

Apstiprinu
ar Rīgas Imantas vidusskola 03.09.2020.
SV vadītāja rīkojums Nr. VSIM-20-146-rs
“Par Rīgas Imantas vidusskolas karjeras izglītības programmas 1.-12. klasei 2020.-2023.
gadam apstiprināšanu”



**Rīgas Imantas vidusskolas
karjeras izglītības programma
1. – 12. klasei
2020.-2023.gadam**

Saturs

I. Karjeras izglītības programmas mērķis un uzdevumi

II. Karjeras izglītības saturs

1. Izmantotie termini
2. Karjeras izglītības satura nozīme
3. Skolēnu karjeras vajadzības dažādos vecumposmos

III. Karjeras izglītības plānošana

IV. Karjeras izglītības īstenošana tēmas un uzdevumi.

1. Pirmais posms – 1. - 3. klases
2. Otrais posms – 4. - 6. klases
3. Trešais posms – 7. - 9. klases
4. Ceturtais posms – 10. - 12. klases

V. Kopējais tēmu un mācību stundu skaits

VI. Izmantotās mācību metodes

VII. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra

VIII. Aplūkojamie tīmekļa resursi, kas saistīti ar karjeras izglītību.

I. Karjeras izglītības programmas mērķis un uzdevumi

Karjeras izglītības mērķis ir organizēt izglītības saturu un ieguves procesu atbilstoši Ministru kabineta 2014. gada 12. augusta noteikumu Nr.468 “Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem” (5.) prasībām, nodrošinot 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. Nodrošināt nepieciešamās pamatzināšanas un pamatprasmes izglītojamo pašizpētei, karjeras izpētei, karjeras plānošanai un vadīšanai.

Karjeras izglītības uzdevumi:

- Stiprināt skolēna attieksmi un izpratni par izglītības un darba vērtībām, veidojot atbildību par sevi un savu rīcību;
- Nodrošināt katram skolēnam pašnovērtēšanas metožu apguves iespējas;
- Pilnveidot izglītojamā izpratni par darba tirgu, sabiedrības attīstības un mijiedarbības likumsakarībām;
- Veicināt prasmi izmantot zināšanas par sevi un veidot izglītojamā interesi par karjeru, iepazīstinot skolēnu ar darba pasaules daudzveidību, tādējādi, skolēnam nodrošinot iespēju gūt darbības pieredzi;
- Veidot izpratni par karjeru un mūžizglītību;
- Apgūt, attīstīt izglītojamā karjeras vadībā nepieciešamās caurviju prasmes;
- Izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, cieņu pret daudzveidību;
- Izprast izmaiņas sabiedrībā un kā tās ietekmē karjeru attīstību,
- Izpētīt dažādas karjeras un iespējas to veidošanai,
- Uzzināt, kur un kā iegūt vajadzīgo informāciju, resursus un palīdzību,
- izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedrības vērtības, uzzināt, kādas prasības izvirza darba devēji, kādas prasmes un personīgās īpašības palīdz noturēties darba tirgū.

II. Karjeras izglītības saturs

1. Izmantotie termini

Karjera - izglītības, darba un privātās dzīves mijiedarbība cilvēka mūža laikā.¹

Karjeras izglītība - izglītības procesā integrēti pasākumi, lai nodrošinātu izglītojamo karjeras vadības prasmju apguvi un attīstīšanu, kas ietver savu interešu, spēju un iespēju apzināšanos tālākās izglītības un profesionālās karjeras virziena izvēlei.²

Karjeras attīstības atbalsts - pasākumu kopums, kas ietver informācijas, karjeras izglītības un individuālo konsultāciju pieejamību izglītojamajiem karjeras mērķu noteikšanai un plānošanai, izdarot izvēli saistībā ar izglītību un darbu.³

Karjeras vadības prasmes - prasmju kopums, kas indivīdiem (un grupām) nodrošina strukturētus veidus, kā apkopot, analizēt, sintezēt un organizēt ar sevi, ar izglītību un ar nodarbinātību saistīto informāciju, kā arī attīsta prasmes pieņemt un īstenot lēmumus un karjeras maiņu. Karjeras vadības prasmes ir dzīves, mācību, apmācības un darba prasmes, kas cilvēkiem ir jāattīsta, lai varētu efektīvi veidot savu karjeru.⁴

Karjeras konsultācijas/ Konsultēšana - mijiedarbība starp karjeras konsultantu un indivīdu, lai palīdzētu indivīdam atrisināt noteiktu problēmu vai jautājumu. Karjeras konsultēšana ietver aktīvu indivīda stāstījuma uzklauššanu, sapratnes, cieņas un iejūtības izrādīšanu, karjeras mērķu noskaidrošanu un palīdzēšanu karjeras lēmumu pieņemšanā. Karjeras konsultēšana galvenokārt notiek individuāli, bet to var veikt arī grupā.⁵

Mūžilgs karjeras atbalsts ir sistēmisks darbību kopums, kas jebkura vecuma indivīdiem jebkurā dzīves posmā ļauj noteikt un apzināties savas spējas, prasmes un intereses, pieņemt apzinātu lēmumu par izglītību, apmācību un nodarbošanos, kā arī vadīt savu dzīves ceļu mācībās, darbā un citos apstākļos, kur šīs spējas un prasmes tiek apgūtas un/vai izmantotas.⁶

Darbs – „darbs - (...) Plašākā nozīmē – cilvēka mērķtiecīga darbība materiālo un garīgo vērtību radīšanai.” (4). Cilvēkam ir svarīgi apzināties sava darba lietderīgumu, jo gandarījumu spēj sniegt

1

<https://likumi.lv/ta/id/278999-par-karjeras-izglitibas-istenosanas-planu-valsts-un-pasvaldibu-visparejas-un-profesionalas-izglitibas-iestades-2015-2020>

2

Turpat.

