



Reģ. Nr. 4312903031

Mazcenu aleja 4a, Mārupes novads,

p.n. Jaunmārupe, Pierīga, LV – 2166

Tel. 67933594, fakss 67933599, e-pasts: jmsk@inbox.lv

Jaunmārupes pamatskolas Karjeras izglītības programma



2018./2019.mācību gadam

Sagatavoja:

Solvita Lauzēja, Nora Alksne

Jaunmārupes pamatskolas pedagoģes karjeras konsultantes

2018, Jaunmārupe

Saturs

1. KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI
2. KARJERAS IZGLĪTĪBA
3. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PLĀNOŠANA
4. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA
 - 4.1. Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi
 - 4.2. Karjeras izglītības saturs
 - 4.3. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns
 - 4.4. Karjeras izglītības vērtēšana
 - 4.5. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes
5. KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAI IETEICAMĀ LITERATŪRA
6. APLŪKOJAMIE TĪMEKĻA RESURSI, KAS SAISTĪTI AR KARJERAS IZGLĪTĪBU

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 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 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, VAR** un ko **VAJAG** sabiedrībai.

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

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

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

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

Attīstības iezīmes	Karjeras vajadzības
Sākumskola 1. –3.klase	
✓ Nepieciešama uzmanība, novērtējums un uzslavas ✓ Piemīt neierobežota enerģija ✓ Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes ✓ Nepieciešama pašapziņas veidošana	✓ Atšķirt darbu no spēles ✓ Identificē dažādus darba veidus ✓ Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos ✓ Zina, kā pieņemt lēmumus ✓ Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu ✓ Identificē personīgas sajūtas
Pamatskola 4. – 9.klase	
✓ Daudz patstāvīgāki ✓ Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga ✓ Var uzņemties vairāk atbildības ✓ Pārsteidzošs interešu vērēns ✓ Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami ✓ Piedzīvo dramatiskas fiziskas izmaiņas ✓ Nepieciešamība pēc uzslavām un ir jūtīgi ✓ Mēģina izveidot unikālu identitāti neatkarīgi no vecāku ietekmes ✓ Vēlas vairāk neatkarības ✓ Zinātkāri, tomēr nav gatavi plānot ✓ Pauž jūtas daudz atklātāk	✓ Identificē personīgās intereses, spējas, savas stiprās un vājās puses ✓ Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem ✓ Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem ✓ Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu ✓ Demonstrē labas spējas darbā ar citiem ✓ Novērtē līdzības un atšķirības starp cilvēkiem ✓ Identificē stratēģijas personīgo finanšu vadībā ✓ Apraksta spējas, kuras ir nepieciešamas dažādu darbu veikšanā ✓ Demonstrē prasmes, kādas nepieciešamas darba iegūšanai un noturēšanai

2. KARJERAS IZGLĪTĪBA

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

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

Karjeras izglītības uzdevumi

1. Palīdzēt skolēniem pašattīstīties:

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

2. Motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas:

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

3. Palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru:

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

Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi:

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

3. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PLĀNOŠANA

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

Karjeras izglītības programmas sastāvdaļas:

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 nenožīmē tikai piemērot individu noteiktai profesijai. Lēmuma pieņemšanu ietekmē dažādi faktori, kuri ir jāņem vērā:

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

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 jāsastopas 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. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

I. Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi

1. Karjeras izglītības mērķis:

- 1.1. organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu atbilstoši Ministru kabineta 2014.gada 12.augusta noteikumu Nr.468 "Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem" prasībām, integrējot specifiskus mērķus;
- 1.2. nodrošināt izglītojamo ar zināšanām un prasmēm, kas nepieciešamas personiskai izaugsmei un attīstībai, pilsoniskai līdzdalībai, nodarbinātībai, sociālajai integrācijai un izglītības turpināšanai;
- 1.3. izkopt izglītojamā prasmi patstāvīgi mācīties un pilnveidoties, motivēt mūžizglītībai un apzinātai karjeras izvēlei.

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, karjeras vadības stundas, dažādus ārpusstundu pasākumus u.c.

