

Druvas vidusskolas
Karjeras izglītības programma

2020./2021.

Druva

Saturs

1. Karjeras veidošanas aspekti.....	3
Terminu skaidrojums	3
Profesionālās karjeras izvēles pamatnosacījumi.....	3
Karjeras vadības prasmes	5
Skolēna karjeras vajadzības dažādos vecumposmos.....	5
2. Karjeras izglītība.....	6
Karjeras mērķis.....	6
Karjeras izglītības uzdevumi	7
Karjeras izglītības plānošana	8
3. Karjeras izglītības programma.....	9
Karjeras izglītības saturs.....	10
Karjeras izglītības īstenošanas plāns.....	13
4. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes.....	20
5. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra.....	23

1. Karjeras veidošanas aspekti

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 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 savu personīgo dzīvi.

Profesionālās karjeras izvēles pamatnosacījumi

Svarīgi, lai cilvēks strādātu darbu, kas viņam sniedz gan morālu gandarījumu, gan pietiekamu finansiālu nodrošinājumu. Gandarījuma un apmierinātības sajūtu cilvēkam var sniegt darbs, kurā viņam ir iespēja īstenot savas spējas un potenciālu. Tas nodrošina cilvēka pozitīvu attieksmi pret savu darbu un darba pienākumiem, kā arī garantē augstu darba produktivitāti un kvalitāti. Strādājot darbu, kas pienācīgi tiek atalgots, cilvēks jūtas novērtēts un apmierināts. Pietiekams finansiāls nodrošinājums cilvēkam dod iespēju uzturēt sevi un savu ģimeni, pilnvērtīgi un kvalitatīvi atpūsties, attīstīties garīgi, personiski un profesionāli. Arī studijas un mācības ir darbs. Lai neatpaliktu no pastāvīgi

mainīgās darba pasaules un saglabātu savu konkurētspēju darba tirgū, mūsdienās ikvienam ir jāmacās nepārtraukti, visas dzīves garumā.

Izvēloties savas profesionālās karjeras virzienu, ir būtiski nosacījumi:

- lai profesija būtu interesanta un saistoša,
- atbilstu spējām,
- lai varētu atrast darbu šajā profesijā.

Plānojot savu personīgo dzīvi, veidojot 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, 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 darbā.

Vajag

Tās ir profesijas un kompetences, kas konkrētajā vietā un laikā darba tirgū ir pieprasītas, tād — 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 turpināt mācīties.

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 par 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 veiksmē.

Lai būtu sekmīgs darba tirgū, indivīdam ir pašam jākļūst 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 savus personīgās dzīves un karjeras izaugsmi.

Jēdziens “karjera” ietver arī citas indivīda dzīves jomas:

- darbs (darba pienākumu pildīšana; ikdienas darbi)
- ģimene (neaizvietojams atbalsts grūtos brīžos)
- garīgums (nodarbes sevis bagātināšanai, pilnveidošanai, attīstībai)
- pilsoniskums (laiks un enerģija, kuru veltām sabiedrībai un labajiem darbiem)
- brīvais laiks (atpūta)

Skolēna karjeras vajadzības dažādos vecumos

Attīstības iezīmes	Karjeras vajadzības
Sākumskola 1.- 4.klase	
<ul style="list-style-type: none">• milzu enerģija• nepieciešama uzmanība un uzslavas• nepieciešama pašapziņas veidošana• nespēj nošķirt iedomu pasauli no realitātes	<ul style="list-style-type: none">• atšķir darbu no spēles• identificē dažādus darba veidus• piedalās dažādu darbu aktivitāšu veidos• zina, kā pieņemt lēmumus• apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu• identificē personīgās sajūtas

