

*Apstiprinu:
Dagdas vidusskolas direktore V. Gekiša*

Dagdas vidusskolas

Karjeras izglītības programma

1. – 12. klasei

Sagatavoja:
Regīna Pauliņa
Dagdas vidusskolas pedagogs karjeras konsultants

2020, Dagda

Saturs

1. Karjeras veidošanas aspekti.....	3
2. Karjeras izglītība.....	5
3. Karjeras izglītības plānošana.....	7
4. Atbalsta sistēma izglītojamajiem karjeras izglītības jomā.....	8
5. Karjeras izglītības programma.....	9
6. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns.....	10
7. Karjeras izglītības vērtēšana.....	20
8. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes.....	29
9. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra un citi avoti.....	31

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

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

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

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

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

GRIBU – tās ir cilvēka intereses, vēlmes, centieni, būtiskais dzīvē un darbā. Iespējams, ka, nosaucot visas savas intereses, vēlmes, nodarbošanos, kas saista, patīk un ko gribētos darīt, būtu ļoti garš saraksts. Daudziem ir plašs interešu loks, un ir visai grūti izšķirties, kuru no savām interesēm izvēlēties profesionālajai realizācijai, bet ko atstāt kā vaļasprieku. Lai pieņemtu pareizo lēmumu, nepieciešams izzināt potenciālās darbības virziena/profesijas saturu darba pienākumus un apstākļus.

VARU – tās ir cilvēka prasmes, zināšanas, spējas, īpašības, stiprās puses, kā arī veselības stāvoklis – visas profesionāli nozīmīgās īpašības. Kad ir noskaidrotas profesionālās intereses, svarīgi saprast, vai indivīdam piemīt šīm interesēm atbilstošas spējas. Spējas vispilnīgāk atklājas un attīstās tieši darbībā – mācībās vai jau praktiskajā darbā.

VAJAG – tās ir profesijas un kompetences, kas konkrētajā vietā un laikā darba tirgū ir pieprasītas, tātad – kādi speciālisti un kādas kompetences ir nepieciešamas tagad un tuvākajā nākotnē; tāpēc, izvēloties izglītības virzienu ir jāuzzina, kādas zināšanas un prasmes (kompetences) var apgūt mācoties/studējot vienā vai otrā programmā, kuru piedāvā izglītības iestādes. Jāapzinās, ka mainās pašas profesijas, to saturs un attiecīgi arī kompetences konkrēto darba uzdevumu veikšanai, tāpēc ir jābūt gatavam arī turpmāk mācīties. Pašiem attīstīt savu garīgo pasauli un pasauli ap mums. 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 nav uzskatīt vienīgi par lietderīgu atbalstu indivīdam pārejā no viena izglītības līmeņa uz citu un no mācībām uz darbu. Lai pielāgotos mainīgajām darba tirgus vajadzībām un uzņēmumu konkurētspējai, ir jāspēj ātri reaģēt darba vides mainīgajos procesos, radot efektīvu rezultātu. Ilgstoša mācīšanās ir tieši tas, kas mūsdienās ir kļuvusi par galveno faktoru konkurences izturēšanā un veiksmē.

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

2. Karjeras izglītība

Karjeras izglītības mērķis ir organizēt izglītības saturu un izglītības apguves procesu, nodrošinot izglītojamajam pašizpēti, karjeras izpēti un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi, radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām līdzsvarotu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.

Karjeras izglītība ir harmoniski jāintegrē visā izglītības procesā, lai nodrošinātu plānotu un pēctecīgu pasākumu kompleksu, kas palīdzētu jauniešiem noteikt savas karjeras izglītības vajadzības, apzināti izvēlēties līdzekļus savas karjeras plānošanai nevis epizodiski, bet caurviju un veselumā, izmantojot izglītības procesa un programmas līdzekļus.

Karjeras izglītības uzdevumi

1. Palīdzēt skolēniem pašattīstīties:

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

2. Motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas:

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

3. Palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru:

- apgūt karjeras vadības prasmes,
- noteikt savas attīstības vajadzības,
- pilnveidot savas zināšanas un prasmes,
- apzināties informācijas ieguves un konsultēšanas iespējas,
- veidot savu personīgās karjeras plānu,

- attīstīt pieņemto personīgo lēmumu plānu īstenošanas prasmes,
- veidot izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi

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

3. Karjeras izglītības plānošana

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

1. 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.

2. 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:

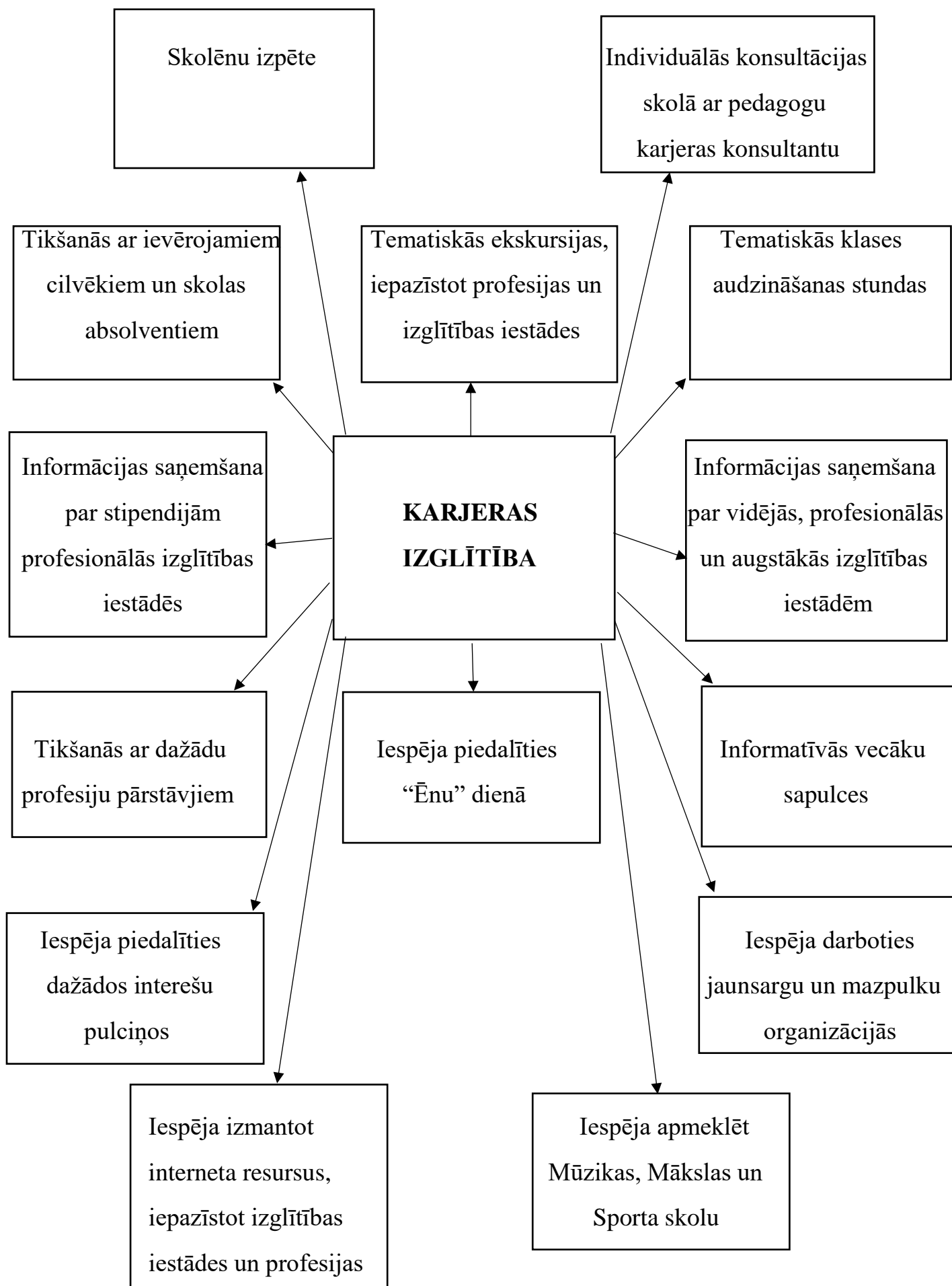
- individuālās iezīmes (veselība, vērtības, intereses, prasmes, vecums, zināšanas u.c.),
- sociālais konteksts (ģimene, vienaudži, sabiedrības grupas, sociāli – ekonomiskais statuss u.c.),
- vides konteksts (politiskie uzskati, izglītības iestādes, ģeogrāfiskais izvietojums, darba tirgus u.c.),
- citi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

