



MADONAS NOVADA PAŠVALDĪBA  
**MADONAS VALSTS ĢIMNĀZIJA**

---

Reģistrācijas Nr. 40900005151, Skolas iela 10, Madona, Madonas novada, LV- 4801  
Tālrunis 64807648, elektroniskais pasts: [mvg@madona.lv](mailto:mvg@madona.lv)

# **Karjeras izglītības programma**

**2022. -2025.**

## SATURS

Karjeras veidošanas aspekti.....	3
Karjeras izglītība.....	6
Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns.....	11
Karjeras izglītībā izmantojamās metodes .....	22
Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra.....	24
Noderīgas saites izglītībai, karjerai, darbam.....	26

# I KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI

**Karjera** ir cilvēka resursu efektīva pielietošana dzīves mērķu sasniegšanai, cilvēka mērķtiecīga darbība savu kompetenču pilnveidei un izaugsmei visa mūža garumā. Tas ir nepārtraukts mācīšanās un attīstības process; tā ir cilvēka virzība visa mūža garumā gan sociālajā, gan profesionālajā jomā.

**Karjeras attīstība** ir indivīda personīgās dzīves, mācību un darba vadības process mūža garumā. Tas ir nepārtraukts process, kura gaitā cilvēks izmanto informāciju par sevi, un apkārtējo pasauli, analizē un pielieto to, lai izvēlētos savu nodarbošanās jomu un pēc tam jau konkrētu profesiju.

**Karjeras izglītība** ir plānots pasākumu, kursu un programmu nodrošinājums izglītības iestādēs, lai palīdzētu izglītojamajiem attīstīt prasmes savu interešu, spēju un iespēju samērošanā, savu karjeras mērķu izvirzīšanā, karjeras vadīšanā; sniegtu zināšanas un izpratni par darba pasauli, tās saikni ar izglītību, par karjeras plānošanu un tālākizglītības iespējām, kā arī nodrošinātu efektīvu dalību darba dzīvē.

Mūsdienās karjeras jēdziena saturs ir ievērojami paplašinājies. Ja sākotnēji jēdzienu “karjera” skaidroja un asociēja ar sekmīgu darbošanos kādā profesionālajā jomā, kurā ir iespējama izvirzīšanās, slavas un popularitātes sasniegšana, tad tagad termins —karjera ir jāsaprot ne vien kā izaugsme profesionālajā jomā, bet arī kā likumsakarīga personības izaugsme un nodarbošanās secīga maiņa visas dzīves garumā. **Karjera ir personības mērķtiecīgs, jēgpilns visas dzīves gājums, kurā summējas visas indivīda dzīves lomas, brīvā laika aktivitātes, mācības un darbs.**

Izvēloties savas profesionālās karjeras virzienu un profesiju, jāņem vērā trīs būtiski nosacījumi:

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

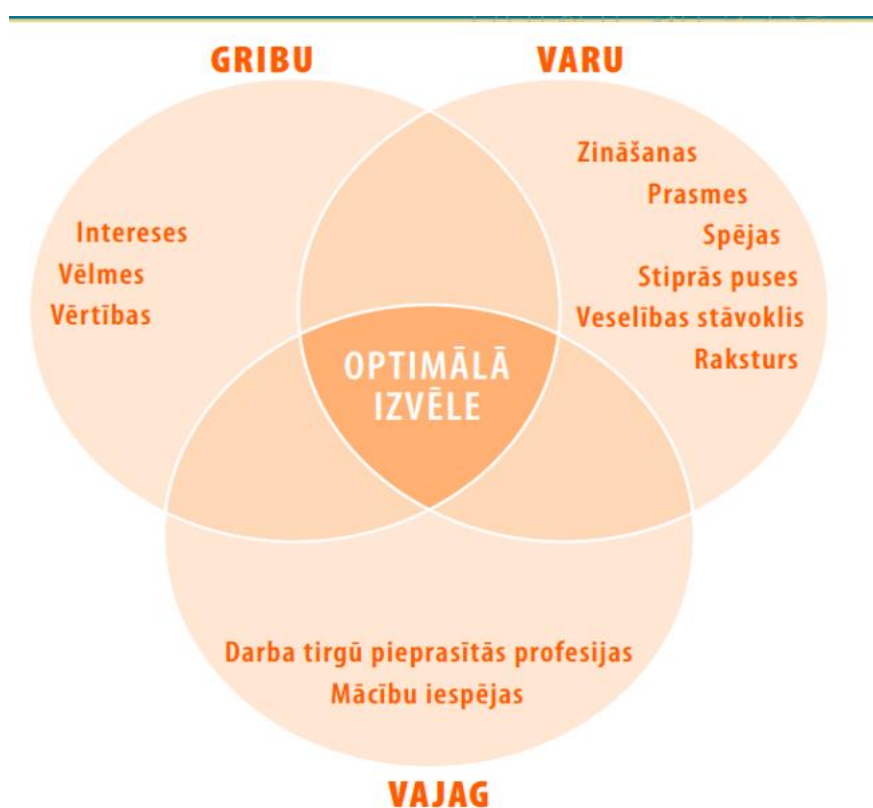
Plānojot savu personīgo dzīvi, veidojot profesionālo karjeru un izvēloties profesiju, ir svarīgi saprast - ko pats cilvēks **GRIB , VAR** un ko **VAJAG** sabiedrībai.

**GRIBU** - tās ir cilvēka intereses, vēlmes, centieni, būtiskais dzīvē un darbā.

Iespējams, ka, nosaucot visas savas intereses, vēlmes, nodarbošanos, kas saista, patīk un ko gribētos darīt, būtu ļoti garš saraksts. Daudziem izglītojamajiem ir plašs interešu loks, un ir visai grūti izšķirties, kuru no savām interesēm izvēlēties profesionālajai realizācijai, bet ko atstāt kā vaļasprieku. Lai pieņemtu pareizo lēmumu, nepieciešams izzināt potenciālās darbības virziena/profesijas saturu darba pienākumus un apstākļus.

**VARU** - tās ir cilvēka prasmes, zināšanas, spējas, īpašības, stiprās puses, veselības stāvoklis -visas profesionāli nozīmīgās īpašības. Svarīgi saprast, noskaidrojot profesionālās intereses, vai indivīdam piemīt interesēm atbilstošas spējas. Spējas vispilnīgāk atklājas un attīstās tieši darbībā - mācībās un praktiskajā darbā.

**VAJAG** - tās ir profesijas un kompetences, kas konkrētajā vietā un laikā darba tirgū ir pieprasītas, tātad - kādi speciālisti un kādas kompetences ir nepieciešamas tagad un tuvākajā nākotnē, tāpēc, izglītojamajam izvēloties izglītības virzienu, zina, kādas zināšanas un prasmes (kompetences) var apgūt mācoties/studējot tehnikumā, koledžā, augstskolā, kuru piedāvā izglītības iestādes. Jāapzinās, ka mainās profesijas, to saturs un attiecīgi arī kompetences konkrēto darba uzdevumu veikšanai, tāpēc ir jābūt gatavam arī turpināt mācīties. Pašiem jāpilnveido savu garīgo pasauli un vidi sabiedrībā. Ikvienam cilvēkam ārpus darba un ģimenes ir nepieciešams laiks, kuru veltīt sevis bagātināšanai, pilnveidošanai un attīstībai.



