



OGRES NOVADA PAŠVALDĪBA
OGRES 1.VIDUSSKOLA

Reģ.Nr.40900021781, Zinību iela 3, Ogre, Ogres novads, LV-5001
Tālrunis: 65035929, e-pasts: ogres1vsk@ogresnovads.lv, www.ogres1v.lv

**Ogres 1. vidusskolas
Karjeras izglītības programma
1.— 12. klasei**

Programmu izstrādāja
Dace Rateniece
Ogres1. vidusskolas
pedagogs karjeras konsultants

Satura rādītājs

1.Karjeras veidošanas aspekti.....	3.lpp.
2.Karjeras vadības prasmes.....	5.lpp.
3.Normatīvo aktu regulējums karjeras attīstības atbalsta īstenošanai izglītības iestādēs.....	6.lpp.
4. Karjeras izglītības mērķis un uzdevumi.....	9.lpp.
5.Karjeras izglītības saturs.....	10.lpp.
6.Atbalsta sistēma izglītojamajiem karjeras izglītības jomā Ogres 1.vidusskolā.....	13.lpp.
7. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns.....	14.lpp.
8. Skolēnu sasniedzamais karjeras vadības prasmju līmenis klašu grupās.....	22.lpp.
9.Karjeras izglītībā izmantojamās metodes	24.lpp.
10.Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra	26.lpp.
11. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamie interneta resursi.....	29.lpp.

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.

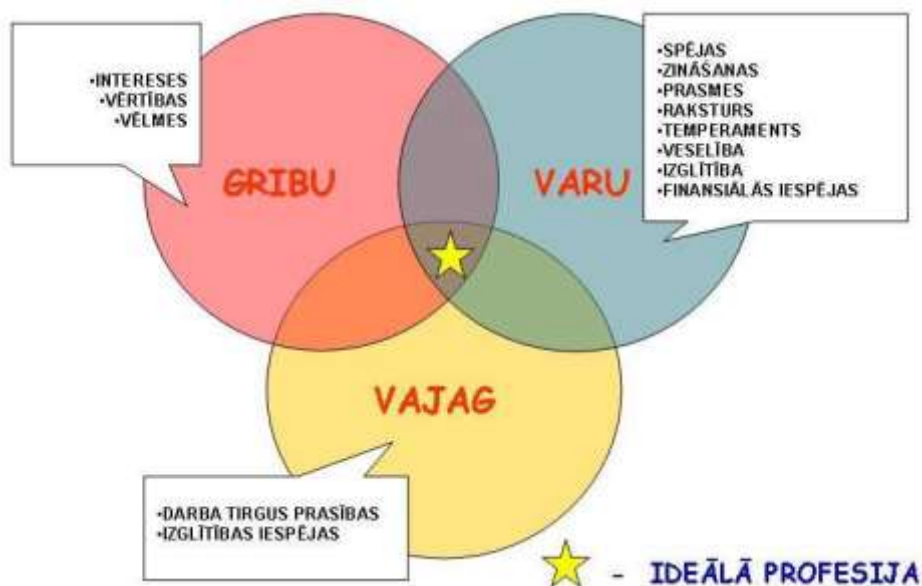
Karjeras izglītība ir plānots pasākumu, kursu un programmu nodrošinājums izglītības iestādēs, lai palīdzētu izglītojamajiem attīstīt prasmes savu interešu, spēju un iespēju samērošanā, savu karjeras mērķu izvirzīšanā, karjeras vadīšanā; sniegtu zināšanas un izpratni par darba pasauli, tās saikni ar izglītību, 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 izglītojamajiem 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, izglītojamajam izvēloties izglītības virzienu, ir jāuzzina, kādas zināšanas un prasmes (kompetences) var apgūt mācoties/ studējot vienā vai otrā programmā arodskolā, tehnikumā, koledžā, augstskolā, 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 jāpildinveido savu garīgo pasauli un vidi sabiedrībā. Ikvienam cilvēkam ārpus darba un ārpus ģimenes ir nepieciešams laiks, kuru veltīt sevis bagātināšanai, pilnveidošanai un attīstībai.

2. Karjeras vadības prasmes

21. gadsimtā situācija pasaulē ir krasi mainījies, 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 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 virzītāj spēkus (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 un vidējās izglītības standartiem), 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 uzņēmējspējas
- pašvadīta mācīšanās
- sadarbība
- pilsoniskā līdzdalība
- digitālā prasme (Noteikumi par valsts pamatizglītības un vidējās izglītības standartiem)

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

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;

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 sadarboties karjeras mērķa sasniegšanai.	Prasme izstrādāt un īstenot karjeras attīstības plānu.

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, 2013).

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

3. Normatīvo aktu regulējums karjeras attīstības atbalsta īstenošanai izglītības iestādēs

Ogres 1.vidusskolas Karjeras izglītības programma (turpmāk – karjeras izglītības programma) izstrādāta, pamatojoties uz Latvijas Republikas izglītības politikas normatīvajos

dokumentos ietvertajiem nosacījumiem, kā arī uz aktuālām un plānotajām izmaiņām izglītības nozarē:

- Izglītības likumu
- Ministru kabineta 2018.gada 27.novembra noteikumiem Nr.747 „Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem”(turpmāk – MK noteikumi Nr.747);
- Ministru kabineta 2019. gada 3.septembrī noteikumiem Nr.416 “Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem” (turpmāk – MK noteikumi Nr.416);
- „Ieteikumi Klases stundu programmas īstenošanai“ (Valsts izglītības satura centrs, 2016);
- “Metodiskie materiāli” VISC aktualizēts 14.11.2021.
- “Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugu vispārējās vidējās izglītības iestādēm 2019”;
- Ministru kabineta 2016.gada 20.decembra noteikumiem Nr. 831 “Izglītības iestāžu, eksaminācijas centru, citu Izglītības likumā noteiktu institūciju, vispārējās un profesionālās izglītības programmu akreditācijas un izglītības iestāžu vadītāju profesionālās darbības novērtēšanas kārtība” (turpmāk – akreditācijas un izglītības iestāžu vadītāju profesionālās darbības novērtēšanas kārtība);
- Par Izglītības attīstības pamatnostādņem 2021.-2027.gadam;
- Ministru kabineta 2015. gada 30. decembra noteikumiem Nr. 821 “Par Karjeras izglītības īstenošanas plānu valsts un pašvaldību vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs 2015.-2020. gadam”;
- Ogres novada ilgspējīgas attīstības stratēģija 2013.-2037. gadam, Konkurētspējīga izglītība un sports 2.2.4.
- Ogres 1.vidusskolas attīstības plānu 202.-2023. gadam
- Ogres 1.vidusskolas darba plānu m.g.;
- Ogres 1.vidusskolas audzināšanas darba prioritātes 2020./2021.- 2022./2023.m.g.

