

**Praulienas pamatskolas  
Karjeras izglītības programma  
1.- 9. klasei**

**2022. gads**

# 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 sevī 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.

### Skolēna karjeras vajadzības dažādos vecumos

| Attīstības iezīmes  | Karjeras vajadzības  |
|---|--|
| <b>Sākumskola 1.- 4.klase</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• milzu enerģija</li> <li>• nepieciešama uzmanība un uzslavas</li> <li>• nepieciešama pašapziņas veidošana</li> <li>• nespēj nošķirt iedomu pasauli no realitātes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• atšķir darbu no spēles</li> <li>• identificē dažādus darba veidus</li> <li>• piedalās dažādu darbu aktivitāšu veidos</li> <li>• zina, kā pieņemt lēmumus</li> <li>• apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu</li> <li>• identificē personīgās sajūtas</li> <li>• prot individuālajās sarunās pastāstīt ko es protu, ko neprotu, kas padodas, kas nepadodas</li> <li>• analizē – ko varu darīt? Kas man var palīdzēt?</li> </ul> |
| <b>Pamatskola 5. – 9.klase</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• daudz patstāvīgāki</li> <li>• saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga</li> <li>• var uzņemties vairāk atbildības</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• identificē personīgās intereses, spējas, stiprās un vājās puses</li> <li>• raksturo savus pienākumus skolā, mājās, saista ar kopienā sastopamajiem darbiem</li> </ul>   |

|  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• pārsteidzošs interešu vēriens</li> <li>• var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējams</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• saprot, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem</li> <li>• saprot, ka personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu</li> <li>• prot sevi prezentēt, savas stiprās vājās puses</li> </ul> |
|--|--|

## 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, pašpaļāvība, spēja “sevi pasniegt”, mērķu izvirzīšana un darbības plānošana mācību un personīgajā dzīvē,
- analizēt savu personīgo pieredzi, intereses, dotumus, iemaņas un spējas, vērtības, mērķus, personīgās īpašības, sasniegumus.

#### **2. Motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas:**

- izprast izmaiņas sabiedrībā un kā tās ietekmē karjeru attīstību,
- izpētīt dažādas karjeras un iespējas to veidošanai,
- izpētīt un izvērtēt darba tirgu, nodarbinātības un profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendences,
- salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus un īpašības ar tiem sasniegumiem un īpašībām, kas ir nepieciešamas konkrētai tālākai karjerai/mācībām/studijām,

- piedalīties darba izmēģinājumos,
- uzzināt, kur un kā iegūt vajadzīgo informāciju, resursus un palīdzību,
- gatavoties pārejai no mācībām uz darba dzīvi vai uz tālākām mācībām/citu darbu,
- izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedrības vērtības,
- 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:**

##### ***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.

**Lēmumu pieņemšana** ir saistīta ar mācīšanos, kā pieņemt lēmumus, lai plānotu un vadītu savu karjeru. Skolēni iesaistās aktivitātēs, kas palīdz:

- izpētīt, kā citi cilvēki pieņem lēmumus, un saprast, kas var ietekmēt lēmuma pieņemšanu,
- identificēt atbilstošus lēmuma pieņemšanas stilus un stratēģijas,
- ģenerēt dažādas ar karjeru saistītas izvēles. Pieņemt lēmumu par karjeras izvēli nenozīmē tikai piemērot indivīdu noteiktai profesijai. Lēmuma pieņemšanu ietekmē dažādi faktori, kuri ir jāņem vērā:
- individuālās iezīmes (veselība, vērtības, intereses, prasmes, vecums, zināšanas u.c.),
- sociālais konteksts (ģimene, vienaudži, sabiedrības grupas, sociāli-ekonomiskais statuss u.c.),
- vides konteksts (politiskie uzskati, izglītības iestādes, ģeogrāfiskais izvietojums, darba tirgus u.c.),
- citi faktori (laika perspektīvas, izdevība, izmaiņas laika gaitā u.c.).

Sagatavošanās pārmaiņām un pārejai attiecas uz tādas izpratnes un prasmju veidošanu, kādas skolēnam ir nepieciešamas, lai tiktu galā ar jaunām situācijām, gan vēlamām, gan nevēlamām.

Šādas aktivitātes palīdz:

- noteikt dažādas plānotas un neplānotas dzīves/darba pārmaiņas un pārejas periodus, ar kādiem ir jāstopas dzīves laikā,
- izpētīt, kā cilvēki reaģē uz izmaiņām,

- attīstīt prasmes, lai efektīvi pārvarētu dažādas plānotas un neplānotas pārmaiņas, piemēram, problēmu risināšanu, atbalsta tīklu identificēšanu un izmantošanu.

