

Karjeras izglītības programma

Ogres 1. vidusskola

I KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI

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

Karjeras attīstība ir indivīda personīgās dzīves, mācību un darba vadības process mūža garumā. Tas ir nepārtraukts process, kura gaitā cilvēks izmanto informāciju par sevi, un apkārtējo pasauli, analizē un pielieto to, lai izvēlētos savu nodarbošanās jomu un pēc tam jau konkrētu profesiju.

Karjeras izglītība ir plānots pasākumu, kursu un programmu nodrošinājums izglītības iestādēs, lai palīdzētu izglītojamajiem attīstīt prasmes savu interešu, spēju un iespēju samērošanā, savu karjeras mērķu izvirzīšanā, karjeras vadīšanā; sniegtu zināšanas un izpratni par darba pasauli, tās saikni ar izglītību, par karjeras plānošanu un tālākizglītības iespējām, kā arī nodrošinātu efektīvu dalību darba dzīvē.

Mūsdienās karjeras jēdziena saturs ir ievērojami paplašinājies. Ja sākotnēji jēdzienu “karjera” skaidroja un asociēja ar sekmīgu darbošanos kādā profesionālajā jomā, kurā ir iespējama izvirzīšanās, slavas un popularitātes sasniegšana, tad tagad termins “karjera” ir jāsaprot ne vien kā izaugsme profesionālajā jomā, bet arī kā likumsakarīga personības izaugsme un nodarbošanos secīga maiņa visas dzīves garumā.

Karjera ir personības mērķtiecīgs, jēgpilns visas dzīves gājums, kurā summējas visas indivīda dzīves lomas, brīvā laika aktivitātes, mācības un darbs.

Izvēloties savas profesionālās karjeras virzienu un profesiju, jāņem vērā **trīs** būtiski nosacījumi:

- lai profesija būtu interesanta un saistoša,
- lai profesija atbilstu spējām,
- lai varētu atrast darbu šajā profesijā.

Plānojot savu personīgo dzīvi, veidojot profesionālo karjeru un izvēloties profesiju, ir svarīgi saprast— ko pats cilvēks **GRIB, VAR** un ko **VAJAG** sabiedrībai.

GRIBU — tās ir cilvēka intereses, vēlmes, centieni, būtiskais dzīvē un darbā. Iespējams, ka, nosaucot visas savas intereses, vēlmes, nodarbošanos, kas saista, patīk un ko gribētos darīt, būtu ļoti garš saraksts. Daudziem 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 izziņāt potenciālās darbības virziena vai 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 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 izglītoties.

Ikvienam cilvēkam ārpus darba un ārpus ģimenes ir nepieciešams laiks, kuru veltīt sevis bagātināšanai, pilnveidošanai un attīstībai.

Karjeras vadības prasmes

21. gadsimtā situācija pasaulē ir krasi mainījusies, jo globālā tirgus un uz zināšanām balstītas ekonomikas un sabiedrības apstākļos indivīdiem ir nepieciešams nepārtraukti uzlabot savas prasmes un apgūt jaunas kompetences. Karjeras attīstības atbalstu vairs nevar uzskatīt vienīgi par lietderīgu atbalstu indivīdam pārejā no viena izglītības līmeņa uz citu un no mācībām uz darbu. Lai pielāgotos mainīgajām darba tirgus vajadzībām un uzņēmumu konkurētspējai, ir jāspēj ātri reaģēt darba vides mainīgajos procesos, radot efektīvu rezultātu. Ilgstoša mācīšanās ir tieši tas, kas mūsdienās ir kļuvusi par galveno faktoru konkurences izturēšanā un veiksmē.

