

Rēzeknes 6.pamatskola

Karjeras izglītības programma

2021./2022.m.g.

I. KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI

Karjera ir cilvēka resursu efektīva izmantošana dzīves mērķu sasniegšanai, cilvēka mērķtiecīga darbība savu kompetenču pilnveidei un izaugsmei visa mūža garumā. Tas ir nepārtraukts mācīšanās un attīstības process; tā ir cilvēka virzība visa mūža garumā gan sociālajā, gan profesionālajā jomā.

Karjeras attīstība ir indivīda personīgās dzīves, mācību un darba vadības process mūža garumā. Tas ir nepārtraukts process, kura gaitā cilvēks izmanto informāciju par sevi, un apkārtējo pasauli, analizē un pielieto to, lai izvēlētos savu nodarbošanās jomu un pēc tam jau konkrētu profesiju.

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

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.** 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 izziņāt potenciālās darbības virziena/profesijas saturu, darba pienākumus un apstākļus.

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

VAJAG — tās ir profesijas un kompetences, kas konkrētajā vietā un laikā darba tirgū ir pieprasītas, tātad — kādi speciālisti un kādas kompetences ir nepieciešamas tagad un tuvākajā nākotnē; tāpēc, 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.

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.

Karjeras vadības prasmes

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

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

Attīstības iezīmes	Karjeras vajadzības
Pamatskolas 1. – 4. klase	
Nepieciešama uzmanība un uzslavas Piemīt neierobežota enerģija Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes Nepieciešama pašapziņas veidošana	Atšķir darbu no spēles Identificē dažādus darba veidus Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos Zina, kā pieņemt lēmumus Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu Identificē personīgas sajūtas
Pamatskolas 5. – 9. klase	
Daudz patstāvīgāki Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga Var uzņemties vairāk atbildības Pārsteidzošs interešu vēriens Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami	Identificē personīgas intereses, spējas, savas stipras un vājas puses Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu

II. KARJERAS IZGLĪTĪBA

Karjeras izglītības mērķis ir organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu, nodrošinot izglītojamajam pašizpēti, karjeras izpēti un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi, radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām līdzsvarotu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.

Karjeras izglītība ir harmoniski jāintegrē visā izglītības procesā, lai nodrošinātu plānotu un pēctecīgu pasākumu kompleksu, kas palīdzētu jauniešiem noteikt savas karjeras izglītības vajadzības, apzināti izvēlēties līdzekļus savas karjeras plānošanai nevis epizodiski, bet caurviju un veselumā, izmantojot izglītības procesa un programmas līdzekļus.

Karjeras izglītības uzdevumi

1. Palīdzēt skolēniem pašattīstīties:

- izprast sevi un novērtēt savas stiprās un vājās puses,
- izveidot elastīgu skatījumu uz dzīvi un reālistiskas gaidas attiecībā uz savu karjeru,
- attīstīt prasmes un attieksmes, kas palīdzēs veidot karjeru, piemēram, pašapziņa, pašpaļāvība, spēja “sevi pasniegt”, mērķu izvirzīšana un darbības plānošana mācību un personīgajā dzīvē,

- analizēt savu personīgo pieredzi, intereses, dotumus, iemaņas un spējas, vērtības, mērķus, personīgās īpašības, sasniegumus.

2. Motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas:

- izprast izmaiņas sabiedrībā un kā tās ietekmē karjeru attīstību,
- izpētīt dažādas karjeras un iespējas to veidošanai,
- izpētīt un izvērtēt darba tirgu, nodarbinātības un profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendences,
- salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus un īpašības ar tiem sasniegumiem un īpašībām, kas ir nepieciešamas konkrētai tālākai karjerai/mācībām/studijām,
- piedalīties darba izmēģinājumos,
- uzzināt, kur un kā iegūt vajadzīgo informāciju, resursus un palīdzību,
- gatavoties pārejai no mācībām uz darba dzīvi vai uz tālākām mācībām/citu darbu,
- izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedrības vērtības,
- uzzināt, kādas prasības izvirza darba devēji, kādas prasmes un personīgās īpašības palīdz noturēties darba tirgū.

3. Palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru:

- apgūt karjeras vadības prasmes,
- noteikt savas attīstības vajadzības,
- pilnveidot savas zināšanas un prasmes,
- apzināties informācijas ieguves un konsultēšanas iespējas,
- veidot savu personīgās karjeras plānu,
- attīstīt pieņemto personīgo lēmumu plānu īstenošanas prasmes,
- veidot izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi:

- Karjeras izglītība ir izglītības sastāvdaļa.
- Karjeras izglītība ir visas izglītības iestādes atbildība.
- Ievērotas vecumgrupu intereses un vajadzības.
- Mērķi — objektīvi un sasniedzami; pasākumi — īstenojami.
- Pasākumi ir orientēti uz zināšanu un prasmju apguvi

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 jāstājas 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 PROGRAMMA

I. Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi

1. Karjeras izglītības mērķis:

1.1. organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu atbilstoši Ministru kabineta 2000. gada 5. decembra noteikumu Nr.462 "Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu" prasībām, integrējot specifiskus mērķus:

1.2. nodrošināt izglītojamam pašizpēti, karjeras izpēti un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi;

1.3. 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, uzklaustīt 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

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

10.1.1. 1.- 2. klasē tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Valodas	Mans hobijs	1
	Es un mani draugi	1
	Mani mājdzīvnieki	1
	Mana istaba	1
	Mans apģērbs	1
Ētika	Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku	1
	Mans varonis	1
	Manas īpašības, manas stipras puses	1
Lasīšana	Varoņu raksturojums (ārpusklases lasīšana)	1
	Domraksts ‘Mani nākotnes nodomi’	1
Mājturība	Rokdarbi – Gaumīgs apģērbs dažādām dzīves situācijām	1
Sociālās zinības	Manas intereses	1
Sports	Komandu spēles	1
	Fizisko īpašību tests	1
Klases stundās	1. kl. Pilsētas iestādes	1
	1. kl. Profesijas	1
	1. kl. ģimenes locekļu profesijas apzināšana	1
	1. kl. Iespējamās darba vietas pilsētā	1
	2. kl. Pilsētas iestādes	1

	2. kl. Manu vecāku darbs	1
	2. kl. Mācības – skolēna darbs	1`
Ārpusstundu pasākumi	Izglītojamo tālākizglītība. (RA IF)	
	Karjeras nedēļa	Pēc PKK plāna
	Profesionāli orientēta programma (mūzika)	Pēc plāna
	Pulciņš „Kurkulēna draugi”- sadarbība ar laikrakstu „Rēzeknes Vēstis”	1 st.nedēļa
	Pulciņš „Floristika”	4 st. nedēļa

10.1.2. 3. – 4. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras izpēte ” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundas	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Valodas	Mans brīvais laiks	1
	Es un mani draugi	1
	Profesijas	1
	Dienas režīms	1
	4.kl. Profesiju pasaule	1
	4.kl. Strādāt vai darboties?	1
	4.kl. Ko dara?	1
	4.kl. Intervija	1
	4.kl. Ko dara policists? Policists vai izmeklētājs?	1
	4.kl. Es sapņoju kļūt par ...	1
	4.kl. Izglītība	1
Vizuālā māksla	3. kl. Cilvēks darbā	1
Mājturība	3. kl. Rokdarbi – Drošība darbā	1
Dabaszinības	4. kl. Cilvēki, kas rūpējas par dabu. Iepazīšanās ar dabu saistībām profesijām	2
Lasīšana	3. kl. Domraksts. Mani vecāki un darbs.	1
	4.kl. Domraksts. Populārākās profesijas	1
	4. kl. Par ko es gribētu kļūt	1
Sociālās zinības	4. kl. Sava laika plānošana	1
Sports	Komandu spēles	1
	Fizisko īpašību tests	1
Klases stundās	3. kl. Sevis apzināšana	1
	3.-4. kl. Mērķtiecība, zinātkāre	1
	3.-4. kl. Karjeras vīzija	1
	3.-4. kl. Mans brīvais laiks, manas iespējas pašrealizēties	1
	3. kl. Profesiju daudzveidības	1
	3. kl. Naudas pasaule	1
	4.kl. Vecāku profesijas	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	3. – 4. kl. Drošības mēnesis	Pēc plāna
	Karjeras nedēļa	Pēc PKK plāna
	4. kl. Mācību ekskursija. Iepazīstam dažādus darbus	Pēc plāna
	4. kl. Uzņēmuma apmeklējums	1 pasākums
	Drošības klases apmeklēšana ARPC „Zeimuļš’	1 pasākums
	Tikšanās ar profesiju pārstāvjiem	1 pasākums
	Interesu izglītība, pulciņu, fakultatīvās, konsultāciju, individuālās nodarbības	
	Profesionāli orientēta programma (mūzika)	Pēc plāna