**Karjeras vadības prasmes** ir kompetenču (zināšanas, prasmes, attieksme) kopums, kas cilvēkiem jebkurā dzīves posmā ļauj veidot savu mācību un darba dzīvi. Zināšanas, prasmes, attieksme un vajadzības ir saistītas ar pašorganizētību un mācību/karjeras vadību.

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 jeb mūžizglītība ir tieši tas, kas mūsdienās ir kļuvusi par galveno faktoru konkurences izturēšanā un veiksmē.

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

### Skolēnu attīstības un karjeras vajadzības dažādos vecumos

Pamatskolas 7. – 9. klase	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kļuvuši patstāvīgāki;</li> <li>• saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga;</li> <li>• var uzņemties vairāk atbildības;</li> <li>• pārsteidzošs interešu vērēns;</li> <li>• var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• identificē personīgās intereses, spējas, savas stiprās un vājās puses;</li> <li>• raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem;</li> <li>• apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem;</li> <li>• apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu.</li> </ul>

Vidusskolas 10. – 12. klase	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veido savu identitāti ;</li> <li>• uzsāk lielākus un reālistiskākus darba/ karjeras meklējumus;</li> <li>• attīsta interesi par sociāliem jautājumiem;</li> <li>• nobriest seksuāli, mainoties fiziski un emocionāli;</li> <li>• kļūst aizvien patstāvīgāki.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• saprot, kā individuālā personība, spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem; <ul style="list-style-type: none"> <li>• saprot, kā izglītība ir saistīta ar augstskolas izvēli, turpmāku apmācību un/vai iekļaušanos darba tirgū;</li> </ul> </li> <li>• demonstrē pārnesamās prasmes, kuras var izmantot dažādos darbos un piemērot mainīgajām darba prasībām;</li> <li>• spējīgi izmantot plašus karjeras informācijas avotus;</li> <li>• demonstrē atbildīgu lēmumu pieņemšanu.</li> </ul>

## II KARJERAS IZGLĪTĪBA

### 1. Karjeras izglītības mērķis:

Organizēt izglītības procesā integrētus pasākumus, lai nodrošinātu izglītojamo karjeras vadības prasmju apguvi un attīstīšanu, kas ietver savu interešu, spēju un iespēju apzināšanos tālākas izglītības un profesionālās karjeras virziena izvēlei.

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, izmantojot izglītības procesa un programmas piedāvājumu.

### 2. Karjeras izglītības uzdevumi:

#### 2.1. Palīdzēt skolēniem pilnveidot sevi:

- izprast sevi un novērtēt savas stiprās un vājās puses;
- izveidot elastīgu skatījumu uz dzīvi un reālistiskas gaidas attiecībā uz savu karjeru;
- attīstīt prasmes un attieksmes, kas palīdzēs veidot karjeru, piemēram, pašapziņa, pašpaļāvība, pašorganizētība, prasme prezentēt sevi un savu veikumu, mērķu izvirzīšana un darbību plānošana mācību un personīgajā dzīvē, lēmumu pieņemšana;
- analizēt savu personīgo pieredzi, intereses, dotumus, iemaņas un spējas, vērtības, mērķus, personīgās īpašības, lēmumus, sasniegumus.

#### 2.2. Motivēt un palīdzēt izpētīt 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/praksēs;
- 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.

### 2.3. Palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru:

- apgūt karjeras vadības prasmes;
- noteikt savas 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.

### 3. Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi:

- karjeras izglītība ir izglītības sastāvdaļa;
- karjeras izglītība ir visas izglītības iestādes atbildība;
- realizējot karjeras izglītību tiek ievērotas vecumposmu intereses un vajadzības;
- karjeras pasākumi tiek orientēti uz zināšanu, prasmju, vajadzību, vērtību un tikumu apguvi.

### 4. 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 iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana) un formā (mācību priekšmetu stunda, klases stunda, konsultācijas, ārpusstundu pasākumi, individuālās karjeras konsultācijas).
2. Katra karjeras izglītības joma — **pašizpēte, karjeras iespēju izpēte un karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana**— 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:
  - pašizpaušmes un radošais aspekts: radošās darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības;
  - analītiski kritiskais aspekts: intelektuālās darbības pieredze — patstāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā;
  - morālais un estētiskais aspekts: izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību;

- sadarbības aspekts: prasme sadarboties, strādāt komandā, uz klausīt un respektēt dažādus viedokļus, pieņemt lēmumus un uzņemties atbildību par to īstenošanu, atbildīgi rīkoties konfliktsituācijās, rūpēties par savu un līdzcilvēku drošību un meklēt palīdzību atbilstošās institūcijās un dienestos;
- saziņas aspekts: praktiska pieredze valodas lietošanā, prasme sazināties vairākās valodās (rakstīt, runāt, lasīt), prasme publiski uzstāties, izteikt un pamatot savu viedokli, prezentācijas prasmes;
- mācīšanās un praktiskās darbības aspekts: prasme patstāvīgi plānot, organizēt un īstenot mācīšanos; dažādu zināšanu un prasmju lietošana praktiskajā darbībā; prasme mācību procesā izmantot dažādu veidu informāciju, konsultēties, atrast palīdzību; prasme izmantot mūsdienu tehnoloģijas;
- matemātiskais aspekts: matemātikas izmantošana praktiskajā dzīvē (budžeta plānošana, izglītības izmaksu aprēķināšana, salīdzināšana u.c.).

#### **4. Katrs aspekts tiek īstenots visās karjeras izglītības jomās.**

##### **Pamatjomas “Pašizpēte” tēmas:**

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

##### **Pamatjomas “Karjeras iespēju izpēte” tēmas:**

- darba nozīme cilvēka dzīvē;
- profesiju daudzveidība, pieprasītākās un izzūdošās profesijas;
- manu vecāku/tuvinieku darba dzīve;
- informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana;
- profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;
- darba tirgus un nodarbinātība, brīvprātīgais darbs;
- sociālā vide un bezdarbs;



- izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes;
- darba likumdošana, darba drošība;
- pašnodarbinātība.

#### **Pamatjomas “Karjera lēmumu pieņemšana un īstenošana” tēmas:**

- lēmumu pieņemšanas metodes karjeras plānošanai;
- lēmuma pieņemšana un īstenošana, ņemot vērā dažādu faktoru ietekmi (ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.);
- karjeras virzienu pozitīvie un negatīvie aspekti;
- problēmrisinājumi;
- nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana);
- prognozējamas un neprognozējamas pārmaiņas manā dzīvē;
- komandas darba pieredze, sadarbības nozīme un loma;
- praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
- sevis prezentēšanas un komunikācijas prasmes.

#### **5. Karjeras izglītības īstenošanā un realizēšanā iesaistīti:**

- Skolas administrācija
- Pedagogi karjeras konsultanti
- Klašu audzinātāji
- Mācību priekšmetu skolotāji
- Skolas bibliotekāri
- Skolas atbalsta personāls
- Interesu izglītības programmu vadītāji
- Skolas absolventi
- Skolēnu vecāki
- Sadarbības partneri:

citas izglītības iestādes (Madonas novada novada skolas, PII, profesionālās ievirzes un interešu izglītības iestādes, Valsts ģimnāzijas)

tālākās Izglītības iestādes (augstskolas, koledžas, profesionālās vidusskolas)

valsts un pašvaldības iestādes (IZM, VIAA, LDDK, Tūrisma informācijas centrs, Madonas biznesa inkubators, Madonas novada bibliotēka, Madonas novadpētniecības un mākslas muzejs, Madonas Kultūras nams, Mācību centrs BUTS (Madona), Mācību un konsultāciju centrs ABC, Nodarbinātības Valsts aģentūra (Madonas nodaļa), Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests, Valsts ieņēmumu dienests (Madonas nodaļa), Valsts policija (Madonas nodaļa), Zemessardzes 25kājnieku bataljons (Madona) u.c.

