

APSTIPRINU:

Varakļānu vidusskolas

direktors (paraksts) J. Daleckis

29.08.2022., Varakļānos

VARAKĻĀNU VIDUSSKOLAS KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA 2022.-2026.gads

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

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

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

Mūsdienās karjeras jēdziena saturs ir ievērojami paplašinājies. Ja sākotnēji jēdzienu “karjera” skaidroja un asociēja ar sekmīgu darbošanos kādā profesionālajā jomā, kurā ir iespējama izvirzīšanās, slavas un popularitātes sasniegšana, tad tagad termins “karjera” ir jāsaprot ne vien kā izaugsme profesionālajā jomā, bet arī kā likumsakarīga personības izaugsme un nodarbošanās secīga maiņa visas dzīves garumā.

Karjera ir personības mērķtiecīgs, jēgpilns visas dzīves gājums, kurā summējas visas indivīda dzīves lomas, brīvā laika aktivitātes, mācības un darbs. Izvēloties savas profesionālās karjeras virzienu un profesiju, jāņem vērā trīs būtiski nosacījumi:

- lai profesija būtu interesanta un saistoša,
- lai profesija atbilstu spējām,
- lai varētu atrast darbu šajā profesijā.

Plānojot savu personīgo dzīvi, veidojot profesionālo karjeru un izvēloties profesiju, ir svarīgi saprast— ko pats cilvēks GRIB, VAR un ko VAJAG sabiedrībai.

GRIBU — tās ir cilvēka intereses, vēlmes, centieni, būtiskais dzīvē un darbā. Iespējams, ka, nosaucot visas savas intereses, vēlmes, nodarbošanos, kas saista, patīk un ko gribētos darīt, būtu ļoti garš saraksts. Daudziem ir plašs interešu loks, un ir visai 2 grūti izšķirties, kuru no savām interesēm izvēlēties profesionālajai realizācijai, bet ko atstāt kā vaļasprieku. Lai

pieņemtu pareizo lēmumu, nepieciešams izziņāt potenciālās darbības virziena/profesijas saturu, darba pienākumus un apstākļus.

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

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

Karjeras vadības prasmes

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

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

Attīstības iezīmes	Karjeras vajadzības
1. – 6. klase	
• Nepieciešama uzmanība un uzslavas • Piemīt neierobežota • Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes • Nepieciešama pašapziņas veidošana	• Atšķir darbu no spēles • Identificē dažādus darba veidus • Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos • Zina, kā pieņemt lēmumus • Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu • Identificē personīgas sajūtas
7.-9.klases	
• Daudz patstāvīgāki • Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga • Var uzņemties vairāk atbildības • Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli letekmējami	• Identificē personīgās intereses, spējas, savas stipras un vājas puses - Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem • Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un

• Pārsteidzošs interešu vērēns darbiem	sasniedzams visiem cilvēkiem • Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu
10.-12.klases	
• Veido savu identitāti • Uzsāk lielākus un reālistiskākus darba/karjeras meklējumus • Attīsta interesi par sociāliem jautājumiem • Nobriest seksuāli, mainoties fiziski un emocionāli • Kļūst aizvien patstāvīgāki	• Saprot, kā individuālā personība, spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem • Saprot, kā izglītība ir saistīta ar augstskolas izvēli, turpmāku apmācību un/vai iekļaušanos darba tirgū • Demonstrē pārnesamās prasmes, kuras var izmantot dažādos darbos un piemērot mainīgajām darba prasībām • Spējīgi izmantot plašus karjeras informācijas avotus • Demonstrē atbildīgu lēmumu pieņemšanu

Karjeras izglītības mērķis ir organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu, nodrošinot izglītojamajam pašizpēti, karjeras izpēti un karjeras plānošanu un vadīšanu nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi, radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām līdzsvarotu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību. Karjeras izglītība ir harmoniski jāintegrē visā izglītības procesā, lai nodrošinātu plānotu un pēctecīgu pasākumu kompleksu, kas palīdzētu jauniešiem noteikt savas karjeras izglītības vajadzības, apzināti izvēlēties līdzekļus savas karjeras plānošanai nevis epizodiski, bet caurviju un veselumā, izmantojot izglītības procesa un programmas līdzekļus.

