



**Balvu Valsts ģimnāzijas**

**Karjeras izglītības  
programma  
2017-2020**

**BALVI  
2017**

# 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 karjeras mērķu izvirzīšanā, karjeras vadīšanā; sniegtu zināšanas un izpratni par darba pasauli, tās saikni ar izglītību, par karjeras plānošanu un tālākizglītības iespējām, kā arī nodrošinātu efektīvu dalību darba dzīvē.

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

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. Cilvēks var sevi īstenot **divos** profesionālās karjeras veidos:

- 1. Vertikālā karjera** ir saistīta ar cilvēka virzību pa karjeras hierarhijas kāpnēm vertikāli uz augšu, ieņemot arvien augstākus un atbildīgākus amatus ar tam atbilstoši augstāku atalgojumu un attiecīgi augstākām kompetences prasībām. Šajā karjeras veidā indivīds parasti specializējas kādā noteiktā sfērā un var sasniegt reti sastopamu izcilību savā profesionālajā darbībā, piemēram, izcils ķirurgs vai panākumiem bagāts advokāts.
- 2. Horizontālā karjera** ir process, kurā cilvēks profesionāli paplašina savu kvalifikāciju, kā arī ceļ un nostiprina savu vērtību darba tirgū. Darbinieka ieguvums ir jauna pieredze, apmācība un nebijuši izaicinājumi. Šis karjeras veids ļauj darbiniekiem papildināt un padziļināt savas profesionālās amata kompetences un radīt pievienotās vērtības savai darba ikdienai. Mūsdienās sekmīga profesionālā karjera ir divpusējas sadarbības rezultāts, kas ir ieguvums gan darbiniekam, kurš ir motivēts un realizē savas ieceres un ambīcijas, gan arī darba devējam, kurš saņēmis paaugstinātu produktivitāti no lojāla darbinieka.

## **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 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 ir plašs interešu loks, un ir visai grūti izšķirties, kuru no savām interesēm izvēlēties profesionālajai realizācijai, bet ko atstāt kā vaļasprieku. Lai pieņemtu pareizo lēmumu, nepieciešams izzināt potenciālās darbības virziena/profesijas saturu, darba pienākumus un apstākļus.

**VARU** — tās ir cilvēka prasmes, zināšanas, spējas, īpašības, stiprās puses, kā arī veselības stāvoklis,— visas profesionāli nozīmīgās īpašības. Kad ir noskaidrotas profesionālās intereses, svarīgi saprast, vai indivīdam piemīt šīm interesēm atbilstošas spējas. Spējas vispilnīgāk atklājas un attīstās tieši darbībā — mācībās vai jau praktiskajā darbā.

**VAJAG** — tās ir profesijas un kompetences, kas konkrētajā vietā un laikā darba tirgū ir pieprasītas, tātad — kādi speciālisti un kādas kompetences ir nepieciešamas tagad un tuvākajā nākotnē; tāpēc, izvēloties izglītības virzienu ir jāuzzina, kādas zināšanas un prasmes (kompetences) var apgūt mācoties/ studējot vienā vai otrā programmā, kuru piedāvā izglītības iestādes. Jāapzinās, ka mainās pašas profesijas, to saturs un attiecīgi arī kompetences konkrēto darba uzdevumu veikšanai, tāpēc ir jābūt gatavam arī turpināt mācīties.

Kopumā jēdziens “**karjera**” ietver arī citas nozīmīgas cilvēka dzīves jomas.

**Ģimene.** Ģimenes dzīve ir viena no svarīgākajām cilvēka dzīves jomām. Ģimene un attiecību veidošana nereti prasa ļoti daudz laika, pūļu un enerģijas, taču tikpat bieži tā ir arī neaizvietoājams atbalsts grūtos brīžos. Ir cilvēki, kuri tieši šai dzīves jomai ir izvēlējušies veltīt lielāko sava laika, spēku un enerģijas daudzumu. Šī ir ne tikai personīgi, bet arī sabiedriski nozīmīga izvēle, jo bērnu audzināšana ir “kapitālieguldījums” kā savas ģimenes, tā arī visas sabiedrības nākotnē.

