

APSTIPRINU   
Direktors: J.Rumba  
2020. g. 10.

Bauskas pilsētas pamatskolas

# **KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA**

**2020.-2025.**

## **I KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI**

**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 prasmes savu interešu, spēju un iespēju samērošanā, savu karjeras mērķu izvirzīšanā, karjeras vadīšanā; sniegtu zināšanas un izpratni par darba pasauli, tās saikni ar izglītību, par karjeras plānošanu un tālākizglītības iespējām, kā arī nodrošinātu efektīvu dalību darba dzīvē.

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

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

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

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

Iespējams, ka, nosaucot visas savas intereses, vēlmes, nodarbošanos, kas saista, patīk un ko gribētos darīt, būtu ļoti garš saraksts. Daudziem izglītojamajiem ir plašs interešu loks, un ir visai grūti izšķirties, kuru no savām interesēm izvēlēties profesionālajai realizācijai, bet ko atstāt kā vaļasprieku.

Lai pieņemtu pareizo lēmumu, nepieciešams izziņāt 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, izglītojamajam izvēloties izglītības virzienu, ir jāuzzina, kādas zināšanas un prasmes (kompetences) var apgūt mācoties/ studējot vienā vai otrā programmā arodskolā, tehnikumā, koledžā, augstskolā, 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.

Pašiem jāpilnveido savu garīgo pasauli un vidi sabiedrībā. Ikvienam cilvēkam ārpus darba un ārpus ģimenes ir nepieciešams laiks, kuru veltīt sevis bagātināšanai, pilnveidošanai un attīstībai.

## **II KARJERAS IZGLĪTĪBA**

### **Karjeras izglītības mērķis un uzdevumi**

#### **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 tiek integrēta 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 (pašapziņa, pašpaļāvība, mērķu izvirzīšana un mācību un personiskās dzīves plānošana).
- 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 indivīda karjeras attīstību,
- izpētīt dažādas karjeras un iespējas to veidošanai,
- pētīt un vērtēt darba tirgu, nodarbinātības un profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendences, uzzināt, kādas prasības izvirza darba devēji, kādas prasmes un personīgās īpašības palīdz noturēties darba tirgū.
- salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus un īpašības ar tiem sasniegumiem un īpašībām, kas ir nepieciešamas konkrētai tālākai karjerai (mācībām, studijām), gatavoties šai pārejai,
- “pielaikt profesijas”,
- uzzināt, kur un kā iegūt vajadzīgo informāciju, resursus un palīdzību,
- izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedrības vērtības,

### **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.

## **Vecumgrupu attīstības iezīmes un karjeras vajadzības**

<b>Attīstības iezīmes</b>	<b>Karjeras vajadzības</b>
<b>1. – 4. klase</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Nepieciešama uzmanība un uzslavas.</li> <li>* Piemīt neierobežota enerģija.</li> <li>* Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes.</li> <li>* Nepieciešama pašapziņas veidošana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Atšķir darbu no spēles.</li> <li>* Identificē dažādus darba veidus.</li> <li>* Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos.</li> <li>* Zina, kā pieņemt lēmumus.</li> <li>* Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu.</li> <li>* Identificē personīgas sajūtas.</li> </ul>

### 5. – 9. klase

<ul style="list-style-type: none"><li>* Daudz patstāvīgāki.</li><li>* Novērtē piederību grupai un draugiem</li><li>* Var uzņemties vairāk atbildības</li><li>* Pārsteidzošs interešu vēriens</li><li>* Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Identificē personīgās intereses, spējas, stiprās un vājās puses</li><li>* Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar sabiedrībā sastopamiem darbiem</li><li>* Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem</li><li>* Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu</li></ul>
--	--

## III Karjeras izglītības plānošana

### Karjeras izglītības programmas sastāvdaļas:

Sevis izzināšanas aktivitātes, kurās skolēni:

- identificē savas personīgās īpašības (fiziskās, intelektuālās, emocionālās, prasmes, intereses un vērtības),
- izpēta personīgo īpašību un nepieciešamo prasmju samērotību, lai gūtu panākumus dažādās dzīves un darba situācijās,
- izvērtē apstākļus, kas ietekmē viņu mācīšanos dažādās dzīves un darba situācijās.