3

Turpat.

4

Turpat.

5

Turpat.

6

Turpat.

tāds darbs, kurš cilvēkam ir inetersējošs un patīkams. Nozīmi darbam piešķir cilvēka spēja realizēt savus resursus. Vienlīdz svarīgi ir darba garīgais lietderīgums un finansiālais nodrošinājums.

Ģimene - esot vienai no svarīgākajām dzīves jomās, cilvēkam tai ir jāvelta pēc iespējas vairāk laika. Tādejādi ģimenes un savstarpējo attiecību veidošana un uzturēšana ir svarīgs ieguldījums turpmākajai karjerai un sabiedrības nākotnei. Ģimene, kā atbalsta funkcija, ļauj cilvēkam pilnvērtīgi darboties profesionālajā sfērā.

Brīvais laiks – brīvā laika pavadīšana sniedz iespēju cilvēkam iegūt prieku un enerģiju turpmākajam darbam, kā arī sniedz iespēju socializēties. Nereti brīvā laika pavadīšanas veidi sniedz iespēju cilvēkam realizēt sevi tajās jomās, kuras neizpaužas darba vidē.

Garīgums – sniedz iespēju cilvēkam pilnveidot sevi garīgai izaugsmei. Katra cilvēka nepieciešamība ir iepazīt un pilnveidot sevi un izzināt pasauli. Katram cilvēkam šis izziņas veids var būt atšķirīgs.

Pilsoniskums – cilvēks kā sociāla būtne izjūt vēlmi un nepieciešamību apzināties sevi kā sabiedrības sastāvdaļu, it sevišķi 21. gadsimtā. Nereti veids, ka cilvēki sevi izpauž ir veicot dažādas pilsoniskas aktivitātes ar mērķi uzlabot apkārtējo sabiedrību. Jāpiemin, ka nav svarīgi vai cilvēks realizē sevi kā sabiedrības daļu, piedaloties nevalstisku vai labdarības organizāciju darbībā, vai arī iesaistoties pašvaldības, valsts vai globāla mēroga pārvaldes darbībā. Svarīgi ir cilvēka, pilsoņa vēlme, varēšana un iespēja darīt to brīvprātīgi. Brīvprātīga iesaistīšanās sniedz gandarījumu, pilnveido nacionālo identitāti un patriotiskumu.

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.

2. Karjeras izglītības satura nozīme

Karjeras izglītība ir vienmērīgi jāintegrē visā izglītības procesā, lai palīdzētu jauniešiem noteikt savas karjeras izglītības vajadzības. Mācību iestādei ir jānodrošina saviem skolēniem aizvien daudzveidīgāks un lielāks mācīšanās pieredžu skaits.

Veiksmīga karjera saistās 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 īpašību pamatā ir jābūt pozitīvai attieksmei: “es varu” pieeja, gatavība ņemt dalību un ieguldīt, atvērtība jaunām idejām un vēlme ļaut tām īstenoties. Darba devēji mūsdienās vēlas sev darbiniekus, kuriem piemīt īpašības, kas saistās ar darba veiksmes pamatelementiem: patstāvība un uzticamība; precizitāte; kvalitatīvs darbs; strādīgums; augsts novērtējums kolēģu vidū; prasme veidot un uzturēt labas darba attiecības.

3. Skolēnu karjeras vajadzības dažādos vecumos

Izglītojamo vecumposms	Karjeras vajadzības skaidrojums
1.– 3. klase	Spēj atšķirt darbu no spēles. Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos. Spēj un zina, kā pieņemt lēmumus. Iegūst pozitīvu attieksmi pret darbu. Nosaka personīgas sajūtas.
4.– 6. klase	Spēj un zina, kā pieņemt lēmumus. Nosaka personīgas sajūtas. Nosaka personīgās intereses, spējas, savas stipras un vājas puses. Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem. Apraksta vai mutiski nosauc, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem. Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu.
7. – 9. klase	Nosaka personīgās intereses, spējas, savas stipras un vājas puses. Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem.

	<p>Apraksta vai mutiski nosauc, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem. Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu.</p>
10. – 12. klase	<p>Saprot, kā individuālā personība, spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem. Saprot, kā izglītība ir saistīta ar augstskolas izvēli, turpmāku apmācību un/vai iekļaušanos darba tirgū. Demonstrē pārnesamās prasmes, kuras var izmantot dažādos darbos un piemērot mainīgajām darba prasībām. Spējīgi izmantot plašus karjeras informācijas avotus. Demonstrē atbildīgu lēmumu pieņemšanu.</p>

III. 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 indivīdu 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 jāsasopas 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.

IV. Karjeras izglītības īstenošana tēmas un uzdevumi.

1. Pirmais posms: 1. – 3.klase

1.klase. Mērķis:

- Palīdzēt 1. klases skolēniem apzināties mācīšanās nepieciešamību, lai nākotnē iegūtu profesiju;
- Radīt priekšstatu par dienas režīma nepieciešamību;
- Apgūt prasmi mācīties.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
<ul style="list-style-type: none"> • Mācības, mācību priekšmeti; • skolas noteikumi; • Profesijas; • Ģimenes profesijas; • Intereses, hobiji; • Talanti; • Nauda; • Rakstūrs, rakstūra īpašības; • • 	<ul style="list-style-type: none"> • Iepazīt jēdzienu “Dienas režīms” un “mācīšanās” • Iepazīstināt ar skolēnu, radnieku profesijām un darba vietām • Dot priekšstatu par zināšanu un prasmju nepieciešamību kādas profesijas apguvei un darbam 	<ul style="list-style-type: none"> • Nodarbības • Pārrunas • Prezentācijas • Vecāku intervēšana un prezentācijas • Zīmējumi, komiksi • Aplikācijas, kolāžas • Darba lapas, fotokartiņas • IT izmantošana izglītošanas procesā 	<ul style="list-style-type: none"> • Ir izpratne par mācību procesu un dienas kārtību nozīmi cilvēka dzīvē • Ir priekšstats par profesiju dažādību un daudzveidību • Mācās saskatīt un pārdomāt savas intereses un novērtēt savas spējas • Saprot darba jēdzienu un darba nozīmību cilvēka dzīvē • Zina, par ko strādā viņa tuvinieki • Izprot saistību starp darbu un profesiju • Prot iesaistīties komandas darbā ar saviem vienaudžiem

