



Aizkraukles novada pašvaldība

JAUNJELGAVAS PAMATSKOLA

Uzņēmuma reģ.nr. 90000074333, Izglītības iestādes reģ.nr. 4512903763
Uzvaras iela 1, Jaunjelgava, Aizkraukles novads, LV-5134, Tālr. 65152366, e-pasts
jaunjelgavaspamatskola@aizkraukle.lv

KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

SATURS

I. TERMINU SKAIDROJUMS	3
II. KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI	4
1. Karjera	4
2. Karjeras vadības prasmes	6
III. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS SATURS	9
1. Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi	9
2. Karjeras izglītības saturs	10
3. Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi	12
IV. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS ĪSTENOŠANAS PLĀNS	13
V. KARJERAS IZGLĪTĪBAS VĒRTĒŠANA	22
VI. KARJERAS IZGLĪTĪBĀ IZMANTOJAMĀS METODES	25
VII. RESURSI KARJERAS IZGLĪTĪBAS REALIZĒŠANAI	28
VIII. IZMANTOTĀ LITERATŪRA	30

I. TERMINU SKAIDROJUMS

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 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.

Karjeras vadības prasmes^{*} ir vadošās individuālās prasmes, kas palīdz *izprast, plānot, organizēt, vadīt* un *kontrolēt* savu iekšējo un ārējo resursu efektīvu izmantošanu dzīves mērķu sasniegšanai. Tās attiecas uz nepieciešamajām prasmēm, lai atrastu sev izglītības virzienu un nodrošinātu sev darbu un lai sekmīgi veidotu personīgo dzīvi.

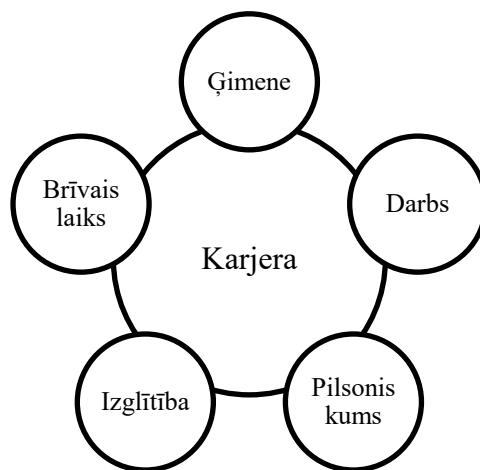
^{*} Karjeras izglītība skolā. VIAA, 2010. (7. lpp.)

II. KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI

1. Karjera

Karjera ir cilvēka mērķtiecīga darbība savu personisko un profesionālo mērķu sasniegšanai mūža garumā. 21. gadsimtā jēdziens *karjera* tiek attiecināts uz cilvēka dzīvi kopumā, kas sastāv no piecām, savstarpēji saistītām dzīves jomām, kur katrā no tām cilvēks pilda noteiktas lomas.

Veiksmīgas karjeras pamatnosacījums ir cilvēka spēja salīdzsvarot šīs piecas jomas tā, lai viņš justos apmierināts pats ar sevi, ar savu personīgo dzīvi, savu profesionālo un sabiedrisko darbību.



DARBS

Svarīgi, lai cilvēks strādātu sev interesējošu darbu, kurā viņam ir iespēja realizēt savus dabas dotos dotumus un personības piemērotību darba saturam. Par veiksmīgu karjeru var runāt tajā gadījumā, kad darbs cilvēkam sniedz gan morālu gandarījumu, gan pietiekamu finansiālu nodrošinājumu. Strādājot darbu, kas ir pienācīgi atalgots, cilvēks jūtas novērtēts un apmierināts, tas dod viņam iespēju uzturēt sevi, savu ģimeni, pilnvērtīgi un kvalitatīvi atpūsties, attīstīties garīgi, kā arī piepildīt savas dzīves sapņus.

Cilvēks var sevi īstenot divos profesionālās karjeras veidos. **Vertikālā karjera** ir saistīta ar cilvēka virzību pa karjeras hierarhijas kāpnēm vertikāli uz augšu, ieņemot arvien augstākus un atbildīgākus amatus ar tam atbilstoši augstāku atalgojumu un attiecīgi augstākām kompetences prasībām. Šajā karjeras veidā indivīds parasti specializējas kādā noteiktā sfērā un var sasniegt reti sastopamu izcilību savā profesionālajā darbībā, piemēram, izcils ķirurgs vai panākumiem bagāts advokāts.