Iespēju apzināšanās aktivitātes darba pasaules izpētē un iepazīšanā:

- dažādu darbu vides iepazīšana un pētīšana,
- dažādu profesiju un izglītības iespēju izpēte,
- darba pasaules izmaiņu analīze.

Lēmumu pieņemšana.

Skolēni iesaistās aktivitātēs, kas palīdz:

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

Lēmuma pieņemšanu ietekmējošie faktori:

- 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.).

## IV KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA BAUSKAS PILSĒTAS PAMATSKOLĀ

### Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi

**Karjeras izglītības programmas normatīvais pamats** ir Izglītības likums (29.10.1998.), Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem ( Nr. 747. , 27.11.2018.)

Karjeras izglītības programmas **mērķis** ir nodrošināt skolēna karjeras vadības prasmju pilnveidi, lai skolēns, izprotot savas, darba tirgus un sabiedrības attīstības un mijiedarbības likumsakarības, spētu patstāvīgi pieņemt un īstenot karjeras attīstības lēmumus, iesaistīties sabiedrības dzīvē un veidoties par laimīgu un atbildīgu personību.

## **Uzdevumi:**

1. Stiprināt skolēna izpratni par izglītības un darba vērtībām, veidojot vērtējošu attieksmi un atbildību par sevi un savu rīcību.
2. Pilnveidot skolēna izpratni par savas, darba tirgus un sabiedrības attīstības un mijiedarbības likumsakarībām.
3. Nostiprināt un attīstīt sekmīgai karjeras vadībai nepieciešamās pašizziņas, karjeras iespēju izpēti un karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes.
4. Apgūt karjeras attīstībā un karjeras vadībā nepieciešamās caurviju prasmes, lai stiprinātu jaunu zināšanu sasaisti ar personisko pieredzi, veidotu pozitīvas attiecības un pieņemtu atbildīgus lēmumus.

## **Karjeras izglītības satura īstenošana skolā**

Karjeras izglītības saturs tiek realizēts integrēti ikdienas mācību procesā un skolas organizētajos pasākumos, izmantojot dažādas darba organizācijas formas un metodiskos paņēmienus:

- Klases stundas – karjeras izglītības tēmas atbilstoši skolēnu vecumposmam iekļautas skolas audzināšanas darba programmā un klases audzināšanas darba plānā.
- Mācību priekšmetu stundas – katras karjeras izglītības jomas atsevišķi temati – pašizpēte, karjeras izpēti un karjeras vadība – integrēti ietverti mācību priekšmetu satura apgūvē,
- Informatīvi izglītojoši pasākumi / aktivitātes – projekta dienas atbilstoši izveidotajam plānojumam, tikšanās ar karjeras konsultantu, ēnu dienas, ekskursijas uz vecāku darbavietām, konkursi, citu izglītības iestāžu vizītes skolā, izglītojošas lekcijas. u.c.

Katra karjeras izglītības joma — **pašizpēte, karjeras izpēti un karjeras plānošana un vadība** — ietver vairāku mācību priekšmetu un audzināšanas darba saturu.

Pamatjoma **“Pašizpēti”** ietver šādas saturiskās tēmas:

1. mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
2. manas intereses, vaļasprieks, spējas, brīvais laiks, dienas režīms;
3. mana ģimene, tās loma, tradīcijas;
4. sevis iepazīšanas un izpēti veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;
5. attieksmes un vērtības;
6. prasme sadarboties, risināt konfliktus;
7. mana veselība un nākotnes nodomi;
8. mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu;
9. pašaudzināšana.