Karjeras izglītības uzdevumi

1. Palīdzēt skolēniem pašattīstīties:
 - izprast sevi un novērtēt savas stiprās un vājās puses,
 - izveidot elastīgu skatījumu uz dzīvi un reālistiskas gaidas attiecībā uz savu karjeru,
 - attīstīt prasmes un attieksmes, kas palīdzēs veidot karjeru, piemēram, pašapziņa, pašpalāvēība, spēja "sevi pasniegt", mērķu izvirzīšana un darbības plānošana mācību un personīgajā dzīvē,
 - analizēt savu personīgo pieredzi, intereses, dotumus, iemaņas un spējas, vērtības, mērķus, personīgās īpašības, sasniegumus.
2. Motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas:
 - izprast izmaiņas sabiedrībā un kā tās ietekmē karjeru attīstību,
 - izpētīt dažādas karjeras un iespējas to veidošanai,
 - izpētīt un izvērtēt darba tirgu, nodarbinātības un profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendences,
 - salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus un īpašības ar tiem sasniegumiem un īpašībām, kas ir nepieciešamas konkrētai tālākai karjerai/mācībām/studijām,
 - piedalīties darba izmēģinājumos,
 - uzzināt, kur un kā iegūt vajadzīgo informāciju, resursus un palīdzību,
 - gatavoties pārejai no mācībām uz darba dzīvi vai uz tālākām mācībām/citu darbu, • izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedrības vērtības,
 - uzzināt, kādas prasības izvirza darba devēji, kādas prasmes un personīgās īpašības palīdz noturēties darba tirgū.

3. Palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru:

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

Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi:

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

KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

Karjeras izglītības mērķis: organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu atbilstoši Ministru kabineta 2018.gada 27.novembra noteikumiem Nr.747 „Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem”, Ministru kabineta noteikumi Nr. 359 Rīgā 2016. gada 7. jūnijā (prot. Nr. 28 35. §) Darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 8.3.5. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieeju karjeras atbalstam izglītojamajiem vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs" īstenošanas noteikumi Par Karjeras izglītības īstenošanas plānu valsts un pašvaldību vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs 2015.-2020. gadam prasībām, integrējot specifiskus mērķus:

- nodrošināt izglītojamam pašizpētei, karjeras izpētei un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi;
- radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām sabalansētu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.

Karjeras izglītības uzdevumi:

1. Nodrošināt katram izglītojamam pašnovērtēšanas metožu apguves iespējas;
2. Palīdzēt izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus, pieņemtu lēmumus, noteiktu mērķus;
3. Veidot katrā izglītojamā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba pasaules un ar to saistīto izglītību daudzveidību;
4. Nodrošināt katram izglītojamam iespēju apgūt mācīšanās prasmes, informācijas tehnoloģiju un citu informācijas avotu izmantošanas pamatiemaņas;
5. Palīdzēt katram izglītojamam pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un ar to saistīto iespējamo karjeru;
6. Nodrošināt iespēju gūt darbības pieredzi;

7. Izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, cieņu pret daudzveidību;
8. Veidot izglītojamajos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

Karjeras izglītības programmas apguves organizācijas pamatnosacījums ir — īstenot karjeras izglītību tā, lai izglītojamais iegūtu gan zināšanas konkrētā izglītības jomā (pašizpēte, karjeras izpēte, karjeras plānošana un vadība) un formā (mācību priekšmetu stunda, klases stunda, konsultācijas, ārpusstundu pasākumi), gan universālas, vispārējas prasmes, saistītas ar darbības pieredzi, kas palīdzētu rīkoties gan iepriekš zināmās, gan jaunās dzīves situācijās.

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 (Noteikumi par valsts pamatzglītības standartu):

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, izglītības izmaksu aprēķināšana, salīdzināšana u.c.).

Katrs aspekts tiek īstenots visās karjeras izglītības jomās, taču ne vienādā mērā.