3. 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.

4. Atbalsta sistēma izglītojamajiem karjeras izglītības jomā



5.Karjeras izglītības programma

Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi

1.Karjeras izglītības mērķis:

1.1.Karjeras izglītības programmas mērķi ir organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu atbilstoši Ministru kabineta 2014. gada 12. augusta noteikumu Nr. 468 “Notiekumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem” un 2013. gada 21. maija noteikumu Nr. 281 “Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu, mācību priekšmetu standartiem un izglītības programmu paraugiem” prasībām, integrējot specifiskus mērķus:

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

1.3.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;

2.9.individuālo karjeras konsultāciju laikā sniegt kvalitatīvu atbalstu izglītojamam, turpmākās karjeras izvēlē;

2.10.palīdzēt apgūt karjeras attīstībā un karjeras vadībā nepieciešamās caurviju prasmes, lai stiprinātu jaunu zināšanu sasaisti ar personisko pieredzi, veidotu pozitīvas attiecības un pieņemtu atbildīgus lēmumus.

6.Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

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

1.klase

Mācību priekšmetu stundas	Tēmas	Stundu/pasākumu skaits
Valoda	Mana skola. Mana valoda.	2
Sociālās zinības	Mana klase. Es klases kolektīvā. Es pasaulē.	3
Klases stunda	Manas intereses. Man ir prieks mācīties. Ģimenes locekļu profesijas. Darba tikums.	4
Individuālās nodarbības	Mani sasniegumi (pašnovērtējuma kartes). Pārrunas “Kas man padodas vislabāk”.	Visu mācību gadu
Ārpusstundu pasākumi	Izstāde “Manu vecāku profesija”. Tikšanās ar skolas atbalsta personālu.	Visu mācību gadu

2.klase

Mācību priekšmetu stundas	Tēmas	Stundu/pasākumu skaits
Valoda	Darba tikums tautasdziesmās, pasakās. Draudzība un draugi.	3
Sociālās zinības	Ģimene. Pētījumi “Profesija”, “Profesijas – pētnieces”. Veikalā. Saskarsmes un sadarbības pamatprincipi. Noteikumi, kas palīdz sadarboties un sadzīvot.	6

Klases stunda	Tikumisko vērtību praktiskais pielietojums. Sava “es” apzināšanās. Profesiju daudzveidība skolā un Dagdā. Mans darbs – mācīties. Manas aizraušanās. Manu vecāku profesija.	6
Individuālās nodarbības	Laika plānošana. Manas prasmes. Vai esmu pieklājīgs, cienu sevi un citus.	Visu mācību gadu
Ārpusstundu pasākumi	Atrisinām strīdus. “Mana veselība” – tikšanās ar skolas medmāsu. Vecāku sapulce “Mācos mācīties, vecāku palīdzība mācībās”	3

3.klase

Mācību priekšmetu stundas	Tēmas	Stundu/pasākumu skaits
Valoda	Latviešu tautasdziesmas un pasakas par darbu. Varoņu/ievērojamas personības raksturojums. Cilvēki – tikumiskās rīcības paraugi, kuriem es gribētu līdzināties. Domraksts “Darbiņš man prieku dara”.	6
Sociālās zinības	Par naudu. Strādāsim! Mērķtiecība. Manas svarīgākās tikumiskās vērtības. Manas labās un sliktās īpašības.	6
Klases stunda	Kā smaržo arods? Profesiju daudzveidība. Darbs un nauda. Manas intereses. Neatlaidība un darbs visu var.	4

Individuālās nodarbības	Anketēšana. Skolēnu intereses un talanti.	Visu mācību gadu
Ārpusstundu pasākumi	Mārtiņdienas tirdziņš. Profesiju daudzveidība (konkurss – Karjeras nedēļā).	2

4.klase

Mācību priekšmetu stundas	Tēmas	Stundu/pasākumu skaits
Literatūra	Dzejoļu sacerēšana par profesijām. Domraksts “Mana nākotnes profesija”. Pasaku sacerēšana par profesijām. Inscenējumi “Uzmini manu profesiju”.	4
Valoda	Tautasdziesmas par darbu.	2
Sociālās zinības	Pienākums. Kāpēc iespējas ir ierobežotas. Patērētāji un ražotāji. Kā iekārtota sabiedrība. Kāpēc cilvēki strādā. Mācīsimies sadarbojoties.	5
Klases stunda	Profesijas pagātnē, tagadnē un nākotnē. Mans brīvais laiks. Profesijas prestižs un pievilcība. Darbs komandā.	4
Individuālās nodarbības	Laika plānošana. Manas prasmes. Konfliktu risināšana.	Visu mācību gadu
Ārpusstundu pasākumi	Karjeras nedēļa. Izstāde “Manu vecāku profesijas”. Drošības dienas skolā.	Visu mācību gadu

