

Valmieras Valsts ģimnāzija

**KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA  
7. - 12.klasei**

Valmiera, 2020

## Saturs

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| 1. Karjeras izglītības mērķi un uzdevumi.....             | 2  |
| 2. Karjeras izglītības saturs.....                        | 2  |
| 3. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns ..... | 3  |
| 4. Karjeras izglītības kvalitātes vērtēšana.....          | 5  |
| 5. Karjeras izglītības mācību gada plāns .....            | 6  |
| 6. Izmantojamās metodes un paņēmieni.....                 | 8  |
| Terminu skaidrojums .....                                 | 9  |
| Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra..... | 10 |

## 1. Karjeras izglītības mērķi un uzdevumi

**Mērķis:** Sekmēt skolēnos izpratni par izglītības lomu cilvēka dzīvē un veicināt mērķtiecīgu karjeras izvēli.

**Prioritāte:** Sekmēt skolēnu personības attīstību, veicinot dzīvei un karjerai nepieciešamo zināšanu, kompetenču un spēju apzināšanos un pilnveidi.

**Uzdevumi:**

- Organizēt mācību procesu atbilstoši MK noteikumiem Nr.747 “Noteikumi par valsts pamatzglītības standartu un pamatzglītības programmu paraugiem” (27.11.2018.) un Nr.416 “Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem” (03.09.2019).
- Nodrošināt skolēnam pašizpēti, karjeras izpēti un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi, lai sekmīgi konkurētu darba tirgū.
- Veidot skolēnā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba pasaules daudzveidību, nodrošinot iespēju gūt darbības pieredzi.
- Sekmēt skolēnu prasmi atrast informāciju par sev interesējošām profesijām, strādāt ar lietiskajiem dokumentiem.
- Veidot skolēnos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.
- Radīt pamatu, apzinātu un ar spējām sabalansētu, personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību un iespējamo karjeru.

Karjeras izglītības tēmu apguvei paredzētas stundas, kur daļa tēmu īstenojamas sadarbībā ar mācību priekšmetu pedagogiem, starpdisciplināri mācību priekšmetu saturā integrējot karjeras izglītības tēmas, lai tuvinātu mācības reālajai dzīvei.

## 2. Karjeras izglītības saturs

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

Karjeras izglītības joma (**pašizpēte, karjeras iespēju izpēte un karjeras plānošana un vadība**) ietver mācību priekšmetu un audzināšanas darba saturu.

1.tabula Karjeras izglītības jomas

| Pamatjoma       | Saturiskās tēmas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pašizpēte       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības</li><li>• Manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks</li><li>• Mana veselība un nākotnes nodomi</li><li>• Mana ģimene, tās loma, tradīcijas</li><li>• Sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana</li><li>• Attieksmes un vērtības</li><li>• Prasme sadarboties, risināt konfliktus</li><li>• Mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu</li><li>• Pašaudzināšana</li></ul> |
| Karjeras izpēte | <ul style="list-style-type: none"><li>• Darba nozīme cilvēka dzīvē</li><li>• Profesiju daudzveidība, to tipi</li><li>• Manu vecāku darba dzīves izpēte</li><li>• Mana veselība un nākotnes nodomi</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana</li> <li>• Profesionālā kvalifikācija un tās ieguve</li> <li>• Darba tirgus un nodarbinātība</li> <li>• Sociālā vide un nodarbinātība</li> <li>• Izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes</li> <li>• Darba likumdošana, darba aizsardzības prasības</li> <li>• Pašnodarbinātība</li> </ul>          |
| Karjeras plānošana un vadība | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai</li> <li>• Dažādu faktoru ietekme uz karjeras plānošanu (ģimene, skola, draugi, sabiedrība)</li> <li>• Nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana)</li> <li>• Komandas darba pieredze</li> <li>• Praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās</li> <li>• Sevis prezentēšana</li> </ul> |

### 3. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

Karjeras izglītības tiek īstenota mācību priekšmetu stundās, klases stundās, individuālās un grupu nodarbībās, dažādos ārpusstundu un ārpuskolas pasākumos, izmantojot dažādas darba organizācijas formas.