Horizontālā karjera ir process, kurā cilvēks profesionāli paplašina savu kvalifikāciju, kā arī ceļ un nostiprina savu vērtību darba tirgū. Darbinieka ieguvums ir jauna pieredze, apmācība un nebijuši izaicinājumi. Šis karjeras veids ļauj darbiniekiem papildināt un padziļināt savas profesionālās amata kompetences un radīt pievienotās vērtības savai darba ikdienai. Mūsdienās sekmīga profesionālā karjera ir divpusējas sadarbības rezultāts, kas ir ieguvums gan darbiniekam, kurš ir motivēts un realizē savas ieceres un ambīcijas, gan arī darba devējam, kurš saņēmis paaugstinātu produktivitāti no lojāla darbinieka.

IZGLĪTĪBA

Mācīšanās un studēšana ir līdzvērtīga darbam. Lai saglabātu savu konkurētspēju mūsdienu mainīgajā darba pasaulē, ikvienam cilvēkam nepārtraukti jāpapildina savas zināšanas un prasmes visas dzīves garumā.

ĢIMENE

Svarīgi, lai ģimenes dzīve būtu sakārtota atbilstoši paša cilvēka vēlmēm un vajadzībām. Veidojot ģimeni, cilvēks vienlaikus pilnveido tādas karjeras vadības prasmes kā lēmumu pieņemšana, sadarbība. Prasme veidot harmoniskas attiecības ģimenē ietekmē arī panākumus pārējās četrās dzīves jomās.

BRĪVAIS LAIKS

Nodarbošanās ar vaļaspriekiem brīvajā laikā cilvēkam sniedz iespējas realizēt tās viņa intereses, kuras nav iespējams realizēt darbā. Veids, kādā cilvēks atpūšas un ar ko nodarbojas brīvajā laikā, var norādīt uz viņa piemērotību noteiktam karjeras virzienam, piemēram, sportošana, ceļošana, rokdarbi, tikšanās ar draugiem u.tml. var kļūt par pamatu profesijas izvēlei un veiksmīgai karjerai.

PILSONISKUMS

Laiks un enerģija, kuru cilvēks velta, aktīvi iesaļaujoties valsts un sava novada sabiedriskajā un politiskajā dzīvē, jauniešu organizācijās, brīvprātīgo kustībā, labdarības pasākumos u.tml., veido cilvēka pilsonisko/patriotisko nostāju. Pilsoniskums var tikt realizēts profesionālajā darbībā jeb karjerā.

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.

2. 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 jaunieši, bet arī pieaugušais) nav apguvis karjeras vadības prasmes, viņš arī nespēj īstenot savas personīgās dzīves un savas karjeras veiksmīgu virzību.

Jēdziens *karjeras vadības prasmes* ir ļoti plašs. Tās tiek uzskatītas par vadošām individuālām prasmēm, kas palīdz plānot, organizēt, vadīt un kontrolēt savu iekšējo un ārējo resursu efektīvu izmantošanu dzīves mērķu sasniegšanai, lai ikkatrs spētu uzņemties atbildību par savas karjeras attīstības vadību mūža garumā. Prasme mācīties, sociālās, pilsoniskās un starpkultūru prasmes, kā arī iniciatīvas un uzņēmējdarbības gars ir nepieciešams, lai cilvēks būtu motivēts mācībām, mērķtiecīgi sevi pilnveidotu un spētu atrast un saglabāt darbu. Šo prasmju apgūvē liela loma ir izglītotajiem, jo prasmēm ir jāklūst par galveno izglītības rezultātu. Katram skolas beidzējam ir jābūt sagatavotam turpmākajam izglītības posmam vai nodarbinātībai un spējīgam uzņemties atbildību par savu personīgo lēmumu pieņemšanu un atbilstošu darbību. Lai šo uzdevumu veiktu, ir jāpilnveido skolotāju kompetences karjeras vadības prasmju apguves integrēšanai vispārējā izglītības procesā.

