



APSTIPRINU

Rīgas 84. vidusskolas direktore

V. Misgirda

06.01.2020.

Rīgas 84. vidusskola



## **Karjeras izglītības programma**

2020.-2025.

Programmu izstrādāja  
pedagogs karjeras konsultante

Inga Dunke

Rīga 2020

## I KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI

**Karjera** ir cilvēka mērķtiecīga darbība savu kompetenču pilnveidei un izpausmei mūža garumā. Karjeras apzināta veidošana tiek uzsākta jau pamatskolas posmā, kas tiek turpināta vidusskolas vai profesionālās izglītības posmā, augstskolā un vēlāk visas dzīves garumā.

**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 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.

Karjeras atbalsta procesam ir komplekss raksturs. Tas ietver šādus galvenos komponentus:

1. **karjeras informāciju** – tā ir nepieciešamā informācija, lai plānotu, uzsāktu profesionālo darbību un noturētos darba tirgū. Tā iekļauj informāciju par profesijām, prasmēm, karjeras ceļiem, izglītības iespējām, darba tirgus attīstības tendencēm un nosacījumiem, izglītības iestādēm, valsts un nevalstisko organizāciju sniegtajiem pakalpojumiem un darba iespējām. Šis ir pamats atbalsta sistēmai;

2. **karjeras izglītību** - 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 (Izglītības likums). Karjeras izglītību iespējams sasaistīt ar jebkura mācību priekšmeta satura apguvi, palīdzot skolēniem izziņāt, kādās nozarēs un profesijās var būt noderīgas mācību jomā un mācību priekšmetā apgūstamās zināšanas, prasmes, iemaņas, attieksmes un skolēna individuālie dotumi un talanti.“ (Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugs vispārējās vidējās izglītības iestādēm 2019.);

3. **karjeras konsultēšanu** – tā ir palīdzība cilvēkam, lai veicinātu sevis izziņāšanu, savas profesionālās ievirzes apzināšanu, padziļinātu izpratni par izglītību un iespējām darba tirgū un atklātu to profesionālo virzienu, kas vislabāk atbilst cilvēka personībai, viņa vērtībām, mērķiem. Šis process sekmē apzinātu un patstāvīgu karjeras lēmumu pieņemšanu. Karjeras konsultēšana var ietvert palīdzību karjeras plānošanā, profesionālās piemērotības noteikšanu, darba izmēģinājumus, darba meklēšanas un darbā noturēšanās prasmju apguvi.

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 izglītojamajiem ir plašs interešu loks, un ir visai grūti izšķirties, kuru no savām interesēm izvēlēties profesionālajai realizācijai, bet ko atstāt kā vaļasprieku. Lai pieņemtu pareizo lēmumu, nepieciešams izziņāt potenciālās darbības virziena/profesijas saturu darba pienākumus un apstākļus.

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

**VAJAG** – tās ir profesijas un kompetences, kas konkrētajā vietā un laikā darba tirgū ir pieprasītas, tātad – kādi speciālisti un kādas kompetences ir nepieciešamas tagad un tuvākajā nākotnē; tāpēc, izglītojamajam izvēloties izglītības virzienu, ir jāuzzina, kādas zināšanas un prasmes (kompetences) var apgūt mācoties/ studējot vienā vai otrā programmā arodskolā, tehnikumā, koledžā, augstskolā, kuru piedāvā izglītības iestādes. Jāapzinās, ka mainās pašas profesijas, to saturs un attiecīgi arī kompetences konkrēto darba uzdevumu veikšanai, tāpēc ir jābūt gatavam arī turpināt mācīties. Pašiem jāpilnveido savu garīgo pasauli un vidi sabiedrībā. Ikvienam cilvēkam ārpus darba un ārpus ģimenes ir nepieciešams laiks, kuru veltīt sevis bagātināšanai, pilnveidošanai un attīstībai.

## II KARJERAS 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.

**Karjeras vadības prasmes** (angl. – career management skills) ir savas dzīves plānu patstāvīgas veidošanas, loģisku lēmumu pieņemšanas un realizēšanas, kā arī savas karjeras vadīšanas un savu karjeras mērķu īstenošanas prasmes (Law, 1996; ELGPN, 2015).

Karjeras vadības prasmju pilnveide ir karjeras izglītības rezultāts. Karjeras vadības prasmju veidošanās un pilnveide notiek vispārējo prasmju veidošanās un pilnveides ietvarā – mācību procesā, veicinot skolēna vispārējo prasmju attīstību, sekmēta arī karjeras vadības prasmju veidošanās, mijšakarībā radot karjeras virzītājspēkus (Garleja, 2006). Skolēna karjeras vadības prasmju veidošanās sākas, apgūstot vienkāršas pamatprasmes (lasītprasmi, rakstītprasmi, runas prasmi, matemātiskās prasmes, sadarbības prasmes), un turpinās sarežģītāku prasmju (digitālās pratības, daudzveidīgu informācijas resursu izmantošanas, pētniecisko, pašizziņas, pašvērtēšanas, dotumu pilnveidošanas, problēmu risināšanas, komunikācijas, lēmumu pieņemšanas, plānošanas u.c.) pilnveides laikā (Lemešonoka, 2017; 2015). Karjeras vadības prasmes nav saistītas ar darbībām noteiktā nozarē vai profesijā, to pamatā ir **caurviju prasmes**, kas stiprina jaunu zināšanu sasaisti ar personisko pieredzi, palīdz veidot pozitīvas attiecības un pieņemt atbildīgus lēmumus (Noteikumi par valsts pamatizglītības un vidējās izglītības standartiem), jāattīsta visās mācību jomās un mācību priekšmetos (Oliņa, Namšone, France, 2018), un ir noderīgas dažādās profesionālās darbības jomās.

Mācību procesā, t.sk. karjeras izglītībā, skolēns veido un pilnveido šādas caurviju prasmes:

- kritiskā domāšana un problēmrisināšana
- jaunrade un uzņēmējspējas
- pašvadīta mācīšanās
- sadarbība
- pilsoniskā līdzdalība
- digitālā pratība ( Noteikumi par valsts pamatizglītības un vidējās izglītības standartiem)

**Karjeras vadības prasmes var nosacīti iedalīt 3 grupās:**

• **pašizziņas un pašvadības prasmes**, kas ietver prasmi uzturēt pozitīvu paštēlu, novērtēt un pilnveidot savu sniegumu karjerā (mācībās, darbā, brīvā laika aktivitātēs u.c. karjeras jomās) un prasmi sniegt informāciju par sevi un karjeras pieredzi;

• **karjeras iespēju izpētes prasmes**, kas ietver prasmi atrast un izvērtēt informāciju par karjeras (izglītības, nodarbinātības, uzņēmējdarbības u.c.) iespējām;

• **Karjeras vadības prasmes ir prasmju kopums** (1. tabula), **ar kura palīdzību cilvēks pats vada savas izglītības un darba gaitas, apkopojot, analizējot un organizējot ar sevi, izglītību un nodarbinātību saistīto informāciju.**

• **Kompetencēs balstītas izglītības pieeja**, kas orientēta uz skolēna personalizētu mācīšanos un praktisku darbošanos, daudzveidīgi izmantojot informācijas komunikāciju tehnoloģijas daudzveidīgā mācību vidē, balstīta uz skolēna pašizziņu un pašpieredzes izmantošanu un partnerībā veidotu skolēna skolotāja mijiedarbību ir karjeras vadības prasmju veiksmīgas pilnveides priekšnoteikums (Lemešonoka, 2013).

<b>Pašizziņas un pašvadības prasmes</b>	<b>Karjeras iespēju izpētes prasmes</b>	<b>Karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes</b>
Prasme uzturēt pozitīvu paštēlu	Prasme atrast informāciju par karjeras iespējām	Prasme veidot karjeras vīziju
Prasme novērtēt un pilnveidot sniegumu	Prasme izvērtēt karjeras iespējas	Prasme izvirzīt karjeras attīstības mērķi
Prasme sniegt informāciju par sevi un karjeras pieredzi		Prasme izstrādāt un īstenot karjeras attīstības plānu.
		Prasme sadarboties karjeras mērķa sasniegšanai.

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

<b>Attīstības iezīmes</b>	<b>Karjeras vajadzības</b>
<b>Pamatskolas 7. – 9. klase</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Daudz patstāvīgāki; saprot, ka piederība grupai un Draugiem ir svarīga;</li> <li>• Var uzņemties vairāk atbildības;</li> <li>• Pārsteidzošs interešu vēriens;</li> <li>• Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificē personīgās intereses, spējas, savas stipras un vājas puses;</li> <li>• Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā</li> <li>• sastopamiem darbiem;</li> <li>• Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem;</li> <li>• Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu.</li> </ul>
<b>Vidusskolas 10. – 12. klase</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veido savu identitāti;</li> <li>• Uzsāk lielākus un reālistiskākus darba karjeras meklējumus;</li> <li>• Attīsta interesi par sociāliem jautājumiem;</li> <li>• Nobriest seksuāli, mainoties fiziski un emocionāli;</li> <li>• Klūst aizvien patstāvīgāki.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saprot, kā individuālā personība, spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem;</li> <li>• Saprot, kā izglītība ir saistīta ar</li> <li>• Augstskolas izvēli, turpmāku apmācību un/vai iekļaušanos darba tirgū;</li> <li>• Demonstrē pārnesamās prasmes, kuras var izmantot dažādos darbos un piemērot mainīgajām darba prasībām;</li> <li>• Spējīgi izmantot plašus karjeras informācijas avotus;</li> <li>• Demonstrē atbildīgu lēmumu pieņemšanu.</li> </ul>

### **III NORMATĪVO AKTU REGULĒJUMS KARJERAS ATTĪSTĪBAS ATBALSTA ĪSTENOŠANAI IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS**

Rīgas 84. vidusskolas Karjeras izglītības programma (turpmāk – karjeras izglītības programma) izstrādāta, pamatojoties uz Latvijas Republikas izglītības politikas normatīvajos dokumentos ietvertajiem nosacījumiem, kā arī uz aktuālām un plānotajām izmaiņām izglītības nozarē:

- Izglītības likumā ( 29.10.1998);
- Ministru kabineta 2018.gada 27.novembra noteikumos Nr.747 „Noteikumi par valsts pamatzglītības standartu un pamatzglītības programmu paraugiem”(turpmāk – MK noteikumi Nr.747);
- Ministru kabineta 2019. gada 3.septembrī noteikumos Nr.416 “Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem”(turpmāk – MK noteikumi Nr.416);
- „Klases stundu programmas paraugs“ (Valsts izglītības satura centrs, 2016);
- “Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugs vispārējās vidējās izglītības iestādēm 2019”;
- Ministru kabineta 2016.gada 20.decembra noteikumi Nr. 831 “Izglītības iestāžu, eksaminācijas centru, citu Izglītības likumā noteiktu institūciju, vispārējās un profesionālās izglītības programmu akreditācijas un izglītības iestāžu vadītāju profesionālās darbības novērtēšanas kārtība” (turpmāk – akreditācijas un izglītības iestāžu vadītāju profesionālās darbības novērtēšanas kārtība);
- “Vadlīnijas karjeras attīstības atbalsta īstenošanai” (VIAA, 2022. gads);
- Ministru kabineta 2015. gada 30. decembra noteikumi Nr. 821 “Par Karjeras izglītības īstenošanas plānu valsts un pašvaldību vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs 2015.-2020. gadam”;
- Rīgas 84. vidusskolas attīstības plānā;
- Rīgas 84. vidusskolas darba plānā m.g.;
- Rīgas 84. vidusskolas audzināšanas darba programmā( apstiprināta 2019. gada augustā).

#### **3.1. IZGLĪTĪBAS LIKUMĀ IETVERTAIS REGULĒJUMS**

1. Izglītības likuma 30.panta „Izglītības iestādes vadītājs” trešā daļa „Izglītības iestādes vadītājam ir pienākums nodrošināt izglītības iestādē piekļuvi bibliotekārajiem, informācijas un karjeras attīstības atbalsta pakalpojumiem”;

2. Izglītības likuma 55.panta „Izglītojamā tiesības. Izglītojamam ir tiesības: “3.punkts „Saņemt bibliotekāros, informācijas un karjeras attīstības atbalsta pakalpojumus”;

3. Izglītības likuma 1.panta „Likumā lietotie termini”:

- 121.punkts „karjera - izglītības, darba un privātās dzīves mijiedarbība cilvēka mūža laikā”;
- 122.punkts „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”;

- 123.punkts „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.” Karjeras izglītošana - profesionāla pedagoģiskā personāla darbība, kas balstīta karjeras vadības teorijās un praktiskās metodikās.

### 3.2. NOTEIKUMOS PAR MĀCĪBU STANDARTIEM IETVERTIE NOSACĪJUMI

Latvijas Republikas normatīvajos dokumentos, kas nosaka izglītības programmās realizējamo saturu, skaidrots, ka karjeras izglītība ir 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 (Izglītības likums). Karjeras izglītību iespējams sasaistīt ar jebkura mācību priekšmeta satura apguvi, palīdzot skolēniem izzināt, kādās nozarēs un profesijās var būt noderīgas mācību jomā un mācību priekšmetā apgūstamās zināšanas, prasmes, iemaņas, attieksmes un skolēna individuālie dotumi un talanti”.

Latvijas valsts izglītības politikas dokumentos, kā arī izglītības satura paraugprogrammās un mācību priekšmetu standartos karjeras izglītībai izvirzītie mērķi un uzdevumi paredz pedagogiem visos mācību priekšmetos izkopt izglītojamā prasmi patstāvīgi mācīties un pilnveidoties, motivēt izglītojamos mūžizglītībai un apzinātai karjeras izvēlei, tādēļ mācību stundās aplūkojamo tēmu lokā iekļauta arī karjeras vadības prasmju apgūšana. Karjeras izglītības mācību darba uzdevumi Karjeras izglītības apguves veiksmīgs rezultāts orientēts uz to, lai cilvēks spētu sekmīgi iekļauties darba tirgū, apzinās savas personiskās spējas un intereses mērķtiecīgai personiskās un profesionālās nākotnes veidošanai (MK noteikumi Nr.468; MK noteikumi Nr.416, „Klases stundu programmas paraugs”, Karjeras izglītības paraugprogramma) Karjeras vadības prasmju pilnveide ir karjeras izglītības rezultāts. Karjeras vadības prasmju veidošanās un pilnveide notiek vispārējo prasmju veidošanās un pilnveides ietvarā – mācību procesā, veicinot skolēna vispārējo prasmju attīstību, sekmēta arī karjeras vadības prasmju veidošanās, mijsakarībā radot karjeras virzītājspēkus (Garleja, 2006, Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugs vispārējās vidējās izglītības iestādēm 2019).