**Garīgums.** Tas ir laiks un nodarbes, kuras mēs veltām savai dvēselei un garīgai izaugsmei. Katram tās var būt atšķirīgas. Šī ir joma, kas sniedz iespēju pilnveidot pašiem savu garīgo pasauli un pasauli ap mums. Ikvienam cilvēkam ārpus darba un ārpus ģimenes ir nepieciešams laiks, kuru veltīt sevis bagātināšanai, pilnveidošanai un attīstībai.

**Pilsoniskums.** Tas ir laiks un enerģija, kuru veltām sabiedrībai un labajiem darbiem. Daudzi aktīvi iekļaujas valsts politiskajā dzīvē un ir aktīvi savas valsts vai novada patrioti, citi ir gatavi darboties sabiedriskajās organizācijās un brīvprātīgo kustībā, nodarboties ar labdarību. Katram cilvēkam vajadzība just sevi kā sabiedrības daļu ir atšķirīga, taču tā ir ikviena cilvēka dzīves sastāvdaļa.

**Brīvais laiks.** Lai cilvēks justos labi un varētu ķerties pie darba ar entuziasmu un pilnu atdevi, ir jāspēj atlicināt brīdi atpūtai. Veidi, kā mēs atpūšamies un aizpildām brīvo laiku, var būt ļoti dažādi. Svarīgākais, lai cilvēkam būtu šis brīvais laiks un lai viņš to varētu aizpildīt atbilstoši savām vēlmēm un vajadzībām. Tāpat svarīgs ir fakts, ka brīvais laiks un dažādi vaļasprieki cilvēkiem sniedz iespējas īstenot tās viņu intereses, kuras nevar īstenot darbā.

## **Karjeras vadības prasmes**

21. gadsimtā situācija pasaulē ir krasi mainījusies, jo globālā tirgus un uz zināšanām balstītas ekonomikas un sabiedrības apstākļos indivīdiem ir nepieciešams nepārtraukti uzlabot savas prasmes un apgūt jaunas kompetences. Karjeras attīstības atbalstu vairs nevar uzskatīt vienīgi par lietderīgu atbalstu indivīdam pārejā no viena izglītības līmeņa uz citu un no mācībām uz darbu. Lai pielāgotos mainīgajām darba tirgus vajadzībām un uzņēmumu konkurētspējai, ir jāspēj ātri reaģēt darba vides mainīgajos procesos, radot efektīvu rezultātu. Ilgstoša mācīšanās ir tieši tas, kas mūsdienās ir kļuvusi par galveno faktoru konkurences izturēšanā un veiksmē.

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

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

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

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

**Komandas darbs** — cieņa pret citiem, sadarbšanās, pārliecināšana, diskusiju veicināšana, visu savstarpējās atkarības apzināšanās.

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

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

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

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

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

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

Veiksmīga karjera ir saistīta ar cilvēka personības faktoriem ne mazāk kā ar izglītību un intelektu. Nodarbinātībai noderīgās prasmes ietver arī šādas personības īpašības, kas veicina

vispārējo nodarbinātību: lojalitāte; atbildība un saistību ievērošana; godīgums un integritāte; entuziasms; uzticamība; prasme sevi prezentēt; veselais saprāts; pašcieņa; humora izjūta; līdzsvarota attieksme pret darbu un ģimenes dzīvi; spēja pārvarēt grūtības; motivācija; spēja pielāgoties.

Visu šo īpašību pamatā ir jābūt pozitīvai attieksmei: “es varu” pieeja, gatavība ņemt dalību un ieguldīt, atvērtība jaunām idejām un vēlme ļaut tām īstenoties.

Mūsdienās darba devēji vēlas sev darbiniekus, kuriem piemīt īpašības, kas tiek uzskatītas par darba veiksmes pamatelementiem: patstāvība un uzticamība; precizitāte; kvalitatīvs darbs; strādīgums; augsts novērtējums kolēģu vidū; prasme veidot un uzturēt labas darba attiecības.