KLASES AUDZINĀŠANAS STUNDAS

1.posms: 1. – 3.klase

1.klase. Mērķis:

- Palīdzēt 1.klases skolēniem apzināties mācīšanās nepieciešamību, lai nākotnē iegūtu profesiju;
- Radīt priekšstatu par dienas režīma nepieciešamību;
- Mācīties mācīties.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
• Kā ir jāmācās • Dienas režīma nozīme savu mērķu virzībā • Vecāku un tuvinieku profesijas un darba vietas • Par ko vēlas kļūt nākotnē • Profesija un darbs • Prasme strādāt komandā	• Iepazīt jēdzienu “Dienas režīms” un “mācīšanās” • Iepazīstināt ar skolēnu, radnieku profesijām un darba vietām • Dot priekšstatu par zināšanu un prasmju nepieciešamību kādas profesijas apguvei un darbam	• Teksta lasīšana • Pārrunas • Prezentācijas • Vecāku intervēšana un prezentācijas • Zīmējumi un albūma veidošana • Aplikācijas, kolāžas “Par ko es vēlos kļūt” • Darba lapas, fotokartiņas • IT izmantošana izglītošanas procesā	• Ir izpratne par mācību procesu un dienas kārtību nozīmi cilvēka dzīvē • Ir priekšstats par profesiju dažādību un daudzveidību • Mācās saskatīt un pārdomāt savas intereses un novērtēt savas spējas • Saprot darba jēdzienu un darba nozīmību cilvēka dzīvē • Zina, par ko strādā viņa tuvinieki • Izprot saistību starp darbu un profesiju • Prot iesaistīties komandas darbā ar saviem vienaudžiem

2.klase. Mērķis:

- Palīdzēt 2.klases skolēniem tuvāk iepazīties ar savu apkārtni, tuvāko pilsētu un tās profesionālās darbības veidiem;
- Radīt priekšstatu par profesiju daudzveidību;
- Mācīt bērnus taupīgi rīkoties ar naudu un citiem resursiem.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
• Izplatītākās darba vietas Mārupes novadā	• Iepazīstināt skolēnus ar lielajiem	• Teksta lasīšana • Pārrunas • Prezentācijas	• Ir priekšstats par savas apkārtnes un Rīgas lielajiem

• Izplatītākās darba vietas Rīgā • Projektu un/vai īslaicīgs darbs • Brīvprātīgs darbs • Darbs un atalgojums	uzņēmumiem Mārupes novadā • Iepazīstināt skolēnus ar lielākajiem uzņēmumiem Rīgā • Radīt priekšstatu par darba un atalgojuma sistēmu un atalgojuma nepieciešamību • Radīt izpratni par jēdziena “brīvprātība” būtību • Veikt pārrunas par naudas vērtību – pelnīšanas un tērēšanas aspektu	• Vecāku intervēšana un diskusija kopā ar vecākiem • Ekskursijas uz uzņēmumiem, iestādēm • IT izmantošana izglītošanas procesā	uzņēmumiem, darbinieku skaitu un galvenajām profesijām • Izprot atšķirību starp algotu darbu, projektu darbību, uzņēmējdarbību un brīvprātību • Izprot atalgojuma būtību un naudas plūsmu no nopelnītā līdz iztērētajam • Prot strādāt grupās un pāros ar vienaudžiem
---	---	--	---

3.klase. Mērķi:

- Palīdzēt 3.klases skolēniem saskatīt un novērtēt uzņēmējdarbības nepieciešamību, iespēju piedalīties tajā;
- Skolēna pienākumi skolā un mājās.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
• Darba vietu daudzveidība Mārupes novadā • Interesantas, savdabīgas darba vietas Rīgā • Atalgojums un izdevumi proporcijās • Lielāku pirkumu veikšana – krāšanas un taupīšanas princips • Dažādās vēlmes dažādiem cilvēkiem • Savu pienākumu pildīšana un to sasaiste ar iemaņu attīstību	• Veidot priekšstatu par profesiju daudzveidību un unikalitāti Mārupes novadā un Rīgā • Veidot priekšstatu par naudas plūsmu cilvēka dzīvē • Radīt izpratni par ģimenes budžeta veidošanās un tērēšanas likumsakarībām • Iesaistīt aktivitātēs, kas saistās ar karjeras izglītību • Kādas ir maņas iemaņas, ko es daru mājās – kāda ir mana palīdzība un iesaiste	• Teksta lasīšana • Pārrunas • Prezentācijas • Vecāku intervēšana un diskusija kopā ar vecākiem • Lomu spēles • Ekskursijas uz uzņēmumiem, iestādēm • IT izmantošana izglītošanas procesā	• Ir priekšstats par ienākumu un izdevumu plūsmu vienas ģimenes budžetā • Ir priekšstats kādām vajadzībām cilvēki tērē naudu, krāj • Ir priekšstats par kopēja budžeta lomu dažādu ģimenes locekļu interešu vajadzību apmierināšanai • Zina nosaukt dažādas (vismaz 5 – 8) profesijas savā apkārtnē un izprot to devumu sabiedrībai • Izprot savu ieguldījumu ģimenes atmosfēras veidošanā • Izprot, kādā veidā attīstās viņa iemaņas un prasmes