3.1. Izglītības likumā ietvertais regulējums

- Izglītības likuma 30.panta „Izglītības iestādes vadītājs” trešā daļa „Izglītības iestādes vadītājam ir pienākums nodrošināt izglītības iestādē piekļuvi bibliotekāriem, informācijas un karjeras attīstības atbalsta pakalpojumiem”;
- Izglītības likuma 55.panta „Izglītojamā tiesības. Izglītojamam ir tiesības: “3.punkts „Saņemt bibliotekāros, informācijas un karjeras attīstības atbalsta pakalpojumus”;

- Izglītības likuma 1.panta „Likumā lietotie termini”:
 - 121. punkts „karjera - izglītības, darba un privātās dzīves mijiedarbība cilvēka mūža laikā”;
 - 122. punkts „karjeras izglītība - 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”;
 - 123. punkts „karjeras attīstības atbalsts - pasākumu kopums, kas ietver informācijas, karjeras izglītības un individuālo konsultāciju pieejamību izglītojamajiem karjeras mērķu noteikšanai un plānošanai, izdarot izvēli saistībā ar izglītību un darbu.” Karjeras izglītošana- profesionāla pedagoģiskā personāla darbība, kas balstīta karjeras vadības teorijās un praktiskās metodikās.

3.2. Noteikumos par mācību standartiem ietvertie nosacījumi

Latvijas Republikas normatīvajos dokumentos, kas nosaka izglītības programmās realizējamo saturu, skaidrots, ka 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). 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”.

Latvijas valsts izglītības politikas dokumentos, kā arī izglītības satura paraugprogrammās un mācību priekšmetu standartos karjeras izglītībai izvirzītie mērķi un uzdevumi paredz pedagogiem visos mācību priekšmetos izkopt izglītojamā prasmi patstāvīgi mācīties un pilnveidoties, motivēt izglītojamos mūžizglītībai un apzinātai karjeras izvēlei, tādēļ mācību stundās aplūkojamo tēmu lokā iekļauta arī karjeras vadības prasmju apgūšana.

Karjeras izglītības mācību darba uzdevumi-

lai cilvēks spētu sekmīgi iekļauties darba tirgū, apzinās savas personiskās spējas un intereses mērķtiecīgai personiskās un profesionālās nākotnes veidošanai (MK noteikumi Nr.468; MK noteikumi Nr.416, „Klases stundu programmas paraugs”, Karjeras izglītības paraugprogramma) Karjeras vadības prasmju veidošanās un pilnveide notiek mācību procesā. (Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugs vispārējās vidējās izglītības iestādēm 2019).

Klases stundu organizācijā ieteikts paredzēt stundas karjeras vadības jautājumu apguvi.

Karjeras izvēles jautājumi ir būtiski gan bērniem un jauniešiem, gan arī viņu ģimenēm. Izglītības

procesā karjeras atbalsta sistēmai ir jābūt tādai, kura palīdzētu skolēniem izprast un izziņāt savas intereses un spējas, kā arī darba tirgus tendences un prasības, apgūt un attīstīt karjeras vadības prasmes. Šim darbam jābūt mērķtiecīgi organizētam visus skolas gadus, tāpēc klases stundās tiek aktualizēti karjeras izvēles jautājumi.

Karjeras izglītība ietver sevis izpēti un pašvērtēšanu, informācijas iegūšanu un analīzi, un lēmumu pieņemšanu, atkarībā no vietējiem apstākļiem un konkrēto skolēnu vajadzībām (Karjeras attīstības atbalsts. Izglītība konsultēšana pakalpojumi, 2008; Karjeras izglītība skolā, 2010).

4. Karjeras izglītības mērķis un uzdevumi

Karjeras izglītības mērķis

Karjeras izglītības programmas mērķis ir nodrošināt skolēna karjeras vadības prasmju pilnveidi, lai skolēns, izprotot savas, darba tirgus un sabiedrības attīstības un mijiedarbības likumsakarības, spētu patstāvīgi pieņemt un īstenot karjeras attīstības lēmumus, iesaistīties sabiedrības dzīvē un veidoties par laimīgu un atbildīgu personību.

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 pilnveidot sevi:

- 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*", prasme prezentēt savu veikumu, 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.

5. 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).

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:**

- 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, uzklaust un respektēt dažādus viedokļus, pieņemt lēmumus un uzņemties atbildību par to īstenošanu, atbildīgi rīkoties konfliktsituācijās, rūpēties par savu un līdzcilvēku drošību un meklēt palīdzību atbilstošās institūcijās un dienestos;
- 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.

Pamatjoma “Pašizpēte” ietver šādas saturiskās tēmas:

- mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
- manas intereses, vaļasprieks, spējas, brīvais laiks, dienas režīms;
- 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, sadarbības nozīme un loma;
- praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
- sevis prezentēšana.

6. Atbalsta sistēma izglītojamajiem karjeras izglītības jomā

Ogres 1. vidusskolā



7. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

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

Skolas audzināšanas programmas sadalījums pa klasēm (Karjeras izvēle)

1.klase

	Temats	Audzināšanas stundas tēma	Paredzamais rezultāts
1.	Profesiju daudzveidība. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs.	Ģimenes locekļu profesiju apzināšana.	<ul style="list-style-type: none"> • Ir priekšstats par dažādām profesijām • Mācās pārdomāt savas intereses un novērtēt savas spējas • Saprot, ka darbs ir nozīmīgs sabiedrības un cilvēka dzīvē • Zina, par ko strādā viņa vecāki un citi ģimenes locekļi. • Izprot saistību starp darbu un profesijām • Prot iesaistīties komandas darbā ar saviem vienaudžiem
2.	Mani pienākumi ģimenē. Mani vaļasprieki. Mana sapņu profesija	Mani pienākumi ģimenē.	
3.	Dienas režīms.	Dienas režīms: mācību darbs, brīvais laiks.	
4.	Mācības - skolēna darbs.	Mācības - skolēna darbs.	
5.	Karjeras vīzija.	Par ko es gribu kļūt.	