### Bērna karjeras vajadzības dažādos vecumos

| Attīstības iezīmes   | Karjeras vajadzības   |
|--|---|
| <p><b>Pamatskolas 7. – 9. klase</b><br/> Daudz patstāvīgāki<br/> Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga<br/> Var uzņemt vairāk atbildības</p> <p>Pārsteidzošs interešu vēriens<br/> Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami</p>                            | <p>Identificē personīgās intereses, spējas, savas stipras un vājas puses</p> <p>Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem</p> <p>Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem<br/> Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu</p>   |
| <p><b>Vidusskolas 10. – 12. klase</b><br/> Veido savu identitāti</p> <p>Uzsāk lielākus un reālistiskākus darba/karjeras meklējumus<br/> Attīsta interesi par sociāliem jautājumiem</p> <p>Nobriest seksuāli, mainoties fiziski un emocionāli<br/> Kļūst aizvien patstāvīgāki</p> | <p>Saprot, kā individuālā personība, spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem</p> <p>Saprot, kā izglītība ir saistīta ar augstskolas izvēli, turpmāku apmācību un/vai iekļaušanos darba tirgū</p> <p>Demonstrē pārnesamās prasmes, kuras var izmantot dažādos darbos un piemērot mainīgajām darba prasībām</p> <p>Spējīgi izmantot plašus karjeras informācijas avotus</p> <p>Demonstrē atbildīgu lēmumu pieņemšanu</p> |

## 2. KARJERAS IZGLĪTĪBA

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 karjeras plānošanai 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.



### 3. 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 skolēni:**

- identificē savas personīgās īpašības (fiziskās, intelektuālās, emocionālās iezīmes, prasmes, intereses un vērtības),
- izpēta 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:
  - dažādas darba vides iepazīšana un pētīšana,
  - dažādu profesiju un izglītības un apmācības iespēju izpēte,
  - darba pasaules vēsturisko un plānoto izmaiņu analīze.

**Lēmumu pieņemšana** ir saistīta ar mācīšanos, kā pieņemt lēmumus, lai plānotu un vadītu savu karjeru. Skolēni iesaistās aktivitātēs, kas palīdz:

- izpētīt, kā citi cilvēki pieņem lēmumus, un saprast, kas var ietekmēt lēmuma pieņemšanu,
- identificēt atbilstošus lēmuma pieņemšanas stilus un stratēģijas,
- ģenerēt dažādas ar karjeru saistītas izvēles.

Pieņemt lēmumu par karjeras izvēli nenozīmē tikai piemērot individu noteiktai profesijai. Lēmuma pieņemšanu ietekmē dažādi faktori, kuri ir jāņem vērā:

- individuālās iezīmes (veselība, vērtības, intereses, prasmes, vecums, zināšanas u.c.),
- sociālais konteksts (ģimene, vienaudži, sabiedrības grupas, sociāli-ekonomiskais statuss u.c.),
- vides konteksts (politiskie uzskati, izglītības iestādes, ģeogrāfiskais izvietojums, darba tirgus u.c.),
- citi faktori (laika perspektīvas, izdevība, izmaiņas laika gaitā u.c.).

Sagatavošanās pārmaiņām un pārejai attiecas uz tādas izpratnes un prasmju veidošanu, kādas skolēnam ir nepieciešamas, lai tiktu galā ar jaunām situācijām, gan vēlamām, gan nevēlamām. Šādas aktivitātes palīdz:

- noteikt dažādas plānotas un neplānotas dzīves/darba pārmaiņas un pārejas periodus, ar kādiem ir jāstopas dzīves laikā,
- izpētīt, kā cilvēki reaģē uz izmaiņām,
- attīstīt prasmes, lai efektīvi pārvarētu dažādas plānotas un neplānotas pārmaiņas, piemēram, problēmu risināšanu, atbalsta tīklu identificēšanu un izmantošanu.

## 4. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

### I. Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi

#### 1. Karjeras izglītības mērķis:

1.1. organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu, nodrošinot 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.

#### 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.

### II. 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, uzklaut 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 plānošana);
- 9.6. pārmaiņas manā dzīvē;
- 9.7. komandas darba pieredze;
- 9.8. praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
- 9.9. sevis prezentēšana.