2.klase. Mērķis:

- Palīdzēt 2. klases skolēniem tuvāk iepazīties ar savu apkārtni, tuvāko pilsētu un tās profesionālās darbības veidiem;
- Radīt priekšstatu par profesiju daudzveidību;
- Mācīt bērnus taupīgi rīkoties ar naudu un citiem resursiem.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
<p>Izplatītākās darba vietas Rīgā</p> <p>Projektu un/vai īslaicīgs darbs</p> <p>Brīvprātīgs darbs</p> <p>Darbs un atalgojums</p> <ul style="list-style-type: none"> • Profesiju pārstāvju pienākumi un nodarbošanas; <p>Ģimenes budžets;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Iepazīstināt skolēnus ar lielākajiem uzņēmumiem Rīgā • Radīt priekšstatu par darba un atalgojuma sistēmu un atalgojuma nepieciešamību • Radīt izpratni par jēdziena “brīvprātība” būtību • Veikt pārrunas par naudas vērtību – pelnīšanas un tērēšanas aspektu 	<ul style="list-style-type: none"> • Tekstu lasīšana • Pārrunas • Prezentācijas • Vecāku intervēšana un diskusija kopā ar vecākiem • Ekskursijas uz uzņēmumiem, iestādēm • IT izmantošana izglītošanas procesā 	<p>Ir priekšstats par savas apkārtnes un Rīgas lielajiem uzņēmumiem, darbinieku skaitu un galvenajām profesijām</p> <ul style="list-style-type: none"> • Izprot atšķirību starp algotu darbu, projektu darbību, uzņēmējdarbību un brīvprātību • Izprot atalgojuma būtību un naudas plūsmu no nopelnītā līdz iztērētajam • Prot strādāt grupās un pāros ar vienaudžiem

3.klase. Mērķi:

- Palīdzēt 3. klases skolēniem saskatīt un novērtēt uzņēmējdarbības nepieciešamību, iespēju piedalīties tajā;
- Palīdzēt 3. klases skolēniem tuvāk iepazīties ar profesionālās darbības veidiem;
- Radīt priekšstatu par profesiju daudzveidību;
- Mācīt bērnus taupīgi rīkoties ar naudu un citiem resursiem;
- Pieverst skolēnu uzmanību pienākumiem skolā un mājās.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
<p>Darba vietu daudzveidība; Atalgojums un izdevumi; Krāšanas un taupīšanas princips; Dažādās vēlmes dažādiem cilvēkiem; Savu pienākumu pildīšana un to sasaiste ar iemaņu attīstību;</p>	<p>Veidot priekšstatu par profesiju daudzveidību; Veidot priekšstatu par naudas plūsmu cilvēku dzīvē; Radīt izpratni par ģimenes budžeta veidošanās un tērēšanas likumsakarībām; Iesaistīt aktivitātēs, kas saistās ar karjeras izglītību un pienākumu izpildi.</p>	<p>Nodarbības</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pārrunas • Prezentācijas • Vecāku intervēšana un diskusija kopā ar vecākiem • Lomu spēles • Ekskursijas uz uzņēmumiem, iestādēm, • IT izmantošana izglītošanas procesā 	<ul style="list-style-type: none"> • Ir priekšstats par ienākumu un izdevumu plūsmu vienas ģimenes budžetā • Ir priekšstats kādām vajadzībām cilvēki tērē naudu, krāj • Ir priekšstats par kopēja budžeta lomu dažādu ģimenes locekļu interešu vajadzību apmierināšanai • Zina nosaukt dažādas (vismaz 5 – 8) profesijas savā apkārtnē un izprot to devumu sabiedrībai • Izprot savu ieguldījumu ģimenes atmosfēras veidošanā

			<ul style="list-style-type: none">• Izprot, kādā veidā attīstās viņa iemaņas un prasmes
--	--	--	---

2. Otrais posms: 4. – 6. klase

4.klase. Mērķi:

- Mācīt 4. klases skolēnus izvirzīt savas darbības mērķus un izvērtēt to sasniegšanas procesu;
- Mācīt pamanīt savus talantus un “stiprās puses”;
- Mācīt saistīt savas darbības ar dzīves mērķiem;
- Attīstīt ekonomiskās prasmes.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
<ul style="list-style-type: none"> • Mani mērķi profesijas izvēlē; • Intereses un spējas; Papildus ienākumu veidi – pabalsti, papildus darbi, uzkrājumu procenti; kas palīdz veidot ģimenes budžetu; 	<ul style="list-style-type: none"> • Dot iespēju noskaidrot ģimenes budžeta dažādos avotus; • Izpētīt, kādas prasmes vajadzīgas, lai strādātu vēlamajā profesijā; • Izpētīt savas spējas un kādās profesijās tas var noderēt; • Pakāpeniski attīstīt ekonomiskās prasmes; 	<ul style="list-style-type: none"> • Nodarbības • Prezentācijas • Vecāku intervēšana un diskusija kopā ar vecākiem • Anketa – talanti, prasmes • Lomu spēles • “Prāta vētra” • Ekskursijas uz uzņēmumiem, iestādēm • IT izmantošana izglītošanas procesā 	<ul style="list-style-type: none"> • Ir priekšstats par ģimenes budžeta ienākumu avotiem • Apzinās savas “stiprās puses” un izprot to nozīmi savas karjeras veidošanās • Mācās naudas nozīmi cilvēka dzīvē • Risina elementārus budžeta plānošanas uzdevumus