1.- 3. klasē paralēli klases stundām tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Valodas	Mans hobijs	1
	Es un mani draugi	1
	Mani mājdzīvnieki un pienākumi	1
	Mana istaba un pienākumi	1
	Mans apģērbs	1
Ētika	Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku	1
	Mans varonis	1
	Manas stiprās puses, mani talanti, mans raksturs	1
Lasīšana	Varoņu / ievērojamas personības raksturojums (ārpusklases lasīšana)	1
Mājturība un tehnoloģijas	Rokdarbi – gaumīgs apģērbs dažādām dzīves situācijām	1
	Manas praktiski noderīgās iemaņas	1
Sociālās zinības	Manas intereses un hobiji	1
Sports	Komandu spēles	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, pasākumi, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku tikšanās u.c.)	1.klasei: Adaptācijas nodarbības (kāds es esmu, draudzība, sadarbība...)	1
	Vecāku sapulce: Kā palīdzēt bērnam mācīties, motivācija, kā saskatīt bērna stiprās puses	1
	Projekti / pasākumi: Manas intereses – kas manī ir īpašs, kādas profesijas lomu spēle, veselība un profesija u.c.	1
	Ekskursijas	2

2.posms: 4. – 6.klase

4.klase. Mērķi:

- Mācīt 4.klases skolēnus izvirzīt savas darbības mērķus un izvērtēt to sasniegšanas procesu;
- Mācīt pamanīt savus talantus un “stiprās puses”;
- Mācīt saistīt savas darbības ar dzīves mērķiem;
- Attīstīt ekonomiskās prasmes.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
• Mani mērķi profesijas izvēlē • Intereses un spējas • Papildus ienākumu veidi – pabalsti, papildus darbi, uzkrājumu procenti, kas palīdz veidot ģimenes budžetu	• Dot iespēju noskaidrot ģimenes budžeta dažādos avotus • Izpētīt, kādas prasmes vajadzīgas, lai strādātu vēlamajā profesijā • Izpētīt savas spējas un kādās profesijās tas var noderēt • Pakāpeniski attīstīt ekonomiskās prasmes	• Teksta lasīšana • Pārrunas • Prezentācijas • Vecāku intervēšana un diskusija kopā ar vecākiem • Anketa – talanti, prasmes • Lomu spēles • “Prāta vētra” • Ekskursijas uz uzņēmumiem, iestādēm • IT izmantošana izglītošanas procesā	• Ir priekšstats par ģimenes budžeta ienākumu avotiem • Apzinās savas “stiprās puses” un izprot to nozīmi savas karjeras veidošanās • Mācās naudas nozīmi cilvēka dzīvē • Risina elementārus budžeta plānošanas uzdevumus

5. klase. Mērķi:

- Sagatavot skolēnus apzinātai profesijas izvēlei un izglītības iegūšanai;
- Sniegt ziņas par personības psihofizioloģiskām īpatnībām;
- Temperamenta un skolēnu interešu īpatnībās karjeras virziena izvēlē;
- Brīvā laika nozīme.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
• Mans temperaments, raksturs un tā nozīme manu mērķu sasniegšanā • Profesijas izvēles faktori, mērķi • Kā brīvā laika pavadīšana ietekmē manu izvēli, intereses, mērķus • Mācīšanās prasmes un sasniegumi	• Sniegt ziņas par personības psihofizioloģiskām īpašībām • Mācīt paust, argumentēt savu viedokli • Sniegt informāciju par dažādu profesiju nepieciešamību sabiedrībā • Brīvā laika pavadīšanas dažādības un izvēles veikšana, laika plānošana	• Teksta lasīšana • Pārrunas • Prezentācijas • Tests – temperamenta noteikšana • Grupu darbs • Ekskursijas uz uzņēmumiem, iestādēm • IT izmantošana izglītošanas procesā	• Skolēni ir informēti par sava rakstura īpašībām, temperamentu un tā nozīmi savu mērķu izvirzīšanā • Apzinās savu vēlmju un mērķu sasisti ar nākotni • Ir izpratne par skolas un ārpusskolas pasākumu vērtību, brīvā laika nozīmību savu mērķu izvirzīšanās un talantu attīstībā