### III. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

Karjeras izglītība tiek īstenoja, izmantojot dažādas darba organizācijas formas — mācību priekšmetu stundas, klases stundas, individuālās nodarbības, dažādus ārpusstundu pasākumus u.c. pēc šāda plāna:

#### 7. klasē tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā:

| Mācību priekšmetu stundās  | Tēmas   |
|--|---|
| Krievu valoda  | Mana dzīve. Mūsu intereses.<br>Intereses un karjeras iespējas.                      |
|  | Profesijas.<br>Profesiju veidi.   |
|  | Nodarbošanās.<br>Nodarbošanās iespējas.   |
|  | Šo māju būvēšu pats!<br>Celtnieka profesija.  |
|  | Karjeras izvēle.<br>Karjeras izvēle.  |
|  | Cenas. Iepirkšanās.<br>Lomu spēle – veikalā. Pārdevēja darbs.                       |
|  | Veikalā.<br>Lomu spēle – veikalā.   |
|  | Profesijas.<br>Profesiju nosaukumi, pienākumi.                                      |
|  | Es gribu kļūt... Mana sapņu profesija.<br>Apzināties nākotnes profesiju.            |
|  | Prast valodas ir forši!<br>Tulka profesija.   |
|  | Es fotogrāfs. Priejvārdi “v” un “na”.<br>Fotogrāfa profesija.                       |
|  | Ģeogrāfija  |
| Kas ir ģeogrāfija?- Profesijas ģeogrāfs izzināšana   |   |
| Ģeogrāfiskās kartes- Profesiju iepazīšana, kam ikdienā jāstrādā ar ĢIS un GPS.                         |   |
| Klimatu veidojošie faktori- Sinoptiķa darbs  |   |
| Vides aizsardzība. (katrā kontinentā)- Starptautisko organizāciju darbība, brīvprātīgo darba iespējas. |   |
| Vizuālā māksla   | Siluets<br>Keramiķis, arheologs   |
|  | Telpa   |
| Bioloģija  | Bioloģijas nozares.<br>Profesiju analīze, kurās nepieciešamas bioloģijas zināšanas. |
| 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.) | Dalība pašpārvaldes pasākumos   |
|   | Konkurss „Ko es zinu par profesijām?”   |
|   | Nodarbības par karjeru „Sevis izzināšana. Kas es esmu.? Ko es protu un varu?” |
|   | Ēnu dienas  |
|   | Projektu nedēļa   |

**8. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras izpēte” šādā apjomā:**

| Mācību priekšmetu stundās | Tēmas  |
|---------------------------|--|
| Latviešu valoda           | Lietišķie raksti – darba sludinājumu pētīšana                                  |
|                           | Tekstveidne – pārspridums  |
| Sociālās zinības          | Droša sociālā vide   |
|                           | Darbs un karjera   |
| Matemātika                | Statistika<br>Kādās profesijās tiek izmantota matemātikas nozare – statistika. |
| Krievu valoda             | Dzīve lielpilsētā.<br>Darba iespējas lielpilsētā un laukos (salīdzinājums).    |
|                           | Transports. Profesijas.<br>Profesiju veidi.                                    |
|                           | Austins Stivens – čūsku pavēlnieks, zoologs.<br>Zoologa profesija.             |
|                           | Klejojotāji.<br>Dzīvesveids vai profesija?                                     |
|                           | Esmu slimis! Pie ārsta.<br>Ārsta profesija.                                    |
|                           | Visas profesijas ir labas. Darbs vasarā.<br>Profesiju veidi.                   |
|                           | Visas profesijas ir labas.<br>Pienākumi. Veicamais darbs.                      |
|                           | Dators un es.<br>Programmētāja darbs.  |
|                           | Profesijas izvēle. Nākotnes profesijas.<br>Nākotnes profesijas izvēle.         |
|                           | Profesijas.<br>Profesiju veidi.  |
|                           | Suvenīru iegāde. Veikalā.  |

|  |  |
|--|--|
|  | Lomu spēle. Pašnodarbinātā persona.  |
| Ķīmija   | Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde   |
|  | Referāts „Mendeļejevs un citi izcilākie ķīmiķi”  |
| Ģeogrāfija   | Latvijas dabas resursi un to iedalījums- Rūpnīcu darbinieka profesija                                  |
|  | Dzīvības attīstība uz Zemes- Arheologa darba specifika.  |
|  | Vides aizsardzība. (katrā kontinentā)- Starptautisko organizāciju darbība, brīvprātīgo darba iespējas. |
|  | Eiropas reģionu raksturojums- Tūrisma sfēras darbinieku pienākumi.                                     |
| Vizuālā māksla   | Vizuālie dzejoļi<br>Dzejnieks, valodnieks, literāts  |
| Fizika   | Māc.f.Izglītība nākotnes profesijai<br>Eksakto zinātņu pārstāvju pieprasījums Latvijas darba tirgū     |
| 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<br>(projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.) | Dalība pašpārvaldes pasākumos  |
|  | Droša vide (darba drošība)   |
|  | Ēnu diena  |
|  | Policijas dienas   |
|  | Tikšanās ar ugunsdzēsēju dienesta speciālistiem  |
|  | Projektu nedēļa  |