#### **4.1. Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi**

##### **Karjeras izglītības mērķis:**

- 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;
- nodrošināt izglītojamo ar zināšanām un prasmēm, kas nepieciešamas personiskai izaugsmei un attīstībai, pilsoniskai līdzdalībai, nodarbinātībai, sociālajai integrācijai un izglītības turpināšanai;
- izkopt izglītojamā prasmi patstāvīgi mācīties un pilnveidoties, motivēt mūžizglītībai un apzinātai karjeras izvēlei.
- sniegt individuālās konsultācijas skolēniem.

##### **Karjeras izglītības uzdevumi:**

- nodrošināt katram izglītojamam pašnovērtēšanas metožu apguves iespējas;
- 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;
- nodrošināt katram izglītojamam iespēju apgūt mācīšanās prasmes, informācijas tehnoloģiju un citu informācijas avotu izmantošanas pamatiemaņas;
- palīdzēt katram izglītojamam pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un ar to saistīto iespējamo karjeru;
- nodrošināt iespēju gūt darbības pieredzi;
- izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, cieņu pret daudzveidību;
- veidot izglītojamajos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.
- Individuālo konsultāciju laikā, sniegt kvalitatīvu atbalstu skolēnam, turpmākās karjeras izvēlē.



## 4.2. Karjeras izglītības saturs

**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.

**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.

**Karjeras izglītībā sasniedzamo spēju un prasmju attīstību atspoguļo galvenie izglītošanas aspekti** (Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu):

- pašizpaušmes un radošais aspekts: radošās darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības;
- analītiski kritiskais aspekts: intelektuālās darbības pieredze — patstāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā;
- morālais un estētiskais aspekts: izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību;
- sadarbības aspekts: prasme sadarboties, strādāt komandā, uz klausīt un respektēt dažādus viedokļus, pieņemt lēmumus un uzņemties atbildību par to īstenošanu, atbildīgi rīkoties konfliktsituācijās, rūpēties par savu un līdzcilvēku drošību un meklēt palīdzību atbilstošās institūcijās un dienestos;
- saziņas aspekts: praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties vairākās valodās (rakstīt, runāt, lasīt), prasme publiski uzstāties, izteikt un pamatot savu viedokli, prezentācijas prasmes;
- 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;
- matemātiskais aspekts: matemātikas izmantošana praktiskajā dzīvē (budžeta plānošana, izglītības izmaksu aprēķināšana, salīdzināšana u.c.).

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

**Pamatjoma “Pašizpēte” ietver šādas saturiskās tēmas:**

- ✓ mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
- ✓ manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks;
- ✓ mana ģimene, tās loma, tradīcijas;
- ✓ sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;
- ✓ attieksmes un vērtības;
- ✓ prasme sadarboties, risināt konfliktus;
- ✓ mana veselība un nākotnes nodomi;
- ✓ mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu;
- ✓ pašaudzināšana.

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

- ✓ darba nozīme cilvēka dzīvē;
- ✓ populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, profesiju daudzveidība, to tipi;
- ✓ manu vecāku darba dzīve;
- ✓ informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana;
- ✓ profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;
- ✓ darba tirgus un nodarbinātība;
- ✓ sociālā vide un nodarbinātība;
- ✓ izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes;
- ✓ darba likumdošana, darba drošība;
- ✓ pašnodarbinātība.

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

- ✓ lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;
- ✓ lēmuma pieņemšana par karjeru. Dažādu faktoru ietekme (ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.);
- ✓ dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;
- ✓ kad viss nenorit tā, kā plānots;
- ✓ mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana);
- ✓ pārmaiņas manā dzīvē;
- ✓ komandas darba pieredze;

- ✓ praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
- ✓ sevis prezentēšana.



### 4.3. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

Karjeras izglītība tiek īstenota, izmantojot dažādas darba organizācijas formas — mācību priekšmetu stundas, klases stundas, karjeras vadības stundas, dažādus ārpusstundu pasākumus, individuālās karjeras konsultācijas.

#### Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

| Klašu grupa : 1. – 3. klase    |   |   |  |                               |
|--------------------------------|---|---|--|-------------------------------|
| Karjeras izglītības joma       | Tēma  | Sasniedzamais rezultāts   | Īstenošana/iesaistītās puses   | Atgriezeniskā saite/komentāri |
| <b>Pašizziņa</b>               | Mans vaļasprieks.<br>Manas intereses un hobiji.<br>Mācības – skolēna darbs.<br>Izjūtu un mācību rezultātu saistība.<br>Sevis iepazīšanas veidi.                                 | Nosauc un raksturo savas īpašības.<br>Pastāsta par sevi, savu vaļasprieku, hobiju.<br>Raksturo savas stiprās puses. Skaidro, kas ietekmē izdošanos/neizdošanos kādā no jomām. Pauž savu viedokli, raksturo intereses. | Pedagogs karjeras konsultants, klases audzinātājs, interešu izglītības skolotājs.  |                               |
| <b>Karjeras iespēju izpēte</b> | Profesiju daudzveidība.<br>Profesiju pasaulē.<br>Mana sapņu profesija.<br>Darbs kā katra cilvēka ikdienas nepieciešamība.<br>Darba nozīme cilvēka dzīvē.<br>Darba tikums. Manas | Ar prieku iesaistās sarunā par profesijām, fantazē par savu profesiju. Pauž savus uzskatus par darbu kā vērtību. Izprot darba nozīmi. Raksturo  | Pedagogs karjeras konsultants, klases audzinātājs, interešu izglītības skolotājs, priekšmetu skolotājs. Skolēnu pašpārvalde un sociālie partneri – |                               |