**Klases stundu** organizācijā ieteikts paredzēt stundas karjeras vadības jautājumu apguvei. Karjeras izvēles jautājumi ir būtiski gan bērniem un jauniešiem, gan arī viņu ģimenēm. Izglītības procesā karjeras atbalsta sistēmai ir jābūt tādai, kura palīdzētu skolēniem izprast un izzināt savas intereses un spējas, kā arī darba tirgus tendences un prasības, apgūt un attīstīt karjeras vadības prasmes. Šim darbam jābūt mērķtiecīgi organizētam visus skolas gadus, tāpēc klases stundās tiek aktualizēti karjeras izvēles jautājumi.

Katrā mācību iestādē **karjeras izglītības programma** var būt atšķirīga, bet tai raksturīgi kopīgi elementi, kas balstīti uz teorētiski izstrādātiem atzinumiem, ka karjeras izglītība ietver sevis izpēti un pašvērtēšanu, informācijas iegūšanu un analīzi, un lēmumu pieņemšanu, taču katras mācību iestādes konkrētais karjeras izglītības saturs var būt atšķirīgs atkarībā no vietējiem apstākļiem un konkrēto skolēnu vajadzībām (Karjeras attīstības atbalsts. Izglītība konsultēšana pakalpojumi, 2008; Karjeras izglītība skolā, 2010).

## IV KARJERAS IZGLĪTĪBAS MĒRĶIS UN UZDEVUMI

Karjeras izglītības mērķis, saturs un izmantojamie līdzekļi ir orientēti uz skolēna personības izpēti viņa interešu, talantu, spēju un prasmju noteikšanai tā, lai skolēns, pazīstot sevi, spētu vadīt savu karjeru un pieņemt lēmumus savas dzīves darbības plānošanai un spētu šos plānus arī realizēt.

### **Karjeras izglītības mērķis**

Karjeras izglītības programmas mērķis ir nodrošināt skolēna karjeras vadības prasmju pilnveidi, lai skolēns, izprotot savas, darba tirgus un sabiedrības attīstības un mijiedarbības likumsakarības, spētu patstāvīgi pieņemt un īstenot karjeras attīstības lēmumus, iesaistīties sabiedrības dzīvē un veidoties par laimīgu un atbildīgu personību. Skolā izglītības saturs un izglītības ieguves process jāorganizē, nodrošinot izglītojamajam pašizpēti, karjeras izpēti un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi, radot 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 pilnveidot sevi:**

- 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*", prasme prezentēt savu veikumu, 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.

## V KARJERAS ATTĪSTĪBAS ATBALSTA ĪSTENOŠANAS INOVATĪVAIS ASPEKTS

- Skolēnam karjeras izglītības apguves procesā ir iespēja veikt padziļinātu sevis izpēti.
- Skolēnam karjeras izglītības apguves rezultātā ir iespēja noteikt savu profesionālo piemērotību.
  - Skolēnam ir iespēja mācīties pēc individuāla mācību plānu atbilstoši noteiktajam personības tipam un profesionālajai piemērotībai.
  - Skolēnam ir iespēja izstrādāt personīgo „Karjeras portfolio” darbam ilglaicīgā nākotnē.
  - Skolēniem ir iespēja attīstīt uzņēmējspējas no sākumskolas vecuma līdz vidusskolai.
  - Skolēnam ir iespēja saņemt, karjeras konsultācijas skolēnu grupā, individuālās karjeras konsultācijas, konsultācijas kopā ar draugu, kopā ar vecākiem, kopā ar skolotāju u.tml.
  - Skolēnam ir iespēja novērot karjeras konsultēšanu kā profesiju.
  - Skolotājiem ir iespēja saņemt metodisko atbalstu no pedagogiem – karjeras konsultantiem karjeras izglītības realizēšanai.
  - Skolēnu vecākiem ir iespēja piedalīties vecāku sapulcēs un izglītojošos semināros.
  - Skolēnu vecākiem ir iespēja saņemt karjeras konsultācijas saistībā ar savu bērnu.

## **VI KARJERAS ATTĪSTĪBAS ATBALSTA REALIZĒŠANĀ IESAISTĪTO PUŠU KOMPETENCE**

### **Pašvaldības kompetence karjeras attīstības atbalsta nodrošināšanā Rīgas 84. vidusskolā:**

- nodrošināt pašvaldības pārziņā esošajās izglītības iestādēs karjeras izglītības īstenošanu; veidot skolu sadarbību ar vietējiem uzņēmējiem, nodrošinot alternatīvas nodarbības, mācību ekskursijas uzņēmumos skolēna uzņēmējspēju veicināšanā un attīstīšanā, kā arī veicināt aktivitātes finanšu pratības attīstīšanā;
- finansiāli atbalstīt karjeras izglītības programmas īstenošanu pašvaldības pārziņā esošajās izglītības iestādēs;
- veidot sadarbību ar Rīgas pilsētas uzņēmumiem, nodrošinot skolēniem iespēju strādāt vasarā;
- nodrošināt skolēniem iespēju vasaras mēnešos strādāt pašvaldības dibinātajās iestādēs.

### **Izglītības dienesta kompetence karjeras izglītības realizēšanas nodrošināšanā Rīgas 84. vidusskolā:**

- koordinēt izglītības iestāžu pedagogu – karjeras konsultantu darbību; organizēt karjeras izglītības realizētāju izglītošanu;
- nodrošināt karjeras izglītības realizētājus ar metodiskajiem materiāliem un informatīvajiem resursiem mācību stundu un ārpusstundu darbam.

### **Izglītības iestādes vadības kompetence karjeras izglītības realizēšanas nodrošināšanā izglītības iestādē:**

- plānot karjeras izglītības programmas realizēšanu;
- regulāri analizēt un izvērtēt karjeras izglītības programmas realizēšanu;
- nodrošināt karjeras izglītības realizēšanai nepieciešamos resursus (tajā skaitā cilvēkresursus).

### **Pedagoga – karjeras konsultanta kompetence karjeras izglītības realizēšanas nodrošināšanā izglītības iestādē:**

- regulāri koordinēt karjeras izglītības procesu izglītības iestādē;
- nodrošināt izglītības iestādes darbu ar karjeras informācijas resursiem, tajā skaitā e-vidē; sniegt metodisko atbalstu pedagoģiskajam personālam karjeras izglītības realizēšanai; sniegt individualizētu karjeras atbalstu (tajā skaitā karjeras konsultācijas) skolēniem;
- sniegt karjeras atbalstu skolēnu vecākiem;
- sadarbībā ar direktora vietnieku izglītības jomā veikt vidusskolas absolventu tālākās izglītības monitoringu.

### **Atbildīgā personāla par izglītības iestādes mājas lapas uzturēšanu kompetence:**

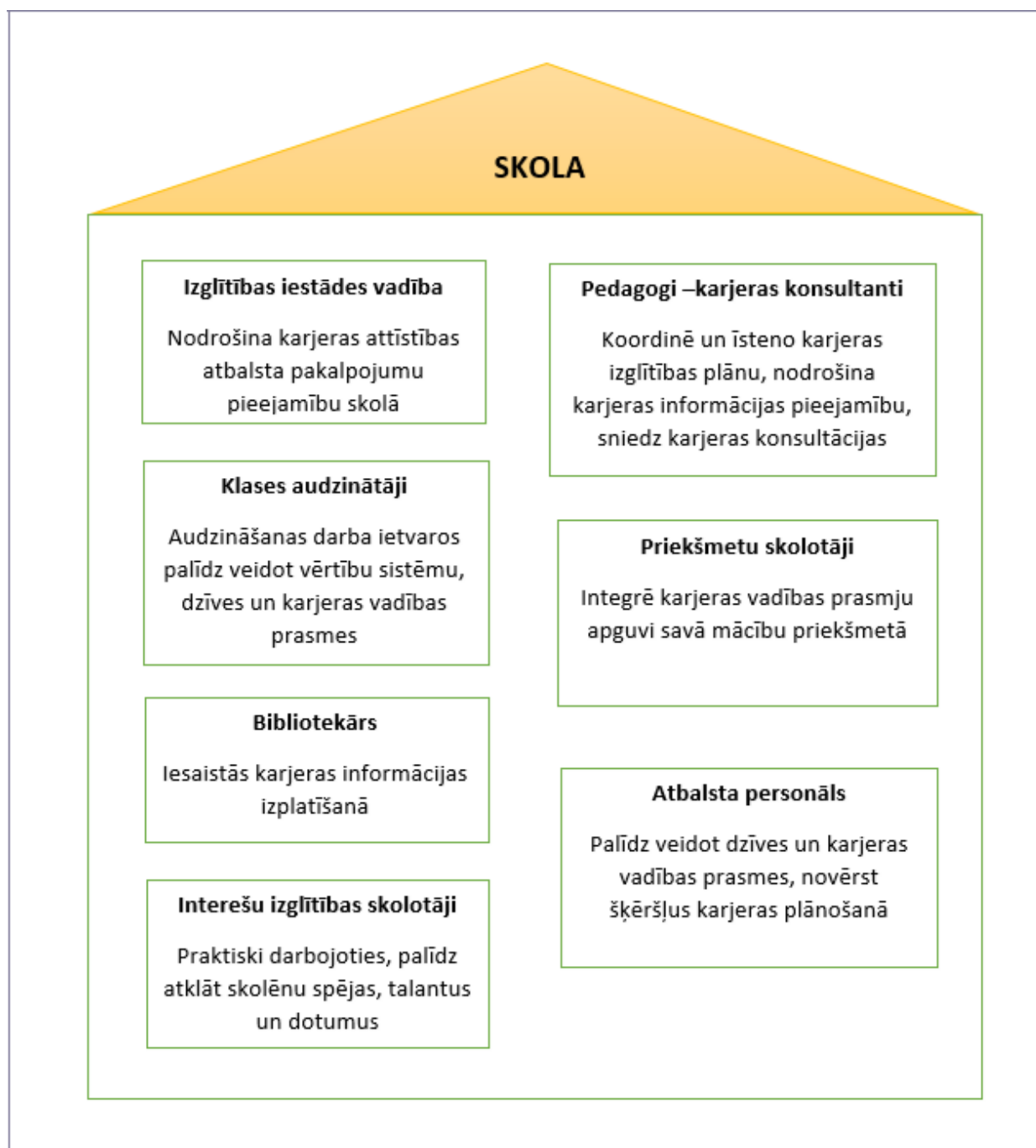
- nodrošināt izglītības iestādes mājas lapā sadaļas „Karjeras izglītība“ funkcionēšanu;
- regulāri papildināt un atjaunot ar karjeras izglītības realizēšanu saistīto informāciju un ievietot izveidotos metodiskos materiālus un pasākumu vizuālo atspoguļojumu.

**Skolēnu uzdevumi karjeras vadības prasmju apgūšanā karjeras izglītības ietvaros:**

Mācīties patstāvīgi:

- veikt savu interešu, prasmju, iespēju un vērtību izvērtēšanu;
- veikt pašvērtēšanu (analizēt savu darbību un sasniegumus);
- veikt darba pasaules izzināšanu un profesiju izpēti; profesionālās piemērotības, personības iezīmju un profesijas iezīmju izpēti;
- virzīties uz jauniem personiskiem sasniegumiem;
- veidot pozitīvu, tajā pašā laikā, nopietnu attieksmi pret izglītību, dzīvi un karjeru;
- izvirzīt karjeras mērķus un censties tos realizēt praktiskā darbībā; sastādīt individuālo karjeras plānu;
- strādāt patstāvīgi bez uzraudzības;
- patstāvīgi pieņemt objektīvus lēmumus karjeras izvēles situācijās.

**Rīgas 84. vidusskolā karjeras attīstības atbalsta  
īstenošanā un realizēšanā iesaistīti:**



## VII 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 nenožīmē 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, ģeogrāf. 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 jāsastopas dzīves laikā,
- uzzināt un izpētīt, kā cilvēki reaģē uz izmaiņām,
- attīstīt prasmes, lai efektīvi pārvarētu dažādas plānotas un neplānotas pārmaiņas, piemēram, problēmu risināšanu, atbalsta tīklu identificēšanu un izmantošanu.

## VIII KARJERAS IZGLĪTĪBAS SATURS

**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).

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.

Karjeras izglītībā sasniedzamo spēju un prasmju attīstību atspoguļo galvenie izglītošanas aspekti:

1. **pašizpaušmes un radošais aspekts:** radošās darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības;
  2. **analītiski kritiskais aspekts:** intelektuālās darbības pieredze — patstāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā;
  3. **morālais un estētiskais aspekts:** izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību;
  4. **sadarbības aspekts:** prasme sadarboties, strādāt komandā, uz klausīt 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. **saziņas aspekts:** praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties vairākās valodās (rakstīt, runāt, lasīt), prasme publiski uzstāties, izteikt un pamatot savu viedokli, prezentācijas prasmes;
  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;
  7. **matemātiskais aspekts:** matemātikas izmantošana praktiskajā dzīvē (budžeta plānošana,
  8. **izglītības izmaksu aprēķināšana, salīdzināšana u.c.).**
- Katrs aspekts tiek īstenots visās karjeras izglītības jomās.

### **Pamatjoma “Pašizpēte” ietver šādas saturiskās tēmas:**

- mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
- manas intereses, vaļasprieks, spējas, brīvais laiks, dienas režīms; mana imene, tās loma, tradīcijas;
- sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana; attieksmes un vērtības;
- prasme sadarboties, risināt konfliktus; mana veselība un nākotnes nodomi;
- mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu; pašaudzināšana.