5.klase

Mācību priekšmetu stundas	Tēmas	Stundu/pasākumu skaits
Literatūra	Domraksts “Mans varonis tiek galā ar grūtībām”. Sprīdīša dzīves jēgas meklējumi A. Brigaderes lugā “Sprīdītis”.	2
Valoda	Saziņas kultūra. Valodas kultūra. Bibliotekāra darbs.	2
Sociālās zinības	Mani darbi, pienākumi un atbildība.	1
Sports/Mājturība	Veselība un darbs.	1
Klases stunda	Uzvedības etiķete. Darba pasaules iepazīšana vecāku darbavietās. Mani talanti. Sevis iepazīšana. Mana mīļākā profesija, mani priekšstati par to, nepieciešamās prasmes un iemaņas.	4
Individuālās nodarbības	Manas intereses. Mans brīvais laiks.	Visu mācību gadu
Ārpusstundu pasākumi	“Profesiju daudzveidība”. Drošības nedēļa – darbs un risks.	2

6.klase

Mācību priekšmetu stundas	Tēmas	Stundu/pasākumu skaits
Vēsture	Manas ģimenes vēsture. Manas pilsētas vēsture. Mana novada vēsture.	3
Literatūra	Darba veidi latviešu tautas dziesmās. Darba vara lielu dara A. Brigaderes lugā “Maija un Pajja”.	2
Valoda	Lietišķie raksti (iesniegums, paskaidrojums, apsveikums), reklāma.	1

Sociālās zinības	Profesiju stunda.	1
Klases stunda	Manas veiksmes un neveiksmes mācībās. Mans vaļasprieks. Iepazīšanās ar pilsētā esošām profesijām. Mana vizītkarte. Mana izvēlētā profesija un tās apguves iespējas.	6
Individuālās nodarbības	Pārrunas, testi ar spēju atbilstību izvēlētajai profesijai. Pedagoga karjeras konsultanta kabineta apmeklēšana skolā.	Visu mācību gadu
Ārpusstundu pasākumi	Projekts “Manu vecāku profesija”. Ekskursija “Darba iespējas Dagdas novadā”. Ēnu diena	3

7.klase

Mācību priekšmetu stundas	Tēmas	Stundu/pasākumu skaits
Vēsture	Kuršu, zemgaļu, līvu, sēļu un latgaļu tradicionālās nodarbības.	1
Literatūra	Boņuka, Billes un mana bērnība. Darba tikums literārajās pasākās.	2
Valoda	Saziņa (personiskais viedoklis, attieksme, pamatojums, diskusija). Darbības vārdu apguve.	2
Sociālās zinības	Sevis meklējumos...	1
Klases stunda	Profesiju prestižs. Mīti un realitāte. Sevis iepazīšana. Karjeras plānošana. Informācijas meklēšana par profesijām un to apguves ceļiem. Mācīšanās ieradumi un rezultāti. Savu domu atklāšana un novērtēšana.	5

Individuālās nodarbības	Individuālās konsultācijas. Vecāku iesaistīšana skolēnu individuālo spēju izvērtēšanā.	Visu mācību gadu
Ārpusstundu pasākumi	Pēcpusdiena “Profesiju varavīksne”. Mācību ekskursija uz organizācijām. Profesiju ēnošana.	3

8.klase

Mācību priekšmetu stundas	Tēmas	Stundu/pasākumu skaits
Vēsture	Latvijas teritorijas ekonomiskā situācija jauno laiku vēsturē.	1
Valoda	Vēstuleņu veidi, lietišķie raksti.	2
Literatūra	Mūsu mazāko draugu liktenis latviešu prozā. Mākslinieka tēls A. Eglīša darbā “Pansija pilī”.	2
Sociālās zinības	Kā rīkoties, lai iegūtu labu darbu?	1
Klases stunda	Darba tirgus izpēte. Sludinājumi, reklāmas. Situācija pilsētā. Sevis iepazīšana. Dotumu idejas praktiskais pielietojums. Prasme attīstīt savas spējas skolā, mājās, sadzīvē, sabiedrībā. Portfolio. Sevis pilnveidošanas iespējas. Manas intereses, hobiji, to saistība ar manu iespējamo karjeru.	5
Individuālās nodarbības	Savu spēju izzināšanas tests, rezultātu analīze. Individuālās konsultācijas. Saruna ar vecākiem.	Visu mācību gadu
Ārpusstundu pasākumi	Projekts “Mana sapņu profesija”. Ekskursijas uz uzņēmumiem, tikšanās ar profesiju pārstāvjiem, to ēnošana. Diskusija “Darbs ārzemēs – plusi un mīnusi”.	3

9.klase

Vēsture	Latvijas valsts attīstība parlamentārā periodā (1918. – 1934. g.)	1
Literatūra	Darbs un attieksme pret to A. Bela romānā “Cilvēki laivās” (skolotājs, mācītājs, zvejnieks u.c.)	1
Valoda	Darījumu raksti. Darba sludinājumi. Publiska uzstāšanās. Valodas kultūra.	2
Sociālās zinības	Kā pieteikties darbā.	1
Klases stunda	Zināšanu nozīme cilvēka dzīvē. Mācīšanās ieradumi. Es darba tirgū. CV veidošana. Lietišķie raksti. Sevis pasniegšana darba devējam. Etiķete. Mana atbilstība izvēlētajai profesijai. Tālākizglītības iespējas. Karjeras izpētes centra piedāvājumi.	5
Individuālās nodarbības	Individuālās konsultācijas. Saruna ar vecākiem.	Visu mācību gadu
Ārpusstundu pasākumi	Vecāku sapulce. Tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem. Atvērto durvju dienu apmeklēšana arodskolās, tehnikumos. Profesiju ēnošana.	4

10.klase

Vēsture	Baltu un citu tautu cilšu darbības attīstība.	1
Literatūra	Darba tikums latviešu dramaturģijā. Darbs un bezdarbs latviešu prozā.	2
Valoda	Etiķetes normas. Intervija, aptauja, saziņa internetā. Valodas kultūra.	2