**2.tabula Karjeras izglītība 7.-9.klasē**

| Saturiskās tēmas                              | Stundu tēmas                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sasniedzamais rezultāts                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es iepazīstu sevi.</li> <li>• “Es būšu.....”</li> <li>• Sevis izzināšana “Kas patīk un kas padodas”</li> <li>• Mani nozīmīgākie sasniegumi</li> </ul>                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir objektīvi izvērtējies, pārzina savus dotumus, spējas un intereses, samēro savas intereses un spējas, personīgās īpašības un vērtības.</li> <li>• Novērtē sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā.</li> <li>• Novērtē savu sasniegumu rezultātus.</li> </ul>             |
| 2.Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interesu izglītība un pašattīstība</li> <li>• Brīvprātīgais darbs – pirmā darba pieredze</li> </ul>                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saprot, kā skolā, ārpuskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības</li> <li>• Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā.</li> </ul>                                                                                                             |
| 3.Izglītības vērtība                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izglītība, kā vērtība savas nākotnes veidošanā.</li> <li>• Izglītības sistēma un turpmākās izglītības iespējas pēc 9.klases.</li> <li>• Mācību kursu komplektu izvēles iespējas VVG iestājos 10.klasē</li> <li>• Informācijas avoti par izglītības iespējām Latvijā.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību.</li> <li>• Apzinās izglītību kā personīgu vērtību, ir motivēts turpināt izglītību.</li> <li>• Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas.</li> <li>• Zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām.</li> </ul> |
| 4.Profesiju daudzveidīgā pasaule              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Karjera un tās plānošanas pamatnosacījumi.</li> <li>• Manas karjeras portfolio (CV, motivācijas vēstule)</li> <li>• Ceļvedis profesijas izvēlē</li> <li>• Ēnu diena – darba pasaules iepazīšana.</li> </ul>                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus</li> <li>• Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām, izzina savas turpmākās izglītības iespējas.</li> <li>• Ir apzinājis sev saistošās profesijas.</li> </ul>                                               |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Absolventu dalīšanās savā karjeras izveides pieredzē.</li> <li>• Manā novadā / reģionā pieprasītākās profesijas.</li> </ul>                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 5. Individuālā karjeras plāna izveide | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mani plāni šim gadam.</li> <li>• Veiksmīga karjeras veidošana.</li> <li>• Izvēle un alternatīvas.</li> <li>• Lēmumu pieņemšana.</li> <li>• Manas karjeras portfolio.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir apgūtas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu.</li> <li>• Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus.</li> <li>• Ir izveidota un regulāri tiek papildināta savu sasniegumu mape (portfolio).</li> </ul> |