Pamatjoma “Pašizpēte” ietver šādas saturiskās tēmas:

1. Mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
2. Manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks;
3. Mana ģimene, tās loma, tradīcijas;
4. Sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;
5. Attieksmes un vērtības;
6. Prasme sadarboties, risināt konfliktus;
7. Mana veselība un nākotnes nodomi;
8. Mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu;
9. Pašaudzināšana.

Pamatjoma “Karjeras izpēte” ietver šādas saturiskas tēmas:

1. Darba nozīme cilvēka dzīvē;
2. Populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, profesiju daudzveidība, to tipi;
3. Manu vecāku darba dzīve;
4. Informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana;
5. profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;
6. Darba tirgus un nodarbinātība;
7. Sociālā vide un nodarbinātība;
8. Izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes;
9. Darba likumdošana, darba drošība;
10. Pašnodarbinātība.

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

1. Lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;
2. Lēmuma pieņemšana par karjeru. Dažādu faktoru ietekme (ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.);
3. Dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;
4. Kad viss nenorit tā, kā plānots;
5. Mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana);

6. Pārmaiņas manā dzīvē;
7. Komandas darba pieredze;
8. Praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
9. Sevis prezentēšana

Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

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

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

Mācību priekšmetu	Tēmas	Stundas vai pasākumi stundās
Valodas	Lietvārds. Darbības vārds. Īpašības vārds.	3
Ētika	Kādu es redzu sevi? Kādu mani redz citi? Strīdēties? Katram sava labā un kreisā puse.	3
Lasīšana	L.Maiere - Skumanca "Viss, ko var darīt kopā". A.Ločmelis "Tā man gadījās". Dž.Stimsone "Lācis autobusa pieturā".	2
Mājturība	Masku izgatavošana. Izstrādājumu veidošana no sālās mīklas. Darbs ar plastilīnu. Nospiedumu veidošana.	2
Sociālās zinības	Vai es protu sadarboties? Medikamenti. Veselība.	3
Klases stundās	Fiziskā aktivitāte kā veselības pamats. Latvija - manas mājas. "Es" un citi.	3
Ārpusstundu pasākumi	Pašu skolēnu izvēlētu grāmatu lasīšana. Piedalīšanās O.Kalpaka atcerei veltītajā erudīcijas konkursā un sporta sacensībās. Skatuves runas konkurss.	

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

Mācību priekšmetu	Tēmas	Stundas vai pasākumi stundās
Valodas	Profesijas. Manu vecāku profesijas	2
Ētika	Kā īsts cilvēks.	1
Lasīšana	A.Lindgrēne "Ķiršu pārdevēju akciju sabiedrība" , Latviešu tautasdziesmas par darbu , Latviešu tautas sadzīves pasakas	2
Mūzika	Koki latviešu tautasdziesmās, latv. tautas rotaļu dziesma, „Dindaru, dandaru, ozoliņi.” Laiks, autors nezināms-kanons, „Pulksteņi.”	3

<i>Mājturība</i>	<i>Uzturs.</i>	<i>1</i>
<i>Sociālās zinības</i>	<i>Strādāsim? Strādāsim! ,Darbosimies ekonomiski Ražošanas resursi</i>	<i>3</i>
<i>Vizuālā māksla</i>	<i>Cilvēks darbā</i>	<i>1</i>
<i>Dabas zinības</i>	<i>Elektrība. Cilvēka nozīmīgākie izgudrojumi. Priekšmeti un materiāli. Rūpnīcās ražotie materiāli.</i>	<i>3</i>
<i>Klases stundās</i>	<i>Es mājās un ģimenē.</i>	<i>3</i>
<i>Ārpusstundu pasākumi</i>	<i>Mācību ekskursija</i>	