10.1.3. 5. – 6. kl. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras vadība” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Valodas	Manas intereses	1
	6. kl. Valodas kultūra	1
	Rakstura īpašības	1
	Mans brīvais laiks Saziņa. Emocijas	1
Informātika	5. kl. Teksta apstrāde – lietišķie teksti datora	1
	5. kl. Informācijas ieguves un komunikācijas līdzekļu izmantošana	1
Vēsture	6. kl. Es ienāku sabiedrībā	1
Literatūra	5. kl. Domraksts. Mans varonis tiek galā ar grūtībām	1
	6. kl. Mūsdienu jaunieša problēmas	1
Sociālās zinības	5. kl. Policija	1
	6. kl. Kas ir uzņēmējdarbība	2
	6.kl.Nauda	1
	6. kl. Karjera- profesiju izvēle	1
Dabaszinības	6.kl. Nodokļi	1
	5. kl. Cilvēka maņas un darbs	1
Sports/Mājturības	5. kl. Organisma augšana	1
	Drošības noteikumi un to nepieciešamība. Veselība un darbs.	1
Klases stundās	5.-6. kl. Brīvais laiks un to izmantošana	1
	5. kl. Dažādas profesijas.	1
	5. kl. Mērķtiecība. Zinātkāre. Mācies mācīties.	1
	5. kl. Mans laiks, mans hobijs	1
	5. -6.kl. Profesiju daudzveidīga pasaule	1
	5. kl. Mobings	1
	6.kl.Sevis apzināšana	1
	6.kl. Bērni un nauda. Ģimenes budžets	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	5. kl. Adaptācijas nodarbības sadarbībā ar skolas psihologu. Darbs komandā.	2
	Karjeras nedēļa	Pēc PKK plāna
	5. kl. – 6. kl. Drošības mēnesis: Darbs un risks	1 pasākums
	5.-6. kl. Ekskursijas uz uzņēmumiem	1 pasākums
	Ēnu diena	1 pasākums
	Izglītojamo tālākizglītība. (RA IF)	1 pasākums
	Jaunsargu apmācības programma	Pēc plāna
	Profesionāli orientēta programma (mūzika)	Pēc plāna
	interēšu izglītības, pulciņu, fakultatīvās, konsultāciju, individuālās nodarbības	Pēc plāna

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

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Valodas	Mans hobijs	1

	Es un mani draugi	1
	Mani mājdzīvnieki	1
	Mana istaba	1
	Mans apģērbs	1
	Saziņa: personīgais viedoklis, attieksme, pamatojums, diskusija	1
Ģeogrāfija	Klimata izmaiņas un veselība	1
Vēsture	Seno baltu ciltis	1
Literatūra	Boņuka, Billes un mana bērnība	1
Matemātika	Matemātisko modeļu veidošana un pētīšana ar matemātikai raksturīgām metodēm	1
Mājturība	Rokdarbi – zeķu adīšana	1
	Kulinārija	1
Sociālās zinības	Skola, izglītība, karjera	1
	Es kā patērētājs	2
	Kā taupīt un krāt naudu	1
Sports	Lietišķas saskarsmes etiķete	1
	Fizisko īpašību tests	1
	Komandu darbs	
Klases stundās	Pilnvērtīga brīvā laika pavadīšana – ieguldījums manā nākotnē	1
	Mana nākotne – manas rokās	1
	Cilvēktiesības	1
	Neformālā izglītība, interešu izglītība, brīvprātīgo kustība	1
	Mani sasniegumi šajā mācību gadā	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Aptauja “Manas intereses” interešu un vajadzību izpētei	Pēc PKK plāna
	Karjeras nedēļa	Pēc PKK plāna
	Tikšanās ar dažādu jomu speciālistiem.	Pēc PKK plāna
	Ēnu diena	1 pasākums
	Ekskursija uz uzņēmumu	Pēc PKK plāna
	Individuālās karjeras konsultācijas pie karjeras konsultanta	Pēc pieprasījuma
	Grupu karjeras nodarbības ar PKK pēc plāna	7 nodarbības
	Vecāku sapulce	Pēc plāna
	Jaunsargu apmācības programma	Pēc plāna
	Profesionāli orientēta programma (mūzika)	Pēc plāna
Interešu izglītības, pulciņu, fakultatīvās, konsultāciju, individuālās nodarbības	Pēc plāna	