Pamatjoma **“Karjeras izpēti”** ietver šādas saturiskas tēmas:

1. darba nozīme cilvēka dzīvē;
2. populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, profesiju daudzveidība, to tipi;
3. manu vecāku darba dzīve;
4. informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana;
5. profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;
6. darba tirgus un nodarbinātība;
7. sociālā vide un nodarbinātība;
8. izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes;
9. darba likumdošana, darba drošība;
10. pašnodarbinātība.

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

1. lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;
2. lēmuma pieņemšana par karjeru. Dažādu faktoru ietekme (ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.);
3. dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;
4. kad viss nenorit tā, kā plānots;
5. mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana);
6. pārmaiņas manā dzīvē;
7. komandas darba pieredze, sadarbības nozīme un loma;
8. praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
9. sevis prezentēšana.

## **Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns**

### **KI saturs mācību priekšmetu stundās**

#### **1.-2.kl. akcentēta joma “Pašizpēte”**

Mācību priekšmeti	Tēmas	Stundu skaits
Latviešu valoda	Mans vaļasprieks.	1
	Es un mani draugi .	1
	Mani mājdzīvnieki .	1
	Mana istaba .	1
	Domraksts ‘Mani nākotnes nodomi’.	
Ētika	Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku.	Līdz 4
	Mans varonis.	1
	Manas īpašības, manas stipras puses .	Līdz 2
Mājturība un tehnoloģijas	Gaumīgs apģērbs dažādām dzīves situācijām .	1
Sociālās zinības	Manas intereses .	1
	Es skolā. Es un mani klasesbiedri.	1
Svešvalodea (angļu val.)	Es un mana ģimene: ģimenes locekļi; mājdzīvnieki.	1
	Es un mani draugi.	1
	Mana skola, klase, lietas klasē un mani klasesbiedri.	1
	Mana māja: mana istaba un lietas tajā.	1
Sports	Komandu spēles .	1
	Fizisko īpašību tests.	1

#### **3.-4.kl. akcentēta joma “Karjeras izpēte”**

Mācību priekšmeti	Tēmas	Stundu skaits
Svešvaloda (angļu val., krievu val.)	Mans brīvais laiks	1
	Es un mani draugi	1
	Profesijas	1
	Dienas režīms	1
Vizuālā māksla	Cilvēks darbā	1
Mājturība un tehnoloģijas	Drošība darbā	1
Dabaszinības	Cilvēki, kas rūpējas par dabu.	2
	Ar dabu saistītās profesijas.	1
Latviešu valoda	3. kl. Domraksts. Mani vecāki un darbs.	1
	4.kl. Domraksts. Populārākās profesijas	
	4. kl. Par ko es gribētu kļūt	1
Sociālās zinības	Ražošana un ražošanas veidi.	1

Sports	Komandu spēles	1
	Fizisko īpašību tests	1

### 5.-6.kl. akcentēta joma "Karjeras vadība"

Mācību priekšmeti	Tēmas	Stundu skaits
Sociālās zinības	Konflikti, to cēloņi un risināšanas veidi (5. un 6. kl.).	2
	Karjera (6.kl.).	3
	Pienākumi un tiesības (5. un 6.kl.).	3
	Laika plānošana (5.kl.).	2
Latviešu valoda	Latviešu valoda Saziņa. Emocijas.	1
Literatūra	Domraksts "Kā uzveikt grūtības" (5.kl.).	1
	Domraksts "Mūsdienu jauniešu problēmas" (6.kl.)	1
Svešvalodas (angļu val., krievu val.)	Sports. Brīvā laika aktivitātes (5.kl.).	1
	Sports, hobiji (6.kl.).	1
	Valodas lietojums un kultūra (6.kl.).	1
	Mīļākā stunda un nākotnes profesija (6.kl.)	1
Mājturība un tehnoloģijas Sports	Drošības noteikumi un to nepieciešamība.	2
	Veselība un darbs.	1
Dabaszinības	Cilvēka maņas un profesijas (5.kl.).	1-2
	Cilvēka organisma funkcionēšana (5.kl.)	1-2
	Dabaszinātņu nozīme un saistība ar profesijām (6.kl.).	2
Informātika	Teksta apstrāde – lietišķie raksti. (5. kl.).	1
	Informācijas ieguves un komunikācijas līdzekļu izmantošana.	1
	Informācijas apstrāde, izmantojot datorprasmes.(6.kl.)	1
Vēsture	Valsts pārvalde (6.kl.)	1

