



APSTIPRINU  
Balvu Valsts ģimnāzijas  
direktore K. Lele  
Balvos, 2024. gada 6. septembrī

**Balvu Valsts ģimnāzijas**

# **Karjeras izglītības programma**

**BALVI  
2024**

# 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 atpūties, 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 neizvietoājams 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 atļaut 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 mainījies, 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 izglītotājiem, 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, sadarbošanās, 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, vispārējas 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, sadarbošanos 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 liek uzskatīties 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>  Daudz patstāvīgāki  Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga  Var uzņemties vairāk atbildības</p> <p>Pārsteidzošs interešu vēriens  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  Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu</p>
<p><b>Vidusskolas 10. – 12. klase</b>  Veido savu identitāti</p> <p>Uzsāk lielākus un reālistiskākus darba/karjeras meklējumus  Attīsta interesi par sociāliem jautājumiem</p> <p>Nobriest seksuāli, mainoties fiziski un emocionāli  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 plānošanu un vadīšanu 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 īstenota, izmantojot dažādas darba organizācijas formas — mācību priekšmetu stundas, klases stundas, individuālās nodarbības, dažādus ārpusstundu pasākumus u.c. pēc šāda plāna:

**Klašu grupa: 7. – 9. klase**

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums	<input type="checkbox"/> Ir objektīvi izvērtējis, pārzina savus dotumus, spējas un intereses, samēro savas intereses un spējas, personīgās īpašības un vērtības. <input type="checkbox"/> Novērtē savu gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā. <input type="checkbox"/> Novērtē savu sasniegumu rezultātus.
2.	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana	<input type="checkbox"/> Šaprot, kā skolā, ārpusskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības <input type="checkbox"/> Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā
3.	Izglītības vērtība	<input type="checkbox"/> Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību. <input type="checkbox"/> Apzinās izglītību kā vērtību, ir motivēts turpināt izglītību. <input type="checkbox"/> Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas. <input type="checkbox"/> Zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām.
4.	Profesiju daudzveidīgā pasaule	<input type="checkbox"/> Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus <input type="checkbox"/> Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām, izzina savas turpmākās izglītības iespējas. <input type="checkbox"/> Ir apzinājis sev saistošās profesijas. Iesaistās darba izmēģinājumos. <input type="checkbox"/> Ir iegūtas zināšanas par vietējo darba tirgu.
5.	Individuālā karjeras plāna izveide	<input type="checkbox"/> Ir apgūtas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu. <input type="checkbox"/> Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus. <input type="checkbox"/> Ir izveidota un regulāri tiek papildināta savu sasniegumu mape (portfolio).

**Klašu grupa: 10. – 12. klase**

Nr.	Stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs.	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas.</li> <li><input type="checkbox"/> Izprot būtiskākos nosacījumus studijām ārzemēs.</li> <li><input type="checkbox"/> Zina, kur meklēt informāciju par iespējām turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem u.c. gan Latvijā, gan ārvalstīs.</li> </ul>
2.	Mūžizglītība	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Izprot nepārtraukta izglītošanās procesa un darba lomu un nozīmi savā dzīvē.</li> <li><input type="checkbox"/> Apzinās izglītību kā vērtību.</li> <li><input type="checkbox"/> Apzinās formālās un neformālās izglītības sniegtās iespējas</li> </ul>
3.	Informācija par darba tirgu un tā attīstības tendencēm. Vietējo ekonomiku ietekmējošās tendences	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ir apzināta informācija par darba tirgus perspektīvām, kas ļauj izšķirties par attiecīga lēmuma pieņemšanu karjeras izvēlē.</li> <li><input type="checkbox"/> Izprot nodarbinātības tendences mūsu valstī un pasaulē.</li> <li><input type="checkbox"/> 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><input type="checkbox"/> Ir iepazinis dažādas darbavietas, darba devēju prasības, darba pienākumus.</li> <li><input type="checkbox"/> Pārzina darba meklēšanas procesu.</li> <li><input type="checkbox"/> Apzinās profesiju mainību saistībā ar zinātnes un tehnoloģiju attīstības tendencēm pasaulē.</li> <li><input type="checkbox"/> Izprot profesionālās ētikas pamatprincipus un prasības.</li> </ul>
5.	Darbs ārzemēs	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Zina par iespējām strādāt ārpus Latvijas un kur griezties pēc palīdzības, ja tas ir nepieciešams.</li> <li><input type="checkbox"/> Ir informēts, kur meklēt ziņas par attiecīgās valsts darba likumdošanu.</li> </ul>