### **Pamatjoma “Karjeras izpēte” ietver šādas saturiskas tēmas:**

- darba nozīme cilvēka dzīvē;
- populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, profesiju daudzveidība, to tipi; manu vecāku darba dzīve;
- informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana; profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;
- darba tirgus un nodarbinātība;
- sociālā vide un nodarbinātība;
- izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes; darba likumdošana, darba drošība;
- pašnodarbinātība.

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

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



## IX SKOLĒNIEM SASNIEDZAMĀS KARJERAS VADĪBAS PRASMJU LĪMENIS ATBILSTOŠAS KLAŠU GRUPĀS

Klase	Pašizziņas prasmes	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes
3.klase	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot izmantot zināšanas par sevi, savu ģimeni, lai izprastu savas spējas, dotumus, stiprās puses, intereses, prasmes, kā tos redz pats un citi.</li> <li>Domā par savu nākotni, apgūstot ikdienas darba prasmes un iepazīstot dažādas profesijas.</li> <li>Apzinās savu galveno pienākumu mācīties, spēj mācīties patstāvīgi un koncentrējas mācību uzdevumu apguvei un izprot savu atbildību sekmīgā mācību procesā.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās jēdziena “karjera” būtību, saistot to ar saviem nākotnes nodomiem.</li> <li>Ir priekšstats par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām.</li> <li>Izprot profesiju daudzveidību.</li> <li>Zina, kur un par ko strādā vecāki un citi ģimenes locekļi.</li> <li>Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā, un izprot viņu nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pilnveido savas zināšanas un prasmes gan mācību darbā, gan interešu izglītībā, gan citās ārpuskolas aktivitātēs.</li> <li>Prot izplānot savu dienas režīmu, paredzot laiku mācībām, pienākumiem mājās, vaļaspriekiem un atpūtai.</li> <li>Ievēro paša izveidoto dienas režīmu.</li> </ul>
6.klase	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās savas stiprās un vājās puses un iespējas tās attīstīt un pilnveidot.</li> <li>Prot noteikt svarīgākos faktorus, kas ietekmē viņa attieksmi pret mācībām, darbu, vērtībām, rīcību un izturēšanos.</li> <li>Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrodot savām spējām un vēlmēm atbilstošāko.</li> <li>Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē, spēj sevi motivēt mācību darbam un cenšas sasniegt savām spējām atbilstošus rezultātus.</li> <li>Izkopj savu valodas kultūru.</li> <li>Izprot publiskas uzstāšanās būtību un ir apguvis prasmes tajā piedalīties, prezentējot dažādus darbus un uzstājoties.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot terminu “karjera”, saistot to ar saviem nākotnes nodomiem un profesionālo izvēli.</li> <li>Izprot profesiju daudzveidību, nodarbošanās veidus un darba tirgus mainību.</li> <li>Izprot profesiju veidus un tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml.</li> <li>Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju.</li> <li>Pētīt profesiju daudzveidību, domā par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējām pilsētā /novadā/valstī.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses un iespējas.</li> <li>Prot noteikt savas attīstības vajadzības.</li> <li>Izprot, kā citi cilvēki pieņem lēmumus, un saprot, kas var ietekmēt lēmuma pieņemšanu.</li> <li>Prot pieņemt personīgus lēmumus un tos īstenot atbilstoši plānotajam.</li> <li>Mācās dokumentēt savus sasniegumus.</li> </ul>
9.klase	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot izmantot zināšanas par sevi, savu pieredzi un sasniegumus, lai noteiktu mērķus un pieņemtu lēmumus.</li> <li>Prot izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedrības vērtības.</li> <li>Prot salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus un īpašības ar tiem sasniegumiem un īpašībām, kas ir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot un izskaidro terminu “karjera” sava izglītības un profesijas izvēles kontekstā.</li> <li>Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas.</li> <li>Spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs pēc pamatzglītības ieguves.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus</li> <li>Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām, izzina savas turpmākās izglītības iespējas.</li> <li>Ir apzinājis sev saistošās profesijas.</li> <li>Apzinās informācijas ieguves un konsultēšanas iespējas.</li> </ul>

	<p>nepieciešamas konkrētai tālākai karjerai.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Novērtē savu gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā.</li> <li>• Novērtē savu sasniegumu rezultātus.</li> <li>• Saprot, kā skolā, ārpusskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības.</li> <li>• Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spēj atrast atbilstošus informācijas avotus, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par karjeras iespējām.</li> <li>• Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību.</li> <li>• Apzinās izglītību kā vērtību, ir motivēts turpināt izglītību.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina dažādas alternatīvas karjeras lēmumu īstenošanai.</li> <li>• Spēj paredzēt dažādas ar karjeru saistītas izvēles.</li> <li>• Prot veidot savu personīgās karjeras plānu.</li> <li>• Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus.</li> <li>• Ir izveidota un regulāri tiek papildināta savu sasniegumu mape (portfolio).</li> </ul>
<p><b>12. klase</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot izmantot zināšanas par sevi, lai noteiktu mērķus un pieņemtu lēmumus.</li> <li>• Izprot, ka izaugsme un pārmaiņas ir karjeras attīstības neatņemama sastāvdaļa.</li> <li>• Prot analizēt savu personīgo pieredzi, intereses, dotumus, iemaņas un spējas, vērtības, mērķus, personīgās īpašības, sasniegumus un dinamiku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spēj izskaidrot terminu “karjera” tā plašākajā nozīmē, saistot to ar mūžizglītības tendencēm un dzīvi konkurētspējas un mainīga darba tirgus apstākļos.</li> <li>• Izprot izmaiņas sabiedrībā un kā tās ietekmē karjeras attīstību un darba tirgus tendences.</li> <li>• Apzinās profesiju mainību saistībā ar zinātnes un tehnoloģiju attīstības tendencēm pasaulē.</li> <li>• Prot izpētīt un izvērtēt darba tirgu, nodarbinātības un profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendences.</li> <li>• Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas.</li> <li>• Izprot būtiskākos nosacījumus studijām ārzemēs.</li> <li>• Zina, kur meklēt informāciju par iespējām turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem u.c. gan Latvijā, gan ārvalstīs.</li> <li>• Ir iepazinis dažādas darbavietas, darba devēju prasības, darba pienākumus. Pārzina darba meklēšanas procesu. Izprot profesionālās ētikas pamatprincipus un prasības.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir izpratne par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītībā.</li> <li>• Apzinās faktorus, kuri jāņem vērā karjeras lēmumu pieņemšanā.</li> <li>• Pieņem mērķtiecīgus, pastāvīgus lēmumus atbilstoši savām interesēm un vajadzībām.</li> <li>• Apzinās dažādas alternatīvas plāna īstenošanas gaitā. Ir izvērtēta piemērotība izvēlētajai profesijai.</li> <li>• Ir apkopota informācija atbilstoši izvēlētajai profesijai.</li> <li>• Ir apgūtas plānošanas prasmes un spēj uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu.</li> <li>• Izzinātas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas, iegūstot informāciju par interesējošo profesiju, nodarbošanās veidu un izvēloties sev vēlamu.</li> <li>• Veido savu personīgās karjeras plānu, ir gatavs to īstenot.</li> </ul>

## Atbalsta sistēma izglītojamajiem karjeras izglītībā

- Izglītojamo izpēte
- Tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem, skolas absolventiem; vecākiem . Iespēja iepazīties ar skolas absolventu tālākizglītību
- Individuālās konsultācijas skolā ar karjeras konsultantu , psihologu
- Karjeras izglītības integrēšana vispārizglītojošajos mācību priekšmetos un interešu izglītībā
- Tematiskās klases audzināšanas stundas
- Pārrunas, projekti. Iespēja izmantot interneta materiālus (Profesiju pasaule utml.)
- Izglītojamo konsultēšana skolā un karjeras izvēles centros
- Tematiskās mācību ekskursijas
- Informācijas saņemšana par augstskolu akreditētām programmām (NIID)
- Informācijas saņemšana par studentu kreditēšanas fondiem, stipendijām
- Ēnošana
- Dažādu profesiju pārstāvju uzaicināšana skolā
- Vecāku sapulces un grupu nodarbības , lai sniegtu informāciju par KAA un tālākizglītību

## X KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAS PLĀNS

Karjeras izglītība tiek īstenota, izmantojot dažādas darba organizācijas formas — mācību priekšmetu stundas, klases stundas, PKK individuālās nodarbības, PKK grupu nodarbības, mācību ekskursijas, dažādus ārpusstundu pasākumus u.c.

### PKK vadīto grupu nodarbību ieteicamā tematika

#### 7.klase

**Mērķis:** Sagatavot skolēnus apzinātai profesijas izvēlei un izglītības iegūšanai. Sniegt skolēniem informāciju par profesijām, kas ir nepieciešamas mūsdienu sabiedrībā.

Tēmas	Uzdevumi	Metodes	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Par ko kļūt?”</li> <li>• “Griba, tās dažādie aspekti”</li> <li>• “Kas mani saista profesijā”</li> <li>• “Kāds es esmu organizētājs?”</li> <li>• Diskusija par dažādām profesionālajām prasībām</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noskaidrot skolēnu attieksmi pret dažādiem profesionālās darbības veidiem.</li> <li>• Gribas attīstīšana</li> <li>• Skolēnu profesionālo interešu izpēte.</li> <li>• Organizatorisko spēju noteikšana.</li> <li>• Iepazīstināt skolēnus ar dažādu profesiju prasībām.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tests “Es došu priekšroku”.</li> <li>• Iegūto rezultātu analīze</li> <li>• Darbs grupās</li> <li>• Tests gribas īpašību attīstības noteikšanai</li> <li>• Darbs grupās</li> <li>• Anketa profesionālo interešu noskaidrošanai</li> <li>• Lomu spēle</li> <li>• Tests organizatorisko spēju noteikšanai</li> <li>• Literatūras izpēte</li> <li>• IT izmantošana izglītošanas procesā.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skolēni ir ieguvuši informāciju par viņiem interesantām profesijām.</li> <li>• Katrs skolēns ir ieguvis informāciju par gribas īpašību izpaušmes pakāpi.</li> <li>• Skolēniem ir informācija par izvēlēto profesiju (darba saturs, prasības, apstākļi).</li> <li>• Skolēni prot pozitīvi ietekmēt, pārliecināt, organizēt citus.</li> <li>• Skolēniem ir informācija profesiju iegūšanas un apgūšanas iespējām</li> </ul>

#### 8.klase

**Mērķis:** Izvēlēta profesija un komunikatīvo prasmju attīstības ietekme uz profesijas izvēli

Tēmas	Uzdevumi	Metodes	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vai protu sarunāties ar cilvēkiem, mans saskarsmes stils.</li> <li>• “Klase kā maza planēta”.</li> <li>• Seši soļi konfliktsituāciju risināšanā.</li> <li>• Mani nākotnes plāni</li> <li>• Profesijas izvēles motivācija (pēc kā es vadījos, izvēloties šo profesiju).</li> <li>• Kādas profesijas mēs izvēlamies?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sniegt skolēniem informāciju par individuālajām īpašībām un saskarsmes stiliem.</li> <li>• Noteikt komunikatīvās saskarsmes prasmes.</li> <li>• Apgūt bezkonfliktu uzvedības prasmes.</li> <li>• Sniegt palīdzību skolēniem tālākās izglītības un profesijas izvēlē.</li> <li>• Profesijas izvēles motīvu noteikšana.</li> <li>• Informācijas iegūšana par dažādām profesijām.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Darbs grupās</li> <li>• Tests saskarsmes spēju noteikšanai</li> <li>• Tests komunikatīvo prasmju noteikšanai</li> <li>• Metodisko rekomendāciju par dotu tēmu izpēte</li> <li>• Saruna ar skolēniem</li> <li>• Anketa profesionālo spēju noteikšanai</li> <li>• Ievadsaruna</li> <li>• Tests motivācijas noteikšanai, izvēloties to vai citu profesiju</li> <li>• Tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem</li> <li>• IT izmantošana izglītošanas procesā.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skolēni ir informēti par savām saskarsmes spējām.</li> <li>• Ir iegūta informācija par saskarsmes jautājumiem, par to ievērošanas nepieciešamību kolektīvā.</li> <li>• Apgūtas saskarsmes pamatprasmes.</li> <li>• Prot rast izeju dažādās konfliktsituācijās.</li> <li>• Skolēni ir guvuši priekšstatu par izvēlētas profesijas iegūšanas ceļiem, profesionālo mērķu sasniegšanu.</li> <li>• Skolēni prot veikt profesionālo izvēli.</li> <li>• Skolēniem ir informācija par dažādu profesiju pārstāvjiem.</li> </ul>

## 9.klase

**Mērķis:** skolēna profesionālo vēlmju noskaidrošana.

Tēmas	Uzdevumi	Metodes	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<ul style="list-style-type: none"><li>Latvijas izglītības sistēma.</li><li>Profesionālās izglītības iestādes valstī</li><li>Prasības un uzņemšanas noteikumi dažādās profesionālās izglītības iestādēs.</li><li>5 profesiju tipi</li><li>Mācību priekšmeti un profesijas izvēle.</li><li>Pirms eksāmena...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Informēt par Latvijas izglītības sistēmu kopumā</li><li>Informēt par valsts un rajona izglītības iestādēm</li><li>Motivēt skolēnus savlaicīgi meklēt informāciju par izglītības iestāžu uzņemšanas noteikumiem</li><li>Noskaidrot skolēnu profesionālās vēlmes Iepazīties ar profesiju tiptiem</li><li>Motivēt skolēnus to mācību priekšmetu padziļinātai apguvei, kas saistīti ar profesijas izvēli</li><li>Iepazīstināt ar metodiku un rekomendācijām kā pārvarēt stresa situācijas pirms eksāmeniem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Lekcija</li><li>Saruna ar skolēniem</li><li>Spec. literatūras pētīšana, Internēta izmantošanas iespējas</li><li>Informatīvās literatūras analīze (bukleti, reklāma, žurnāli, katalogi)</li><li>Lomu spēle</li><li>Anketa profesionālo spēju noteikšanai</li><li>Literatūras izpēte</li><li>Darbs grupās (izpētītā materiāla prezentācija)</li><li>Mācību darbības analīze</li><li>Individuālās konsultācijas</li><li>Praktiski uzdevumi</li><li>Diskusija</li><li>Psihologa rekomendāciju izpēte</li><li>IT izmantošana izglītošanas procesā.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Skolēni ir informēti par izglītības sistēmu Latvijā</li><li>Skolēni ir informēti par profesionālās izglītības iespējām valstī, pilsētā</li><li>Skolēni savlaicīgi uzzina viņus interesējošo informāciju.</li><li>Skolēni ir ieguvuši zināšanas par profesiju tiptiem</li><li>Skolēni ir uzlabojuši sekmību mācību priekšmetos, kas saistīti ar izvēlēto profesiju Skolēni pārzina stresa situāciju pārvarēšanas metodiku.</li></ul>