			• Ir priekšstats par savu vēlmju rašanās dažādiem iemesliem
--	--	--	---

6.klase. Mērķis:

- Mācīšanās prasmju attīstīšana un personīgo īpašību pilnveidošana;
- Profesijas un prestižs, lietišķā valoda.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
• Attīstīt prasmi mērķtiecīgi mācīties, savu ideju attīstībai un virzībai • Atbildīgs – kas tas ir • Uzvedība un attieksme pret dažādām dzīves situācijām, maniem un citu mērķiem • Profesiju prestiža mīti un patiesība • Kas ir lietišķā etiķete karjeras virzībā	• Paaugstināt mācību motivāciju, mērķtiecību • Izprast dažādas mācību darba organizēšanas prasmes • Noskaidrot, kas ir “atbildība” un kā to var attīstīt • Veidot savas un citu uzvedības izvērtēšanas prasmes dažādās dzīves situācijās • Profesiju priekšstati un sociālie mīti • Lietišķais izskats, runa un uzvedība – tās nozīme karjeras izvēlē un intervijās	• Teksta lasīšana • Pārrunas • Prezentācijas • Tests – sociālie un personīgie stereotipi • Grupā darbs • Pieaicinātu ekspertu viedoklis un piemēri • Ekskursijas uz uzņēmumiem, iestādēm • IT izmantošana izglītības procesā	• Skolēni ir informēti, kā viņa mācīšanās paņēmieni ietekmē viņa sasniegumus un mērķu izvirzīšanu • Apzinās, kas ir atbildība un kādas ir sekas • Spēj izvērtēt savu attieksmi un tās ietekmi uz savu un citu cilvēku dzīvi • Ir priekšstats par dažādu profesiju ārējo veidolu sabiedrībā valdošiem stereotipiem • Izprot lietišķās etiķetes nozīmību dzīves un karjeras veidošanā

4.- 6. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Valodas	Manas intereses	1
	Valodas kultūra	1
	Rakstura īpašības	1
	Mans brīvais laiks	1
	Saziņa, emocijas	1
Informātika	Teksta apstrāde – lietišķie teksti datorā	1
	Informācija ieguves veidi karjeras jomā	1
	Informācijas apstrāde	1
Vēsture	Es dzīvoju sabiedrībā	1
Mājturība un tehnoloģijas/sports	Drošības noteikumi, veselība un darbs.	1
Sociālās zinības	Konflikts, tā rašanās un risināšana	1
	Mana mācīšanās stratēģija	1
	Pienākumi un tiesības	1
Literatūra	Domraksts “Kā uzveikt grūtības”	1

	Mūsdienu jaunieša problēmas	1
Dabaszinības	Cilvēka maņas un darbs	1
	Organisma augšana	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, pasākumi, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku tikšanās u.c.)	Prezentācija: Populāru cilvēku karjeras stāsti	1
	Adaptācijas nodarbība sadarbībā ar skolas psihologu; darbs komandā, stresa menedžments	1
	Projekti / pasākumi: profesiju daudzveidība, darbs un risks, drošība u.c.	1
	Ekskursijas	2

3.posms: 7. – 9.klase

7.klase. Mērķis:

- Sagatavot skolēnus apzinātai profesijas izvēlei un izglītības iegūšanai;
- Sniegt skolēniem informāciju izglītības vērtību;
- Kā attīstīt savas intereses, spējas un dotības.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
• Kā savas vēlmes savienot ar talantiem un profesionālo darbību • Par ko kļūt? • Kas mani saista profesijā • Dažādās prasības profesiju specifiskās	• Noskaidrot skolēnu attieksmi pret dažādiem profesionālās darbības veidiem • Gribas un mērķtiecīguma attīstīšana • Skolēnu profesionālo interešu izpēte • Iepazīstināt ar profesiju dažādažām prasībām	• Teksta lasīšana • Pārrunas • Prezentācijas • Testi, anketas • Grupu darbs • Individuāls darbs • Ekskursijas uz uzņēmumiem, iestādēm • IT izmantošana izglītības procesā	• Skolēni ieguvuši informāciju par viņiem interesējošām profesijām (darba saturs, prasības, apstākļi) • Skolēni orientējas IT vidē, lai uzzinātu par savu interešu attīstīšanas iespējām • Skolēniem ir informācija par gribas pozitīvu izpausmi savu mērķu sasniegšanā • Skolēni prot pozitīvi iedvesmot un organizēt savus vienaudžus grupu darbā

7. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Valodas	Mans hobijs	1
	Es un mani draugi	1
	Mani mājdzīvnieki	1
	Mana istaba	1
	Mans apģērbs	1
	Saziņa: personīgais viedoklis, attieksme, pamatojums, diskusija	1
Ģeogrāfija	Klimata izmaiņas un veselība	1
Vēsture	Seno baltu ciltis un to nodarbošanās	1
Literatūra	Ētiskais tēls literatūrā	1
Mājturība	Rokdarbu izmantošana praktisko iemaņu attīstīšanā	1
Sociālās zinības	Atkarības	1
	Lietišķās saskarsmes etiķete	1
Sports	Fizisko īpašību tests	1
	Komandas darbs, sadarbības prasmes	1

Ārpusstundu pasākumi (projekti, pasākumi, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku tikšanās u.c.)	Prezentācija: Saprast un saprasties	1
	Projekti / pasākumi: sevis izzināšana, profesiju daudzveidība, ko es protu un varu, drošība u.c.	1
	Ēnu diena	1
	Ekskursijas	2

8. klase. Mērķis:

- Izvēlētais profesionālais virziens un komunikatīvo prasmju attīstības ietekme uz profesijas izvēli.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
- Vai protu sarunāties ar cilvēkiem, mans saskarsmes stils. - Klase kā maza planēta. - Seši soļi konfliktsituāciju risināšanā. - Mani nākotnes plāni. - Profesijas izvēles motivācija (pēc kā es vadījos, izvēloties šo profesiju). - Kādas profesijas mēs izvēlamies?	- Sniegt skolēniem informāciju par individuālajām īpašībām un saskarsmes stiliem. - Noteikt komunikatīvās saskarsmes prasmes. - Apgūt bezkonfliktu uzvedības prasmes. - Profesijas izvēles motīvu noteikšana. - Informācijas iegūšana par dažādām profesijām.	- Teksta lasīšana - Pārrunas - Prezentācijas - Testi, anketas – saskarsmes spējas un iespējas - Grupu darbs - Individuāls darbs - Ekskursijas uz uzņēmumiem, iestādēm - IT izmantošana izglītošanas procesā	- Skolēni ir informēti par savām saskarsmes spējām. - Ir iegūta informācija par saskarsmes jautājumiem, par to ievērošanas nepieciešamību kolektīvā. - Apgūtas saskarsmes pamatprasmes. - Prot rast izeju dažādās konfliktsituācijās. - Skolēni ir guvuši priekšstatu par izvēlētajā profesijā iegūšanas ceļiem, profesionālo mērķu sasniegšanu. - Skolēni prot veikt profesionālo izvēli. - Skolēniem ir informācija par dažādu profesiju pārstāvjiem.

8. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „Karjeras izpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Valodas	Lietišķi raksti – Eiropas CV, darba sludinājumu pētīšana, motivācija vēstule	1
	Dažādu profesiju pārstāvji	1
	Tekstveida pārspriedums	1
Sociālās zinības	Droša sociālā vide	1
	Globalizācija	1

Matemātika	Izcilākie matemātiķi	1
Ķīmija	Ķīmiskie atkritumi un to pārstrādes veidi	1
Bioloģija	Ekoloģija, profesijas "Cilvēks – daba"	1
Ģeogrāfija	Darbaspēku migrācija ES	1
	Darba vietas dažādās valstīs	1
Fizika	Fizika mūsu ikdienā	1
Vēsture	Strādnieku kustība 19.gs. pēdējā trešdaļā	1
	Ekonomiskā attīstība Eiropā un ASV 19.gs. beigās	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, pasākumi, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku tikšanās u.c.)	Droša vide (darba drošība) Policijas dienas (drošība un atbildība ikdienā)	1
	Projekti / pasākumi: sevis izzināšana, karjeras stāsts, drošība u.c.	1
	Ēnu diena	1
	Ekskursijas	2
	Karjeras pēcpusdienas: Jēdziens "karjera"; Kas ir "Karjera visas dzīves garumā"; pašizpēte, pašcieņa, pašvērtējums – sevis apzināšanās – diskusijas, testi, anketas, grupu un individuāls darbs, spēles (pedagogs – karjeras konsultants)	2