Modernai, konkurētspējīgai ekonomikai ir vajadzīgi darbinieki, kam ir prasmes, zināšanas un attieksmes, ko var izmantot jebkurā darba situācijā, un kam ir spējas un vēlēšanās nepārtraukti pielāgoties un gūt panākumus mainīgajā pasaulē. Tāpēc nodarbinātībai noderīgās prasmes ir būtiska karjeras vadības prasmju sastāvdaļa. Nodarbinātībai noderīgās prasmes tiek definētas kā “īpašību, prasmju un zināšanu kopums, kāds ir nepieciešams ikvienam darba tirgus dalībniekam, lai nodrošinātu savu efektivitāti darba vietā — sava paša izaugsmes, sava darba devēja un visas valsts ekonomikas labā”.

Pašvadība — gatavība uzņemties atbildību, elastīgums, pašiniciatīva, neatlaidība, laika vadība, gatavība uzlabot savus rezultātus, pamatojoties uz atgriezenisko saiti, reflektīvo mācīšanos.

Komandas darbs — cieņa pret citiem, sadarbošanās, pārliecināšana, diskusiju

veicināšana, visu savstarpējās atkarības apzināšanās.

Izpratne par biznesu un klientu — pamatzināšanas par biznesa panākumu galvenajiem virzītājiem, tajā skaitā par inovāciju nozīmi un pārdomātu risku uzņemšanos, un vajadzība gandarīt klientu un veidot klienta lojalitāti.

Problēmu risināšana — faktu un situāciju analīze un radošās domāšanas lietošana atbilstošu risinājumu veidošanā.

Komunikācija un rakstīt un lasīt prasme — rakstīt-lasīt prasmes lietošana, spēja radīt skaidru, strukturētu rakstu darbu un mutvārdu prasme, tajā skaitā klausīšanās un jautājumu uzdošana.

Skaitīt prasmes lietošana — manipulācijas ar cipariem, vispārējas matemātiskas zināšanas un to izmantošana praktiskā kontekstā (mērīšana, svēršana, aprēķināšana un formulu lietošana).

Informācijas tehnoloģiju izmantošana — IT pamatprasmes, tajā skaitā iemaņas teksta apstrādē, failu vadībā un interneta meklētājprogrammas izmantošanā.

Iniciatīva un uzņēmējdarbība — spēja demonstrēt inovatīvu pieeju, radošumu, sadarbošanos un riska uzņemšanos.

Veiksmīga karjera ir saistīta ar cilvēka personības faktoriem ne mazāk kā ar izglītību un intelektu. Nodarbinātībai noderīgās prasmes ietver arī šādas personības īpašības, kas veicina vispārējo nodarbinātību: lojalitāte; atbildība un saistību ievērošana; godīgums un integritāte; entuziasms; uzticamība; prasme sevi prezentēt; veselais saprāts; pašcieņa; humora izjūta; līdzsvarota attieksme pret darbu un ģimenes dzīvi; spēja pārvarēt grūtības; motivācija; spēja pielāgoties.

Visu šo īpašību pamatā ir jābūt pozitīvai attieksmei: “es varu” pieeja, gatavība ņemt dalību un ieguldīt, atvērtība jaunām idejām un vēlme ļaut tām īstenoties. Mūsdienās darba devēji vēlas sev darbiniekus, kuriem piemīt īpašības, kas tiek uzskatītas par darba veiksmes pamatelementiem: patstāvība un uzticamība; precizitāte; kvalitatīvs darbs; strādīgums; augsts novērtējums kolēģu vidū; prasme veidot un uzturēt labas darba attiecības.*

* Karjeras izglītība skolā. VIAA, 2010. (9.-10. lpp.)

III. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS SATURS

1. Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi

1. Karjeras izglītības mērķis

1.1. ir organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu atbilstoši Ministru kabineta 2014. gada 12. augusta noteikumu Nr.468 "Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem" prasībām, integrējot specifiskus mērķus:

1.2. nodrošināt izglītojamam pašizpēti, karjeras izpēti un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi; 1.2. radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām sabalansētu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.

2. Karjeras izglītības uzdevumi:

2.1. nodrošināt katram izglītojamam pašnovērtēšanas metožu apguves iespējas;

2.2. palīdzēt izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus, pieņemtu lēmumus, noteiktu mērķus;

2.3. veidot katrā izglītojamā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba pasaules un ar to saistīto izglītību daudzveidību;

2.4. nodrošināt katram izglītojamam iespēju apgūt mācīšanās prasmes, informācijas tehnoloģiju un citu informācijas avotu izmantošanas pamatiemaņas;

2.5. palīdzēt katram izglītojamam pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un ar to saistīto iespējamo karjeru;

2.6. nodrošināt iespēju gūt darbības pieredzi;

2.7. izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, cieņu pret daudzveidību;

2.8. veidot izglītojamajos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību;

2.9. izprast mainīgās darba pasaules un mūžizglītības jēdzienus.

