



OGRES NOVADA PAŠVALDĪBA  
**OGRES KALNA PAMATSKOLA**

Reģ.Nr.40900021781, Zinību iela 3, Ogre, Ogres novads, LV-5001  
Tālrunis: 65035929, e-pasts: skola@okp.lv, www.okp.lv

---

**Ogres Kalna pamatskolas  
Karjeras izglītības programma  
1.- 9. klasei**

## Satura rādītājs

1. Karjeras veidošanas aspekti.....	3
2. Karjeras vadības prasmes.....	5
3. Normatīvo aktu regulējums karjeras attīstības atbalsta īstenošanai izglītības iestādēs.....	7
4. Karjeras izglītības mērķis un uzdevumi.....	9
5. Karjeras izglītības saturs.....	11
6. Atbalsta sistēma izglītojamajiem karjeras izglītības jomā Ogres Kalna pamatskolā.....	13
7. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns.....	14
8. Skolēnu sasniedzamais karjeras vadības prasmju līmenis klašu grupās.....	21
9. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes.....	23
10. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra.....	25
11. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamie interneta resursi.....	27

## 1. Karjeras veidošanas aspekti

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

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

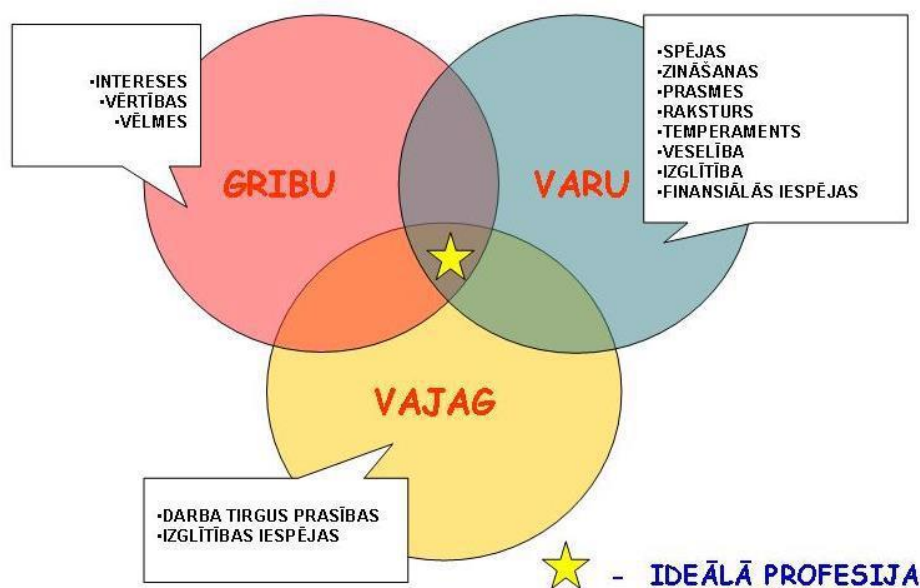
**Karjeras izglītība** ir plānots pasākumu, kursu un programmu nodrošinājums izglītības iestādēs, lai palīdzētu izglītojamajiem attīstīt prasmes savu interešu, spēju un iespēju samērošanā, savu karjeras mērķu izvirzīšanā, karjeras vadīšanā; sniegtu zināšanas un izpratni par darba pasauli, tās saikni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

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

Izvēloties savas profesionālās karjeras virzienu un profesiju, jāņem vērā trīs būtiski nosacījumi:

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

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



**GRIBU** - tās ir cilvēka intereses, vēlmes, centieni, būtiskais dzīvē un darbā.

Iespējams, ka, nosaucot visas savas intereses, vēlmes, nodarbošanos, kas saista, patīk un ko gribētos darīt, būtu ļoti garš saraksts. Daudziem 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 izzināt potenciālās darbības virziena/profesijas saturu, darba pienākumus un apstākļus.