Klases stunda	Portfolio. Sevis izpēte un pilnveidošana. Manas intereses, spējas un saistība ar nākotnes profesiju. Profesiju reitingi. Mācīšanās ieradumi un saistība ar sekmju rezultātiem. Sensoro sistēmu raksturojums un skolēna izpēte.	5
Individuālās nodarbības	Skolēna spēju un interešu izpēte. Individuālās pārrunas par nākotnes profesiju, par izglītības iespējām, izvēlētās profesijas raksturojums.	Visu mācību gadu
Ārpusstundu pasākumi	Veiksmes stāsti, tikšanās ar skolas absolventiem. Karjeras nedēļa. Projekts "Nākotnes karjeras iespējas Latvijā un ārzemēs". Profesiju ēnošana. Ekskursijas uz uzņēmumiem.	Visu mācību gadu

11.klase

Vēsture	Industriālā revolūcija Latvijā.	1
Literatūra	Darbs un attiecību tēlojums 19. gs. beigu literatūrā un mūsdienu skatījumā (R. Blaumanis, br. Kaudzītes u.c.) Karavīrs Pirmā pasaules kara laikā un tā atspoguļojums latviešu literatūrā (A. Čaks, A. Grīns u.c.)	3
Valoda	Diskusija. Publiska uzstāšanās. Zinātniskais valodas stils, prezentācija. Valodas kultūra.	3
Ekonomika	Darba tirgus izpēte valstī. Ekonomiskie procesi Latvijā.	2

Klases stunda	Izglītības iespējas Latvijā. Sevis izvērtēšana. Prasības profesijām. Mīti un realitāte. Mana atbilstība profesijai. Karjeras centra piedāvājums.	4
Individuālās nodarbības	Individuālās pārrunas par nākotnes profesijas izvēli. Sevis izpēte un analīze. Individuālās karjeras konsultācijas.	Visu mācību gadu
Ārpusstundu pasākumi	Projektu nedēļa. Karjeras nedēļa. Profesiju ēnošana. Tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem. Vecāku sapulce. Atvērto durvju dienas izglītības iestādēs. Izglītības izstāde "Skola".	Visu mācību gadu

12.klase

Vēsture	Latvija – Eiropas Savienības dalībvalsts.	1
Literatūra	Ģimene un profesija, attiecības un profesija latviešu literatūrā un dramaturģijā.	2
Valoda	Valodas kultūra. Lietišķo rakstu krājums. CV, raksturojums, motivācijas vēstule.	2
Klases stunda	Profesiju prestižs – mīti un realitāte. Augstākā izglītība Latvijā un ārzemēs. Darba tirgus izpēte. Nozares un profesijas izvēles kritēriji. Darba vietas pilsētā, novadā, valstī.	5

Individuālās nodarbības	Individuālās pārrunas un aptaujas par karjeras izvēli, iespējām, profesijām. Individuālās karjeras konsultācijas.	Visu mācību gadu
Ārpusstundu pasākumi	Projektu nedēļa. Karjeras nedēļa. Profesiju ēnošana. Tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem. Vecāku sapulce. Atvērto durvju dienas izglītības iestādēs. Izglītības izstāde "Skola".	Visu mācību gadu

7. Karjeras izglītības vērtēšana

Skolēnu sasniegumi karjeras izglītībā tiek vērtēti īsi rakstiski vai mutiski raksturojot skolēnu mācību darbību, darba stilu, attieksmi un izaugsmes dinamiku šādu zināšanu, prasmju, iemaņu (kompetenču) apgūvē – pašizziņa un pašvadība, karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana, un izmantojot pašvērtējumu.

1. Pašizpēte:

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

2. Karjeras izpēte:

- 2.1. skolēns spēj izskaidrot terminu “karjera” tā plašākajā nozīmē;
- 2.2. skolēns spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs;
- 2.3. skolēns spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām;
- 2.4. skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis varētu būt šķērslis dažu profesiju izvēlē;
- 2.5. skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas;
- 2.6. skolēns spēj formulēt savas izglītības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas.

3. Karjeras plānošanā un vadīšanā:

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

Skolēns prot apkopot, uzturēt un izmantot savu personīgo un citu nepieciešamo informāciju, stājoties citā izglītības iestādē vai darbā, kā arī to mutiski un rakstiski prezentēt. Skolēnu mācību sasniegumu pierādījumi – pašizpētes, karjeras izpētes un karjeras vadības darba materiāli – tiek uzkrāti skolēnu darba mapēs (Karjeras portfolio). Skolēnu karjeras izglītības sasniegumi tiek vērtēti ne retāk kā vienu reizi gadā, informējot vecākus (aizbildņus) par izglītojamā zināšanām, prasmēm, iemaņām un sasniegumu attīstības dinamiku.

**Plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti karjeras vadības prasmēs, beidzot 3., 6.,
9. un 12. klasi, un veidi to izvērtēšanai**

Klase	Pašizziņa un pašvadība	Karjeras iespēju izpēte	Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Izvērtēšanas veidi
3.	<p>Pastāsta par saviem sasniegumiem un prasmēm, kas padodas vislabāk, kā arī par neizdošanos un kļūdām.</p> <p>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.</p> <p>Ar skolotāja atbalstu plāno laiku mācībām un darbam.</p> <p>Ar pedagoga atbalstu seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei un novērtē savu mācību darbu un mācīšanās pieredzi.</p> <p>Nosauc savus dotumus, sasniegumus, intereses un vajadzības.</p> <p>Pastāsta par savas mācīšanās progresu un prasmēm, veido saprotamu mutvārdu runu un reaģē uz klasusītāju jautājumiem.</p> <p>Sniedz par sevi informāciju anketā.</p> <p>Izmanto digitālās tehnoloģijas informācijas sniegšanai pēc norādījumiem.</p>	<p>Meklē pārbaudītus faktus par karjeras iespējām un pats tos pārbauda.</p> <p>Izmanto digitālās tehnoloģijas karjeras informācijas meklēšanai pēc norādījumiem.</p> <p>Salīdzina uzņēmumus savā novadā un pilsētā, meklē informāciju par veiksmīgiem sava novada uzņēmumiem un stāsta par tiem.</p> <p>Nosauc un no sava redzespunkta stāsta par vecāku un citu ģimenes locekļu profesijām.</p> <p>Skaidro, kā jaunas prasmes, zināšanas un uzņēmība palīdz sasniegt mērķus un īstenot intereses un iespējas darba tirgū.</p> <p>Atpazīst profesijas pēc darba pienākumu aprakstiem vai demonstrējumiem, darbarīku un darba attēliem.</p> <p>Izmantojot vienkāršu situācijupiemērus, pamato, kāpēc darbs ir vērtība.</p> <p>Saskata vienkāršas ar sekmīgu karjeru saistītas kopsakarības sabiedrībā (skolā, ģimenē un vietējā kopienā).</p> <p>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.</p>	<p>Ar prieku fantazē par dažādām karjeras attīstības iespējām. Ir atvērts jaunai karjeras pieredzei.</p> <p>Pauž savu viedokli par karjeras iecerēm un uzklausa citu viedokli.</p> <p>Atpazīst un formulē karjeras attīstības problēmu saistošā, ar personisko pieredzi saistītā kontekstā.</p> <p>Ar pieaugušā atbalstu izvirza karjeras attīstības mērķi mācību uzdevumā un plāno savas darbības soļus, lai to izpildītu.</p> <p>Izvirza īstermiņa mērķus savu interešu attīstīšanai, jaunu zināšanu un prasmju apgūšanai.</p> <p>Raksturojot savu pieredzi līdzīgās situācijās, izsaka idejas karjeras attīstības mērķu sasniegšanai. Ar pedagoga atbalstu veido karjeras attīstības plānu, īsteno to un izvērtē rezultātu.</p> <p>Īstenojot karjeras attīstības plānu, nepadodas, ja neizdodas to īstenot, bet mēģina vēlreiz.</p> <p>Skaidro savstarpējā atbalsta nepieciešamību un izpausmes karjerā un sadzīvē, un piedalās tā nodrošināšanā.</p>	<p>Informācijas vizualizēšana</p> <p>Jautājumi un atbildes nodarbības sākumā/beigās.</p> <p>Pašvērtējums.</p> <p>Piedalīšanās diskusijās (diskusija).</p> <p>Rezumēšana (secināšana).</p> <p>Sadarbības prasmju novērtēšana.</p>