	<ul style="list-style-type: none"> • prot individuālajās sarunās pastāstīt ko es protu, ko neprotu, kas padodas, kas nepadodas • analizē – ko varu darīt. Kas man var palīdzēt
Pamatskola 5. – 9.klase	
<ul style="list-style-type: none"> • daudz patstāvīgāki • saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga • var uzņemties vairāk atbildības • pārsteidzošs interešu vēriens • var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējams 	<ul style="list-style-type: none"> • identificē personīgās intereses, spējas, stiprās un vājās puses • raksturo savus pienākumus skolā, mājās, saista ar kopienā sastopamajiem darbiem • saprot, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem • saprot, ka personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu • prot sevi prezentēt, savas stiprās-vājās puses
Vidusskola 10. – 12.klase	
<ul style="list-style-type: none"> • veido savu identitāti • uzsāk reālistiskus darba/karjeras meklējumus • attīsta interesi par sociālajiem jautājumiem • nobriest seksuāli, mainoties fiziski un emocionāli • kļūst aizvien patstāvīgāki • gūst darba pieredzi (vasarā strādā) 	<ul style="list-style-type: none"> • saprot, ka individuālās spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem • saprot, ka izglītība ir saistīta ar iekļaušanos darba tirgū • demonstrē universālas prasmes, kuras var izmantot dažādos darbos un piemērot mainīgajām darba prasībām • spējīgi izmantot karjeras informācijas avotus • demonstrē atbildīgu lēmumu pieņemšanā • gatavi darba intervijai • prot rakstīt CV, motivācijas vēstules

2. Karjeras izglītība

Karjeras mērķis.

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

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

Karjeras izglītības uzdevumi

1. Palīdzēt skolēniem pašattīstīties:

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

2. Motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas:

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

- piedalīties darba izmēģinājumos
- uzzināt, kur un kā iegūt vajadzīgo informāciju, resursus un palīdzību,
- gatavoties pārejai no mācībām uz darba dzīvi vai uz tālākām mācībām/citu darbu
- izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedrības vērtības,
- uzzināt, kādas prasības izvirza darba devēji, kādas prasmes un personīgās īpašības palīdz noturēties darba tirgū.

3. Palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru:

- apgūt karjeras vadības prasmes,
- noteikt savas attīstības vajadzības,
- pilnveidot savas zināšanas un prasmes,
- apzināties informācijas ieguves un konsultēšanas iespējas,
- veidot savu personīgās karjeras plānu,
- attīstīt pieņemto personīgo lēmumu plānu īstenošanas prasmes,
- veidot izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību. Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi
- Karjeras izglītība ir izglītības sastāvdaļa.
- Karjeras izglītība ir visas izglītības iestādes atbildība
- Ievērotas vecumgrupu intereses un vajadzības.
- Mērķi — objektīvi un sasniedzami; pasākumi — īstenojami.
- Pasākumi ir orientēti uz zināšanu un prasmju apguvi.

Karjeras izglītības plānošana

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

Karjeras izglītības programmas sastāvdaļas

Sevis izzināšanas aktivitātes, kurās:

- identificē personīgās īpašības (fiziskās, intelektuālās, emocionālās, prasmes, intereses, vērtības),
- pēta personīgo īpašību un nepieciešamo prasmju samērotību , lai gūtu panākumus dažādās dzīves un darba situācijās,
- izvērtē stratēģijas un apstākļus, kas ietekmē viņu mācīšanos dažādās dzīves un darba situācijās. Iespēju apzināšanās aktivitātes iesaista skolēnus darba pasaules izpētē un iepazīšanā. Aktivitātes var ietvert
 - x dažādas darba iepazīšana un pētīšana;
 - x dažādu profesiju un izglītības iestāžu izpēte;
 - x darba pasaules vēsturisko un plānoto izmaiņu analīze.
- mācās pieņemt lēmumus, lai plānotu un veidotu savu karjeru;
- iepazīst darba pasauli – iepazīst profesijas, pēta tendences darba tirgū, apgūst darba meklēšanas prasmes, mācās sagatavot nepieciešamos dokumentus, prezentēt sevi darba intervijās;
- izglītības iespēju izpēte – Latvijā, ārvalstīs, izzina būtiskākos nosacījumus, lai iestātos izglītības iestādēs.

3. Karjeras izglītības programma

Karjeras izglītības programmas mērķi , uzdevumi un saturs

1. Karjeras izglītības mērķis ir organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu atbilstoši Ministru kabineta 2013. gada 22. augusta noteikumu Nr. 530 “ Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem” prasībām, integrējot specifisku mērķus;

- nodrošināt izglītojamam pašizpēti, karjeras izpēti un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi;

- 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.