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

Attīstības iezīmes	Karjeras vajadzības
Pamatskolas 1. – 4. klase	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nepieciešama uzmanība un uzslavas. ✓ Piemīt neierobežota enerģija . <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes. ✓ Nepieciešama pašapziņas veidošana. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Atšķirt darbu no spēles. ✓ Identificēt dažādus darba veidus. ✓ Piedalīties dažādos darba aktivitāšu veidos. ✓ Zināt, kā pieņemt lēmumus. ✓ Apgūt pozitīvu attieksmi pret darbu. ✓ Identificēt 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. ✓ Piemīt pārsteidzošs interešu vēriens. ✓ Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identificēt personīgās intereses, spējas, savas stiprās un vājās puses. ✓ Raksturot savus pienākumus mājās un skolā un saistīt tos ar kopienā sastopamiem darbiem. ✓ Aprakstīt, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem. Aprakstīt, 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"> ✓ Saprast, kā individuālā personība, spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem. ✓ Saprast, kā izglītība ir saistīta ar augstskolas izvēli, turpmāku apmācību un /vai iekļaušanos darba tirgū. ✓ Demonstrēt pārnesamās prasmes, kuras var izmantot dažādos darbos un piemērot mainīgajām darba prasībām. ✓ Spēt izmantot plašus karjeras informācijas avotus. ✓ Demonstrēt atbildīgu lēmumu pieņemšanu.
--	---

II 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.

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

3. Palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru:

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

Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi:

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

III. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PLĀNOŠANA.

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

Karjeras izglītības programmas sastāvdaļas:

Sevis izzināšanas aktivitātes, kurās skolēni:

- identificē savas personīgās īpašības (fiziskās, intelektuālās, emocionālās iezīmes, prasmes, intereses un vērtības),
- izpēta personīgo īpašību un nepieciešamo prasmju samērotību, lai gūtu panākumus dažādās dzīves un darba situācijās,
- izvērtē stratēģijas un apstākļus, kas ietekmē viņu mācīšanos dažādās dzīves un darba situācijās. Iespēju apzināšanās aktivitātes iesaista skolēnus darba pasaules izpētē un iepazīšanā. Aktivitātes var ietvert:
 - dažādas darba vides iepazīšanu un pētīšanu,
 - dažādu profesiju, izglītības un apmācību iespēju izpēti,
 - darba pasaules vēsturisko un plānoto izmaiņu analīzi.

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 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.

IV KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

I. Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi

1. Karjeras izglītības **mērķis** ir organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu atbilstoši Ministru kabineta 2018. gada 27. novembra noteikumu Nr. 747 “ Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem” prasībām, integrējot specifiskus mērķus:

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

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

2. Karjeras izglītības **uzdevumi**:

2.1. nodrošināt katram izglītojamam pašnovērtēšanas metožu apguves iespējas;

2.2. palīdzēt izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus, pieņemtu lēmumus, noteiktu mērķus;

2.3. veidot katrā izglītojamā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba pasaules un ar to saistīto izglītību daudzveidību;

2.4. nodrošināt katram izglītojamam iespēju apgūt mācīšanās prasmes, informācijas tehnoloģiju un citu informācijas avotu izmantošanas pamatiemaņas;

2.5. palīdzēt katram izglītojamam pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un ar to saistīto iespējamo karjeru;

2.6. nodrošināt iespēju gūt darbības pieredzi;

2.7. izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, cieņu pret daudzveidību;

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

II. Karjeras izglītības saturs

3. **Karjeras izglītības programmas apguves organizācijas pamatnosacījums ir** īstenot karjeras izglītību tā, lai izglītojamais iegūtu gan zināšanas konkrētā izglītības jomā (pašizpēte, karjeras izpēte, karjeras plānošana un vadība) un formā (mācību priekšmetu stunda, klases stunda, konsultācijas, ārpusstundu pasākumi), 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.

III Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

10. Karjeras izglītība tiek īstenota, izmantojot dažādas darba organizācijas formas

— mācību priekšmetu stundas, klases stundas, individuālās nodarbības, dažādus ārpusstundu pasākumus u.c.