### 3.tabula karjeras izglītība 10.-12.klasē

| Saturiskās tēmas                                                                                      | Stundu tēmas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sasniedzamais rezultāts                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latvijas izglītības sistēma un tālākās izglītības iespējas.</li> <li>• Nosacījumi studijām ārzemēs (apmaiņas programmas).</li> <li>• Informācijas avoti par iespējām turpināt izglītību.</li> <li>• Informācijas avoti par studiju fondiem, stipendijām, kredītiem.</li> <li>• Papildizglītības skolas VVG – sevis pilnveidošana, zinātkāre</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas.</li> <li>• Izprot būtiskākos nosacījumus studijām ārzemēs.</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>• Ir apzinātas iespējas apmeklēt papildizglītības skolas VVG.</li> </ul> |
| 2. Mūžizglītība                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kāpēc saka: “Mūžu dzīvo, mūžu mācies”?</li> <li>• Darba loma un izglītība kā vērtība manā dzīvē.</li> <li>• Formālās un neformālās izglītības iespējas.</li> <li>• Pašizglītošanās iespējas vietējā pilsētā/ novadā/ pagastā. Informācijas avoti.</li> </ul>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot nepārtraukta izglītošanās procesa un darba lomu un nozīmi savā dzīvē.</li> <li>• Apzinās izglītību kā vērtību.</li> <li>• Apzinās formālās un neformālās izglītības iespējas.</li> </ul>                                                                                                                                                                                              |
| 3. Informācija par darba tirgu un tā attīstības tendencēm. Vietējo ekonomiku ietekmējošās tendences   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laiks un profesijas.</li> <li>• Darba tirgus perspektīvas un lēmuma pieņemšana.</li> <li>• Nodarbinātības tendences Latvijā un pasaulē.</li> <li>• Alternatīvu lēmumu pieņemšana karjeras izvēlē.</li> </ul>                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir apzināta informācija par darba tirgus perspektīvām, kas ļauj izšķirties par attiecīga lēmuma pieņemšanu karjeras izvēlē.</li> <li>• Izprot nodarbinātības tendences mūsu valstī un pasaulē.</li> <li>• Ir gatavs pieņemt alternatīvus lēmumus karjeras izvēlē.</li> </ul>                                                                                                                 |
| 4. Zinātnes un tehnoloģiju attīstība. Profesiju mainība un dažādība, pienākumi, darba devēju prasības | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ko sagaida darba devējs?</li> <li>• Darba meklēšanas process un iespējas.</li> <li>• Zinātnes un tehnoloģiju attīstības ietekme uz profesiju mainību.</li> <li>• Profesionālā ētika un darba likumdošana.</li> </ul>                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir iepazinis dažādas darbavietas, darba devēju prasības, darba pienākumus.</li> <li>• Pārzina darba meklēšanas procesu. Apzinās profesiju mainību saistībā ar zinātnes un tehnoloģiju attīstības tendencēm pasaulē.</li> <li>• Izprot profesionālās ētikas pamatprincipus un prasības.</li> </ul>                                                                                            |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. Darbs ārzemēs                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Darbs ārpus Latvijas. Iespējas un riski.</li> <li>• Informācijas avoti par dažādu valstu darba likumdošanu.</li> <li>• Veiksmes stāsti par darbu ārzemēs. Pienākumi un atbildība. Cerības un realitāte.</li> <li>• Kāpēc es atgriezos? Pienākumi un atbildība. Cerības un realitāte. Negatīvā pieredze un patriotisms.</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina par iespējām strādāt ārpus Latvijas un kur griezties pēc palīdzības, ja tas ir nepieciešams.</li> <li>• Ir informēts, kur meklēt ziņas par attiecīgās valsts darba likumdošanu.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                         |
| 6. Karjeras izvēles plānošana. Individuālā karjeras plāna izveide | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Man piemērotāko profesiju saraksts.</li> <li>• Izvēlētās profesijas apguves iespējas.</li> <li>• Individuālā plāna īstenošanas termiņi.</li> <li>• Dažādas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas. Izvēle un alternatīvas.</li> <li>• Manas karjeras portfolio (CV, motivācijas vēstule, SVID analīze, mērķu plānošana – SMART metode)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir izvērtēta piemērotība izvēlētajai profesijai.</li> <li>• Ir apkopota informācija atbilstoši izvēlētajai profesijai.</li> <li>• Ir pilnveidotas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu.</li> <li>• Izzinātas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas, iegūstot informāciju par interesējošo profesiju/nodarbošanās veidu un izvēloties sev vēlamo.</li> </ul> |

#### 4. Karjeras izglītības kvalitātes vērtēšana

Karjeras izglītības kvalitāte tiek vērtēta pēc skolēnu veiktajām tālākizglītības izvēlēm:

9.klašu tālākizglītības izvēlēto ceļu analīze

10.klašu izvēlētie mācību kursu komplektu analīze

Absolventu tālākizglītības datu statistiska analīze

Absolventu turpmākas karjeras informācijas analīze.

