



Reģ.Nr. 40900023706
Kosmonautu iela 6
Rēzekne, LV-4604
Latvija.
Tālr. +37164633660
Fakss. +37164607073
e-pasts: 6vsk@rezekne.lv

Rezeknes 6.pamatskolas Karjeras izglītības programma



2025./2028.mācību gadam

Sagatavoja:
Inese Selivončika
Rēzeknes 6.pamatskolas pedagogs karjeras konsultants

Saturs

1. KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI
2. KARJERAS IZGLĪTĪBA
3. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PLĀNOŠANA
4. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA
 - 4.1. Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi
 - 4.2. Karjeras izglītības saturs
 - 4.3. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns
 - 4.4. Karjeras izglītības vērtēšana
 - 4.5. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes
5. KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAI IETEICAMĀ LITERATŪRA
6. APLŪKOJAMIE TĪMEKĻA RESURSI, KAS SAISTĪTI AR KARJERAS IZGLĪTĪBU
7. NORMATĪVIE DOKUMENTI

1. 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 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. 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
Sākumskola 1. –3.klase	
✓ Nepieciešama uzmanība, novērtējums un uzslavas ✓ Piemīt neierobežota enerģija ✓ Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes ✓ Nepieciešama pašapziņas veidošana	✓ Atšķirt darbu no spēles ✓ Identificē dažādus darba veidus ✓ Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos ✓ Zina, kā pieņemt lēmumus ✓ Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu ✓ Identificē personīgas sajūtas
Pamatskola 4. – 9.klase	
✓ Daudz patstāvīgāki ✓ Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga ✓ Var uzņemties vairāk atbildības ✓ Pārsteidzošs interešu vērēns ✓ Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami ✓ Piedzīvo dramatiskas fiziskas izmaiņas ✓ Nepieciešamība pēc uzslavām un ir jūtīgi ✓ Mēģina izveidot unikālu identitāti neatkarīgi no vecāku ietekmes ✓ Vēlas vairāk neatkarības ✓ Zinātkāri, tomēr nav gatavi plānot ✓ Pauž jūtas daudz atklātāk	✓ Identificē personīgās intereses, spējas, savas stiprās un vājās 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 ✓ Demonstrē labas spējas darbā ar citiem ✓ Novērtē līdzības un atšķirības starp cilvēkiem ✓ Identificē stratēģijas personīgo finanšu vadībā ✓ Apraksta spējas, kuras ir nepieciešamas dažādu darbu veikšanā ✓ Demonstrē prasmes, kādas nepieciešamas darba iegūšanai un noturēšanai

2. KARJERAS IZGLĪTĪBA

Karjeras izglītības mērķis - organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu, nodrošinot izglītojamajam pašizpēti, karjeras izpēti un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmi 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:

- noteikt savas attīstības vajadzības,
- apgūt karjeras vadības prasmes,
- 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:

1. 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.

2. *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.

Pieņemot 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.).

3. *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.

4. 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 2014.gada 12.augusta noteikumu Nr.468 "Noteikumi par valsts pamatzglītības standartu, pamatzglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatzglītības programmu paraugiem" prasībām, integrējot specifiskus mērķus:
- 1.2. nodrošināt izglītojamo ar zināšanām un prasmēm, kas nepieciešamas personiskai izaugsmei un attīstībai, pilsoniskai līdzdalībai, nodarbinātībai, sociālajai integrācijai un izglītības turpināšanai;
- 1.3. izkopt izglītojamā prasmi patstāvīgi mācīties un pilnveidoties, motivēt mūžizglītībai un apzinātai karjeras izvēlei.
- 1.4. Sniegt individuālās konsultācijas skolēniem.

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.
- 2.9. Individuālo konsultāciju laikā, sniegt kvalitatīvu atbalstu skolēnam, turpmākās karjeras izvēlē.

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 pamatzglītības 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, uzklaust 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 īstenota, izmantojot dažādas darba organizācijas formas — mācību priekšmetu stundas, klases stundas, karjeras vadības stundas, dažādus ārpusstundu pasākumus u.c.
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
• Kā savas vēlmes savienot ar talantiem un profesionālo darbību • Kas ir karjeras izvēle un kāpēc tā ir svarīga? • Manas stiprās un vājās puses- kā tas ietekmē izvēli? • Kā izvēlēties piemērotāko profesiju: intereses, prasmes, vērtības. • Par ko kļūt? • Kas mani saista profesijā • Dažādās prasības profesiju specifikās • Ēnu diena	• Noskaidrot skolēnu attieksmi pret dažādiem profesionālās darbības veidiem • Gribas un mērķtiecīguma attīstīšana • Skolēnu profesionālo interešu izpēte • Iepazīstināt ar profesiju dažādajām prasībām • Piedalīties Ēnu dienā	• Teksta lasīšana • Pārrunas • Prezentācijas • Testi, anketas • Grupu darbs • Individuāls darbs • Ekskursijas uz uzņēmumiem, iestādēm • IT izmantošana izglītošanas procesā • “Ēnošana”	• 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 • Skolēns izvērtē savas Ēnojamās profesijas darba vidi, specifiku un iespējamo vēlmi strādāt šādā profesijā.

