

*PROJEKTS*



# **Dobeles Valsts ģimnāzija**

**Karjeras izglītības**

**programma**

**2022. - 2025.**

**SATURS**

<b>I KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI .....</b>	<b>3</b>
<b>II KARJERAS IZGLĪTĪBAS MĒRĶI UN UZDEVUMI .....</b>	<b>6</b>
<b>III KARJERAS IZGLĪTĪBAS SATURS .....</b>	<b>7</b>
<b>IV KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAS PLĀNS .....</b>	<b>7</b>
<b>V KARJERAS IZGLĪTĪBĀ SASNIEDZAMĀS PRASMES .....</b>	<b>14</b>
Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 7.-9. klasē .....	14
Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 10.-12. klasē .....	16
<b>VI KARJERAS IZGLĪTĪBĀ IZMANTOJAMĀS METODEDES .....</b>	<b>18</b>

## 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 jēdziens** mūsdienīgā izpratnē nozīmē cilvēka dzīvesveida izvēli, pašrealizāciju un sekmīgu izvirzīšanos darbībā vairākās savstarpēji saistītās dzīves jomās: izglītība, darbs, ģimene, brīvais laiks, pilsoniskums u.c. Katrā no tām cilvēks visa mūža garumā pilda atbilstošas lomas, izkopj individuālo vērtību sistēmu un rakstura īpašības, veido attieksmes, uzkrāj zināšanas un pašpieredzi, attīsta spējas, realizē intereses un pilnveido savus dotumus un prasmes. Karjeras jēdziens ietver arī indivīda izpratni par veiksmīgu karjeru un spēju uzturēt līdzsvaru starp profesionālo darbību un personisko dzīvi (Lemešonoka, 2017).

**Karjeras attīstības atbalsts** ir pasākumu kopums, kas ietver informācijas, karjeras izglītības un individuālo konsultāciju pieejamību izglītojamajiem karjeras mērķu noteikšanai un plānošanai, izdarot izvēli saistībā ar izglītību un darbu (Izglītības likums, 1998).

**Karjeras attīstības atbalsta sistēmu veido trīs galvenie komponenti :**

1. Informācija
2. Karjeras izglītība
3. Karjeras konsultēšana

**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.

**Karjeras izglītībā** sasniedzamo spēju un prasmju attīstību atspoguļo **galvenie izglītošanas aspekti:**

- 1.1. pašizpaušmes un radošais aspekts: radošās darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, kopsakarību atklāšana;
- 1.2. analītiski kritiskais aspekts: intelektuālās darbības pieredze — patstāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā;
- 1.3. morālais un estētiskais aspekts: izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību;

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

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

1.6. 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;

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

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

**Pamatjoma "Pašizpēte"** ietver šādas saturiskās tēmas:

1. Mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības.
2. Manas intereses, vaļasprieks, spējas, brīvais laiks, dienas režīms.
3. Mana ģimene, ģimenes loma, tradīcijas.
4. Sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana.
5. Attieksmes un vērtības.
6. Prasme sadarboties, risināt konfliktus.
7. Mana veselība un nākotnes nodomi.
8. Mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu.
9. Pašaudzināšana.

**Pamatjoma “Karjeras izpēte”** ietver šādas saturiskās tēmas:

1. Darba nozīme cilvēka dzīvē.
2. Populāras, sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, profesiju daudzveidība, to tipi.
3. Manu vecāku darba dzīve.
4. Informācijas avoti, izglītības pasaules pētīšana.
5. Profesionālā kvalifikācija, tās ieguve.
6. Darba tirgus un nodarbinātība.
7. Sociālā vide un nodarbinātība.
8. Izglītības veidi, līmeņi, dažādas izglītības iestādes.
9. Darba likumdošana, darba drošība.
10. Pašnodarbinātība.

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

1. Lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai.
2. Lēmuma pieņemšana par karjeru. Dažādu faktoru ietekme (ģimene, skola, draugi, sabiedrība, u.c.).
3. Dažādu karjeru gan pozitīvie, gan negatīvie aspekti.
4. Kad viss nenorit tā, kā plānots.
5. Mani nākotnes mērķi, to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana).
6. Pārmaiņas manā dzīvē.
7. Komandas darba pieredze, sadarbības nozīme un loma.
8. Praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās.
9. Sevis prezentēšana.