2. klase

	Temats	Audzināšanas stundas tēma	Paredzamais rezultāts
1.	Profesiju daudzveidība	„Daudzi rūpējas par mani” Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā.	<ul style="list-style-type: none"> • Ir priekšstats par pilsētas iestādēm. • Zina, kādām vajadzībām cilvēki tērē naudu. • Ir saprašana par materiālo vērtību, lietderīgu izmantošanu un taupību ikdienas dzīvē • Prot strādāt grupās un pāros.
2.	Mani vaļasprieki	„Labs darbs ir noderīgs citiem.” Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām.	
3.	Dienas režīms	„Neatstāj uz rītu šodienas darbus!” Prot izplānot savu dienas režīmu.	
4.	Mācības – skolēna darbs	„Kas man palīdz mācīties?” Mācās mācīties pastāvīgi. Mācās izprast savu atbildību sekmīgā mācību procesā.	
5.	Karjeras vīzija	„Cilvēki dara dažādus darbus” Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas.	

3.klase

	Temats	Audzināšanas stundas tēma	Paredzamais rezultāts
1.	Profesiju daudzveidība. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs.	Profesiju daudzveidība.	<ul style="list-style-type: none"> • Ir iegūts priekšstats par dažādām profesijām. • Ir priekšstats par ienākumu un izdevumu plānošanu. • Zina, kādām vajadzībām cilvēki tērē naudu. • Mācās būt taupīgi ikdienas dzīvē. • Ir priekšstats par naudas lomu cilvēka dzīvē. • Zina nosaukt profesijas, kuras var novērot savā apkārtnē(pilsētā) un izprot to nozīmību.
2.	Mani pienākumi ģimenē. Mani vaļasprieki. Mana sapņu profesija. Karjeras vīzija.	Mana sapņu profesija – ko es par to zinu.	
3.	Mācības – skolēna darbs.	Mācības – skolēna darbs.	
4.	Mācīšanās prasmes un sasniegumi	Zināšanu nozīme nākotnē.	
5.	Dienas režīms.	Profesijas veidi un tajās veicamo darbu specifikas: fizisks -garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā.	

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

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Valodas	Mans hobijs
	Es un mani draugi
	Mani mājdzīvnieki
	Mana istaba
	Mans apģērbs
Ētika	Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku
	Mans varonis
	Manas īpašības, manas stipras puses
Lasīšana	Varoņu raksturojums (ārpusklases lasīšana)
Mājturība un tehnoloģijas	Rokdarbi – Gaumīgs apģērbs dažādām dzīves situācijām
Sociālās zinības	Manas intereses
Dabaszinības	Profesijas saistītas ar dabaszinībām
Sports	Komandu spēles
	Fizisko īpašību tests
Ārpusstundas pasākumi	Vecāku veiksmīgās karjeras stāsti

4.klase

	Temats	Audzināšanas stundas tēma	Paredzamais rezultāts
1.	Es un mani dotumi	Manas intereses, dotumi un spējas.	<ul style="list-style-type: none"> • Ir priekšstats par ģimenes budžetu avotiem • Apzinās savu spēju un īpašību iespējamo saikni ar nākotnes nodomiem • Mācās būt taupīgam ikdienas dzīvē • Zina par naudas lomu • Risina elementārus ekonomiskos uzdevumus cilvēka dzīvē
2.	Mani darba ieradumi. Sadarbības prasmes	Dienas režīma plānošana, ievērojot savas un citu intereses un iespējas.	
3.	Brīvais laiks un tā izmantošana	Cilvēks, kuram ir vaļasprieks-interesants un neatkārtojams.	
4.	Mācīšanās prasmes un sasniegumi	Zināšanu nozīme nākotnē.	
5..	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība	Profesijas veidi un tajās veicamo darbu specifikas: fizisks -garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā.	
6.	Lietišķā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē	Mana valodas kultūra.	

5. klase

	Temats	Audzināšanas stundas tēma	Paredzamais rezultāts
1.	Es un mani dotumi	Manas intereses un spējas.	<ul style="list-style-type: none"> • Skolēni ir informēti par sava rakstura īpatnībām un temperamentu. • Apzinās savu spēju un īpašību iespējamo saikni ar nākotnes nodomiem . • Zina, kādām vajadzībām cilvēki tērē naudu. • Ir saprašana par materiālo vērtību, lietderīgu izmantošanu un taupīšanu ikdienas dzīvē.
2.	Mani darba ieradumi. Sadarbības prasmes	Mani darba ieradumi.	
3.	Brīvais laiks un tā izmantošana	Kā es pavadu savu brīvo laiku?	
4.	Mācīšanās prasmes un sasniegumi	Zināšanu nozīme cilvēka dzīvē.	
5.	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība	Dažādo profesiju loma sabiedrības dzīvē.	
6.	Lietišķā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē	Lietišķā valoda ikdienas dzīvē.	