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

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

## 2. Karjeras vadības prasmes

21. gadsimtā situācija pasaulē ir krasi mainījies, 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, mijijsakarībā 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 prasmes, 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, Namsone, 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 prasme ( Noteikumi par valsts pamatizglītības un vidējās izglītības standartiem).

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.

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 lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes*.

### 1.tabula. Karjeras vadības prasmes

<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 sadarboties karjeras mērķa sasniegšanai.	Prasme izstrādāt un īstenot karjeras attīstības plānu.

**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).

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.

### 3. Normatīvo aktu regulējums karjeras attīstības atbalsta īstenošanai izglītības iestādēs

Ogres Kalna pamatskolas Karjeras izglītības programma izstrādāta, pamatojoties uz:

- Izglītības likumu;
- Ministru kabineta 2018. gada 27. novembra noteikumiem Nr. 747 "Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem" ar turpmākajiem grozījumiem;
- "Ieteikumiem Klases stundu programmas īstenošanai" (VISC, 2016) un VISC metodiskajiem materiāliem par kompetencēs balstītu mācību saturu un karjeras izglītību;
- "Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugu vispārējās izglītības iestādēm" (2019);
- Ministru kabineta 2016. gada 20. decembra noteikumiem 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";
- "Par Izglītības attīstības pamatnostādņem 2021.- 2027. gadam" un to rīcības plāniem;
- Ministru kabineta 2015. gada 30. decembra noteikumiem Nr. 821 "Par Karjeras izglītības īstenošanas plānu valsts un pašvaldību vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs 2015.-2020. gadam";
- Ogres novada ilgtermiņa attīstības stratēģiju 2013.- 2037. gadam;
- Ogres Kalna pamatskolas attīstības plānu, darba plānu un audzināšanas darba prioritātēm attiecīgajam periodam.

#### 3.1. Izglītības likumā ietvertais regulējums

Karjeras izglītības programma balstās Izglītības likuma noteikumos par izglītības iestādes vadītāja pienākumiem, izglītojamo tiesībām un karjeras jēdzienu skaidrojumu.

- Izglītības likuma 30. pants "Izglītības iestādes vadītājs" - nosaka izglītības iestādes vadītāja pienākumu nodrošināt izglītības iestādē izglītības procesa organizāciju, tai skaitā skolēniem nepieciešamos atbalsta pakalpojumus (bibliotekāros, informācijas un citus atbalsta pakalpojumus).
- Izglītības likuma 55. pants "Izglītojamā tiesības" - nosaka izglītojamā tiesības uz izglītību, drošu un atbalstošu mācību vidi, piekļuvi informācijai un atbalsta pakalpojumiem, kas nepieciešami mācību un personiskās attīstības nodrošināšanai.

Izglītības likuma 1. pantā "Likumā lietotie termini" noteiktas šādas ar karjeras izglītību saistītas definīcijas:

- 12<sup>1</sup>) **karjera** - izglītības, darba un privātās dzīves mijiedarbība cilvēka mūža laikā;
- 12<sup>2</sup>) **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;

- 12<sup>3</sup>) **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.

Šīs definīcijas ir par pamatu karjeras izglītības programmas mērķu, uzdevumu, satura un atbalsta sistēmas veidošanai Ogres Kalna pamatskolā.

### 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 uzdevums ir nodrošināt, lai cilvēks spētu sekmīgi iekļauties darba tirgū un apzinātos savas personiskās spējas un intereses mērķtiecīgai personiskās un profesionālās nākotnes veidošanai (Izglītības likums, MK noteikumi Nr. 747, "Klases stundu programmas paraugs", Karjeras izglītības paraugprogrammas un metodiskie materiāli, Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugs vispārējās izglītības iestādēm 2019).

Klases stundu organizācijā ieteikts paredzēt atsevišķas stundas karjeras vadības jautājumu apguvei, nodrošinot karjeras izglītības secīgu un plānveidīgu īstenošanu visos skolas gados. Karjeras izvēles jautājumi ir būtiski gan bērniem un jauniešiem, gan arī viņu ģimenēm, tādēļ izglītības procesā karjeras atbalsta sistēmai jāpalīdz 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 regulāri tiek aktualizēti karjeras izvēles jautājumi.