Karjeras izglītības saturs

3. Karjeras izglītības programmas apguves organizācijas

pamatnosacījums ir — īstenot karjeras izglītību tā, lai izglītojamais iegūtu gan zināšanas konkrētā izglītības jomā (pašizpēte, karjeras izpēte, karjeras plānošana un vadība) un formā (mācību priekšmetu stunda, klases stunda, konsultācijas, ārpusstundu pasākumi), gan universālas, vispārējas prasmes, saistītas ar darbības pieredzi, kas palīdzētu rīkoties gan iepriekš zināmās, gan jaunās dzīves situācijās.

4. Katra karjeras izglītības joma — **pašizpēte, karjeras izpēte un karjeras plānošana un vadība** — ietver vairāku mācību priekšmetu un audzināšanas darba saturu tā pilnveides virzienu integrācijas aspektā.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Pamatjoma “Pašizpēte” ietver šādas saturiskās tēmas:

7.1. mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;

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

7.3. mana ģimene, tās loma, tradīcijas;

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

7.5. attieksmes un vērtības;

7.6. prasme sadarboties, risināt konfliktus

7.7. mana veselība un nākotnes nodomi;

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

7.9. pašaudzināšana.

8. Pamatjoma “Karjeras izpēte” ietver šādas saturiskas tēmas:

8.1. darba nozīme cilvēka dzīvē;

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

8.3. manu vecāku darba dzīve;

8.4. informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana;

8.5. profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;

8.6. darba tirgus un nodarbinātība;

8.7. sociālā vide un nodarbinātība;

8.8. izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes;

8.9. darba likumdošana, darba drošība;

8.10. pašnodarbinātība.

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

9.1. lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;

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

9.3. dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;

9.4. kad viss nenorit tā, kā plānots;

9.5. mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošanu);

9.6. pārmaiņas manā dzīvē;

9.7. komandas darba pieredze;

9.8. praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;

9.9 sevis prezentēšana.

10. Karjeras izglītības īstenošanas plāns

Karjeras izglītība tiek īstenota balstoties uz karjeras tēmām: pašnovērtējuma veikšana, darba pasaules iepazīšana, karjeras lēmuma pieņemšana un izglītības iespēju izpēte, izmantojot dažādas darba organizācijas formas — mācību priekšmetu stundas, klases stundas, individuālās nodarbības, dažādus ārpusstundu pasākumus u.c.

Mācību priekšmetu stundas	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
1. -3. klase		
Valodas	Es un mana ģimene	1
	Es un mani draugi	1
	Mana dzīves vieta	1
	Mani mājdzīvnieki	1
	Mani hobiji	1
	Mans brīvai slaiks	1
Ētika	Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku	1
	Mans varonis	1
	Manas īpašības, manas stiprās puses	1
Lasīšana	Varoņu raksturojums	1
	Mani nākotnes nodomi	1

Sociālās zinības	Manas intereses	1
	Sadarbība ar klasesbiedriem	1
Sports	Komandu spēles	2 lieli pasākumi
	Fizisko īpašību tests	1
Vizuālā māksla	Mana ģimene	1
	Es vēlos kļūt...	1
Klases stunda	1.kl. Es sava rakstura saimnieks	1
	1.kl. Aizraušanās , hobiji	1
	2.kl. Manas rakstura iezīmes.	1
	2.kl. Manu vecāku darbs	1
	3.kl. Manas intereses, dotumi, spējas	1
	1.-3.kl."Labo ieradumu grāmatiņa".	2
	1.-3.kl. Karjeras izpētes stunda	1
	2.- 4. kl.Kas man padodas/nepadodas, ko es māku/nemāku	1
Ārpusstundu aktivitātes	Individuālas un grupu karjeras konsultācijas	
	Pašizpēte – intereses, spējas, mācīšanās prasmes, nākotnes nodomi	2
	Pienākumi ģimenē, brīvais laiks	1
	Interesešu izglītības aktivitātes	
	Vasaras prakse	1
	Skolēnu mācību uzņēmumi	
	3.kl. Karjeras sarunas	