9. klase. Mērķis:

- Skolēnu nākotnes vēlmju noskaidrošana un to sasniegšanas plāns.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
• Latvijas izglītības sistēma. • Profesionālās izglītības iestādes valstī un Rīgā. • Prasības un uzņemšanas noteikumi dažādās profesionālās izglītības iestādēs. • Mācību priekšmeti un profesijas izvēle. • Pirms eksāmena...	• Informēt par Latvijas izglītības sistēmu kopumā • Informēt par valsts un reģiona izglītības iestādēm • Motivēt skolēnus savlaicīgi meklēt informāciju par izglītības iestāžu uzņemšanas noteikumiem • Noskaidrot skolēnu profesionālās vēlmes • Iepazīties ar profesiju tipiem • Motivēt skolēnus to mācību priekšmetu padziļinātai apguvei, kas saistīti ar profesijas izvēli • Iepazīstināt ar metodiku un rekomendācijām kā pārvarēt stresa	• Pārrunas • Prezentācijas • Spec. literatūras pētīšana • Informatīvās literatūras analīze (bukleti, reklāma, žurnāli, katalogi) • Anketēšana • Darbs grupās (izpētītā materiāla prezentācija) • Mācību darbības analīze, praktiski uzdevumi • IT izmantošana izglītošanas procesā.	• Skolēni ir informēti par izglītības sistēmu Latvijā • Skolēni ir informēti par profesionālās izglītības iespējām valstī • Skolēni savlaicīgi uzzina viņus interesējošo informāciju • Skolēni ir ieguvuši zināšanas par profesiju tipiem • Skolēni pārzina stresa situāciju pārvarēšanas metodiku.

	situācijas pirms eksāmeniem		
--	-----------------------------	--	--

9. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „Karjeras vadība” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Valodas	Dienas režīms, darba plānošana	1
	Izglītības sistēmas dažādās valstīs. Izglītības iespējas ārzemēs	1
	Publiskā uzstāšanās – sevis prezentēšana	1
Ģeogrāfija	Saimniecības nozares un ar tām saistītās profesijas Latvijā	1
Ķīmija	Ķīmija sadzīvē	1
Vēsture	Pasaules ekonomiskā krīze 20.gs. 30.gadi	1
	Izcilākie 20.gs. zinātnieki	1
	20.gs. progress zinātnē un tehnikā	1
Sociālās zinības	Darba likumdošana	1
	Ģimenes budžets, skolas budžets	1
	Civillikums	1
	Nodokļi	1
	Iekļaušanās darba tirgū	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, pasākumi, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku tikšanās u.c.)	Atvērto durvju dienu apmeklējums izglītības iestādēs	1
	Starptautiskās izglītības izstādes “Skola” apmeklējums	1
	Projekti / pasākumi: sevis izzināšana, karjeras stāsts, drošība u.c.	1
	Ēnu diena	1
	Ekskursijas	2
	Karjeras pēcpusdienas: Karjeras virziena izpēte, Karjeras vadība; Grupu darba un individuālais potenciāls, darba interviju imitācija, CV rakstīšana, sevis prezentēšana – diskusijas, testi, anketas, grupu un individuāls darbs, spēles (pedagogs – karjeras konsultants)	2

IV. Karjeras izglītības vērtēšana

11. 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) apguvē un izmantojot pašvērtējumu.

Pašizpēte:

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

Karjeras izpēte:

- 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;
- skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis varētu būt šķērslis dažu profesiju izvēlē;
- skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas;
- skolēns spēj formulēt savas izglītības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas.

Karjeras plānošanā un vadīšanā:

- skolēns prot izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes;
- skolēns prot salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personisko pieredzi, gan informāciju no dažādiem avotiem;
- skolēns spēj izvērtēt ar finansēm saistītos faktorus;
- skolēns prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no sava mērķa;
- skolēns zina, kādas ir prasības un kas jādara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē;
- skolēns izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības;
- 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.

12. Skolēnu mācību sasniegumu pierādījumi — pašizpētes, karjeras izpētes un karjeras vadības darba materiāli — tiek uzkrāti skolēnu darba mapēs (portfolio).