### 7.kl. akcentēta joma "Pašizpēte"

Mācību priekšmeti	Tēmas	Stundu skaits
Sociālās zinības	"Es" - personība, raksturs, griba, garīgā pilnveidošanās.	2
	Mācības un to plānošana.	2
	Emocijas un to izpaušanas veidi.	2
	Pārmaiņas pusaudžu vecumā.	3
	Veselība. Veselīgi un neveselīgi paradumi.	5
	Savstarpējās attiecības. Sakarsme.	6
Latviešu valoda	Saziņa: personīgais viedoklis, attieksme, pamatojums, diskusija.	1
Literatūra	Ētiskums dažādos literārajos tēlos.	1 un vairāk
Svešvalodas (angļu val., krievu val.)	Mani draugi.	1
	Mans brīvais laiks.	1
	Manas intereses un hobiji.	1
	Mana ģimene (raduraksti).	1
	Kāds es esmu.	1
Mājturība un tehnoloģijas	Kulinārija.	Dažādi
	Sports	Fizisko īpašību tests.
	Komandu sports.	Dažādi
Ģeogrāfija	Pasaules okeānu problēmas un to ietekme.	1
Vēsture	Seno baltu tautu pakļaušana.	1

### 8.kl. akcentēta joma "Karjeras izpēte"

Mācību priekšmeti	Tēmas	Stundu skaits
Sociālās zinības	Darbs un karjera.	7
	Tiesības, to veidi un darba likumdošana.	3
Latviešu valoda	Lietiškie raksti – darba sludinājumu pētīšana.	1
	Lietiškie raksti – motivācijas vēstules rakstīšana.	1
	Tekstveidne – pārspriedums.	1
Svešvalodas (angļu val., krievu val.)	Intervija – ar dažādu profesiju pārstāvjiem.	1
	Lietiškie raksti – CV .	1
Ģeogrāfija	Migrācijas procesi Eiropā.	1
	Darba vietas dažādās valstīs.	1
Vēsture	Izgdrojumi, sasniegumi un atklājumi.	1
	Sabiedrība rūpniecības apvērsuma laikā, strādnieku kust.	1
Matemātika	Izcilākie matemātiķi.	1
Fizika	Izcilākie fiziķi.	1
	Fizika mūsu ikdienā.	
Ķīmija	Izcilākie ķīmiķi.	1
	Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde.	1
Bioloģija	Profesijas zooloģijā.	1

### 9.kl. akcentēta tēma "Karjeras vadība"

Mācību priekšmeti	Tēmas	Stundu skaits
Sociālās zinības	Pilsoniskā līdzdalība.	4
	Nodokļi.	4
	Apdrošināšana.	1
	Likumi	2
Latviešu valoda	Publiskā runa – sevis prezentēšana.	1
	Lietiškie raksti.	1
Svešvalodas (angļu val., krievu val.)	Mūsdienu izglītība.	1
	Dzīves ceļa izvēle.	1
	Dienas režīms un darba plānošana.	2
	Izglītības sistēmas dažādās valstīs.	2
	Izglītības iespējas arzemēs.	
Vēsture	Pasaules ekonomiskā krīze 20. gs. 30. gados.	1
	20. gs. progress zinātnē un izcilākie zinātnieki.	1
Ķīmija	Ķīmija sadzīvē.	1
Ģeogrāfija	Latvijas ekonomika, profesijas.	1

Ārpusstundu pasākumi notiek atbilstoši skolas darba plānam, klašu audzinātāju plāniem, pedagoga karjeras konsultanta plānam.



