# Karjeras izglītības programma

**Vārmes pamatskola**

**Vārme**

**2021**

# Saturs

1. Karjeras izglītības programmas teorētiskais pamatojums ..... 3
1.1 Vispārizglītojošās skolas karjeras izglītības programma 1.-9. klasei ..... 6
2. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns ..... 9
2.1 Klases stundas 1. – 9. klasei ..... 9
2.2 1. - 2. klase: akcentēta joma „Pašizpēte” ..... 10
2.3 3. – 4. klase: akcentēta joma „Karjeras izpēte” ..... 11
2.4 5. – 6. klase: akcentēta joma „Karjeras vadība” ..... 12
2.5 7. klase: akcentēta joma „Pašizpēte” ..... 13
2.6 8. klase: akcentēta joma „Karjeras izpēte” ..... 14
2.7 9. klase: akcentēta joma „Karjeras vadība” ..... 15
3. Karjeras izglītības vērtēšana ..... 16
3.1 Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 1. – 6. klasē ..... 16
3.2 Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 7.‑9. klasē ..... 17
4. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes ..... 19
5. Ieteikumi karjeras izglītības pasākumu plānošanai un īstenošanai ..... 21
Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra ..... 22

# 1. Karjeras izglītības programmas teorētiskais pamatojums

**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. **Karjera jēdziens** nozīmē cilvēka dzīvesveida **izvēli**, **pašrealizāciju** un **sekmīgu izvirzīšanos darbībā** vairākās savstarpēji saistītās dzīves jomās: izglītība, darbs, ģimene, brīvais laiks, pilsoniskums u.c. Karjeras jēdziens ietver arī indivīda **izpratni** par veiksmīgu karjeru un **spēju uzturēt līdzsvaru** starp profesionālo darbību un personisko dzīvi.

**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 izglītības procesā integrēti pasākumi, lai palīdzētu izglītojamajiem attīstīt savu interešu, spēju un iespēju samērošanu, savu karjeras mērķu izvirzīšanu, karjeras vadīšanu; 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 izglītību iespējams sasaistīt ar jebkura mācību priekšmeta satura apguvi, palīdzot skolēnam izzināt, kādās nozarēs un profesijās var būt noderīgas mācību jomā un mācību priekšmetā apgūstamās zināšanas, prasmes, iemaņas, attieksmes un skolēna individuālie dotumi un talanti. Karjeras 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 izglītībā būtiski ievērot tās īstenošanas **pamatprincipus**:

- ✓ karjeras izglītība ir izglītības sastāvdaļa;
- ✓ karjeras izglītība ir visas izglītības iestādes atbildība;
- ✓ ievērotas vecumgrupu intereses un vajadzības;
- ✓ mērķi — objektīvi un sasniedzami;
- ✓ pasākumi – īstenojami, orientēti uz zināšanu un prasmju apguvi.

**Karjeras izglītības mērķis** ir izveidotas karjeras vadības prasmes, kas izpaužas skolēnā spējā saskaņot personības ārējo (zināšanas, atziņas, informācija, izpratne par savām interesēm, piemērotību noteiktām profesijām) un iekšējo (prasme organizēt ārējo struktūru savas karjeras vadīšanai) struktūru. Tāpēc ļoti svarīgi organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu, nodrošinot izglītojamajam pašizpētei, karjeras izpētei 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 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 vadības prasmes** ir vadošās individuālās prasmes, kas palīdz *izprast, plānot, organizēt, vadīt* un *kontrolēt* savu iekšējo un ārējo resursu efektīvu izmantošanu dzīves mērķu sasniegšanai. Lai skolēni spētu pilnveidot karjeras vadības prasmes, karjeras attīstības atbalstā (t.sk. karjeras izglītībā) nepieciešams:

- ✓ iesaistīt izglītības iestādes skolotājus, administrāciju un atbalsta personālu (klases audzinātāju, mācību priekšmetu skolotājus, pedagogu karjeras konsultantu, bibliotekāru, atbalsta personālu, interešu izglītības skolotājus, medmāsu u.c.);
- ✓ iesaistīt sadarbības partnerus (izglītības iestādes absolventus, skolēnu vecākus, uzņēmējus, darba devējus, augstskolu pārstāvjus, nevalstisko organizāciju, biedrību, nozaru asociāciju pārstāvjus u.c.);