## 5. Karjeras izglītības mācību gada plāns

| Nosaukums                                                                    | Īss apraksts                                                                                                                                                                                                                              | Mērķa grupa / klase | Īstenošanas laiks    | Iesaistītie cilvēkresursi                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Karjeras izglītības programmas īstenošana                                    | Karjeras izglītības programma ietver nodarbību ciklu, kuru sistemātiski veic karjeras konsultants sadarbībā ar klases audzinātāju un mācību priekšmetu pedagogiem.                                                                        | 7. – 12.            | visu mācību gadu     | Pedagogs karjeras konsultants<br>Klases audzinātājs<br>Pedagogi<br>Atbalsta personāls |
| Skolēnu individuālā konsultēšana un informēšana karjeras atbalsta jautājumos | Konsultēšana un informēšana karjeras jautājumos paredz padziļinātu skolēnu vēlmju un spēju izpēti. Skolēniem ir iespēja saņemt individuālu konsultāciju karjeras atbalsta jautājumos. Individuālās konsultācijas notiek pēc pieprasījuma. | 7. – 12.            | oktobris - aprīlis   | Pedagogs karjeras konsultants<br>Atbalsta personāls                                   |
| Skolēnu grupas konsultēšana un informēšana karjeras atbalsta jautājumos      | Konsultēšana un informēšana karjeras jautājumos paredz padziļinātu skolēnu vēlmju un spēju izpēti. Grupas konsultācijas notiek pēc pieprasījuma.                                                                                          | 7. – 12.            | oktobris - aprīlis   | Pedagogs karjeras konsultants<br>Atbalsta personāls                                   |
| Skolēnu vecāku informēšana un izglītošana                                    | Skolēnu vecāku informēšana un izglītošana notiek par vecākiem aktuāliem jautājumiem saistībā ar skolēna tālākizglītību klases vecāku sanāksmēs pēc klases audzinātāja pieprasījuma.                                                       | 9., 12.             | novembris - janvāris | Pedagogs karjeras konsultants<br>Klases audzinātājs<br>Administrācija                 |
| Tikšanās ar absolventiem                                                     | Neformālās tikšanās, kuru laikā skolēniem ir iespēja noskaidrot viņus interesējošus jautājumus gan par mācību praktisku norisi, gan ikdienas dzīvi.                                                                                       | 7.-12.              | visu mācību gadu     | Pedagogs karjeras konsultants<br>Klases audzinātājs<br>Administrācija                 |
| Ēnu dienas                                                                   | “Ēnošanas” mērķis ir ļaut skolēniem pēc iespējas tuvāk iepazīt interesējošo profesiju vai amatu pārstāvju darba ikdienu.                                                                                                                  | 7.- 12.             | februāris            | Pedagogs karjeras konsultants<br>Klases audzinātājs                                   |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                    |         |                    |                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                    |         |                    | Sociālo zinību skolotājs<br>Administrācija                            |
| Tikšanās ar dažādu profesiju un amatu pārstāvjiem                       | Tikšanās tiek plānota atbilstoši skolēnu interesēm, sadarbībā ar viņu vecākiem. Skolēnu vecāki tiek aicināti pastāstīt par savu darbu / ieņemamo amatu, pienākumiem, izaicinājumiem un ieguvumiem.                 | 7.- 12. | novembris - marts  | Pedagogs karjeras konsultants<br>Klases audzinātājs<br>Administrācija |
| Tematiskas ekskursijas uz vietējiem uzņēmumiem                          | Ekskursijas mērķis ir gūt praktisku priekšstatu par profesijas vai amata darbību noteiktā uzņēmumā, organizācijā, iestādē.                                                                                         | 7.- 12. | oktobris - aprīlis | Pedagogs karjeras konsultants<br>Klases audzinātājs<br>Administrācija |
| Atvērto durvju dienas vispārējās un profesionālajās izglītības iestādēs | Izglītības iestāžu piedāvātās meistarklases, lekcijas                                                                                                                                                              | 8.-12.  | marts - aprīlis    | Pedagogs karjeras konsultants<br>Klases audzinātājs                   |
| Izstāde "Skola 20..."                                                   | Izstādē skolēni varēs iegūt informāciju par vispārējās vidējās izglītības, profesionālās izglītības iestādēm, koledžām, augstskolām, mācību centriem, tālmācību, kā arī citām ar izglītību saistītām aktualitātēm. | 9., 12. | februāris - marts  | Pedagogs karjeras konsultants<br>Klases audzinātājs                   |