8. klase. Mērķis:

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

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
-------------------	----------	----------------------	-----------------------

• Vai protu sarunāties ar cilvēkiem, mans saskarsmes stils. • Klase kā maza planēta. • Seši soļi konfliktsituāciju risināšanā. • Kas ir karjeras izvēle un kāpēc tā ir svarīga? • Manas stiprās un vājās puses- kā tas ietekmē izvēli? • Kā izvēlēties piemērotāko profesiju: intereses, prasmes, vērtības. • Mani nākotnes plāni. • Profesijas izvēles motivācija (pēc kā es vadījos, izvēloties šo profesiju). • Kādas profesijas mēs izvēlamies? • Ēnu diena	• Sniegt skolēniem informāciju par individuālajām īpašībām un saskarsmes stiliem. • Noteikt komunikatīvās saskarsmes prasmes. • Apgūt bezkonfliktu uzvedības prasmes. • Profesijas izvēles motīvu noteikšana. • Informācijas iegūšana par dažādām profesijām. • Dalība Ēnu dienā	• Teksta lasīšana • Pārrunas • Prezentācijas • Testi, anketas – saskarsmes spējas un iespējas • Grupu darbs • Individuāls darbs • Ekskursijas uz uzņēmumiem, iestādēm • IT izmantošana izglītošanas procesā • “Ēnošana”	• 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 izvēlētajās 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 dažādās profesionālās izglītības iestādēs. • Mācību priekšmeti un profesijas izvēle.	• Informēt par Latvijas izglītības sistēmu kopumā • Informēt par valsts un reģiona izglītības iestādēm • Motivēt skolēnus savlaicīgi meklēt informāciju par izglītības iestāžu uzņemšanas noteikumiem	• Pārrunas • Prezentācijas • Spec. literatūras pētīšana • Informatīvās literatūras analīze (bukleti, reklāma, žurnāli, katalogi) • Anketēšana • Darbs grupās (izpētītā materiāla prezentācija)	• Skolēni ir informēti par izglītības sistēmu Latvijā • Skolēni ir informēti par profesionālās izglītības iespējām valstī • Skolēni savlaicīgi uzzina viņus interesējošo informāciju

• Nākotnes izglītības iestādes izvēle, uzņemšanas noteikumi. • Stress pirms eksāmeniem. • Ēnu diena	• Noskaidrot skolēnu profesionālās vēlmes • Iepazīties ar profesiju tiptiem • Motivēt skolēnus to mācību priekšmetu padziļinātai apguvei, kas saistīti ar profesijas izvēli un nākotnes izglītības iestādes izvēli. • Iepazīstināt ar metodiku un rekomendācijām kā pārvarēt stresa situācijas pirms eksāmeniem. • Dalība Ēnu dienā	• Mācību darbības analīze, praktiski uzdevumi • IT izmantošana izglītošanas procesā. • “Ēnošana”	• Skolēni ir ieguvuši zināšanas par profesiju tiptiem • Skolēni pārzina stresa situāciju pārvarēšanas metodiku. • Skolēns izvērtē savas Ēnojamās profesijas darba vidi, specifiku un iespējamo vēlmi strādāt šādā profesijā.
---	---	--	--

IV. Karjeras izglītības vērtēšana

11. Skolēnu sasniegumi karjeras izglītībā tiek vērtēti īsi rakstiski vai mutiski raksturojot skolēnu mācību darbību, darba stilu, attieksmi un izaugsmes dinamiku šādu zināšanu, prasmju, iemaņu (kompetenču) apguvē un izmantojot pašvērtējumu.

Pašizpēte:

- skolēns apgūst un izmanto zināšanas par sevi, savu ģimeni, lai izprastu savas spējas, dotumus, stiprās puses, intereses, prasmes, kā tos redz pats un citi;
- skolēns demonstrē pozitīvas starppersonu prasmes un cieņu pret daudzveidīgo, lai veicinātu savas karjeras attīstību;
- skolēns atzīst, ka izaugsme un pārmaiņas ir karjeras attīstības neatņemama sastāvdaļa;
- skolēns spēj noteikt svarīgākos faktorus, kas ietekmē viņa attieksmi pret mācībām, darbu, vērtībām, rīcību un izturēšanos;
- skolēns izmanto zināšanas par sevi, lai pieņemtu lēmumus un noteiktu mērķus.

Karjeras izpēte:

- 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;
- skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis varētu būt šķērslis dažu profesiju izvēlei;
- skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas;
- skolēns spēj formulēt savas izglītības iespējas pēc pamatzglītības iegūšanas.