Karjeras izglītībā jāīsteno **kompetenču pieejā** balstītu mācību principi:

- ✓ mācīšanās ir skolēnam personīgi nozīmīga un notiek daudzveidīgās mācību vidēs (arī ārpus klases telpām);
- ✓ skolotājs ir draudzīgs skolēna atbalstītājs, konsultants, eksperts, mācību situāciju ierosinātājs;
- ✓ mācību procesā tiek izmantoti daudzveidīgi informācijas resursi un informācijas komunikāciju tehnoloģijas (IKT), tādējādi pilnveidojot skolēna patstāvīgu digitālo pratību.

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

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

Mācību procesā, t.sk. karjeras izglītībā, skolēns veido un pilnveido šādas **caurviju prasmes**:

- ✓ kritiskā domāšana un problēmrisināšana;
- ✓ jaunrade un uzņēmējspēja;
- ✓ pašvadīta mācīšanās;
- ✓ sadarbība;
- ✓ pilsoniskā līdzdalība;
- ✓ digitālā pratība.

Karjeras attīstības atbalsts izglītības iestādē tiek sekmēts, ievērojot bērna karjeras vajadzības dažādos vecumposmos:

| Attīstības iezīmes | Karjeras vajadzības |
|---|---|
| **1. – 4. klase** | |
| • Nepieciešama uzmanība un uzslavas.<br>• Piemīt neierobežota enerģija.<br>• Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes.<br>• Nepieciešama pašapziņas veidošana. | • Atšķir darbu no spēles .<br>• Identificē dažādus darba veidus.<br>• Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos.<br>• Zina, kā pieņem lēmumus.<br>• Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu.<br>• Identificē personīgas sajūtas. |
| **5. – 9. klase** | |
| • Daudz patstāvīgāki.<br>• Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga.<br>• Var uzņemties vairāk atbildības.<br>• Pārsteidzošs interešu vēriens .<br>• Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami. | • Identificē personīgās intereses, spējas, savas stipras un vājas puses.<br>• Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem.<br>• Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem.<br>• Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu. |

## 1.1 Vispārizglītojošās skolas karjeras izglītības programma 1.-9. klasei

Karjeras izglītība tiek organizēta atbilstoši Ministru kabineta 2018. gada 27. novembra noteikumu Nr. 747 "Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem" prasībām, integrējot specifiskus mērķus:

- ✓ nodrošināt izglītojamam pašizpētei, karjeras izpētei un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi;
- ✓ radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām sabalansētu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.

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

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

Pamatjoma **"Pašizpēte"** ietver šādas saturiskās tēmas:

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

Pamatjoma **"Karjeras izpēte"** ietver šādas saturiskas tēmas:

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

Pamatjoma **"Karjeras plānošana un vadība"** ietver šādas saturiskas tēmas:

- ✓ lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;

- ✓ lēmuma pieņemšana par karjeru. Dažādu faktoru ietekme (ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.);
- ✓ dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;
- ✓ kad viss nenorit tā, kā plānots;
- ✓ mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana);
- ✓ pārmaiņas manā dzīvē;
- ✓ komandas darba pieredze;
- ✓ praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
- ✓ sevis prezentēšana.

Karjeras izglītībā sasniedzamo spēju un prasmju attīstību atspoguļo galvenie **izglītošanas aspekti** (Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu; katrs aspekts tiek īstenots visās karjeras izglītības jomās, taču ne vienādā mērā):

- ✓ pašizpausmes 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, uzklausīt 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.).

## 2. 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. pēc šāda plāna:

### 2.1 Klases stundas 1. – 9. klasei

Klases stunda notiek vienu reizi nedēļā pēc skolas audzināšanas darba programmas un klašu audzinātāju darba plāniem.