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

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Svešvalodas (angļu, vācu, krievu)	Brīvprātīgo darbs	1
	Vai tu sapņo kļūt par aktieri?	1
Latviešu valoda	Lietišķie raksti – darba sludinājumu pētīšana	1
	Tekstveidne - pārsriedums	1
Sociālās zinības	Kas ir tirgus	2
	Pieprasījums un piedāvājums	2

	Kar ir darba tirgus, CV, darba aizliegumi	2
	Kāpēc pastāv bezdarbs	1
	Banka, banku veidi, pakalpojumi, kredīti, depozīts	2
	Kā uzsākt uzņēmējdarbību	2
	Kā man klūt turīgam	1
Matemātika	Izcilākie matemātiķi	1
Ķīmija	Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde	1
Zooloģija	Veterinārārsta profesija	1
	Ekoloģija, profesijas "Cilvēks – daba"	1
Ģeogrāfija	Darbspēka migrācija Eiropas Savienībā	1
	Darba vietas dažādās valstīs	1
Fizika	Izcilākie fiziķi	1
Vēsture	Strādnieku kustība 19. gs. pēdējā trešdaļā	1
	Ekonomiskā attīstība Eiropā un ASV 19. gadsimta beigās	1
Klases stundās	Izglītības vērtība. Darba tirgus	1
	Pilnvērtīga brīvā laika pavadīšana – ieguldījums manā nākotnē	1
	Neformālā izglītība, interešu izglītība, brīvprātīgo kustība	1
	Profesiju daudzveidīga pasaule	1
	Mērķtiecība. Zinātkāre.	1
	Sevis apzināšana .	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, interešu izglītība, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Skolēnu aptauja "Manas intereses" interešu un vajadzību izpētei.	Pēc PKK plāna
	Individuālās karjeras konsultācijas pie karjeras konsultanta	Pēc pieprasījuma
	Grupu karjeras nodarbības pēc PKK tematiskā plāna	8. nodarbības
	Karjeras nedēļa	Pēc PKK plāna
	Tikšanās ar dažādu jomu speciālistiem.	Pēc PKK plāna
	Ekskursija uz uzņēmumu	Pēc PKK plāna
	Vecāku sapulce	Pēc plāna
	Ēnu diena	1 pasākums
	Jaunsargu apmācības programma	Pēc plāna
	Interesešu izglītības, pulciņu, fakultatīvās, konsultāciju, individuālās nodarbības	Pēc plāna
Profesionāli orientēta programma (mūzika)	Pēc plāna	

10.1.6. 9. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras vadība un plānošana” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Valodas	Dienas režīms	1
	Izglītības sistēmas dažādās valstīs. Izglītības iespējas ārzemēs	1
	Publiskā uzstāšanās – sevis prezentēšana	1
	Mans CV	1
	Publiskā runa – sevis prezentēšana	1
	Darba intervija	1
Ģeogrāfija	Saimniecības nozares un ar tām saistītās profesijas Latvijā	1
	Rūpniecība, rūpniecības nozares	1
Ķīmija	Ķīmija sadzīvē	1

Vēsture	Pasaules ekonomiskā krīze 20. gs. 30. gados	1
	Izcilākie zinātnieki 20. gs.	1
	20. gs. progress zinātnē un tehnikā	1
Sociālās zinības	Darba tiesības	2
	Nodokļi un karjera	1
	Starptautiskais tirgus un ES	1
	Globalizācija un Latvijas jaunās iespējas	1
	Cilvēks, sabiedrība, karjera, rīcība	1
Klases stundās	Neformālā izglītība, interešu izglītība, brīvprātīgo kustība	1
	Izglītības vērtība	1
	Profesiju daudzveidīgā pasaule	1
	Darba tirgus	1
	Izcili cilvēki Rēzeknē	1
	Mana sapņu profesija	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Tikšanās ar skolas administrāciju par izglītības programmām vidusskolā	1 pasākums
	Aptauja par karjeras izvēli pēc 9.klases	Pēc PKK plāna
	Karjeras nedēļa	Pēc PKK plāna
	Individuālās karjeras konsultācijas pie karjeras konsultanta	Pēc pieprasījuma
	Grupu karjeras nodarbības pēc PKK tematiskā plāna	8.nodarbības
	Izstādes "Uzņēmēju dienas Latgalē 2021" apmeklējums	1 pasākums
	Ēnu diena	1 pasākums
	Zinātnieku nakts (RTA)	1 pasākums
	Atvērto durvju dienas	Pēc PKK plāna
	Interešu izglītības, pulciņu, fakultatīvās, konsultāciju, individuālās nodarbības	Pēc plāna
	Anketa "Orientācija" profesionālo novirzi noteikšana 9.klašu izglītojamiem	Pēc PKK plāna
	Vecāku sapulce par karjeras iespējam pēc 9.klases	Pēc plāna
	Profesionāli orientēta programma (mūzika)	Pēc plāna
	Jaunsargu apmācības programma	Pēc plāna