## Klases stundās ietvertās karjeras izglītības tēmas 1.- 3.klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Profesiju daudzveidība. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs.	1. Manu vecāku darbs. 2. Manu ģimenes locekļu darbs. 3. Profesijas darbavietās pie manas skolas / manā pagastā / pilsētā. 4. Profesiju pārstāvji manā ikdienā.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina, kur un par ko strādā vecāki un citi ģimenes locekļi.</li> <li>Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā, un izprot viņu nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē.</li> </ul>
2.	Mani pienākumi ģimenē. Mani vaļasprieki. Mana sapņu profesija	1. Mani ikdienas darbiņi. Pienākumi ģimenē. 2. Mani vaļasprieki mājās. 3. Manas intereses pulciņos. 4. Es vēlos strādāt par ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību.</li> </ul>
3.	Dienas režīms	1. Kāpēc vajadzīga dienasgrāmata? 2. Mani dienas darbi skolā un mājās. 3. Mani vaļasprieki un atpūta. 4. Mans dienas režīms.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot izplānot savu dienas režīmu un tam sekot, paredzot laiku mācībām, pienākumiem mājās, vaļaspriekiem un atpūtai.</li> </ul>
4.	Mācības - skolēna darbs	1. Kāpēc jā mācās? 2. Kā labāk mācīties? 3. Mācības – pienākums un atbildība. 4. Mācību rezultāti un sasniegumi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās savu galveno pienākumu mācīties, spēj mācīties patstāvīgi un koncentrējas mācību uzdevumu apguvei un izprot savu atbildību sekmīgā mācību procesā.</li> <li>Prot izmantot stundās apgūto ikdienā.</li> </ul>
5.	Karjeras vīzija	1. Pēc 20 gadiem es būšu... 2. Profesijas pēc 50 gadiem. 3. Kas man jāprot manā sapņu profesijā? 4. Kādas prasmes es apgūstu skolā?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas, apgūst darba prasmes.</li> </ul>

## 4.-6.klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Es un mani dotumi	1. Vislabāk es protu ... 2. Kā man iemācīties to, ko vēl tik labi neprotu? 3. Manas intereses. 4. Manu spēju un talantu prezentācija.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās savas stiprās un vājās puses, kā arī savas intereses, spējas.</li> </ul>
2.	Mani darba ieradumi. Sadarbības prasmes	1. Mana diena ģimenes plānā. 2. Mana dienas režīma proporcijas (mācības, vaļasprieki, atpūta). 3. Vai es protu palīdzēt? 4. Sadarbojoties var ietaupīt laiku. Kā?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses un iespējas.</li> <li>Prot sadarboties ar dažāda vecuma cilvēkiem</li> </ul>
3.	Brīvais laiks un tā izmantošana	1. Mūsu klases hobijs (vaļasprieki). 2. Pulciņi skolā. 3. Interesu izglītība pilsētā / pagastā. 4. Brīvais laiks un lietderīga tā pavadīšanas iespējas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrodot savām spējām un vēlmēm atbilstošāko.</li> </ul>
4.	Mācīšanās prasmes un sasniegumi	1. Mana sasniegumu mape. 2. Mana izaugsme. 3. Vai es mācos tik, cik spēju? 4. Zināšanu un prasmju nozīme nākotnē.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mācās dokumentēt savus sasniegumus.</li> <li>Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē, spēj sevi motivēt mācību darbam un cenšas sasniegt savām spējām atbilstošus rezultātus.</li> </ul>
5.	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība	1. Fizisks un garīgs darbs. 2. Profesiju veidi. 3. Profesiju prestižs un nepieciešamība. 4. Profesiju pieprasījums manā pilsētā/novadā/ pagastā.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot profesiju veidus un tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml.</li> <li>Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju.</li> <li>Pētīt profesiju daudzveidību, domā par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējām pilsētā/novadā/valstī.</li> </ul>
6.	Lietišķā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē	1. Valodas kultūra ikdienā. 2. Publiskās runas prasmes un nepieciešamība. 3. Elektroniskās saziņas kultūra. 4. Telefonsaziņas kultūra.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izkopj savu valodas kultūru.</li> <li>Izprot publiskas uzstāšanās būtību un ir apguvis prasmes tajā piedalīties, prezentējot dažādus darbus un uzstājoties.</li> </ul>