## II KARJERAS IZGLĪTĪBAS MĒRĶI UN UZDEVUMI

1. Karjeras izglītības programmas **mērķis** ir nodrošināt skolēna karjeras vadības prasmju pilnveidi, lai skolēns, izprotot savas, darba tirgus un sabiedrības attīstības un mijiedarbības likumsakarības, spētu patstāvīgi pieņemt un īstenot karjeras attīstības lēmumus, iesaistīties sabiedrības dzīvē un veidoties par laimīgu un atbildīgu personību. Programmas saturs orientēts uz skolēna personības izzināšanu, viņa interešu, dotumu, prasmju un vērtību atklāšanu, karjeras lēmumu pieņemšanu un to realizēšanu.

2. Karjeras izglītības programmas **uzdevumi**:

2.1. nodrošināt strukturēti pēctecīgu, visiem skolēniem pieejamu karjeras izglītības programmas satura apguvi;

2.2. radīt kompetenču pieejā pamatotus pedagoģiskos apstākļus, kas katram skolēnam sniedz iespējas veidot un attīstīt karjeras vadības prasmes viņam vispiemērotākajā veidā;

2.3. sniegt skolēnam daudzveidīgas sadarbības iespējas ar pedagoģiskā personāla pārstāvjiem un citiem partneriem;

2.4. stiprināt skolēna izpratni par izglītības un darba vērtībām, veidojot vērtējošu attieksmi un atbildību par sevi un savu rīcību;

2.5. pilnveidot skolēna izpratni par savas, darba tirgus un sabiedrības attīstības un mijiedarbības likumsakarībām;

2.6. nostiprināt un attīstīt sekmīgai karjeras vadībai nepieciešamās pašizziņas, karjeras iespēju izpēti un karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes;

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

2.8. sniegt skolēnam iespējas saņemt profesionālu karjeras atbalstu.

### III KARJERAS IZGLĪTĪBAS SATURS

Karjeras izglītības programmas apguves organizācijas pamatnosacījums ir īstenot karjeras izglītību tā, lai skolēns iegūtu zināšanas konkrētā izglītības jomā - pašizpētē, karjeras izpētē, karjeras plānošanā un vadībā, kā arī mācību priekšmetu stundās, klases stundās, konsultācijās, ārpusstundu pasākumos.

Tikpat svarīgas ir gan universālās, gan vispārējās prasmes, iegūtā pieredze, kas palīdzētu rīkoties gan iepriekš zināmās, gan jaunās dzīves situācijās.

Skolēna karjeras vadības prasmju veidošanās notiek kompetencēs pamatotas karjeras izglītības apguves procesā. **Karjeras izglītība** veido sistematizētu zināšanu, prasmju un attieksmju kopumu, kas palīdz izprast indivīda personības piemērotību noteiktām profesionālās darbības jomām un konkrētai profesijai.

1. Skolēns 1. posmā izzina savas spējas, prasmes, intereses, īpašības, vērtības, gaidas, resursus un ierobežojumus.
2. Skolēns 2. posmā izpēta “profesiju pasauli”, profesionālo darbības jomu pieprasījumu, speciālistu izaugsmes nosacījumus un dažādu nozaru perspektīvas.
3. Skolēns 3. posmā analizē pirmajā un otrajā posmā iegūtos rezultātus un, tos salīdzinot, izvēlas savu profesionālo virzienu.
4. Trijos posmos organizēta pēctecīga karjeras izglītības īstenošana ir pamats karjeras vadības prasmju veidošanai.
5. Jebkurā mācību stundā, apgūstot kompetences, skolēns attīsta dažādām profesijām noderīgas prasmes – sociālās prasmes, iespējamā rīcības plāna izveides prasmi, lēmumu pieņemšanas prasmi un prasmi pielāgoties personīgās un sabiedrības dzīves, kā arī ekonomikas un darba tirgus pārmaiņām.