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

<i>Mācību priekšmetu</i>	<i>Tēmas</i>	<i>Stundas vai pasākumi stundās</i>
<i>Valodas</i>	<i>Mani nākotnes plāni. Sevis prezentēšana</i>	<i>2</i>
<i>Literatūra</i>	<i>Dialoga veidošana. Jautājumu sagatavošana.(skolēns sagatavo īsu stāstījumu par savu sapņu profesiju, izveido jautājumus citiem skolēniem) Intervija ar kādas profesijas pārstāvi (pēc izvēles) Gatavošanās intervijai, intervijas norise.</i>	<i>3</i>
<i>Mājturība</i>	<i>Veselīga uztura piramīda. Mani ēšanas paradumi. Latviešu etnogrāfisko rakstu izcelsme, pamatelementi. Ikdienas mājas darbi, mani pienākumi tajos.</i>	<i>3</i>
<i>Sociālās zinības</i>	<i>Cilvēkam nepieciešamais enerģijas daudzums. Apģērba modelēšana.</i>	<i>2</i>
<i>Sports</i>	<i>"Lēmumu pieņemšana, dažādu faktoru ietekme uz tiem." Praktisko iemaņu iegūšana jomā "Sporta tiesnesis".</i>	<i>2</i>
<i>Vizuāla</i>	<i>Lietišķās mākslas un dizaina priekšmetu studijas. Plakāts. Darba idejas prezentācija</i>	<i>3</i>
<i>Matemātika</i>	<i>Mērvienības; Laika rēķini; Diagrammas.</i>	<i>3</i>
<i>Mūzika</i>	<i>Rituāli, pērkona attēlojums mūzikā, latv. t. dz., „Pērkonītis.” Skroderi, S. Šlihtings, “ Skroders sēž uz aku.”</i>	<i>2</i>
<i>Vēsture</i>	<i>Vēstures avotu izpēte salīdzinot senos nodarbošanās veidus un mūsdienas. Es un jaunieši Latvijā karjerizglītība.</i>	<i>2</i>
<i>Dabas zinības</i>	<i>Visuma izpēte. Astronomi. Projekts „Vienas dabaszinātņu nozares profesijas apraksts (intervija, prezentācija).” Bioloģija.</i>	<i>3</i>
<i>Klases stundās</i>	<i>Audzināšanas programma</i>	<i>4</i>
<i>Ārpusstundu pasākumi</i>	<i>Adaptācijas nodarbības sadarbībā ar psihologu. Projekts : „Profesiju daudzveidība” Ekskursijas, tikšanās „pārgājieni” Manu vecāku darba dzīvē”</i>	

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

<i>Mācību priekšmetu</i>	<i>Tēmas</i>	<i>Stundas vai pasākumi stundās</i>
<i>Latviešu valoda</i>	<i>Situāciju spēle. Kā uz vienu notikumu raugās dažādu profesiju pārstāvji (piem.avarējusi lielā mašīna ar dārzeņiem)</i>	<i>2</i>
<i>Bioloģija</i>	<i>Augu vieta ekosistēmā. Bioloģiskās daudzveidības un vides kvalitātes saglabāšanas iespējas.</i>	<i>2</i>
<i>Vēsture</i>	<i>Seno baltu ciltis</i>	<i>1</i>
<i>Mājturība</i>	<i>Diētas un veselība. Dzīvojamo, darba , atpūtas un gulamo telpu iekārtojums dažāda lieluma mājokļos. Garderobes komplektēšana. Vizuālie efekti apgērbā.</i>	<i>4</i>
<i>Sociālās zinības</i>	<i>Manas nākotnes ceļazīmes.</i>	<i>2</i>
<i>Mūzika</i>	<i>Skaņu rīki un tradicionālie mūzikas instrumenti.</i>	<i>1</i>
<i>Angļu valoda</i>	<i>Manas spējas un talanti, stiprās/ vājās puses.</i>	<i>2</i>
<i>Krievu valoda</i>	<i>Mana ģimene, tās loma, tradīcijas</i>	<i>2</i>
<i>Ģeogrāfija</i>	<i>Klimata izmaiņas un veselība</i>	<i>1</i>
<i>Vizuālā</i>	<i>Formālisms mākslā-argumentēts apraksts par darba estētisko vērtību, nevērtību. Interjers- telpa, kura labi jūtos. Arhitektūras stili tuvākās apkārtnes ēkās</i>	<i>3</i>
<i>Klases stundās</i>	<i>Audzināšanas programma</i>	<i>4</i>
<i>Ārpusstundu pasākumi</i>	<i>Konkurss „Ko es zinu par profesijām?” Nodarbības par karjeru „Sevis izzināšana. Kas es esmu? Ko es protu un varu?” , Ēnu dienas.</i>	