6. klase

	Temats	Audzināšanas stundas tēma	Paredzamais rezultāts
1.	Es un mani dotumi	Manas intereses, spējas. stiprās un vājās puses	<ul style="list-style-type: none"> • Skolēnos paaugstinās interese par mācībām, sekmju līmeņa uzlabošanās • Skolēns patstāvīgi prot pieņemt lēmumus un apzināti to izpilda. • Prot uzvesties atbilstoši uzvedības normām. • Izprot komunikācijas un komandas darba
2.	Mani darba ieradumi. Sadarbības prasmes	Sadarbība ar dažāda vecuma cilvēkiem	
3.	Brīvais laiks un tā izmantošana	Lietderīga brīvā laika pavadīšana	
4.	Mācīšanās prasmes un sasniegumi	Ka motivēt sevi mācību darbam	
5.	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība	Profesiju daudzveidība, nākotnes iecerēs	

6.	Lietišķā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē	Publiskas uzstāšanās būtība	nepieciešamību.
----	--	-----------------------------	-----------------

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

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Valodas	Manas intereses
	Valodas kultūra
	Rakstura īpašības
	Mans brīvais laiks
	Saziņa. Emocijas
Datorika	Teksta apstrāde – lietišķie teksti datora
	Informācijas ieguve karjeras jomā
	Informācijas apstrāde, izmantojot datorprasmes.
Mājturība un tehnoloģijas/ Sports	Drošības noteikumi un to nepieciešamība. Veselība un darbs.
Sociālās zinības un vēsture	Konflikts, tā rašanās un risināšana
	Mana mācīšanās stratēģija
	Pienākumi un tiesības
Literatūra	Mūsdienu jaunieša problēmas
Dabaszinības	Cilvēka maņas un darbs
	Organisma augšana

7.klase

	Temats	Audzināšanas stundas tēma	Paredzamais rezultāts
1.	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums	Mani dotumi, spējas un intereses.	<ul style="list-style-type: none"> • Skolēni ir ieguvuši informāciju par viņiem interesantām profesijām. • Katrs skolēns ir ieguvis informāciju par gribas īpašību izpausmes pakāpi. • Skolēniem ir informācija par izvēlēto profesiju (darba saturs, prasības, apstākļi). • Skolēni prot pozitīvi ietekmēt, pārliecināt, organizēt citus. • Skolēniem ir informācija profesiju iegūšanas un apgūšanas iespējām.
2.	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana.	Manas ārpusskolas intereses.	
3.	Izglītības vērtība	Izglītība kā vērtība.	
4.	Profesiju daudzveidīgā pasaule	Spējas un intereses- piemērotība dažādām profesijām.	
5.	Individuālā karjeras plāna izveide	Atbildība par savu plānu īstenošanu.	

8.klase

	Temats	Audzināšanas stundas tēma	Paredzamais rezultāts
1.	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums	Sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgums	<ul style="list-style-type: none"> • Skolēni ir informēti par saskarsmes spējām. • Ir iegūta informācija par

2.	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana	Interešu izglītības un brīvprātīgā darba nozīme.	saskarsmes jautājumiem, par to ievērošanas nepieciešamību kolektīvā. • Apgūtas saskarsmes pamatprasmes. • Prot rast izeju dažādās konfliktsituācijās. • Skolēni ir guvuši priekšstatu par izvēlētajās profesijās iegūšanas ceļiem, profesionālo mērķu sasniegšanu. • Skolēni prot veikt profesionālo izvēli. • Skolēniem ir informācija par dažādu profesiju pārstāvjiem
3.	Izglītības vērtība	Izglītība kā vērtība un motivācija turpmākās izglītības iegūšanai.	
4.	Profesiju daudzveidīgā pasaule	Informācijas par sev saistošo profesiju iegūšana, apkopošana un analizēšana.	
5.	Individuālā karjeras plāna izveide	Sava karjeras plāna izveide un īstenošanas iespējas.	

9.klase

	Temats	Audzināšanas stundas tēma	Paredzamais rezultāts
1.	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums	Pašvērtējums.	• Skolēni ir informēti par izglītības sistēmu Latvijā • Skolēni ir informēti par profesionālās izglītības iespējām valstī, pilsētā • Skolēni savlaicīgi uzzina viņus interesējošo informāciju • Skolēni ir ieguvuši zināšanas par profesiju tipiem • Skolēni ir uzlabojuši sekmību mācību priekšmetos, kas saistīti ar izvēlēto profesiju • Skolēni pārzina stresa
2.	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana	Brīvprātīgo darba nozīme pašattīstības veicināšanā.	
3.	Izglītības vērtība	Informāciju meklēšana par izglītības iespējām.	
4.	Profesiju daudzveidīgā pasaule	Darba piedāvājumi manā pilsētā.	
5.	Individuālā karjeras plāna izveide	CV izveidošana.	

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

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Valodas	Mans hobijs
	Es un mani draugi
	Mani mājdzīvnieki
	Mana istaba
	Mans apģērbs
	Saziņa: personīgais viedoklis, attieksme, pamatojums, diskusija

	Lietišķi raksti – Eiropas CV ; darba sludinājumu pētīšana ; motivācijas vēstule
	Intervija ar dažādu profesiju pārstāvjiem
	Tekstveide - pārspriedums
	Dienas režīms ; darba plānošana
	Izglītības sistēmas dažādās valstīs. Izglītības iespējas ārzemēs
	Publiskā uzstāšanās – sevis prezentēšana
	Lietišķie raksti (CV, iesniegums, sludinājums, motivācijas vēstule, u.c.)
Ģeogrāfija	Klimata izmaiņas un veselība
	Darbaspēka migrācija Eiropas Savienībā
	Darba vietas dažādās valstīs
	Saimniecības nozares un ar tām saistītās profesijas Latvijā
Sociālās zinības	Droša sociālā vide
	Darbs un karjera
	Globalizācija
	Darba likumdošana
	Ģimenes budžets, skolas budžets
	Civillikums
	Nodokļi
	Cilvēks, sabiedrība, karjera, rīcība
	Iekļaušanās darba tirgū
Vēsture	Seno baltu ciltis
	Strādnieku kustība 19. gs. pēdējā trešdaļā
	Ekonomiskā attīstība Eiropā un ASV 19. gadsimta beigās
	Pasaules ekonomiskā krīze 20. gs. 30. gados
	Izcilākie 20.gs.zinātnieki
	20. gs. progress zinātnē un tehnikā
Literatūra	Ētiskais tēls literatūrā
Sociālās zinības	Atkarības
	Lietišķas saskarsmes etiķete
Fizika	Fizika mūsu ikdienā
Sports	Fizisko īpašību tests
	Komandas darbs , sadarbības prasmes
Ārpusstundu nodarbības	Skolēnu Mācību Uzņēmuma tirdziņš
	Karjeras nedēļa
	Ēnu diena
	Izstāde „SKILLS”

10.klase

	Temats	Audzinašanas stundas tēma	Paredzamais rezultāts
1.	Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs	Latvijas izglītības sistēma un manas tālākās izglītības iespējas.	• Tiek uzlaboti mācību sasniegumi mācību priekšmetos.
2.	Mūžizglītība	Izglītība kā vērtība.	