### IV KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAS PLĀNS

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

**7. – 9. kl. klasē tiek akcentēta joma „ Pašizpēte”, “ Karjeras izpēte”, “Karjeras lēmumu pieņemšana” šādā apjomā:**

<b>Mācību priekšmetu stundas</b>	<b>Temati</b>	<b>Rezultāts</b>
Valodas	Valodas kompetences	Mērķtiecīgi izmanto valodas līdzekļus, sagatavo tekstu un prezentē. Ievēro valodas normas rakstos. Apgūst lietišķo rakstu prasmes.
Datorika	Praktiskais darbs	Padziļina prasmes lietot datoru.
Vēsture	Sevis kā vēstures procesa dalībnieka apzināšanās	Mācās paust viedokli un attieksmi pret kādu vēstures notikumu. Mācās argumentēti diskutēt un aizstāvēt savu viedokli.
Literatūra	Literatūra – kultūras sastāvdaļa	Pauž attieksmi pret literāro darbu kā dzīves īstenības atspoguļotāju.
Sociālās zinības	Gatavība sociāli atbildīgai nostājai	Apzinās darba vērtību, mācās plānot savu nākotnes darbības jomu, izvērtējot savas spējas, intereses un sabiedrības vajadzības.
Dizains un tehnoloģijas	Savu iespēju apzināšanās dzīvesvides pilnveidošanai	Saskata un novērtē cilvēku darbu un tā rezultātu.
Matemātika	Matemātikas lietojums dabas un sabiedrības procesu analizē	Mērķtiecīgi pilnveido skaitlisku praktiska satura uzdevumu risināšanas prasmi.
Bioloģija	Bioloģija un ilgtspējīga attīstība	Apzinās bioloģijas zināšanu un prasmju nepieciešamību ikdienas dzīvē, ir izpratne par profesijām, kurās nepieciešamas bioloģijas zināšanas.
Fizika	Fizika un attīstība, pētniecības darba pamatu apguve	Izprot fizikas zināšanu un prasmju nepieciešamību, zina profesijas, kas saistītas ar fiziku.
Ķīmija	Ķīmija un ilgtspējīga attīstība	Zina profesijas, kas saistītas ar ķīmiju, apzinās ķīmijas zināšanu un prasmju nepieciešamību.
Klases stunda	Sevis apzināšanās	Prot saskatīt un novērt pozitīvo sevi. Novērtē savus panākumus un neveiksmes.
	Zinātkāre	Savu darbību virza mērķu sasniegšanai.
	Brīvprātīgais darbs	Zina brīvprātīgā darba būtību.



Mācību priekšmetu stundas	Temati	Rezultāts
	Pašvērtējums	Mācās objektīvi izvērtēt savus dotumus, spējas un intereses, samērot savas intereses, spējas, dotības.
	Tālākizglītības iespējas	Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību. Zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām.
	Profesiju pasaulē	Prot savākt, apkopot un analizēt informāciju par dažādām profesijām. Apzinājis sev interesējošas profesijas. Ir zināšanas par darba tirgu pilsētā, Latvijā.
	Manas karjeras plānošana, individuālās, grupas konsultācijas	Apgūst karjeras plānošanas prasmes un mācās pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus.
Interesju izglītība un ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, individuālās konsultācijas u.c.)	Meistarklases, semināri, tikšanās "Mana nākotnes profesija"	Katrai klasei 1 nodarbība.
	Mācību ekskursijas uz ražotnēm, uzņēmumiem	Katrai klasei 1 pasākums.
	Labdarības akcijas	Mācās saprast citus, dalīties.
	Projektu nedēļa	aprīlis
	Radošuma nedēļa	decembris
	Darbošanās Skolēnu padomē	Organizatorisko prasmju veidošana
	Iesaistīšanās klases, skolas pasākumu organizēšanā.	Organizatorisko prasmju attīstīšana.
	Izstāde "Kur mācīties tālāk?", Atvērto durvju dienu apmeklēšana dažādās mācību iestādēs, piedalīšanās Ēnu dienās. Skolas kora un ansambļu, ģitārspēles, deju kolektīvu, debašu, sporta spēļu pulciņa nodarbības. Mazās matemātikas un ķīmijas skolas nodarbības.	

