākiem vieniem vai kopā ar skolēniem (saviem bērniem) grupās vai individuāli apmeklēt dažādu speciālistu konsultācijas. Palielinoties vecāku informētībai par karjeras atbalsta iespējām skolā un ārpus tās, pieaug arī vecāku vēlme iesaistīties šajā procesā arī pašiem, piedāvājot savus resursus un iespējas.

9. Ieteikumi skolas personāla iesaistei karjeras izglītības īstenošanā.

Katrā skolā vajadzētu veidot karjeras atbalsta komandu, kura spētu veicināt skolēnu karjeras attīstību, balstoties uz katru skolēna vajadzībām. Šādai komandai ir jāpalīdz skolēniem attīstīt lēmumu pieņemšanas prasmes, lai karjeras izvēle atbilstu viņu

personīgajām īpašībām, tādām kā dotumi, intereses un spējas, kā arī jāpalīdz saprast, ka vides faktori var ierobežot izglītības un profesionālās iespējas.

Skolas personāla atbildību varētu sadalīt šādi:

- **Direktors** — “virsatbildība”: izglītības standartu izpilde, skolas attīstības, mācību un audzināšanas darba un resursu plānošana; izpildes pārraudzība/kontrole.
- **Direktora vietnieks mācību darbā** — karjeras izglītības integrēšana izglītības programmā, mācību priekšmetu saturā.
- **Direktora vietnieks audzināšanas darbā** — karjeras izglītības integrēšana audzināšanas darbā, ārpusstundu pasākumos, darbā ar vecākiem (plānošana, īstenošana, pārraudzība, kontrole).
- **Klašu audzinātāji** — īsteno klases audzinātāju programmu saskaņā ar skolas galvenajiem uzdevumiem, audzināšanas un karjeras izglītības plānu.
- **Mācību priekšmetu skolotāji** — attiecīgi mācību priekšmetam, īsteno mācību programmu, iekļaujot karjeras izglītību mācību procesā.
- **Metodiskās komisijas/apvienības** — karjeras izglītības plānotāji, metodiskais atbalsts, integrācija.
- **Bibliotekārs** — informē skolēnus, viņu vecākus, pedagogus par jaunāko literatūru karjeras izglītībā.
- **Atbalsta personāls:**
 - Psihologs – novēro un veic skolēnu izpēti, konsultē par karjeras izglītības jautājumiem.
 - Sociālais pedagogs – konsultē skolēnus, viņu vecākus, pedagogus par sociālo jautājumu risināšanas kārtību, kā arī sniedz atbalstu par dažādiem karjeras jautājumiem.
 - Pedagogs karjeras konsultants – koordinē pedagogu un atbalsta personāla sadarbību karjeras attīstības atbalsta sniegšanai, konsultē un informē skolēnus, viņu vecākus par aktualitātēm karjeras izglītībā.
 - Logopēds – konsultē skolēnus un viņu vecākus par dažādiem logopēdiska rakstura jautājumiem, ja tas skar skolēna karjeras izvēli.

- Speciālais pedagogs – konsultē skolēnus, viņu vecākus par skolēnu mācīšanās traucējuma rakstura jautājumiem, ja tas skar karjeras izvēli.
- Skolas medmāsa – konsultē skolēnus, viņu vecākus par karjeras izvēļu atbilstību veselības stāvoklim.

10. Individuālās karjeras konsultācijas, to nodrošināšanas iespējas izglītojamajiem.

Karjeras konsultēšana skolā ir viens no karjeras attīstības atbalsta pakalpojumiem un sasaucas ar skolas audzināšanas un/vai karjeras izglītības programmu.

Tās organizācijas pamatformas ir grupu un individuālās konsultācijas.

Individuālā konsultēšana ir aktīva konsultanta un klienta mijiedarbība nolūkā palīdzēt klientam risināt karjeras attīstības problēmas. Konsultanta uzdevums – palīdzēt cilvēkam orientēties karjeras iespējās un rast izeju no problemātiskas situācijas un palīdzēt rast veiksmīgu risinājumu karjeras izvēles situācijā. Problēmas: daudz “nezināmo”, daudz objektīva rakstura ierobežojumu, daudz risinājuma variantu.

Grupu konsultēšana ir klasiska karjeras konsultēšanas metode sadarbībā ar vairākiem daļībniekiem, kur aktīvā līdzdalībā tiek iesaistīti grupas locekļi ar līdzīgu pieredzi un statusu, piemēram, viena vecuma skolēni, skolu beidzēji, vecāki vai skolotāji, ar nolūku risināt teorētiskus un praktiskus jautājumus, kas saistīti ar skolēna karjeras vadības prasmju veidošanos (Lemešonoka, 2017).

Grupas konsultēšanā notiek konsultanta un skolēnu grupas aktīva mijiedarbība. Grupas var komplektēt pēc dažādiem principiem: pēc interesēm, pēc vecuma, pēc izglītības līmeņa u. tml. Grupu konsultēšana ļauj taupīt laiku.

Problēmas: jāprot noturēt grupas uzmanību un interese, jājūt auditorija, jābūt oratora spējām. Grupu konsultēšanu var veikt konsultants pats vai uzaicināt pārstāvjus no darba tirgus. Konsultācijas vēlamais ilgums ir līdz 45 minūtēm. Grupu konsultēšana var būt informējoša, diagnosticējoša, problēmsituāciju risināšana. Vismaz 5 minūtes konsultācijas beigās jāparedz atbildēm uz jautājumiem.

11. 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 „grību, 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, uzklausīt otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu
7.	Diskusija	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklausīt 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 izvēlētās profesijas plusus un mīnusus. 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	Apgūst prasmi sarunāties: uzklausīt 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	Apgūst 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 - rezumēt
25.	Spēles (lomu situāciju, lietišķās)	Apgūt prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, prast novērtēt sevi salīdzinājumā ar citiem Iejusties lomās, kas attālinātas no skolēna būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt Iemācīties modelēt dažādas problēmsituācijas
26.	SVID analīze	Apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas
27.	T- tabula	Apgūt iemaņas izvērtēt parādību no vairākiem aspektiem
28.	Tests	Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu 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

12. 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 skolotajiem un klasses 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 saturs 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.

13. 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 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.
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.

Pedagogs karjeras konsultants
Inese Titova
Kuldīga
2022