1.-2. klasē tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādos mācību priekšmetos un ārpus stundu aktivitātēs:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Valodas	Mans hobijs
	Es un mani draugi
	Mani mājdzīvnieki
	Mana istaba
	Mans apģērbs
Ētika	Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku
	Mans varonis
	Manas īpašības, manas stipras puses
Lasīšana	Varoņu raksturojums (ārpusklases lasīšana)
	Domraksts ‘Mani nākotnes nodomi’
Mājturība	Rokdarbi – Gaumīgs apģērbs dažādām dzīves situācijām
Sociālās zinības	Manas intereses
Sports	Komandu spēles
	Fizisko īpašību tests
Klases stundās	1. kl. Es varu rūpēties par savu veselību
	1. kl. Aizraušanās, hobiji
	1. kl. Profesijas skolā
	2. kl. Es – sava rakstura saimnieks
	2. kl. Mācos mācīties
	2. kl. Mācos risināt strīdus
	2. kl. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, vecāku sapulces, individuālās konsultācijas u.c.)	
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, vecāku sapulces, individuālās konsultācijas u.c.)	1. kl. Adaptācijas nodarbības (klases audzinātājs, skolas psihologs): „Kāds es esmu?”; „Draudzēsīmies!”; „Atrisinām strīdus”
	1. kl./2. kl. Vecāku sapulce „Kā mācīt un palīdzēt savam bērnam mācīties”
	2. kl. Pārrunas „Kā man izdodas sadarboties ar citiem”
	2. kl. Projekts „Mana veselība”
	Akcija „Cieni sevi, cieni citus, esi pieklājīgs”
	Diskusija „Es un mani draugi”

3. – 4. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras izpēte” šādos mācību priekšmetos un ārpus stundu aktivitātēs:

Mācību priekšmetu stundas	Tēmas
Valodas	Mans brīvais laiks
	Es un mani draugi
	Profesijas
	Dienas režīms
Vizuālā māksla	3. kl. Cilvēks darbā
Mājturība	3. kl. Rokdarbi – Drošība darbā
Dabaszinības	4. kl. Cilvēki, kas rūpējas par dabu. Iepazīšanas ar dabu saistītām profesijām
Lasīšana	3. kl. Domraksts. Mani vecāki un darbs.
	4.kl. Domraksts. Populārākās profesijas
Lasīšana	4. kl. Par ko es gribētu kļūt
Sociālās zinības	4. kl. Sava laika plānošana
Sports	Komandu spēles
	Fizisko īpašību tests
Klases stundās	3. kl. Manas intereses, dotumi un spējas
	3. kl. Kāpēc vajadzīgs darbs?
	3. kl. Profesijas- izstāde-praktiskais darbs
	4. kl. Mans brīvais laiks, manas iespējas pašrealizēties
	4. kl. Profesijas pagātnē, tagadnē un nākotnē
	3. - 4. kl. Mani darbiņi. Pienākumi ģimenē
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, individuālās konsultācijas u.c.)	3. – 4. kl. Drošības dienas skolā.
	3. kl. Konkurss „Profesiju daudzveidība”.
	4. kl. Mācību ekskursija. Iepazīstam dažādus darbus.
	4. kl. Uzņēmuma apmeklējums.

5. – 6. kl. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras vadība” šādos mācību priekšmetos un ārpus stundu aktivitātēs:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Valodas	Manas intereses
	6. kl. Valodas kultūra
	Rakstura īpašības
	Mans brīvais laiks Saziņa. Emocijas
Informātika	5. kl. Teksta apstrāde – lietišķie teksti
	5. kl. Informācijas ieguves un komunikācijas līdzekļu izmantošana
Vēsture	6. kl. Es ienāku sabiedrībā
Literatūra	5. kl. Domraksts. Mans varonis tiek galā ar grūtībām
	6. kl. Mūsdienu jaunieša problēmas
Sociālās zinības	5. - 6. kl. Konflikti, to rašanās un risināšana
	5. kl. Mana mācīšanās taktika
	6. kl. Pienākumi un tiesības
Dabaszinības	5. kl. Cilvēka maņas un darbs
	5. kl. Organisma augšana
Sports/Mājturības	Drošības noteikumi un to nepieciešamība. Veselība un darbs.
Klases stundās	5. kl. Mani mērķi un kā es tos varu sasniegt
	5. kl. Uzvedības etiķete
	5. kl. Sevis reprezentēšana
	6. kl. Kā cilvēki tiek galā ar grūtībām
	6. kl. Laika plānošana
	6. kl. Mans nākotnes redzējums
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, individuālās konsultācijas u.c.)	5. kl. Adaptācijas nodarbības sadarbībā ar skolas psihologu. Darbs komandā. Stresa menedžments.
	5. kl. Projekts : „Profesiju daudzveidība”
	5. kl. – 6. kl. Drošības nedēļa: Darbs un risks
	6. kl. Ekskursijas: Manu vecāku darba dzīve