Sasniedzamais rezultāts:

- Mācās analizēt un saprast savstarpējās attiecības, uz klausīt un sadarboties ar klasesbiedriem un skolotājiem;
- Mācās būt pieklājīgs un ievēro pozitīvas uzvedības noteikumus klasē, skolā un ārpus tās
- Mācās uz klausīt atšķirīgu viedokli konfliktā un vērtēt savu attieksmi pret to un radušās emocijas
- Mācās izprast un ikdienā ievērot taisnīgumu, godīgumu un veidot darba tikumu
- Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā, un izprot viņu nozīmību sabiedrības dzīvē . Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību
- Prot izmantot stundās apgūto ikdienā

- Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas, apgūst darba prasmes
- Iesaistās interešu izglītības aktivitātē
- Interesenti veido skolēnu mācību uzņēmumu

Mācību priekšmetu stundas	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
4.-6. klase		
Valodas	Kas es esmu - personība	1
	Dienas režīms	1
	Valodas kultūra	1
	Mans brīvais laiks.	1
	Es sabiedrības loceklis.	1
	Mans varonis	1
	Manas īpašības, manas stiprās puses	1
Vēsture	Varoņu raksturojums	1
Sociālās zinības	Manas intereses	1
	Sadarbība ar klasesbiedriem	1
Sports	Komandu spēles	2 lieli pasākumi
	Fizisko īpašību tests	1
Mājturība	Drošības noteikumi, to nepieciešamība	1
	Mūsdienu jauniešu problēmas	1
Klases stunda	“Labo ieradumu grāmata”.	2
	Laika plānošana, lēmumu pieņemšana	1
	Profesiju izpēte, iepazīšana	1
	Pašizziņa, stiprās un vājās puses	1
	Karjeras izpētes stunda.	1
	Karjeras sarunas	1
Ārpusstundu pasākumi	Individuālas un grupu karjeras konsultācijas	
	Iesaistīties interešu izglītības pulciņos	
	Vasaras darba prakse	3
	Skolēnu mācību uzņēmumu veidošana	
	6.kl. Karjeras sarunas	

Sasniedzamais rezultāts:

- Mācās apzināties savu individualitāti, analizē savas rakstura īpašības, saskatot pozitīvo un negatīvo sevī
- Novērtē, kā risināt savas problēmas, un mācās ar tām tikt galā
- Apzinās mērķtiecīgas darbības soļus un secību, lai paveiktu to, ko uzņēmieš
- Apzinās savas prasmes izbeigt strīdu un panākt vienošanos, neaizskarot un neaizvainojot citus
- Apzinās savas prasmes izbeigt strīdu un panākt vienošanos, neaizskarot un neaizvainojot citus
- Veido attiecības ar citiem, pamatojoties uz cieņu, sapratni un draudzīgumu
- Mācās mierīgi un toleranti paust savu viedokli konfliktā un meklēt kopīgu risinājumu
- Mācās izvirzīt reālus un pozitīvus mērķus
- Izprot un ikdienā ievēro taisnīgumu, godīgumu un darba tikuma nepieciešamību
- Prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses un iespējas
- Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrod savām spējām un iespējām atbilstošāko
- Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē
- Izprot profesiju veidus un tajās veicamo darba specifiku
- Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju
- Pētīt profesiju daudzveidību, domā par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējām pilsētā, novadā, valstī
- Izprot publiskas uzstāšanās būtību un ir apguvis prasmes tajā piedalīties, prezentējot dažādus darbus
- Iespēja veidot skolēnu mācību uzņēmumu

Mācību priekšmetu stundas	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
7.-9. klase		
Valodas	Pašizpēte – intereses, spējas vērtības.	1
	Laika plānošana	1
	Saziņa – sevis, savu interešu prezentēšana	1
	Valodas kultūra	1
	Lietišķie raksti - CV	1
	Es sabiedrības loceklis.	1