## 7.-9.klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es iepazīstu sevi (spējas, intereses, īpašības, vērtības).</li> <li>2. Mani plāni šim gadam.</li> <li>3. Ko es esmu labu izdarījis šogad?</li> <li>4. Mani nozīmīgākie sasniegumi.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir objektīvi izvērtējis, 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ārpusstundu nodarbības skolā un ārpus tās.</li> <li>2. Manas intereses, spējas un vajadzības un ārpusstundu aktivitāšu piedāvājums manā skolā, pilsētā, novadā vai pagastā.</li> <li>3. Interesešu izglītība un pašattīstība.</li> <li>4. Brīvprātīgā darba nozīme pirmās darba pieredzes gūšanā.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saprot, kā skolā, ārpusskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības.</li> <li>• Apzinās interesešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā.</li> </ul>
3.	Izglītības vērtība	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Izglītības, profesijas un nodarbinātības saistība darba tirgū.</li> <li>2. Izglītība kā vērtība savas nākotnes veidošanā.</li> <li>3. Izglītības sistēma un iespējas pēc 9.klases beigšanas.</li> <li>4. Informācijas avoti par izglītības iespējām Latvijā.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību.</li> <li>• Apzinās izglītību kā 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Karjera un tās plānošanas pamatnosacījumi.</li> <li>2. Informācija par manu nākotnes profesiju (alternatīvas).</li> <li>3. Ēnu diena kā iespēja.</li> <li>4. Manā pilsētā/ novadā/ pagastā pieprasītākās profesijas.</li> </ol>	<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. Iesaistās darba izmēģinājumos.</li> <li>• Ir iegūtas zināšanas par vietējo darba tirgu.</li> </ul>
5.	Individuālā karjeras plāna izveide	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mērķis un starpmērķi.</li> <li>2. Izvēle un alternatīvas.</li> <li>3. Lēmumu pieņemšanas ceļi.</li> <li>4. Manas sasniegumu mapes prezentācija.</li> </ol>	<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>

## V Karjeras izglītības vērtēšana

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

#### Beidzot 6. klasi, skolēns:

- ir iepazinies ar dažādām profesijām;
- izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē;
- izprot saikni starp zināšanām, izglītību, profesijām un nodarbinātību;
- mēģina izzināt savas personīgās intereses un spējas; izprot komunikācijas un komandas darba nepieciešamību.

#### Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- Skolēns spēj analizēt un izvērtēt savus sasniegumus, personiskās īpašības, spējas un iemaņas.
- Skolēns prot izmantot pašanalīzes rezultātus savu attīstības vajadzību noteikšanai un sava pozitīva paštēla veidošanai.
- Skolēns spēj noteikt savas attīstības mērķus.
- Skolēns spēj atšķirt stereotipus un sagrozītus, realitātei neatbilstošus cilvēku un profesiju aprakstus.
- Skolēnam ir izveidojušās noteiktas attieksmes pret dzīves pamatvērtībām, prasmes mācīties un izpratne par darbu, tajā skaitā arī komandas darbu, nozīmi.

#### Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- Skolēns izprot, ka darba dzīve nav tikai iešana uz darbu un naudas pelnīšana; saprot, ka darba dzīvei ir daudzi svarīgi aspekti.
- Skolēns spēj aprakstīt, kādas izmaiņas ir notikušas darba pasaulē (raksturot izmaiņas darba pasaulē).
- Skolēns zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām un darba tirgu; zina, kur meklēt karjeras konsultantu palīdzību; ir spējīgs izmantot informācijas avotus.
- Skolēns spēj izveidot profesiju grupas pēc to pazīmēm.
- Skolēns apzinās savas iespējas. Lēmumu pieņemšanā, plānošanā un tālākā rīcībā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes
- Skolēns spēj izmantot vienkāršus lēmumu pieņemšanas paņēmienus.
- Skolēns prot sameklēt un izmantot palīdzību personīgu lēmumu pieņemšanā.
- Skolēns spēj izprast ilgtermiņa plānošanas nozīmi un ietekmi savas karjeras iespēju un ar to saistīto lēmumu pieņemšanas kontekstā.
- Skolēns spēj apsvērt dažādas iespējas un, ja nepieciešams, spēj koriģēt vai mainīt savus plānus.
- Skolēns izprot, ko nozīmē “tikt galā” mainīgajā pasaulē un kā tas ir attiecināms uz ilgtermiņa karjeras plānošanu.
- Skolēns spēj (daļēji) uzņemties atbildību par savas personības attīstību.
- Skolēns spēj analizēt pārmaiņas, kas notikušas viņa dzīvē pēdējā laikā.

## **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 jādara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē.
- Skolēns izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības.
- Skolēns māc 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.

## VI INFORMĀCIJAS RESURSI PAR KARJERU UN KARJERAS IZGLĪTĪBU

- Kompetenču pieeja karjeras izglītībā . I.Lemešonoka, Zvaigzne ABC,2018.
- Karjeras izglītība 7., 8., 9. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.
- Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008.
- Mans bērns izvēlas karjeru.VIAA, 2010.

### Video materiāli par karjeru un profesijām

- Iepazīsti izglītības un darba pasauli, atrodi savu ceļu. Karjeras un izglītības iespējas elektrotehnikas un elektronikas nozarē. VIAA, 2007.
- Iepazīsti izglītības un darba pasauli, atrodi savu ceļu. Karjeras un izglītības iespējas meža nozarē. VIAA, 2007.
- Filma par karjeras veidošanu «Zaļais Pipars». RTU, 2012 – <https://www.youtube.com/watch?v=RyxQPre5pQI>
- Filma par karjeras veidošanu «Zaļais Pipars». RTU, 2013 – <https://www.youtube.com/watch?v=OpvCOOzVQnU>
- Filma par karjeras veidošanu «Zaļais Pipars». RTU, 2014 – <https://www.youtube.com/watch?v=LVqC0FvyvU4>
- Filma par karjeras veidošanu «Zaļais Pipars». RTU, 2015 – <https://www.youtube.com/watch?v=h6yh82XxKDw>
- Īsfilmas par profesijām – “Zili brīnumi” – <https://www.youtube.com/user/JUMPstudioLATVIA/videos>

### Pieejamie metodiskie materiāli skolotājiem

- 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)
- 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)
- 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/)
- Karjeras izglītības informatīvie materiāli – [http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/konferencumateriali/](http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/konferencumateriali/)

### Interneta resursi

- Karjeras vadības prasmes mācību priekšmetu standartos: [http://viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/karjeras\\_speciaлистиem/](http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/karjeras_speciaлистиem/)
- Lielākais karjeras portāls Latvijā – <https://www.prakse.lv>
- Nacionālā izglītības iespēju datu bāze – <http://www.niid.lv>
- Virtuāla profesiju pasaule – <http://www.profesijupasaule.lv>
- Valsts izglītības attīstības aģentūra – <http://viaa.gov.lv>
- Skolotājiem – [http://viaa.gov.lv/lat/macibspeki/merkgrupas\\_skolotaji/](http://viaa.gov.lv/lat/macibspeki/merkgrupas_skolotaji/)
- Skolēniem – <http://viaa.gov.lv/lat/skoleni/skoleni/>
- Nodarbinātības valsts aģentūra – <http://www.nva.gov.lv>
- Profesiju aprakstu katalogs/ profesiju standarti un profesiju klasifikators – <http://www.nva.gov.lv/karjera/index.php?cid=10&mid=118>
- Interesu un prasmju noteikšanas testi, darba tirgus un karjeras izvēles gids (eng.) –<http://www.occupationsguide.cz/en/>