## 9. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras vadība” šādā apjomā:

| Mācību priekšmetu stundās | Tēmas   |
|---------------------------|---|
| Vizuālā māksla            | Muzeji.<br>Muzeja darbinieks, arheologs   |
| Latviešu valoda           | Publiskā runa – sevis prezentēšana<br>Lietišķie raksti  |
| Ģeogrāfija                | Latvijas saimniecība- Katra saimniecības sektora būtiskākās profesijas, iepazīšanās ar tām.<br>Latvijas dabas resursi un to iedalījums- Rūpnīcu darbinieka profesija<br>Latvijai raksturīgās ekosistēmas- Vides dienestu darbinieku ikdiena un rūpes<br>Latvijas saimniecība- Katra saimniecības sektora būtiskākās profesijas, iepazīšanās ar tām.   |
| Ķīmija                    | Ķīmija sadzīvē  |
| Bioloģija                 | Ievads cilvēka anatomijā, fizioloģijā un higiēnā.<br>Profesiju analīze, kurās izmanto anatomijas, fizioloģijas un higiēnas zināšanas.   |
| Krievu valoda             | Aizraušanās. Hobiju pasaule.<br>Avīžu raksti.<br>Žurnālista profesija.<br>Godīga tirdzniecība.<br>Fair Trade. Atalgojums Āfrikā. Bērns un darbs.<br>Sports.<br>Karjeras iespējas sportā.<br>Mana diena sākas agri!<br>Skolotāja profesija.<br>Ielas mākslinieki.<br>Profesija vai aizraušanās?<br>Plastiskā operācija.<br>Profesijas skaistumkopšanā un medicīnā.<br>Ielas mākslinieki.<br>Profesija vai aizraušanās?<br>Plastiskā operācija.<br>Profesijas skaistumkopšanā un medicīnā.<br>Vecrīgā.<br>Podnieka darbs.<br>Neparasts meistars.<br>Galdniecība. Autodidakts.<br>Maizes muzejā.<br>Latvijas meistari.<br>Izzini sevi!<br>Manas spējas, prasmes. |
| Vācu valoda               | Profesiju pasaule. Profesiju izvēle.  |
| Sociālās zinības          | Darba likumdošana<br>Ģimenes budžets, skolas budžets<br>Civillikums<br>Nodokļi<br>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<br>(projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.) | Tikšanās ar skolas administrāciju par izglītības programmām vidusskolā |
|  | Projektu nedēļa  |
|  | Atvērto durvju dienu apmeklējumi izglītības iestādēs                   |
|  | Izstādes „Skola” apmeklējums   |
|  | Ēnu diena  |
|  | Aptauja par karjeras izvēles jautājumiem                               |
|  | Vecāku sapulce   |