## 10. klase

**Mērķis:** Motivēt izglītojamos sevis izzināšanai un personīgās darbības izvērtēšana

Tēmas	Uzdevumi	Metodes	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<ul style="list-style-type: none"><li>Mācību priekšmeti un nākošā profesija.</li><li>Pieprasītāko profesiju reitings.</li><li>Profesiju klasifikācija.</li><li>Profesijas izvēles principi</li><li>Dažādu profesiju iepazīšana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Veicināt mācību motivāciju.</li><li>Sniegt skolēniem informāciju par darba tirgū pieprasītākajām profesijām.</li><li>Izzināt skolēnu profesionālās intereses.</li><li>Apzināt profesijas izvēles kritērijus.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Saruna</li><li>Profesionālās atbilstības prasību un to saistības ar mācību priekšmetiem analīze</li><li>Intervija</li><li>Darbs ar izziņas literatūru</li><li>Anketa profesionālo interešu noteikšanai</li><li>Iegūto rezultātu salīdzināšana ar iepriekšējiem</li><li>Darbs grupās</li><li>Anketēšana</li><li>IT izmantošana izglītošanas procesā.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tiek uzlaboti mācību sasniegumi mācību priekšmetos.</li><li>Skolēni ir ieguvuši informāciju, kas nepieciešama profesionālo interešu noteikšanai.</li><li>Noskaidrota profesionālā ievirze.</li><li>Skolēni var apzināti veikt nākamās profesijas izvēli.</li></ul>

## 11. klase

**Mērķis:** Motivēt izglītojamos sevis izzināšanai un personīgās darbības izvērtēšanai

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

## 12. klase

**Mērķis:** Motivēt izglītojamos sevis izzināšanai un personīgās darbības izvērtēšanai

Tēmas	Uzdevumi	Metodes	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<ul style="list-style-type: none"><li>• Uzņemšanas noteikumi mācību iestādēs (akreditētās un neakreditētās programmas).</li><li>• Darbs un mācības ārzemēs. □</li><li>• Darbā pieņemšanas organizācija.</li><li>• Eksāmeni: kā rast izeju no stresa situācijas.</li><li>• Dažādu profesiju iepazīšana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Informēt skolēnus ar uzņemšanas noteikumiem dažādās augstskolās.</li><li>• Informēt skolēnus par apstākļiem iespējamām un riskiem, grūtībām, strādājot ārzemēs.</li><li>• Sniegt priekšstatu par galvenajām īpašībām, kas nepieciešamas darba intervijā.</li><li>• Iepazīstināt skolēnus ar rekomendācijām, kārtojot eksāmenu sesiju.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dokumentu vākšana un apkopošana</li><li>• Saruna</li><li>• Nodarbības Jaunatnes veselības centrā</li><li>• Lomu spēle</li><li>• Diskusija</li><li>• Grupu darbs</li><li>• Interneta resursi</li><li>• IT izmantošana izglītošanas procesā.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Skolēni ir savlaicīgi informēti par mācību iestādēm</li><li>• Skolēni ir savlaicīgi informēti par darba iespējām ārzemēs</li><li>• Skolēniem ir priekšstats par nepieciešamajām komunikatīvajām prasmēm</li><li>• Skolēniem ir nepieciešamās prasmes stresa pārvarēšanai eksāmenu laikā</li><li>• Skolēni apzināti ir izvēlējušies savu nākamo profesiju un izglītības ceļu</li></ul>

**7. klasē un 10. klasē** paralēli klases stundām un PKK vadītajām grupu nodarbībām, mācību jomu stundās tiek akcentēta **karjeras izglītības joma „Pašizpēte”**.

**8.klasē un 11. klasē** paralēli klases stundām un PKK vadītajām grupu nodarbībām, mācību jomu stundās tiek akcentēta **karjeras izglītības joma „Karjeras izpēte”**.

**9. klasē un 12. klasē** paralēli klases stundām un PKK vadītajām grupu nodarbībām, mācību jomu stundās tiek akcentēta **karjeras izglītības joma „Karjeras vadība”**.

**Klases stundās aplūkojamās tēmas sevis izzināšanai un karjeras izglītībā**

**1. klase**

Tematiskā grupa	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Sevis izzināšana un pilnveidošana (5 st.)</b>	Es - personība	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sevis kā izglītojamā apzināšanās</li> <li>• Es un cilvēki man apkārt</li> <li>• Es un mani talanti</li> <li>• Manas emocijas</li> <li>• Es un manas pozitīvās un negatīvās īpašības</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atpazīst savas emocijas un pārdzīvojumus, mācās izzināt cēloņus, saskata atšķirības starp emocijām un savu rīcību</li> <li>• Izzina, vēro savas ģimenes kopsakarības, domā par seviem, vecāku talantiem</li> </ul>
	Mērķtiecība un zinātkāre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es un mana klase</li> <li>• Manas labākās spējas, prasmes, to attīstīšana</li> <li>• Pašvērtējums “Ko es protu”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saprot, ka ir interesanti kaut ko jaunu uzzināt un mācīšanās sagādā prieku</li> <li>• Apzinās savas spējas un prasmes, kas ļauj sasniegt nodomāto</li> </ul>
	Savstarpējās attiecības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piekļājīgas uzvedības zelta likumi</li> <li>• Atvainošanās un piedošanas prasmes pozitīvā ietekme uz personības attīstību</li> <li>• Saskarsme ar pieaugušajiem</li> <li>• Zēnu un meiteņu savstarpējās attiecības</li> <li>• Savstarpējā attiecības klasē</li> <li>• Draudzība, iejūtība, cieņa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās analizēt un saprast savstarpējās attiecības, uzklaušt un sadarboties ar klasesbiedriem un skolotājiem</li> </ul>
	Konfliktu risināšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ko es varu, kas man jāmācās?</li> <li>• Kas ir konflikts?</li> <li>• Es risinu konfliktu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās konflikta esamību, konflikta situācijas un mācās tās izprast</li> </ul>
	Ētiskās vērtības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Labie darbiņi ikdienā</li> <li>• Pozitīvie piemēri mums apkārt</li> <li>• Palīdzība, labdarība</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās saskatīt un novērtēt labo ikvienā</li> <li>• Mācās veidot darba tikumu</li> </ul>

Tematiskā grupa	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Karjeras izvēle un karjeras attīstības atbalsts</b> (4 st.)	Profesiju daudzveidība	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesiju daudzveidība</li> <li>• Manu vecāku, vecvecāku profesijas</li> <li>• Vai ir vieglas un grūtas profesijas</li> <li>• Profesiju lomu spēles –pārdevēji, skolotāji, šoferi, policisti, ārsti u.c.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina, kur, par ko strādā vecāki, ģimenes locekļi</li> <li>• Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki izglītojamā dzīvesvietā</li> </ul>
	Mani pienākumi ģimenē, vaļasprieki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mani ikdienas darbiņi, pienākumi ģimenē</li> <li>• Mani vaļasprieki mājās</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gūst priekšstatu par ikdienas darbu, vaļasprieku, saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību</li> </ul>
	Dienas režīms	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mani dienas darbi skolā un mājās</li> <li>• Mans dienas režīms – kā to pareizi plānot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rod izpratni par dienas režīmu, pienākumiem, vaļaspriekiem un atpūtu</li> </ul>
	Mācības - izglītojamā darbs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kāpēc jā mācās?</li> <li>• Mācības - pienākums un atbildība</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savu galveno pienākumu mācīties un atbildību mācību procesā.</li> </ul>
	Karjeras vīzija	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mana sapņu profesija</li> <li>• Kas man jāprot manā sapņu profesijā?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas</li> </ul>



**Klases stundās aplūkojamās tēmas sevis izzināšanai un karjeras izglītībā**

**2.klase**

Tematiskā grupa	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Sevis izzināšana un pilnveidošana</b> (5 st.)	Es - personība	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es - ētiskās vērtības (cieņa, gods)</li> <li>• Mani sasniegumi</li> <li>• Es – saskarsmē ar citiem</li> <li>• Mana galda kultūra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atpazīst vērtības, mācās pozitīvu uzvedību</li> <li>• Mācās vērtēt savu un citu uzvedību</li> <li>• Mācās vērtēt savus sasniegumus, iespējas</li> </ul>
	Mērķtiecība un zinātkāre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manas spējas un prasmes. Ko pratu iepriekš un tagad? Izaugsme</li> <li>• Mans gribasspēks</li> <li>• Mana sirdsapziņa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saprot, ka ir interesanti kaut ko jaunu uzzināt un mācīšanās sagādā prieku</li> <li>• Apzinās savas spējas un prasmes, kas ļauj sasniegt nodomāto</li> </ul>
	Savstarpējās attiecības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savstarpējās attiecības klasē, skolā</li> <li>• Savstarpējās attiecības ģimenē</li> <li>• Rīcība un rīcības sekas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās analizēt un izprast savstarpējās attiecības, uzklauties un sadarboties</li> </ul>
	Konfliktu risināšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kā risināt konfliktsituācijas?</li> <li>• Atšķirīgie cilvēku viedokļi</li> <li>• Pozitīvas attiecības</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās īpašības, kas veicina labvēlīgu saskarsmi.</li> </ul>
	Ētiskās vērtības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palīdzība un palīdzības nozīme</li> <li>• Manas tikumiskās īpašības</li> <li>• Tikums un morāle ģimenē, skolā, klasē</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās izprast un ikdienā ievērot ētiskās un tikumiskās vērtības</li> </ul>

Tematiskā grupa	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Karjeras izvēle un karjeras attīstības atbalsts</b> (4 st.)	Profesiju daudzveidība	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mans hobijs, intereses</li> <li>• Mana sapņu profesija</li> <li>• Profesiju lomu spēles – ugunsdzēsēji, viesmīļi, pavāri u.c.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina, kur un par ko strādā vecāki un citi ģimenes locekļi</li> <li>• Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki izglītojamā dzīvesvietā, un izprot viņu nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē</li> </ul>
	Mani pienākumi ģimenē, vaļasprieki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vai izglītojamajam ir pienākums ģimenē strādāt?</li> <li>• Vai par sadzīves darbiem jāsaņem atalgojums? Kāds?</li> <li>• Ko man patiktu darīt brīvajā laikā?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību</li> </ul>
	Mācības - izglītojamā darbs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kāpēc jāmacās?</li> <li>• Kā labāk mācīties?</li> <li>• Ko es varu sasniegt?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savu galveno pienākumu - mācīties</li> </ul>
	Karjeras vīzija	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pēc 20 gadiem es būšu...</li> <li>• Kas man jāprot manā sapņu profesijā?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas</li> </ul>

### Klases stundās aplūkojamās tēmas sevis izzināšanai un karjeras izglītībā

#### 3.klase

Tematiskā grupa	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Sevis izzināšana un pilnveidošana</b> (5 st.)	Es - personība	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kāds es esmu?</li> <li>• Kā es jūtos - emocijas (prieks, bēdas, pārsteigums u.c.)</li> <li>• Emociju un rīcību atšķirības</li> <li>• Es - unikāls un neatkārtojams</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot pastāstīt par savām izjūtām situācijās</li> <li>• Saskata atšķirības starp emocijām un savu rīcību</li> <li>• Analizē savas spējas valdīt par sevi</li> </ul>
	Mērķtiecība un zinātkāre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tavas stiprās puses</li> <li>• Izaicinājums manām spējām un prasmēm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās un ar piemēriem ilustrē to, ka cilvēka ētisko rīcību var noteikt prāts, jūtas un gribasspēks</li> </ul>
	Savstarpējās attiecības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mana un citu uzvedība</li> <li>• Saziņa virtuālajā vidē</li> <li>• Piekļājīgas uzvedības nozīme pozitīvās savstarpējās attiecībās</li> <li>• Atvainošanās un piedošanas prasmes pozitīvā ietekme uz personības attīstību</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot atšķirības starp saskarsmi reālā vidē un virtuālajā vidē</li> <li>• Mācās būt pieklājīgs un ievēro pozitīvas uzvedības noteikumus klasē, skolā un ārpus tās</li> </ul>
	Konfliktu risināšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pamatsoļi konfliktsituācijas izvērtēšanā un risināšanā</li> <li>• Kāpēc mēdz būt atšķirīgi viedokļi par vienu tēmu?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās veidot pozitīvas, jēgpilnas attiecības</li> </ul>
	Ētiskās vērtības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Labie darbiņi ikdienā</li> <li>• Tikums latviešu folklorā (čaklums, skaistais, cilvēku saskaņa, cieņa u.c. tautasdziesmās, pasakās)</li> <li>• Pozitīvie piemēri mums apkārt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir motivēts rīkoties saskaņā ar tikumiskajām vērtībām</li> <li>• Mācās saprast saistību starp tikumiskas rīcības mērķi, rīcību un ideāliem</li> </ul>