Karjeras izglītība ietver sevis izpēti un pašvērtēšanu, informācijas iegūšanu un analīzi, kā arī lēmumu pieņemšanu par tālāko izglītību un profesijas izvēli, ņemot vērā vietējos apstākļus un konkrēto skolēnu vajadzības (piemēram, "Karjeras attīstības atbalsts. Izglītība - konsultēšana - pakalpojumi", 2008; "Karjeras izglītība skolā", 2010, citi VIAA un VISC metodiskie materiāli).

## 4. Karjeras izglītības mērķis un uzdevumi

### 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.

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.

## 5. 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:**

- pašizpaušmes un radošais aspekts: radošās darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības;
- analītiski kritiskais aspekts: intelektuālās darbības pieredze - patstāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā;
- morālais un estētiskais aspekts: izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību;
- sadarbības aspekts: prasme sadarboties, strādāt komandā, uzklaustīt un respektēt dažādus viedokļus, pieņemt lēmumus un uzņemties atbildību par to īstenošanu, atbildīgi rīkoties konfliktsituācijās, rūpēties par savu un līdzcilvēku drošību un meklēt palīdzību atbilstošās institūcijās un dienestos;
- saziņas aspekts: praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties vairākās valodās (rakstīt, runāt, lasīt), prasme publiski uzstāties, izteikt un pamatot savu viedokli, prezentācijas prasmes;
- 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;
- matemātiskais aspekts: matemātikas izmantošana praktiskajā dzīvē (budžeta plānošana, 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 ģimene, 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.

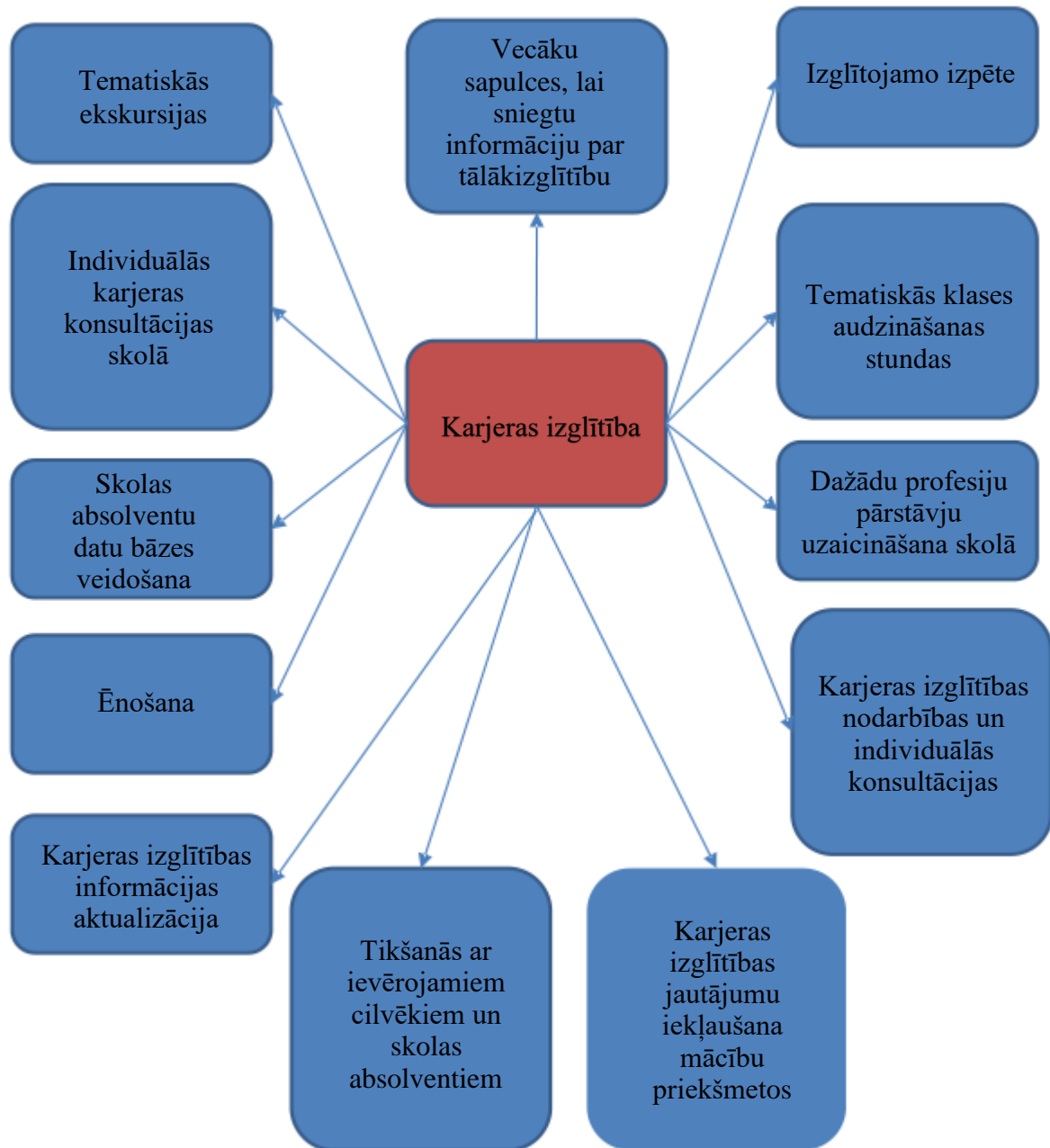
**Pamatjoma “Karjeras izpēte”** ietver šādas saturiskas tēmas:

- 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.

## 6. Atbalsta sistēma izglītojamajiem karjeras izglītības jomā Ogres Kalna pamatskolā



## 7. 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.

### Skolas audzināšanas programmas sadalījums pa klasēm (Karjeras izvēle)

#### 1.klase

	Temats	Audzināšanas stundas tēma	Paredzamais rezultāts
1.	Profesiju daudzveidība. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs.	Ģimenes locekļu profesiju apzināšana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir priekšstats par dažādām profesijām.</li> <li>• Mācās pārdomāt savas intereses un novērtēt savas spējas.</li> <li>• Saprot, ka darbs ir nozīmīgs sabiedrības un cilvēka dzīvē.</li> <li>• Zina, par ko strādā viņa vecāki un citi ģimenes locekļi.</li> <li>• Izprot saistību starp darbu un profesijām.</li> <li>• Prot iesaistīties komandas darbā ar saviem vienaudžiem.</li> </ul>
2.	Mani pienākumi ģimenē. Mani vaļasprieki. Mana sapņu profesija	Mani pienākumi ģimenē.	
3.	Dienas režīms.	Dienas režīms: mācību darbs, brīvais laiks.	
4.	Mācības - skolēna darbs.	Mācības - skolēna darbs.	
5.	Karjeras vīzija.	Par ko es gribu kļūt.	

#### 2. klase

	Temats	Audzināšanas stundas tēma	Paredzamais rezultāts
1.	Profesiju daudzveidība.	Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir priekšstats par pilsētas iestādēm.</li> <li>• Zina, kādām vajadzībām cilvēki tērē naudu.</li> <li>• Ir saprašana par materiālo vērtību, lietderīgu izmantošanu un taupību ikdienas dzīvē.</li> <li>• Prot strādāt grupās un pāros.</li> </ul>
2.	Mani vaļasprieki.	„Labs darbs ir noderīgs citiem.” Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām.	
3.	Dienas režīms.	„Neatstāj uz rītu šodienas darbus!” Prot izplānot savu dienas režīmu.	
4.	Mācības – skolēna darbs.	„Kas man palīdz mācīties?” Mācās mācīties pastāvīgi. Mācās izprast savu atbildību sekmīgā mācību procesā.	
5.	Karjeras vīzija	„Cilvēki dara dažādus darbus” Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas.	