**10.4. 10. klasē tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā:**

|   |  |
|---|--|
| Vizuālā māksla  | Logo zīme<br>Dizaineris, datorgrafīkis   |
| Informātika   | Funkcijas izklājlappās<br>Ienākumu, izdevumu un peļņas aprēķins<br>Teksta un rindkopu formatēšana<br>Lietišķo dokumentu noformēšana  |
| Latvijas un pasaules vēsture  | Kas ir vēsture? Kāpēc tā jāzina?- Vēstures skolotājs, vēsturnieks<br>Kas ir filozofija?- Kur studēt, lai kļūtu par filozofu<br>Vēstures avoti- Muzeja darbinieks, darbs arhīvā.<br>Arheoloģiskās kultūras- arheologa darbs.<br>Vēstures avoti.<br>Skolas muzejs. Muzeja darbinieks, darbs arhīvā.  |
| Ģeogrāfija  | Pasaules iedzīvotāju skaits un tā izmaiņas- Demogrāfa darba pienākumi<br>Starptautiskās sadarbības veidošanas un organizēšanas ģeogrāfiskie apstākļi- Starptautisko organizāciju līdzdarbība Latvijā, kā iesaistīties organizāciju darbā.<br>Pilsētu aglomerācijas- Iedzīvotāju karjeras iespējas lielpilsētā  |
| Bioloģija   | Atmosfēras, hidrosfēras un litosfēras aizsardzība.<br>Ekologu darba specifika vides aizsardzības jomā.<br>Bioloģijas izgudrojumi, sasniegumi.<br>Dažādu nozaru zinātnieku izgudrojumi, kas nodrošina cilvēces attīstību.   |
| Krievu valoda   | Mācību iestādes Krievijā un Latvijā.   |
| Klases stundās  | Mani sapņi un nākotnes nodomi.<br>Pareizi nenovērtēdams savas spējas, panākumus negūsi.<br>Manas intereses un prasmes.<br>Mans mērķtiecīgums.<br>Kāds es esmu saskarsmē ar citiem.<br>Manu vecāku „Veiksmes stāsti”.<br>Ģimene un tās ietekme.<br>Riskēt vai vispār atteikties no riska.<br>Kas es esmu? Ko es protu, varu un daru?<br>Darbs un vaļasprieks. |
| Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.) | Projektu nedēļa<br>Konkursi<br>Karjeras dienas – tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem.<br>Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām.<br>Ēnu dienas skolā un uzņēmumos.<br>Veiksmes stāsti, tikšanās ar skolas absolventiem.  |

**10.5. 11. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras izpēte” šādā apjomā:**

|               |   |
|---------------|---|
| Krievu valoda | Slaveno cilvēku hobiji. Mani hobiji.                |
| Matemātika    | Statistika<br>Mana nākotnes profesija - statistiķis |

|  |   |
|--|---|
|  | Statistika<br>Mana nākotnes profesija- datu analītiķis  |
|  | Statistika<br>Mana nākotnes profesija.  |
| Ģeogrāfija   | Cilvēka dzīvesveida, tradīciju daudzveidība un dažādo kultūru mijiedarbība- Daudzveidīgās pasaules profesijas         |
|  | Transports – starptautisko sakaru nodrošinātājs- Satiksmes darbinieku pienākumi                                       |
| Vizuālā māksla   | Telpa   |
| Bioloģija  | Ar dzimumu saistīto pazīmju iedzimšana.<br>Ģenētiķu, mikrobiologu un ārstu sadarbība cilvēku iedzimto slimību izpētē. |
|  | Meristēmu kultūra.<br>Mikrobiologa, botāniķa, augkopja kopīgs darbs augu atveseļošanai un ātrākai pavairošanai.       |
| Klases stundās   | Nākotnes iespēju izzināšana.  |
|  | Manu vecāku darbs, profesijas.  |
|  | Mūsu skolas absolventu sasniegumi un profesionālā izaugsme.   |
|  | Darba tirgus un pieprasījums.   |
|  | Radošā domāšana palīgs karjeras plānošanā.  |
|  | Tavas intereses un profesiju tipi.  |
|  | Biznesa idejas un to īstenošana.  |
|  | Profesiju standarti. Profesiju klasifikators.   |
| Ārpusstundu pasākumi<br>(projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.) | Policijas dienas.   |
|  | Tikšanās ar dažādu uzņēmumu un izglītības iestāžu darbiniekiem.   |
|  | Projektu nedēļa   |
|  | Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām, palīdzības iespējām.   |
|  | Izstādes apmeklējums „Skola”  |
|  | ”Ēnu dienas” skolā un uzņēmumos   |

10.6. 12. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras vadība” šādā apjomā:

|  |  |
|--|--|
| Bioloģija  | Biotehnoloģija, tās nozīme.<br>Dažādu nozaru speciālistu (fiziķu, biologu, ķīmiķu, u.c.) sadarbība, lai ražotu cilvēkam nepieciešamās vielas un produktus. |
|  | Selekcija.<br>Selekcionāru darbs jaunu šķirņu radīšanā.  |
| Programmēšanas pamati  | Programmēšanas valodas<br>Profesija programmētājs  |
|  | Programmēšanas valodas<br>Profesija programmētājs  |
| Krievu valoda  | Izglītības sistēma Krievijā un Latvijā. Atšķirības.  |
| Ģeogrāfija   | Globālās vides izmaiņas- Starptautiskās profesijas, dažādu fondu koordinatori.   |
| Latvijas un pasaules vēsture   | Objekts un subjekts politikā- Kas ir politiķis? Kas ir politologs?   |
|  | Mana pilsēta Balvi- tūrisma darbinieks. Gids.  |
| Klases stundās   | Mana izvēle un atbildība.  |
|  | Izglītības iespējas Latvijā un Eiropā.   |
|  | CV un motivācijas vēstule.   |
|  | Mūsu skolas absolventu sasniegumi un profesionālā izaugsme.  |
|  | Veselīga konkurence un sāncensība.   |
|  | Kā radīt pozitīvu iespaidu darba devējam.  |
|  | Mans karjeras plāns.   |
|  | Lēmumu pieņemšana un īstenošana.   |
| Ārpusstundu pasākumi<br>(projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.) | . . . Projektu nedēļas dienas ,,   |
|  | Lekcija „Izglītības sistēma – kā pareizi izvēlēties mācību iestādi”.   |
|  | Nākotnes karjeras izvēles iespējas Latvijā un Eiropā”.   |
|  | Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām  |
|  | Izstādes apmeklējums „Skola”   |
|  | Ēnu dienas skolā un uzņēmumos.   |

## 5. KARJERAS IZGLĪTĪBAS VĒRTĒŠANA

### 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 šķērslī 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 jā dara, 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.
- Skolēns prot atlasīt nepieciešamo informāciju, kas nepieciešama, lai tiktu uzņemts

## **Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 10.-12. klasē**

### **Beidzot 12. klasi, skolēns:**

- saprot koncepciju par darba tirgu mainīgumu;
- saskata vietēja un starptautiskā darba tirgus tendences;
- izprot sakarības starp izmaiņām darba tirgū un sociālajiem, politiskajiem un ekonomiskajiem procesiem;
- ir ieinteresēts attīstīt tās personiskās īpašības un iemaņas, kas ir būtiskas dažādām profesijām;
- spēj atrast interesantu informāciju par profesijām, izglītību un mācīšanās iespējām;
- prot izstrādāt pagaidu termiņa karjeras plānus, analizējot savas personiskās īpašības un prasmes, vērtības un panākumu kritērijus;
- spēj sameklēt darbu un konkurēt darba tirgū; ir interesēts attīstīt šīs prasmes (rakstīt CV/autobiogrāfiju, meklēt informāciju par darba vakancēm, reprezentēt sevī darba intervijā u.c.);
- ja nepieciešams, izmanto speciālista (karjeras konsultanta, psihologa, ārsta u.c.) konsultācijas;
- izprot savu lomu un atbildību, pieņemot lēmumus karjeras izvēlē.

Skolēnu sasniegumi karjeras izglītībā tiek vērtēti bezatzīmju vērtēšanas sistēmā, īsi rakstiski vai mutiski raksturojot skolēnu mācību darbību, darba stilu, attieksmi un izaugsmes dinamiku šādu zināšanu, prasmju, iemaņu (kompetenču) apgūvē un izmantojot pašvērtējumu:

#### **1. pašizpētē:**

- 1.1. skolēns apgūst un izmanto zināšanas par sevi, savu ģimeni, lai izprastu savas spējas, dotumus, stiprās puses, intereses, prasmes, kā tos redz pats un citi;
- 1.2. skolēns demonstrē pozitīvas starppersonu prasmes un cieņu pret daudzveidīgo, lai veicinātu savas karjeras attīstību;
- 1.3. skolēns atzīst, ka izaugsme un pārmaiņas ir karjeras attīstības neatņemama sastāvdaļa;
- 1.4. skolēns spēj noteikt svarīgākos faktorus, kas ietekmē viņa attieksmi pret mācībām, darbu, vērtībām, rīcību un izturēšanos;
- 1.5. skolēns izmanto zināšanas par sevi, lai pieņemtu lēmumus un noteiktu mērķus;

#### **2. karjeras izpētē:**

- 2.1. skolēns spēj izskaidrot terminu “karjera” tā plašākajā nozīmē;
- 2.2. skolēns spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs;
- 2.3. skolēns spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām;
- 2.4. skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis varētu būt šķērslis dažu profesiju izvēlē;

