



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



2021./2022.mācību gadam

2021, 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 izziņāt 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.

Karjeras vadības prasmju attīstīšana ir viens no karjeras attīstības atbalsta mērķiem. Karjeras attīstības atbalsta mērķis ir sekmēt:

- indivīda spējām un interesēm atbilstoša attīstības virziena (profesijas, izglītības nozares) izvēli;
- karjeras vadības prasmju veidošanu un pilnveidi.

Karjeras vadība (angl. – career management) vai karjeras pašvadība ir cilvēka pašvadīta darbība sava dzīves plāna veidošanā un īstenošanā; tā ietver nepārtrauktu savas karjeras attīstības uzraudzīšanu, novērtēšanu, koriģēšanu un vadīšanu sev vēlamā virzienā (Lemešonoka, 2017).

Karjeras vadības prasmes (angl. – career management skills) ir savas dzīves plānu patstāvīgas veidošanas, loģisku lēmumu pieņemšanas un realizēšanas, kā arī savas karjeras vadīšanas un savu karjeras mērķu īstenošanas prasmes (Law, 1996; ELGPN, 2015).

Karjeras vadības prasmju pilnveide ir karjeras izglītības rezultāts. Karjeras vadības prasmju veidošanās un pilnveide notiek vispārējo prasmju veidošanās un pilnveides ietvarā – mācību procesā, veicinot skolēna vispārējo prasmju attīstību, sekmēta arī karjeras vadības prasmju veidošanās, mijsakarībā radot karjeras virzītājspēkus (Garleja, 2006). Skolēna karjeras vadības prasmju veidošanās sākas, apgūstot vienkāršas pamatprasmes (lasītprasmi, rakstītprasmi, runas prasmi, matemātiskās prasmes, sadarbības prasmes), un turpinās sarežģītāku prasmju (digitālās prasmes, daudzveidīgu informācijas resursu izmantošanas, pētniecisko, pašizziņas, pašvērtēšanas, dotumu pilnveidošanas, problēmu risināšanas, komunikācijas, lēmumu pieņemšanas, plānošanas u.c.) pilnveides laikā (Lemešonoka, 2017; 2015).

Karjeras vadības prasmes nav saistītas ar darbībām noteiktā nozarē vai profesijā, to pamatā ir caurviju prasmes, kas stiprina jaunu zināšanu sasaisti ar personisko pieredzi, palīdz veidot pozitīvas attiecības un pieņemt atbildīgus lēmumus (Noteikumi par valsts pamatizglītības..., 2018), jāattīsta visās mācību jomās un mācību priekšmetos (Oliņa, Namsone, France, 2018), un ir noderīgas dažādās profesionālās darbības jomās. Mācību procesā, t.sk. karjeras izglītībā, skolēns veido un pilnveido šādas caurviju prasmes:

- kritiskā domāšana un problēmrisināšana;
- jaunrade un uzņēmējspēja;
- pašvadīta mācīšanās;
- sadarbība;
- pilsoniskā līdzdalība;
- digitālā prasme (Noteikumi par valsts pamatizglītības..., 2018).

Karjeras kā mācīšanās ciklu izpratne 21. gadsimta karjeras teorijās (Hall, Dawn, Chandler, 2007) karjeras vadības prasmju centrā izvirza **pašvadītas mācīšanās prasmi**, ko papildina citas caurviju prasmes un visu mācību jomu mācību priekšmetos nostiprinātās un attīstītās zināšanas, izpratne un pamatprasmes.

Karjeras izglītībā, izmantojot un pilnveidojot **pašvadītas mācīšanās prasmi**, skolēns aizvien labāk apzinās sevi kā indivīdu, spēj precīzāk formulēt savas vēlmes, vajadzības un intereses, pārvaldīt emocijas, domas un uzvedību un veidot pozitīvas attiecības gan karjerā, gan arī dzīvē kopumā. Pašvadītas mācīšanās prasmes pilnveide paaugstina motivāciju sevi pilnveidot, tā ietver gatavību un vēlēšanos, mērķtiecīgi izmantojot situācijai atbilstošas domāšanas stratēģijas, izvirzīt izglītības un nodarbinātības mērķus, plānot savu darbību to sasniegšanai, īstenot plānu un izvērtēt paveikto gan plāna īstenošanas laikā, sekojot līdzi savam mācīšanās progresam, gan arī sasniedzot rezultātu.

Nozīmīga karjeras vadības prasmju sastāvdaļa ir **kritiskā domāšana un problēmrisināšana** – karjeras izglītībā skolēns karjeras attīstības kontekstā izzina, analizē un izvērtē dažāda veida informāciju un situācijas, izprot to kontekstu, mācās pieņemt izsvērtus un atbildīgus lēmumus, definēt problēmu būtību un risināt vienkāršus un kompleksus karjeras izvēles un attīstības izaicinājumus.

Karjeras vadība saistīta **ar jaunradi un uzņēmējspēju** – dzīvojot mainīgā, attīstībā esošā vidē nepieciešama atvērtība jaunai pieredzei un izaicinājumiem, gatavība meklēt un saskatīt daudzveidīgas iespējas uzlabot esošo dzīves un karjeras situāciju, uzņemties iniciatīvu saglabāt neatlaidību, lai ideju pārvērstu noderīgā risinājumā vai produktā.