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
|   | ģimenes locekļu profesijas. Mani darbi un pienākumi ģimenē.               | savus pienākumus, veicamos darbus skolā, ģimenē. Ir iepazinis profesijas. Risina sadzīviskas situācijas, izsaka viedokli.  | uzņēmēji, speciālisti – karjeras izglītības attīstības pasākumu ietvaros. Vecāki – iepazīstinot ar savām profesijām, piedaloties pasākumos.  |  |
| <b>Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana</b> | Profesiju daudzveidība. Profesiju pasaulē. Zināšanas, prasmes un iemaņas. | Izprot profesijas nozīmi, dalās pārdomās par savu mīļāko profesiju. Saprot, ka ir jāpieņem lēmums par profesijas ieguvī. Atpazīst profesijas pēc situācijām, aprakstiem, attēliem. Nosauc, kas jāzina, jāprot, strādājot konkrētajā profesijā. | Pedagogs karjeras konsultants, klases audzinātājs, interešu izglītības skolotājs, bibliotekārs, priekšmetu skolotājs. Skolēnu pašpārvalde un sociālie partneri – uzņēmēji, speciālisti – karjeras izglītības attīstības pasākumu ietvaros. Vecāki – iepazīstinot ar savām profesijām, piedaloties pasākumos. |  |

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

| Pašizziņa   | Karjeras iespēju izpēte  | Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana  | Iespējamie izvērtēšanas veidi   |
|---|--|---|---|
| <p>Pastāsta par saviem sasniegumiem un prasmēm, kas padodas vislabāk, kā arī par neizdošanos un kļūdām. Uz dod jautājumus par pašreizējo sniegumu karjeras jomā (mācības, brīvā laika aktivitātes, interešu izglītība, mājas darbi u.c.) un ar pieaugušā atbalstu, iedvesmojoties no citu sasniegumiem, meklē idejas tās uzlabošanai.</p> <p>Ar skolotāja atbalstu plāno laiku mācībām un darbam Ar pedagoga atbalstu seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei un novērtē savu mācību darbu un mācīšanās pieredzi.</p> <p>Nosauc savus dotumus, sasniegumus, intereses un vajadzības.</p> <p>Pastāsta par savas mācīšanās progresu un prasmēm, veido saprotamu mutvārdu runu un reaģē uz klausītāju jautājumiem.</p> | <p>Meklē pārbaudītus faktus par karjeras iespējām un pats tos pārbauda.</p> <p>Izmanto digitālās tehnoloģijas karjeras informācijas meklēšanai pēc norādījumiem. Salīdzina dažādas profesijas, izprot nozīmi. Nosauc un no sava redzespunkta stāsta par vecāku un citu ģimenes locekļu profesijām. Skaidro, kā jaunas prasmes, zināšanas un uzņēmība palīdz sasniegt mērķus un īstenot intereses un iespējas darba tirgū.</p> <p>Atpazīst profesijas pēc darba pienākumu aprakstiem vai demonstrējumiem, darbarīku un darba attēliem. Izmantojot vienkāršu situāciju piemērus, pamato, kāpēc darbs ir vērtība. Saskata vienkāršas ar sekmīgu karjeru saistītas kopsakarības sabiedrībā (skolā, ģimenē un vietējā kopienā). Veido stāstījumu par darba darītājiem, kuru rakstura īpašības, zināšanas un prasmes ir pašam nozīmīgas, pamato savu izvēli.</p> | <p>Ar prieku fantazē par dažādām karjeras attīstības iespējām. Ir atvērts jaunai karjeras pieredzei. Pauž savu viedokli par karjeras iecerēm un uzklausa citu viedokli. Atpazīst un formulē karjeras attīstības problēmu saistošā, ar personisko pieredzi saistītā kontekstā.</p> <p>Ar pieaugušā atbalstu izvirza karjeras attīstības mērķi mācību uzdevumā un plāno savas darbības soļus, lai to izpildītu Izvirza īstermiņa mērķus savu interešu attīstīšanai, jaunu zināšanu un prasmju apgūšanai.</p> <p>Raksturojot savu pieredzi līdzīgās situācijās, izsaka idejas karjeras attīstības mērķa sasniegšanai. Skaidro savstarpējā atbalsta nepieciešamību un izpausmes karjerā un sadzīvē, un piedalās tā nodrošināšanā.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informācijas vizualizēšana.</li> <li>• Jautājumi un atbildes nodarbības sākumā (beigās)</li> <li>• Pašvērtējums</li> <li>• Piedalīšanās diskusijās (diskusija) Rezumēšana (secināšana)</li> <li>• Sadarbības prasmju novērtēšana</li> <li>• Atgriezeniskā saite</li> </ul> |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>Pauž savus uzskatus par sadzīves situācijām, ņemot vērā savas un citu cilvēku vajadzības un vēlmes.</p> <p>Pēc skolotāja dotajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē profesijas.</p> |  |  |
|--|---|--|--|