(Ministru kabineta noteikumi Nr.468. "Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem". Pieejams: <http://likumi.lv/doc.php?id=268342> 6)

2. Karjeras izglītības saturs

1. 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.

2. Katra karjeras izglītības joma - pašizpēte, karjeras izpēte un karjeras vadība - ietver vairāku mācību priekšmetu un audzināšanas darba saturu, tā pilnveides virzienu integrācijas aspektā.

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

3.1. pašizpaušmes un radošais aspekts: radošās darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības;

3.2. analītiski kritiskais aspekts: intelektuālās darbības pieredze - patstāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā;

3.3. morālais un estētiskais aspekts: izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību;

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

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

3.6. mācīšanās un praktiskās darbības aspekts: prasme patstāvīgi plānot, organizēt un īstenot mācīšanos; dažādu zināšanu un prasmju lietošana praktiskajā darbībā; prasme mācību procesā izmantot dažādu veidu informāciju, konsultēties, atrast palīdzību; prasme izmantot modernās tehnoloģijas;

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

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

5. Pamatjoma "Pašizpēte" ietver šādas saturiskas tēmas:

5.1. mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;

5.2. manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks;

5.3. mana ģimene, tās loma, tradīcijas;

5.4. sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;

5.5. attieksmes un vērtības;

5.6. prasme sadarboties, risināt konfliktus;

5.7. mana veselība un nākotnes nodomi;

5.8. mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu;

5.9. pašaudzināšana.

6. Pamatjoma "Karjeras izpēte" ietver šādas saturiskas tēmas:

6.1. darba nozīme cilvēka dzīvē;

6.2. populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, profesiju daudzveidība, to tipi;

6.3. manu vecāku darba dzīve;

6.4. informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana;

6.5. profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;

6.6. darba tirgus un nodarbinātība;

6.7. sociālā vide un nodarbinātība;

6.8. izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes;

6.9. darba likumdošana, darba drošība;

6.10. pašnodarbinātība.

7. Pamatjoma "Karjeras plānošana un vadība" ietver šādas saturiskas tēmas:

7.1. lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;

7.2. lēmuma pieņemšana par karjeru. Dažādu faktoru ietekme (ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.);

7.3. dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;

7.4. kad viss nenorit tā, kā plānots;

7.5. mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana);

7.6. pārmaiņas manā dzīvē;

- 7.7. komandas darba pieredze;
- 7.8. praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
- 7.9. sevis prezentēšana.

3. Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi

1. Karjeras izglītība ir izglītības sastāvdaļa.
2. Karjeras izglītība ir visas izglītības iestādes atbildība.
3. Karjeras izglītībā tiek ievērotas vecumposmu vajadzības un intereses. Karjeras izglītības mērķi ir objektīvi un sasniedzami.
4. Karjeras izglītības pasākumi ir īstenojami un orientēti uz zināšanu un prasmju apguvi.

* Karjeras izglītība skolā. VIAA, 2010. (11. lpp.)

IV. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS ĪSTENOŠANAS PLĀNS

1. klase

Nr.p.k.	Temati/Nodarbības	Metodes, darba formas	Īstenošanas vieta	Paredzētais apjoms min.
1.	Mani darbi un pienākumi ģimenē.	Interaktīva lekcija, pārrunas, spēles, grupu darbs, prezentācija.	Klases stunda, soc. zin.	40
2.	Mani vaļasprieki.	Interaktīva lekcija, pārrunas, spēles, grupu darbs, patstāvīgais darbs.	Klases stunda angļu val., latviešu val., soc. zin.	40
3.	Vaļasprieks un darbs.	Interaktīva lekcija, pārrunas, spēles, grupu darbs, patstāvīgais darbs.	Klases stunda, soc.zin.	80
4.	Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs.	Interaktīva lekcija, pārrunas, spēles, grupu darbs, prezentācija.	Klases stunda	40
5.	Profesiju izzināšana	Mācību ekskursijas, radošās darbnīcas	Ārpusstundu pasākumi	