Madonas pilsētas un novada uzņēmēji, darba devēji u.c.

## Skolas personāla iesaiste karjeras attīstības atbalsta īstenošanā

Skolas personāls	Iesaiste karjeras attīstības atbalsta īstenošanā
Karjeras konsultants	<p>Koordinē karjeras izglītības (KI) realizēšanu skolā; sniedz metodisku atbalstu pedagogiem KI realizēšanai; veido sadarbību ar uzņēmumiem un izglītības iestādēm; nodrošina skolotājus, skolēnus un vecākus ar karjeras informācijas resursiem, karjeras izvēles iespēju aktualitātēm t.sk. e-vidē; nodrošina informācijas aktualizēšanu (karjeras stends; MVĢ mājas lapas sadaļā „Karjera”)</p> <p>Sniedz individuālās karjeras konsultācijas (7.-12.klašu skolēniem/ skolēniem kopā ar vecākiem, kā arī grupu konsultācijas (7.-12. kl.).</p>
Direktora vietnieki	<p>Koordinē un pārrauga mācību un audzināšanas darbu skolā, t.sk. karjeras izglītības un interešu izglītības darbu (uzņemšana ģimnāzijā, mācību programmu saturs, mācību priekšmetu un eksāmenu izvēle)</p> <p>Sniedz informāciju klašu audzinātājiem par pieejamiem ārpus stundu pasākumiem, arī saistībā ar karjeras tematiku.</p> <p>Informē skolēnus un vecākus par MVĢ piedāvātajām Izglītības programmām, uzņemšanas nosacījumiem, eksāmenu norisi.</p>
Skolas administrācija	<p>Nodrošina KI realizēšanai nepieciešamos resursus (tajā skaitā cilvēkresursus), pārrauga KI realizēšanu skolā.</p> <p>Informē skolēnus un vecākus par GNV piedāvātajām izglītības programmām, uzņemšanas nosacījumiem.</p>
Klašu audzinātāji	<p>Īsteno klases audzinātāja programmu saskaņā ar skolas galvenajiem uzdevumiem, gada prioritātēm, audzināšanas darba un KI plānu;</p> <p>Sadarbībā ar karjeras konsultantu organizē KAA pasākumus skolā;</p> <p>Sadarbojas ar skolēnu vecākiem KI jautājumos.</p> <p>Informē skolēnus un vecākus par pieejamiem karjeras atbalsta pasākumiem skolā un ārpus skolas, skolā pieejamām interešu un mācību programmām, talantu un spēju attīstīšanas iespējām skolā un pilsētā.</p>
Mācību priekšmetu un interešu izglītības skolotāji	<p>Integrē karjeras vadības prasmju apguvi (atbilstoši kompetenču izglītībai) sava mācību priekšmeta vai interešu pulciņa saturā;</p> <p>Iepazīstina skolēnus ar mācību priekšmetā/interesu pulciņā apgūstamo zināšanu, prasmju, iemaņu lietojumu konkrētās profesijās;</p> <p>Informē skolēnus un vecākus par karjeras izvēles iespējām mācību priekšmetu un interešu izglītības programmu ietvaros, spēju un talantu papildus attīstīšanas iespējām ārpus skolas, iespējamo dalību konkursos, olimpiādēs.</p>

## III KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS ĪSTENOŠANAS PLĀNS

Karjeras izglītība tiek īstenota, izmantojot dažādas darba organizācijas formas:

- mācību priekšmetu stundas,
- klases stundas, individuālās un grupu nodarbības,
- ārpusstundu pasākumus,
- individuālās karjeras konsultācijas u.c.

### 7.– 9. klase

#### 7.klase

Mērķi:

- Sniegt skolēniem informāciju par izglītības vērtību un attieksmes nozīmi ceļā uz savu ideālo profesiju.
- Rosināt attīstīt savas dotības un atbildību.
- Informēt skolēnus par profesiju pieprasījumu darba tirgū un nākotnes tendencēm.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Sasniedzamais rezultāts
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es esmu unikāls</li> <li>• Kā vēlmes savienot ar talantiem un profesionālo darbību, karjeras lēmuma pieņemšanu.</li> <li>• Mans raksturs un tā nozīme manu mērķu sasniegšanā un profesijas izvēlē.</li> <li>• Atbildība un attieksme</li> <li>• Veiksmīga karjera. Karjeras pamatvērtība – laba izglītība.</li> <li>• Pieprasītākās profesijas, izzūdošās profesijas, neparastās profesijas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personības izpēte (rakstura īpašības, vēlmes), saprast tās nozīmi profesijas izvēlē.</li> <li>• Noskaidrot ikdienā sastopamo profesiju pārstāvju darba pienākumus un nepieciešamās rakstura īpašības.</li> <li>• Saprast, kas ir attieksme un kā to var mainīt un attīstīt, kā tā ietekmē darba rezultātu.</li> <li>• Izprast atbildīgas un bezatbildīgas rīcības sekas.</li> <li>• Sasaistīt mācību priekšmetus un jomas ar prasmēm un kompetencēm.</li> <li>• Noskaidrot veiksmīgas karjeras būtību.</li> <li>• Izpētīt darba tirgū pieprasītākās profesijas.</li> <li>• Diskutēt par neparastākajām un izzūdošajām profesijām 21. gadsimtā.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skolēni ir informēti par sava rakstura īpašībām un temperamentu.</li> <li>• Apzinās rakstura īpašību nozīmi savu mērķu izvirzīšanā un profesijas izvēlē.</li> <li>• Novērtē atbildību kā savas dzīves vērtību</li> <li>• Spēj izvērtēt savu attieksmi un tās ietekmi uz savu un citu cilvēku dzīvi</li> <li>• Zina veiksmīgas karjeras jomas un saprot to būtību.</li> <li>• Izprot izglītības nozīmi prasmju un kompetenču apguvē, nākotnes profesijas izvēlē.</li> <li>• Skolēni orientējas IT vidē, prot noskaidrot interesējošo informāciju par karjeras jautājumiem.</li> </ul>

## 8. klase.

Mērķi:

- Sagatavot skolēnus apzinātai profesijas izvēlei un tālākizglītības iegūšanai.
- Akcentēt veselības un darba apstākļu nozīmi profesijas izvēlē.
- Attīstīt pašorganizācijas prasmes.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Sasniedzamais rezultāts
<ul style="list-style-type: none"><li>• Savu prasmju un talantu apzināšanās un to nozīme profesijas izvēlē.</li><li>• Laika plānošanas nozīme ikdienas dzīvē.</li><li>• Pašorganizācijas prasmes, stresa mazināšana.</li><li>• Profesionālo jomu izzināšana.</li><li>• Profesijas izvēles aspekti. Mīti un patiesība par profesijas izvēli.</li><li>• Veselības, darba vietas un darba apstākļu nozīme profesijas izvēlē.</li><li>• Ēnu diena</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Personības izpēte (individuālo iezīmju atbilstība profesijas prasībām), saprast tās nozīmi profesijas izvēlē.</li><li>• Izveidot savu portretu vizualizācijas tehnikā (kolāža, prezentācija, infografika).</li><li>• Prast ieraudzīt laika zagļus, mācīties plānot laiku un darbus, lai mazinātu stresu.</li><li>• Saskatīt un atlasīt atsevišķu profesiju raksturīgākās pazīmes.</li><li>• Iepazīt un izpētīt kādu no interesējošām profesijām (prezentācija, domu karte, plakāts).</li><li>• Izprast kā sabiedrībā rodas priekšstati par dažādām profesijām un sociālie mīti, prast tos analizēt.</li><li>• Noskaidrot, ko nozīmē “profesionālā saslimšana”, kādi ir veselībai kaitīgi apstākļi, ko nozīmē darba drošība.</li><li>• Saprast veselības nozīmi karjeras izvēlē.</li><li>• Var piedalīties Ēnu dienā, vērot, intervēt izvēlētās profesijas pārstāvi.</li><li>• Var veikt MPD “Manas dzimtas profesijas” u.c.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zina savu profesionālo orientāciju (cilvēks – daba, tehnika, cilvēks, zīmju sistēma un māksla)</li></ul> <p>balstoties uz savām interesēm un prasmēm, sasaista to ar nodarbošanās jomām .</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Māk saskatīt savas personības stiprās puses.</li><li>• Apzinās savus laika zagļus, pārzina laika plānošanas un stresa situāciju pārvarēšanas metodikas.</li><li>• Prot iegūt informācija par interesējošo profesiju (darba saturs, vide, piederumi, apģērbs, riski, nozīmīgums, līdzīgas profesijas).</li><li>• Spēj izprast profesijas izvēles patiesos aspektus.</li><li>• Izprot veselības nozīmi karjeras izvēlē.</li><li>• Apzinās darba apstākļu ietekmi uz savu veselību. Saprot darba drošības noteikumu ievērošanas jēgu.</li><li>• Izvērtē savas Ēnojamās profesijas darba vidi, specifiku un iespējamo vēlmi strādāt šādā profesijā.</li></ul>

## 9.klase.

### Mērķi:

- Veikt tālākizglītības iespēju izpēti, izmantojot dažādus resursus.
- Iepazīstināt skolēnus ar mērķu izvirzīšanas un lēmumu pieņemšanas veidiem un ieviešanas metodēm.
- Noskaidrot skolēnu nākotnes vēlmes un izveidot to realizēšanas plānu.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Sasniedzamais rezultāts
<ul style="list-style-type: none"><li>• Karjeras pamatjautājumi – gribu, varu, vajag.</li><li>• Darba nozīme cilvēka dzīvē.</li><li>• Vērtības, to nozīme karjeras veidošanā.</li><li>• Izglītības sistēma Latvijā.</li><li>• Izglītības iespēju virtuālā pētniecība.</li><li>• Dzimumu līdztiesības darba tirgū.</li><li>• Mērķu izvirzīšana (mērķu karte). Līderis un līderība.</li><li>• Lēmumu pieņemšana.</li><li>• Lietišķā etiķete</li><li>• Ēnu diena</li><li>• NVA, tās funkcijas un piedāvājums jauniešiem. Mans profesionālais profils.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atbildēt uz karjeras pamatjautājumiem.</li><li>• Analizēt darba nozīmi cilvēka dzīvē (anketa).</li><li>• Apzināties dzīves un profesionālās vērtības.</li><li>• Iegūt informāciju par Latvijas izglītības sistēmu, valsts un reģiona izglītības iestādēm.</li><li>• Rast motivāciju padziļinātai mācību priekšmetu apguvei un savlaicīgai informācijas iegūšanai, kas saistīta ar profesijas izvēli un tālākizglītību.</li><li>• Pilnveidot izpratni par dzimumu vienlīdzību darba tirgū, izvērtēt stereotipus.</li><li>• Mācīties izvirzīt jēgpilnus mērķus, izmantojot mērķu karti.</li><li>• Uzzināt, ko nozīmē būt līderim, iepazīties ar kādu līderības stāstu.</li><li>• Apgūt lietišķā izskata, runas un uzvedības prasmes un izprast to nozīmi karjeras izvēlē un darba intervijās.</li><li>• Piedalīties Ēnu dienā, vērot, intervēt izvēlētas profesijas pārstāvi.</li><li>• Uzzināt, kādus</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zina, ko grib un var sasniegt tālākizglītībā, apzinās darba tirgus mainību.</li><li>• Apzinās darbu kā vajadzību pašrealizēties.</li><li>• Var identificēt savas vērtības.</li><li>• Izprot izglītības sistēmu Latvijā un ir informēts par profesionālās izglītības iespējām.</li><li>• Apzināta mācīšanās, lai sasniegtu tālākizglītības mērķi.</li><li>• Prot virtuāli iegūt informāciju par interesējošo profesiju (darba saturs, prasības, apstākļi, vide, atalgojums, izglītības iespējas).</li><li>• Izprot dzimumu vienlīdzības nozīmi darba tirgū.</li><li>• Māk strādāt ar mērķu karti un apzinās savas darbības plānošanas nozīmi lēmumu pieņemšanā.</li><li>• Saprot līderības nozīmi mērķu sasniegšanā un karjeras veidošanā.</li><li>• Izprot lietišķās etiķetes nozīmību dzīves un karjeras veidošanā.</li><li>• Prot izvērtēt savas</li></ul>

	<p>pakalpojumus var saņemt NVA, izpildīt interešu testu, uzzināt par darba un prakses iespējām vasarā.</p>	<p>Ēnojamās profesijas darba vidi, specifiku un iespējamo vēlmi strādāt šādā profesijā.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina NVA piedāvātās iespējas, ir iegūta informācija par savu profesionālo virzienu.</li> </ul>
--	--	---

### Metodes un paņēmieni 7.-9. klase:

Teksta lasīšana, pārrunas, vērošana, testi, prāta vētra, aptaujas, prezentācijas, projekti, lomu spēles, pāru un grupu darbs, tikšanas, intervijas, diskusijas, Venna diagramma, SVID analīze, ekskursijas uz uzņēmumiem un iestādēm, tematiskie pasākumi, pašvērtējums, pašizpēte, IT izmantošana izglītošanas procesā, “Ēnu” diena, Atvērto durvju dienas, tiešsaistes, vebināri, individuālās karjeras konsultācijas.

### 10.–12. klase

#### Metodes un paņēmieni:

Darbs ar informāciju un tās avotiem, vērošana, prognozēšana, testi, prāta vētra, aptaujas, prezentācijas, projekti, lomu spēles, pāru un grupu darbs, SVID analīze, intervijas, diskusijas, Venna diagramma, ekskursijas uz uzņēmumiem un iestādēm, tematiskie pasākumi, tikšanās, pašvērtējums, pašizpēte, IT izmantošana izglītošanas procesā, “Ēnu” diena, Atvērto durvju dienas, tiešsaistes, vebināri, pētījumi, individuālās karjeras konsultācijas.