Tematiskā grupa	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Karjeras izvēle un karjeras attīstības atbalsts</b> (4 st.)	Profesiju daudzveidība	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vai mainās mani hobiji. Kāpēc?</li> <li>• Brīvā laika pavadīšana</li> <li>• Manas intereses, mana sapņu profesija – vai tā ir mainījusies</li> <li>• Profesiju pārstāvji manā ikdienā</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki izglītojamā dzīvesvietā, un izprot viņu nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē</li> </ul>
	Mani pienākumi ģimenē, vaļasprieki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manas intereses pulciņos</li> <li>• Es vēlos strādāt par ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību</li> </ul>
	Mācības - izglītojamā darbs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kāpēc vajadzīga dienasgrāmata?</li> <li>• Kā labāk mācīties?</li> <li>• Mācības – pienākums un atbildība</li> <li>• Mācību rezultāti un sasniegumi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savu galveno pienākumu mācīties, spēj mācīties patstāvīgi un koncentrējas mācību uzdevumu apguvei, izprot savu atbildību sekmīgā mācību procesā</li> </ul>
	Karjeras vīzija	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kādas prasmes es apgūstu skolā?</li> <li>• Kādas profesijas būs pēc 50 gadiem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas, apgūst darba prasmes</li> </ul>

## Klases stundās aplūkojamās tēmas sevis izzināšanai un karjeras izglītībā

### 4. klase

Tematiskā grupa	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Sevis izzināšana un pilnveidošana</b> (5 st.)	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manas izjūtas, beidzot sākumskolu</li> <li>• Ko es varu; ko es gribu, lai es varētu; kā to panākt</li> <li>• Es un šis laiks. Kāda ir šī pasaule. Mans uzdevums tajā</li> <li>• Mana rakstura izvērtējums, manas stiprās un vājās rakstura īpašības</li> <li>• Manas rakstura īpašības un emocijas, kādas tās izraisa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Novērtē, kā risināt savas problēmas un mācās ar tām tikt galā</li> <li>• Analizē savas emocijas un mācās</li> <li>• apzināties cēloņus, kas tās izraisa</li> </ul>
	Mērķtiecība un zinātkāre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vai vienmēr ar problēmām jātiek galā pašam?</li> <li>• Dažādas iespējas problēmu risināšanā</li> <li>• Sevis pilnveidošana un attīstīšana – ārpusstundu apmeklēšana, grāmatu lasīšana, izglītojošu raidījumu skatīšanās utml.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot raksturot dažādas emocijas un izprot savas iespējas ietekmēt citu cilvēku emocijas</li> <li>• Apzinās mērķtiecīgas darbības soļus un secību, lai paveiktu to, ko uzņēmis</li> <li>• Izprot, kur nepieciešama pieaugušo palīdzība un atbalsts</li> </ul>
	Savstarpējās attiecības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savstarpēja cieņa un sapratne – labas ikdienas pamats</li> <li>• Vienošanās - zaudējums vai uzvara?</li> <li>• Mani draugi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veido attiecības ar citiem, pamatojoties uz cieņu, sapratni un draudzīgumu</li> <li>• Mācās toleranti izturēties pret atšķirīgām vērtībām, uzskatiem, pārliecību</li> </ul>
	Konfliktu risināšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biežākie konfliktu cēloņi</li> <li>• Cieņa un principi</li> <li>• Konfliktu risināšanas iespējas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot konflikta cēloņus, novērtē savu lomu un rīcību konfliktā</li> <li>• Mācās novērtēt pieklājīgas uzvedības</li> <li>• nozīmi sadarbības veicināšanā</li> </ul>
	Ētiskās vērtības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Labdarības projekta izstrāde klasē (četrus stundu darbs)</li> <li>• Labdarības pasākumi, to nozīme</li> <li>• Taisnīgums, godīgums</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās izvirzīt reālus un pozitīvus mērķus</li> </ul>

Tematiskā grupa	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Karjeras izvēle un karjeras attīstības atbalsts</b> (4 st.)	Profesiju daudzveidība	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Man tuvo cilvēku profesijas – pozitīvais un negatīvais</li> <li>• Fizisks un garīgs darbs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju</li> </ul>
	Mani pienākumi ģimenē, vaļasprieki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mana dienas režīma proporcijas (mācības, vaļasprieki, atpūta)</li> <li>• Sadarbojoties var ietaupīt laiku. Kā?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses un iespējas</li> </ul>
	Mācības - izglītojamā darbs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zināšanas - viens no karjeras izglītības pamatiem</li> <li>• Mani dotumi – vai tie sakrīt ar nepieciešamajām prasmēm, kas nepieciešamas sapņu profesijai</li> <li>• Mana izaugsme</li> <li>• Vai es mācos tik, cik spēju?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savas stiprās un vājās puses, kā arī savas intereses, spējas</li> </ul>
	Karjeras vīzija	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vislabāk es protu ...</li> <li>• Kā man iemācīties to, ko vēl tik labi neprotu?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pētīt profesiju daudzveidību, domāt par savām nākotnes iecerēm</li> </ul>

**Klases stundās aplūkojamās tēmas sevis izzināšanai un karjeras izglītībā**

**5.klase**

Tematiskā grupa	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Sevis izzināšana un pilnveidošana</b> (5 st.)	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manas izjūtas, kļūstot par 5.klases izglītojamo</li> <li>• Mana vizītkarte</li> <li>• Katrs no mums ir citādāks, tāpēc jāpieņem cits tāds, kāds viņš ir</li> <li>• Savstarpējās attiecības ar apkārtējiem</li> <li>• Piekļāības normas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saskata kopsakarības starp emocijām un savu rīcību</li> </ul>
	Mērķtiecība un zinātkāre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mērķtiecīgi plāno, lai sasniegtu!</li> <li>• Mans darba dienas plāns</li> <li>• Sevis pilnveidošana ārpusskolas nodarbībās</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veido pārlicību, ka uzzināt ko jaunu ir interesanti un mācīšanās var sagādāt prieku</li> </ul>
	Savstarpējās attiecības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozitīva un negatīva komunikācija virtuālajā saziņas vidē</li> <li>• Savstarpēja cieņa un sapratne – labas ikdienas pamats</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot pozitīvas komunikācijas</li> <li>• nepieciešamību saziņas vidē</li> </ul>
	Konfliktu risināšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tolerance un empātija</li> <li>• Kā atrast kompromisu konfliktsituācijā?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot nesaskaņu cēloņus</li> <li>• Novērtē pieklājīgas uzvedības nozīmi sadarbības veicināšanā</li> </ul>
	Ētiskās vērtības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Labdarības pasākumi, to nozīme</li> <li>• Labdarības pasākumu organizētāji (klubu biedri, mecenāti, uzņēmēji, mākslas un kultūras pārstāvji)</li> <li>• Sirdsapziņa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās izvairīties reālus un pozitīvus mērķus</li> <li>•</li> </ul>

Tematiskā grupa	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Karjeras izvēle un karjeras attīstības atbalsts (4 st.)</b>	Es un mani dotumi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manas intereses</li> <li>• Manu spēju un talantu prezentācija</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savas stiprās un vājās puses, kā arī savas intereses, spējas</li> </ul>
	Mani darba ieradumi, sadarbības prasmes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mana diena ģimenes plānā</li> <li>• Vai es protu palīdzēt?</li> <li>• Kas ir sadarbība?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot sadarboties ar dažāda vecuma cilvēkiem</li> </ul>
	Brīvais laiks un tā izmantošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mans brīvais laiks – vai tas ir saistīts ar maniem karjeras plāniem</li> <li>• Mūsu klases hobiji (vaļasprieki)</li> <li>• Brīvais laiks un lietderīgas tā pavadīšanas iespējas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses un iespējas</li> </ul>
	Mācīšanās prasmes un sasniegumi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mana sapņu profesija; pozitīvais un negatīvais</li> <li>• Mans mācīšanās stils; priekšrocības un trūkumi; mana dienas režīma proporcijas (mācības, vaļasprieki, atpūta)</li> <li>• Mani sasniegumi</li> <li>• Mana izaugsme mācību gada laikā/ semestrī</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās dokumentēt savus sasniegumus</li> <li>• Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē, spēj sevi motivēt mācību</li> <li>• darbam</li> </ul>
	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nepieciešamās prasmes un iemaņas dažādu profesiju pārstāvjiem</li> <li>• Profesiju prestižs un nepieciešamība</li> <li>• Jaunas un modernas profesijas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pētīt profesiju daudzveidību, domā par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējām pilsētā/novadā/valstī</li> </ul>
	Lietišķā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valodas kultūra ikdienā</li> <li>• Publiskās runas prasmes un nepieciešamība</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot publiskas uzstāšanās būtību un ir apguvis prasmes tajā piedalīties, prezentējot dažādus darbus un uzstājoties</li> </ul>



**Klases stundās aplūkojamās tēmas sevis izzināšanai un karjeras izglītībā**

**6.klase**

Tematiskā grupa	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Sevis izzināšana un pilnveidošana</b> (6 st.)	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tavs pašvērtējums – adekvāts, paaugstināts, pazemināts</li> <li>Rakstura īpašības.</li> <li>Manas izskaužamās un attīstāmās rakstura īpašības</li> <li>Es - vienreizējs un neatkārtojams</li> <li>Emociju pārvaldīšanas prasme</li> <li>Problēmsituācijas, kuras var radīt manas rakstura īpašības</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spēj iejusties citu cilvēku situācijā un apzinās, ka cita cilvēka rīcību nosaka viņu vērtības, uzskati, pārlicība</li> <li>Saskata kopsakarības starp emocijām, raksturu un savu rīcību</li> <li>Mācās apzināties savu individualitāti, analizē savas rakstura īpašības, saskatot pozitīvo un negatīvo sevī</li> </ul>
	Mērķtiecība un zinātkāre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mans darba dienas plāns</li> <li>Ko es gribu zināt? Kas jādara, lai sasniegtu mērķi?</li> <li>Manas veiksmes un neveiksmes mācībās</li> <li>Manas stiprās un vājās puses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās mērķtiecīgas darbības soļus un secību, lai paveiktu to, ko uzņēmieš</li> </ul>
	Savstarpējās attiecības	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pozitīva un negatīva komunikācija virtuālajā saziņas vidē</li> <li>Es kā virtuālās vides lietotājs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot pozitīvas komunikācijas nepieciešamību virtuālajā saziņas vidē</li> </ul>
	Konfliktu risināšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konfliktsituācijas; ko darīt? (lomu spēles)</li> <li>Pusaudži un nesaskaņas savā starpā, ar vecākiem, sabiedrības locekļiem (kaimiņiem, apkalpojošo personālu sabiedriskās vietās u.c.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot nesaskaņu cēloņus</li> <li>Mācās mierīgi un toleranti paust savu viedokli konfliktā un meklēt kopīgu risinājumu</li> </ul>
	Ētiskās vērtības	<ul style="list-style-type: none"> <li>Labdarības pasākumi, to mērķi; labdarības pasākumi Latvijā un pasaulē</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot labdarības nozīmi sabiedrības dzīvē</li> <li></li> </ul>

Tematiskā grupa	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Karjeras izvēle un karjeras attīstības atbalsts (5 st.)</b>	Es un mani dotumi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kas man izdodas vislabāk (prezentācija)</li> <li>Dažādi personību raksturojoši testi (temperaments, rakstura īpašības, talanti sadarbība u.c.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās savas stiprās un vājās puses, kā arī savas intereses, spējas</li> </ul>
	Mani darba ieradumi, sadarbības prasmes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kā jautāt? Uzvedības ABC, žesti</li> <li>Cilvēka vājības, kuras ietekmē darbu</li> <li>Darba prasmes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās uzvedības kultūru, kura ietekmē saskarsmi ar citiem cilvēkiem.</li> </ul>
	Brīvais laiks un tā izmantošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brīvais laiks un lietderīga tā pavadīšanas iespējas</li> <li>Interesu izglītības iespējas pilsētā/ novadā.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrodot savām spējām un vēlmēm atbilstošāko</li> </ul>
	Mācīšanās prasmes un sasniegumi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zināšanu un prasmju nozīme nākotnē</li> <li>Ko es varu, ko es daru, ko man vajadzētu darīt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē, spēj sevi motivēt mācību darbam un cenšas sasniegt savām spējām atbilstošus rezultātus</li> </ul>
	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izglītojamo iepazīšanās ar radnieku profesijām, to analīze</li> <li>Mana sapņu profesijas – pozitīvās un negatīvās iezīmes</li> <li>Profesiju pieprasījums manā tuvākajā pilsētā/ novadā</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pētot profesiju daudzveidību, domā par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējām pilsētā/novadā/valstī</li> </ul>
	Lietiskā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē	<ul style="list-style-type: none"> <li>Telefonsaziņas kultūra</li> <li>Valodas kultūra ikdienā</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izkopj savu valodas kultūru</li> </ul>

**Klases stundās aplūkojamās tēmas sevis izzināšanai un karjeras izglītībā**

**7.klase**

Tematiskā grupa	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Sevis izzināšana un pilnveidošana</b> (7 st.)	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tavs pašvērtējums. Kā tas veidojas, cēloņi un sekas</li> <li>Temperaments - vai pēc tā var spriest par cilvēku</li> <li>Pūce vai cīrulis. Kurās diennakts stundās tu jūties vislabāk, kad tavs darbs ir visražīgākais?</li> <li>Kāda ir mana uzmanība, kā to trenēt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās savu individualitāti, atšķirību no citiem, analizē savas īpašības</li> <li>Apzinās savas sajūtas un mācās tās mērķtiecīgi vadīt</li> </ul>
	Mērķtiecība Zinātkāre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mērķu un uzdevumu izvirzīšanas prasme</li> <li>Iespējamie risinājumi izvirzīto mērķu sasniegšanā</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzināti savu darbību virza mērķu sasniegšanai, prognozē pieņemtā lēmuma īstenošanas sekas un pieņem lēmumu par darbību</li> </ul>
	Savstarpējās attiecības	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aizspriedumi un stereotipi, izplatītākie mīti pusaudžu vidē</li> <li>Problēmsituācija, tās analīze un atbildības piemērošana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Attīsta empātijas spējas</li> </ul>
	Konfliktu risināšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Migrācijas procesi pasaulē</li> <li>Iespējamo konfliktu klases kolektīvā apzināšana un izvērtēšana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pauž savu viedokli vai piedāvā problēmas risinājumu, uzklausa citu viedokli kopīgo mācību un sociālo mērķu sasniegšanai</li> </ul>
	Ētiskās vērtības	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ētiskās vērtības LR Satversmes preambulā (Latvijas Satversmes ievaddaļa, kurā vispārīgā formā ir formulēta Latvijas Republikas pamatlikuma pastāvēšanas pamatjēga)</li> <li>Mani kā LR pilsoņa pienākumi</li> <li>Ētiskās vērtības pasaulē</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās savas vērtības vispārcilvēcisko vērtību kontekstā.</li> <li>Prot pastāstīt par pastāvīgo ētisko vērtību pasaulē un raksturot universālās ētiskās vērtības.</li> </ul>