2. klase

Nr.p.k.	Temati/Nodarbības	Metodes, darba formas	Īstenošanas vieta	Paredzētais apjoms min.
1.	Profesiju daudzveidība skolā un pilsētā.	Interaktīva lekcija, grupu darbs, pārrunas, ekskursija.	Klases stunda, visi māc.priekšmeti	80
2.	Mana sapņu profesija.	Interaktīva lekcija, grupu darbs, pārrunas.	Klases stunda	40
3.	Dienas režīms.	Patstāvīgais darbs, pārrunas, grupu darbs.	Klases stunda, soc.zin.	40
4.	Profesiju izzināšana	Mācību ekskursijas, radošās darbnīcas	Ārpusstundu pasākumi	

3. klase

Nr.p.k.	Temati/Nodarbības	Metodes, darba formas	Īstenošanas vieta	Paredzētais apjoms min.
1.	Darbi savā pilsētā/pagastā. Darbinieks un uzņēmējs.	Interaktīva lekcija, grupu darbs, pārrunas.	Klases stunda	80

2.	Manas intereses un spējas.	Interaktīva lekcija, individuāls, grupu darbs, diskusijas.	Klases stunda, visi māc priekšmeti	40
3.	Mācības – skolēna darbs.	Interaktīva lekcija, grupu darbs, pārrunas, spēle.	Klases stunda	40
4.	Profesiju izzināšana	Mācību ekskursijas, radošās darbnīcas	Ārpusstundu pasākumi	

4. klase

Nr.p.k.	Temati/Nodarbības	Metodes, darba formas	Īstenošanas vieta	Paredzētais apjoms min.
1.	Mans brīvais laiks, manas iespējas pašrealizēties.	Interaktīva lekcija, individuālais, grupu darbs, pārrunas.	Klases stunda, soc.zin., sports. mūzika	40
2.	Manas intereses, dotumi un spējas.	Interaktīva lekcija, individuālais, grupu darbs, pārrunas.	Klases stunda, visi māc. priekšmeti	40
3.	Manas veiksmes (neveiksmes) mācībās.	Interaktīva lekcija, individuālais, grupu darbs,	Klases stunda, visi mācību priekšmeti	40

		pārrunas.		
4.	Rakstura īpašības un profesiju atbilstība.	Interaktīva lekcija, grupu darbs, diskusija.	Klases stunda, soc.zin.	40
5.	Profesijas pagātnē, tagadnē un nākotnē.	Interaktīva lekcija, grupu darbs, diskusija, (e-resursi, ekskursija).	Klases stunda, latviešu val.	40
6.	Profesiju izzināšana	Mācību ekskursijas, radošās darbnīcas	Ārpusstundu pasākumi	

5. klase

Nr.p.k.	Temati/Nodarbības	Metodes, darba formas	Īstenošanas vieta	Paredzētais apjoms min.
1.	Profesiju un darba nozīmīgums sabiedrībā.	Interaktīva lekcija, grupu darbs, diskusijas.	Klases stunda, karjeras izglītības nodarbība, soc.zin.	80

2.	Sava laika plānojums.	Interaktīva lekcija, patstāvīgs darbs, pārrunas.	Klases stunda, karjeras izglītības nodarbība, matemātika	80
3.	Darbu raksturojošas pazīmes.	Praktiskais grupu darbs, pārrunas.	Karjeras izglītības nodarbība	80
4.	Skolas profesiju izzināšana.	Praktiskais grupu darbs, pārrunas.	Klases stunda	80
5.	Mana sapņu profesija.	Interaktīva lekcija, individuāls, grupu darbs, pārrunas.	Klases stunda, karjeras izglītības nodarbība	80
6.	Profesiju izzināšana	Mācību ekskursijas, radošās darbnīcas	Ārpusstundu pasākumi	

6. klase

Nr.p.k.	Temati/Nodarbības	Metodes, darba formas	Īstenošanas vieta	Paredzētais apjoms min.
1.	Sadarbības prasmes. Darbs komandā.	Grupū darbs, pārrunas, spēle "Profesijas".	Klases stunda, visi mācību priekšmeti	40