#### 10. klase.

Mērķi:

- Izprast tālākizglītības un karjeras lēmuma pieņemšanas nosacījumus – indivīda vērtības, vajadzības, vēlmes, un to mijiedarbību.
- Apzināties mūsdienu kompetenču nozīmi dzīvē un karjeras veidošanā.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Sasniedzamais rezultāts
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mani sapņi un nākotnes nodomi.</li> <li>• Mana karjeras izvēle. Kas to var ietekmēt?</li> <li>• Manu tuvinieku karjeras stāsti.</li> <li>• Mans hobijs – mans darbs.</li> <li>• Profesionālās vērtības.</li> <li>• Savu prasmju apzināšanās.</li> <li>• Mūsdienīgu kompetenču nozīme dzīvē un darba tirgū.</li> <li>• Svarīgākās dzīves un karjeras sfēras.</li> <li>• Ēnu diena.</li> <li>• Pašizpēte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noformulēt savus nākotnes nodomus un tos vizualizēt. Saskatīt to realizācijas veidus, plānot konkrētas darbības.</li> <li>• Izpētīt un saprast, kas ietekmē indivīda viedokli attiecībā uz karjeras izvēli.</li> <li>• Iepazīt, izpētīt un analizēt tuvinieku karjeras stāstus.</li> <li>• Apzināties savus hobijus kā iespējamo nākotnes profesiju. Uzzināt veiksmes stāstus.</li> <li>• Mācēt atlasīt savas profesionālās vērtības, domājot par nākotnes karjeru.</li> <li>• Izpētīt personīgās prasmes, sasaistīt tās ar mūsdienu kompetencēm.</li> <li>• Veikt apzinātu pašizpēti, lai sekmētu jēgpilnu karjeras lēmumu pieņemšanu</li> <li>• Piedalīties Ēnu dienā, vērot, intervēt izvēlētās profesijas pārstāvi.</li> <li>• Doties uz uzņēmumiem mācību ekskursijās, lai iepazītu dažādu profesiju pārstāvjus.</li> <li>• Ieteicams apmeklēt izstādi "Skola" vai Nacionālo jauno profesionāļu meistarības konkursu "SkillsLatvia", Atvērto durvju dienas mācību iestādēs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spēj noformulēt savu nākotnes redzējumu un mērķtiecīgi uz to virzās.</li> <li>• Izprot savu identitāti un apzinās personīgo potenciālu.</li> <li>• Apzinās apstākļu un personību ietekmi uz savu karjeras lēmumu.</li> <li>• Spēj patstāvīgi pieņemt nozīmīgus lēmumus, ir pozitīva un veselīga attieksme pret sevi un dzīvi.</li> <li>• Novērtē hobiju lomu karjeras izvēles ceļā.</li> <li>• Saskata izglītību kā vienu no savām vērtībām.</li> <li>• Prot analizēt savas prasmes un apzinās tā nozīmi personības izaugsmē un karjeras veidošanā.</li> <li>• Zina savas dzīves un karjeras svarīgākās sfēras, prot tās līdzsvarot.</li> <li>• Ir iepazinis un prot izvērtēt interesējošās profesijas darba vidi, specifiku, pienākumus, darba devēja prasības un iespējamo vēlmi strādāt šādā profesijā.</li> </ul>

## 11.klase.

Mērķi:

- Pilnveidot komunikācijas prasmes un emocionālo inteligenci.
- Attīstīt laika plānošanas un sevis prezentēšanas prasmes.
- Noskaidrot nākotnes tendences tālākizglītībā un darba tirgū.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Sasniedzamais rezultāts
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tolerance darba tirgū.</li><li>• Emocionālā inteligence.</li><li>• Veiksmīgas dzīves un karjeras pamatvērtības.</li><li>• Efektīva laika plānošana.</li><li>• No sludinājuma līdz pirmajai darba dienai.</li><li>• Komunikācijas prasmes.</li><li>• Nākotnes profesijas, mākslīgais intelekts.</li><li>• Brīvprātīgais darbs.<ul style="list-style-type: none"><li>• Ēnu diena.</li><li>• Pašizpēte.</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pilnveidot izpratni par vienlīdzību un tolerantu attieksmi sabiedrībā un darba attiecībās.</li><li>• Attīstīt spēju pazīt savas un citu emocijas, lai spētu tās labi vadīt dažādas dzīves situācijās attiecībās ar cilvēkiem.</li><li>• Uzzināt veiksmīgas dzīves un karjeras pamatvērtības, saskatīt savu pašrealizāciju katrā no sfērām.<ul style="list-style-type: none"><li>• Izprast jēdzienus - laika menedžments un prokrastinācija, apzināties savus laika "zagļus", apgūt laika plānošanas metodes.</li><li>• Apgūt darba meklēšanas procesu no sludinājuma līdz pirmajai darba dienai (darba meklēšanas sludinājumi, CV, motivācijas vēstule, darba intervija).</li></ul></li><li>• Trenēt komunikācijas prasmes, ievērojot verbālās un neverbālās komunikācijas pamatprincipus.<ul style="list-style-type: none"><li>• Iepazīties ar nākotnes tendencēm darba tirgū (robotizācija un mākslīgais intelekts).</li><li>• Uzzināt par brīvprātīgā darba nozīmi, veidiem un</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prot izvērtēt sabiedrībā valdošos stereotipus un aizspriedumus pret dažādām minoritātēm un toleranti attiecas pret citādo/atšķirīgo sabiedrībā un darba tirgū.</li><li>• Prot kontrolēt savas emocijas un izmantot piemērotākos saskarsmes paņēmienus dažādās dzīves situācijās.</li><li>• Apzinās, kas ir veiksmīgas dzīves pamatvērtības.</li><li>• Izprot laika plānošanas nozīmi, prot pielietot laika plānošanas metodes savā dzīvē.</li><li>• Pārzina darba meklēšanas procesu.</li><li>• Zina komunikācijas prasmju pamatprincipus, prot tos pielietot dzīvē.</li><li>• Apzinās profesiju mainību saistībā ar zinātnes un tehnoloģiju attīstības tendencēm pasaulē.</li><li>• Izprot brīvprātīgā darba nozīmi.</li><li>• Zina par brīvprātīgā darba iespējām savā pilsētā/</li></ul>



	<p>iespējām iesaistīties brīvprātīgajā darbā.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piedalīties Ēnu dienā, vērot, intervēt izvēlētas profesijas pārstāvi. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doties uz uzņēmumiem mācību ekskursijās, lai iepazītu dažādu profesiju pārstāvjus.</li> </ul> </li> <li>• Ieteicams apmeklēt izstādi "Skola..." vai Nacionālo jauno profesionāļu meistarības konkursu "SkillsLatvia", Atvērto durvju dienas mācību iestādēs.</li> </ul>	<p>novadā, Latvijā, Eiropas Savienībā un pasaulē.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir iepazīs un prot izvērtēt interesējošās profesijas darba vidi, specifiku, pienākumus, darba devēja prasības un iespējamo vēlmi strādāt šādā profesijā.</li> </ul>
--	---	--

## 12.klase.

Mērķi:

- Pilnveidot mērķu plānošanas un lēmuma pieņemšanas stratēģijas.
- Veikt tālākizglītības iespēju izpēti Latvijā un citur pasaulē, izmantojot dažādus resursus, ņemot vērā darba tirgus tendences.
- Ar pašizpētes un individuālo karjeras konsultāciju palīdzību, noskaidrot skolēnu nākotnes vēlmes un izveidot to realizēšanas plānu.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Sasniedzamais rezultāts
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mērķtiecība. Mērķu plānošanas metodes.</li><li>• Lēmumu pieņemšana un īstenošana.</li><li>• Darba un izglītības nozīme karjeras veidošanā.</li><li>• Karjeras vadības prasmes.</li><li>• Izglītības veidi (mūžizglītība, formālā un neformālā izglītība).</li><li>• Augstākās izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs.</li><li>• Profesiju virtuālā izpēte.</li><li>• Profesiju apraksti, standarts un klasifikators.</li><li>• Darba tirgus izpēte (pieprasītākās profesijas, atalgojums, bezdarbs).</li><li>• Ēnu diena</li><li>• Pašizpēte.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apzināties mērķtiecību kā vienu no vērtībām.</li><li>• Apgūt mērķu nospraūšanas, plānošanas un analīzes metodes (mērķu karte, mērķu piramīda u.c.)</li><li>• Izprast lēmuma pieņemšanas nosacījumus un īstenošanas ceļus.</li><li>• Mācēt pielietot problēmrisināšanas metodes, lai sasniegtu mērķus.</li><li>• Izprast darba nozīmi katra cilvēka dzīvē. Apzināties darbu kā vērtību.</li><li>• Iepazīt karjeras vadības prasmes un to nozīmi karjeras lēmuma pieņemšanā. Apzināties savu karjeras vadības prasmju stiprās puses un trūkumus.</li><li>• Iepazīties ar izglītības veidiem un alternatīvām.</li><li>• Izpētīt augstākās izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs izmantojot dažādus resursus.</li><li>• Mācēt atrast un pielietot profesiju aprakstus, standartu un klasifikatoru, lai savāktu, salīdzinātu un apkopotu informāciju par interesējošo profesiju.</li><li>• Pilnveidot zināšanas par nodarbinātības tendencēm un darba tirgus</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Izprot mērķtiecības nozīmi ceļā uz saviem nākotnes nodomiem.</li><li>• Prot uzstādīt un plānot mērķus, izmantojot vispiemērotāko stratēģiju.</li><li>• Analizē un pieņem lēmumus, izvirza prioritātes, kas sekmē mērķu sasniegšanu.</li><li>• Zina karjeras vadības prasmes, saprot to ietekmi uz karjeras lēmumu.</li><li>• Izprot nepārtraukta izglītošanās procesa un darba lomu un nozīmi savā dzīvē.</li><li>• Apzinās formālās un neformālās izglītības sniegtās iespējas.</li><li>• Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas.</li><li>• Zina, kur meklēt informāciju par iespējām turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem u.c. gan Latvijā, gan ārvalstīs.</li><li>• Izprot nodarbinātības tendences mūsu valstī un pasaulē.</li><li>• Ir apzināta informācija par darba tirgus perspektīvām, kas ļauj</li></ul>

	<p>aktualitātēm Latvijā un pasaulē.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piedalīties Ēnu dienā, vērot, intervēt izvēlētās profesijas pārstāvi.</li> <li>• Doties uz uzņēmumiem mācību ekskursijās, lai iepazītu dažādu profesiju pārstāvjus.</li> <li>• Ieteicams apmeklēt izstādi "Skola...", Atvērto durvju dienas mācību iestādēs, sagatavošanas kursus izvēlētajā mācību iestādē.</li> </ul>	<p>izšķirties par attiecīga lēmuma pieņemšanu karjeras izvēlē.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izzinātas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas, iegūstot informāciju par interesējošo profesiju vai nodarbošanās veidu.</li> <li>• Izvērtēta piemērotība izvēlētajai profesijai, ir apzinātas alternatīvas karjeras izvēlē.</li> </ul>
--	--	--

### Karjeras izglītības vērtēšana

Skolēnu sasniegumi karjeras izglītībā tiek vērtēti īsi rakstiski vai mutiski raksturojot skolēnu mācību darbību, darba stilu, attieksmi un izaugsmes dinamiku zināšanu, prasmju/kompetenču, attieksmju apgūvē un izmantojot pašvērtējumu.

Klašu grupa	Pašizpētes prasmes	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes
<b>7.-9. klase</b>	<p>Skolēns prot salīdzināt savas individuālās rakstura iezīmes ar izvēlētajā profesijā nepieciešamajām.</p> <p>Skolēns prot identificēt un analizēt savas vērtības, pieredzi un vajadzības.</p> <p>Skolēns izprot atbildības un attieksmes nozīmi savā un citu cilvēku dzīvē.</p>	<p>Skolēns prot saskatīt dažādu profesiju pozitīvos un negatīvos aspektus.</p> <p>Skolēns prot atrast informāciju par pieprasītākajām un izzūdošajām profesijām.</p> <p>Skolēni izprot veselības nozīmi karjeras izvēlē, apzinās dažādu profesiju darba apstākļu ietekmi uz savu veselību.</p> <p>Skolēns prot izmantot pieejamos resursus informācijas iegūšanai par darba pasauli.</p>	<p>Skolēns prot izvēlēties savām interesēm atbilstošāko profesiju un salīdzināt savas individuālās zināšanas, rakstura īpašības un prasmes ar tām, kas ir nepieciešamas izvēlētajā darbības jomā.</p> <p>Skolēns prot sastādīt rīcības plānu karjeras iespēju realizēšanai, prot paskaidrot, kā realizēs šo plānu.</p> <p>Skolēns izprot laika plānošanas nozīmi.</p> <p>Skolēns mācās apzināti, lai sasniegtu tālākizglītības mērķi.</p>

<p><b>10.- 12. klase</b></p>	<p>Skolēns prot veidot savu paštēlu un prezentēt to, ievērojot toleranci un pielietojot emocionālo inteliģenci.</p> <p>Skolēns apzinās savu karjeras vadības prasmju stiprās puses un trūkumus.</p> <p>Skolēns izmanto pašizpētes metodes, lai realizētu personīgo potenciālu.</p> <p>Skolēns izprot sava dienas režīma, laika plānošanas un lēmuma pieņemšanas prasmju saistību ar veiksmīgu karjeru.</p> <p>Skolēns prot pašvērtēt savu darbību, pamatojoties uz savu fizisko un garīgo dotumu un vajadzību izpēti.</p>	<p>Skolēns spēj atrast un izmantot atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām.</p> <p>Skolēni izprot savu esošo un iespējamo perspektīvo vietu izglītības sistēmā Latvijā vai ārvalstīs, prot analizēt un salīdzināt izglītības sistēmas.</p> <p>Skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpuskolas pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas.</p> <p>Skolēns spēj izprast sabiedriskās dzīves un darba tirgus pārmaiņas un novērtēt nepieciešamību pielāgoties jaunajiem apstākļiem.</p> <p>Skolēns spēj formulēt savas izglītības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas.</p> <p>Skolēns izprot darba meklēšanas un darbā pieteikšanās stratēģijas.</p>	<p>Skolēns prot izvēlēties un izmantot atbilstošas mērķu uzstādīšanas un lēmumu pieņemšanas metodes.</p> <p>Skolēns prot salīdzināt vairākas iespējas, kā kritērijus izmantojot personisko pieredzi un informāciju no dažādiem avotiem.</p> <p>Skolēns izprot pašnodarbinātības un nodarbinātības priekšrocības un trūkumus.</p> <p>Skolēns prot kritiski izvērtēt savu piemērotību izvēlētajai profesijai.</p> <p>Skolēns spēj argumentēti diskutēt par izvēlētajā profesijā pozitīvajiem un negatīvajiem aspektiem, balstoties uz iegūto un analizēto informāciju.</p> <p>Skolēns prot sastādīt rīcības plānu un alternatīvas karjeras iespēju realizēšanai.</p>
------------------------------	---	--	--

### Metodes un paņēmieni vērtēšanā:

- pašvērtēšana,
- skolēnu savstarpējā vērtēšana,
- pašanalīze un savstarpējā vērtēšana pēc simulācijas un lomu spēlēm,
- portfolio analīze,
- diskusija par savu piemērotību noteiktām profesijām,
- domu kartes izveidošana,
- līdzsvara aplis,
- kolāža par profesijām vai kā pašportrets,
- argumentētā eseja par profesijām,

- SVID analīze - pašvērtēšanā, profesiju profilu izvērtēšanā, darba vides izvērtēšanā, karjeras plāna izvērtēšanā,
- prezentāciju izveidošana apkopotās informācijas atspoguļošanai,
- foto dokumentēšana par profesijām un darba vidi,
- ZPD par profesijām un darba tirgus tendencēm,
- individuālais projekts par karjeras iespējām u.c.