3.	Informācija par darba tirgu un tendences tā attīstības tendencēm. Vietējo ekonomiku ietekmējošās	Darba tirgus Latvijā.	<ul style="list-style-type: none"> • Skolēni ir ieguvuši informāciju, kas nepieciešama profesionālo interešu noteikšanai. • Noskaidrota profesionālā ievirze. • Skolēni var apzināti veikt nākamās profesijas izvēli
4.	Zinātnes un tehnoloģiju attīstība. Profesiju mainība un dažādība, pienākumi, darba devēju prasības	Darba meklēšanas process.	
5.	Darbs ārzemēs	Profesiju mainība un dažādība pasaulē.	
6.	Karjeras izvēles plānošana. Individuālā karjeras plāna izveide	Sevis izpēte un pilnveidošana. Profesiju reitingi.	

11.klase

	Temats	Audzinašanas stundas tēma	Paredzamais rezultāts
1.	Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs	Kā atrast informācijas avoti par iespējam turpināt izglītību.	<ul style="list-style-type: none"> • Skolēni prot noteikt savu dzīves vērtību reitingu • Skolēni ir guvuši informāciju par profesijām un darba apstākļiem • Skolēniem ir atbilstoša informācija
2.	Mūžizglītība	Formālās un neformālās izglītības iespējas.	
3.	Informācija par darba tirgu un tā attīstības tendencēm. Vietējo ekonomiku ietekmējošās tendences	Nodarbinātības tendences mūsu valstī un pasaulē.	
4.	Zinātnes un tehnoloģiju attīstība. Profesiju mainība un dažādība, pienākumi, darba devēju prasības	Profesiju mainība saistībā ar zinātnes un tehnoloģiju attīstības tendencēm pasaulē.	
5.	Darbs ārzemēs	Darbs ārzemes-pār un pret.	
6.	Karjeras izvēles plānošana. Individuālā karjeras plāna izveide	Kā meklēt informāciju par izvēlēto profesiju.	

12.klase

	Temats	Audzinašanas stundas tēma	Paredzamais rezultāts
1.	Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs	Informācijas avoti par studiju fondiem, stipendijām, kredītiem u.c. Latvijā un ārzemēs.	<ul style="list-style-type: none"> • Skolēni ir savlaicīgi informēti par mācību iestādēm • Skolēni ir savlaicīgi informēti par darba iespējām ārzemēs • Skolēniem ir priekšstats par nepieciešamajām komunikatīvajām prasmēm
2.	Mūžizglītība	Nepārtraukta izglītošanās procesa un darba loma cilvēka dzīvē.	
3.	Informācija par darba tirgu un tā attīstības tendencēm. Vietējo ekonomiku ietekmējošās tendences	Darba tirgus perspektīvas.	

4.	Zinātnes un tehnoloģiju attīstība. Profesiju mainība un dažādība, pienākumi, darba devēju prasības	Profesionālās ētikas pamatprincipu un prasību izpratne.	• Skolēniem ir nepieciešamās prasmes stresa pārvarēšanai eksāmenu laikā
5.	Darbs ārzemēs	Darbs ārzemes-par un pret.	
6.	Karjeras izvēles plānošana. Individuālā karjeras plāna izveide	Perspektīvas profesijas Latvijā, karjeras plānošana.	

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Valodas	Mani sapņi un nākotnes nodomi.
	Manas intereses un prasmes..
	Kāds es esmu saskarsmē ar citiem.
	Manu vecāku „Veiksmes stāsti
	Darbs un vaļasprieks
	Tavas intereses un profesiju tipi.
	Nākotnes iespēju izzināšana.
	Manu vecāku darbs, profesijas
	Mūsu skolas absolventu sasniegumi un profesionālā izaugsme.
	Radošā domāšana palīgs karjeras plānošanā
	Mana izvēle un atbildība.
	Izglītības iespējas Latvijā un Eiropā.
	CV un motivācijas vēstule.
	Kā radīt pozitīvu iespaidu darba devējam.
Lēmumu pieņemšana un īstenošana	
Dabaszinību cikla mācību priekšmeti	Riskēt vai vispār atteikties no riska.
	Mans mērķtiecīgums.
	Pareizi nenovērtēdams savas spējas, panākumus negūsi.
	Statiska - darba tirgus un pieprasījums.
	Biznesa idejas un to īstenošana.
	Profesiju standarti. Profesiju klasifikators.
	Biznesa plāns
	Statistika un veiksmes stāsti- mūsu skolas absolventu sasniegumi un profesionālā izaugsme.
	Veselīga konkurence un sāncensība.
	Mans karjeras/ biznesa plāns.
Lēmumu pieņemšana un īstenošana	
Ārpusstundu pasākumi	Karjeras nedēļa
	Tikšanas ar dažādiem augstskolu pārstāvjiem
	Tikšanās ar augstskolas studentiem –skolas absolventiem
	Vieslekcija sadarbībā ar Sweedbanka darbiniekiem un skolu programmu “ Dzīvei gatavs!”
	Ēnu diena
	Izstāde „Skola”

8. Skolēnu sasniedzamais karjeras vadības prasmju līmenis klašu grupās

Beidzot 6. klasi

Pašizziņas prasmes

- Skolēns spēj analizēt un izvērtēt savus sasniegumus, personiskās īpašības, spējas un iemaņas.
- Skolēns prot izmantot pašanalīzes rezultātus savu attīstības vajadzību noteikšanai un sava pozitīva paštēla veidošanai.
- Skolēns spēj noteikt savas attīstības mērķus.
- Skolēns spēj atšķirt stereotipus un sagrozītus, realitātei neatbilstošus cilvēku un profesiju aprakstus.
- Skolēnam ir izveidojušās noteiktas attieksmes pret dzīves pamatvērtībām, prasmes mācīties un izpratne par darbu, tajā skaitā arī komandas darbu, nozīmi.