10. – 12. klasē tiek akcentēta joma „ Pašnovērtējums”, “Darba pasaules iepazīšana”, “Karjeras lēmumu pieņemšana” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundas	Temati	Rezultāts
Valodas	Komunikatīvā, valodas, sociokultūras kompetence	Ievēro literārās valodas normas mutvārdos un rakstveidā. Prot noformēt un prezentēt sava projekta rezultātus mutvārdos un rakstveidā. Ievēro saziņas normas daudz kultūru sabiedrībā. Raksta dažādus lietišķā stila rakstus: paskaidrojumu, iesniegumu, lietišķu vēstuli, dzīves aprakstu (CV).
Matemātika	Cilvēka, sabiedrības un vides mijiedarbības matemātiskie aspekti	Novērtē matemātikas iespējas sabiedrībai nozīmīgu praktisku problēmu risināšanā. Apzinās matemātikas zināšanu un prasmju nozīmi ikdienas dzīvē, tālākizglītībā un turpmākajā profesionālajā dzīvē.
Ķīmija	Pētnieciskā darbība, cilvēka, sabiedrības un vides mijiedarbības ķīmiskie aspekti	Iepazinis galvenās ķīmijas apakšnozares, novērtē ķīmijas zināšanu un prasmju nozīmi ikdienas dzīvē, izglītības turpināšanā un profesijas izvēlē.
Bioloģija	Cilvēka, sabiedrības, vides mijiedarbības aspekti. Profesijas “Cilvēks - daba”.	Novērtē bioloģijas zināšanu un prasmju nozīmi ikdienas dzīvē, tālākizglītībā un savā profesionālā darbībā.
Ģeogrāfija	Sabiedrība, valsts, vara. Darbība.	Izmanto sociālo pētījumu metodes (aptauja, anketēšana), saprot ģeogrāfijas zināšanu derīgumu dažādās profesijās un tālākizglītībā.

<b>Mācību priekšmetu stundas</b>	<b>Temati</b>	<b>Rezultāts</b>
Ekonomika	Indivīds un sabiedrība	Zina, kas ir darba ņēmējs, darba devējs un pašnodarbinātais, saprot viņu lomu ražošanā, apzinās ekonomikas izzināšanu visas dzīves garumā, izprot, kas ir uzņēmējdarbība, izzina iespēju – kļūt par darba ņēmēju vai darba devēju – un gatavs iesaistīties darba tirgū vienā no šīm lomām.
Fizika	Cilvēka, vides un sabiedrības mijiedarbības fizikālie aspekti.	Izprot fizikas zināšanu un prasmju nozīmi ikdienas dzīvē, tālākizglītībā un savā nākotnes profesijā.
Sociālās zinības un vēsture	Darbība	Prot izmantot bibliotēku, muzeju un arhīvu resursus vēstures procesu izzināšanā, izprot un kritiski vērtē mūsdienu pasaules procesus.
Sports un veselība	Zināšanas un izpratne sportā	Izprot sporta nozīmi cilvēka dzīvē un veselībā, zina sporta veidus, sacensības, izprot olimpiskās kustības būtību, izprot fizisko spēju nozīmi tālākizglītībā vai profesionālā darbībā.
Klases stundās	Mērķtiecība, zinātkāre	Analizē un pieņem lēmumus, mācās izvirzīt prioritātes, kas sekmē mērķu sasniegšanu.
	Savstarpējās attiecības	Mācās risināt konfliktus, meklējot kompromisu un pieņemot lēmumus.

Mācību priekšmetu stundas	Temati	Rezultāts
	Konfliktu risināšana	Mācās izmantot saskarsmes paņēmienus konflikta situācijās, kontrolēt un vadīt savu rīcību un emocijas, mācās argumentēt savu viedokli.
	Tālākās izglītības iespējas	Zina, kur meklēt informāciju par iespējām turpināt izglītību, gūst informāciju par izglītības iespējām ārzemēs.
	Mūžizglītība	Izprot nepārtraukta izglītošanās procesa un darba lomu, nozīmi savā dzīvē. Izglītība ir vērtība.
	Darba tirgus un tā attīstības tendences	Izprot nodarbinātības tendences mūsu valstī un pasaulē, ir apzināta informācija par darba tirgus perspektīvām, kas palīdz izšķirties par attiecīga karjeras lēmuma pieņemšanu.
	Profesiju mainība un dažādība. Darba pienākumi un darba devēja prasības	Iepazīnuši dažādas darba vietas, darba devēju prasības, darba pienākumus. Apzinās profesiju mainību saistībā ar zinātnes un tehnoloģiju attīstības tendencēm pasaulē.
	Karjeras plānošana.	Izzināt izglītības un darba iespējas pēdējās skolas beigšanas, iegūt informāciju par sev interesējošo profesiju un tālākizglītību. Pilnveido plānošanas prasmes un veicina prasmes uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu.
	Droša vide (darba drošība)	Iegūst informāciju.