Dzīves kvalitātes un sabiedrības ilgtspējas kontekstā viens no karjeras izglītības uzdevumiem ir karjeras vadības prasmju **pilsoniskās līdzdalības dimensijas pilnveide** – vienīgi saskatot kopsakarības sabiedrībā un vidē, analizējot savu iesaisti lokālos un globālos procesos un savā profesionālajā darbībā vai brīvā laika aktivitātēs iesaistoties to uzlabošanā, kā arī uzņemoties atbildību par savu rīcību sabiedrības dalībnieks var īstenot sev un citiem vislietderīgāko karjeru.

Karjeras pašvadību 21. gadsimtā grūti iedomāties bez **digitālās pratības**, kas izpaužas atbildīgā un efektīvā digitālo tehnoloģiju izmantošanā informācijas ieguvei par izglītības un nodarbinātības iespējām, jauna satura radīšanai (piem., veidojot un pilnveidojot darbu mapes, dzīves aprakstus, motivācijas vēstules u.c.), satura koplietošanai un saziņai, kritiski un konstruktīvi izvērtējot tehnoloģiju un mediju lomu.

Karjeras attīstību raksturo kā **paštēla** (ar sevi saistītu domu, izjūtu un attieksmju) **pilnveidi, saskaņošanu** (compromising) **ar karjeras iespējām un īstenošanu karjerā** (Blustein, Kenna, Murphy, DeVoy Whitcavitch, 2006), tādēļ karjeras vadības prasmes var nosacīti iedalīt 3 grupās:

- pašizziņas un pašvadības prasmes, kas ietver prasmi uzturēt pozitīvu paštēlu, novērtēt un pilnveidot savu sniegumu karjerā (mācībās, darbā, brīvā laika aktivitātēs u.c. karjeras jomās) un prasmi sniegt informāciju par sevi un karjeras pieredzi;
- karjeras iespēju izpētes prasmes, kas ietver prasmi atrast un izvērtēt informāciju par karjeras (izglītības, nodarbinātības, uzņēmējdarbības u.c.) iespējām;
- karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes, kas ietver prasmi veidot karjeras vīziju (nestrukturētu indivīda redzējumu, kura pamatā ir vēlme sasniegt noteiktu karjeras stāvokli), izvirzīt karjeras attīstības mērķi, izstrādāt un īstenot karjeras attīstības plānu un sadarboties karjeras mērķu sasniegšanai.

Karjeras vadības prasmes ir **prasmju kopums** (1. tabula), ar kura palīdzību cilvēks pašvada savas izglītības un darba gaitas, apkopojot, analizējot un organizējot ar sevi, izglītību un nodarbinātību saistīto informāciju.

1. tabula

Karjeras vadības prasmes

Pašizziņas un pašvadības prasmes	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes
Prasme uzturēt pozitīvu paštēlu	Prasme atrast informāciju par karjeras iespējām	Prasme veidot karjeras vīziju
Prasme novērtēt un pilnveidot sniegumu	Prasme izvērtēt karjeras iespējas	Prasme izvirzīt karjeras attīstības mērķi
Prasme sniegt informāciju par sevi un karjeras pieredzi		Prasme izstrādāt un īstenot karjeras attīstības plānu
		Prasme sadarboties karjeras mērķa sasniegšanai

Karjeras lēmumu pieņemšanas prasmei ir izšķirošā loma karjeras vadībā, jo pārdomāti lēmumi ļauj sasniegt vislabākos rezultātus visās karjeras jomās (Vuorinen, 2014).

Kompetencēs balstītas izglītības pieeja, kas orientēta uz skolēna personalizētu mācīšanos un praktisku darbošanos, daudzveidīgi izmantojot informācijas komunikāciju tehnoloģijas daudzveidīgā mācību

vidē, balstīta uz skolēna pašizziņu un pašpieredzes izmantošanu un partnerībā veidotu skolēna – skolotāja mijiedarbību ir karjeras vadības prasmju veiksmīgas pilnveides priekšnoteikums (Lemešonoka, 2013a).

Karjeras vadības prasmju attīstība dažādos vecumposmos

Karjeras attīstības atbalsts ir mūžilgs process, kas jebkura vecuma indivīdiem jebkurā dzīves posmā palīdz noteikt un apzināties savas spējas, prasmes un intereses, pieņemot lēmumus par izglītību, apmācību un nodarbošanos un vadot savu dzīves ceļu mācībās, darbā un citās jomās, kur cilvēki apgūst un izmanto savas spējas un prasmes (EMKAPT karjeras atbalsta glosārijs, 2013).

Karjeras izglītības saturam dažādās izglītības pakāpēs jābūt saskaņotam ar skolēnu attīstību. Katram attīstības posmam raksturīgi noteikti, sabiedrības gaidās atspoguļoti, attīstības uzdevumi. Karjeras pētnieks D. Supers uzskatīja, ka attīstības posmu līdz 14 gadu vecumam (2. tabula), raksturo zinātkāres attīstība un ar to saistītā pētnieciskā darbība, kas izpaužas Es koncepcijas (paštēla), attieksmju, vajadzību un vispārīgu zināšanu par darba pasauli pilnveidošanā. Sekmīgi īstenojot šo attīstības posmu, skolēns ir izveidojis pozitīvu, realitātei atbilstošu profesionālo paštēlu, guvis priekšstatu par saviem stereotipiem un dzīves lomu daudzveidību.