5. klase. Mērķi:

- Sagatavot skolēnus apzinātai profesijas izvēlei un izglītības iegūšanai;
- Sniegt ziņas par personības psihofizioloģiskām īpatnībām;
- Temperamenta un skolēnu interešu īpatnībās karjeras virziena izvēlē;
- Brīvā laika nozīme.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
<ul style="list-style-type: none"> • Cilvēka raksturs un tā nozīme manu mērķu sasniegšanā; • Profesijas izvēles faktori, mērķi; • Kā brīvā laika pavadīšana ietekmē manu izvēli, intereses, mērķus; • Mācīšanās prasmes un sasniegumi; • Laika plānošana; 	<ul style="list-style-type: none"> • Sniegt ziņas par personības psihofizioloģiskām īpašībām; • Mācīt paust, argumentēt savu viedokli; • Sniegt informāciju par dažādu profesiju nepieciešamību sabiedrībā; • Brīvā laika pavadīšanas dažādības un izvēles veikšana, laika plānošana; 	<ul style="list-style-type: none"> • Teksta lasīšana • Pārrunas • Prezentācijas • Testi, anketas • Grupu darbs • Ekskursijas uz uzņēmumiem, iestādēm • IT izmantošana izglītošanas procesā 	<ul style="list-style-type: none"> • Skolēni ir informēti par sava rakstura īpašībām, temperamentu un tā nozīmi savu mērķu izvirzīšanā • Apzinās savu vēlmju un mērķu sasisti ar nākotni • Ir izpratne par skolas un ārpuskolas pasākumu vērtību, brīvā laika nozīmību savu mērķu izvirzīšanās un talantu attīstībā

6.klase. Mērķis:

- Mācīšanās prasmju attīstīšana un personīgo īpašību pilnveidošana;
- Profesijas un prestižs, lietišķā valoda.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
<p>Attīstīt prasmi mērķtiecīgi mācīties, savu ideju attīstībai un virzībai;</p> <p>Atbildīgs – kas tas ir;</p> <p>Uzvedība un attieksme pret dažādām dzīves situācijām;</p> <p>Mani un citu mērķi;</p> <p>Profesiju mīti un patiesība;</p> <p>Kas ir lietišķā etiķete?</p> <p>Kāpēc tā ir svarīga?</p>	<p>Paaugstināt mācību motivāciju un mērķtiecību;</p> <p>Izprast dažādas mācību darba organizēšanas prasmes;</p> <p>Noskaidrot, kas ir “atbildība” un kā to var attīstīt;</p> <p>Veidot savas un citu uzvedības izvērtēšanas prasmes dažādās dzīves situācijās;</p> <p>Profesiju priekšstati un sociālie mīti;</p> <p>Lietišķais izskats, runa un uzvedība – tās nozīme karjeras izvēle un intervijās.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teksta lasīšana • Pārrunas • Prezentācijas • Tests – sociālie un personīgie stereotipi • Grupu darbs • Pieaicinātu ekspertu viedoklis un piemēri • Ekskursijas uz uzņēmumiem, iestādēm <p>IT izmantošana izglītošanas procesā</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skolēni ir informēti, kā viņa mācīšanās paņēmieni ietekmē viņa sasniegumus un mērķu izvirzīšanu • Apzinās, kas ir atbildība un kādas ir sekas • Spēj izvērtēt savu attieksmi un tās ietekmi uz savu un citu cilvēku dzīvi • Ir priekšstats par dažādu profesiju ārējo veidolu sabiedrībā valdošiem stereotipiem • Izprot lietišķās etiķetes nozīmību dzīves un karjeras veidošanā

3. Trešais posms: 7. – 9. klase

7. klase. Mērķis:

- Sagatavot skolēnus apzinātai profesijas izvēlei un izglītības iegūšanai;
- Sniegt skolēniem informāciju izglītības vērtību;
- Kā attīstīt savas intereses, spējas un dotības.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
<p>- Par ko kļūt?</p> <p>- Griba, tās dažādie aspekti</p> <p>- Manas spējas un iezīmes. Mans rakstūrs un profesijas</p> <p>- Profesiju plusi un minusi</p> <p>- Profesionālās prasības</p> <p>- Mans tēls. Es un citi</p>	<p>Noskaidrot skolēnu attieksmi pret dažādiem profesionālās darbības veidiem;</p> <p>Gribas attīstīšana;</p> <p>Skolēnu profesionālo interešu izpēte;</p> <p>Iepazīstināt skolēnus ar dažādu profesiju prasībām;</p> <p>Mudināt skolēnus pārdomāt savu tēlu;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • • • Teksta lasīšana • Pārrunas • Prezentācijas • Testi, anketas • Grupu darbs • Individuāls darbs • Ekskursijas uz uzņēmumiem, iestādēm • IT izmantošana izglītošanas procesā “Ēnošana” 	<ul style="list-style-type: none"> • Skolēni ieguvuši informāciju par viņiem interesējošām profesijām (darba saturs, prasības, apstākļi) • Skolēni orientējas IT vidē, lai uzzinātu par savu interešu attīstīšanas iespējām • Skolēniem ir informācija par gribas pozitīvu izpausmi savu mērķu sasniegšanā • Skolēni prot pozitīvi iedvesmot un organizēt savus vienaudžus grupu darbā <p>Skolēns izvērtē savas Ēnojamās profesijas darba vidi, specifiku un iespējamo vēlmi strādāt šādā profesijā.</p>