		<p>Pēc skolotāja dotajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē vienkāršu informāciju par karjeras iespējām.</p> <p>Veido savā pieredzē un viedoklī balstītu argumentāciju karjeras iespēju raksturošanai. Formulē savus secinājumus, saskaņā ar dotajiem norādījumiem.</p>		
6.	<p>Nosauc savas darbības stiprās un vēl pilnveidojamās puses, analizē personiskās īpašības un uzvedību, skaidro, kas ietekmē darbību izvēli un sniegumu (panākumus un neizdošanos) dažādās karjeras jomās (mācības, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi).</p> <p>Izvērtē pašreizējo sniegumu karjeras jomā (mācības, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi u.c.) izmanto radošās domāšanas stratēģijas, lai nonāktu pie idejām tās pilnveidei, iedvesmojas no citu idejām, tās papildina.</p> <p>Ar skolotāja atbalstu izveido un patstāvīgi papildina darbu mapi (portfolio).</p> <p>Patstāvīgi plāno laiku mācībām un darbam.</p> <p>Patstāvīgi seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei dažādās karjeras jomās un nosaka, vai un kā sniegumu uzlabot.</p>	<p>Pārlicinās, vai iegūta pietiekami vispusīga un precīza informācija par karjeras iespējām, pārbauda tās ticamību.</p> <p>Izmanto digitālās tehnoloģijas, lai iegūtu un apstrādātu informāciju par karjeras iespējām.</p> <p>Analizē publiski pieejamo informāciju, lai noskaidrotu, kādi uzņēmumu un kādās nozarēs ir izplatīti vietējē pašvaldībā, un kādu profesiju pārstāvji tajos strādā.</p> <p>Salīdzina profesijas, balstoties uz tajās veicamo darbu specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml.</p> <p>Pēc skolotāja dotā parauga analizē informāciju par veicamā darba saturu, aprīkojumu, darbarīkiem, darba vidi un darba apstākļiem dažādās profesijās.</p> <p>Atlasa un vizualizē informāciju par darba saturu dažādās nozares profesijās.</p> <p>Skaidro dažādu profesiju nozīmi savā, ģimenes un kopienas dzīvē.</p>	<p>Ar ieinteresētību uztver dažādas karjeras attīstības iespējas, izmanto iztēli, lai veidotu neikdienišķas sakarības. Uzdrīkstas mēģināt paveikt kaut ko jaunu.</p> <p>Piedalās savu karjeras ieceru apspriešanā un izvērtēšanā.</p> <p>Ar pedagoga atbalstu nosaka reālas karjeras attīstības vajadzības, atpazīst un formulē karjeras attīstības problēmu dotajā kontekstā.</p> <p>Izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā risinājumus, izvēlas labāko un nolemj to īstenot.</p> <p>Patstāvīgi izvirza vairākus karjeras attīstības (mācīšanās) mērķus un plāno, kā tos īstenot gan vienatnē, gan grupā.</p> <p>Izvirzot sev īstermiņa mērķus, izmanto gan savu, gan nozīmīgu citu cilvēku pieredzi.</p>	<p>Āra nodarbības (mācību ekskursijas), ziņojums.</p> <p>Darba mape.</p> <p>Informācijas vizualizācija.</p> <p>Jautājumi un atbildes nodarbības sākumā/beigās.</p> <p>Multimediju prezentācija.</p> <p>Mutiska uzstāšanās.</p> <p>Pašvērtējums.</p> <p>Piedalīšanās diskusijās (diskusija)</p> <p>Rezumēšana (secināšana).</p> <p>Sadarbības prasmju novērtēšana.</p>