- 2.5. skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas;
- 2.6. skolēns spēj formulēt savas izglītības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas;

### 3. karjeras plānošanā un vadīšanā:

- 3.1. skolēns prot izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes;
- 3.2. skolēns prot salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personisko pieredzi, gan informāciju no dažādiem avotiem;
- 3.3. skolēns spēj izvērtēt ar finansēm saistītos faktoros;
- 3.4. skolēns prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no sava mērķa;
- 3.5. skolēns zina, kādas ir prasības un kas jā dara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē;
- 3.6. skolēns izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības;
- 3.7. skolēns prot sazināties un sadarboties ar citiem cilvēkiem dažādās dzīves situācijās;
- 3.8. skolēns prot apkopot, uzturēt un izmantot savu personīgo un citu nepieciešamo informāciju, stājoties citā izglītības iestādē vai darbā, kā arī to mutiski un rakstiski prezentēt.

Skolēnu mācību sasniegumu pierādījumi — pašizpētes, karjeras izpētes un karjeras vadības darba materiāli — tiek uzkrāti skolēnu darba mapēs (*portfolio*).

Skolēnu karjeras izglītības sasniegumi tiek vērtēti regulāri (ne retāk kā vienu reizi semestrī), informējot vecākus (aizbildņus) par izglītojamā zināšanām, prasmēm, iemaņām un sasniegumu attīstības dinamiku.



## 6. KARJERAS IZGLĪTĪBĀ IZMANTOJAMĀS METODEDES

| Nr. | Metode                        | Prasmes   |
|-----|-------------------------------|---|
| 1.  | 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 |
| 2.  | Analīze                       | Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām<br>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, uzklaust otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu   |
| 7.  | Diskusija                     | Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklaust citu domas<br>Meklēt problēmu risinājumu   |
| 8.  | Dubultā dienasgrāmata         | Veidot prasmi atrast tekstā nepieciešamo informāciju, to analizēt, paust savu viedokli, balstoties uz pieredzi  |
| 9.  | Ekskursijas                   | Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām  |
| 10. | Ēnu diena                     | Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētajā profesijā plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus  |
| 11. | Eseja                         | Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā  |
| 12. | Individuālais darbs           | Mācīties strādāt patstāvīgi   |
| 13. | INSERT metode                 | Apgūt prasmi izvērtēt informāciju   |
| 14. | Intervija                     | Apgūt prasmi sarunāties: uzklaust sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu  |
| 15. | IT tehnoloģiju izmantošana    | Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā   |
| 16. | Pārrunas/sarunas              | Apgūt prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem   |
| 17. | Pašvērtējums/pašanalīze       | Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi   |
| 18. | Pētījums                      | Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam   |

|     |                                    |  |
|-----|------------------------------------|--|
| 19. | Portfolio/darba mape               | Vākt materiālus, iegūt informāciju, to apstrādāt, krāt un veidot savu darba mapi - portfolio   |
| 20. | Prāta vētra                        | Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē   |
| 21. | Prezentācija                       | Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu   |
| 22. | Prognozēšana                       | Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu  |
| 23. | Projekts                           | Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus  |
| 24. | Seminārs                           | Mācīties atrast kļūdas un nepilnības, izdomāt vīziju to uzlabošanai, plānot tās sasniegšanu, pieņemt lēmumu, izdarīt kopsavilkumu - rezumēt  |
| 25. | Spēles (lomu situāciju, lietišķās) | Apgūt prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, prast novērtēt sevi salīdzinājumā ar citiem<br>Iejusties lomās, kas attālinātas no skolēna būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt<br>Iemācīties modelēt dažādas problēmsituācijas |
| 26. | SVID analīze                       | Apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas   |
| 27. | Tests                              | Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai   |
| 28. | Tikšanās                           | Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai  |
| 29. | Venna diagramma                    | Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu  |
| 30. | Vērošana                           | Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus   |
| 31. | Izstāde                            | Iepazīties ar augstākās izglītības iestāžu studiju piedāvājumiem   |

(Valsts izglītības attīstības aģentūras- Karjeras izglītības paraugprogramma, [www.viaa.gov.lv](http://www.viaa.gov.lv) )