| <b>Klašu grupa : 4. – 6. klase</b> |  |  |  |                                      |
|------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------|
| <b>Karjeras izglītības joma</b>    | <b>Tēma</b>  | <b>Sasniedzamais rezultāts</b>   | <b>Īstenošana/iesaistītās puses</b>  | <b>Atgriezeniskā saite/komentāri</b> |
| <b>Pašizziņa</b>                   | <p>Sevis iepazīšanas veidi.</p> <p>Izjūtu un mācību rezultātu saistība.</p> <p>Manas intereses un manas spējas.</p> <p>Rakstura īpašības un profesijas atbilstība.</p> <p>Kas es vēlētos būt?</p> <p>Sava laika plānojums.</p> | <p>Raksturo sevi, savas īpašības. Skaidro, kas ietekmē profesijas izvēli. Raksturo savas intereses. Plāno savu laiku: mācības, interešu izglītību, mājas darbus, aktivitātes brīvajā laikā. Pastāsta par savām izjūtām, attiecībā uz izvēlēto profesiju.</p> | <p>Pedagogs karjeras konsultants, klases audzinātājs, interešu izglītības skolotājs.</p>   |                                      |
| <b>Karjeras iespēju izpēte</b>     | <p>Vērtības.</p> <p>Daudzveidīgo profesiju pasaulē.</p> <p>Darbs. Darbu raksturojošās pazīmes. Darba loma cilvēka dzīvē.</p>   | <p>Labprāt pastāsta par savām vērtībām.</p> <p>Raksturo dotumus.</p> <p>Pauž uzskatus par rakstura ietekmi uz profesijas izvēli. Ar</p>  | <p>Pedagogs karjeras konsultants, klases audzinātājs, interešu izglītības skolotājs, priekšmetu skolotājs. Skolēnu pašpārvalde</p> |                                      |



|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  | <p>Mana sapņu profesija.<br/>Rakstura īpašības un profesijas atbilstība.</p>   | <p>prieku iesaistās sarunā par profesijām, fantazē par savu profesiju. Pauž savus uzskatus par darbu kā vērtību. Izprot darba nozīmi. Risina sadzīviskas situācijas, izsaka viedokli. Piedalās karjeras iespēju un ieceru apspriešanā un izvērtēšanā.</p>   | <p>un sociālie partneri – uzņēmēji, speciālisti – karjeras izglītības attīstības pasākumu ietvaros. Vecāki – kā atbalsts ieceru, iespēju plānošanā. Bibliotekārs – sniedz atbalstu izziņas literatūras meklēšanā, darbā ar resursiem.</p>  |  |
| <p><b>Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana</b></p> | <p>Manas prioritātes. Sadarbības prasmes. Darbs komandā. Profesija, tās saturs un daudzveidība. Profesijai atbilstošās zināšanas un prasmes.</p> | <p>Izvirza prioritātes. Izprot sadarbības nozīmi. Sadarbojas pārī, grupā. Izprot profesijas nozīmi, dalās pārdomās par savu mīļāko profesiju. Skaidro dažādu profesiju nozīmi, tai skaitā raksturo profesijas savā ģimenē. Salīdzina profesijas. Saprot, ka ir jāpieņem lēmums par profesijas ieguvu. Atpazīst profesijas pēc situācijām, aprakstiem, attēliem. Nosauc, kas jāzina, jāprot, strādājot konkrētajā profesijā.</p> | <p>Pedagogs karjeras konsultants, klases audzinātājs, interešu izglītības skolotājs, bibliotekārs, priekšmetu skolotājs. Skolēnu pašpārvalde un sociālie partneri – uzņēmēji, speciālisti – karjeras izglītības attīstības pasākumu ietvaros. Vecāki – atbalsts lēmumu pieņemšanā.</p> |  |