| Klase | Temats | Sasniedzamais rezultāts |
|---|---|---|
| **1.-2. klase** | • Mani darbiņi. Pienākumi ģimenē.<br>• Mani vaļasprieki.<br>• Mana sapņu profesija.<br>• Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs. | • Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību. |
| **3.–4. klase** | • Mani darbiņi. Pienākumi ģimenē.<br>• Fiziskais un garīgais darbs.<br>• Mana sapņu profesija.<br>• Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs. | • Gūst priekšstatu par ikdienas darbu saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību. |
| **5. klase** | • Klases vecāku profesiju, specialitāšu un darba vietu izzināšana.<br>• Mani darba ieradumi.<br>• Sadarbības prasmes. Darbs komandā. | • Apzinot vecāku profesijas, tiek rosināts domāt par saviem iespējamiem nākotnes nodomiem.<br>• Prasme plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas interese un iespējas. |
| **6. klase** | • Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība.<br>• Vecāku profesiju un darba vietu apmeklēšana. | • Iepazīstināt ar profesiju dažādību un iepazīties ar savām iespējām. |
| **7. klase** | • Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība.<br>• Spējas un intereses. | • Tiek apkopota un prezentēta informācija par profesijām.<br>• NVA vai cits Karjeras pakalpojumu kabineta apmeklējums un darbs speciālista vadībā. |
| **8. klase** | • Spējas un interese, to attīstīšanas iespējas .<br>• Jēdzieni; profesija’’, ,,specialitāte’’.<br>• Informācijas iegūšana par karjeras izvēles iespējām. | • Skolēni izzina savas spējas, iegūst informāciju par dažādām profesijām un to apguves iespējām. Tiek veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu. |

| | | |
|---|---|---|
| **9. klase** | • Skolēnu profesionālā atbilstība (tikšanās ar karjeras konsultantu).<br>• Papildus informācijas ieguve par dažādām profesijām un to apguves iespējām.<br>• Profesiju daudzveidība, darba pienākumi( tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem).<br>• Lietišķie raksti, to nozīme, meklējot darbu un stājoties dažādās iestādēs. | • Skolēni izzina savas spējas, iegūst informāciju par dažādām profesijām un to apguves iespējām, apgūst prasmi veidot CV, raksturojumu. |

## 2.2 1. - 2. klase: akcentēta joma „Pašizpēte”

| **Mācību priekšmetu stundās** | **Tēmas** |
|---|---|
| Svešvalodas (angļu) | Mans hobijs |
| | Es un mani draugi |
| | Mani mājdzīvnieki |
| | Mana istaba |
| | Mans apģērbs |
| Ētika | Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku |
| | Mans varonis |
| Lasīšana | Manas īpašības, manas stipras puses |
| | Varoņu raksturojums (ārpusklases lasīšana) |
| | Domraksts ‘Mani nākotnes nodomi’ |
| Mājturība | Rokdarbi – Gaumīgs apģērbs dažādām dzīves situācijām |
| Sociālās zinības | Manas intereses |
| Sports | Komandu spēles |
| | Fizisko īpašību tests |
| Klases stundās | 1. kl. Es varu rūpēties par savu veselību |
| | 1. kl. Aizraušanās, hobiji |
| | 1. kl. Profesijas skolā |
| | 2. kl. Es – sava rakstura saimnieks |
| | 2. kl. Mācos mācīties |
| | 2. kl. Mācos risināt strīdus |
| | 2. kl. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs |
| Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās | 1. kl. Adaptācijas nodarbības (klases audzinātājs, skolas psihologs):„Kāds es esmu?’’; „Draudzēsimies!’’; „Atrisinām strīdus’’ |
| | 1. kl./2. kl. Vecāku sapulce „ Kā mācīt un palīdzēt savam bērnam mācīties’’ |
| | 2. kl. Pārrunas „ Kā man izdodas sadarboties ar citiem’’ |

| | |
|---|---|
| konsultācijas u.c.) | 2. kl. Projekts ,,Mana veselība'' |
| | Akcija „Cieni sevi, cieni citus, esi pieklājīgs" |
| | Diskusija „Es un mani draugi" |