<b>Mācību priekšmetu stundas</b>	<b>Temati</b>	<b>Rezultāts</b>
Interesešu izglītība un ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Ēnu diena , diskusijas, tikšanās ar profesionāļiem, vecākiem, absolventiem	Pieredzes stāsti.
	Zinātniski pētnieciskie darbi Projektu darbi	Ir prasmes, zināšanas to izstrādē.
	Mācību iestāžu izstāžu, Atvērto durvju dienu apmeklēšana	Iepazīst mācību iestādes, tālākizglītības iespējas.
	Pasākumu organizēšana un vadīšana	Organizatorisko prasmju veidošana. Skatuves māksla.
	Atvērto durvju dienu apmeklēšana dažādās mācību iestādēs, piedalīšanās Ēnu dienās. Skolas kora un ansambļu, ģitārspēles, deju kolektīvu, debašu, sporta spēļu pulciņa nodarbības.	Talantu attīstīšana.
	Darbošanās Skolēnu padomē	Organizatorisko prasmju veidošana
	Droša vide (darba drošība)	Iegūst informāciju.
	Ēnu diena , diskusijas, tikšanās ar profesionāļiem, vecākiem, absolventiem	Pieredzes stāsti.

## V KARJERAS IZGLĪTĪBĀ SASNIEDZAMĀS PRASMES

### Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 7.-9. klasē

#### Sevis apzināšanās:

- Skolēns ir ieinteresēts turpināt savu izglītību, izzina savas tālākizglītības iespējas, spēj savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju.
- Skolēns izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību.
- Skolēns spēj pielietot iegūtās analizēšanas un plānošanas prasmes savas karjeras plānošanā.
- Skolēns patstāvīgi analizē sava snieguma saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību dažādās karjeras jomās (mācību darbs, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi).
- Skolēns atpazīst savas darbības stiprās puses un ar pieaugušā atbalstu atrod dažādus veidus, kā attīstīt savas domāšanas un uzvedības pilnveidojamās puses.
- Skolēns izzina savu esošo karjeras situāciju no dažādiem skatpunktiem, lieto un pielāgo situācijai atbilstošas radošās domāšanas stratēģijas, lai nonāktu pie jaunām un noderīgām idejām, iedvesmojas no citu pieredzes.
- Skolēns patstāvīgi pilnveido darbu mapi. Izmanto piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas digitālās darbu mapes veidošanā.
- Skolēns nosauc savas priekšrocības darbam vai uzņēmējdarbībai noteiktā nozarē (profesijā) Latvijā vai ārzemēs.
- Skolēns patstāvīgi izvēlas un iekļauj plānā savām vajadzībām un interesēm atbilstošas aktivitātes, nosakot šo izvēļu priekšrocības un trūkumus.
- Skolēns patstāvīgi veido savus kritērijus, kas liecina par mērķa sasniegšanu dažādās karjeras jomās, izzina sava padarītā progresu un nosaka, vai un kā uzlabot sniegumu.
- Skolēns mācās no kļūdām un mērķtiecīgi pilnveido savu darbību.
- Skolēns prot veidot strukturētu un saturīgu mutvārdu runu karjeras attīstības mērķa sasniegšanai, rosina klausītājus uz diskusiju.
- Skolēns prot rakstīt lietišķo vēstuli, iesniegumu, dzīvesgaitas aprakstu (CV) un motivācijas vēstuli arī digitālajā formā un e-vidē.