2. tabula

Pirmie divi posmi D. Supera karjeras attīstības modeļi (Super, 1957)

Posms	Dzīves cikls	Raksturojums
1. posms Augšana/attīstība	0 – 14 gadi	Zinātkāres attīstība. Pētnieciskā darbība. Paštēla, attieksmju, vajadzību un vispārīgu zināšanu par darba pasauli pilnveidošana.
2. posms Izpēte	15 – 24 gadi	Profesijas izvēle. Lēmumu pieņemšana. Adaptācija profesijā. Mācību, darba pieredzes un vaļasprieku izmēģinājumi. Eksperimentāla prasmju un izvēļu pilnveidošana.

D. Supera izpratnē **Izpētes posmu** (15 - 24 gadu vecumā) raksturo profesijas izvēle, lēmumu pieņemšana un adaptācija profesijā. Nozīmīgākās darbības šajā vecumposmā ir dažāda veida (piemēram, mācību, darba, brīvā laika u.c.) aktivitāšu izmēģinājumi, kuros notiek dzīvei un karjerai nepieciešamu prasmju, t.sk. lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmju eksperimentāla pilnveidošana un pakāpeniska paštēla pilnveide, padarot to aizvien atbilstošāku realitātei (Super, 1957).

Arī E. Ginzbergs uzsvēra agrīnas profesijas izpētes un izzināšanas ietekmi uz turpmāko karjeras attīstību. Pirmajā, **fantazēšanas** posmā (3. tabula) skolēni pieņem un īsteno karjeras attīstības lēmumus rotaļdarbībā, pieaugot lēmumi kļūst aizvien pamatotāki un vairāk saistīti ar reāliem darba pienākumiem; ja sākotnēji fantāzijās dominē konkrētā darba darītāja ārējie atribūti, piemēram, apģērbs un darbarīki, posma noslēgumā aizvien nozīmīgāki kļūst konkrēti uzdevumi un pienākumi, kurus veic profesijas vai amata pārstāvis (Ginzberg, 1975).

Otrajā, **eksperimentēšanas** posmā (12 - 17 gadu vecumā) skolēni secīgi sāk īstenot 4 karjeras attīstības apakšposmus, t.i., interešu, spēju, vērtību un pārejas (interest, capacity, values, transition) posmus. Katrā apakšposmā skolēni pastiprināti pilnveido nākamajos karjeras attīstības posmos nepieciešamās īpašības, katrā posmā (apakšposmā) sagatavo pamatu nākamajam posmam (apakšposmam).

- 11 - 12 gadu vecumā, pakāpeniski samazinoties fantazēšanai, skolēni, dažādos darbības veidos izmēģinot (eksperimentējot), sāk apzināties un izvērtēt savas **intereses**. Tas ļauj viņiem sākt veidot interesēs pamatotus karjeras attīstības lēmumus, izmantojot kritērijus: interesē – neinteresē un patīk - nepatīk. Priekšstats par savām spējām un lietpratību šajā posmā vēl ir nepietiekams un skolēni, pārdomājot iespējamās karjeras lēmumus, to neņem vērā.

- 13 - 14 gadu vecumā skolēni eksperimentējot pārsvarā izzina un izvērtē savas **spējas** un to saistību ar interesēm; veidojot iespējamās karjeras attīstības lēmumus, tajos aizvien nozīmīgāku vietu ieņem apzinātās spējas un lietpratība, karjeras attīstības lēmumi kļūst aizvien reālāki, īstenojamāki un pamatotāki.
- 15 - 16 gadu vecumā, veidojot iespējamās karjeras lēmumus, skolēni sāk ņemt vērā savas **vērtības un mērķus**. Šajā karjeras vadības prasmju pilnveides posmā lielākās grūtības skolēniem sagādā vērtību, mērķu, interešu un spēju saskaņošana vienotā karjeras attīstības lēmumā; problēmas var rasties tad, ja iepriekšējos karjeras vadības prasmju pilnveides posmos prasmju attīstība bijusi nepietiekama. Ierobežota fantazēšana sašaurina eksperimentāli izmēģinājamo interešu un spēju loku, savukārt ierobežota eksperimentēšana ar interesēm un spējām neļauj nostiprināties plašam vērtību klāstam un priekšstatam par iespējamajiem karjeras mērķiem.
- 16 - 18 gadu vecumā, formāli sasniedzot pilngadību un tuvojoties obligātās izglītības vecuma noslēgumam, sākas **atbildības** par savu darba dzīvi (karjeru) uzsākšanās, jo, pieņemot un īstenojot karjeras attīstības lēmumu, rodas vajadzība saskaņot ne tikai savas intereses, spējas, vērtības un mērķus, bet arī sabiedrības prasības, uzdevumus un gaidas; atbildība papildina un ierobežo skolēna izvēles brīvību, ar kuru šajā posmā iespējams eksperimentēt daudz plašāk, nekā iepriekšējos (Ginzberg, 1975).

Trešajā, reālā dzīves pieredzē pamatotu karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas posmā (sākas 17 – 18 gadu vecumā) karjeras vadības prasmju pilnveide notiek pētišanas, kristalizācijas un precizēšanas (exploration, crystallization, specification) apakšposmos. Skolēni sākotnēji apzinās un pēta nosacīti plašu karjeras attīstības iespēju loku, vēlāk to sašaurinot ierobežotā karjeras virzienā un tajā izvēloties konkrētu nodarbošanos vai profesiju. Šajā posmā, kas aptuveni 21 gada vecumā pāriet mūžilgas karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas posmā, skolēni sāk izprast savu identitāti un daudzveidīgās iespējas izvēlētajā tautsaimniecības nozarē vai profesijā (Ginzberg, 1975).