Karjeras plānošanā un vadīšanā:

- skolēns prot izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes;

- skolēns prot salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personisko pieredzi, gan informāciju no dažādiem avotiem;
- skolēns spēj izvērtēt ar finansēm saistītos faktorus;
- skolēns prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no sava mērķa;
- skolēns zina, kādas ir prasības un kas jā dara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē;
- skolēns izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības;
- skolēns prot sazināties un sadarboties ar citiem cilvēkiem dažādās dzīves situācijās;
- 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.

12. Skolēnu mācību sasniegumu pierādījumi — pašizpētes, karjeras izpētes un karjeras vadības darba materiāli — tiek uzkrāti skolēnu darba mapēs (portfolio).

V. 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, uzklaut otr, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu
7.	Diskusijas	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 izvēlētajā profesijā plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus.
10.	Individuālais darbs	Mācīties strādāt patstāvīgi
11.	Intervija	Apgūt prasmi sarunāties: uzklaut sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu.
12.	Pārrunas, sarunas	Apgūt prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem.
13.	Pašvērtējums, pašanalīze	Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi.
14.	“Prāta vētra”	Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē.

15.	Prezentācija	Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu.
16.	Prognozēšana	Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu.
17.	Projekts	Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus.
18.	Tests	Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai.
19.	Vērošana	Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus.
20.	Zināšanu, iemaņu apkopošana	Spēt apgūtās mācības un zināšanas, kā arī praktiskās iemaņas apkopot vienota mērķa sasniegšanai

5. KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAI IETEICAMĀ LITERATŪRA

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

6. APLŪKOJAMIE TĪMEKĻA RESURSI, KAS SAISTĪTI AR KARJERAS IZGLĪTĪBU

- http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/lat_karjeras_atbalsts/karjeras_atbalsts_jaunami/ -karjeras atbalsts.
- <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.
- www.izm.gov.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm
- www.visc.gov.lv – profesiju standarti, aktuālais izglītībā.
- www.nva.lv - par bezdarbnieku profesionālo apmācību.
- <http://www.profesijupasaule.lv/> - dažādi materiāli par profesijām, aktuālo nozaru apskats, kopsavilkumi, topi, informācija par karjeras iespējām.
- 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.
- www.uzdevumi.lv - Sadaļā "Kur mācīties" iespēja izvēlēties informāciju par visu līmeņu studijām un atbilstošām programmām.
- <https://testi.ekarjera.lv/> — -iespēja noskaidrot savas prasmes, intereses, īpašības, lai izvēlētos vai pilnveidotu savu karjeru.
- <https://www.alberta-koledza.lv/?parent=10000>– Dž. Hollanda tests personības tipa noteikšanai
- <https://karjerasmateriali.lv/testi-par-karjeras-izveli-personibu-interesem-2/>– testi par karjeras izvēli, personību, interesēm
- <https://europa.eu/europass/eportfolio/screen/skills-intelligence?lang=l-> prasmju izpēte
- <https://www.mindtools.com/>– palīdz izzināt prasmes un spējas, kas var veicināt sekmīgu karjeras attīstību.

7.NORMATĪVIE DOKUMENTI

Rēzeknes 6.pamatskolas karjeras izglītības programma veidota, pamatojoties uz nosacījumiem un noteikumiem, kas ietverti Latvijas Republikas izglītības politikas dokumentos. Ir izstrādāti dažādi normatīvie dokumenti un prasības, kas nosaka karjeras attīstības atbalsta īstenošanu izglītības iestādēs. Tie ir gan likumi, gan Ministru kabineta noteikumi un rīkojumi, gan citu valsts institūciju noteikumi.

1. Izglītības likums <https://likumi.lv/doc.php?id=50759> (pieņemts 1998. gada 29. oktobrī) – nosaka izglītības sistēmas tiesiskos pamatus, izglītības mērķus un izglītības procesa organizāciju.
2. 2018.gada 27.novembra Ministru kabineta noteikumi Nr. 747 “Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem” <https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatizglitibas-standartu-un-pamatizglitibas-programmu-paraugiem>
3. Vispārējās izglītības likums <https://likumi.lv/ta/id/20243-visparejas-izglitibas-likums> (pieņemts 1999. gada 10. jūnijā) – nosaka vispārējās izglītības pakāpju, tostarp pamatizglītības, mērķus, uzdevumus un saturu.
4. Karjeras konsultanta profesijas standarts (2014); <https://registri.visc.gov.lv/profizglitiba/dokumenti/standarti/ps0367.pdf>
5. Izglītības attīstības pamatnostādnes 2021.–2027. gadam – nosaka izglītības kvalitātes, iekļautības un mūžizglītības attīstības virzienus, tai skaitā karjeras atbalsta nozīmi.
6. Klases stundu programmas paraugs (VISC,2016); <https://registri.visc.gov.lv/audzinasana/metmat.shtml>
7. Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugs vispārējās vidējās izglītības iestādēm (VIAA, 2019); <https://euroguidance.viaa.gov.lv/mod/book/view.php?id=64&chapterid=1074>

Sagatavoja:
Inese Selivončika
pedagogs karjeras konsultants