IV. Karjeras izglītības vērtēšana

Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 1. – 6. klasē Beidzot 6. klasi, skolēns	
Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes <ul style="list-style-type: none"> • ir iepazinies ar dažādām profesijām; • izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē; • izprot saikni starp zināšanām, izglītību, profesijām un nodarbinātību; • mēģina izzināt savas personīgās intereses un spējas; • izprot komunikācijas un komandas darba nepieciešamību • spēj analizēt un izvērtēt savus sasniegumus, 	Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes <ul style="list-style-type: none"> • Skolēns izprot, ka darba dzīve nav tikai iešana uz darbu un naudas pelnīšana; saprot, ka darba dzīvei ir daudzi svarīgi aspekti. • Skolēns spēj aprakstīt, kādas izmaiņas ir notikušas darba pasaulē (raksturot izmaiņas darba pasaulē). • Skolēns zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām un darba tirgu; zina, kur meklēt karjeras konsultantu palīdzību; ir spējīgs izmantot informācijas avotus. • Skolēns spēj izveidot profesiju grupas pēc to pazīmēm.

<p>personiskās īpašības, spējas un iemaņas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • prot izmantot pašanalīzes rezultātus savu attīstības vajadzību noteikšanai un sava pozitīva paštēla veidošanai. • spēj noteikt savas attīstības mērķus. • spēj atšķirt stereotipus un sagrozītus, realitātei neatbilstošus cilvēku un profesiju aprakstus. • ir izveidojušās noteiktas attieksmes pret dzīves pamatvērtībām, prasmes mācīties un izpratne par darba, tajā skaitā arī komandas darba, nozīmi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Skolēns apzinās savas iespējas. Lēmumu pieņemšanā, plānošanā un tālākā rīcībā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes • Skolēns spēj izmantot vienkāršus lēmumu pieņemšanas paņēmienus. • Skolēns prot sameklēt un izmantot palīdzību personīgu lēmumu pieņemšanā. • Skolēns spēj izprast ilgtermiņa plānošanas nozīmi un ietekmi savas karjeras iespēju un ar to saistīto lēmumu pieņemšanas kontekstā. • Skolēns spēj apsvērt dažādas iespējas un, ja nepieciešams, spēj koriģēt vai mainīt savus plānus. • Skolēns izprot, ko nozīmē “tikt galā” mainīgajā pasaulē un kā tas ir attiecināms uz ilgtermiņa karjeras plānošanu. • Skolēns spēj (daļēji) uzņemties atbildību par savas personības attīstību. • Skolēns spēj analizēt pārmaiņas, kas notikušas viņa dzīvē pēdējā laikā
---	--

Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 7.–9. klasē

Beidzot 9. klasi, skolēns:

<p>sāk apzināties savas iespējas un sāk reālistiski samērot savas intereses, spējas/dotumus, personīgās īpašības un vērtības;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Skolēns spēj izskaidrot terminu “karjera” tā plašākajā nozīmē. • Skolēns spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs. • Skolēns spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām (darba tirgu, izglītību). • Skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis/problēmas varētu būt par šķērslī dažu profesiju izvēlē. • Skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas. • Skolēns spēj formulēt savas attīstības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas. <p>Lēmumu pieņemšanā, plānošanā un tālākā rīcībā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skolēns spēj izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes. • Skolēns spēj salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personīgo pieredzi, gan izmantojot
---	--

	<p>informāciju, kas iegūta no dažādiem informācijas avotiem.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skolēns, plānojot savu nākotni, spēj apsvērt arī ar finansēm saistītos faktorus. • Skolēns prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no noteiktajiem mērķiem. • Skolēns zina, kādas ir prasības (kādas zināšanas, prasmes un personīgās īpašības ir nepieciešamas) un kas jādara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē. • Skolēns izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības. • Skolēns 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
--	---

V. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes

Skolas karjeras izglītībā gan individuālai, gan grupu konsultēšanai, gan klases audzināšanas stundām, ka arī karjeras izglītībai skolas ārpusstundu pasākumiem izmanto dažādas metodes, atbilstoši skolēnu vecumposmu īpatnībām. Tabulas veidošanai tika izmantoti I.Ābolņinas, I. Belinskas, L. Beļčikovas (2006); Karjeras izglītība 7-9.kl. Skolotāju rokasgrāmatu; S. Alksnes, A. Antonovas, D.Druvenieces (2006); M. Jigāu M.,Tāsicas L.Muscās (2009) Karjeras konsultēšanas metožu grāmatu; B. Mosbergeres, K. Štaineres, F.Haidnas (2012) Starptautiskā karjeras atbalsta metodikas rokasgrāmatu darbam ar grupu, ka arī R.V.Pīvija (R.V.Peavey) (2007) grāmatu Sociodinamiskā konsultēšana: praktiskā pieeja.

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	Pašanalīze. Savas rīcības, darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšana un analīze. Situācijas analīze.
3.	Brīvais raksts	Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas
4.	Darbs ar informācija avotiem	Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju
5.	Darbs grupās	Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus,
6.	Darbs pāros	Veidot prasmes sadarboties, uzklaut otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu
7.	Diskusija	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklaut citu domas Meklēt problēmu risinājumu

8.	Ekskursijas	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām
9.	Ēnu diena	Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētās profesijas plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus.
10.	Eseja	Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā.
11.	Individuālais darbs	Mācīties strādāt patstāvīgi
12.	INSERT metode	Apgūt prasmi izvērtēt informāciju
13.	Intervija	Apgūt prasmi sarunāties: uzklaut sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu
14.	IT tehnoloģiju izmantošana	Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošana.
15.	Pārrunas/sarunas	Apgūt prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem
16.	Pašvērtējums/pašanalīze	Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi
17.	Pētījums	Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam
18.	Prāta vētra	Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē
19.	Prezentācija	Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu
20.	Prognozēšana	Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu
21.	Projekts	Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus
22.	Seminārs	Mācīties atrast kļūdas un nepilnības, izdomāt vīziju to uzlabošanai, plānot tās sasniegšanu, pieņemt lēmumu, izdarīt kopsavilkumu - rezumēt.
23.	SVID analīze	Apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas
24.	T- tabula	Apgūt iemaņas izvērtēt parādību no vairākiem aspektiem
25.	Tests	Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai
26.	Tikšanās	Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai
27.	Venna diagramma	Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt

		slēdzienu definēt slēdzienu
28.	Vērošana	Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus
29.	Portfolio	Mācīties vākt materiālus, iegūt informāciju, to apstrādāt, krāt un veidot savu darba mapi

VI Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra

Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 7.-9. klasei Skolotāju rokasgrāmata (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)

Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 7. klasei (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)

Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 8. klasei (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)

Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 9. klasei (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)

Karjeras izglītības mērķi pamatskolā (ieteikumi skolotājiem un klases audzinātājiem) (ESF, prof. izgl. attīstības aģentūra, 2004.g.)

Karjeras iespēju izpēte (metod. palīglīdzeklis skolotājiem un klašu audzinātājiem) 2003 g/ (ir darba lapas)

Karjeras izglītība skolā. Pieredze 2009. VIAA Izglītības ceļvedis.

Informatīvs izdevums, 2009 Augstskolas. Koledžas. Tehnikumi. Profesionālās vidusskolas. Arodskolas.

Informatīvs izdevums Izglītība pēc 9. klases. PIAA, 2005.

Karjeras attīstības atbalsts / Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi. Valsts Izglītības satura centrs

Karjeras iespēju izpēte/ metodiskais palīglīdzeklis PIAP aģentūra, 2003

Karjeras izglītība 7., 8., 9. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006

Karjeras izglītība skolā/ Pieredze 2009 (2010) Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra Korna E.(2011)

I.Lemešonoka Kompetenču pieeja karjeras izglītībā skolā. Rokasgrāmata skolotājiem. Zvaigzne ABC, 2018.(ir darba lapas)

Karjeras izglītība. Rīga: Raka. Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. VIAA,

Karjeras atbalsta departaments, 2008 Mans bērns izvēlas karjeru, VIAA, 2010.

Karjeras vadības prasmes mācību priekšmetu standartu saturā

https://viaa.gov.lv/library/files/original/38233_Karjeras_vadibas_buklets.pdf

Sagatavoja: Pedagoģis karjeras konsultants Jolanta Stikute