8. klase. Mērķis:

- Izvēlētais profesionālais virziens un komunikatīvo prasmju attīstības ietekme uz profesijas izvēli.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
<ul style="list-style-type: none"> - Saskarsme, sevis prezentēšana - Es un citi - Konflikti, to risināšana - Nākotnes plāni - Izvēle un motivāciju - Mērķi, to izvirzīšana un saniegsana 	<p>Sniegt skolēniem informāciju par individuālajām īpašībām un saskarsmes stiliem.</p> <p>Noteikt komunikatīvās saskarsmes prasmes;</p> <p>Apgūt konfliktu risināšanas stratēģijas;</p> <p>Vecināt skolēnu pārdomas par izvēles pamatiem, celoņiem un sekām;</p> <p>Mudināt skolēnus izvirzīt merķus un plānot sasniegšanu;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teksta lasīšana • Pārrunas • Prezentācijas • Testi, anketas – saskarsmes spējas un iespējas • Grupu darbs • Individuāls darbs • Ekskursijas uz uzņēmumiem, iestādēm • IT izmantošana izglītošanas procesā • “Ēnošana” 	<ul style="list-style-type: none"> • Skolēni ir informēti par savām saskarsmes spējām. • Ir iegūta informācija par saskarsmes jautājumiem, par to ievērošanas nepieciešamību kolektīvā. • Apgūtas saskarsmes pamatprasmes. • Prot rast izeju dažādās konfliktsituācijās. • Skolēni ir guvuši priekšstatu par izvēlētajā profesijas iegūšanas ceļiem, profesionālo mērķu sasniegšanu. • Skolēni prot veikt profesionālo izvēli. • Skolēniem ir informācija par dažādu profesiju pārstāvjiem. • Skolēns izvērtē savas Ēnojamās profesijas darba vidi, specifiku un iespējamo vēlmi strādāt šādā profesijā.

9. klase. Mērķis:

Skolēnu nākotnes vēlmju noskaidrošana un to sasniegšanas plāns.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
Latvijas izglītības sistēma; Profesionālās izglītības iestādes valstī; Prasības un uzņemšanas noteikumi; Profesiju tipi. Mācību priekšmeti un profesijas izvēle; Gatavošanās eksameniem;	Sniegt palīdzību skolēniem tālākās izglītības un profesijas izvēlē; Profesijas izvēles motīvu noteikšana; Informācijas iegūšana par dažādām profesijām; Mudināt skolēnus analizēt mācību priekšmetu saistību ar profesijām vai izvēlēto dzīves ceļu;	<ul style="list-style-type: none"> • Pārrunas • Prezentācijas • Spec. literatūras pētīšana • Informatīvās literatūras analīze (bukleti, reklāma, žurnāli, katalogi) • Anketēšana • Darbs grupās (izpētītā materiāla prezentācija) • Mācību darbības analīze, praktiski uzdevumi • IT izmantošana izglītošanas procesā. • “Ēnošana” 	<ul style="list-style-type: none"> • Skolēni ir informēti par izglītības sistēmu Latvijā • Skolēni ir informēti par profesionālās izglītības iespējām valstī • Skolēni savlaicīgi uzzina viņus interesējošo informāciju • Skolēni ir ieguvuši zināšanas par profesiju tipiem • Skolēni pārzina stresa situāciju pārvarēšanas metodiku. • Skolēns izvērtē savas Ēnojamās profesijas darba vidi, specifiku un iespējamo vēlmi strādāt šādā profesijā.

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.

4. Ceturtais posms: 10. – 12. klase

10. klase. Mērķis: Motivēt izglītojamos sevis izzināšanai un personīgās darbības izvērtēšanai

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
<ul style="list-style-type: none"> • Mācību priekšmeti un nākošā profesija. • Pieprasītāko profesiju reitings. • Profesiju klasifikācija. Profesijas izvēles principi. 	<p>Veicināt mācību motivāciju.</p> <p>Sniegt skolēniem informāciju par darba tirgū pieprasītākajām profesijām.</p> <p>Izzināt skolēnu profesionālās intereses.</p> <p>Apzināt profesijas izvēles kritērijus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pārrunas • Prezentācijas • Spec. literatūras pētīšana • Informatīvās literatūras analīze (bukleti, reklāma, žurnāli, katalogi) • Anketēšana • Darbs grupās (izpētītā materiāla prezentācija) Mācību darbības analīze, praktiski uzdevumi • IT izmantošana izglītošanas procesā. • “Ēnošana” 	<ul style="list-style-type: none"> - Tiek uzlaboti mācību sasniegumi mācību priekšmetos. - Skolēni ir ieguvuši informāciju, kas nepieciešama profesionālo interešu noteikšanai. - Noskaidrota profesionālā ievirze. - Skolēni var apzināti veikt nākamās profesijas izvēli.

11. klase. Mērķis: Motivēt izglītojamos sevis izzināšanai un personīgās darbības izvērtēšanai

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
<p>Mana profesijas izvēle.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latvijas izglītības sistēma un izglītības iespējas ārzemēs. • Tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem. Fondi, kredīti un stipendijas izglītībai. 	<p>Atbalstīt skolēnus dzīves vērtību noteikšanā</p> <p>Informēt skolēnus par Latvijas izglītības sistēmu un izglītības iespējām ārzemēs</p> <p>Iepazīstināt skolēnus ar profesijām un darba apstākļiem</p> <p>Sniegt skolēniem informāciju par izglītības iegūšanas iespējām ar kredītu un fondu palīdzību</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Diskusijas • Anketēšana • Literatūras analīze • Saruna • Intervija • Uzziņas literatūras analīze • IT izmantošana izglītošanas procesā. • “Ēnošana” 	<p>Skolēni prot noteikt savu dzīves vērtību reitingu</p> <p>Skolēni ir guvuši informāciju</p> <p>Ir saņēmuši informāciju par profesijām un darba apstākļiem</p> <p>Skolēniem ir atbilstoša informācija</p>