## 2.3 3. – 4. klase: akcentēta joma „Karjeras izpēte"

| **Mācību priekšmetu stundas** | **Tēmas** |
|---|---|
| Svešvalodas (angļu) | Mans brīvais laiks |
| | Es un mani draugi |
| | Profesijas |
| | Dienas režīms |
| Vizuālā māksla | 3. kl. Cilvēks darbā |
| Mājturība | 3. kl. Rokdarbi – Drošība darbā |
| Dabaszinības | 4. kl. Cilvēki, kas rūpējas par dabu. Iepazīšanas ar dabu saistībām profesijām |
| Lasīšana | 3. kl. Domraksts. Mani vecāki un darbs. |
| | 4.kl. Domraksts. Populārākās profesijas |
| Lasīšana | 4. kl. Par ko es gribētu kļūt |
| Sociālās zinības | 4. kl. Sava laika plānošana |
| Sports | Komandu spēles |
| | Fizisko īpašību tests |
| Klases stundās | 3. kl. Manas intereses, dotumi un spējas |
| | 3. kl. Kāpēc vajadzīgs darbs? |
| | 3. kl. Profesiju izstāde. Praktiskais darbs |
| | 4. kl. Mans brīvais laiks, manas iespējas pašrealizēties |
| | 4. kl. Profesijas pagātnē, tagadnē un nākotnē |
| | 3. - 4. kl. Mani darbiņi. Pienākumi ģimenē |
| Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.) | 3. – 4. kl. Drošības dienas skolā |
| | 3. kl. Konkurss „Profesiju daudzveidība" |
| | 4. kl. Mācību ekskursija. Iepazīstam dažādus darbus |
| | 4. kl. Uzņēmuma apmeklējums |

## 2.4 5. – 6. klase: akcentēta joma „Karjeras vadība”

| Mācību priekšmetu stundās | Tēmas |
|---|---|
| Svešvalodas (angļu, vācu, krievu) | Manas intereses |
| | 6. kl. Valodas kultūra |
| | Rakstura īpašības |
| | Mans brīvais laiks |
| Informātika | 5. kl. Teksta apstrāde – lietišķie teksti datora |
| | 5. kl. Informācijas ieguves un komunikācijas līdzekļu izmantošana |
| Vēsture | 6. kl. Es ienāku sabiedrībā |
| Literatūra | 5. kl. Domraksts. Mans varonis tiek galā ar grūtībām |
| | 6. kl. Mūsdienu jaunieša problēmas |
| Latviešu valoda | Saziņa. Emocijas. |
| Sociālās zinības | 5. -. 6. kl. Konflikts, to rašanās un risināšana |
| | 5. kl. Mana mācīšanās taktika |
| | 6. kl. Pienākumi un tiesības |
| Dabaszinības | 5. kl. Cilvēka maņas un darbs |
| | 5. kl. Organisma augšana |
| Sports/Mājturības | Drošības noteikumi un to nepieciešamība. Veselība un darbs. |
| Klases stundās | 5. kl. Mani mērķi un kā es tos varu sasniegt |
| | 5. kl. Uzvedības etiķete |
| | 5. kl. Sevis reprezentēšana |
| | 6. kl. Kā cilvēki tiek galā ar grūtībām |
| | 6. kl. Laika plānošana |
| | 6. kl. Mans nākotnes redzējums |
| Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.) | 5. kl. Adaptācijas nodarbības sadarbībā ar skolas psihologu. Darbs komandā. Stresa menedžments. |
| | 5. kl. Projekts : ,,Profesiju daudzveidība’’ |
| | 5. kl. – 6. kl. Drošības nedēļa: Darbs un risks |
| | 6. kl. Ekskursijas: Manu vecāku darba dzīve |
| | 6. kl. Skolēnu iesaistīšana klases pasākumu organizēšana. Klases vakara organizēšana |

## 2.5 7. klase: akcentēta joma „Pašizpēte”

| Mācību priekšmetu stundās | Tēmas |
|---|---|
| Svešvalodas (angļu, vācu, krievu) | Mans hobijs |
| | Es un mani draugi |
| | Mani mājdzīvnieki |
| | Mana istaba |
| | Mans apģērbs |
| Ģeogrāfija | Klimata izmaiņas un veselība |
| Vēsture | Seno baltu ciltis |
| Literatūra | Boņuka, Billes un mana bērnība |
| | „Zelta zirgs” – Antiņš, brāļi un es |
| Latviešu valoda | Saziņa: personīgais viedoklis, attieksme, pamatojums, diskusija |
| Mājturība | Rokdarbi – zeķu adīšana |
| | Kulinārija |
| Sociālās zinības | Atkarības |
| | Lietišķas saskarsmes etiķete |
| Sports | Fizisko īpašību tests |
| | Komandu darbs |
| Klases stundās | Es starp citiem |
| | Mans raksturs un paradumi |
| | Uztveres tipi |
| | Temperamenti |
| | Mācies mācīties |
| | Kas es esmu? Ko es protu, varu un daru? |
| Ārpusstundu pasākumi ( projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.) | Pēcpusdiena „Draudzības brīnums – saprast un saprasties” |
| | Konkurss „Ko es zinu par profesijām?” |
| | Nodarbības par karjeru „Sevis izzināšana. Kas es esmu.? Ko es protu un varu?” |
| | Ēnu dienas |
| | Akcija „Cieni sevi, cieni citus, esi pieklājīgs” |
| | Diskusija „Es un mani draugi” |