#### Darba pasaules izzināšana:

- Skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas.
- 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 prot atlasīt, apkopot un analizēt informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām.
- Skolēns izprot mainīgās darba pasaules un mūžizglītības jēdzienus.
- Skolēns prot salīdzināt veiksmīgus paša izvēlētas nozares pārstāvjus, lai izdarītu secinājumus par viņu sasniegumiem un īpašībām, kas nodrošinājušas panākumus.
- Skolēns mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras iespējām, izprot to kontekstu.
- Skolēns prot, raksturojot karjeras iespējas, atšķirt faktos balstītu apgalvojumu no pieņēmuma, faktus no viedokļa, un patstāvīgi formulēt pamatotus secinājumus.
- Skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis/problēmas varētu būt par šķērslī dažu profesiju izvēlē.
- Skolēns izmanto piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas, lai atrastu un apstrādātu informāciju par karjeras iespējām.
- Skolēns, balstoties uz konkrētiem piemēriem, analizē dažādas uzņēmējdarbības un nodarbinātības formas un to priekšrocības dažādās nozarēs un profesijās.
- Skolēns spēj saskatīt izvēles alternatīvas karjeras iespēju izvēlē.

### **Lēmumu pieņemšana:**

- Skolēns prot apkopot, uzturēt un izmantot savu personīgo informāciju tālākās nākotnes izvēlei.
- Skolēns zina, kādas ir prasības, kādas ir nepieciešamas zināšanas, prasmes un personīgās īpašības un kas jādara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē.
- Skolēns plāno savu izaugsmi mācībās un brīvā laika aktivitātēs, balstoties uz savu stipro pušu un grūtību jomu apzināšanos.
- Skolēns prot izvirzīt īstermiņa un ilgtermiņa karjeras attīstības (t.sk. mācīšanās) mērķus, plānot to īstenošanas soļus, uzņemties atbildību par to izpildi. Spēj izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes.
- Skolēns, plānojot savu nākotni, spēj apsvērt arī ar finansēm saistītos faktoros.
- Skolēns elastīgi un izsvērti izmanto pieejamos resursus un rod jaunus, lai īstenotu savu karjeras ieceri.
- Skolēns, saskaroties ar grūtībām karjeras attīstības plāna īstenošanā, neatlaidīgi meklē un rod risinājumu.

- Skolēns spēj salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personīgo pieredzi, gan izmantojot informāciju, kas iegūta no dažādiem informācijas avotiem.
- Skolēns prot atlasīt būtiskāko informāciju, kas nepieciešama, lai varētu turpināt izglītību citā mācību iestādē.
- Skolēns prot plānot savu darbību un nenovirzīties no noteiktajiem mērķiem.

### **Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 10.-12. klasē**

#### **Sevis pilnveidošana:**

- Skolēns prot analizēt savu pašvērtējumu, apzinās tā nozīmi personības izaugsmē.
- Skolēns analizē un pieņem lēmumus, izvirza prioritātes, kas sekmē mērķu sasniegšanu.
- Skolēns pieņem lēmumus, novērtējot savas vajadzības, zināšanas un intereses, patstāvīgi plāno savu ikdienu saistībā ar nākotnes karjeru.
- Skolēns mērķtiecīgi un elastīgi izmanto citu pieredzi vai attīsta savas ideju radīšanas stratēģijas, lai nonāktu pie jauniem un noderīgiem risinājumiem.
- Skolēns apzinās savu lēmumu darbības sekas, spēj uzņemt atbildību par saviem lēmumiem.
- Skolēns prot risināt konfliktus, prot izmantot dažādus saskarsmes paņēmienus konflikta situācijās.
- Skolēns kontrolē, vada savu rīcību un emocijas, var argumentēt savu viedokli.
- Skolēns analizē savas priekšrocības darbam vai uzņēmējdarbībai noteiktā nozarē (profesijā) Latvijā vai ārzemēs.
- Skolēns izmanto svešvalodu savu karjeras attīstības mērķu sasniegšanai starptautiskā kontekstā klātienē vai virtuālā vidē.
- Skolēns ir ieinteresēts attīstīt personiskās īpašības un iemaņas, kas ir būtiskas dažādām profesijām.

#### **Darba pasaules izzināšana:**

- Skolēns saprot koncepciju par darba tirgus mainīgumu.
- Skolēns prot atlasīt un analizēt informāciju par izglītības un darba iespējām Latvijā un ārzemēs.
- Skolēns 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.
- Skolēns analizē informāciju par profesiju klasificēšanas iespējām, profesionālo interešu jomām un nozarēm.
- Skolēns izprot sakarības starp izmaiņām darba tirgū un sociālajiem, politiskajiem un ekonomiskajiem procesiem.