12. klase. Mērķis:

•

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
<ul style="list-style-type: none"> • Uzņemšanas noteikumi mācību iestādēs • Darbs ārzemēs. • Darbā pieņemšanas organizācija. • Eksāmeni: kā rast izeju no stresa situācijas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Informēt skolēnus ar uzņemšanas noteikumiem dažādās augstskolās. ▪ Informēt skolēnus par apstākļiem iespējamām un riskiem, grūtībām, strādājot ārzemēs. ▪ Sniegt priekšstatu par galvenajām īpašībām, kas nepieciešamas darba intervijā. ▪ Iepazīstināt skolēnus ar rekomendācijām, kārtojot eksāmenu sesiju. 	Dokumentu vākšana un apkopošana <ul style="list-style-type: none"> • ▪ Saruna • ▪ Nodarbības (t.sk., tiešsaistes) • ▪ Lomu spēle • ▪ Diskusija • ▪ Grupu darbs • ▪ Internēt resursi • ▪ IT izmantošana izglītošanas procesā. “Ēnošana” 	Skolēni ir savlaicīgi informēti par mācību iestādēm <ul style="list-style-type: none"> • Skolēni ir savlaicīgi informēti par darba iespējām ārzemēs • Skolēniem ir priekšstats par nepieciešamajām komunikatīvajām prasmēm • Skolēniem ir nepieciešamās prasmes stresa pārvarēšanai eksāmenu laikā

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.

V. Kopējais tēmu un mācību stundu skaits

Mācību priekšmeta stundas	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
1.– 3. klase		
Valodas	Mans hobijs	1
	Es un mani draugi	1
	Mani mājdzīvnieki	1
	Mana istaba	1
	Mans apģērbs	1
	Mans brīvais laiks	1
	Es un mani draugi	1
Ētika	Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku	1
	Mans varonis	1
	Manas īpašības, manas stiprās puses	1
Lasīšana	Varoņu raksturojums (ārpusklases lasīšana)	1
	Domraksts “Mani nākotnes nodomi”	1
	Domraksts “Mani vecāki un darbs”	1
Mājturība	Rokdarbi – gaumīgs apģērbs dažādām dzīves situācijām	1
	Rokdarbi – drošība darbā	1
Sociālās zinības	Manas intereses	1
Sports	Komandu spēles	1
	Fizisko īpašību tests	1
Vizuālā māksla	Cilvēks darbā	1
Klases stundas	1.kl. Aizraušanās, hobiji	1
	1.kl. Profesijas skolā	1
	2.kl. Es – sava rakstura saimnieks	1
	2.kl. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs	1
	3.kl. Manas intereses, dotumi un spējas	1
	3.kl. Mani darbiņi. Pienākumi ģimenē	1

Sasniedzamais rezultāts:

- Mācās analizēt un saprast savstarpējās attiecības, uz klausīt un sadarboties ar klasesbiedriem un skolotājiem
- Mācās būt pieklājīgs un ievēro pozitīvas uzvedības noteikumus klasē, skolā un ārpus tās
- Mācās uz klausīt atšķirīgu viedokli konfliktā un vērtēt savu attieksmi pret to un radušās emocijas
- Mācās izprast un ikdienā ievērot taisnīgumu, godīgumu un veidot darba tikumu
- Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā, un izprot viņu nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē
- Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību

- Prot izmantot stundās apgūto ikdienā
- Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas, apgūst darba prasmes

Mācību priekšmeta stundas	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
4.– 6. klase		
Valodas	Profesijas	1
	Dienas režīms	1
	Manas intereses	1
	Valodas kultūra	1
	Rakstura īpašības	1
	Mans brīvais laiks. Saziņa. Emocijas	1
Informātika	Teksta apstrāde – lietišķie teksti datorā	1
	Informācijas ieguves un komunikācijas līdzekļu izmantošana	1
Vēsture	Es ienāku sabiedrībā	1
Literatūra	Domraksts. Mans varonis tiek galā ar grūtībām	1
	Mūsdienu jauniešu problēmas	1
Sociālās zinības	Sava laika plānošana	1
	Konflikts, to rašanās un risināšana	1
	Mana mācīšanās taktika	1
	Pienākumi un tiesības	1
Sports/Mājturība	Komandu spēles	1
	Fizisko īpašību tests	1
	Drošības noteikumi un to nepieciešamība	1
	Veselība un darbs	1
Lasīšana	Domraksts “Par ko es gribētu kļūt”	1
Klases stundas	4.kl. Profesijas tagadnē, pagātnē un nākotnē	1
	4.kl. Mani darbiņi. Pienākumi ģimenē	1
	5.kl. Mani mērķi un kā es tos varu sasniegt	1
	5.kl. Uzvedības etiķete	1

5.kl. Sevis prezentēšana	1
6.kl. Kā cilvēki tiek galā ar grūtībām	1
6.kl. Laika plānošana	1
6.kl. Mans nākotnes redzējums	1

Sasniedzamais rezultāts:

- Mācās apzināties savu individualitāti, analizē savas rakstura īpašības, saskatot pozitīvo un negatīvo sevī
- Novērtē, kā risināt savas problēmas, un mācās ar tām tikt galā
- Apzinās mērķtiecīgas darbības soļus un secību, lai paveiktu to, ko uzņēmies.
- Apzinās savas prasmes izbeigt strīdu un panākt vienošanos, neaizskarot un neaizvainojot citus
- Veido attiecības ar citiem, pamatojoties uz cieņu, sapratni un draudzīgumu
- Mācās mierīgi un tolerantī paust savu viedokli konfliktā un meklēt kopīgu risinājumu
- Mācās izvirzīt reālus un pozitīvus mērķus
- Izprot un ikdienā ievēro taisnīgumu, godīgumu un darba tikuma nepieciešamību
- Prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses un iespējas
- Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrod savām spējām un vēlmēm atbilstošāko
- Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē
- Izprot profesiju veidus un tajās veicamo darba specifiku
- Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju
- Pētot profesiju daudzveidību, domā par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējām pilsētā, novadā, valstī
- Izprot publiskas uzstāšanās būtību un ir apguvis prasmes tajā piedalīties, prezentējot dažādus darbus

Mācību priekšmeta stundas	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
7.– 8. klase		
Valodas	7.kl. Mans hobijs	1
	7.kl. Es un mani draugi	1
	7.kl. Mani mājdzīvnieki	1
	7.kl. Mana istaba	1
	7.kl. Mans apģērbs	1
	7.kl. Saziņa: personīgais viedoklis, attieksme, pamatojums, diskusija	1

	8.kl. Lietišķie raksti – Eiropas CV	1
	8.kl. Intervija ar dažādu profesiju pārstāvjiem	1
	8.kl. Lietišķie raksti – darba sludinājuma pētīšana	1
	8.kl. Tekstveidne - pārspriedums	1
	9.kl. Dienas režīms	1
	9.kl. Izglītības sistēmas dažādās valstīs. Izglītības iespējas dažādās valstīs	1
	9.kl. Publiskā uzstāšanās - sevis prezentēšana	1
	9.kl. CV	1
	9.kl. Publiskā runa - sevis prezentēšana	1
	9.kl. Lietišķie raksti	1
Ģeogrāfija	7.kl. Klimata izmaiņas un veselība	1
	8.kl. Darbaspēka migrācija ES	1
	8.kl. Darba vietas dažādās valstīs	1
	9.kl. Saimniecības nozares un ar tām saistītas profesijas Latvijā	1
Vēsture	7.kl. Nodarbinātība seno baltu ciltīs	1
	8.kl. Strādnieku kustība 19.gs. pēdējā trešdaļā	1
	8.kl. Ekonomiskā attīstība Eiropā un ASV 19.gs. beigās	1
Mājturība	7.kl. Rokdarbi – zeķu adīšana	1
	7.kl. Kulinārija	1
Literatūra	7.kl. Boņu, Billes un mana bērnība	1
Sociālās zinības	7.kl. Atkarības	1
	7.kl. Lietišķas saskarsmes etiķete	1
	8.kl. Droša sociālā vide	1
	8.kl. Darbs un karjera	1
	9.kl. Darba likumdošana	1
	9.kl. Ģimenes budžets, skolas budžets	1
	9.kl. Civillikums	1
	9.kl. Nodokļi	1
	9.kl. Cilvēks, sabiedrība, karjera, rīcība	1
Sports	7.kl. Fizisko īpašību tests	1
	7. kl. Komandu darbs	1
Ķīmija	8.kl. Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde	1
	8.kl. Mendeļejevs un citi izcilākie ķīmiķi	1
	9.kl. Ķīmija sadzīvē	1
Zooloģija	8.kl. Veterināra profesija	1
	8.kl. Ekoloģija, profesijas “Cilvēks – daba”	1
Fizika	Izcilākie fiziķi	1
Klases stundas	7.kl. Es starp citiem	1
	7.kl. Mans raksturs un paradumi	1
	7.kl. Uztveres tipi, temperamenti	1
	7.kl. Mācies mācīties	1
	8.kl. Darbs un vaļasprieki	1
	8.kl. Darba sludinājuma pētīšana	1
	8.kl. Darba prestižs un perspektīvas	1
	8.kl. Sapnis vai realitāte	1

8.kl. Manu vecāku profesijas un karjeras izaugsmes iespējas.	1
9.kl. Karjeras plānošana	1
9.kl. Karjeras kāpnes, karjeras plāns	1
9.kl. Sekmju plānošana un izvērtēšana	1
9.kl. Lēmumu pieņemšana, atbildība	1
9.kl. Iekļaušanās darba tirgū	1
9.kl. Profesionālā virzība. Profesionālā piemērotība	1

Sasniedzamais rezultāts:

- Apzinās savu individualitāti, atšķirību no citiem, analizē savas īpašības
- Apzināti savu darbību virza mērķu sasniegšanai
- Mācās izvirzīt reālus mērķus, apzināti rīkojas to sasniegšanai
- Novērtē sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā
- Saprot, kā skolā, ārpuskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības
- Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā
- Zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām
- Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību
- Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas
- Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus
- Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām, izzina savas turpmākās izglītības iespējas
- Ir apzinājis sev saistošās profesijas
- Ir apgūtas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu
- Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus

Mācību priekšmeta stundas	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
10.-12. klase		
Klases stundas	10.kl. Mani sapņi un nākotnes nodomi	1
	10.kl. Manas intereses un prasmes	1
	10.kl. Ģimene un tās ietekme	1
	10.kl. Riskēt vai vispār atteikties no riska	1
	10.kl. Kāds es esmu saskarsmē ar citiem	1
	11.kl. Nākotnes iespēju izzināšana	1
	11.kl. Darba tirgus un pieprasījums	1
	11.kl. Radošā domāšana palīgs karjeras plānošanā	1
	11.kl. Tavas intereses un profesiju tipi	1
	11.kl. Profesiju standarti. Profesiju klasifikators	1

12.kl. CV un motivācijas vēstule	1
12.kl. Mans karjeras plāns	1
12.kl. Lēmumu pieņemšana un īstenošana	1
12.kl. Kā radīt pozitīvu iespaidu darba devējam	1
12.kl. Veselīga konkurence un sāncensība	1
12.kl. Mūsu skolas absolventu sasniegumi un profesionālā izaugsme	1