## KARJERAS IZGLĪTĪBĀ IZMANTOJAMĀS METODES

Metode	Prasmes
Anketēšana/aptauja	Apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu domu konkrēti un īsi leinteresēt audzēkni izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas. Attīstīt prasmi kritiski domāt.
Analīze	Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām. 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, uzklaut otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu.
Diskusija	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklaut citu domas. Meklēt problēmu risinājumu.
Ekskursijas	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām.
Ēnu diena	Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētajā profesijā plusus un mīnus. 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	Apgūt prasmi sarunāties: uzklaut 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	Apgūt 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.
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. Iejusties lomās, kas attālinātas no skolēna būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt, 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.
Zināšanu, iemaņu apkopošana	Spēt apgūtās mācības zināšanas un praktiskās iemaņas apkopot vienota mērķa sasniegšanai.
Vebinārs	Apgūt un iemācās kaut ko jaunu par interesējošo tēmu tiešsaistē, pieslēdzoties no datora vai citas elektroniskās iekārtas, uzdot korektus jautājumus, sniegt AS.

# KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAI

## IETEICAMĀ LITERATŪRA

1. Normens Amundsons „Aktīvā iesaistīšanās” (Active Engagement).
2. Darba burtnīca sekmīgai dzīvei un karjerai “Mans Karjeras stāsts”.
3. Dzīves plānošanas rokasgrāmata.
4. Mācību metodiskais līdzeklis "Karjeras kompass”.
5. Starptautiskā karjeras atbalsta metodikas rokasgrāmata darbam ar grupu.
6. Karjeras atbalsta sistēma Latvijā (2012).
7. „Mūžilga karjeras atbalsta politika: darbs turpinās. Eiropas Mūžilga karjeras atbalsta politikas tīkla darba pārskats 2009.-10.gadam – saīsinātais pārskats”.
8. Karjeras atbalsta pasākumi riska grupu jauniešiem – caur mācīšanos uz darbu (2010).
9. Mans bērns izvēlas karjeru (2010).
10. Karjeras izglītība skolā (2010).
11. Karjeras konsultēšanas metodes (2009).
12. Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 7.-9. klasei” Skolotāju rokasgrāmata (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.).
13. Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 7. klasei” (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.).
14. Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 8. klasei” (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.).
15. Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 9. klasei” (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.).
16. Mācību metodiskais līdzeklis “Karjeras kompass”, CINOP Euroguidance The Netherlands, 2013.
17. Strods G., Vazne Ž. “Karjeras atbalsta programma skolēniem”, 2013.g.
18. Melbārde I. “Es vienmēr zinu, ko es vēlos”, Zvaigzne ABC, 2007.g.
19. Ertelts B., Šulcs V. “Karjeras konsultēšanas kompetences”, VIAA, 2008.g.
20. Izglītība pēc 12. klases (ESF, prof. izgl. attīstības aģentūra, 2005.g.)
21. Karjeras izglītības mērķi pamatskolā (ieteikumi skolotājiem un klases audzinātājiem) (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2004.g.).
22. Karjeras iespēju izpēte (metod. palīg līdzeklis skolotājiem un klašu audzinātājiem) 2003.g.
23. Izglītības ceļvedis. Informatīvs izdevums.
24. Kuijpers M., Meijers F. “Learning fot Now or Later? ”Career Competencies Among Students in Higher Vocational Education in The Netherlands. Studies in Higer Education, 2011.g.



25. Karjeras attīstības atbalsts / Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi. Valsts Izglītības satura centrs
26. Karjeras iespēju izpēte, metodiskais palīglīdzeklis PIAP aģentūra, 2003.g.
27. Karjeras izglītība 7., 8., 9. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.g.
28. Korna E., Karjeras izglītība. Rīga: Raka, 2011.g.
29. Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008.g.

## NODERĪGAS SAITES IZGLĪTĪBAI, KARJERAI, DARBAM

Interneta vietne	Apraksts
<a href="http://www.niid.lv">www.niid.lv</a>	Ceļvedis studijām un mācībām Latvijā: vispārējā, profesionālā un augstākā izglītība, kursi pieaugušajiem un bērniem, skaidrojumi un apraksti izglītības iespēju izpratnei, e-konsultācijas, interaktīvi karjeras izvēles testi.
<a href="http://www.e-skola.lv">www.e-skola.lv</a>	Interesešu izglītība, vakances, izglītības iestādes un kursi Rīgā.
<a href="http://www.sza.gov.lv">www.sza.gov.lv</a>	Informācija par studiju un studējošo kredītiem.
<a href="http://www.izm.gov.lv">www.izm.gov.lv</a>	Izglītības sistēmas informācija: vispārējā, profesionālā augstākā izglītība.
<a href="http://www.e-klase.lv">www.e-klase.lv</a>	Portāls par izglītības jautājumiem vecākiem, skolotājiem un skolēniem; elektroniskā dienasgrāmata.
<a href="http://www.latvijaskvalifikācijas.lv">www.latvijaskvalifikācijas.lv</a>	Informācija par Latvijas ietvarstruktūrā iekļautajām izglītības kvalifikācijām.

### Karjeras informācija

Interneta vietne	Apraksts
<a href="https://cvvp.nva.gov.lv/">https://cvvp.nva.gov.lv/</a>	Karjeras informācija, sevis izpēte (interesešu testi, datorspēle, anketa u.c.), karjeras lēmumi un darba meklēšana.
<a href="https://www.lm.gov.lv/lv/profesiju-klasifikators">https://www.lm.gov.lv/lv/profesiju-klasifikators</a>	Latvijas profesiju klasifikators un profesiju standarti.
<a href="http://www.profesijupasaule.lv">www.profesijupasaule.lv</a>	Informācija par profesijām
<a href="http://www.prakse.lv">www.prakse.lv</a>	Jauniešu karjeras portāls: profesijas, spēles, darbs, izglītība, informācija, pieredze, vakances, projekti u.c.
<a href="http://www.e-darbs.lv">www.e-darbs.lv</a>	Portāls darba meklētājiem Latvijā
<a href="http://www.workingday.lv">www.workingday.lv</a>	Portāls darba meklētājiem Latvijā.
<a href="http://www.jobs.lv">www.jobs.lv</a>	Portāls darba meklētājiem Latvijā.
<a href="http://www.cvmarket.lv">www.cvmarket.lv</a>	Portāls darba meklētājiem Latvijā.
<a href="http://www.cv.lv">www.cv.lv</a>	Portāls darba meklētājiem Latvijā.
<a href="http://www.nva.gov.lv/eures">www.nva.gov.lv/eures</a>	Darba meklēšana Eiropā: konsultācijas, informācija, dzīves un darba apstākļi.
<a href="http://www.jobs-in-europe.net">www.jobs-in-europe.net</a>	Portāls darba meklētājiem Eiropā.
<a href="http://ec.europa.eu/eures">http://ec.europa.eu/eures</a>	Portāls darba meklētājiem Eiropā.