3. tabula

Pirmie divi posmi E. Ginzberga karjeras izvēles modeli
Ginzberg, 1975

Posms	Dzīves cikls	Raksturojums
1. posms	6 – 11 gadi	Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana iztēlē un lomu rotaļās
2. posms	11 - 12 gadi 13 - 14 gadi 15 - 18 gadi	Eksperimentālu karjeras pagaidu lēmumu pieņemšana un īstenošana. Intereses: patīk/nepatīk Dotības: spējas/prasmes Vērtības: uzskati, morāli apsvērumi

Dzīves laikā katrs cilvēks secīgi izdzīvo noteiktus vecumposmus (fiziskās un garīgās attīstības stadijas), kuru laikā līdz ar ķermeņa fizioloģiskajām izmaiņām mainās arī darbaspējas, kompetence, ambīcijas un motivācija. Šīs izmaiņas cieši saistītas ar karjeras un karjeras vadības prasmju attīstību.

Skolēniem sākumskolā (1. – 3. klase) ir nepietiekamas zināšanas gan par darba dzīvi, profesijām un tām nepieciešamajām prasmēm, gan arī par savām interesēm. Viņu karjeras vīzijas vēl ir ļoti aptuvenas, nesaistītas ar realitāti, jo skolēni nespēj nošķirt iedomu pasauli no realitātes. Šajā posmā skolēniem piemīt neierobežota enerģija un dabiska zinātkāre. Liela daļa skolēnu šajā attīstības posmā nespēj ilgstoši koncentrēties darbam un labāk apgūst mācību saturu rotaļājoties, aptaustot, apskatot, sajūtot un sadzirdot.

Karjeras un karjeras vadības prasmju attīstībā šajā posmā skolēni mācās atšķirt darbu no citiem darbību veidiem (piem., mācībām, rotaļām) un sāk apzināties dažādu darbu veidu atšķirības un ar tiem saistītās izjūtas. Atbilstoši savam vecumam, apkopjot sevi un piedaloties mājas darbos, skolēni patstāvīgi vai kopā ar citiem veic dažādas darba aktivitātes un vecāku vadībā apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu, kā arī mācās pieņemt un īstenot lēmumus.

4.-6. klašu skolēni ir daudz patstāvīgāki, vairāk vērsti uz attiecībām ar vienaudžiem, jo sāk izprast draugu un piederības pie noteiktas grupas nozīmību. Šajā attīstības posmā, smadzeņu attīstības rezultātā, ne

tikai paplašinās interešu loks un vēlme praktiski izmēģināt savas spējas dažādās interešu izglītības nodarbībās, bet arī palielinās gatavība uzņemties vairāk atbildības. Lai gan skolēniem pakāpeniski pilnveidojas spēja domāt patstāvīgi, viņi joprojām ir viegli pārliecināmi un ietekmējami.

Pakāpeniski apgūstot karjeras vadības prasmes, skolēni spēj aizvien labāk apzināties savas intereses, spējas, stiprās puses un pilnveidojamās attīstības jomas. Šajā posmā skolēni spēj raksturot savus pienākumus mājās un skolā un sasaistīt tos ar savā dzīves vidē sastopamajām profesijām, darba pienākumiem tajās. Sekmīga karjeras vadības prasmju pilnveide ietver arī vērtību jomas pilnveidi – skolēni spēj aizvien labāk apzināties citu cilvēku veiktā darba nozīmību savā dzīvē, un aizvien vairāk uzsver savu vērtību un uzskatu lomu lēmumu pieņemšanā.

Pamatskolas 7. – 9. klašu posmā lielākā daļa skolēnu piedzīvo straujas ķermeņa izmaiņas, kas ietekmē gan fizioloģisko, gan arī emocionālo līdzsvaru. Palielinās nepieciešamība saņemt atbalstu un pozitīvu veidojošu atgriezenisko saiti no vienaudžiem un pieaugušajiem, apliecināt sevi. Skolēni daudz atklātāk pauž jūtas, vēlas, lai apkārtējie visās dzīves vidēs atzīst un ņem vērā viņus kā neatkarīgas, autonomas personības, un mēģina patstāvīgi, izvairoties no vecāku ietekmes, izveidot savu unikālo identitāti. Pieaug sava nozīmīguma izjūta un nepieciešamība pašapliecināties. Attīstības posmam raksturīga augsta zinātkāre un zema gatavība plānot un sistēmiski īstenot iecerēto.

Karjeras un karjeras vadības prasmju attīstība šajā posmā balstās uz iepriekšējos posmos sasniegtā, jo apgūtās prasmes veido pamatu nākamo prasmju apgūšanai, attīstības gaitā tiek nostiprinātas, attīstītās un tālāk pilnveidotas iepriekš iegūtās prasmes. Tas nozīmē, ka skolēni spēj aizvien labāk formulēt savas karjeras vīzijas un mērķus un aizvien mērķtiecīgāk izzina ar karjeras vīzijām un mērķiem saistītās nozares un profesijas. Iepriekšējos attīstības posmos pašaprūpē, mājas darbos un interešu izglītībā apgūtās un pilnveidotās prasmes un iemaņas pusaudži papildina un pilnveido arī šajā attīstības posmā. Pakāpeniski veidojas strādīgums un ieņem savu vietu attīstībā esošajā vērtību sistēmā, kura strauji pilnveidojas šajā attīstības posmā. Identitātes veidošana un sev piemērotāko sociālo lomu meklējumi ietver arī ar karjeras attīstību saistīto lomu izpēti un izvēli.