6.	Karjeras izvēles plānošana. Individuālā karjeras plāna izveide	<input type="checkbox"/> Ir izvērtēta piemērotība izvēlētajai profesijai. <input type="checkbox"/> Ir apkopota informācija atbilstoši izvēlētajai profesijai. <input type="checkbox"/> Ir pilnveidotas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu. <input type="checkbox"/> Izzinātas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas, iegūstot informāciju par interesējošo profesiju/nodarbošanās veidu un izvēloties sev vēlamu.
----	--	--

## 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 iepazīšanās 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 ārpusklasses 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 ārpusklasses 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 faktorus;

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.

# 1. KARJERAS IZGLĪTĪBĀ IZMANTOJAMĀS METODES

Nr.	Metode	Prasmes
1.	Anketēšana/aptauja	Apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu domu konkrēti un īsi Ieinteresēt audzēkni izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas Attīstīt prasmi kritiski domāt
2.	Analīze	Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām 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, uz klausīt otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu
7.	Diskusija	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uz klausīt citu domas 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 izvēlētajās profesijās 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: uz klausīt 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 Iejusties lomās, kas attālinātas no skolēna būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt 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 izvīzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus
31.	Izstāde	Iepazīties ar augstākās izglītības iestāžu studiju piedāvājumiem

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

## KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAI IETEICAMIE METODISKIE UN INFORMATĪVIE RESURSI

Karjeras attīstības atbalsta īstenošanai ir pieejami dažādi metodiskie un informatīvie resursi:

### Ieteicamā literatūra

- Lemešonoka I., *Kompetenču pieeja karjeras izglītībā skolā. Rokasgrāmata skolotājiem. Metodiskie materiāli*, (2018). Rīga: Zvaigzne ABC.
- Lemešonoka I., *Vecāku atbalsts bērnam veiksmīgas karjeras veidošanā. Rokasgrāmata skolotājiem un vecākiem. Metodiskie materiāli*, (2020). Rīga: Zvaigzne ABC.
- *Karjeras ziņas*. Rīga: VIAA.  
Pieejams: [https://viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/kad\\_zinu\\_izdevumi/](https://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/kad_zinu_izdevumi/)



- *100 metodikas karjeras attīstības atbalstam*, (2019). Rīga: VIAA.  
Pieejams: [https://viaa.gov.lv/library/files/original/78532\\_100\\_KAA\\_Metodikas.pdf](https://viaa.gov.lv/library/files/original/78532_100_KAA_Metodikas.pdf)