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

<i>Mācību priekšmetu</i>	<i>Tēmas</i>	<i>Stundas vai pasākumi stundās</i>
<i>Latviešu valoda</i>	<i>Dzejnieka vērtību sistēmas un personības nozīme Latvijas kultūras un sabiedriskajā dzīvē. *Darba dzīve un sociālā vide folklorā. *Karavīrs-Tēvzemes patriots, ētisko un estētisko vērtību kopējs folklorā.</i>	<i>3</i>
<i>Vizuālā</i>	<i>Ainava. Latviešu mākslinieki-ainavisti. Vizuālās vērtības manos darbos.</i>	<i>3</i>
<i>Ķīmija</i>	<i>Ķīmijas attīstības vēsture</i>	<i>1</i>
<i>Mājturība</i>	<i>Svētku organizēšanas pamatnoteikumi. Latviešu tekstilmāksla, tekstilmākslinieki. Mode. Sils. Jauniešu apgērbs.</i>	<i>3</i>
<i>Sociālās zinības</i>	<i>Es un ekonomika. Tirgus. Darba tirgus. Bezdarbs. Sabiedriskā līdzdalība. Kā sākt uzņēmējdarbību. Karjeras iespējas.</i>	<i>4</i>
<i>Matemātika</i>	<i>Tilpumi; Daudzstūru laukumi.</i>	<i>3</i>
<i>Angļu valoda</i>	<i>Izglītības un karjeras iespējas.</i>	<i>1</i>

Krievu valoda	Profesionālā kvalifikācija un tās ieguve. Izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes.	2
Ģeogrāfija	Darbspēka migrācija Eiropas Savienībā, Darba vietas dažādās valstīs	2
Fizika	Informācija par nozari Latvijā	1
Klases stundās	Audzināšanas programma	4
Ārpusstundu pasākumi	Ēnu diena „Mana sapņu profesija” Interesu izglītības, pulciņu, fakultatīvās nodarbības, individuālās konsultācijas, skolēnu portfolio veidošana.	

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

Mācību priekšmetu	Tēmas	Stundas vai pasākumi stundās
Valodas	Krievu v.-Mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana); Lietišķie raksti. CV rakstīšana.	3
Ģeogrāfija	Saimniecības nozares un ar tām saistītās profesijas Latvijā	2
Ķīmija	Nozares attīstība Latvijā, karjeras veidošana tajā un nākotnes perspektīvas	1
Bioloģija	Cilvēka bioloģijas zināšanu nozīme veselības saglabāšanā un dažādu profesiju izvēlē.	1
Vēsture	Pasaules ekonomiskā krīze 20. gs. 30. gados. Izcilākie zinātnieki 20. gs. . 20. gs. progress zinātnē un tehnikā	2
Mūzika	Mūzika un personība, seno Austrumu tautu dzīvesgudrības- netradicionālā medicīna.	2
Mājturība	Pārtikas piedevas, uztura bagātinātāji. To izvērtējums un ietekme uz veselību. Ģimenes locekļu kopīgs darbs dzīvesvides kvalitātes uzlabošanā.	3
Klases stundās	Audzināšanas programma	4
Ārpusstundu pasākumi	Tikšanās ar skolas administrāciju par izglītības 1 programmām vidusskolā. Atvērtu durvju dienu apmeklējumi izglītības iestādēs. Izstādes „Skola” apmeklējums. Ēnu diena. Aptauja par karjeras izvēles jautājumiem.	