## 2.6 8. klase: akcentēta joma „Karjeras izpēte”

| Mācību priekšmetu stundās | Tēmas |
|---|---|
| Svešvalodas (angļu, vācu, krievu) | Lietišķi raksti – Eiropas CV |
| | Intervija ar dažādu profesiju pārstāvjiem |
| Latviešu valoda | Lietišķie raksti – darba sludinājumu pētīšana |
| | Tekstveidne - pārspriedums |
| Sociālās zinības | Droša sociālā vide |
| | Darbs un karjera |
| Matemātika | Izcilākie matemātiķi |
| Ķīmija | Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde |
| | Referāts „Mendeļejevs un citi izcilākie ķīmiķi” |
| Zooloģija | Veterinārārsta profesija |
| | Ekoloģija, profesijas ”Cilvēks – daba” |
| Ģeogrāfija | Darbaspēka migrācija Eiropas Savienībā |
| | Darba vietas dažādās valstīs |
| Fizika | Izcilākie fiziķi |
| Vēsture | Strādnieku kustība 19. gs. pēdējā trešdaļā |
| | Ekonomiskā attīstība Eiropā un ASV 19. gadsimta beigās |
| Klases stundās | Darbs un vaļasprieks |
| | Kas man patīk? |
| | Darba sludinājumu pētīšana |
| | Profesiju prestižs un perspektīvas |
| | Sapnis vai realitāte |
| | Manu vecāku profesijas un karjeras izaugsmes iespējas. |
| Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.) | Projekts „Vecāku darba pasaules izpēte’’ |
| | Droša vide (darba drošība) |
| | Ēnu diena „Mana sapņu profesija’’ |
| | Policijas dienas |
| | Tikšanās ar Ūdensglābēju dienesta speciālistiem |
| | Lomu spēle „Iejūties profesijā’ |

## 2.7 9. klase: akcentēta joma „Karjeras vadība”

| **Mācību priekšmetu stundās** | **Tēmas** |
|---|---|
| Svešvalodas (angļu, vācu, krievu) | Dienas režīms |
| | Izglītības sistēmas dažādās valstīs. Izglītības iespējas ārzemēs |
| | Publiskā uzstāšanās – sevis prezentēšana |
| | CV |
| Latviešu valoda | Publiskā runa – sevis prezentēšana |
| | Lietišķie raksti |
| Ģeogrāfija | Saimniecības nozares un ar tām saistītās profesijas Latvijā |
| Ķīmija | Ķīmija sadzīvē |
| Vēsture | Pasaules ekonomiskā krīze 20. gs. 30. gados |
| | Izcilākie zinātnieki 20. gs. |
| | 20. gs. progress zinātnē un tehnikā |
| Sociālās zinības | Darba likumdošana |
| | Ģimenes budžets, skolas budžets |
| | Civillikums |
| | Nodokļi |
| | Cilvēks, sabiedrība, karjera, rīcība |
| Klases stundās | Karjeras plānošana |
| | Karjeras kāpnes, karjeras plāns |
| | Sekmju plānošana un izvērtēšana |
| | Lēmumu pieņemšana, atbildība |
| | Iekļaušanās darba tirgū |
| | Profesionālā virzība. Profesionālā piemērotība |
| Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.) | Tikšanās ar skolas administrāciju par izglītības programmām vidusskolā |
| | Projekts „Izglītības plānošana pēc 9. klases” |
| | Atvērto durvju dienu apmeklējumi izglītības iestādēs |
| | Izstādes „Skola’’ apmeklējums |
| | Ēnu diena |
| | Aptauja par karjeras izvēles jautājumiem |
| | Vecāku sapulce „Mana bērna nākotnes plānošana” |

# 3. Karjeras izglītības vērtēšana

## 3.1 Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 1. – 6. klasē

**Beidzot 6. klasi, skolēns:**

• ir iepazinies ar dažādām profesijām;

• izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē;

• izprot saikni starp zināšanām, izglītību, profesijām un nodarbinātību;

• mēģina izzināt savas personīgās intereses un spējas;

• izprot komunikācijas un komandas darba nepieciešamību.

**Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes:**

• 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 darba, tajā skaitā arī komandas darba, nozīmi.

**Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes:**

• 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.

## 3.2 Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 7.‑9. klasē

**Beidzot 9. klasi, skolēns:**

• sāk apzināties savas iespējas un sāk reālistiski samērot savas intereses, spējas/dotumus, personīgās īpašības un vērtības;

• spēj novērtēt un samērot savas spējas, vēlmes un iespējas pieņemt ar karjeras izvēli saistītos lēmumus;

• ir ieinteresēts turpināt savu izglītību; izzina savas tālākizglītības iespējas; spēj savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju;

• ir ieguvis zināšanas par vietējo darba tirgu;

• izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību;

• izprot saistību starp nodarbošanos/darbu/profesiju un dzīves stilu;

• izprot mainīgās darba pasaules un mūžizglītības jēdzienus;

• spēj saskatīt izvēles iespējas/alternatīvas karjeras iespēju izvēlē.

**Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes:**

• Skolēns ir veicis vienkāršus pašnovērtēšanas testus, lai noteiktu savus īstermiņa un ilgtermiņa izglītības un karjeras plānošanas mērķus.

• Skolēns spēj noteikt un novērtēt, kāda ir viņa ārpusklases darbā apgūtā pieredze un zināšanas par darba pasauli.

• Skolēns spēj pielietot iegūtās analizēšanas un plānošanas prasmes savas karjeras plānošanā.

• Skolēns ir spējīgs paskaidrot, kāpēc ir nepieciešams cīnīties pret stereotipu veidošanu un diskrimināciju skolā un darbā.

**Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes:**

• Skolēns spēj izskaidrot terminu "karjera" tā plašākajā nozīmē.

• Skolēns spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs.

• Skolēns spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām (darba tirgu, izglītību).

• Skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis/problēmas varētu būt par šķērsli dažu profesiju izvēlē.

• Skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas.

• Skolēns spēj formulēt savas attīstības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas.

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

• Skolēns spēj izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes.

• Skolēns spēj salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personīgo pieredzi, gan izmantojot informāciju, kas iegūta no dažādiem informācijas avotiem.

• Skolēns, plānojot savu nākotni, spēj apsvērt arī ar finansēm saistītos faktorus.

• Skolēns prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no noteiktajiem mērķiem.

• Skolēns zina, kādas ir prasības (kādas zināšanas, prasmes un personīgās īpašības ir nepieciešamas) un kas jādara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē.

• Skolēns izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības.

• Skolēns māk sazināties un sadarboties ar citiem cilvēkiem dažādās dzīves situācijās.

• Skolēns prot apkopot, uzturēt un izmantot savu personīgo informāciju.

# 4. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes

| Metode | Prasmes |
|---|---|
| Anketēšana/aptauja | • Apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu domu konkrēti un īsi.<br>• Ieinteresēt audzēkni izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas.<br>• Attīstīt prasmi kritiski domāt. |
| Analīze | • Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām.<br>• Apgūt prasmes, lai ,,gribu, varu, vajag'' veidotu vienotu kopumu. |
| Brīvais raksts | • Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas. |
| Darbs ar informācijas avotiem | • Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju. |
| Darbs grupās | • Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus. |
| Darbs pāros | • Veidot prasmes sadarboties, uzklausīt otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu. |
| Diskusija | • Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklausīt citu domas.<br>• Meklēt problēmu risinājumu. |
| Dubultā dienasgrāmata | • Veidot prasmi atrast tekstā nepieciešamo informāciju, to analizēt, paust savu viedokli, balstoties uz pieredzi. |
| Ekskursijas | • Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām. |
| Ēnu diena | • Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētās profesijas plusus un mīnusus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus. |
| Eseja | • Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā. |
| Individuālais darbs | • Mācīties strādāt patstāvīgi. |
| INSERT metode | • Apgūt prasmi izvērtēt informāciju. |
| Intervija | • Apgūst prasmi sarunāties: uzklausīt sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu. |
| IT tehnoloģiju izmantošana | • Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā. |
| Pārrunas/sarunas | • Apgūst prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju |

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

## 5. Ieteikumi karjeras izglītības pasākumu plānošanai un īstenošanai

Labās prakses karjeras izglītības programmas ir vērstas uz skolēnu; tās ir vispārizglītojošas, vadības apstiprinātas. Tās plānošanā un īstenošanā iesaistās viss skolas personāls. Programmas īstenošanā jāiesaista sadarbības partneri, jāizmanto aktuāla informācija, jāizmanto dažādi mācību līdzekļi un atbilstoši sagatavots personāls; tās īstenošana ir jākoordinē, jāpārrauga un periodiski jāizvērtē.

Uzsākot skolas karjeras izglītības pasākumu plānošanu, ir jāpārdomā mācību mērķi/sasniedzamās prasmes, ievērojot pēctecību pārejā no zemākas klases uz augstāku klasi, lai:

- attīstītu analītiskās un sintezējošās darbības prasmes savas karjeras plānošanai, apzinoties/respektējot savas personības spējas, talantus, intereses, vajadzības un iespējas,
- sniegtu zināšanas un veidotu izpratni par izglītības sistēmu, izglītības piedāvātajām iespējām un nosacījumiem, motivējot mūžizglītībai,
- veidotu izpratni un sniegtu zināšanas par nemitīgi mainīgo darba pasauli globalizācijas apstākļos un informācijas tehnoloģiju attīstības laikmetā,
- sniegtu/padziļinātu zināšanas un prasmes sevis raksturošanā, lai veicinātu veiksmīgu iekļaušanos izglītības un darba tirgū,
- veidotu motivāciju savu spēju attīstībai, lai kļūtu par pilntiesīgu informācijas sabiedrības locekli,
- radītu motivāciju profesionālās karjeras izvēlei un veicinātu izglītojamā konkurētspēju tālākas izglītības apguvē vai darba gaitu uzsākšanai.

Karjeras izglītības īstenošanas pasākumus var integrēt mācību priekšmetu stundās, klases audzināšanas stundās; ārpusklases pasākumos (projektu nedēļas, "ēnu dienas", karjeras/profesiju dienas, atvērto durvju dienas, tikšanās ar absolventiem un dažādu profesiju pārstāvjiem, Karjeras nedēļas pasākumi, ekskursijas, pārgājieni, konkursi, viktorīnas, erudītu spēles, pēcpusdienas, klases vakari, bibliotēkas stundas, darba izmēģinājumi/vasaras nometnes, vecāku sapulces u.c.).

Definēto mācību mērķu sasniegšanai un karjeras vadības pamatprasmju apguvei jāizmanto daudzveidīgas un interaktīvas mācību metodes — individuālas konsultācijas, anketēšana, aptauja, *portfolio* veidošana, diskusija, grupu darbs, grafiskais organizators, intervijas, lomu spēles, darbs pāros, pašvērtējums, IKT tehnoloģiju izmantošana, pētījums, prāta vētra, prezentācija u.c.

## Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra


1. **100 KAA metodikas**. VIAA, 2019.
2. **Izglītība pēc 9. klases**. PIAA, 2005.
3. **Karjeras attīstības atbalsts** / Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi/(2008)Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra
4. **Karjeras iespēju izpēte**/ metodiskais palīglīdzeklis. PIAP aģentūra, 2003
5. **Karjeras izglītība 7., 8., 9. klasei**. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006
6. **Karjeras izglītība skolā**/ Pieredze 2009 (2010) Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra.
7. **Karjeras vadības prasmes mācību priekšmetu standartu saturā/** metodiskais palīglīdzeklis. VIAA, 2017
8. Korna E.(2011) **Karjeras izglītība**. Rīga: Raka.
9. **Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei.** VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008
10. **Mans bērns izvēlas karjeru**, VIAA, 2010.
11. **Nākotnes iespēju izzināšana**. Karjeras veidošanas mācību programma pamatskolas skolēniem. Nensija Perija, Zarks van Zants



**<u>Karjeras izglītības programmu izstrādāja</u>**:

pedagogs – karjeras konsultants Agnese Čīče