	<p>Prot pastāstīt par saviem dotumiem, sasniegumiem, interesēm un vajadzībām, raksturot sava padarītā progresu, izmantojot vienotu kritēriju sistēmu, iesaistās dialogā ar klausītājiem.</p> <p>Atbilstoši adresātam un saziņas mērķim raksta un pēc parauga noformē atbildes uz strukturētas aptaujas jautājumiem.</p> <p>Izmanto digitālās tehnoloģijas informācijas par karjeras pieredzīprezentēšanai un pārraidei.</p>	<p>Skaidro sekmīgas karjeras ietekmi uz tās īstenotājiem, viņu ģimenes locekļiem, vietējo kopienu ekonomiku un sabiedrību nacionālā mērogā un saskata savu nepieciešamību iesaistīties savas kopienas dzīves uzlabošanā.</p> <p>Iepazīst un izvērtē veiksmīgus paša izvēlētas nozares pārstāvjus, lai izdarītu secinājumus par viņu sasniegumiem un īpašībām, kas nodrošinājušas panākumus.</p> <p>Pēc dotajiem un paša radītajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē informāciju par karjeras iespējām.</p> <p>Veido faktoros par karjeras iespējas kontekstu balstītu argumentāciju, atšķir atbilstošo no neatbilstošā un svarīgāko no mazāk svarīgā.</p> <p>Patstāvīgi formulē tiešus, vienkāršus secinājumus par karjeras iespējām.</p>	<p>Iztēlojoties karjeras mērķa sasniegšanas gaitu un eksperimentējot domās, veido karjeras attīstības plānu, īsteno to, izvērtē paveikto pēc paša radītiem kritērijiem un iesaka uzlabojumus.</p> <p>Izzina pieejamos resursus un atrod jaunus, lai īstenotu savu karjeras ieceru.</p> <p>Saskaroties ar grūtībām karjeras attīstības plāna īstenošanā, meklē atbalstu un izmanto to.</p> <p>Analizē sadarbību karjerā un sabiedrībā.</p>	
<p>9.</p>	<p>Patstāvīgi analizē sava snieguma saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību dažādās karjeras jomās (mācības, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi).</p> <p>Atpazīst savas darbības stiprās puses un ar pieaugušu atbalstu atrod dažādus veidus, kā attīstīt savas domāšanas un uzvedības pilnveidojamās puses.</p>	<p>Tiecas iegūt vispusīgu un precīzu informāciju par karjeras iespējām, nosaka atsevišķus faktoros, kas traucē iegūt patiesu informāciju.</p> <p>Izmanto piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas, lai atrastu un apstrādātu informāciju par karjeras iespējām.</p> <p>Balstoties uz konkrētiem piemēriem, analizē dažādas uzņēmējdarbības un nodarbinātības formas un to priekšrocības dažādās nozarēs un profesijās.</p>	<p>Uz dažādām karjeras attīstības iespējām raugās ar zinātkāri, iztēlojas nebijušus risinājumus. Ir gatavs pieņemt nenoteiktību un jaunus izaicinājumus.</p> <p>Piedalās un aizstāv viedokli diskusijās par savām karjeras iecerēm.</p> <p>Nosaka reālas karjeras attīstības vajadzības, raksturo problēmas būtību, atpazīst un formulē karjeras attīstības problēmu cēloņsakarību un dažādu nosacījumu savstarpējās</p>	<p>Āra nodarbības (mācību ekskursijas), ziņojums.</p> <p>Darba mape.</p> <p>Informācijas vizualizācija.</p> <p>Jautājumi un atbildes nodarbības sākumā/beigās.</p> <p>Multimediju prezentācija.</p> <p>Mutiska uzstāšanās.</p>

<p>Izzina savu esošo karjeras situāciju no dažādiem skatpunktiem, lieto un pielāgo situācijai atbilstošas radošas domāšanas stratēģijas, lai nonāktu pie jaunām un noderīgām idejām, iedvesmojas no citu pieredzes.</p> <p>Patstāvīgi pilnveido darbu mapi. Izmanto piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas digitālās darbu mapes veidošanā.</p> <p>Nosauc savas priekšrocības darbam vai uzņēmējdarbībai noteiktā nozarē (profesijā) Latvijā vai ārzemēs.</p> <p>Patstāvīgi izvēlas un iekļauj plānā savām vajadzībām un interesēm atbilstošas aktivitātes, nosaka šo izvēļu priekšrocības un trūkumus.</p> <p>Patstāvīgi veido savus kritērijus, kas liecina par mērķa sasniegšanu dažādās karjeras jomās, izzina sava padarītā progresu un nosaka, vai un kā uzlabot sniegumu. Izmanto kļūdas, lai mērķtiecīgi mainītu savu darbību.</p> <p>Mērķtiecīgi plāno un veido strukturētu un saturīgu mutvārdu runu karjeras attīstības mērķa sasniegšanai (piem., darba devēja informēšanai), rosina klausītājus uz diskusiju.</p>	<p>Atlasa, apkopo un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām.</p> <p>Analizē informāciju par veicamā darba saturu, aprīkojumu, darbarīkiem, darba vidi un darba apstākļiem dažādās profesijās. Atlasa, analizē, vizualizē un strukturē informāciju par profesiju saturu dažādās nozarēs.</p> <p>Analizē dažādu profesiju nozīmi savā, ģimenes un kopienas dzīvē.</p> <p>Analizē, kā sekmīga atsevišķu indivīdu karjera ietekmē pašus, viņu ģimenes locekļus, vietējo kopienu ekonomiku un sabiedrību Eiropas mērogā un pamato to, ar dažādos avotos gūto informāciju un statistikas datiem.</p> <p>Salīdzina veiksmīgus paša izvēlētas nozares pārstāvjus, lai izdarītu secinājumus par viņu sasniegumiem un īpašībām, kas nodrošinājušas panākumus.</p> <p>Mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras iespējām, izprot to kontekstu.</p> <p>Raksturojot karjeras iespējas, atšķir faktos balstītu apgalvojumu no pieņēmuma, faktus no viedokļa, un patstāvīgi formulē pamatotus secinājumus.</p>	<p>mijiedarbības kontekstā.</p> <p>Formulē kontekstā balstītus strukturētus pieņēmumus. Izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā risinājumus, izvēlas labāko un nolemj to īstenot.</p> <p>Izvirza īstermiņa un ilgtermiņa karjeras attīstības (t.sk. mācīšanās) mērķus, plāno to īstenošanas soļus, uzņemas atbildību par to izpildi.</p> <p>Plāno savu izaugsmi mācībās un brīvā laika aktivitātēs, balstoties uz savu stipro pušu un grūtību jomu apzināšanos.</p> <p>Spriežot “atpakaļgaitā” un atrodot pretpiemērus veido karjeras attīstības situācijas modeli un tajā pamato karjeras attīstības plānu. Īsteno to, un, ja nepieciešams, īstenošanas laikā pielāgo plānumainīgajai situācijai, meklē citu pieeju, paņēmieni. Izvērtē paveikto un plāno uzlabojumus turpmākajam darbam.</p> <p>Elastīgi un izsvērti izmanto pieejamos resursus un rod jaunus, lai īstenotu savu karjeras ieceri.</p> <p>Saskaroties ar grūtībām karjeras attīstības plāna īstenošanā, neatlaidīgi meklē un rod risinājumu.</p>	<p>Pašvērtējums.</p> <p>Piedalīšanās diskusijās (diskusija).</p> <p>Rakstiska atskaite.</p> <p>Rezumēšana (secināšana).</p> <p>Sadarbības prasmju novērtēšana.</p>
---	--	--	--