### 3.klase

	Temats	Audzināšanas stundas tēma	Paredzamais rezultāts
1.	Profesiju daudzveidība. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs.	Profesiju daudzveidība.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir iegūts priekšstats par dažādām profesijām.</li> <li>• Zina, kādām vajadzībām cilvēki tērē naudu.</li> <li>• Mācās būt taupīgi ikdienas dzīvē.</li> <li>• Ir priekšstats par naudas lomu cilvēka dzīvē.</li> <li>• Zina nosaukt profesijas, kuras var novērot savā apkārtnē( pilsētā) un izprot to.</li> <li>• Ir priekšstats par ienākumu un izdevumu plānošanu.</li> </ul>
2.	Mani pienākumi ģimenē. Mani vaļasprieki. Mana sapņu profesija. Karjeras vīzija.	Mana sapņu profesija - ko es par to zinu.	
3.	Mācības - skolēna darbs.	Mācības - skolēna darbs.	
4.	Mācīšanās prasmes un sasniegumi.	Zināšanu nozīme nākotnē.	
5.	Dienas režīms.	Profesijas veidi un tajās veicamo darbu specifikas: fizisks -garīgs darbs, darbs telpās - darbs ārā.	

1.- 3. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Valodas	Mans hobijs
	Es un mani draugi
	Mani mājdzīvnieki
	Mans apģērbs
	Varoņu raksturojums (lasīšana)
Sociālās zinības	Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku
	Mans varonis
	Manas īpašības, manas stipras puses
	Manas intereses
Dizains un tehnoloģijas	Rokdarbi – Gaumīgs apģērbs dažādām dzīves situācijām
Dabaszinības	Profesijas saistītas ar dabaszinībām
Sports	Komandu spēles
	Fizisko īpašību tests
Matemātika	Nauda un budžets
	Mērīšana un laiks darbā
	Salīdzināšana un izvēles
	Uzdevumi ar profesiju kontekstu
Ārpusstundas pasākumi	Vecāku veiksmīgās karjeras stāsti

**4.klase**

	<b>Temats</b>	<b>Audzināšanas stundas tēma</b>	<b>Paredzamais rezultāts</b>
1.	Es un mani dotumi.	Manas intereses, dotumi un spējas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir priekšstats par ģimenes budžetu avotiem.</li> <li>• Apzinās savu spēju un īpašību iespējamo saikni ar nākotnes nodomiem.</li> <li>• Mācās būt taupīgam ikdienas dzīvē.</li> <li>• Zina par naudas lomu..</li> <li>• Risina elementārus ekonomiskos uzdevumus cilvēka dzīvē.</li> </ul>
2.	Mani darba ieradumi. Sadarbības prasmes.	Dienas režīma plānošana, ievērojot savas un citu intereses un iespējas.	
3.	Brīvais laiks un tā izmantošana.	Cilvēks, kuram ir vaļaspriekš-interesants un neatkārtojams.	
4.	Mācīšanās prasmes un sasniegumi.	Zināšanu nozīme nākotnē.	
5..	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība.	Profesijas veidi un tajās veicamo darbu specifikas: fizisks -garīgs darbs, darbs telpās - darbs ārā.	
6.	Lietišķā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē.	Mana valodas kultūra.	

**5. klase**

	<b>Temats</b>	<b>Audzināšanas stundas tēma</b>	<b>Paredzamais rezultāts</b>
1.	Es un mani dotumi.	Manas intereses un spējas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skolēni ir informēti par sava rakstura īpatnībām un temperamentu.</li> <li>• Apzinās savu spēju un īpašību iespējamo saikni ar nākotnes nodomiem .</li> <li>• Zina, kādām vajadzībām cilvēki tērē naudu.</li> <li>• Ir saprašana par materiālo vērtību, lietderīgu izmantošanu un taupīšanu ikdienas dzīvē.</li> </ul>
2.	Mani darba ieradumi. Sadarbības prasmes.	Mani darba ieradumi.	
3.	Brīvais laiks un tā izmantošana.	Kā es pavadu savu brīvo laiku?	
4.	Mācīšanās prasmes un sasniegumi.	Zināšanu nozīme cilvēka dzīvē.	
5.	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība.	Dažādo profesiju loma sabiedrības dzīvē.	
6.	Lietišķā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē.	Lietišķā valoda ikdienas dzīvē.	