Ārpusstundu pasākumi skolā:

- Karjeras dienas, Ēnu dienas
- Projektu nedēļas
- Tikšanās, lekcijas, semināri, diskusijas (absolventu veiksmes stāsti)
- Ekskursijas
- Individuālās konsultācijas
- Individuālie projekti un to prezentācijas
- Dažādi izglītojoši pasākumi sadarbībā ar ārpusskolas institūcijām
- Mācību priekšmetu nedēļas

- Konkursi
- Pasākumi vecākiem
- Interesu pulciņi

10. klasē tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu	Tēmas	Stundas vai pasākumi stundās
Klases stundās	<i>Mani sapņi un nākotnes nodomi. Pareizi nenovērtēdams savas spējas, panākumus negūsi. Manas intereses un prasmes. Mans mērķtiecīgums. Kāds es esmu saskarsmē ar citiem. Manu vecāku „Veiksmes stāsti”. Ģimene un tās ietekme. Riskēt vai vispār atteikties no riska. Kas es esmu? Ko es protu, varu un daru? Darbs un vaļasprieks.</i>	4
Ārpusstundu pasākumi	<i>Veiksmes stāsti, tikšanās ar skolas absolventiem. Karjeras dienas – tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem. Nākotnes karjeras izvēles iespējas Latvijā un Eiropā. Konkurss „Ko es zinu par profesijām?” Ēnu dienas skolā. Ēnu dienas uzņēmumos. Ekskursijas uz uzņēmumiem. MEISTARKLASES – TIKŠANĀS ar dažādu jomu speciālistiem. Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām. Interesu izglītības, pulciņu, fakultatīvās nodarbības, skolēnu portfolio veidošana. Individuālās konsultācijas.</i>	

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

Mācību priekšmetu	Tēmas	Stundas vai pasākumi stundās
Klases stundās	<i>Nākotnes iespēju izzināšana. Manu vecāku darbs, profesijas. Mūsu skolas absolventu sasniegumi un profesionālā izaugsme. Klases stundās Darba tirgus un pieprasījums. Radošā domāšana palīgs karjeras plānošanā. Tavas intereses un profesiju tipi. Biznesa idejas un to īstenošana. Profesiju standarti. Profesiju klasifikators.</i>	4
Ārpusstundu pasākumi	<i>Policijas dienas. Tikšanās ar dažādu uzņēmumu darbiniekiem. Tikšanās ar augstskolu pārstāvjiem. Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām, palīdzības iespējas. Izstādes „Skola” apmeklējums. Ēnu dienas skolā. Ēnu dienas uzņēmumos. MEISTARKLASES – TIKŠANĀS ar dažādu jomu speciālistiem. Interesu izglītības, pulciņu, fakultatīvās nodarbības, skolēnu portfolio veidošana. Individuālās konsultācijas.</i>	

12. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras vadība” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu	Tēmas	Stundas vai pasākumi stundās
Klases stundās	<i>Mana izvēle un atbildība. Izglītības iespējas Latvijā un Eiropā. CV un motivācijas vēstule. Mūsu skolas absolventu sasniegumi un profesionālā izaugsme. Veselīga konkurence un sāncensība. Kā radīt pozitīvu iespaidu darba devējam. Mans karjeras plāns. Lēmumu pieņemšana un īstenošana.</i>	4
Ārpusstundu pasākumi	<i>Tikšanās ar augstskolu pārstāvjiem. Lekcija „Izglītības sistēma – kā pareizi izvēlēties mācību iestādi”. Nākotnes karjeras izvēles iespējas Latvijā un Eiropā. Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām. Izstādes „Skola” apmeklējums. Ēnu dienas skolā. Ēnu dienas uzņēmumos. MEISTARKLASES – TIKŠANĀS ar dažādu jomu speciālistiem. Interesu izglītības, pulciņu, fakultatīvās nodarbības, skolēnu portfolio veidošana. Individuālās konsultācijas.</i>	

Karjeras izglītības vērtēšana

Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 1. – 6. klasē

Beidzot 6. klasi, skolēns:

- ir iepazinies ar dažādām profesijām;
- izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē;
- izprot saikni starp zināšanām, izglītību, profesijām un nodarbinātību;
- mēģina izzināt savas personīgās intereses un spējas;
- izprot komunikācijas un komandas darba nepieciešamību.

Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- Skolēns spēj analizēt un izvērtēt savus sasniegumus, personiskās īpašības, spējas un iemaņas.
- Skolēns prot izmantot pašanalīzes rezultātus savu attīstības vajadzību noteikšanai un sava pozitīva paštēla veidošanai.
- Skolēns spēj noteikt savas attīstības mērķus.

- Skolēns spēj atšķirt stereotipus un sagrozītus, realitātei neatbilstošus cilvēku un profesiju aprakstus.
- Skolēnam ir izveidojušās noteiktas attieksmes pret dzīves pamatvērtībām, prasmes mācīties un izpratne par darbu, tajā skaitā arī komandas darbu, nozīmi. Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes
- Skolēns izprot, ka darba dzīve nav tikai iešana uz darbu un naudas pelnīšana; saprot, ka darba dzīvei ir daudzi svarīgi aspekti.
- Skolēns spēj aprakstīt, kādas izmaiņas ir notikušas darba pasaulē (raksturot izmaiņas darba pasaulē).
- Skolēns zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām un darba tirgu; zina, kur meklēt karjeras konsultantu palīdzību; ir spējīgs izmantot informācijas avotus.
- Skolēns spēj izveidot profesiju grupas pēc to pazīmēm.
- Skolēns apzinās savas iespējas. Lēmumu pieņemšanā, plānošanā un tālākā rīcībā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes
- Skolēns spēj izmantot vienkāršus lēmumu pieņemšanas paņēmienus.
- Skolēns prot sameklēt un izmantot palīdzību personīgu lēmumu pieņemšanā.
- Skolēns spēj izprast ilgtermiņa plānošanas nozīmi un ietekmi savas karjeras iespēju un ar to saistīto lēmumu pieņemšanas kontekstā.
- Skolēns spēj apsvērt dažādas iespējas un, ja nepieciešams, spēj korigēt vai mainīt savus plānus.
- Skolēns izprot, ko nozīmē “tikt galā” mainīgajā pasaulē un kā tas ir attiecināms uz ilgtermiņa karjeras plānošanu.
- Skolēns spēj (daļēji) uzņemties atbildību par savas personības attīstību.
- Skolēns spēj analizēt pārmaiņas, kas notikušas viņa dzīvē pēdējā laikā.

Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 7.-9. klasē

Beidzot 9. klasi, skolēns:

- sāk apzināties savas iespējas un sāk reālistiski samērot savas intereses, spējas/dotumus, personīgās īpašības un vērtības;
- spēj novērtēt un samērot savas spējas, vēlmes un iespējas pieņemt ar karjeras izvēli saistītos lēmumus;
- ir ieinteresēts turpināt savu izglītību; izzina savas tālākizglītības iespējas; spēj savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju;
- ir ieguvis zināšanas par vietējo darba tirgu;

- izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību;
- izprot saistību starp nodarbošanos/darbu/profesiju un dzīves stilu;
- izprot mainīgās darba pasaules un mūžizglītības jēdzienus;
- spēj saskatīt izvēles iespējas/alternatīvas karjeras iespēju izvēlē.

Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- Skolēns ir veicis vienkāršus pašnovērtēšanas testus, lai noteiktu savus īstermiņa un ilgtermiņa izglītības un karjeras plānošanas mērķus.
- Skolēns spēj noteikt un novērtēt, kāda ir viņa ārpusklasses darbā apgūtā pieredze un zināšanas par darba pasauli.
- Skolēns spēj pielietot iegūtās analizēšanas un plānošanas prasmes savas karjeras plānošanā.
- Skolēns ir spējīgs paskaidrot, kāpēc ir nepieciešams cīnīties pret stereotipu veidošanu un diskrimināciju skolā un darbā.

Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- Skolēns spēj izskaidrot terminu “karjera” tā plašākajā nozīmē.
- Skolēns spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs.
- Skolēns spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām (darba tirgu, izglītību).
- Skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis/problēmas varētu būt par šķērslī dažu profesiju izvēlē.
- Skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklasses pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas.
- Skolēns spēj formulēt savas attīstības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas.