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

| Pašizziņa  | Karjeras iespēju izpēte  | Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana   | Iespējamie izvērtēšanas veidi  |
|--|--|--|--|
| <p>Nosauc savas darbības stiprās un vēl pilnveidojamās puses, analizē personiskās īpašības un uzvedību, skaidro, kas ietekmē darbību izvēli un sniegumu (panākumus vai neizdošanos) dažādās karjeras jomās (mācības, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi). Izvērtē pašreizējo sniegumu karjeras jomā (mācības, brīvā laika aktivitātes, interešu izglītība, mājas darbi u.c.) izmanto radošās domāšanas stratēģijas, lai nonāktu pie idejām tās pilnveidei, iedvesmojas no citu idejām, tās papildina.</p> <p>Ar skolotāja atbalstu izveido un patstāvīgi papildina darbu mapi (Porfolio).</p> <p>Patstāvīgi plāno laiku mācībām un darbam.</p> <p>Patstāvīgi seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei dažādās karjeras jomās un nosaka, vai un kā sniegumu uzlabot.</p> <p>Prot pastāstīt par saviem dotumiem, sasniegumiem, interesēm un</p> | <p>Izmanto digitālās tehnoloģijas, lai iegūtu un apstrādātu informāciju par karjeras iespējām. Analizē publiski pieejamo informāciju, lai noskaidrotu, kādi uzņēmumi un kādās nozarēs ir izplatīti vietējā pašvaldībā, un kādu profesiju pārstāvji tajos strādā.</p> <p>Salīdzina profesijas, balstoties uz tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml.</p> <p>Pēc skolotāja dotā parauga analizē informāciju par veicamā darba saturu, aprīkojumu, darbarīkiem, darba vidi un darba apstākļiem dažādās profesijās.</p> <p>Atlasa un vizualizē un informāciju par darba saturu dažādās nozares profesijās.</p> <p>Skaidro dažādu profesiju nozīmi savā, ģimenes un kopienas dzīvē.</p> <p>Skaidro sekmīgas karjeras ietekmi uz tās īstenošanai, viņu ģimenes locekļiem, vietējo</p> | <p>Ar ieinteresētību uztver dažādas karjeras attīstības iespējas, izmanto iztēli, lai veidotu neikdienišķas sakarības.</p> <p>Uzdrīkstas mēģināt paveikt kaut ko jaunu.</p> <p>Iepazīst un izvērtē veiksmīgus paša izvēlētas nozares pārstāvjus lai izdarītu secinājumus par viņu sasniegumiem un īpašībām, kas nodrošinājušas panākumus.</p> <p>Pēc dotajiem un paša radītajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē informāciju par karjeras iespējām.</p> <p>Patstāvīgi formulē tiešus, vienkāršus secinājumus par karjeras iespēju</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Āra nodarbības (mācību ekskursijas).</li> <li>• Darbu mape.</li> <li>• Informācijas vizualizēšana.</li> <li>• Jautājumi un atbildes nodarbības sākumā (beigās).</li> <li>• Mutiska uzstāšanās.</li> <li>• Pašvērtējums.</li> <li>• Piedalīšanās diskusijās.</li> <li>• Rezumēšana (secināšana)</li> <li>• Sadarbības prasmju novērtēšana.</li> <li>• Atgriezeniskā saite</li> </ul> |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p>vajadzībām, raksturot sava padarītā progresu, izmantojot vienotu kritēriju sistēmu, iesaistās dialogā ar klausītājiem.</p> <p>Atbilstoši adresātam un saziņas mērķim raksta un pēc parauga noformē atbildes uz strukturētas aptaujas jautājumiem.</p> <p>Izmanto IT rīkus.</p> | <p>kopienu ekonomiku un sabiedrību</p> |  |  |
|---|--|--|--|

| Klašu grupa : 7. – 9. klase    |   |  |   |                               |
|--------------------------------|---|--|---|-------------------------------|
| Karjeras izglītības joma       | Tēma  | Sasniedzamais rezultāts  | Īstenošana/iesaistītās puses  | Atgriezeniskā saite/komentāri |
| <b>Pašizziņa</b>               | Manas intereses, dotumi, talants.<br>Mani sasniegumi.<br>Profesija un tai raksturīgās zināšanas, prasmes un iemaņas.<br>Profesijas prestižs.<br>Es un mana profesija.   | Atpazīst savas darbības stiprās puses un ar pieaugušā atbalstu rod dažādus veidus, kā attīstīt savas prasmes. Analizē savus sasniegumus, rezultātus. Raksturo vēlamo profesiju, izprot profesijas nozīmi, zina, kas ir prestižs. Raksturo dažādas profesijas, pievilcību. Prot pastāstīt par savām veiktajām. Pauž savu viedokli attiecībā uz profesiju. | Pedagogs karjeras konsultants, klases audzinātājs, interešu izglītības skolotājs, priekšmetu skolotāji.   |                               |
| <b>Karjeras iespēju izpēte</b> | Karjeras izvēle.<br>Profesija un tai raksturīgās zināšanas, prasmes un iemaņas. Profesijas pievilcība, prestižs. interešu saistība ar karjeru.<br>Darba tirgus un profesiju izpēte.<br>Izglītības sistēma Latvijā.<br>Lietišķie raksti.<br>Darba intervijas norise.<br>Darba pasaule. | Pilnveido savu Portfolio. Izvēlas IT rīkus profesiju izpētei. Prot izvairīties īstermiņa, ilgtermiņa mērķus. Strādā ar informācijas avotiem, piedalās diskusijās. Iepazīst lietišķos rakstus, izveido paraugus. Izprot, kā notiek darba intervija. Veido pats  | Pedagogs karjeras konsultants, klases audzinātājs, interešu izglītības skolotājs, priekšmetu skolotāji. Iesaistās vecāki un dažādu jomu, profesiju pārstāvji. Kā atbalsts – skolas sociālais pedagogs, psihologs. |                               |