**6. klase**

	<b>Temats</b>	<b>Audzināšanas stundas tēma</b>	<b>Paredzamais rezultāts</b>
1.	Es un mani dotumi.	Manas intereses, spējas, stiprās un vājās puses.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skolēnos paaugstinās interese par mācībām, sekmju līmeņa uzlabošanās.</li> </ul>
2.	Mani darba ieradumi. Sadarbības prasmes.	Sadarbība ar dažāda vecuma cilvēkiem.	

3.	Brīvais laiks un tā izmantošana.	Lietderīga brīvā laika pavadīšana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skolēns patstāvīgi prot pieņemt lēmumus un apzināti to izpilda.</li> <li>• Prot uzvesties atbilstoši uzvedības normām.</li> <li>• Izprot komunikācijas un komandas darba nepieciešamību.</li> </ul>
4.	Mācīšanās prasmes un sasniegumi.	Ka motivēt sevi mācību darbam.	
5.	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība.	Profesiju daudzveidība, nākotnes iecerēs.	
6.	Lietišķā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē.	Publiskas uzstāšanās būtība.	

4.- 6. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Valodas	Manas intereses
	Valodas kultūra
	Rakstura īpašības
	Mans brīvais laiks
	Saziņa. Emocijas
Datorika	Teksta apstrāde - lietišķie teksti datora
	Informācijas ieguve karjeras jomā
	Informācijas apstrāde, izmantojot datorprasmes.
Dizains un tehnoloģijas/ Sports	Drošības noteikumi un to nepieciešamība. Veselība un darbs.
Sociālās zinības un vēsture	Konflikts, tā rašanās un risināšana
	Mana mācīšanās stratēģija
	Pienākumi un tiesības
Literatūra	Mūsdienu jaunieša problēmas
Dabaszinības	Cilvēka maņas un darbs
	Organisma augšana

### 7.klase

	Temats	Audzinašanas stundas tēma	Paredzamais rezultāts
1.	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums.	Mani dotumi, spējas un intereses.	<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> </ul>
2.	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana.	Manas ārpuskolas intereses.	
3.	Izglītības vērtība.	Izglītība kā vērtība.	
4.	Profesiju daudzveidīgā pasaule.	Spējas un intereses-piemērotība dažādām profesijām.	

5.	Individuālā karjeras plāna izveide.	Atbildība par savu plānu īstenošanu.	• Skolēniem ir informācija profesiju iegūšanas un apgūšanas iespējām.
----	-------------------------------------	--------------------------------------	---

### 8.klase

	Temats	Audzināšanas stundas tēma	Paredzamais rezultāts
1.	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums.	Sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgums.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skolēni ir informēti par 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>
2.	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana.	Interesu izglītības un brīvprātīgā darba nozīme.	
3.	Izglītības vērtība.	Izglītība kā vērtība un motivācija turpmākās izglītības iegūšanai.	
4.	Profesiju daudzveidīgā pasaule.	Informācijas par sev saistošo profesiju iegūšana, apkopošana un analizēšana.	
5.	Individuālā karjeras plāna izveide.	Sava karjeras plāna izveide un īstenošanas iespējas.	

### 9.klase

	Temats	Audzināšanas stundas tēma	Paredzamais rezultāts
1.	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums.	Pašvērtējums.	<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 un ārzemēs.</li> <li>• Skolēni savlaicīgi uzzina viņus interesējošo informāciju.</li> <li>• Skolēni ir ieguvuši zināšanas par profesiju tipiem.</li> </ul>
2.	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana.	Brīvprātīgo darba nozīme pašattīstības veicināšanā.	
3.	Izglītības vērtība.	Informāciju meklēšana par izglītības iespējām.	
4.	Profesiju daudzveidīgā pasaule.	Darba piedāvājumi manā pilsētā.	