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, uzklaut otrā, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu
7	Diskusijas	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 izvēlētajās profesijās plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus.

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 mūsdienas 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 padarīto 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, "ICE BRAKE" ...)	Apgūt prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, prast novērtēt sevi salīdzinājumā ar citiem lejusties 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	T-tabula	Apgūt iemaņas izvērtēt parādību no vairākiem aspektiem.
26	Tests	Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai.
27	Tikšanās	Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai.
28	VENNA diagramma	Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu.
29	Vērošana	Apgūt iemaņas izvīzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus.
30	Zināšanu, iemaņu apkopošana	Spēt apgūtās mācības un zināšanas, kā arī praktiskās iemaņas apkopot vienota mērķa sasniegšanai

5. KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAI IETEICAMĀ LITERATŪRA

- MK rīkojums Nr.214 (2006) "Par koncepciju "Karjeras attīstības atbalsta sistēmas pilnveidošana""
- Koncepcija "Karjeras attīstības atbalsta sistēmas Pilnveidošana"
- MK noteikumi Nr.461(2010). "Noteikumi par Profesiju klasifikatoru, profesijai atbilstošiem pamatuzdevumiem un kvalifikācijas pamatprasībām un Profesiju klasifikatora lietošanas un aktualizēšanas kārtību"
- MK noteikumi Nr.468 (2014). "Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem"
- MK noteikumi Nr.281 (2013). "Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu, mācību priekšmetu standartiem un izglītības programmu paraugiem"
- IKVD 2015.gada 18.maija iekšējie noteikumi Nr.14 „Grozījumi Izglītības kvalitātes valsts dienesta 2011.gada 24.maija iekšējos noteikumos Nr.5 "Izglītības iestāžu, eksaminācijas centru darbības un izglītības programmu īstenošanas kvalitātes vērtēšanas metodika""
- Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 7.-9. klasei” Skolotāju rokasgrāmata (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)
- Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība10.-12.. klasei” Skolotāju rokasgrāmata (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)
- Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 7. klasei” (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)
- Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 8. klasei” (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)
- Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 9. klasei|| (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)
- Mācību metodiskais līdzeklis "Karjeras kompass", CINOP Euroguidance The Netherlands, 2013
- Strods G., Vazne Ž. "Karjeras atbalsta programma skolēniem", 2013.g.
- Melbārde I. "Es vienmēr zinu, ko es vēlos", Zvaigzne ABC, 2007.g.
- Ertelts B., Šulcs V. "Karjeras konsultēšanas kompetences", VIAA, 2008.g.
- Izglītība pēc 12. klases (ESF, prof. izgl. attīstības aģentūra, 2005.g.)
- Karjeras izglītības mērķi pamatskolā (ieteikumi skolotājiem un klases audzinātājiem) (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2004.g.)
- Karjeras iespēju izpēte (metod. palīglīdzeklis skolotājiem un klašu audzinātājiem) 2003.g.
- Izglītības ceļvedis. Informatīvs izdevums, 2009.g.
- Mācīties ārzemēs. Durbe Tūre, 2004.g.
- Прошинская Е. «200 профессий, специальностей, должностей Практикум по выбору профессии 8.-11. класс»М., 1995.g.
- Мир профессий» Человек. Жудожественный образ. М., 1987.g.
- «Знаковая система» Человек. М., 1986.g.
- Прихожан А. « Психология неудачника» Тренинг уверенности в себе. М., 1999.g.
- Kuijpers M., Meijers F. "Learning fot Now or Later? "Career Competencies Among Students in Higher Vocational Education in The Netherlands. Studies in Higer Education, 2011.g.
- Izglītība pēc 9. klases. PIAA, 2005.g.
- Izglītība pēc 12. klases. PIAA, 2005.g.
- Karjeras attīstības atbalsts / Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi. Valsts Izglītības satura centrs
- Karjeras iespēju izpēte, metodiskais palīglīdzeklis PIAP aģentūra, 2003.g.
- Karjeras izglītība 7., 8., 9. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.g.
- Karjeras izglītība 10.-12. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.g.

- Karjeras izglītība skolā, Pieredze, Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra, 2009.g. (2010)
- Korna E., Karjeras izglītība. Rīga: Raka, 2011.g.
- Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008.g.
- Mans bērns izvēlas karjeru, VIAA, 2010.g.