## 6. Izmantojamās metodes un paņēmieni

| Nr.p.k. | Metode                        | Prasmes                                                                                                                                                                                               |
|---------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.      | Aptauja / anketēšana          | Izzināt sevi, attīstīt prasmi kritiski domāt.                                                                                                                                                         |
| 2.      | Darbs ar informācijas avotiem | Iemācīties saprast mediju valodu, pasniegto realitātes atspoguļojumu, saprast atspoguļoto notikumu cēloņus, atpazīt piedāvātās informācijas mērķus. Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju.    |
| 3.      | Darbs grupā                   | Apgūt prasmes darboties komandā, sadalīt pienākumus un plānot darbu.                                                                                                                                  |
| 4.      | Darbs pāros                   | Veidot prasmes sadarboties, uz klausīt atšķirīgu viedokli, pārrunāt neskaidro un vienoties par kompromisu.                                                                                            |
| 5.      | Diskusija                     | Mācīties skaidri izteikt savas domas un ieklausīties citos, izprast citu viedokli, pamatot, argumentēt. Meklēt problēmu risinājumu, uzņemties atbildību.                                              |
| 6.      | Ekskursija                    | Iepazīties ar darba vidi realitātē un karjeras iespēju daudzveidību.                                                                                                                                  |
| 7.      | Eseja                         | Apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā, prasmi izteikt un pamatot savu viedokli.                                                                                                                |
| 8.      | Ēnu diena                     | Veidot iemaņas rakstīt CV un motivācijas vēstuli, iesniegt pieteikumu. Iepazīties ar darba vidi un izzināt izvēlēto profesiju.                                                                        |
| 9.      | Grupas pārrunas               | Apgūt prasmi saprast sevi un citam citu. Aktīvi klausīties, ievērot grupas likumus. Vērtēt savu motivāciju un uzskatus, palīdz izpētīt un saprast problēmas, kā tās risināt savā klasē un/ vai skolā. |
| 10.     | Individuālais darbs           | Apgūt pastāvīgā darba prasmes.                                                                                                                                                                        |
| 11.     | Intervija                     | Apgūt prasmi sarunāties, uz klausīt sarunas biedru. Formulēt un uzdot jautājumus. Atbildēt uz jautājumiem. Veidot lietīšku dialogu.                                                                   |
| 12.     | Portfolio mape                | Apgūt un pilnveidot pašizpēti, pašanalīzi, pašregulāciju. Vākt materiālus, iegūt informāciju, to apstrādāt un veidot mapi.                                                                            |
| 13.     | Projekts                      | Apgūt prasmi strādāt patstāvīgi, plānot savu darbu, sadarboties ar citiem. Iegūt un izvērtēt informāciju. Saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus un prezentēt projekta rezultātus.            |
| 14.     | Sarunas mazās grupās          | Attīsta komunikācijas prasmes, mācās izteikt savu viedokli un uz klausīt citus.                                                                                                                       |
| 15.     | Sarunu aplis                  | Apgūt prasmi paust savas domas, uz klausīt citu domas. Attīstīt spēju spriest.                                                                                                                        |
| 16.     | Simulācijas spēles            | Iejusties lomās un darbojas iedomātā vidē. Pamatot un prezentēt savu lēmumu un risinājumu specifiskās situācijās.                                                                                     |
| 17.     | Situāciju analīze             | Prast pamatot un prezentēt lēmumus un risinājumus katram konkrētajam gadījumam, kā arī salīdzināt tos ar reālām situācijām dzīvē.                                                                     |
| 18.     | Spēles                        | Apgūt prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, attīstīt sadarbības prasmes. Ievērot spēles noteikumus. Veidot iecietīgu attieksmi citam pret citu.                                              |
| 19.     | SVID analīze                  | Apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un turpmākās attīstības iespējas.                                                                                                                         |
| 20.     | Tikšanās                      | Uz klausīt, iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai.                                                                                                                                      |
| 21.     | Vērošana                      | Apgūt iemaņas izvīzīt mērķi patstāvīgi vērot, veikt pierakstus, salīdzināt un izdarīt secinājumus.                                                                                                    |
| 22.     | Vizualizācija                 | Veidot dažādus simboliskus uzskates līdzekļus: domu kartes, shēmas, zīmējumus, kolāžu par konkrētu jautājumu, situāciju.                                                                              |