7. klasē tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādos mācību priekšmetos un ārpus stundu aktivitātēs:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Valodas	Mans hobijs
	Es un mani draugi
	Mani mājdzīvnieki
	Mana istaba
	Mans apģērbs
	Saziņa: personīgais viedoklis, pamatojums, diskusija attieksme,
Ģeogrāfija	Klimata izmaiņas un veselība
Vēsture	Seno baltu ciltis
Literatūra	Boņuka, Billes un mana bērnība
Mājturība	Rokdarbi
	Kulinārija
Sociālās zinības	Atkarības
	Lietišķas saskarsmes etiķete
Sports	Fizisko īpašību tests
	Komandu darbs
Klases stundās	Es starp citiem
	Mans raksturs un paradumi
	Uztveres tipi
	Temperamenti
	Mācies mācīties
	Kas es esmu? Ko es protu, varu un daru?
Ārpusstundu pasākumi (projekti, konkursi, tikšanās, lomu spēles, vecāku sapulces, individuālās konsultācijas u.c.)	„Draudzības brīnums – saprast un saprasties”
	Konkurss „Ko es zinu par profesijām?”
	Nodarbības par karjeru „Sevis izzināšana. Kas es esmu? Ko es protu un varu?”
	Ēnu dienas
	Akcija „Cieni sevi, cieni citus, esi pieklājīgs”
	Diskusija „Es un mani draugi”

8. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras izpēte” šādos mācību priekšmetos un ārpus stundu aktivitātēs:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Svešvalodas (angļu, vācu, krievu)	Lietišķi raksti – Eiropas CV
	Intervija ar dažādu profesiju pārstāvjiem
Latviešu valoda	Lietišķie raksti – darba sludinājumu pētīšana
	Tekstveidne - pārsprīdums
Sociālās zinības	Droša sociālā vide
	Darbs un karjera
Matemātika	Izcilākie matemātiķi
Ķīmija	Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde
	Izcili ķīmiķi, ķīmijas nozīme
Zooloģija	Veterinārārsta profesija
	Ekoloģija, profesijas saistības ar dabu, vidi
Ģeogrāfija	Darbspēka migrācija Eiropas Savienībā
	Darba vietas, profesijas dažādās valstīs
Fizika	Izcilākie fiziķi
Vēsture	Strādnieku kustība, cilvēku nodarbinātības izmaiņas
	Ekonomiskā attīstība Eiropā, ASV, pasaulē
Klases stundās	Darbs un vaļasprieks –laika sadalījums, vērtību izpratne
	Kas man patīk? Hobiji, to nozīme.
	Darba sludinājumi, aktuālas profesijas, pieprasījums un piedāvājums, interneta resursi
	Profesiju prestižs un perspektīvas
	Sapnis vai realitāte
	Manu vecāku profesijas un karjeras izaugsmes iespējas.
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, vecāku sapulces, individuālās konsultācijas u.c.)	Droša vide (darba drošība)
	Ēnu diena „Mana sapņu profesija”
	Interesešu izglītības, pulciņu, fakultatīvās nodarbības, individuālās konsultācijas, skolēnu portfolio veidošana.

9. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras vadība” šādos mācību priekšmetos un ārpus stundu aktivitātēs:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Valodas	Dienas režīms
	Izglītības sistēmas dažādās valstīs. Izglītības iespējas ārzemēs
	Publiskā uzstāšanās – sevis prezentēšana
	CV
	Publiskā runa – sevis prezentēšana
	Lietišķie raksti
Ģeogrāfija	Saimniecības nozares un ar tām saistītās profesijas Latvijā un pasaulē
Ķīmija	Ķīmija sadzīvē un rūpniecībā
Vēsture	Pasaules ekonomiskā krīzes
	Izcilākie zinātnieki 20. gs.
	20. gs. progress zinātnē un tehnikā
Sociālās zinības	Darba likumdošana
	Ģimenes budžets, skolas budžets, valsts budžets
	Civillikums
	Nodokļi
	Cilvēks, sabiedrība, karjera, rīcība
Klases stundās	Karjeras plānošana
	Karjeras kāpnes, karjeras plāns
	Sekmju plānošana un izvērtēšana
	Lēmumu pieņemšana, atbildība
	Iekļaušanās darba tirgū
	Profesionālā virzība. Profesionālā piemērotība
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, vecāku sapulces, individuālās konsultācijas u.c.)	Izglītības programmas vidusskolā
	Vecāku sapulces „Mana bērna nākotnes plānošana” u.c. tēmas
	Atvērto durvju dienu apmeklējumi izglītības iestādēs
	Izstādes „Skola” apmeklējums
	Ēnu diena
	Aptauja par karjeras izvēles jautājumiem

10. klasē tiek akcentēta joma „Pašizpēte” mācību priekšmetu stundās un ārpus stundu aktivitātēs:

Klases stundās	Mani sapņi un nākotnes nodomi.
	Pareizi nenovērtēdams savas spējas, panākumus negūsi.
	Manas intereses un prasmes.
	Mans mērķtiecīgums.
	Kāds es esmu saskarsmē ar citiem.
	Manu vecāku „Veiksmes stāsti”.
	Ģimene un tās ietekme.
	Riskēt vai vispār atteikties no riska.
	Kas es esmu? Ko es protu, varu un daru?
	Darbs un vaļasprieks.
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, vecāku sapulces, individuālās konsultācijas	Veiksmes stāsti, tikšanās ar skolas absolventiem.
	Karjeras dienas – tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem.
	Nākotnes karjeras izvēles iespējas Latvijā un Eiropā.
	Konkurss „Ko es zinu par profesijām?”
	Ēnu dienas skolā.
	Ēnu dienas uzņēmumos.
	Ekskursijas uz uzņēmumiem.
	Meistarklases un tikšanās ar dažādu jomu speciālistiem.
	Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām.
	Interesu izglītības, pulciņu, fakultatīvās nodarbības, skolēnu portfolio veidošana.
	Individuālās konsultācijas

11. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras izpēte” mācību priekšmetu stundās un ārpus stundu aktivitātēs:

Klases stundās	Nākotnes iespēju izzināšana.
	Manu vecāku darbs, profesijas.
	Mūsu skolas absolventu sasniegumi un profesionālā izaugsme.
	Darba tirgus un pieprasījums.
	Radošā domāšana- palīgs karjeras plānošanā.
	Tavas intereses un profesiju tipi.
	Biznesa idejas un to īstenošana.
	Profesiju standarti. Profesiju klasifikators.
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, , individuālās konsultācijas u.c.)	Tikšanās ar dažādu uzņēmumu darbiniekiem.
	Tikšanās ar augstskolu pārstāvjiem.
	Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām, palīdzības iespējām.
	Izstādes „Skola’’ apmeklējums.
	Ēnu dienas uzņēmumos.
	MEISTARKLASES – TIKŠANĀS ar dažādu jomu speciālistiem.
	Interesu izglītības, pulciņu, fakultatīvās nodarbības, skolēnu portfolio veidošana.
	Individuālās konsultācijas.

12. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras vadība” mācību priekšmetu stundās un ārpus stundu aktivitātēs:

Klases stundās	Mana izvēle un atbildība.
	Izglītības iespējas Latvijā un Eiropā.
	CV un motivācijas vēstule.
	Mūsu skolas absolventu sasniegumi un profesionālā izaugsme.
	Veselīga konkurence un sāncensība.
	Kā radīt pozitīvu iespaidu darba devējam.
	Mans karjeras plāns.
	Lēmumu pieņemšana un īstenošana.
	Tikšanās ar augstskolu pārstāvjiem.
	Izglītības sistēma – kā pareizi izvēlēties mācību iestādi
	Nākotnes karjeras izvēles iespējas Latvijā un Eiropā.

Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, individuālās konsultācijas u.c.)	Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām.
	Izstādes „Skola” apmeklējums.
	Ēnu dienas uzņēmumos.
	MEISTARKLASES – TIKŠANĀS ar dažādu jomu speciālistiem.
	Interesu izglītības, pulciņu, fakultatīvās nodarbības, skolēnu portfolio veidošana.
	Individuālās konsultācijas.

IV. Karjeras izglītības vērtēšana

Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 7.-9. klasē

Beidzot 9. klasi, skolēns:

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

Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- ✓ Skolēns ir veicis vienkāršus pašnovērtēšanas testus, lai noteiktu savus īstermiņa un ilgtermiņa izglītības un karjeras plānošanas mērķus.
- ✓ Skolēns spēj noteikt un novērtēt, kāda ir viņa ārpusklases darbā apgūtā pieredze un zināšanas par darba pasauli.
- ✓ Skolēns spēj pielietot iegūtās analizēšanas un plānošanas prasmes savas karjeras plānošanā.

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

Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 10.-12. klasē

Beidzot 12. klasi, skolēns:

- ✓ saprot koncepciju par darba tirgu mainīgumu;
- ✓ saskata vietēja un starptautiskā darba tirgus tendences;
- ✓ izprot sakarības starp izmaiņām darba tirgū un sociālajiem, politiskajiem un ekonomiskajiem procesiem;

- ✓ ir ieinteresēts attīstīt tās personiskās īpašības un iemaņas, kas ir būtiskas dažādām profesijām;
- ✓ spēj atrast interesantu informāciju par profesijām, izglītību un mācīšanās iespējām;
- ✓ prot izstrādāt pagaidu termiņa karjeras plānus, analizējot savas personiskās īpašības un prasmes, vērtības un panākumu kritērijus;

- ✓ spēj sameklēt darbu un konkurēt darba tirgū; ir interesēts attīstīt šīs prasmes (rakstīt CV/autobiogrāfiju, meklēt informāciju par darba vakancēm, reprezentēt sevi darba intervijā u.c.);
- ✓ ja nepieciešams, izmanto speciālista (karjeras konsultanta, psihologa, ārsta u.c.) konsultācijas;

V. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes.

Nr.	Metode	Prasmes
1.	Anketēšana/aptauja	Apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu domu konkrēti un īsi. Ieinteresēt audzēkni izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas Attīstīt prasmi kritiski domāt
2.	Analīze	Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām Apgūt prasmes, lai „gribu, varu, vajag” veidotu vienotu kopumu
3.	Brīvais raksts	Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas

4.	Darbs ar informācijas avotiem	Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju
5.	Darbs grupās	Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus
6.	Darbs pāros	Veidot prasmes sadarboties, uzklaustīt otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu
7.	Diskusija	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklaustīt 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 izvēlētajās 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: uzklaustīt 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 - rezumēt
		Apgūt prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, prast novērtēt sevi salīdzinājumā ar

25.	Spēles (lomu situāciju, lietišķās)	<p>ciem.</p> <p>Iejūties lomās, kas attālinātas no skolēna būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt</p> <p>Iemācīties modelēt dažādas problēmsituācijas.</p>
26.	SVID analīze	<p>Apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas</p>
27.	T- tabula	<p>Apgūt iemaņas izvērtēt parādību no vairākiem aspektiem</p>
28.	Tests	<p>Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai</p>
29.	Tikšanās	<p>Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai</p>
30.	Venna diagramma	<p>Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu</p>
31.	Vērošana	<p>Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus</p>