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
|   |   | intervijas jautājumus. Izprot profesijas nozīmīgumu. Izzina dažādas profesijas, pēta informāciju.  |  |  |
| <b>Karjeras lēmuma pieņemšana un īstenošana</b> | Karjera. Manas karjeras „kāpnes” (ceļš). Manas prioritātes. Mani mērķi. Izglītības sistēma Latvijā. | Atlasa, izmanto dažādu informāciju par izglītības iestādēm Latvijā. Apgūst lēmumu pieņemšanas prasmes. Veido savu iespējamo karjeras ceļa modeli – attēlo to pēc saviem ieskatiem. Piedalās diskusijās par karjeras iespējām, ievēro diskusijas noteikumus. Stāsta par savām prioritātēm, izglītības nozīmi. |  |  |

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

| Pašizziņa   | Karjeras iespēju izpēte  | Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana  | Iespējamie izvērtēšanas veidi  |
|---|--|---|--|
| <p>Patstāvīgi analizē sava snieguma saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību dažādās karjeras jomās (mācību darbs, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi). Atpazīst savas darbības stiprās puses un ar pieaugušā atbalstu atrod dažādus veidus, kā attīstīt savas domāšanas un uzvedības pilnveidojamās puses. Izzina savu esošo karjeras situāciju no dažādiem skatpunktiem, lieto un pielāgo situācijai atbilstošas radošās domāšanas stratēģijas, lai nonāktu pie jaunām un noderīgām idejām, iedvesmojas no citu pieredzes. Patstāvīgi pilnveido darbu mapi. Izmanto piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas digitālās darbu mapes veidošanā. Nosauc savas priekšrocības darbam vai uzņēmējdarbībai noteiktā nozarē (profesijā) Latvijā vai ārzemēs. Patstāvīgi izvēlas un iekļauj plānā savām vajadzībām un interesēm atbilstošas aktivitātes, nosakot šo izvēļu priekšrocības un trūkumus.</p> | <p>Tiecas iegūt vispusīgu un precīzu informāciju par karjeras iespējām, nosaka atsevišķus faktorus, kas traucē iegūt patiesu informāciju. Izmanto piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas, lai atrastu un apstrādātu informāciju par karjeras iespējām Balstoties uz konkrētiem piemēriem, analizē dažādas uzņēmējdarbības un nodarbinātības formas un to priekšrocības dažādās nozarēs un profesijās. Atlasa, apkopo un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām. Analizē informāciju par veicamā darba saturu, aprīkojumu, darbarīkiem, darba vidi un darba apstākļiem dažādās profesijās. Atlasa, analizē, vizualizē un strukturē informāciju par profesiju saturu dažādās nozarēs. Analizē dažādu profesiju nozīmi savā, ģimenes un kopienas dzīvē. Analizē, kā</p> | <p>Uz dažādām karjeras attīstības iespējām raugās ar zinātkāri, iztēlojas nebijušus risinājumus. Ir gatavs pieņemt nenoteiktību un jaunus izaicinājumus. Piedalās un aizstāv viedokli diskusijās par savām karjeras iecerēm. Nosaka reālas karjeras attīstības vajadzības, raksturo problēmas būtību, atpazīst un formulē karjeras attīstības problēmu cēloņsakarību un dažādu nosacījumu savstarpējās mijiedarbības kontekstā. Formulē kontekstā balstītus strukturētus pieņēmumus. Izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā risinājumus, izvēlas labāko un nolēm j to īstenot. Izvirza īstermiņa un ilgtermiņa karjeras attīstības (t.sk. mācīšanās) mērķus, plāno to īstenošanas soļus, uzņemas atbildību par to izpildi. Plāno savu izaugsmi mācībās un brīvā laika aktivitātēs, balstoties uz savu stīpro pušu un grūtību jomu apzināšanos. Spriežot</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Āra nodarbības (mācību ekskursijas)</li> <li>• Ziņojums.</li> <li>• Darbu mape</li> <li>• Informācijas vizualizēšana</li> <li>• Jautājumi un atbildes nodarbības sākumā (beigās)</li> <li>• Multimediju prezentācija</li> <li>• Mutiska uzstāšanās</li> <li>• Pašvērtējums</li> <li>• Piedalīšanās diskusijās (diskusija)</li> <li>• Rakstiska atskaite</li> <li>• Rezumēšana (secināšana)</li> <li>• Sadarbības prasmju novērtēšana.</li> <li>• Atgriezeniskā saite</li> </ul> |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p>Patstāvīgi veido savus kritērijus, kas liecina par mērķa sasniegšanu dažādās karjeras jomās, izzina sava padarītā progresu un nosaka, vai un kā uzlabot sniegumu. Izmanto kļūdas, lai mērķtiecīgi mainītu savu darbību. Mērķtiecīgi plāno un veido strukturētu un saturīgu mutvārdu runu karjeras attīstības mērķa sasniegšanai (piem., darba devēja informēšanai), rosina klausītājus uz diskusiju. Raksta patstāvīgi lietišķo vēstuli, iesniegumu, dzīvesgaitas aprakstu (CV) un motivācijas vēstuli, arī digitālajā formā un e-vidē. Izvēlas un izmanto ar karjeras mērķu sasniegšanu saistīta satura (dzīves apraksti, motivācijas vēstules) radīšanai un pārraidei piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas.</p> | <p>sekmīga atsevišķu indivīdu karjera ietekmē pašus, viņu ģimenes locekļus, vietējo kopienu ekonomiku un sabiedrību Eiropas mērogā un pamato to, ar dažādos avotos gūtu informāciju un statistikas datiem.</p> | <p>“atpakaļgaitā” un atrodot piemērus veido karjeras attīstības situācijas modeli un tajā pamatotu karjeras attīstības plānu. Īsteno to, un, ja nepieciešams, īstenošanas laikā pielāgo plānu mainīgajai situācijai, meklē citu pieeju, paņēmieni. Izvērtē paveikto un plāno uzlabojumus turpmākajam darbam. Elastīgi un izsvērti izmanto pieejamos resursus un rod jaunus, lai īstenotu savu karjeras ieceri. Saskaņojas ar grūtībām karjeras attīstības plāna īstenošanā, neatlaidīgi meklē un rod risinājumu. Veido rīcības plānu un īsteno sadarbību savu karjeras attīstības mērķu sasniegšanai.</p> |  |
|---|--|---|--|