Attīstības posmam raksturīgā savstarpējo attiecību un savu lomu izpēte palīdz skolēniem pilnveidot sadarbībai nepieciešamās prasmes, izprast, izvērtēt un izmantot dažādu cilvēku kopīgās un atšķirīgās īpašības, kā arī izmantot šīs zināšanas nozaru un profesiju izpētē, detalizētāk raksturojot sekmīgai profesionālās lomas īstenošanai nepieciešamās īpašības. Pastiprināta interese par saskarsmi un eksperimentēšana ar saskarsmes modeļiem šajā posmā palīdz pilnveidot arī darba iegūšanai un adaptācijai darba kolektīvā nepieciešamās prasmes.

Iepriekšējā attīstības posmā sāko identitātes veidošanu skolēni turpina arī 10. – 12. klasē, laikā, kad turpinās fiziskā, emocionāla un seksuālā nobriešana, un skolēni kļūst aizvien patstāvīgāki. Šajā posmā pieaug interese par norisēm sabiedrībā, un aizvien aktuālāki kļūst savas karjeras attīstības jautājumi. Karjeras attīstības vīzijas un mērķi šajā posmā kļūst aizvien atbilstošāki realitātei, jo skolēni aizvien labāk izprot karjeras mērķu un rakstura, personības, spēju un interešu savstarpējo saistību un aizvien skaidrāk apzinās vidējās izglītības saistību ar tālāko izglītību un iespējām darba tirgū. Šajā posmā skolēni turpina pilnveidot caurviju prasmes, spēj izmantot un mērķtiecīgi izmanto plašu karjeras formālo un neformālo informācijas avotu klāstu. Lēmumu pieņemšanai šajā attīstības posmā raksturīga rūpīgāka alternatīvu izvērtēšana, atbildīgāka izvēle un plānošana.

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.

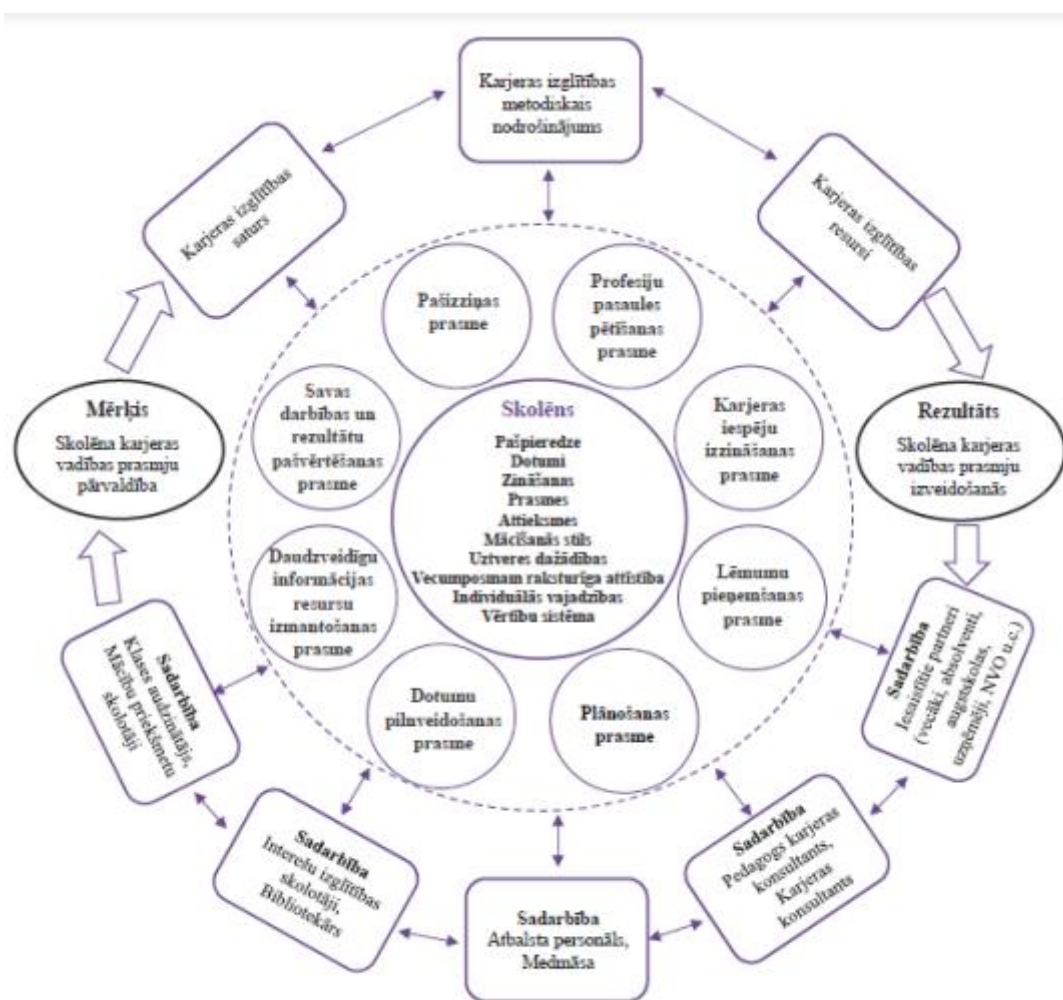
Attīstības iezīmes	Karjeras vajadzības
Sākumskola 1. – 3.klase	

☐ 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 vēriens ☐ 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 izglītība ir izglītības procesā integrēti pasākumi, lai nodrošinātu izglītojamo karjeras vadības prasmju apguvi un attīstīšanu, kas ietver savu interešu, spēju un iespēju apzināšanos tālākās izglītības un profesionālās karjeras virziena izvēlei (Izglītības likums, 1998). Karjeras izglītību iespējams sasaistīt ar jebkura mācību priekšmeta satura apguvi, palīdzot skolēniem izzināt, kādās nozarēs un profesijās var būt noderīgas mācību jomā un mācību priekšmetā apgūstamās zināšanas, prasmes, iemaņas, attieksmes un skolēna individuālie dotumi un talanti.