### Paligmateriāli

- Infografika – *Izvēlies izglītību Latvijā!* Pieejams: [https://viaa.gov.lv/library/files/original/73183\\_Izglitiba\\_LV\\_VIAA\\_infografika\\_v4\\_3.pdf](https://viaa.gov.lv/library/files/original/73183_Izglitiba_LV_VIAA_infografika_v4_3.pdf)
- Infografika – *Karjeras atbalsta sistēmas dalībnieki un to lomas. Pedagoģa karjeras konsultanta sadarbības partneri.* Pieejams: [https://viaa.gov.lv/library/files/original/Karjeras\\_atbalsta\\_sistemas\\_dalibnieki\\_un\\_to\\_lomas.pdf](https://viaa.gov.lv/library/files/original/Karjeras_atbalsta_sistemas_dalibnieki_un_to_lomas.pdf)
- Infografika – *Karjeras orientēšanās karte.* Pieejams: [https://viaa.gov.lv/library/files/original/VIAA\\_karjeras\\_orientesanas\\_karte.pdf](https://viaa.gov.lv/library/files/original/VIAA_karjeras_orientesanas_karte.pdf)
- Infografika – *Tavs dzīves navigators. Karjeras vadības prasmes.* Pieejams: [https://viaa.gov.lv/library/files/original/VIAA\\_karjeras\\_prasmes.pdf](https://viaa.gov.lv/library/files/original/VIAA_karjeras_prasmes.pdf)
- Infografika – *Vienlīdzīgas karjeras iespējas sievietēm un vīriešiem.* Pieejams: [https://viaa.gov.lv/library/files/original/VIAA\\_infolapa\\_210x297\\_mm\\_WEB.pdf](https://viaa.gov.lv/library/files/original/VIAA_infolapa_210x297_mm_WEB.pdf)
- Infografika – *Kā iepazīt uzņēmumu?* Pieejams: [https://viaa.gov.lv/library/files/original/Ka\\_iepazit\\_uznemumu.pdf](https://viaa.gov.lv/library/files/original/Ka_iepazit_uznemumu.pdf)
- Spēle – *Iepazīsti profesijas! Sākumskolas skolēniem.* VIAA.  
Pieejams: [https://viaa.gov.lv/library/files/original/92892\\_Spele\\_iepazisiti\\_profesijas.pdf](https://viaa.gov.lv/library/files/original/92892_Spele_iepazisiti_profesijas.pdf)
- Infografikas – *Mācību priekšmeti ir būtiska profesijas sastāvdaļa.* Pieejams:
  - tehnoloģiju un zinātņu pamati: [https://viaa.gov.lv/library/files/original/eksaktie\\_prieksmeti\\_infogr.pdf](https://viaa.gov.lv/library/files/original/eksaktie_prieksmeti_infogr.pdf)
  - priekšmetu cikls “Cilvēks un sabiedrība”: [https://viaa.gov.lv/library/files/original/sabiedriba\\_infogr.pdf](https://viaa.gov.lv/library/files/original/sabiedriba_infogr.pdf)
  - mākslas priekšmeti: [https://viaa.gov.lv/library/files/original/maksa\\_infogr.pdf](https://viaa.gov.lv/library/files/original/maksa_infogr.pdf)
  - valodas: [https://viaa.gov.lv/library/files/original/valodas\\_infogr.pdf](https://viaa.gov.lv/library/files/original/valodas_infogr.pdf)
- Origami kubs – *Veido savu karjeru pats!* Pieejams: [https://viaa.gov.lv/library/files/original/48455\\_VIAA\\_origami\\_labots\\_internetam.pdf](https://viaa.gov.lv/library/files/original/48455_VIAA_origami_labots_internetam.pdf)
- Lidmašīnas trafarets – *Izpēti izglītības iespējas! Iepazīsti savu profesiju!* Pieejams: [https://viaa.gov.lv/library/files/original/44368\\_VIAA\\_lidmasina\\_repro\\_labots\\_internetam.pdf](https://viaa.gov.lv/library/files/original/44368_VIAA_lidmasina_repro_labots_internetam.pdf)
- *Braukt vai nebraukt?* Tiešsaistē pieejami interaktīvi testi un anketas jauniešiem, drukājamas darba lapas pedagogiem, uzziņas par mācībām, praksi un brīvprātīgo darbu Eiropā. Pieejams: <http://brauktvai nebraukt.lv/home>
- Infografika – *Ko es zinu par mobilitāti?* Pieejams: [https://viaa.gov.lv/files/news/727/ko\\_es\\_zinu\\_par\\_mobilitati\\_fin\\_al.pdf](https://viaa.gov.lv/files/news/727/ko_es_zinu_par_mobilitati_fin_al.pdf)
- Mācību metodiskais līdzeklis – *Karjeras kompass.* Pieejams: [https://viaa.gov.lv/library/files/original/karjeras\\_kompass\\_2016.pdf](https://viaa.gov.lv/library/files/original/karjeras_kompass_2016.pdf)