<a href="http://www.eurojobs.com/">www.eurojobs.com/</a>	Portāls darba meklētājiem Eiropā.
<a href="http://www.eurobrussels.com">www.eurobrussels.com</a>	Portāls darba meklētājiem Eiropā.
<a href="http://www.mfa.gov.lv/ministrija/darba-piedavajumi-un-prakses-iespejas">www.mfa.gov.lv/ministrija/darba-piedavajumi-un-prakses-iespejas</a>	Darbs un stažēšanās ES institūcijās un EK vēlēšanu novērošanas misijās.
<a href="http://www.lkaaa.lv/node/1">http://www.lkaaa.lv/node/1</a>	Latvijas karjeras attīstības atbalsta asociācija

### Izglītība ārzemēs

Interneta vietne	Apraksts
<a href="http://www.viaa.gov.lv/Euroguidance">www.viaa.gov.lv/Euroguidance</a>	Euroguidance Latvija: studijas ārvalstīs, studentu apmaiņa, valstu katalogs, jautājumi un atbildes.
<a href="http://ec.europa.eu/education/index_en.htm">http://ec.europa.eu/education/index_en.htm</a>	Eiropas Komisijas izglītības portāls.
<a href="http://ec.europa.eu/education/study-in-europe/">http://ec.europa.eu/education/study-in-europe/</a>	Vispusīga informācija par studiju iespējām 32 Eiropas valstīs.
<a href="http://brauktvainebraukt.lv/">http://brauktvainebraukt.lv/</a>	Uzdevumu komplekts, lai pārliecinātos par savu gatavību doties uz ārzemēm un arī izvērtēt ārzemēs gūto pieredzi.
<a href="http://www.jaunatne.gov.lv/lv/jaunatne.gov.lv/lv/vieglilasit/erasmus-plus">www.jaunatne.gov.lv/lv/jaunatne.gov.lv/lv/vieglilasit/erasmus-plus</a>	ES programma Jaunatne darbībā: iniciatīvas un projekti 13 līdz 30 gadus veciem jauniešiem.
<a href="http://www.eurodesk.eu">www.eurodesk.eu</a>	EK jaunatnes informācijas tīkls: mācības, darbs, dzīvošana un ceļošana Eiropā.
<a href="http://www.europa.eu/youth/eU_lv">www.europa.eu/youth/eU_lv</a>	Eiropas jaunatnes portāls: studēšana, darbs, brīvprātīgais darbs, apmaiņa un informācija.
<a href="http://www.europass.lv/">www.europass.lv/</a>	Ārvalstīs iegūtās mācību un darba pieredzes apliecināšana.
<a href="http://www.balticcouncil.org/">www.balticcouncil.org/</a>	Angļu valodas testi: IELTS, Cambridge.
<a href="http://www.aic.lv">www.aic.lv</a>	Diplomu atzīšana: ārzemju diplomu atzīšana Latvijā,
<a href="http://www.enic-naric.net/">www.enic-naric.net/</a>	Diplomu atzīšana: Latvijas diplomu atzīšana ārzemēs.
<a href="http://viaa.gov.lv/lat/stipendijas/stipendiju_piedavajumi/">viaa.gov.lv/lat/stipendijas/stipendiju_piedavajumi/</a>	Stipendijas studijām ārvalstīs.
<a href="http://www.bachelorsportal.eu/">www.bachelorsportal.eu/</a>	Bakalaura studijas Eiropā.
<a href="http://www.mastersportal.eu">www.mastersportal.eu</a>	Maģistrantūras studijas Eiropā.
<a href="http://www.phdportal.eu/">www.phdportal.eu/</a>	Doktorantūras studijas Eiropā.
<a href="http://www.shortcoursesportal.eu/">www.shortcoursesportal.eu/</a>	Kursi Eiropā.
<a href="http://www.scholarshipportal.eu/">www.scholarshipportal.eu/</a>	Stipendiju programmas Eiropā.

<a href="http://www.ergoeducation.com/">www.ergoeducation.com/</a>	Komerckompānijas piedāvājumi: kursi, vidējā un augstākā izglītība ārzemēs.
<a href="http://www.dreamfoundation.eu">www.dreamfoundation.eu</a>	Mācības ārvalstīs: programmas, prasības, testi, padomi, pieteikšanās mācībām.
<a href="http://www.eastchance.com">www.eastchance.com</a>	Studentiem no Centrālās un Austrumeiropas: stipendijas un karjeras iespējas.
<a href="http://www.afs.lv">www.afs.lv</a>	Skolēnu apmaiņas programmas.
<a href="http://www.yfu.lv">www.yfu.lv</a>	Skolēnu apmaiņas programma.

### Dažādi noderīgi informācijas avoti

Interneta vietne	Apraksts
<a href="https://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/izglitibas_iespejas/">https://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/izglitibas_iespejas/</a>	Euroguidance Latvija: informācija skolotājiem un karjeras konsultantiem, informatīvie un metodiskie materiāli karjeras atbalstam.
<a href="http://www.euroguidance.eu">http://www.euroguidance.eu</a>	EK Karjeras konsultēšanas un informācijas tīkls: informācija politikas plānotājiem un atbalsts karjeras konsultantiem un citiem karjeras atbalsta sistēmas pārstāvjiem.
<a href="http://ec.europa.eu/education/index_en.htm">http://ec.europa.eu/education/index_en.htm</a>	Mūžizglītības politika, izglītība un apmācības ES, programmas, informācija, ziņojumi, pētījumi u.c.
<a href="http://www.elgpn.eu/">http://www.elgpn.eu/</a>	Eiropas mūžilga karjeras atbalsta politikas tīkls: karjeras atbalsta politika un prakse Eiropas valstīs.
<a href="https://www.euroguidance.eu/international-mobility">https://www.euroguidance.eu/international-mobility</a>	Mobilitātes iespējas ES karjeras atbalsta speciālistiem
<a href="http://www.career-guide.eu/">http://www.career-guide.eu/</a>	Portāls karjeras izglītības īstenotājiem sadarbības veicināšanai starp skolām.
<a href="http://www.refernet.lv/">http://www.refernet.lv/</a>	Refernet Latvia informācijas tīkls: informācija par Eiropas valstu profesionālās izglītības sistēmu, politiku, pētījumiem un praksi.
<a href="http://www.oecd.org">http://www.oecd.org</a>	Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācijas portāls: pētījumi, rekomendācijas, publikācijas, statistika, indikatori izglītības un karjeras atbalsta jomā.
<a href="http://www.cedefop.europa.eu/EN/">http://www.cedefop.europa.eu/EN/</a>	Eiropas Profesionālās izglītības attīstības centra portāls: informācija, profesionālās izglītības un apmācības sistēmu un politikas pētījumi, analīze
<a href="http://www.etwinning.lv/">http://www.etwinning.lv/</a>	Eiropas skolu sadarbības programma interneta vidē.

<a href="http://www.etf.europa.eu">http://www.etf.europa.eu</a>	Eiropas apmācības fonda portāls: cilvēkresursu attīstība, izglītība, nodarbinātība, inovācijas, pētījumi, projekti, publikācijas u.c.
<a href="http://www.planet-beruf.de/">http://www.planet-beruf.de/</a>	Vācijas federālās nodarbinātības portāls jauniešiem, skolotājiem un vecākiem par karjeras izvēles jautājumiem.
<a href="http://www.learndirect.co.uk">http://www.learndirect.co.uk</a>	E-padomu un e-mācīšanās līdzeklis.