Karjeras izglītības mērķis – izveidotas karjeras vadības prasmes (2. attēls) – izpaužas skolēna spējā saskaņot personības ārējo (zināšanas, atziņas, informācija, izpratne par savām interesēm un piemērotību noteiktām profesijām) un iekšējo (prasme organizēt ārējo struktūru savas karjeras vadīšanai) struktūru (Lemešonoka, 2017).



2. attēls. Skolēna karjeras vadības prasmju veidošanās modelis
Lemešonoka, 2017

Modelī atspoguļotas karjeras izglītības izpētē gūtās atziņas. Lai skolēni spētu pilnveidot karjeras vadības prasmes, karjeras attīstības atbalstā (t.sk. karjeras izglītībā) nepieciešams:

- iesaistīt izglītības iestādes skolotājus, administrāciju un atbalsta personālu (klases audzinātāju, mācību priekšmetu skolotājus, pedagogu karjeras konsultantu, bibliotekāru, atbalsta personālu, interešu izglītības skolotājus, medmāsu u.c.);

- iesaistīt sadarbības partnerus (izglītības iestādes absolventus, skolēnu vecākus, sociālos partnerus, uzņēmējus, darba devējus, augstskolu pārstāvjus, nevalstisko organizāciju, biedrību, nozaru asociāciju pārstāvjus u.c.);

- veicināt skolēna personības ārējās (iegūtās zināšanas, pieejamā informācija, izpratne par to, kas patīk, interesē, ir vērtīgs un piemērots u.c.) un iekšējās (prasme organizēt un pašvadīt sev vēlamajā virzienā ārējo struktūru) struktūras pilnveidi un abu struktūru mijiedarbības attīstību.

Karjeras izglītībā ieteicams īstenot kompetenču pieejā balstītu mācību principus:

- mācīšanās ir skolēnam personīgi nozīmīga;
- skolotājs ir draudzīgs skolēna atbalstītājs, konsultants, eksperts, mācību situāciju ierosinātājs;
- mācību procesā tiek izmantoti daudzveidīgi informācijas resursi;
- mācību procesā tiek izmantotas informācijas komunikāciju tehnoloģijas (IKT);
- mācību procesā notiek pastāvīga skolēnu digitālās prasmes pilnveidošana;
- mācīšanās notiek daudzveidīgās mācību vidēs (arī ārpus klases telpām) (Lemešonoka, 2013b).

Gadījumos, kad informācija un karjeras izglītības pakalpojumi nav pietiekami, skolēnam jānodrošina iespēja saņemt padziļinātas karjeras konsultācijas.

Karjeras konsultēšana ir “uz personas vajadzībām un karjeras mērķiem” (Mearns, Thorne, McLeod, 2013) centrēta palīdzība cilvēkam, lai veicinātu sevis izzināšanu, savas profesionālās ievirzes apzināšanu, padziļinātu izpratni par izglītību un iespējām darba tirgū un atklātu to profesionālo virzienu, kas vislabāk atbilst viņa personībai, viņa vērtībām, mērķiem. Karjeras konsultēšana sekmē apzinātu un patstāvīgu karjeras lēmumu pieņemšanu.

Sniedzot karjeras atbalstu izglītības iestādē, atbalsta sniedzēji sadarbībā ar skolēnu, ņemot vērā viņa vecumu, personības briedumu un attiecīgo dzīves un izglītības posmu, skolēnam personīgi nozīmīgas mācīšanās procesā palīdz:

- izpētīt karjeras iespējas;
- saskatīt ar profesiju, tālākizglītību un svarīgiem dzīves jautājumiem saistītu lēmumu pieņemšanas iespējas;
- izstrādāt pieņemto lēmumu īstenošanas plānu;
- bagātināt pašpieredzi;
- veidot objektīvu paštēlu;
- paaugstināt mācīšanās motivāciju.

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 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 jāsasopas 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 2018.gada 27.novembra noteikumu Nr.747 "Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu 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.
- 1.4. Sniegt individuālās konsultācijas skolēniem.

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 konsultāciju laikā, sniegt kvalitatīvu atbalstu skolēnam, turpmākās karjeras izvēlē.