Sasniedzamais rezultāts:

- Prot analizēt savu pašvērtējumu un apzinās tā nozīmi personības izaugsme un attiecību veidošanā
- Apzinās savu identitāti un personīgo potenciālu
- Analizē un pieņem lēmumus, izvirza prioritātes, kas sekmē mērķu sasniegšanu
- Apzinās savu lēmumu darbības sekas, spēj sekot saviem nodomiem un mērķiem
- Prot risināt konfliktus, meklējot kompromisu un pieņemot atbildīgus lēmumus
- Ievēro taisnīguma, godīguma principu un darba tikumu
- Ir gatavs uzņemties atbildību
- Prot piedalīties lēmumu pieņemšanā un sadarboties
- Izprot brīvprātīgā darba nozīmi, zina par brīvprātīgā darba iespējām savā pilsētā, novadā, Latvijā un ārvalstīs
- Apzinās izglītības piedāvājumu un pieejamību Latvijā un pasaulē
- Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas
- Zina, kur meklēt informāciju par iespējām turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem gan Latvijā, gan ārvalstīs
- Izprot nepārtraukta izglītošanās procesa un darba lomu un nozīmi savā dzīvē
- Izprot nodarbinātības tendences mūsu valstī un pasaulē
- Ir apzināta informācija par darba tirgus perspektīvām, kas ļauj izšķirties par attiecīga lēmuma pieņemšanu karjeras izvēlē
- Ir gatavs pieņemt alternatīvus lēmumus karjeras izvēlē
- Ir iepazinis dažādas darba vietas, darba devēju prasības, darba pienākumus
- Pārzina darba meklēšanas procesu

VI. Izmantotās mācību metodes

Metode	Prasmes
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
Analīze	Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām Apgūt prasmes, lai “gribu, varu, vajag” veidotu vienotu kopumu
Brīvais raksts	Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas
Darbs ar informācija avotiem	Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju
Darbs grupās	Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus
Darbs pāros	Veidot prasmes sadarboties, uzklaut otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu
Diskusija	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklaut citu domas. Meklēt problēmu risinājumu
Ekskursijas	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām
Ēnu diena	Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētas profesijas plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus
Eseja	Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā
Individuālais darbs	Mācīties strādāt patstāvīgi
INSERT metode	Apgūt prasmi izvērtēt informāciju
Intervija	Apgūt prasmi sarunāties: uzklaut sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu
IT tehnoloģiju izmantošana	Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā

Pārrunas/sarunas	Apgūt prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem
Pašvērtējums/pašanalīze	Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi
Pētījums	Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam
Prāta vētra	Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē
Prezentācija	Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu
Prognozēšana	Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu
Projekts	Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus
Seminārs	Mācīties atrast kļūdas un nepilnības, izdomāt vīziju to uzlabošanai, plānot tās sasniegšanu, pieņemt lēmumu, izdarīt kopsavilkumu - rezumēt
Spēles (lomu situāciju, lietišķās)	Apgūt prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, prast novērtēt sevi salīdzinājumā ar citiem Iejusties lomās, kas attālinātas no skolēna būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt. Iemācīties modelēt dažādas problēmsituācijas
SVID analīze	Apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas
T- tabula	Apgūt iemaņas izvērtēt parādību no vairākiem aspektiem
Tests	Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai
Tikšanās	Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai
Venna diagramma	Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu
Vērošana	Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus

Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra

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

II. Interneta resursi, kas saistīti ar karjeras izglītību

- 1.
2. http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/lat_karjeras_atbalsts/karjeras_atbalsts_jaunumi/ - karjeras atbalsts.
3. <http://www.niid.lv/> - materiāli un informācija karjeras atbalstam, par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, karjeras izglītības testi. Lapā atrodama informācija par Valsts ieskaitēm un eksāmeniem, par Latvijas izglītības iestādēm. Datubāzē atrodamas profesionālās vidējās izglītības programmas, augstākās izglītības studiju programmas, kā arī augstskolu un koledžu izglītības piedāvājums, arī 7 karjeras izvēles testi.
4. www.izm.gov.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm
5. www.piaa.gov.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem un izglītības un darba iespējām ārzemēs.
6. www.visc.gov.lv – profesiju standarti, aktuālais izglītībā.
7. www.sf.gov.lv - par studiju un studējošo kreditēšanas jautājumiem.
8. www.nva.lv - par bezdarbnieku profesionālo apmācību.
9. <http://www.profesijupasaule.lv/> - dažādi materiāli par profesijām, aktuālo nozaru apskats, kopsavilkumi, topi, informācija par karjeras iespējām.
10. www.prakse.lv - Sadaļā Studijas alfabēta kārtībā nosauktas studiju programmas, augstskola, studiju veids, ilgums un iegūstamais grāds. Ir pieejams arī meklētājs pēc studiju virziena, izglītības iestādes un tās atrašanās vietas.
11. www.uzdevumi.lv - Sadaļā "Kur mācīties" iespēja izvēlēties informāciju par visu līmeņu studijām un atbilstošām programmām.
12. www.cv-online.lv
13. www.e-darbs.lv
14. www.workingdau.lv
15. www.vakance.lv
16. www.cvmarket.lv
17. www.careercenteronline.org - Virtuālais karjeras centrs (e-konsultēšana, e-apmācība, resursi)
18. www.enudiena.lv
19. <https://juc.lv/par-mums/>
20. <http://svr.aic.lv/Form.aspx?id=default>
21. <https://www.latvijaskvalifikācijas.lv/>
22. <http://www.lanet.lv/links/lschools.html>
23. <http://katalogs-iksd.riga.lv/lv/sakums>
24. <http://viaa.gov.lv/lat/eurydice/apraksti/>