Tematiskā grupa	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Karjeras izvēle un karjeras attīstības atbalsts (5 st.)</b>	Vajadzības, vēlmes un spējas; pašvērtējums	<ul style="list-style-type: none"> <li>Profesiju prestižs. Mīti un realitāte</li> <li>Es iepazīstu sevi (spējas, intereses, īpašības vērtības)</li> <li>Savu dotumu atklāšana un novērtēšana</li> <li>Mana sapņu profesija – sākumskolā un tagad</li> <li>Pieprasītākās profesijas darba tirgū</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ir objektīvi izvērtējis, pārzina savus dotumus, spējas un intereses, samēro savas intereses un spējas, personīgās īpašības un vērtības</li> </ul>
	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manas intereses, spējas un vajadzības un ārpusstundu aktivitāšu piedāvājums manā skolā, pilsētā, novadā.</li> <li>Interešu izglītība un pašattīstība</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās interešu izglītības nozīmi savas pašattīstības veicināšanā</li> </ul>
	Izglītības vērtība	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izglītības, profesijas un nodarbinātības saistība darba tirgū</li> <li>Izglītība kā vērtība savas nākotnes veidošanā</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību</li> </ul>
	Profesiju daudzveidīgā pasaule	<ul style="list-style-type: none"> <li>Karjera un tās plānošanas pamatnosacījumi</li> <li>Profesiju pasaule</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus</li> <li>Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām</li> </ul>
	Individuālā karjeras plāna izveide	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mērķis un starpmērķi</li> <li>Izvēle un alternatīvas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ir apgūtas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu</li> </ul>

## Klases stundās aplūkojamās tēmas sevis izzināšanai un karjeras izglītībā

### 8.klase

Tematiskā grupa	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Sevis izzināšana un pilnveidošana</b> (5 st.)	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kāda ir mana atmiņa. Kā to iespējams trenēt?</li> <li>Bezizeja un izeja; prasme pieņemt racionālus lēmumus</li> <li>Zēnu un meiteņu atšķirīgais pasaules redzējums</li> <li>Sevis pilnveidošanas iespējas</li> <li>Personības izzināšanas testi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās savu individualitāti, atšķirību no citiem, analizē savas īpašības; prot saskatīt un novērtēt pozitīvo sevī</li> <li>Novērtē savus panākumus un neveiksmes</li> <li>Apzinās savas emocijas un mācās tās mērķtiecīgi vadīt</li> </ul>
	Mērķtiecība Zinātkāre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plānošanas stratēģijas, kā tās izmantot</li> <li>Klases ekskursijas plānošana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzināti savu darbību virza mērķu sasniegšanai</li> </ul>
	Savstarpējās attiecības	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pieņemama rīcība ārkārtas situācijās</li> <li>Attiecību veidošanas pamatprincipi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Veido cieņpilnas savstarpējās attiecības ar līdzcilvēkiem</li> </ul>
	Konfliktu risināšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iespējamo konfliktu klases kolektīvā apzināšana un izvērtēšana</li> <li>Iespējamie risinājumi klases kolektīvā esošo konfliktu novēršanā</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot analizēt konflikta situācijas un toleranti izvērtēt pretējās puses viedokli</li> <li>Spēj piedāvāt konflikta risināšanas ceļu, saskaņojot abu konfliktējošo pušu viedokļus</li> </ul>
	Ētiskās vērtības	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manu ētisko vērtību tops</li> <li>Ētisko vērtību stiprināšanas iespējas Latvijas sabiedrībā</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pauž savu tikumisko izvēli, to pamatojot</li> <li>Prot pastāstīt par pastāvīgo ētisko vērtību</li> </ul>
<b>Karjeras izvēle un karjeras attīstības atbalsts</b> (6 st.)	Vajadzības, vēlmes un spējas; pašvērtējums	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mani plāni šim gadam</li> <li>Ko es esmu labu izdarījis šogad?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Novērtē sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā</li> </ul>
	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Interese izglītība un pašattīstība</li> <li>Brīvprātīgā darba nozīme pirmās darba pieredzes gūšanā</li> <li>Kāpēc saka: "Mūžu dzīvo, mūžu mācies"?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā</li> </ul>
	Izglītības vērtība	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izglītības sistēma Latvijā</li> <li>Izglītība kā vērtība savas nākotnes veidošanā</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās izglītību kā vērtību, ir motivēts turpināt izglītību</li> </ul>
	Profesiju daudzveidīgā pasaule	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ēnu diena kā iespēja</li> <li>Darba tirgus izpēte. Par ko tas liecina?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus</li> </ul>
	Individuālā karjeras plāna izveide	<ul style="list-style-type: none"> <li>Karjeras plānošana</li> <li>Karjera un tās plānošanas pamatnosacījumi</li> <li>Mani šobrīd interesējošā profesiju sfēra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām, izzina savas turpmākās izglītības iespējas</li> </ul>

**Klases stundās aplūkojamās tēmas sevis izzināšanai un karjeras izglītībā**

**9.klase**

Tematiskā grupa	Stundu temati	Stundu tēmas	Pļānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Sevis izzināšana un pilnveidošana</b> (6 st.)	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kā mēs sajūtam un uztveram pasauli</li> <li>• Domāšana, to veidi (tēlainā, abstraktā) Kāds domāšanas veids dominē tev?</li> <li>• Emocijas (bēdas, dusmas, bailes, kauns, vainas izjūta, pārsteigums) - tavs dvēseles spogulis</li> <li>• Personas pašvērtējuma izstrāde</li> <li>• Emociju dažādība, aizsargmehānismi to vadīšanā</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savu individualitāti, atšķirību</li> <li>• no citiem, analizē savas īpašības; prot</li> <li>• saskatīt un novērtēt pozitīvo sevi; novērtē savus panākumus un neveiksmes</li> <li>• Apzinās savas emocijas un mācās tās</li> <li>• mērķtiecīgi vadīt</li> </ul>
	Mērķtiecība. Zinātkāre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prioritātes personības un dzīves attīstībai, prasme tās izvirzīt</li> <li>• Prioritāte – mērķis – uzdevums -lēmums</li> <li>• Zināšanu nozīme cilvēka dzīvē</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizē un pieņem lēmumus, izvirza prioritātes, kas sekmē mērķu sasniegšanu</li> </ul>
	Savstarpējās attiecības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cilvēka uzvedības motīvi</li> <li>• Sabiedrības uzvedības modeļi</li> <li>• Personīgā atbildība par ģimeni un tuvākajiem līdzcilvēkiem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina efektīvas saskarsmes priekšnosacījumus</li> <li>• Analizē cilvēka uzvedību no novēroto kognitīvo procesu, emociju un motivācijas izpausmju viedokļa</li> </ul>
	Konfliktu risināšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konfliktu risināšanas stratēģijas</li> <li>• Saskarsmes šķēršļi un barjeras</li> <li>• Bērnu un vecāku konflikti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot risināt konfliktus, meklējot kompromisu un pieņemot atbildīgus lēmumus</li> </ul>
	Ētiskās vērtības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personīgās un sabiedrībā pieņemtās absolūtās un relatīvās ētiskās vērtības</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot pamatot un argumentēt savu viedokli jautājumā par absolūtām un relatīvām vērtībām</li> </ul>

Tematiskā grupa	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Karjeras izvēle un karjeras attīstības atbalsts (6 st.)</b>	Vajadzības, vēlmes un spējas; pašvērtējums	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ģimenes atbalsts karjeras izvēlē</li> <li>• Es darba tirgū. CV veidošana. Motivācijas vēstule</li> <li>• Cilvēka temperaments un profesijas izvēle</li> <li>• Mani plāni šim gadam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Novērtē sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā</li> </ul>
	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tālākizglītības iespējas</li> <li>• Ar karjeras saistīto jautājumu meklēšana internetā</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saprot, kā skolā, ārpusskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības</li> </ul>
	Izglītības vērtība	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formālās un neformālās izglītības iespējas</li> <li>• Ko sagaida darba devējs no jaunieša?</li> <li>• Darbs ārpus Latvijas. Iespējas un riski</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību</li> </ul>
	Profesiju daudzveidīgā pasaule	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interesējošās profesijas. Kādās skolās to var apgūt</li> <li>• Ēnu diena kā iespēja</li> <li>• Nodarbinātības tendences Latvijā un pasaulē</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām, izzina savas turpmākās izglītības iespējas</li> </ul>
	Individuālā karjeras plāna izveide	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karjeras plānošana</li> <li>• Mana nākotnes profesija, prioritātes, mērķi, uzdevumi un lēmumi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir izveidota un regulāri tiek papildināta savu sasniegumu mape (portfolio)</li> </ul>

Klases stundās aplūkojamās tēmas sevis izzināšanai un karjeras izglītībā

10.klase

Tematiskā grupa	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Sevis izzināšana un pilnveidošana (6 st.)	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Personas pašvērtējuma izstrāde</li> <li>Personīgais potenciāls, tā izvērtēšana un attīstīšana</li> <li>Temperamenta tipiskās īpatnības un to izpausme mācībās, attieksmēs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot analizēt savu pašvērtējumu un apzinās tā nozīmi personības izaugsmē un attiecību veidošanā</li> <li>Apzinās savu identitāti un personīgo potenciālu, ir pozitīva attieksme pret sevi un dzīvi</li> </ul>
	Mērķtiecība Zinātkāre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prioritātes personības un dzīves attīstībai, prasme tās izvirzīt</li> <li>Prioritāte – mērķis – uzdevums -lēmums</li> <li>Manas iegūtas zināšanas un prasmes, kas dod iespēju izglītības turpināšanai (apliecības, papildus kursi u.c.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analizē un pieņem lēmumus, izvirza prioritātes, kas sekmē mērķu sasniegšanu</li> </ul>
	Savstarpējās attiecības	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sievietes un vīrieša loma ģimenē; ģimenes loma personības veidošanā</li> <li>Mediju pratības pamati un kritiska informācijas izvērtēšana</li> <li>Personīgā atbildība par ģimeni un tuvākajiem līdzcilvēkiem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina efektīvas saskarsmes priekšnosacījumus</li> <li>Analizē cilvēka uzvedību no novēroto kognitīvo procesu, emociju un motivācijas izpausmju viedokļa</li> </ul>
	Konfliktu risināšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konfliktu risināšanas stratēģijas</li> <li>Saskarsmes šķēršļi un barjeras</li> <li>Konflikti ģimenē, to iemesli un risinājumi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot risināt konfliktus, meklējot kompromisu un pieņemot atbildīgus lēmumus</li> </ul>
	Ētiskās vērtības	<ul style="list-style-type: none"> <li>Personīgās un sabiedrībā pieņemtās absolūtās un relatīvās ētiskās vērtības</li> <li>Mūsdienu sabiedrībai nepieciešamās ētiskās vērtības</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot pamatot un argumentēt savu viedokli jautājumā par absolūtām un relatīvām vērtībām</li> </ul>



Tematiskā grupa	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Karjeras izvēle un karjeras attīstības atbalsts (6 st.)</b>	Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mērķu izvirzīšana un to realizēšana</li> <li>Latvijas izglītības sistēma un tālākās izglītības iespējas</li> <li>Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs</li> <li>Apmaiņas studiju iespējas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas</li> <li>Izprot būtiskākos nosacījumus studijām ārzemēs</li> </ul>
	Mūžizglītība	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kāpēc saka: “Mūžu dzīvo, mūžu mācies”?</li> <li>Pašizglītošanās iespējas pilsētā/ novadā</li> <li>Papildizglītošanās nozīme cilvēka rakstura attīstībā</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot nepārtraukta izglītošanās procesa nozīmi savā dzīvē</li> <li>Apzinās izglītību kā vērtību</li> </ul>
	Informācija par darba tirgu un tā attīstības tendencēm Vietējo ekonomiku ietekmējošās tendences	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laiks un profesijas</li> <li>Darba tirgus izpēte, perspektīvas un lēmuma pieņemšana</li> <li>Darba tirgus Latvijā un ārvalstīs. Par ko tas liecina?</li> <li>Profesijas, kuras izzūd. Kādas rodas vietā?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ir apzināta informācija par darba tirgus perspektīvām, kas ļauj izšķirties par attiecīga lēmuma pieņemšanu karjeras izvēlē</li> </ul>
	Zinātnes un tehnoloģiju attīstība Profesiju mainība un dažādība, pienākumi, darba devēju prasības	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ko sagaidi tu un ko darba devējs?</li> <li>Svarīgākie darba aspekti jauniešu skatījumā</li> <li>Darba meklēšanas process un iespējas</li> <li>Zinātnes un tehnoloģiju attīstības ietekme uz profesiju mainību</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ir iepazinis dažādas darbavietas, darba devēju prasības, darba pienākumus</li> <li>Pārzina darba meklēšanas procesu</li> <li>Apzinās profesiju mainību saistībā ar zinātnes un tehnoloģiju attīstības tendencēm pasaulē</li> </ul>
	Darbs ārzemēs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Darbs ārpus Latvijas; iespējas un riski</li> <li>Informācijas avoti par dažādu valstu darba likumdošanu</li> <li>Veiksmes/ vilšanās stāsti par darbu ārzemēs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina par iespējām strādāt ārpus Latvijas un kur griezties pēc palīdzības, ja tas ir nepieciešams</li> <li>Ir informēts, kur meklēt ziņas par attiecīgās valsts darba likumdošanu</li> </ul>
	Karjeras izvēles plānošana Individuālā karjeras plāna izveide	<ul style="list-style-type: none"> <li>Man piemērotāko profesiju saraksts</li> <li>Izvēlētās profesijas apguves iespējas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ir izvērtēta piemērotība izvēlētajai profesijai</li> <li>Ir apkopota informācija atbilstoši izvēlētajai profesijai</li> </ul>