## Terminu skaidrojums

**Karjera** – cilvēka resursu efektīva izmantošana dzīves mērķu sasniegšanai, cilvēka mērķtiecīga darbība savu kompetenču pilnveidei un izpausmei 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, kurā cilvēks izmanto informāciju par sevi, apkārtējo pasauli, analizē un pielieto to, lai izvēlētos nodarbošanās jomu, profesiju.

**Karjeras attīstības atbalsts** – pasākumu kopums, ka ietver informācijas, karjeras izglītības un individuālo konsultāciju pieejamību izglītojamiem karjeras mērķu noteikšanai un plānošanai, izdarot izvēli saistībā ar izglītību un darbu.

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

**Karjeras izvēle** – indivīda patstāvīgi pieņemts lēmums atbilstoši viņa vajadzībām, spējām, iepriekšējās darbības pieredzei.

**Karjeras programma** – karjeras attīstības atbalsta aktivitātes un to veikšanas secība ar mērķi attīstīt indivīdu karjeras vadības prasmes.

**Karjeras vadība** – informācijas avotu izvēle, par mācību un darba iespējām iegūtās informācijas izvērtēšana, mācību un darba iespēju prasību analīze, kā arī iegūtās informācijas attiecināšana uz savu pašizziņu, ar karjeru saistītu lēmumu pieņemšanu un sekmīga karjeras maiņa.

**Karjeras vadības prasmes** – vadošās individuālās prasmes, kas palīdz izprast, plānot, organizēt, vadīt un kontrolēt savus iekšējos un ārējos resursus, lai sasniegtu dzīves mērķus, atrastu sev izglītības virzienu un nodrošinātu sev darbu un kā arī sekmīgi veidotu personīgo dzīvi.

**Mācību vadība** - iesaistīšanās un dalība mācību procesā un izpratne par savu attieksmi pret mācībām un darbu.

**Pašorganizētība** - savu spēju un interešu pašizziņa, pašvērtēšana, sociālās prasmes un plānošana.

## Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra

### Literatūra

1. Amundsens N., Aktīvā iesaistīšanās, VIAA, 2016.
2. Ertelts B.J., Šulcs V., Karjeras konsultēšanas kompetences, VIAA, 2008.
3. Ivanova I., Šulte I., Studentu un skolēnu sadarbības programmas “Lakstīgala”, LU 2014.
4. Karjeras attīstības atbalsts, Valsts izglītības attīstības aģentūra, 2008.
5. Karjeras konsultēšanas metodes, VIAA, 2009.
6. Karjeras plānotājs pamatskolēnam. Mana profesija? Kāpēc gan ne?, Jelgava, 2007.
7. Karjeras plānotājs. Metodiskie ieteikumi, Jelgava, 2007.
8. Karjeras vadības prasmes mācību priekšmetu standartu saturā, VIAA, 2016.
9. Kas es esmu ? <http://www.nva.gov.lv/karjera/index.php?mt=304&cid=304>
10. Korna E., Karjeras izglītība, RAKA, 2011.
11. Lemešonoka I., Kompetenču pieeja karjeras izglītībā skolā, Zvaigzne ABC, 2018.
12. Mans bērns izvēlas karjeru, VIAA, 2010.
13. Martinsone B., Niedre R., Sociāli emocionālā audzināšana (SEA), LU, 2013.
14. Metodiskais līdzeklis “Profesionālās piemērotības noteikšanas programma 7.-12.klašu skolēniem, LU, 2014.
15. Nodarbinātības valsts aģentūras mājas lapa <http://www.nva.gov.lv/>
16. Nucho A.O., Vindere M., Garīgās veselības veicināšana. RAKA, 2002.
17. Pīvijs V., Sociodinamiskā konsultēšana, VIAA, 2011.
18. Starptautiskā karjeras atbalsta metodikas rokasgrāmata darbam ar grupu, VIAA, 2012.
19. Strods G., Vazne Ž., Karjeras atbalsta programma skolēniem, LU, 2013.
20. 100 metodikas karjeras attīstības atbalstam, VIAA, 2019.  
[http://viaa.gov.lv/library/files/original/78532\\_100\\_KAA\\_Metodikas.pdf](http://viaa.gov.lv/library/files/original/78532_100_KAA_Metodikas.pdf)