Lēmumu pieņemšanā, plānošanā un tālākā rīcībā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- Skolēns spēj izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes.
- Skolēns spēj salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personīgo pieredzi, gan izmantojot informāciju, kas iegūta no dažādiem informācijas avotiem.
- Skolēns, plānojot savu nākotni, spēj apsvērt arī ar finansēm saistītos faktorus.
- Skolēns prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no noteiktajiem mērķiem.

- Skolēns zina, kādas ir prasības (kādas zināšanas, prasmes un personīgās īpašības ir nepieciešamas) un kas jādara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē.
- Skolēns izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības.
- Skolēns māk sazināties un sadarboties ar citiem cilvēkiem dažādās dzīves situācijās.
- Skolēns prot apkopot, uzturēt un izmantot savu personīgo informāciju. • Skolēns prot atlasīt nepieciešamo informāciju, kas nepieciešama, lai tiktu uzņemts

Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 10.-12. klasē

Beidzot 12. klasi, skolēns:

- saprot koncepciju par darba tirgu mainīgumu;
- saskata vietēja un starptautiskā darba tirgus tendences;
- izprot sakarības starp izmaiņām darba tirgū un sociālajiem, politiskajiem un ekonomiskajiem procesiem;
- ir ieinteresēts attīstīt tās personiskās īpašības un iemaņas, kas ir būtiskas dažādām profesijām;
- spēj atrast interesantu informāciju par profesijām, izglītību un mācīšanās iespējām;
- prot izstrādāt pagaidu termiņa karjeras plānus, analizējot savas personiskās īpašības un prasmes, vērtības un panākumu kritērijus;
- spēj sameklēt darbu un konkurēt darba tirgū; ir interesēts attīstīt šīs prasmes (rakstīt CV/autobiogrāfiju, meklēt informāciju par darba vakancēm, reprezentēt sevī darba intervijā u.c.);
- ja nepieciešams, izmanto speciālista (karjeras konsultanta, psihologa, ārsta u.c.) konsultācijas;

Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra

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

Metodiskie ieteikumi „Karjeras izglītība 10.-12.. klasei” Skolotāju rokasgrāmata(ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)

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

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

Metodiskie ieteikumi „Karjeras izglītība 9. klasei” (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.) Izglītība pēc 12. klases (ESF, prof. izgl. attīstības aģentūra, 2005.g.)

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

Karjeras iespēju izpēte (metod. palīg līdzeklis skolotājiem un klašu audzinātājiem) 2003. g.(ir darba lapas) Izglītības ceļvedis. Informatīvs izdevums, 2009.g.

Mācīties ārzemēs. Durbe Tūre, 2004.g.

Izglītība pēc 9. klases. PIAA, 2005. g. Izglītība pēc 12. klases. PIAA, 2005.g.

Karjeras attīstības atbalsts / Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi. Valsts Izglītības satura centrs . Karjeras iespēju izpēte. Metodiskais palīg līdzeklis PIAP aģentūra, 2003 .g.

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

Karjeras izglītība 10.-12. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.g.

Karjeras izglītība skolā. Pieredze 2009 (2010). Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra

Korna E. Karjeras izglītība. Rīga: Raka,2011.g.

Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008.g.

Mans bērns izvēlas karjeru. VIAA, 2010.g.

Videofilmas:

“Zaļais pipars 2” Kas ir karjera, mērķis, aicinājums (neejiet svešu ceļu, nepakļaujieties citu viedoklim) <https://www.youtube.com/watch?v=OpvCOOzVQnU>

“ Zaļais pipars 3” kā atrast savu ceļu un neapjukt piedāvājuma klāstā <https://www.youtube.com/watch?v=LVqC0FvyvU4>

Karjeras izvēle <https://www.youtube.com/watch?v=xvjaXH3YIWw>

Vecāku stereotipi par profesijas izvēli <https://www.youtube.com/watch?v=T6dw-uerKGg>

SAGATAVOJA:

Pedagogs karjeras konsultants Aina Kazāka

2022.gads