Klases stundās aplūkojamās tēmas sevis izzināšanai un karjeras izglītībā

11.klase

Tematiskā grupa	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
Sevis izzināšana un pilnveidošana (6 st.)	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mana izglītība. Apkārtojo cilvēku darbības sasniegumi. Mana konkurētspēja</li> <li>• Manas spējas analizēt, izprast un vērtēt sevī, dabā un sabiedrībā notiekošos procesus</li> <li>• Mans “Es”. Identitāte, pašcieņa, īpašības, ar kurām lepoties</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot analizēt savus sasniegumus un apzinās tā nozīmi personības izaugsmē un attiecību veidošanā</li> <li>• Apzinās savu identitāti un personīgo potenciālu, ir pozitīva attieksme pret sevi un dzīvi</li> </ul>
	Mērķtiecība Zinātkāre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prioritātes personības un dzīves attīstībai, prasme tās izvirzīt</li> <li>• Iniciatīvas un patstāvības veidošanas ceļi skolā, ģimenē un sabiedrībā</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizē un pieņem lēmumus, izvirza</li> <li>• prioritātes, kas sekmē mērķu sasniegšanu</li> </ul>
	Savstarpējās attiecības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personīgā atbildība par ģimeni un tuvākajiem līdzcilvēkiem</li> <li>• Cieņa pret citiem. Viedokļu atšķirība</li> <li>• Pozitīvas savstarpējas komunikācijas veidošanas nosacījumi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina efektīvas saskarsmes priekšnosacījumus</li> <li>• Analizē cilvēka uzvedību no novēroto kognitīvo procesu, emociju un motivācijas izpausmju viedokļa</li> </ul>
	Konfliktu risināšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konfliktu risināšanas stratēģijas</li> <li>• Konfliktu cēloņi</li> <li>• Mobings. Bosings. Vardarbība skolā, ģimenē, sabiedrībā</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot risināt konfliktus, meklējot kompromisu un pieņemot atbildīgus lēmumus</li> </ul>
	Ētiskās vērtības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mūsdienu sabiedrības ētisko vērtību maiņa</li> <li>• Kādas vērtības nozīmīgas 21.gs. jauniešiem?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot pamatot un argumentēt savu viedokli jautājumā par vērtību sistemu mūsdienu sabiedrībā</li> </ul>

Tematiskā grupa	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Karjeras izvēle un karjeras attīstības atbalsts (6 st.)</b>	Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sevis izvērtēšana. Prasības profesijām. Mīti un realitāte</li> <li>• Mana atbilstība izvēlētajai profesijai</li> <li>• CV un Europass. Lietišķie raksti</li> <li>• Darba intervija</li> <li>• Prezentācijas prasmes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas</li> <li>• Izprot būtiskākos nosacījumus lietišķo rakstu veidošanā</li> </ul>
	Mūžizglītība	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Darba loma un izglītība kā vērtība manā dzīvē</li> <li>• Formālās un neformālās izglītības iespējas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot nepārtraukta izglītošanās procesa nozīmi savā dzīvē</li> <li>• Apzinās izglītību kā vērtību</li> </ul>
	Informācija par darba tirgu un tā attīstības tendencēm Vietējo ekonomiku ietekmējošās tendences	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nodarbinātības tendences Latvijā un pasaulē</li> <li>• Alternatīvu lēmumu pieņemšana karjeras izvēlē</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir apzināta informācija par darba tirgus perspektīvām, kas ļauj izšķirties par attiecīga lēmuma pieņemšanu karjeras izvēlē</li> </ul>
	Zinātnes un tehnoloģiju attīstība Profesiju mainība un dažādība, pienākumi, darba devēju prasības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesionālā ētika un darba likumdošana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir iepazinis dažādas darbavietas, darba devēju prasības, darba pienākumus</li> </ul>
	Darbs ārzemēs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veiksmes/ vilšanās stāsti par darbu ārzemēs</li> <li>• Kāpēc es atgriezos? Pienākumi un atbildība. Cerības un realitāte. Negatīvā pieredze un patriotisms</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina par iespējām strādāt ārpus Latvijas un kur griezties pēc palīdzības, ja tas ir nepieciešams</li> <li>• Ir informēts, kur meklēt ziņas par attiecīgās valsts darba likumdošanu</li> </ul>
	Karjeras izvēles plānošana Individuālā karjeras plāna izveide	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dažādas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas</li> <li>• Izvēle un alternatīvas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir izvērtēta piemērotība izvēlētajai profesijai</li> <li>• Ir apkopota informācija atbilstoši izvēlētajai profesijai</li> </ul>

**Klases stundās aplūkojamās tēmas sevis izzināšanai un karjeras izglītībā**

**12.klase**

Tematiskā grupa	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Sevis izzināšana un pilnveidošana</b> (6 st.)	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mana prasme prezentēt sevi</li> <li>• Manas spējas, motivācija mūžizglītībai un apzinātai karjerai</li> <li>• Mana mērķtiecība</li> <li>• Manas veiksmes/ neveiksmes</li> <li>• Man nozīmīgie cilvēki. Manas autoritātes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot analizēt savus sasniegumus un apzinās to nozīmi personības izaugsmē un attiecību veidošanā</li> <li>• Apzinās savu identitāti un personīgo potenciālu, ir pozitīva attieksme pret sevi un dzīvi</li> <li>•</li> </ul>
	Mērķtiecība Zinātkāre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mans dzīves mērķis un tā pamatojums. Mērķtiecība</li> <li>• Pašiedvesma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizē un pieņem lēmumus, izvirza prioritātes, kas sekmē mērķu sasniegšanu</li> </ul>
	Savstarpējās attiecības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es un kolektīvs</li> <li>• Cilvēks kā indivīds (personība)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina efektīvas saskarsmes priekšnosacījumus</li> <li>• Analizē cilvēka uzvedību, emocijas un motivācijas izpausmes</li> </ul>
	Konfliktu risināšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veiksmīgas komunikācijas vadlīnijas</li> <li>• Citu viedokļa respektēšana</li> <li>• Četri soļi konflikta risināšanā</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot risināt konfliktus, meklējot kompromisu un pieņemot atbildīgus lēmumus</li> </ul>
	Ētiskās vērtības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garīga sakoptība sevī un apkārtējā vidē</li> <li>• Ētikas normas, to ievērošana sabiedrībā</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot pamatot un argumentēt savu viedokli jautājumā par ētiskajām normām sabiedrībā</li> </ul>

Tematiskā grupa	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
<b>Karjeras izvēle un karjeras attīstības atbalsts (6 st.)</b>	Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sevis izvērtēšana, atbilstība izvēlētajai profesijai</li> <li>• Informācijas avoti par studiju fondiem, stipendijām, kredītiem</li> <li>• Nosacījumi studijām ārzemēs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas</li> <li>• Izprot būtiskākos nosacījumus lietisžo rakstu veidošanā</li> </ul>
	Mūžizglītība	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izglītības vērtība 21.gs. sabiedrībā</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot nepārtraukta izglītošanās procesa nozīmi savā dzīvē</li> <li>• Apzinās izglītību kā vērtību</li> </ul>
	Informācija par darba tirgu un tā attīstības tendencēm Vietējo ekonomiku ietekmējošās tendences	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nodarbinātības tendences Latvijā un pasaulē</li> <li>• Alternatīvu lēmumu pieņemšana karjeras izvēlē</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir apzināta informācija par darba tirgus perspektīvām, kas ļauj izšķirties par attiecīga lēmuma pieņemšanu karjeras izvēlē</li> </ul>
	Zinātnes un tehnoloģiju attīstība Profesiju mainība un dažādība, pienākumi, darba devēju prasības	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesionālā ētika un darba likumdošana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir iepazinis dažādas darbavietas, darba devēju prasības, darba pienākumus</li> </ul>
	Darbs ārzemēs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Darba meklēšanas iespējas ārzemēs. Kā izvairīties no viltus darba piedāvājumiem?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina par iespējām strādāt ārpus Latvijas un kur griezties pēc palīdzības, ja tas ir nepieciešams</li> <li>• Ir informēts, kur meklēt ziņas par attiecīgās valsts darba likumdošanu</li> </ul>
	Karjeras izvēles plānošana Individuālā karjeras plāna izveide	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dažādas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas</li> <li>• Izvēle un alternatīvas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir izvērtēta piemērotība izvēlētajai profesijai</li> <li>• Ir apkopota informācija atbilstoši izvēlētajai profesijai</li> </ul>

**PKK organizētie ieteicamie pasākumi vecākiem:**

<b>Pasākuma nosaukums un veids</b>	<b>Sasniedzamais rezultāts</b>	<b>Mērķauditorija</b>
<p><b>“Vecāku karjeras atbalsts izlaiduma klašu skolēniem”</b> (48. metodika)</p>	<p>Skolēnu vecāki zina, kā atbalstīt savu bērnu karjeras izvēles un lēmumu pieņemšanas procesā</p>	<p>9. un 12. klašu skolēnu vecāki</p>
<p><b>“Iekāp sava bērna kurpēs!”</b> (49. metodika)</p>	<p>Skolēnu vecāki gūst priekšstatu, kā notiek aktīvā mācīšanās stundās</p>	<p>Potenciālo izglītojamo - 1.un 10. klašu skolēnu vecāki</p>
<p><b>“Vecāku atbalsts bērnam veiksmīgas karjeras veidošanā”- interaktīva lekcijas</b></p>	<p>Tiek pilnveidotas vecāku zināšanas par karjeras attīstības atbalsta nepieciešamību ģimenēs</p>	<p>8. un 9. klašu izglītojamo vecāki; 11.klašu skolēnu vecāki</p>

## XI KARJERAS IZGLĪTĪBAS VĒRTĒŠANA

**Skolēnu sasniegumi karjeras izglītībā** tiek vērtēti īsi rakstiski vai mutiski, raksturojot skolēnu mācību darbību, darba stilu, attieksmi un izaugsmes dinamiku šādu zināšanu, prasmi, 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 izvēlē;
- skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas;
- skolēns spēj formulēt savas izglītības iespējas pēc pamatizglītības 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 jādara, 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.
- **Skolēnu mācību sasniegumu pierādījumi** — pašizpētes, karjeras izpētes un karjeras vadības darba materiāli — tiek uzkrāti skolēnu darba mapēs (portfolio).

## XII SKOLAS KARJERAS IZGLĪTĪBĀ IZMANTOJAMĀS METODEDES

Nr.	Metode	Izglītojama:
1.	Anketēšana/aptauja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apgūst prasmi atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu domu konkrēti un īsi</li> <li>• Ieinteresējas vairāk izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas</li> <li>• Attīstīta prasmi kritiski domāt</li> </ul>
2.	Analīze	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Māca prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām</li> <li>• Apgūst prasmes, lai „gribu, varu, vajag” veidotu vienotu kopumu</li> </ul>
3.	Brīvais raksts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veido prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas</li> </ul>
4.	Darbs ar informācija avotiem	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju</li> </ul>
5.	Darbs grupās	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apgūst iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus</li> </ul>
6.	Darbs pāros	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veido prasmes sadarboties, uzklaut otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, meklēt kompromisu</li> </ul>
7.	Diskusija	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklaut citu domas</li> <li>• Mācās meklēt problēmu risinājumu</li> </ul>
8.	Dubultā dienasgrāmata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veido prasmi atrast tekstā nepieciešamo informāciju, to analizēt</li> <li>• Mācās paust savu viedokli, balstoties uz pieredzi</li> </ul>
9.	Ekskursijas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iepazīstas ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām</li> </ul>
10.	Ēnu diena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iepazīst tuvāk darba vidi</li> <li>• Iepazīst izvēlētajā profesijā plusus un mīnus</li> <li>• Veido iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus</li> </ul>
11.	Eseja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apgūst prasmi izteikties, pamatot savu viedokli</li> <li>• Apgūst argumentācijas prasmes rakstiskā veidā</li> </ul>
12.	Individuālais darbs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās strādāt patstāvīgi</li> </ul>
13.	INSERT metode	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apgūst prasmi izvērtēt informāciju</li> </ul>
14.	Intervija	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apgūst prasmi sarunāties: uzklaut sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu</li> </ul>
15.	IT izmantošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attīstīta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā</li> </ul>
16.	Pārrunas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apgūst prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem</li> </ul>
17.	Pašanalīze	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi</li> </ul>



Nr.	Metode	Izglītojams:
18.	Pētījums	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apgūst prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam</li> </ul>
19.	Prāta vētra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē</li> </ul>
20.	Prezentācija	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apgūst prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu</li> </ul>
21.	Prognozēšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās paredzēt iespējamo rezultātu</li> </ul>
22.	Projekts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apgūst prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus</li> </ul>
23.	Seminārs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās atrast kļūdas un nepilnības, izdomāt vīziju un to uzlabot, plānot tās sasniegšanu, pieņemt lēmumu, izdarīt kopsavilkumu - rezumēt</li> </ul>
24.	Spēles, simulācijas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apgūst prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, prast novērtēt sevi salīdzinājumā ar citiem</li> <li>• Mācās iejusties lomās, kas attālinātas no izglītojamā būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt</li> <li>• Iemācās modelēt dažādas problēmsituācijas</li> </ul>
25.	SVID analīze	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apgūst iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas</li> </ul>
26.	T-tabula	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apgūst iemaņas izvērtēt parādību no vairākiem aspektiem</li> </ul>
27.	Tests	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās atrast pareizās atbildes un objektīvi novērtēt sevi</li> </ul>
28.	Tikšanās	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iegūst informāciju par kādu jomu intereses radīšanai</li> </ul>
29.	Venna diagramma	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu</li> </ul>
30.	Vērošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apgūst iemaņas izvirzīt mērķi, patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus</li> </ul>