Karjeras iespēju izpētes prasmes

- Skolēns izprot, ka darba dzīve nav tikai iešana uz darbu un naudas pelnīšana; saprot, ka darba dzīvei ir daudzi svarīgi aspekti.
- Skolēns spēj aprakstīt, kādas izmaiņas ir notikušas darba pasaulē (raksturot izmaiņas darba pasaulē).
- Skolēns zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām un darba tirgu; zina, kur meklēt karjeras konsultantu palīdzību; ir spējīgs izmantot informācijas avotus.
- Skolēns spēj izveidot profesiju grupas pēc to pazīmēm.
- Skolēns apzinās savas iespējas. Lēmumu pieņemšanā, plānošanā un tālākā rīcībā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes
- Skolēns spēj izmantot vienkāršus lēmumu pieņemšanas paņēmienus.
- Skolēns prot sameklēt un izmantot palīdzību personīgu lēmumu pieņemšanā.
- Skolēns spēj izprast ilgtermiņa plānošanas nozīmi un ietekmi savas karjeras iespēju un ar to saistīto lēmumu pieņemšanas kontekstā.
- Skolēns spēj apsvērt dažādas iespējas un, ja nepieciešams, spēj koriģēt vai mainīt savus plānus.
- Skolēns izprot, ko nozīmē —tikt galā mainīgajā pasaulē un kā tas ir attiecināms uz ilgtermiņa karjeras plānošanu.
- Skolēns spēj (daļēji) uzņemties atbildību par savas personības attīstību.
- Skolēns spēj analizēt pārmaiņas, kas notikušas viņa dzīvē pēdējā laikā.

Karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes

- Ir iepazinies ar dažādām profesijām.
- Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē.
- Izprot saikni starp zināšanām, izglītību, profesijām un nodarbinātību.
- Mēģina izziņāt savas personīgās intereses un spējas.
- Izprot komunikācijas un komandas darba nepieciešamību.

Beidzot 9. klasi

Pašizziņas prasmes

- Prot izmantot zināšanas par sevi, savu pieredzi un sasniegumus, lai noteiktu mērķus un pieņemtu lēmumus.
- Prot izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedrības vērtības.
- Prot salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus un īpašības ar tiem sasniegumiem un īpašībām, kas ir nepieciešamas konkrētai tālākai karjerai.
- Novērtē sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā.
- Novērtē savu sasniegumu rezultātus. Saprot, kā skolā, ārpuskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības.
- Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā.

Karjeras iespēju izpētes prasmes

- Izprot izskaidrot terminu “karjera” sava izglītības un nākotnes profesijas kontekstā. Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas.
- Spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs pēc pamatizglītības ieguves.
- Spēj atrast atbilstošus informācijas avotus, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par karjeras iespējām.
- Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību.

Karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes

- Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus;
- Prot atlasīt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām,
- Izzina savas turpmākās izglītības iespējas.
- Zina dažādas alternatīvas karjeras lēmumu īstenošanai.
- Prot veidot savu personīgās karjeras plānu.
- Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus.
- Ir izveidota un regulāri tiek papildināta savu sasniegumu mape (portfolio).

Beidzot 12. klasi

Pašizziņas prasmes

- Prot izmantot zināšanas par sevi, lai noteiktu mērķus un pieņemtu lēmumus.
- Izprot, ka izaugsme un pārmaiņas ir karjeras attīstības neatņemama sastāvdaļa.
- Prot analizēt savu personīgo pieredzi, intereses, dotumus, iemaņas un spējas, vērtības, mērķus, personīgās īpašības, sasniegumus un dinamiku.

Karjeras iespēju izpētes prasmes

- Spēj izskaidrot terminu “karjera” tā plašākajā nozīmē, saistot to ar mūžizglītības tendencēm un dzīvi konkurētspējas un mainīga darba tirgus apstākļos.
- Izprot izmaiņas sabiedrībā un kā tās ietekmē karjeras attīstību un darba tirgus tendences.
 - Apzinās profesiju mainību saistībā ar zinātnes un tehnoloģiju attīstības tendencēm pasaulē.
- Prot izpētīt un izvērtēt darba tirgu, nodarbinātības un profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendences.
- Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas.
- Izprot būtiskākos nosacījumus studijām ārzemēs.
 - Zina, kur meklēt informāciju par iespējām turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem u.c. gan Latvijā, gan ārvalstīs.
- Ir iepazinis dažādas darbavietas, darba devēju prasības, darba pienākumus. Pārzina darba meklēšanas procesu. Izprot profesionālās ētikas pamatprincipus un prasības.

Karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes

- Ir izpratne par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītībā.
- Apzinās faktorus, kuri jāņem vērā karjeras lēmumu pieņemšanā.
 - Pieņem mērķtiecīgus, pastāvīgus lēmumus atbilstoši savām interesēm un vajadzībām.
- Apzinās dažādas alternatīvas plāna īstenošanas gaitā. Ir izvērtēta piemērotība izvēlētajai profesijai.
- Ir apkopota informācija atbilstoši izvēlētajai profesijai.
 - Ir apgūtas plānošanas prasmes un spēj uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu.
 - Izzinātas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas, iegūstot informāciju par interesējošo profesiju, nodarbošanās veidu un izvēloties sev vēlamo.
 - Veido savu personīgās karjeras plānu, ir gatavs to īstenot.