	<p>Raksta patstāvīgi lietišķo vēstuli, iesniegumu, dzīves gājumu (CV) un motivācijas vēstuli, arī digitālajā formā un e-vidē.</p> <p>Izvēlas un izmanto ar karjeras mērķu sasniegšanu saistīta satura (dzīves apraksti, motivācijas vēstules) radīšanai un pāraidei piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas.</p>		<p>Veido rīcības plānu un īsteno sadarbību savu karjeras attīstības mērķu sasniegšanai.</p>	
12.	<p>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 attīstīt spējas pārvaldīt savu domāšanu, emocijas un uzvedību.</p> <p>Raugoties uz esošo karjeras situāciju no dažādiem skatu punktiem, pamana jaunas iespējas; mērķtiecīgi un elastīgi izmanto citu pieredzi vai attīsta savas ideju radīšanas stratēģijas, lai nonāktu pie jauniem un noderīgiem risinājumiem.</p> <p>Mērķtiecīgi izvēlas vai pielāgo un efektīvi izmanto atbilstošas digitālās tehnoloģijas digitālās darbu mapes veidošanā.</p>	<p>Gūst vispusīgu, precīzu informāciju par karjeras iespējām, izvērtē tās ticamību un analizē, kādēļ atsevišķās situācijās ticamu informāciju iegūt ir grūtības.</p> <p>Mērķtiecīgi izvēlas vai pielāgo un efektīvi izmanto atbilstošas digitālās tehnoloģijas, lai atrastu un apstrādātu informāciju par karjeras iespējām.</p> <p>Atlasa un analizē informāciju par izglītības un darba iespējām Latvijā un ārzemēs.</p> <p>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.</p> <p>Analizē informāciju par profesiju klasificēšanas iespējām, profesionālo interešu jomām un nozarēm.</p> <p>Raksturo vaļasprieku, mācību priekšmetu satura un profesionālo interešu savstarpējo atbilstību.</p>	<p>Interesējas par atklājumiem un inovācijām, proaktīvi meklē jaunas karjeras attīstības iespējas, lai, tās īstenojot, efektīvi uzlabotu savu un citu dzīves kvalitāti.</p> <p>Rosina diskusijas par savām karjeras iecerēm, pauž savu viedokli, noskaidro citu viedokļus un to pamatojumu, nosaka kopīgo un atšķirīgo, pauž piekrišanu vai nepiekrišanu.</p> <p>Patstāvīgi nosaka aktuālas karjeras attīstības vajadzības, precīzi formulē karjeras attīstības problēmu un pamato nepieciešamību to risināt.</p> <p>Izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā vairākus risinājumus, izvērtē tos attiecībā pret mērķi, izvēlas un nolemj īstenot labāko risinājumu.</p> <p>Regulāri un atbilstoši savām karjeras attīstības vajadzībām izvirza</p>	<p>Āra nodarbības (mācību ekskursijas), ziņojums.</p> <p>Darba mape.</p> <p>Informācijas vizualizācija.</p> <p>Jautājumi un atbildes nodarbības sākumā/beigās.</p> <p>Multimediju prezentācija.</p> <p>Mutiska uzstāšanās.</p> <p>Pašvērtējums.</p> <p>Piedalīšanās diskusijās (diskusija).</p> <p>Rakstiska atskaite.</p> <p>Rezumēšana (secināšana).</p> <p>Sadarbības prasmju novērtēšana.</p>

<p>Analizē savas priekšrocības darbam vai uzņēmējdarbībai noteiktā nozarē (profesijā) Latvijā vai ārzemēs.</p> <p>Pieņem lēmumus, novērtējot savas vajadzības, zināšanas un intereses, patstāvīgi plāno savu ikdienu saistībā ar nākotnes karjeru.</p> <p>Patstāvīgi izmanto kritērijus, kas palīdz īstenot darba uzraudzīšanu un pilnveidošanu dažādās karjeras jomās, izvērtē, apkopo un turpmākajā darba procesā mērķtiecīgi izmanto gūto pieredzi.</p> <p>Veido un prezentē tekstus 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.</p> <p>Izmanto svešvalodu savu karjeras attīstības mērķu sasniegšanai starptautiskā kontekstā klātienē vai virtuālā vidē.</p> <p>Patstāvīgi vai pēc noteiktiem paraugiem veido profesionālajai saziņai atbilstošus rakstveida tekstus</p>	<p>Raksturo vērtību realizēšanas iespējas profesionālajā darbībā.</p> <p>Skaidro un pamato savu skatījumu par izglītības, nodarbinātības kopsakarībām gan vietējā, gan globālā mērogā; izvērtē individu, sabiedrības un vides mijiedarbību karjeras attīstības kontekstā.</p> <p>Salīdzina darba devēju un klientuprasības dažādos laika posmos un valstīs, un izdara secinājumus par darba tirgus, t.sk., uzņēmējdarbības, attīstības tendencēm.</p> <p>Mērķtiecīgi kritiski analizē karjeras iespējas, izzinot, analizējot un kritiski izvērtējot to kontekstu. Lai sasniegtu konkrētu mērķi, sintezē un interpretē informāciju par karjeras iespējām.</p> <p>Raksturojot karjeras iespējas, spriež no konkrētā uz vispārīgo un no vispārīgā uz konkrēto. Argumentē, pierādot izteiktā apgalvojumaticamību un veidojot pamatotus secinājumus, pamana un novērš loģiskās argumentācijas kļūdas.</p>	<p>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.</p> <p>Izvirza dzīves mērķus un darbojas, lai prognozētu, patstāvīgi pieņemtu atbildīgus un izsvērtus lēmumus par savu nākotnes darbības jomu (karjerju), ņemot vērā informāciju par izmaiņām darba tirgū un respektējot savas vajadzības un vērtības.</p> <p>Patstāvīgi izstrādā karjeras attīstības plānu; īsteno to, izvēloties, lietojot un pielāgojot piemērotas problēmrisināšanas stratēģijas; elastīgi reaģē uz neparedzētām izmaiņām; izvērtē paveikto un gūtos secinājumus izmanto arī citā kontekstā.</p> <p>Efektīvi organizē resursus, lai īstenotu savu karjeras ieceri; patstāvīgi meklē, izvērtē un atbildīgi izmanto citu idejas.</p> <p>Kļūdas un grūtības karjeras attīstības plāna īstenošanā izmanto kā iespēju izaugsmei.</p> <p>Plāno un īsteno nozīmīgu, cieņpilnu verbālu, neverbālu un digitālu komunikāciju karjeras attīstības mērķu</p>	
--	--	--	--