### Video materiāli par karjeru un profesijām

1. Filma par karjeras veidošanu «Zaļais Pipars». RTU, 2012 -  
<https://www.youtube.com/watch?v=RyxQPre5pQI>
3. Filma par karjeras veidošanu «Zaļais Pipars». RTU, 2013 –  
<https://www.youtube.com/watch?v=OpvCOOzVQnU>
4. Filma par karjeras veidošanu «Zaļais Pipars». RTU, 2014 –  
<https://www.youtube.com/watch?v=LVqC0FvyvU4>
5. Filma par karjeras veidošanu «Zaļais Pipars». RTU, 2015 –  
<https://www.youtube.com/watch?v=h6yh82XxKDw>
6. Īsfilmas par profesijām – “Zili brīnumi”  
<https://www.youtube.com/user/JUMPstudioLATVIA/videos>

### Metodiskie materiāli

1. Karjeras izglītība skolā/ Pieredze 2009 (2010) Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra –  
[http://www.viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras\\_izgliitiiba\\_skolaa\\_2010.pdf](http://www.viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_izgliitiiba_skolaa_2010.pdf)
2. Metodiskie ieteikumi „Karjeras izglītība 7. - 9. klasei. Skolotāju rokasgrāmata (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006. – [http://www.viaa.gov.lv/files/news/722/karjeras\\_izgl\\_7\\_9\\_klaseee.pdf](http://www.viaa.gov.lv/files/news/722/karjeras_izgl_7_9_klaseee.pdf)
3. Metodiskie materiāli klašu audzinātājiem –  
[http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/klasu\\_audzinatajiem/](http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/)
4. Karjeras izglītības informatīvie materiāli –  
[http://viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/lat\\_karjeras\\_atbalsts/info\\_mater/](http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/lat_karjeras_atbalsts/info_mater/)

### Interneta resursi

1. Lielākais karjeras portāls Latvijā. Virtuālā prakse <https://www.prakse.lv/virtual-practice/list>

2. Nacionālā izglītības iespēju datu bāze. Karjeras izvēles testi  
[http://www.niid.lv/tests/testi\\_sakums.htm](http://www.niid.lv/tests/testi_sakums.htm)
3. Virtuāla profesiju pasaule. Izpēti profesiju pats <http://www.profesijupasaule.lv/izpeti-profesiju-pats>
4. Valsts izglītības attīstības aģentūra. Metodisko materiālu komplekts.  
[http://viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/lat\\_karjeras\\_atbalsts/info\\_mater/](http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/lat_karjeras_atbalsts/info_mater/)
5. Europass dokumenti (CV, motivācijas vēstule) - <https://europass.cedefop.europa.eu/lv/documents>
6. Nodarbinātības valsts aģentūra. Jauniešiem – kas es esmu?  
<http://www.nva.gov.lv/karjera/index.php?mt=304&cid=304&mid=297&pt=1>
7. Profesiju aprakstu katalogs/ profesiju standarti un profesiju klasifikators -  
<http://www.nva.gov.lv/karjera/index.php?cid=10&mid=118>
8. Valmieras attīstības aģentūra, karjeras materiāli –  
<https://karjerasmateriali.lv/>

Pedagogs karjeras konsultants

Ingrīda Strazdiņa

Jolanta Dzene

Direktors

Artūrs Skrastiņš

2021.gada 11.janvārī