2.	Savas pilsētas/ novada profesiju un darbavietu izzināšana.	Mācību ekskursijas, tikšanās skolā ar profesiju pārstāvjiem, patstāvīgais darbs, pārrunas.	Klases stunda, ārpusstundu darbs	160
3.	Darbs un bezdarbs. Faktori, kas to ietekmē.	Interaktīva lekcija, diskusija, grupu darbs.	Karjeras izglītības nodarbība	40
4.	Profesiju izzināšana	Mācību ekskursijas, radošās darbnīcas	Ārpusstundu pasākumi	

7. klase

Nr.p.k.	Temati/Nodarbības	Metodes, darba formas	Īstenošanas vieta	Paredzētais apjoms min.
1.	Vajadzības, vēlmes un spējas.	Interaktīva lekcija, diskusija, individuālais darbs, pārrunas.	Karjeras izglītības nodarbība	40
2.	Karjera.	Interaktīva lekcija, pārrunas.	Karjeras izglītības nodarbība	40
3.	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība.	Interaktīva lekcija, mācību ekskursija, pārrunas.	Karjeras izglītības nodarbība, klases stunda	160
4.	Darbs, darba drošība, veselība.	Interaktīva lekcija, pārrunas.	Karjeras izglītības nodarbība	40

5.	Profesiju izzināšana	Mācību ekskursijas, radošās darbnīcas	Ārpusstundu pasākumi	
----	----------------------	--	----------------------	--

8. klase

Nr.p.k.	Temati/Nodarbības	Metodes, darba formas	Īstenošanas vieta	Paredzētais apjoms min.
1.	Karjeras izvēle.	Interaktīva lekcija, darbs ar e resursiem.	Karjeras izglītības nodarbība,	40
2.	Motivācija, intereses, vērtības, to noteikšana.	Testi, praktiskie uzdevumi.	Karjeras izglītības nodarbība, klases stunda, visi māc. priekšmeti	120
3.	Profesijai vai uzņēmējdarbības veidam nepieciešamās prasmes, to noteikšana.	Testi, praktiskie uzdevumi.	Karjeras izglītības nodarbība, klases stunda	80
4.	Prasmju, interešu, zināšanu un profesionālās darbības sasaiste.	Rezultātu analīze, pārrunas, spēle.	Karjeras izglītības nodarbība, klases stunda	40

6.	Profesiju izzināšana	Mācību ekskursijas, radošās darbnīcas	Ārpusstundu pasākumi	
----	----------------------	---------------------------------------	----------------------	--

9. klase

Nr.p.k.	Temati/Nodarbības	Metodes, darba formas	Īstenošanas vieta	Paredzētais apjoms min.
1.	Darba tirgus un profesiju izpēte.	Interaktīva lekcija, grupu darbs, diskusija, mācību ekskursijas pēc interešu jomām.	Karjeras izglītības nodarbība, visi mācību priekšmeti, ārpusstundu darbs	320
2.	Izglītības sistēma Latvijā.	Interaktīva lekcija, diskusija.	Karjeras izglītības nodarbība	40
3.	Lietišķie raksti.	Praktiskie, patstāvīgie darbi.	Latviešu valoda, svešvalodas, karjeras izglītības nodarbība	80
4.	Darba intervijas norise.	Interaktīva lekcija, diskusijas, spēle "Firmas dibināšana", video treniņš.	Latviešu valoda, svešvalodas, karjeras izglītības nodarbība	120

5.	Darba tiesisko attiecību normatīvais regulējums.	Interaktīva lekcija, diskusijas.	Karjeras izglītības nodarbība, klases stunda	80
6.	Profesiju izzināšana	Mācību ekskursijas, radošās darbnīcas	Ārpusstundu pasākumi	

V. KARJERAS IZGLĪTĪBAS VĒRTĒŠANA

Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 1. – 6. klasē

Beidzot 6. klasi, skolēns:

1. ir iepazinies ar dažādām profesijām;
2. izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē;
3. izprot saikni starp zināšanām, izglītību, profesijām un nodarbinātību;
4. mēģina izzināt savas personīgās intereses un spējas;
5. izprot komunikācijas un komandas darba nepieciešamību.

Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

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

Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

1. Skolēns izprot, ka darba dzīve nav tikai iešana uz darbu un naudas pelnīšana; saprot, ka darba dzīvei ir daudzi svarīgi aspekti.
2. Skolēns spēj aprakstīt, kādas izmaiņas ir notikušas darba pasaulē (raksturot izmaiņas darba pasaulē).
3. Skolēns zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām un darba tirgu; zina, kur meklēt karjeras konsultantu palīdzību; ir spējīgs izmantot informācijas avotus.
4. Skolēns spēj izveidot profesiju grupas pēc to pazīmēm.
5. Skolēns apzinās savas iespējas. Lēmumu pieņemšanā, plānošanā un tālākā rīcībā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes
6. Skolēns spēj izmantot vienkāršus lēmumu pieņemšanas paņēmienus.

7. Skolēns prot sameklēt un izmantot palīdzību personīgu lēmumu pieņemšanā.
8. 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.
9. Skolēns izprot, ko nozīmē —tikt galā mainīgajā pasaulē un kā tas ir attiecināms uz ilgtermiņa karjeras plānošanu.
10. Skolēns spēj (daļēji) uzņemties atbildību par savas personības attīstību.
11. Skolēns spēj analizēt pārmaiņas, kas notikušas viņa dzīvē pēdējā laikā.

Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 7.-9. klasē

Beidzot 9. klasi, skolēns:

1. sāk apzināties savas iespējas un sāk reālistiski samērot savas intereses, spējas/dotumus, personīgās īpašības un vērtības;
2. spēj novērtēt un samērot savas spējas, vēlmes un iespējas pieņemt ar karjeras izvēli saistītos lēmumus;
3. ir ieinteresēts turpināt savu izglītību; izzina savas tālākizglītības iespējas; spēj savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju;
4. ir ieguvis zināšanas par vietējo darba tirgu;
5. izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību;
6. izprot saistību starp nodarbošanos/darbu/profesiju un dzīves stilu;
7. izprot mainīgās darba pasaules un mūžizglītības jēdzienus;
8. spēj saskatīt izvēles iespējas/alternatīvas karjeras iespēju izvēlē.

Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

1. Skolēns ir veicis vienkāršus pašnovērtēšanas testus, lai noteiktu savus īstermiņa un ilgtermiņa izglītības un karjeras plānošanas mērķus.
2. Skolēns spēj noteikt un novērtēt, kāda ir viņa ārpusklasses darbā apgūtā pieredze un zināšanas par darba pasauli.
3. Skolēns spēj pielietot iegūtās analizēšanas un plānošanas prasmes savas karjeras plānošanā.
4. Skolēns ir spējīgs paskaidrot, kāpēc ir nepieciešams cīnīties pret stereotipu veidošanu un diskrimināciju skolā un darbā. Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

5. Skolēns spēj izskaidrot terminu —karjera, tā plašākajā nozīmē.
6. Skolēns spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs.
7. Skolēns spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām (darba tirgu, izglītību).
8. Skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis/problēmas varētu būt par šķērslī dažu profesiju izvēlē. Skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklasses pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas.
9. Skolēns spēj formulēt savas attīstības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas.

Lēmumu pieņemšanā, plānošanā un tālākā rīcībā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

1. Skolēns spēj izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes.
2. Skolēns spēj salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personīgo pieredzi, gan izmantojot informāciju, kas iegūta no dažādiem informācijas avotiem.
3. Skolēns, plānojot savu nākotni, spēj apsvērt arī ar finansēm saistītos faktorus.
4. Skolēns prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no noteiktajiem mērķiem.
5. Skolēns zina, kādas ir prasības (kādas zināšanas, prasmes un personīgās īpašības ir nepieciešamas) un kas jādara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē.
6. Skolēns izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības.
7. Skolēns māc sazināties un sadarboties ar citiem cilvēkiem dažādās dzīves situācijās.
8. Skolēns prot apkopot, uzturēt un izmantot savu personīgo informāciju.
9. Skolēns prot atlasīt nepieciešamo informāciju, kas nepieciešama, lai tiktu uzņemts.