9.Karjeras izglītībā izmantojamās metodes

Nr.	Metode	Pras
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
3.	Brīvais raksts	Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izziņas
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, uz klausīt otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu

7.	Diskusija	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklausi 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
13.	Intervija	Apgūt prasmi sarunāties: uzklausi 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
20.	Prognozēšana	Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu
21.	Projekts	Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus
22.	Seminārs	Mācīties atrast kļūdas un nepilnības, izdomāt vīziju to uzlabošanai, plānot tās sasniegšanu, pieņemt lēmumu, izdarīt kopsavilkumu - rezumēt
23.	Spēles (lomu situāciju, lietišķās)	Apgūt prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, prast novērtēt sevi salīdzinājumā ar citiem Iejusties lomās, kas attālinātas no skolēna būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt Iemācīties modelēt dažādas problēmsituācijas
25.	T- tabula	Apgūt iemaņas izvērtēt parādību no vairākiem aspektiem
26.	Tests	Rosināt iegūt informāciju par interesējošo jomu
27.	Tikšanās	Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai
28.	Vērošana	Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus
29.	Raidieraksti	Apgūt uzstāšanās prasmi, interviju veikšanu, jautājumu uzdošanu, ātru problēmu risināšanu
30.	Video	Analizēt situācijas, iegūt jaunu informāciju, prast to apkopot, izdarīt secinājumus, strādāt komandā

10. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra

1. Akmeņkalna I., Kārkliņš A., Skutele D. Mērķu sasniegšana. – R.: LUMA, 2007
2. Akmeņkalna I., Kārkliņš A., Kalniņa I. Mērķtiecīga karjeras veidošana. Mācību metodika.– R.: LUMA, 2007
- 3.
4. Alens Dž., Nerne Dž. Skolēnu izaugsmes veicināšana. Palīgs klases audzinātājam. – R.: Skolu atbalsta centrs, 2000
5. Baldiņš A., Raževa A. Klases audzinātāja darbs skolēnu personības izpētē. – R.: Pētergailis, 2001
6. Beloraga G. Par ko kļūt? Darba lapas par profesijām.– R.: Zvaigzne ABC, 2007
7. Daija Z., Panasina I. Veido savu karjeru pats! Grāmata patstāvīgai profesijas izvēlei. – R.: Profesionālās karjeras izvēles centrs, 2000
8. Daiktere I. Mērķu izvirzīšana un sasniegšana. Mācību metodika. – R.: SIA LUMA, 2007
9. Darba pasaules un karjeras iespēju izpēte / Ieteikumi skolotājiem, klašu audzinātājiem projektu nedēļas vadīšanai 7. – 9.klasēs. – R.: PIAA, PIAC, 2004
10. Dektereva N., Dorofjeva S., Vagele A., Zavjalova G.. Interesantas idejas klases audzinātājam.– R.: RaKa, 2008
11. Dektereva N., Dorofjeva S., Vagele A., Zavjalova G.. Mūsdienīga skolēna portfolio.– R.: RaKa, 2008
12. Ertelts B.J., Šulcs V. Karjeras konsultēšanas kompetences. – R.: VIAA, 2008, Vācija: Rosenberger Fachverlag, 2007
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_kompetences_2008.pdf
12. Izglītība pēc 12. klases. PIAA, 2005
13. Izglītība pēc 9. klases. PIAA, 2005.
14. Karjeras atbalsta pasākumi riska grupu jauniešiem. Caur mācīšanos uz darbu.– R.: VIAA, 2011, Eiropas profesionālās izglītības attīstības centrs, 2010
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_atbalsta_pasakumi_2010.pdf
15. Karjeras attīstības atbalsts / Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi. Valsts Izglītības satura centrs

16. Karjeras attīstības atbalsts. Izglītība. Konsultēšana. Pakalpojumi.– R.: VIAA, 2008 *Pieejams:*
http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_attiistiibas_atbalsts_2008.pdf
17. Karjeras attīstības rokasgrāmata konsultantiem, kas strādā ar jauniešiem ar īpašām vajadzībām. Jaunatnes karjeras servisa attīstības projekts.
Pieejams: <http://www.careercenteronline.org>
18. Karjeras iespēju izpēte / Metodisks palīglīdzeklis skolotājiem, klašu audzinātājiem profesionālās orientācijas darbā.– R.: PIAP aģentūra, 2003 *Pieejams:*
http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/
19. Karjeras iespēju izpēte/ metodiskais palīglīdzeklis PIAP aģentūra, 2003
20. Karjeras izglītība 10. – 12.klasei. Skolotāja rokasgrāmata. Karjeras izglītība 7. 9.klasei. Skolotāja rokasgrāmata. – R.: PIAA, 2006
Pieejams:
http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/
21. Karjeras izglītība 10. – 12.klasei. Skolotāja rokasgrāmata. Karjeras izglītība 7. 9.klasei. Skolotāja rokasgrāmata. – R.: PIAA, 2006
Pieejams:
http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/
22. Karjeras izglītība 7.klasē. Metodiski ieteikumi. Karjeras izglītība 8.klasē. Metodiski ieteikumi. Karjeras izglītība 9.klasē. Metodiski ieteikumi. – R.: PIAA, 2006
Pieejams:
http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/
23. Karjeras izglītība skolā. Pieredze 2009.– R.: VIAA, 2010
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_izgliitiiba_skolaa_2010.pdf
24. Karjeras izglītība skolā/ Pieredze 2009 Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra 2010
25. Karjeras izglītības mērķi pamatskolā / Ieteikumi skolotājiem, klašu audzinātājiem pamatskolas skolēnu zināšanu, prasmju un iemaņu veidošanai starppriekšmetu tēmā.– R.: PIAA, PIAC, 2004
Pieejams:
http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/