## 4.4. Karjeras izglītības vērtēšana

Skolēnu sasniegumi karjeras izglītībā tiek vērtēti bezatzīmju vērtēšanas sistēmā, īsi rakstiski vai mutiski raksturojot skolēnu mācību darbību, darba stilu, attieksmi un izaugsmes dinamiku šādu zināšanu, prasmju, iemaņu (kompetenču) apgūvē un izmantojot pašvērtējumu:

### **Pašizpētē:**

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

### **Karjeras izpētē:**

1. skolēns spēj izskaidrot terminu —”karjera” tā plašākajā nozīmē;
2. skolēns spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs;
3. skolēns spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām;
4. skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis varētu būt šķērslis dažu profesiju izvēlē;
5. skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusstundu pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas;
6. skolēns spēj formulēt savas izglītības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas

### **Karjeras plānošanā un vadīšanā:**

1. 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;



2. skolēns spēj izvērtēt ar finansēm saistītos faktorus;
3. skolēns prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no sava mērķa;
4. skolēns zina, kādas ir prasības un kas jādara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē;
5. skolēns izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības;
6. skolēns prot sazināties un sadarboties ar citiem cilvēkiem dažādās dzīves situācijās;
7. 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.

#### 4.5. 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 informācija avotiem | Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju   |
| 5.  | Darbs grupās                 | Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus   |
| 6.  | Darbs pāros                  | Veidot prasmes sadarboties, uzklaut otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu  |
| 7.  | Diskusija                    | Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklaut citu domas. Meklēt problēmu risinājumu  |
| 8.  | Dubultā dienasgrāmata        | Veidot prasmi atrast tekstā nepieciešamo informāciju, to analizēt, paust savu viedokli, balstoties uz pieredzi  |
| 9.  | Ekskursijas                  | Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām  |
| 10. | Ēnu diena                    | Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētas profesijas plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus  |
| 11. | Eseja                        | Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā  |
| 12. | Individuālais darbs          | Mācīties strādāt patstāvīgi   |
| 13. | INSERT metode                | Apgūt prasmi izvērtēt informāciju   |
| 14. | Intervija                    | Apgūt prasmi sarunāties: uzklaut sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu   |