- Skolēns izprot nodarbinātības tendences un profesiju mainīgumu Latvijā un pasaulē.
- Skolēns apzinās profesiju mainību saistībā ar zinātnes un tehnoloģiju attīstības tendencēm.
- Skolēns mērķtiecīgi izvēlas vai pielāgo un efektīvi izmanto atbilstošas digitālās tehnoloģijas, lai atrastu un apstrādātu informāciju par karjeras iespējām.
- Skolēns informēts, kur meklēt ziņas par attiecīgās valsts darba likumdošanu.
- Skolēns ir iepazinis dažādas darba vietas, darba devēju prasības, darba pienākumus.
- Skolēns spēj atrast informāciju par profesijām, izglītības iestādēm un studiju fondiem, stipendijām, kredītiem gan Latvijā, gan ārvalstīs.
- Skolēns salīdzina darba devēju un klientu prasības dažādos laika posmos un valstīs un izdara secinājumus par darba tirgus, t.sk., uzņēmējdarbības, attīstības tendencēm.

### **Lēmumu pieņemšana:**

- Skolēns izprot katra cilvēka atbildību un iespējas uzlabot dzīves kvalitāti mijiedarbīgā pasaulē.
- Skolēns prot izstrādāt pagaidu termiņa karjeras plānus, analizējot savas personiskās īpašības un prasmes, vērtības un panākumu kritērijus.
- Skolēns izvērta dzīves mērķus un darbojas, lai prognozētu, patstāvīgi pieņemtu atbildīgus lēmumus par savu nākotnes darbības jomu (karjeru), ņemot vērā informāciju par izmaiņām darba tirgū un respektējot savas vajadzības un vērtības.
- Skolēns efektīvi organizē resursus, lai īstenotu savu karjeras ieceri, patstāvīgi meklē, izvērtē un atbildīgi izmanto speciālistu (karjeras konsultanta, psihologa, ārsta u.c.) konsultācijas.
- Skolēns apzinās izglītību kā vērtību.
- Skolēns prot veidot profesionālajai saziņai atbilstošus rakstveida tekstus - iesniegumu, dzīvesgaitas aprakstu (CV) un motivācijas vēstuli.
- Skolēns spēj sameklēt darbu un konkurēt darba tirgū, prot meklēt informāciju par darba vakancēm, reprezentēt sevi darba intervijā.
- Skolēns interesējas par atklājumiem un inovācijām, proaktīvi meklē jaunas karjeras attīstības iespējas, lai, tās īstenojot, efektīvi uzlabotu savu un citu dzīves kvalitāti.
- Skolēns prot izstrādāt karjeras attīstības plānu, pielāgojot piemērotas problēmrisināšanas stratēģijas, prot elastīgi reaģēt uz neparedzētām izmaiņām un izvērtēt paveikto.
- Skolēns ir gatavs pieņemt alternatīvus lēmumus karjeras izvēlē.
- Skolēns pilnveidojis plānošanas prasmes un spēj uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu.

## VI KARJERAS IZGLĪTĪBĀ IZMANTOJAMĀS METODES

Nr.	Metode	Prasmes
1.	Anketēšana, aptauja	Apgūt prasmi izteikt savu domu konkrēti un īsi. leinteresēt 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.	Ekskursijas	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām.
9.	Ēnu diena	Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētajā profesijā plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstuli, iesniegumu.
10.	Eseja	Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā.
11.	Individuālais darbs	Mācīties strādāt patstāvīgi.
12.	INSERT metode	Apgūt prasmi izvērtēt informāciju.
13.	Intervija	Apgūt prasmi sarunāties: uzklaut sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu.
14.	IT tehnoloģiju izmantošana	Attīsta prasmi lietot tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā.
15.	Pārrunas, sarunas	Apgūt prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā,

		nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem.
16.	Pašvērtējums, pašanalīze	Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi.
17.	Pētījums	Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam.
18.	Prāta vētra	Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē.
19.	Prezentācija	Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu paveikto darbu.
20.	Prognozēšana	Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu.
21.	Projekts	Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus.
22.	Seminārs	Mācīties atrast kļūdas un nepilnības, izdomāt vīziju to uzlabošanai, plānot tās sasniegšanu, pieņemt lēmumu, izdarīt kopsavilkumu – rezumēt.
23.	Spēles (lomu situāciju, lietišķās)	Apgūt prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, prast novērtēt sevi salīdzinājumā ar citiem. Iejusties lomās, kas attālinātas no skolēna būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt, iemācīties modelēt dažādas problēmsituācijas.
24.	SVID analīze	Apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas.
25.	Tests	Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai.
26.	Venna diagramma	Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu.
27.	Tikšanās	Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai.
28.	Vērošana	Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi, patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus.

## VI KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAI IETEICAMĀ LITERATŪRA

1. Ceļā uz dzīves meistarību. Metodiskais materiāls vispārējās vidējās izglītības un profesionālās izglītības pedagogiem.

2. Izglītība pēc 12. klases. ESF, prof. izglītības attīstības aģentūra, 2005.
3. Izglītība pēc 12. klases. PIAA, 2005.
4. Izglītības ceļvedis. Informatīvs izdevums, 2009. Mācīties ārzemēs. Durbe Tūre, 2004.g. Izglītība pēc 9. klases. PIAA, 2005. g.
5. Karjeras atbalsta departaments, 2008.g.
6. Karjeras attīstības atbalsts / Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi. Valsts Izglītības satura centrs.
7. Karjeras iespēju izpēte. Metodiskais palīg līdzeklis skolotājiem un klašu audzinātājiem. 2003.
8. Karjeras iespēju izpēte. Metodiskais palīg līdzeklis PIAP aģentūra, 2003.
9. Karjeras izglītība 10.-12. klasei.
10. Karjeras izglītība 7., 8., 9. klasei.
11. Karjeras izglītība skolā/ Pieredze 2009., Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra
12. Karjeras izglītība. Rīga: Raka, 2011.
13. Karjeras izglītības mērķi pamatskolā. Ieteikumi skolotājiem un klases audzinātājiem. ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2004.
14. Karjeras vadības prasmes mācību priekšmetu standartu saturā. VIAA, 2017.
15. KIPNIS / projekta materiāli
16. Korna E. Karjeras izglītība. Rīga: Raka. 2011.
17. Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. VIAA
18. Lemešonoka I. Kompetenču pieeja karjeras izglītībā skolā. Rokasgrāmata skolotājiem. Metodiskie materiāli. Apgāds Zvaigzne ABC, 2018.
19. Mans bērns izvēlas karjeru. VIAA, 2010.
20. Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 10.-12. klasei” Skolotāju rokasgrāmata. ESF, prof. izgl. attīstības aģentūra, 2006.
21. Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 7. Klasei” ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.
22. Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 7.-9. klasei” Skolotāju rokasgrāmata. ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.
23. Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 8. klasei” ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.
24. Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 9. klasei” ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.
25. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.

26. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.
27. Pieredzes materiālu apkopojums skolā
28. Starptautiskā karjeras atbalsta metodikas rokasgrāmata darbam ar grupu. 2.pārstrādātais izdevums, 2012

### **Interneta resursi, kuri saistīti ar karjeras izglītību**

1. [www.izaugsme.lv](http://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](http://www.izm.gov.lv) – par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm.
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](http://www.sf.gov.lv) - par studiju un studējošo kreditēšanas jautājumiem.
5. [www.nva.lv](http://www.nva.lv) – par bezdarbnieku profesionālo apmācību.
6. [www.lak.lv](http://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](http://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 karjeras izvēles testi.
8. [www.prakse.lv](http://www.prakse.lv) - Sadaļā Studijas alfabēta kārtībā nosauktas studiju programmas, augstskolas, 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](http://www.vakance.lv) – darba sludinājumu portāls.
12. [www.cvmarket.lv](http://www.cvmarket.lv) – darba piedāvājumi, CV veidošana un karjeras padomi.
13. [www.occupationsguide.cz/en](http://www.occupationsguide.cz/en) - interešu un prasmju noteikšanas testi, darba tirgus un karjeras izvēles gids.

14. [www.aiknc.lv](http://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.

Pedagoģe karjeras konsultante Dzintra Stūre