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, uzklaut 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, hobijs, 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, mani draugi un ģimene	1
	Mani mājdzīvnieki un pienākumi	1
	Mana istaba un pienākumi	1
	Mans apģērbs, apkārtējā vide	1
Ētika	Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku	1
	Mans varonis	1
	Manas stiprās puses, mani talanti, mans raksturs	1
Dabaszinības	Kas dabā un manā apkārtnē var man palīdzēt attīstīt	1
Lasišana	Varoņu / ievērojamas personības raksturojums (ārpusklases lasīšana)	1
Dizains un tehnoloģijas	Dizains – gaumīgs apģērbs dažādām dzīves situācijām	1
	Manas praktiski noderīgās iemaņas	1
Sociālās zinības	Manas intereses un hobijs	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, kāda nozīme ir veselībai profesijas izvēlē 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 izglītības 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 raksturs un tā nozīme manu mērķu sasniegšanā ☐ Profesijas izvēles faktori, mērķi ☐ Kā brīvā laika pavadīšana ietekmē manu izvēli, intereses, mērķus ☐ Mācīšanās prasmes un sasniegumi ☐ Laika plānošana	☐ 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 izglītības procesā	☐ Skolēni ir informēti par sava rakstura īpašībām, temperamentu un tā nozīmi savu mērķu izvirzīšanā ☐ Apzinās savu vēlmju un mērķu saskatīti ar nākotni ☐ Ir izpratne par skolas un ārpuskolas 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 izvēle un intervijās	- Teksta lasīšana - Pārrunas - Prezentācijas - Tests – sociālie un personīgie stereotipi - Grupu 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
Datorika	Teksta apstrāde – lietišķie teksti datorā	1
	Informācija ieguves veidi karjeras jomā	1
	Informācijas apstrāde	1
Vēsture	Es dzīvoju sabiedrībā	1
Dizains un tehnoloģijas/sports un veselība	Drošības noteikumi, veselība un darbs.	1
Sociālās zinības un vēsture	Konflikts, tā rašanās un risināšana	1
	Mana mācīšanās stratēģija	1
	Pienākumi un tiesības, mana atbildība	1
Literatūra	Saruna par: “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.
- Sniegt individuālās karjeras konsultācijas nepieciešamības gadījumā.

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 ☐ Ēnu diena	☐ Noskaidrot skolēnu attieksmi pret dažādiem profesionālās darbības veidiem ☐ Gribas un mērķtiecīguma attīstīšana ☐ Skolēnu profesionālo interešu izpēte ☐ Iepazīstināt ar profesiju dažādajām prasībām ☐ Piedalīties Ēnu dienā	☐ Teksta lasīšana ☐ Pārrunas ☐ Prezentācijas ☐ Testi, anketas ☐ Grupu darbs ☐ Individuāls darbs ☐ Ekskursijas uz uzņēmumiem, iestādēm ☐ IT izmantošana izglītības procesā ☐ “Ēnošana”	☐ 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 ☐ Skolēns izvērtē savas Ēnojamās profesijas darba vidi, specifiku un iespējamo vēlmi strādāt šādā profesijā.

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 ietekme uz profesiju daudzveidību	1
Literatūra	Ētiskais tēls literatūrā	1

Dizains un tehnoloģijas	Praktisko iemaņu attīstīšana kā dažādu profesiju pamats	1
Sociālās zinības un vēsture	Atkarības	1
	Lietišķās saskarsmes etiķete	1
	Senās ciltis, to nodarbošanās un "karjeras izpratne"	1
Sports un veselība	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.
- Sniegt individuālās karjeras konsultācijas nepieciešamības gadījumā.

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? ☐ Ēnu diena	☐ 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. ☐ Dalība Ēnu dienā	☐ Teksta lasīšana ☐ Pārrunas ☐ Prezentācijas ☐ Testi, anketas – saskarsmes spējas un iespējas ☐ Grupu darbs ☐ Individuāls darbs ☐ Ekskursijas uz uzņēmumiem, iestādēm ☐ IT izmantošana izglītošanas procesā ☐ "Ēnošana"	☐ 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 izvēlētas profesijas iegūšanas ceļiem, profesionālo mērķu sasniegšanu. ☐ Skolēni prot veikt profesionālo izvēli. ☐ Skolēniem ir informācija par dažādu profesiju pārstāvjiem. ☐ Skolēns izvērtē savas Ēnojamās profesijas darba vidi, specifiku un iespējamo vēlmi

			strādāt šādā profesijā.
--	--	--	-------------------------

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 un vēsture	Droša sociālā vide	1
	Globalizācija, iespējas Eiropas Savienībā	1
	Strādnieku kustība 19.gs. pēdējā trešdaļā	1
	Ekonomiskā attīstība Eiropā un ASV 19.gs. beigās	1
Matemātika	Izcilākie matemātiķi	1
Ķīmija	Ķīmiskie atkritumi un to pārstrādes veidi	1
Bioloģija	Ekoloģija, profesijas “Cilvēks – daba”	1
Ģeogrāfija	Darbspēku migrācija ES	1
	Darba vietas dažādās valstīs	1
Fizika	Fizika mūsu ikdienā	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.
- Sniegt individuālās karjeras konsultācijas nepieciešamības gadījumā.

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.	☐ Informēt par Latvijas izglītības sistēmu kopumā ☐ Informēt par valsts un reģiona izglītības iestādēm ☐ Motivēt skolēnus savlaicīgi meklēt informāciju par izglītības iestāžu uzņemšanas noteikumiem	☐ Pārrunas ☐ Prezentācijas ☐ Spec. literatūras pētīšana ☐ Informatīvās literatūras analīze (bukleti, reklāma, žurnāli, katalogi) ☐ Anketēšana ☐ Darbs grupās (izpētītā materiāla prezentācija)	☐ Skolēni ir informēti par izglītības sistēmu Latvijā ☐ Skolēni ir informēti par profesionālās izglītības iespējām valstī ☐ Skolēni savlaicīgi uzzina viņus interesējošo informāciju