|     |                                    |  |
|-----|------------------------------------|--|
| 15. | IT tehnoloģiju izmantošana         | Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā  |
| 16. | Pārrunas/sarunas                   | Apgūt prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem  |
| 17. | Pašvērtējums/pašanalīze            | Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi  |
| 18. | Pētījums                           | Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam                        |
| 19. | Portfolio/darba mape               | Vākt materiālus, iegūt informāciju, to apstrādāt, krāt un veidot savu darba mapi - portfolio   |
| 20. | Prāta vētra                        | Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē   |
| 21. | Prezentācija                       | Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu   |
| 22. | Prognozēšana                       | Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu  |
| 23. | Projekts                           | Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus  |
| 24. | Seminārs                           | Mācīties atrast kļūdas un nepilnības, izdomāt vīziju to uzlabošanai, plānot tās sasniegšanu, pieņemt lēmumu, izdarīt kopsavilkumu - rezumēt  |
| 25. | Spēles (lomu situāciju, lietišķās) | Apgūt prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, prast novērtēt sevi salīdzinājumā ar citiem. Iejusties lomās, kas attālinātas no skolēna būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt. Iemācīties modelēt dažādas problēmsituācijas |
| 26. | SVID analīze                       | Apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas   |
| 27. | T- tabula                          | Apgūt iemaņas izvērtēt parādību no vairākiem aspektiem   |
| 28. | Tests                              | Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai   |
| 29. | Tikšanās                           | Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai  |
| 30. | Venna diagramma                    | Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu  |
| 31. | Vērošana                           | Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus   |

## 5.KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAI IETEICAMĀ LITERATŪRA

1. Izglītības likums. Pieejams: <https://likumi.lv/doc.php?id=50759>
2. Karjeras izglītība skolā. VIAA, 2010. (8. – 9. lpp.) Pieejams: [https://www.viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras\\_izgliitiiba\\_skolaa\\_2010.pdf](https://www.viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_izgliitiiba_skolaa_2010.pdf)
3. Karjeras izglītības paraugprogramma. Rīga, 2011.
4. Letonika (programmā izmantotie jēdzieni un to skaidrojumi). Pieejams: <https://www.letonika.lv/groups/default.aspx?cid=50085&r=1107&lid=50085&g=1&q>
5. Ministru kabineta noteikumi Nr.468. “Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem”. Pieejams: <https://likumi.lv/doc.php?id=268342>
6. Par Karjeras izglītības īstenošanas plānu valsts un pašvaldību vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs 2015.-2020. gadam. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/278999-parkarjeras-izglitibas-istenosanas-planu-valsts-un-pasvaldibu-visparejas-un-profesionalasizglitibas-iestades-2015-2020>
7. Privātskolas „Templum” karjeras izglītības programma. 2015. Pieejams: [http://templum.lv/wpcontent/uploads/2016/02/Karjera\\_programma\\_2016\\_01\\_10\\_22\\_35\\_55\\_776.pdf/](http://templum.lv/wpcontent/uploads/2016/02/Karjera_programma_2016_01_10_22_35_55_776.pdf/)
8. Tezauris (skaidrojošā vārdnīca) Pieejams: <https://tezauris.lv/nodarbin%C4%81t%C4%ABba>
9. VISC Metodiskais līdzeklis “Klases stundu programmu paraugs.” Rīga, 2016. (27. – 31. lpp.) Pieejams: [https://www.visc.gov.lv/audzinasana/metmat/klases\\_stundu\\_progr\\_%20paraug.pdf](https://www.visc.gov.lv/audzinasana/metmat/klases_stundu_progr_%20paraug.pdf)
10. Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugs vispārējās vidējās izglītības iestādēm. Pieejams: [https://www.viaa.gov.lv/library/files/original/KAA\\_pasakumu\\_plana\\_paraugs\\_visparejas\\_izglitibas\\_istadem.pdf](https://www.viaa.gov.lv/library/files/original/KAA_pasakumu_plana_paraugs_visparejas_izglitibas_istadem.pdf)

## 6. APLŪKOJAMIE TĪMEKĻA RESURSI, KAS SAISTĪTI AR KARJERAS IZGLĪTĪBU

<https://www.karjerascentrs.lv/>- par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem, kā arī - apraksti par profesijām.

<https://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.

<https://www.visc.gov.lv/lv> - profesiju standarti, aktuālais izglītībā.

<https://www.profesijupasaule.lv/> - dažādi materiāli par profesijām, aktuālo nozaru apskats, kopsavilkumi, topi, informācija par karjeras iespējām.

<https://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.

<https://www.uzdevumi.lv/> - Sadaļā "Kur mācīties" iespēja izvēlēties informāciju par visu līmeņu studijām un atbilstošām programmām.

<https://cv.lv/lv/>

<http://ww38.e-darbs.lv/>

<http://www.careercenteronline.org/> - Virtuālais karjeras centrs (e-konsultēšana, e-apmācība, resursi)

<https://enudiena.lv/>

<https://juc.lv/par-mums/>

<https://www.latvijaskvalifikācijas.lv/>

<http://katalogs-iksd.riga.lv/lv/sakums>

<https://www.viaa.gov.lv/lv/eiropas-izglitibas-sistemas>