	Publiska uzstāšanās – sevis prezentēšana	1
Vēsture	Senie arodi Baltu ciltīs	1
	Strādnieku kustība 19.gs	1
	Ekonomiskā attīstība Eiropā un ASV 19gs. beigās	1
Ģeogrāfija	Klimata izmaiņas un veselība	1
	Darbspēka imigrācija ES	1
	Darba iespējas dažādās valstīs	1
	Saimniecības nozares un ar tām saistītās darba vietas Latvijā	1
Sports	Komandu spēles	2 lieli pasākumi
	Fizisko īpašību tests	1
Mājturība	Drošības noteikumi, to nepieciešamība	1
Sociālās zinības	Atkarības	1
	Lietišķās saskarsmes etiķete	1
	Droša sociālā vide	1
	Darbs un karjera	1
	Darba likumdošana 9.kl.	1
	Ģimenes budžets, skolas budžets	1
	Civillikums 9.kl.	1
	Cilvēks, sabiedrība, karjera	1
Literatūra	Boņu, Billes un mana bērnība 7.kl.	1
	Mūsdienu jauniešu problēmas	1
Ķīmija	Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde 8.kl.	2
	Mendeļevs un citi izcilie ķīmiķi 8.kl.	2
	Ķīmija sadzīvē	2
Bioloģija	Ekoloģija, profesijas, cilvēks - daba	1
Klases stunda	“Labo ieradumu grāmata”.	2
	Individuālās karjeras sarunas	1
	Uztveres tipi, temperamentu	1
	Laika plānošana, lēmumu pieņemšana	1
	Profesiju izpēte, iepazīšana	1
	Sevis prezentēšana	1
	‘Labo ieradumu grāmatiņa’.	2
	Karjeras kāpnes, plānošana	1
	Sekmju plānošana, analīze	1
	Iekļaušanās darba tirgū	1
	Pašizziņa, stiprās un vājās puses	1

Ārpusstundu pasākumi	Individuālās un grupu karjeras sarunas	1
	Iesaistīties interešu izglītības pulciņos	
	Vasaras darba prakse	3
	Skolēnu mācību uzņēmumu veidošana	
	Ēnu diena	1
	Ēnu dienas atskaites prezentēšana	1
	9.kl. Karjeras sarunas	

Sasniedzamais rezultāts:

- Apzinās savu individualitāti, atšķirību no citiem, analizē savas īpašības
- Apzināti savu darbību virza mērķu sasniegšanai
- Mācās izvīrēt reālus mērķus, apzināti rīkojas to sasniegšanai
- Novērtē sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā
- Saprot, kā skolā, ārpusskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības
- Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā
- Zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām
- Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību
- Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas
- Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus
- Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām, izzina savas turpmākās izglītības iespējas
- Ir apzinājis sev saistošās profesijas
- Ir apgūtas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu
- Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus
- Iespēja veidot skolēnu mācību uzņēmumu

Mācību priekšmetu stundas	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
10.-12. klase		
	Mani nākotnes nodomi	1

Klases stunda	Laika plānošana	1
	“Labo ieradumu grāmatiņa”.	2
	Karjeras izpētes stunda.	1
	Lēmumu pieņemšana un īstenošana	1
	Kā radīt pozitīvu iespaidu darba devējam	1
	Manas iespējas Latvijā	1
	Izglītības sistēmas dažādās valstīs, izglītības iespējas	1
Ārpusstundu pasākumi	Karjeras sarunas	1
	Veiksmes stāsti, tikšanās ar absolventiem	1
	Vasaras darba prakse	3
	Iepazīties ar augstskolu māc.progr.pied.	2
	Skolēnu mācību uzņēmumu veidošana	
	“Zini ko gribi un dari”. Lēmumu pieņ.meistarklases,Augstskolu piedāvājums	1
	Ēnu diena	1
	Ēnu dienas atskaites prezentēšana	1
	Talantu skolas	1xmēnesī

Sasniedzamais rezultāts:

- Prot analizēt savu pašvērtējumu un apzinās tā nozīmi personības izaugsmē un
- attiecību veidošanā
- Apzinās savu identitāti un personīgo potenciālu
- Analizē un pieņem lēmumus, izvirza prioritātes, kas sekmē mērķu sasniegšanu
- Apzinās savu lēmumu darbības sekas, spēj sekot saviem nodomiem un
- mērķiem
- Prot risināt konfliktus, meklējot kompromisu un pieņemot atbildīgus lēmumus
- Ievēro taisnīguma, godīguma principu un darba tikumu
- Ir gatavs uzņemties atbildību
- Prot piedalīties lēmumu pieņemšanā un sadarboties
- Izprot brīvprātīgā darba nozīmi, zina par brīvprātīgā darba iespējām savā
- pilsētā, novadā, Latvijā un ārvalstīs
- Apzinās izglītības piedāvājumu un pieejamību Latvijā un pasaulē

- Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas
- Zina, kur meklēt informāciju par iespējām turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem gan Latvijā, gan ārvalstīs
- Izprot nepārtraukta izglītošanās procesa un darba lomu un nozīmi savā dzīvē
- Izprot nodarbinātības tendences mūsu valstī un pasaulē
- Ir apzināta informācija par darba tirgus perspektīvām, kas ļauj izšķirties par
- attiecīga lēmuma pieņemšanu karjeras izvēlē
- Ir gatavs pieņemt alternatīvus lēmumus karjeras izvēlē
- Ir iepazinis dažādas darba vietas, darba devēju prasības, darba pienākumus
- Pārzina darba meklēšanas procesu
- Izveido savu mācību uzņēmumu

4. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes

Nr.	Metodes	Prasmes
1.	Anketēšana/ aptauja	Apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu domu konkrēti un īsi Ieinteresēt audzēkni izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas Attīstīt prasmi kritiski domāt
2.	Analīze	Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām Apgūt prasmes, lai “gribu, varu, vajag” veidotu vienotu kopumu
3.	Brīvais raksts	Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas
4.	Darbs ar informācijas avotiem	Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju
5.	Darbs grupās	Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu sadalot pienākumus

6.	Darbs pāros	Veidot prasmes sadarboties, uzklaut otru, pārrunāt neskaidrības ja nepieciešams, ievērot kompromisu
7.	Diskusija	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklaut citu domas, meklēt citu risinājumu
8.	Dubultā dienasgrāmata	Veidot prasmi atrast tekstā nepieciešamo, to analizēt, paust savu viedokli balstoties uz pieredzi
9.	Ekskursijas	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām
10.	Ēnu diena	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām
11.	Eseja	Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētajā profesijā plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus
12.	Individuālais darbs	Mācīties strādāt patstāvīgi
13.	INSERT metode	Apgūt prasmi izvērtēt informāciju
14.	Intervija	Apgūst 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	Apgūst 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
29.	Tikšanās	Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai
30.	Venna diagramma	Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu
31.	Vērošana	Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus

5. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra

Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 7.-9. klasei” Skolotāju rokasgrāmata (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)

Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 10.-12.. klasei” Skolotāju rokasgrāmata(ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)

Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 7. Klasei” (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra 2006)

Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 8. klasei” (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)

Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 9. klasei” (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra 2006)

Izglītība pēc 12. klases (ESF, prof. izgl. attīstības aģentūra, 2005.g.)

Karjeras izglītības mērķi pamatskolā (ieteikumi skolotājiem un klases audzinātājiem) (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2004.g.)

Karjeras iespēju izpēte (metod. palīgīdzeklis skolotājiem un klašu audzinātājiem)

2003. g.(ir darba lapas)

Izglītības ceļvedis. Informatīvs izdevums, 2009.g.

Mācīties ārzemēs. Durbe Tūre, 2004.g.

Izglītība pēc 9. klases. PIAA, 2005. g.

Izglītība pēc 12. klases. PIAA, 2005.g.

Karjeras attīstības atbalsts / Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi.
Valsts Izglītības satura centrs

Karjeras iespēju izpēte. Metodiskais palīgīdzeklis PIAP aģentūra, 2003 .g.

Karjeras izglītība 7., 8., 9. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.g.

Karjeras izglītība 10.-12. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.g.

Karjeras izglītība skolā. Pieredze 2009 (2010). Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra

Korna E. Karjeras izglītība. Rīga: Raka,2011.g.

Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei.
VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008.g.

Mans bērns izvēlas karjeru. VIAA, 2010.g.