- Nākotnes izglītības iestādes izvēle, uzņemšanas noteikumi. - Stress pirms eksāmeniem. - Ēnu diena	- Noskaidrot skolēnu profesionālās vēlmes - Iepazīties ar profesiju tipiem - Motivēt skolēnus to mācību priekšmetu padziļinātai apguvei, kas saistīti ar profesijas izvēli un nākotnes izglītības iestādes izvēli. - Iepazīstināt ar metodiku un rekomendācijām kā pārvarēt stresa situācijas pirms eksāmeniem. - Dalība Ēnu dienā	- Mācību darbības analīze, praktiski uzdevumi - IT izmantošana izglītošanas procesā. “Ēnošana”	- Skolēni ir ieguvuši zināšanas par profesiju tipiem - Skolēni pārzina stresa situāciju pārvarēšanas metodiku. - Skolēns izvērtē savas Ēnojamās profesijas darba vidi, specifiku un iespējamo vēlmi strādāt šādā profesijā.
---	--	--	---

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
Sociālās zinības un vēsture	Darba likumdošana	1
	Ģimenes budžets, skolas budžets	1
	Civillikums	1
	Nodokļi	1
	Iekļaušanās darba tirgū	1
	Pasaules ekonomiskā krīze 20.gs. 30.gadi	1
	Izcilākie 20.gs. zinātnieki	1
	20.gs. progress zinātnē un tehnikā	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, pasākumi, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku tikšanās u.c.)	Atvērtu 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, prasmi, 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 faktorus, 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 ārpusklasses pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas;
- skolēns spēj formulēt savas izglītības iespējas pēc pamatzglītības 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, uz klausīt otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu
7	Diskusijas	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uz klausīt 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 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: uz klausīt 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 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	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 interese radīšanai.
28	VENNA diagramma	Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu.
29	Vērošana	Apgūt iemaņas izvirzīt 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

- Normens Amundsons „Aktīvā iesaistīšanās” (Active Engagement).
- Darba burtnīca sekmīgai dzīvei un karjerai “Mans Karjeras stāsts”.
- Dzīves plānošanas rokasgrāmata.
- Mācību metodiskais līdzeklis “Karjeras kompass”.
- Starptautiskā karjeras atbalsta metodikas rokasgrāmata darbam ar grupu.
- Karjeras atbalsta sistēma Latvijā (2012).
- „Mūžilga karjeras atbalsta politika: darbs turpinās. Eiropas Mūžilga karjeras atbalsta politikas tīkla darba pārskats 2009.-10.gadam – saīsinātais pārskats”.
- Karjeras atbalsta pasākumi riska grupu jauniešiem – caur mācīšanos uz darbu (2010).
- Mans bērns izvēlas karjeru (2010).
- Karjeras izglītība skolā (2010).
- Karjeras konsultēšanas metodes (2009).
- Metodiskie ieteikumi „Karjeras izglītība 7.-9. 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.
- 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.
- 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.
- Korna E., Karjeras izglītība. Rīga: Raka, 2011.g.
- Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. VIAA,
- Karjeras atbalsta departaments, 2008.g.
- Lemešonoka, I. Karjeras izglītības loma skolēna karjeras vadības prasmju attīstībā. Starptautiski recenzēts zinātnisko rakstu krājums, 66.-73.lpp. Rīga: Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija, 2013.g.
- Lemešonoka, I. Skolēnu profesionālā orientācija un karjeras izglītība. Rēzekne: Rēzeknes Augstskola, 2014.g.
- Lemešonoka, I. Karjeras izglītības metodiskais pamats skolēna karjeras vadības

prasmju apgūvē. Starptautiski recenzēts zinātnisko rakstu krājums. Rīga: Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija, 2015.g.

- Lemešonoka, I. Skolēna karjeras vadības prasmju veidošanās vispārizglītojošās skolas pedagoģiskajā procesā. Promocijas darbs. Rīga: Latvijas Universitāte, 2017.g.

6. APLŪKOJAMIE TĪMEKĻA RESURSI, KAS SAISTĪTI AR KARJERAS IZGLĪTĪBU

- ▣ http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/lat_karjeras_atbalsts/karjeras_atbalsts_jaunami/-karjeras_atbalsts.
- ▣ <http://www.niid.lv/> - materiāli un informācija karjeras atbalstam, 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.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.visc.gov.lv – profesiju standarti, aktuālais izglītībā.
- ▣ www.sf.gov.lv - par studiju un studējošo kreditēšanas jautājumiem.
- ▣ www.nva.lv - par bezdarbnieku profesionālo apmācību.
- ▣ <http://www.profesijupasaule.lv/> - dažādi materiāli par profesijām, aktuālo nozaru apskats, kopsavilkumi, topi, informācija par karjeras iespējām.
- ▣ www.prakse.lv - Sadaļā Studijas alfabētā 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.cv-online.lv
- ▣ www.e-darbs.lv
- ▣ www.workingdau.lv
- ▣ www.vakance.lv
- ▣ www.cvmarket.lv
- ▣ www.careercenteronline.org - Virtuālais karjeras centrs (e-konsultēšana, e-apmācība, resursi)
- ▣ www.enudiena.lv
- ▣ <https://juc.lv/par-mums/>
- ▣ <http://svr.aic.lv/Form.aspx?id=default>
- ▣ <https://www.latvijaskvalifikācijas.lv/>
- ▣ <http://www.lanet.lv/links/lsschools.html>
- ▣ <http://katalogs-iksd.riga.lv/lv/sakums>
- ▣ <http://viaa.gov.lv/lat/eurydice/apraksti/>

Sagatavoja:
Jolanta Grosberga - Gernere
Jaunmārupes pamatskolas pedagoges - karjeras konsultantes