- Infografika – *Tavas attīstības iespējas skolas laikā*. Pieejams: <https://viaa.gov.lv/library/files/original/Prasmes.pdf>
- Infografika – *Tālākās izglītības ceļi pēc 9. un 12. klases*. Pieejams: [https://viaa.gov.lv/library/files/original/Izglitibas\\_celji\\_fdp.pdf](https://viaa.gov.lv/library/files/original/Izglitibas_celji_fdp.pdf)
- Infografika – *Kā plānot karjeru?* Pieejams: [https://www.viaa.gov.lv/files/news/732/infografika02\\_ka\\_planot\\_karjeru\\_150x297mm\\_screen.pdf](https://www.viaa.gov.lv/files/news/732/infografika02_ka_planot_karjeru_150x297mm_screen.pdf)
- Infografika – *Kas Tev jāuzzina par sevi, lai veiksmīgi plānotu karjeru?* Pieejams: [https://www.viaa.gov.lv/files/news/732/infografika04\\_kas\\_tev\\_jaa\\_uzina\\_150x297mm\\_screen.pdf](https://www.viaa.gov.lv/files/news/732/infografika04_kas_tev_jaa_uzina_150x297mm_screen.pdf)
- Infografika – *Kā iepazīt profesijas?* Pieejams: [https://www.viaa.gov.lv/files/news/732/infografika01\\_ka\\_iepazi\\_t\\_profesiju\\_150x297mm\\_screen.pdf](https://www.viaa.gov.lv/files/news/732/infografika01_ka_iepazi_t_profesiju_150x297mm_screen.pdf)
- Infografika – *Kā izvēlēties piemērotāko izglītības iestādi?* Pieejams: [https://www.viaa.gov.lv/files/news/732/infografika03\\_ka\\_izveleties\\_skolu\\_150x297mm\\_screen.pdf](https://www.viaa.gov.lv/files/news/732/infografika03_ka_izveleties_skolu_150x297mm_screen.pdf)
- Infografika – *Latvijas izglītības sistēmas shēma*. Pieejams: [http://www.niid.lv/sites/default/files/upload/rakst\\_blds/shemalv\\_Izglit\\_sist\\_aic\\_2018\\_corr.png](http://www.niid.lv/sites/default/files/upload/rakst_blds/shemalv_Izglit_sist_aic_2018_corr.png)
- Ziņu portāla lsm.lv sadaļa – *Jauniešu nodarbinātība*. Pieejams: <https://www.lsm.lv/temas/jaunieshu-nodarbinatiiba/>
- Buklets – *Progresīvās profesijas*. Pieejams: <https://equal.sif.gov.lv/faili/buklets.pdf>
- *Nacionālā izglītības iespēju datu bāze*. Pieejams: <http://www.niid.lv/>
- *Profesiju pasaule*. Pieejams: <http://www.profesijupasaule.lv/>

#### Interneta resursi

1. Lielākais karjeras portāls Latvijā. Virtuālā prakse <https://www.prakse.lv/virtual-practice/list-14>
2. Nacionālā izglītības iespēju datu bāze. Karjerasizvēlestesti [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-profesijupats>
4. Valstsizglītības attīstības aģentūra. Metodiskomateriālu 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>
8. *Tavas karjeras izvēles pamatsoļi*. Pieejams: [https://youtu.be/6a\\_ZzHIT6Oo](https://youtu.be/6a_ZzHIT6Oo)
9. *Tavai Karjerai - Kā veiksmīgi uzsākt studijas augstskolā?* Pieejams: <https://youtu.be/-QDPqvjOfHA>
10. *Tavai Karjerai – Ko nozīmē karjera IT nozarē?* Pieejams: [https://www.youtube.com/watch?v=e-qBTf4qapY&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=e-qBTf4qapY&feature=emb_title)

11. Karjeras izvēles rīks – *Karjeras lēmums – kā to pieņemt un kas Tev var palīdzēt? Uzklasi, padomā un izlem pats!* Pieejams: <https://ki.viaa.gov.lv/>

12. RTU Karjeras centra filmas – *Zaļais pipars*. Pieejams:

- *Zaļais pipars 1*  
: [https://www.youtube.com/watch?v=RyxQPre5pQI&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=RyxQPre5pQI&feature=emb_title)
- *Zaļais pipars 2*: <https://www.youtube.com/watch?v=OpvCOOzVQnU>
- *Zaļais pipars*  
3: [https://www.youtube.com/watch?v=LVqC0FvyvU4&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=LVqC0FvyvU4&feature=emb_title)
- *Zaļais pipars*  
4: [https://www.youtube.com/watch?v=h6yh82XxKDw&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=h6yh82XxKDw&feature=emb_title)
- *Zaļais pipars*  
5: [https://www.youtube.com/watch?v=OMTW5ABZku0&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=OMTW5ABZku0&feature=emb_title)