### XIII SKOLAS KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAI IETEICAMĀ LITERATŪRA

1. Akmeņkalna I., Kārklīņš A., Kalniņa I. Mērķtiecīga karjeras veidošana. Mācību metodika.– R.: LUMA, 2007
2. Akmeņkalna I., Kārklīņš A., Skutele D. Mērķu sasniegšana. – R.: LUMA, 2007
3. Alens Dž., Nerne Dž. Skolēnu izaugsmes veicināšana. Palīgs klases audzinātājam. – R.: Skolu atbalsta centrs, 2000
4. Baldiņš A., Raževa A. Klases audzinātāja darbs skolēnu personības izpētē. – R.: Pētergailis, 2001
5. Beloraga G. Par ko kļūt? Darba lapas par profesijām.– R.: Zvaigzne ABC, 2007
6. Daija Z., Panasina I. Veido savu karjeru pats! Grāmata patstāvīgai profesijas izvēlei. – R.: Profesionālās karjeras izvēles centrs, 2000
7. Daiktere I. Mērķu izvirzīšana un sasniegšana. Mācību metodika. – R.: SIA LUMA, 2007
8. Darba pasaules un karjeras iespēju izpēte / Ieteikumi skolotājiem, klašu audzinātājiem projektu nedēļas vadīšanai 7. – 9.klasēs. – R.: PIAA, PIAC, 2004
9. Dektereva N., Dorofjeva S., Vagele A., Zavjalova G.. Interesantas idejas klases audzinātājam.– R.: RaKa, 2008
10. Dektereva N., Dorofjeva S., Vagele A., Zavjalova G.. Mūsdienīga skolēna portfolio.– R.: RaKa, 2008
11. Ertelts B.J., Šulcs V. Karjeras konsultēšanas kompetences. – R.: VIAA, 2008, Vācija: Rosenberger Fachverlag, 2007  
*Pieejams:* [http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras\\_kompetences\\_2008.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_kompetences_2008.pdf)
12. Izglītība pēc 12. klases. PIAA, 2005
13. Izglītība pēc 9. klases. PIAA, 2005.
14. Karjeras atbalsta pasākumi riska grupu jauniešiem. Caur mācīšanos uz darbu.– R.: VIAA, 2011, Eiropas profesionālās izglītības attīstības centrs, 2010  
*Pieejams:* [http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras\\_atbalsta\\_pasakumi\\_2010.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_atbalsta_pasakumi_2010.pdf)
15. Karjeras attīstības atbalsts / Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi. Valsts Izglītības satura centrs
16. Karjeras attīstības atbalsts. Izglītība. Konsultēšana. Pakalpojumi.– R.: VIAA, 2008  
*Pieejams:* [http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras\\_attiistiibas\\_atbalsts\\_2008.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_attiistiibas_atbalsts_2008.pdf)
17. Karjeras attīstības rokasgrāmata konsultantiem, kas strādā ar jauniešiem ar īpašām vajadzībām. Jaunatnes karjeras servisa attīstības projekts.  
*Pieejams:* <http://www.careercenteronline.org>
18. Karjeras iespēju izpēte / Metodisks palīglīdzeklis skolotājiem, klašu audzinātājiem profesionālās orientācijas darbā.– R.: PIAP aģentūra, 2003 *Pieejams:* [http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/klasu\\_audzinatajiem/](http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/)
19. Karjeras iespēju izpēte/ metodiskais palīglīdzeklis PIAP aģentūra, 2003
20. Karjeras izglītība 10. – 12.klasei. Skolotāja rokasgrāmata. Karjeras izglītība 7.–9.klasei. Skolotāja rokasgrāmata. – R.: PIAA, 2006 *Pieejams:* [http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/klasu\\_audzinatajiem/](http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/)
21. Karjeras izglītība 10. – 12.klasei. Skolotāja rokasgrāmata. Karjeras izglītība 7.–9.klasei. Skolotāja rokasgrāmata. – R.: PIAA, 2006 *Pieejams:* [http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/klasu\\_audzinatajiem/](http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/)
22. Karjeras izglītība 7.klasē. Metodiski ieteikumi. Karjeras izglītība 8.klasē. Metodiski ieteikumi. Karjeras izglītība 9.klasē. Metodiski ieteikumi. – R.: PIAA, 2006 *Pieejams:* [http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/klasu\\_audzinatajiem/](http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/)
23. Karjeras izglītība skolā. Pieredze 2009.– R.: VIAA, 2010  
*Pieejams:* [http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras\\_izgliitiiba\\_skolaa\\_2010.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_izgliitiiba_skolaa_2010.pdf)
24. Karjeras izglītība skolā/ Pieredze 2009 Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra 2010
25. Karjeras izglītība skolās, programmas veidošana VIAA, 2010.

26. Karjeras izglītības mērķi pamatskolā / Ieteikumi skolotājiem, klašu audzinātājiem pamatskolas skolēnu zināšanu, prasmju un iemaņu veidošanai starppriekšmetu tēmā.– R.: PIAA, PIAC, 2004 *Pieejams:* [http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/klasu\\_audzinatajiem/](http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/)
27. Karjeras konsultēšanas metodes.– R.: VIAA, 2009, Bukarestē: Institute of Educational Sciences, Euroguidance, 2007  
*Pieejams:* [http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras\\_kons\\_metodes.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_kons_metodes.pdf)
28. Karjeras plānotājs pamatskolēnam. Mana profesija? Kāpēc gan ne? Karjeras plānotājs vidusskolēnam. Mana profesija? Kāpēc gan ne?– Jelgava: PKIC, 2007
29. Karjeras plānotājs. Metodiski ieteikumi.– Jelgava: PKIC, 2007
30. Karjeras Ziņas. – R.: VIAA karjeras atbalsta departamenta ziņu izdevums.  
*Pieejams:* [http://viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/kad\\_zinu\\_izdevumi/](http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/kad_zinu_izdevumi/)
31. KIPNIS /projekta materiāli
32. Korna E. Karjeras izglītība. Rīga: Raka. 2011
33. Korna. E. Karjeras izglītība. Tukuma 2.vidusskolas pieredze. – R.: RaKa, 2011
34. Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008
35. Kurš mācību priekšmets man vislabāk patīk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei.– R.: VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008 *Pieejams:* [http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/klasu\\_audzinatajiem/](http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/)
36. Ķīkule I. Domā pats! Metodiskie ieteikumi darbam ar videofilmu 5. – 8.klasei. – R.: Labklājības ministrija, SIA „ULMA”, 2006
37. Mans bērns izvēlas karjeru, VIAA, 2010.
38. Mans bērns izvēlas karjeru.– R.: VIAA, 2010  
*Pieejams:* [http://viaa.gov.lv/files/news/727/mans\\_berns\\_izvelas\\_karjeru\\_web.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/mans_berns_izvelas_karjeru_web.pdf)
39. Perija N., Zarks Z. Karjeras veidošanas mācību programma pamatskolas skolēniem. Perija N., Zarks Z. Karjeras veidošanas mācību programma vidusskolas skolēniem. – R.: PKIVA.
40. Pīvijs V. Sociodinamiskā konsultēšana. Praktiska pieeja nozīmes veidošanai. ASV: Taosas institūta izdevniecība, 2004, R.: VIAA, 2011  
*Pieejams:* [http://viaa.gov.lv/files/news/727/38262\\_viaa\\_pivijis\\_2012\\_f.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/38262_viaa_pivijis_2012_f.pdf)
41. Profesiju aprakstu katalogs.– R.: PKIVA, NVA., 2007,2012  
*Pieejams:* [http://www.nva.gov.lv/karjera/docs/profesiju\\_aprakstu\\_katalogs\\_A4.pdf](http://www.nva.gov.lv/karjera/docs/profesiju_aprakstu_katalogs_A4.pdf)  
[http://www.nva.gov.lv/docs/pak\\_2012.pdf](http://www.nva.gov.lv/docs/pak_2012.pdf)
42. Profesiju definīciju katalogs.– R.: PKIVA, 2007  
*Pieejams:* <http://jvmv.lv/f/uploads/profesiju-aprakstu-katalogs-A5.pdf>
43. Profesiju klasifikators: <https://www.lm.gov.lv/lv/profesiju-klasifikators>
44. Rubana I.M. Mācīties darot.– R.: RaKa, 2004
45. Stabiņš J., Pupiņš M. Ieteikumi karjeras veidošanai. / Mācību līdzeklis sociālajās zinātnēs.– R.: RaKa, 2008
46. Starptautiskā karjeras atbalsta metodikas rokasgrāmata darbam ar grupu. 2.izd. – Vīne: 2012  
*Pieejams:* [http://viaa.gov.lv/files/news/727/viaa\\_naviguide\\_interactive.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/viaa_naviguide_interactive.pdf)
47. Templers R. Veiksmīgas karjeras likumi.– R.: Zvaigzne ABC, 2007
48. Veiksmīgas karjeras anatomija.– R.: Lietišķās informācijas dienests, 2009
49. Pagaidām Profesiju klasifikators ir atrodams tikai kā MK noteikumi - Nr.264 - portālā: [www.likumi.lv](http://www.likumi.lv) pēc e-pasta adreses:  
<https://likumi.lv/ta/id/291004-noteikumi-par-profesiju-klasifikatoru-profesijai-atbilstosiem-pamatuzdevumiem-un-kvalifikācijas-pamatprasībām>
50. Digitālais resurss: [www.karjerasmateriali.lv](http://www.karjerasmateriali.lv)
- 51.100 metodikas karjeras atbalstam (2019)  
[https://viaa.gov.lv/library/files/original/78532\\_100\\_KAA\\_Metodikas.pdf](https://viaa.gov.lv/library/files/original/78532_100_KAA_Metodikas.pdf)
52. Rokasgrāmata ind. karjeras konsultēšanā (2019)  
[https://viaa.gov.lv/library/files/original/Rokasgramata\\_IKK\\_istenosanai\\_2020.pdf](https://viaa.gov.lv/library/files/original/Rokasgramata_IKK_istenosanai_2020.pdf)

## XII SKOLAS KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAI IETEICAMIE INTERNETA MATERIĀLI

1. [http://www.niid.lv/tests/testi\\_sakums.htm](http://www.niid.lv/tests/testi_sakums.htm) – dažādi tematiskie karjeras testi
2. [www.profolio.lv](http://www.profolio.lv) – dažādi tematiskie karjeras testi
3. <http://tests.dreamfoundation.eu/career-test/page1> – studijas ārzemēs
4. <https://www.alberta-koledza.lv/?parent=10000> piedāvā testu, kurš palīdz labāk izprast pašiem sevi un savu personību, kas precīzā ļauj izvēlēties turpmāko izglītību un karjeru.
5. <http://karjerastesti.prakse.lv/lv> – dažādi testi
6. <https://karjerastests.rsu.lv/> – RSU karjeras tests
7. [https://www.cv.lv/new\\_test/ceq.php](https://www.cv.lv/new_test/ceq.php) – visatbilstošākais amata tests
8. <https://blog.swedbank.lv/karjera/noderigi-karjeras-testi-110> – noderīgi karjeras testi
9. <https://mana.latvija.lv/vakancu-portals-karjeras-testi/> – noderīgi karjeras testi
10. <https://www.karjerascentrs.lv/karjeras-izveles-tests/> – karjeras izvēles tests
11. <https://www.uzdevumi.lv/School/Catalog#!countryId=128&schoolType=0&educationProgramType=0&fromRow=0&q> – kur mācīties?
12. [www.enudiena.lv](http://www.enudiena.lv) – ēnošana, lai iepazītu profesijas
13. [www.piaa.gov.lv](http://www.piaa.gov.lv) – par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm un par dažādiem kursiem

### Iepazīsti profesiju dažādību

1. <http://www.profesijupasaule.lv/> – iepazīsti dažādas profesijas
2. <https://www.prakse.lv/profession/list> – iepazīsti dažādas profesijas
3. <https://www.lm.gov.lv/lv/profesiju-klasifikators> – profesiju klasifikators
4. <https://www.eurobrussels.com/> – profesiju piedāvājums Eiropā un to apraksti
5. <https://vimeo.com/32793559> – karjera nākotnē
6. <http://karjera.rtu.lv/lv/ieraksts/izglitojosa-filma-zalais-pipars> – “Zaļais pipars 1-4” – CD: RTU
7. [https://viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/lat\\_karjeras\\_atbalsts/info\\_mater/](https://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/lat_karjeras_atbalsts/info_mater/) – Metodiskie materiāli karjeras atbalstam VIAA mājas lapā
8. [https://cvvp.nva.gov.lv/pielikumi/NVA\\_buklets.pdf](https://cvvp.nva.gov.lv/pielikumi/NVA_buklets.pdf) - Darba tirgus īstermiņa prognozēšana
9. <https://www.cv.lv/content/index.php?id=1065&gr=1> – Darba tirgus
10. [www.europass.lv/](http://www.europass.lv/) – CV standarts “Europass”
11. <http://jaunatne.gov.lv/lv> – informatīvi materiāli par konkursiem un brīvprātīgo darbu
12. [www.niid.lv](http://www.niid.lv) – nacionālā izglītības iespēju datu bāze
13. <http://www.nva.gov.lv/karjera> – informatīvie un metodiskie materiāli sevis, profesiju un izglītības iespēju izpētei, ieteikumi karjeras plānošanai
14. [www.prakse.lv](http://www.prakse.lv) – prakses, darba, brīvprātīgā darba vakances jauniešiem, informācija par profesijām un izglītības iespējām
15. [www.profesijupasaule.lv](http://www.profesijupasaule.lv) – profesiju paraksti, intervijas ar profesionāļiem, darba vides fotogalerijas, profesiju apguves iespējas.
16. [www.karjerasmateriali.lv](http://www.karjerasmateriali.lv) – digitāls resurss karjeras atbalstam