<p>(iesniegumu, dzīvesgaitas aprakstu (CV) un motivācijas vēstuli), identificē raksturīgākās kļūdas lietišķajā saziņā.</p> <p>Mērķtiecīgi izvēlas vai pielāgo un efektīvi izmanto atbilstošas digitālās tehnoloģijas, lai radītu, prezentētu un pārraidītu karjeras mērķu sasniegšanai nozīmīgu saturu.</p>		<p>sasniegšanai.</p> <p>Piedāvā savas idejas, lai iedvesmotu citus īstenot viņu karjeras iecceres.</p>	
---	--	--	--

8. 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, uzklaut otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu.
7.	Diskusija	-Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklaut citu domas. -Meklēt problēmu risinājumu.
8.	Dubultā dienasgrāmata	-Veidot prasmi atrast tekstā nepieciešamo informāciju, to analizēt, paust savu viedokli, balstoties uz pieredzi.
9.	Ekskursijas	-Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām.
10.	Ēnu diena	-Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētajā profesijā plusus un mīnus. -Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus.
11.	Eseja	-Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstu valodā.
12.	Individuālais darbs	-Mācīties strādāt patstāvīgi.
13.	INSERT metode	-Apgūt prasmi izvērtēt informāciju.
14.	Intervija	-Apgūt prasmi sarunāties: uzklaut 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.	Portfolio/darba mape	-Vākt materiālus, iegūt informāciju, to apstrādāt, krāt un veidot savu darba mapi – portfolio.

19.	Pētījums	-Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam.
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.
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.

9. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra un citi avoti

Literatūras avoti un metodiskie materiāli

1. Lemešonoka I. Kompetenču pieeja karjeras izglītībā skolā. Rokasgrāmata skolotājiem. Zvaigzne ABC, 2018.
2. Karjeras izglītība skolā. VIAA, 2010.
3. Mans bērns izvēlas karjeru. VIAA, 2008.
4. Profesiju aprakstu katalogs PKVIA, 2003.
5. Karjeras izglītība 7., 8., 9. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.
6. Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008.
7. Metodiskie ieteikumi „Karjeras izglītība 7. - 9. klasei. Skolotāju rokasgrāmata (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.
8. Normends Amundsons “Aktīvā iesaistīšanās” (Active Engagement).
9. Darba burtnīca sekmīgai dzīvei un karjerai “Mans karjeras stāsts”.
10. Dzīves plānošanas rokasgrāmata.
11. Starptautiskā karjeras atbalsta metodikas rokasgrāmata darbam ar grupu.
12. Karjeras atbalsta sistēma Latvijā, 2012.
13. Karjeras atbalsta pasākumi riska grupu jauniešiem – caur mācīšanos uz darbu, 2010.
14. Karjeras konsultēšanas metodes, 2009.
15. Strods G., Vazne Ž. “Karjeras atbalsta programma skolēniem”, 2013.
16. Melbārde I. “Es vienmēr zinu, ko es vēlos”, Zvaigzne ABC, 2007.
17. Ertelts B., Šulcs V. “Karjeras konsultēšanas kompetences”, VIAA, 2008.
18. Izglītība pēc 12. klases, ESF, PIAA, 2005.
19. Karjeras izglītības mērķi pamatskolā (ieteikumi skolotājiem un klašu audzinātājiem), 2004.
20. Karjeras iespēju izpēte (metodiskais palīglīdzeklis skolotājiem un klašu audzinātājiem), 2003.
21. Izglītības ceļvedis. Informatīvais izdevums.
22. Karjeras iespēju izpēte, metodiskais palīglīdzeklis, PIAP aģentūra, 2003.
23. Korna E. “Karjeras izglītība”, RaKa, 2011.
24. Mācību metodiskais līdzeklis “Karjeras kompass”.
25. Spēle “Profesiju kārtis”. SIA “Aber Puzzle”, 2018.
26. Karjeras izglītība skolā/ Pieredze, VIAA, 2009. (2010).

Video materiāli par karjeru un profesijām

1. Filma par karjeras veidošanu «Zaļais Pipars». RTU, 2012 - <https://www.youtube.com/watch?v=RyxQPre5pQI>
2. Filma par karjeras veidošanu «Zaļais Pipars». RTU, 2013 - <https://www.youtube.com/watch?v=OpvCOOzVQnU>
3. Filma par karjeras veidošanu «Zaļais Pipars». RTU, 2014 - <https://www.youtube.com/watch?v=LVqC0FvyvU4>

4. Filma par karjeras veidošanu «Zaļais Pipars». RTU, 2015 – <https://www.youtube.com/watch?v=h6yh82XxKDw>
5. Filma par karjeras veidošanu «Zaļais Pipars». RTU, 2016 – https://www.youtube.com/watch?time_continue=804&v=OMTW5ABZku0
6. Īsfilmas par profesijām – “Zili brīnumi” - <https://www.youtube.com/user/JUMPstudioLATVIA/videos>
7. Start Strong video par karjeras tēmām <https://www.youtube.com/channel/UCQWZKfu8v5P77wj91QMUGZw>

Interneta resursi

1. Lielākais karjeras portāls Latvijā – <https://www.prakse.lv/>
2. Nacionālā izglītības iespēju datu bāze – <http://www.niid.lv/>
3. Virtuāla profesiju pasaule – <http://www.profesijupasaule.lv/lv/news>
4. Valsts izglītības attīstības aģentūra - <http://viaa.gov.lv/lat/>
Skolotājiem - http://viaa.gov.lv/lat/macibspeki/merkgrupas_skolotaji/
Skolēniem - <http://viaa.gov.lv/lat/skoleni/skoleni/>
5. Augstākās izglītības kvalitātes novērtēšanas centrs - <http://www.aiknc.lv/lv/index.php>
6. Europass dokumenti (CV, motivācijas vēstule) <https://europass.cedefop.europa.eu/lv/documents>
7. Nodarbinātības valsts aģentūra - <http://www.nva.gov.lv/>
8. Karjera - <http://www.nva.gov.lv/karjera/>
9. Profesiju aprakstu katalogs/ profesiju standarti un profesiju klasifikators - <http://www.nva.gov.lv/karjera/index.php?cid=10&mid=118>
10. Informācija par visu līmeņu studijām un atbilstošām programmām - <http://www.uzdevumi.lv/school>
11. EK Karjeras konsultēšanas un informācijas tīkls. www.izmpic.gov.lv profesionālā izglītība; profesiju standarti – <http://euroguidance.eu/>
12. Interesu un prasmju noteikšanas testi, darba tirgus un karjeras izvēles gids (eng.) - <http://www.occupationsguide.cz/en/>
13. Informācija par stipendijām, studiju un studējošā kredītiem – <http://www.izm.gov.lv/lv/studentiem>