26. Karjeras konsultēšanas metodes.– R.: VIAA, 2009, Bukareste: Institute of Educational Sciences, Euroguidance, 2007
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_kons_metodes.pdf
27. Karjeras plānotājs pamatskolēnam. Mana profesija? Kāpēc gan ne? Karjeras plānotājs vidusskolēnam. Mana profesija? Kāpēc gan ne?– Jelgava: PKIC, 2007
28. Karjeras plānotājs. Metodiski ieteikumi.– Jelgava: PKIC, 2007
29. Karjeras Ziņas. R.:VIAA karjeras atbalsta departamenta ziņu izdevums.
Pieejams: http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/kad_zinu_izdevumi/
30. KIPNIS /projekta materiāli
31. Korna E. Karjeras izglītība. Rīga: Raka. 2011
32. Korna. E. Karjeras izglītība. Tukuma 2.vidusskolas pieredze. – R.: RaKa, 2011
33. Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008
34. Kurš mācību priekšmets man vislabāk patīk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei.– R.: VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008
Pieejams:http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzina_tajiem/
35. Ķīkule I. Domā pats! Metodiskie ieteikumi darbam ar videofilmu 5. – 8.klasei. – R.: Labklājības ministrija, SIA „ULMA”, 2006
36. Mans bērns izvēlas karjeru, VIAA, 2010.
37. Mans bērns izvēlas karjeru.– R.: VIAA, 2010
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/mans_berns_izvelas_karjeru_web.pdf
38. Perija N., Zarks Z. Karjeras veidošanas mācību programma pamatskolas skolēniem. Perija N., Zarks Z. Karjeras veidošanas mācību programma vidusskolas skolēniem. – R.: PKIVA.
39. Pīvijs V. Sociodinamiskā konsultēšana. Praktiska pieeja nozīmes veidošanai. ASV: Taosas institūta izdevniecība, 2004, R.: VIAA, 2011
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/38262_viaa_pivijs_2012_f.pdf
40. Profesiju aprakstu katalogs.– R.: PKIVA, NVA., 2007,2012
Pieejams:
http://www.nva.gov.lv/karjera/docs/profesiju_aprakstu_katalogs_A4.pdf
http://www.nva.gov.lv/docs/pak_2012.pdf
41. Profesiju definīciju katalogs.– R.: PKIVA, 2007
Pieejams: <http://jvmv.lv/f/uploads/profesiju-aprakstu-katalogs-A5.pdf>

42. Profesiju klasifikators: <https://www.lm.gov.lv/lv/profesiju-klasifikators>
43. Rubana I.M. Mācīties darot.– R.: RaKa, 2004
44. Stabiņš J., Pupiņš M. Ieteikumi karjeras veidošanai. / Mācību līdzeklis sociālajās zinātnēs.– R.: RaKa, 2008
45. Starptautiskā karjeras atbalsta metodikas rokasgrāmata darbam ar grupu. 2.izd. Vīne: 2012 *Pieejams*: http://viaa.gov.lv/files/news/727/viaa_naviguide_interactive.pdf
46. Templers R. Veiksmīgas karjeras likumi.– R.: Zvaigzne ABC, 2007
47. Veiksmīgas karjeras anatomija.– R.: Lietišķās informācijas dienests, 2009
48. Pagaidām Profesiju klasifikators ir atrodams tikai kā MK noteikumi - Nr.264 - portālā: www.likumi.lv pēc e-pasta adreses:
49. <https://likumi.lv/ta/id/291004-noteikumi-par-profesiju-klasifikatoru-profesijai-atbilstosiem-pamatuzdevumiem-un-kvalifikācijas-pamatprasībām>
50. Digitālais resurs: www.karjerasmateriali.lv
51. https://viaa.gov.lv/library/files/original/78532_100_KAA_Metodikas.pdf
52. https://viaa.gov.lv/library/files/original/Rokasgramata_IKK_istenosanai_2020.pdf

11. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamie interneta resursi

1. http://www.niid.lv/tests/testi_sakums.htm- dažādi tematiskie karjeras testi
www.profolio.lv- dažādi tematiskie karjeras testi
<http://tests.dreamfoundation.eu/career-test/page1> - studijas ārzemēs
2. <https://www.alberta-koledza.lv/?parent=10000> piedāvā testu, kurš palīdz labāk izprast pašiem sevi un savu personību, kas precīzā ļauj izvēlēties turpmāko izglītību un karjeru.
3. <http://karjerastesti.prakse.lv/lv> - dažādi testi
4. <https://karjerastests.rsu.lv/> -RSU karjeras tests
5. https://www.cv.lv/new_test/ceq.php - visatbilstošākais amata tests
6. <https://blog.swedbank.lv/karjera/noderigi-karjeras-testi-110> - noderīgi karjeras testi
7. <https://mana.latvija.lv/vakancu-portals-karjeras-testi/> - noderīgi karjeras testi
8. <https://www.karjerascentrs.lv/karjeras-izveles-tests/> -karjeras izvēles tests
9. <https://www.uzdevumi.lv/School/Catalog#!countryId=128&schoolType=0&educationProgr amT ype=0&fromRow=0&q= kur mācīties?>
10. www.enudiena.lv – ēnošana, lai iepazītu profesijas
11. www.piaa.gov.lv – par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm un par dažādiem kursiem **Iepazīsti profesiju dažādību:**

12. <http://www.profesijupasaule.lv/> - iepazīsti dažādas profesijas
13. <https://www.prakse.lv/profession/list> - iepazīsti dažādas profesijas
14. <https://www.lm.gov.lv/lv/profesiju-klasifikators> - profesiju klasifikators
15. <https://www.eurobrussels.com/> - profesiju piedāvājums Eiropā un to apraksti
16. <https://vimeo.com/32793559> - karjera nākotnē
17. <http://karjera.rtu.lv/lv/ieraksts/izglitajosa-filma-zalais-pipars> “Zaļais pipars 1-4” – CD: RTU
18. https://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/lat_karjeras_atbalsts/info_mater/ - Metodiskie materiāli karjeras atbalstam VIAA mājas lapā
19. https://cvvp.nva.gov.lv/pielikumi/NVA_buklets.pdf- Darba tirgus īstermiņa prognozēšana
20. <https://www.cv.lv/content/index.php?id=1065&gr=1>- Darba tirgus
21. www.europass.lv/ CV standarts “Europass”
22. <http://jaunatne.gov.lv/lv> informatīvi materiāli par konkursiem un brīvprātīgo darbu
23. www.niid.lv - nacionālā izglītības iespēju datu bāze
24. <http://www.nva.gov.lv/karjera> informatīvie un metodiskie materiāli sevis, profesiju un izglītības iespēju izpētei, ieteikumi karjeras plānošanai
25. www.prakse.lv prakses, darba, brīvprātīgā darba vakances jauniešiem, informācija par profesijām un izglītības iespējām
26. www.profesijupasaule.lv – profesiju paraksti, intervijas ar profesionāļiem, darba vides fotogrāfijas, profesiju apguves iespējas.
27. www.karjerasmateriali.lv -digitāls resurss karjeras atbalstam