VI. 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 otr, 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 izvēlētajās profesijās 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

VII. RESURSI KARJERAS IZGLĪTĪBAS REALIZĒŠANAI

- Baldiņš A., Raževa A. Klases audzinātāja darbs skolēnu personības izpētē. Pētergailis.2001
- Antiņa I., Mežale S. Spēles radošiem pedagogiem. RaKa, 2008.
- Akmeņkalna I., Kārklīšs A., Kalniņa I. Mērķtiecīga karjeras veidošana. Mācību metodika.– R.: LUMA, 2007
- Akmeņkalna I., Kārklīšs A., Skutele D. Mērķu sasniegšana. – R.: LUMA, 2007
- Alens Dž., Nerne Dž. Skolēnu izaugsmes veicināšana. Palīgs klases audzinātājam.– R.: Skolu atbalsta centrs, 2000
- Beloraga G. Par ko kļūt? Darba lapas par profesijām. – R.: Zvaigzne ABC, 2007
- Daija Z., Panasina I. Veido savu karjeru pats! Grāmata patstāvīgai profesijas izvēlei. – R.: Profesionālās karjeras izvēles centrs, 2000
- Daiktere I. Mērķu izvirzīšana un sasniegšana. Mācību metodika. – R.: SIA LUMA, 2007
- Darba pasaules un karjeras iespēju izpēte / Ieteikumi skolotājiem, klašu audzinātājiem projektu nedēļas vadīšanai 7.–9.klasēs. – R.: PIAA, PIAC, 2004
- Dektereva N., Dorofjeva S., Vagele A., Zavjalova G. Interesantas idejas klases audzinātājam. – R.: RaKa, 2008
- Dektereva N., Dorofjeva S., Vagele A., Zavjalova G. Mūsdienīga skolēna portfolio. – R.: RaKa, 2008
- Ertelts B.J., Šulcs V. Karjeras konsultēšanas kompetences. – R.: VIAA, 2008, Vācija: Rosenberger Fachverlag, 2007
- Profesiju aprakstu katalogs. – R.: PKIVA, NVA., 2007, 2012
- Karjeras izglītība skolā. Latvijas skolu pieredze karjeras izglītības īstenošanai klases un mācību priekšmetu stundās. VIAA, 2010;
- Karjeras vadības prasmes mācību priekšmetu standartu saturā. VIAA, 2017; Starptautiskā karjeras atbalsta metodikas rokasgrāmata darbam ar grupu. Karjeras plānotājs pamatskolēnam. PKIC, Jelgava, 2007
- Karjeras plānotājs vidusskolēnam. PKIC, Jelgava, 2007

Videofilmas:

“Zaļais pipars” Filma par karjeras veidošanu.

“Zaļais pipars 2” Kas ir karjera, mērķis, aicinājums (neejiet svešu ceļu, nepakļaujieties citu viedoklim) .

<https://www.youtube.com/watch?v=OpvCOOzVQnU>

“Zaļais pipars 3”- kā atrast savu ceļu un neapjukt piedāvājuma klāstā

<https://www.youtube.com/watch?v=LVqC0FvyvU4>

“Zaļais pipars 4” Darba tirgus

<https://www.youtube.com/watch?v=h6yh82XxKDw>

Karjeras izvēle

<https://www.youtube.com/watch?v=xvjaXH3YIWw>

Vecāku stereotipi par profesijas izvēli

<https://www.youtube.com/watch?v=T6dw-uerKGg>

Izglītība nākotnes profesijai

<https://www.youtube.com/watch?v=bpSNxT1gHv0>

Noderīgas saites:

http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts_redir/karjeras_atbalsts www.europass.lv/

www.niid.lv/

www.profesijupasaule.lv

www.nva.gov.lv/

www.nva.gov.lv/pkiva/

<http://www.aiknc.lv/>

www.izm.lv/

www.visc.gov.lv/

www.jaunatneslietas.lv/

www.niid.lv

www.prakse.lv

www.jaunatne.gov.lv

www.brivpratigais.lv

Materiāli nodarbībām | Valsts izglītības attīstības aģentūra

VIII. IZMANTOTĀ LITERATŪRA

Karjeras izglītība skolā. Latvijas skolu pieredze karjeras izglītības īstenošanai klases un mācību priekšmetu stundās. VIAA, 2010;

Karjeras izglītības paraugprogramma. Rīga, 2011.

Karjeras vadības prasmes mācību priekšmetu standartu saturā. VIAA, 2017; Par Karjeras izglītības īstenošanas plānu valsts un pašvaldību vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs 2015.-2020. gadam.

VISC Metodiskais līdzeklis “Klases stundu programmu paraugs.” Rīga, 2016. (27. – 31. lpp.)