6. APLŪKOJAMIE TĪMEKĻA RESURSI, KAS SAISTĪTI AR KARJERAS IZGLĪTĪBU

- www.karjerascentrs.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem, kā arī – apraksti par profesijām.
- www.izaugsme.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem Latvijā, par mācību iespējām ārzemēs, kā arī apraksti par profesijām.
- www.izm.gov.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm
- www.piaa.gov.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem un izglītības un darba iespējām ārzemēs.
- www.sf.gov.lv - par studiju un studējošo kreditēšanas jautājumiem.
- www.nva.lv - par bezdarbnieku profesionālo apmācību.
- www.lak.lv - par amatu apguves iespējām (tostarp cilvēkiem ar nepabeigtu pamatizglītību un cilvēkiem ar garīgiem un fiziskiem veselības traucējumiem) pie amatu meistariem.
- www.niid.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, karjeras izglītības testi. Lapā atrodama informācija par Valsts ieskaitēm un eksāmeniem, par Latvijas izglītības iestādēm. Datubāzē atrodamas profesionālās vidējās izglītības programmas, augstākās izglītības studiju programmas, kā arī augstskolu un koledžu izglītības piedāvājums, arī 7 karjeras izvēles testi.
- www.iespejas.lv
- www.prakse.lv Sadaļā Studijas alfabēta kārtībā nosauktas studiju programmas, augstskola, studiju veids, ilgums un iegūstamais grāds. Ir pieejams arī meklētājs pēc studiju virziena, izglītības iestādes un tās atrašanās vietas.
- www.uzdevumi.lv Sadaļā "Kur mācīties" iespēja izvēlēties informāciju par visu līmeņu studijām un atbilstošām programmām.
- www.studentam.lv Ar izglītības iestādēm Latvijā un izglītības iespējām ārzemēs var iepazīties sadaļā "Izglītība".
- www.piaa.gov.lv/Euroguidance
- izglītības iespējas (ko un kur mācīties); publikācijas, metodiskie un informatīvie materiāli (Iepazīsti izglītības un darba pasauli- CD-ROM formāts); ES dokumenti par karjeras izvēles un konsultēšanas tēmām; Eiropas portāli /PLOTEUS, ESTIA, EURES, EURYDICE u.c./
- www.izmpic.gov.lv
- profesionālā izglītība; profesiju standarti
- www.karjerascentrs.lv
- Profesiju apraksti. Lai izmantotu lapas piedāvājumus, nepieciešama bezmaksas reģistrācija. Sadaļā Karjeras izvēle atrodama karjeras informācija (profesijas, izglītības iespējas). Meklēšana – gan pēc alfabēta, gan vietas, gan izglītības veida un interešu jomas. Sadaļā Izpēti sevi – interešu tests un datorspēle „Es un mana karjera”.
- www.cv-online.lv
- www.e-darbs.lv
- www.workingdau.lv
- www.vakance.lv
- www.cvmarket.lv
- www.fontes.lv
- www.ariko.lv
- Personāla atlases firmas
- www.careercenteronline.org
- Virtuālais karjeras centrs (e-konsultēšana, e-apmācība, resursi)
- www.stepfour.com/jobs www.occupationsguide.cz/en
- Profesiju apraksti angļu valodā
- www.isec.gov.lv
- kādas vidējās izglītības programmas atbilst konkrētajai studiju programmai;

- kādi centralizētie eksāmeni jākārtro;
- par papildus prasībām augstskola informē vismaz piecus mēnešus pirms uzņemšanas sākšanas.
- www.izaugsme.lv
- pieprasītāko profesiju tops;
- progresīvās profesijas;
- par darba tirgu;
- aktualitātes, jauninājumi.
- www.aiknc.lv
- informācija par augstskolu un koledžu statusu;
- par augstskolu un koledžu licencēšanu, akreditāciju.
- www.izmpic.lv
- nodarbinātības apraksts;
- kvalifikāciju līmenis;
- apmācības programma.
- info@karjerascentrs.lv
- Rīgā PKIVA ir informācijas kabinets, kas nodarbojas ar informācijas vākšanu, apkopošanu un sniegšanu. Var rakstīt konkrētus jautājumus par konkrētām mācību iestādēm.

Sagatavoja:
Solvita Lauzēja, Nora Alksne
Jaunmārupes pamatskolas pedagoges karjeras konsultantes