5.	Individuālā karjeras plāna izveide.	CV izveidošana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skolēni ir uzlabojuši sekmību mācību priekšmetos, kas saistīti ar izvēlēto profesiju..</li> <li>• Skolēni pārzina stresa situāciju pārvarēšanas metodiku.</li> </ul>
----	-------------------------------------	-----------------	---

7.-9. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Valodas	Mans hobijs
	Es un mani draugi
	Mani mājdzīvnieki
	Mana istaba
	Mans apģērbs
	Saziņa: personīgais viedoklis, attieksme, pamatojums, diskusija
	Lietišķi raksti – Eiropas CV ; darba sludinājumu pētīšana ; motivācijas vēstule
	Intervija ar dažādu profesiju pārstāvjiem
	Tekstveide - pārspriedums
	Dienas režīms ; darba plānošana
	Izglītības sistēmas dažādās valstīs. Izglītības iespējas ārzemēs
	Publiskā uzstāšanās – sevis prezentēšana
	Lietišķie raksti ( CV, iesniegums, sludinājums, motivācijas vēstule, u.c.)
Ģeogrāfija	Klimata izmaiņas un veselība
	Darbspēka migrācija Eiropas Savienībā
	Darba vietas dažādās valstīs
	Saimniecības nozares un ar tām saistītās profesijas Latvijā
Sports un veselība	Fizisko īpašību tests
	Komandas darbs, sadarbības prasmes
	Darba vietas dažādās valstīs
	Saimniecības nozares un ar tām saistītās profesijas Latvijā
Sociālās zinības	Droša sociālā vide
	Darbs un karjera
	Globalizācija
	Darba likumdošana
	Ģimenes budžets, skolas budžets
	Civillikums
	Nodokļi

	Cilvēks, sabiedrība, karjera, rīcība
	Iekļaušanās darba tirgū
Latvijas un pasaules vēsture	Seno baltu ciltis
	Strādnieku kustība 19. gs. pēdējā trešdaļā
	Ekonomiskā attīstība Eiropā un ASV 19. gadsimta beigās
	Pasaules ekonomiskā krīze 20. gs. 30. gados
	Izcilākie 20.gs.zinātnieki
	20. gs. progress zinātnē un tehnikā
Literatūra	Ētiskais tēls literatūrā
Fizika	Fizika mūsu ikdienā
Ārpusstundu nodarbības	SMU tirdziņš
	Karjeras nedēļa
	Ēnu diena
	Izstāde „SKILLS”

## 8. Skolēnu sasniedzamais karjeras vadības prasmju līmenis klašu grupās

### Beidzot 6. klasi

#### Pašizziņas prasmes

- 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.

#### Karjeras iespēju izpētes prasmes

- 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 koriģēt vai mainīt savus plānus.
- Skolēns izprot, ko nozīmē - tikt galā mainīgajā pasaulē un kā tas ir attiecināms uz ilgtermiņa karjeras plānošanu.
- Skolēns spēj (daļēji) uzņemties atbildību par savas personības attīstību.
- Skolēns spēj analizēt pārmaiņas, kas notikušas viņa dzīvē pēdējā laikā.

#### Karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes

- Ir iepazinies ar dažādām profesijām.
- Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē.
- Izprot saikni starp zināšanām, izglītību, profesijām un nodarbinātību.
- Mēģina izziņāt savas personīgās intereses un spējas.
- Izprot komunikācijas un komandas darba nepieciešamību.

## **Beidzot 9. klasi**

### Pašizziņas prasmes

- Prot izmantot zināšanas par sevi, savu pieredzi un sasniegumus, lai noteiktu mērķus un pieņemtu lēmumus.
  - Prot izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedrības vērtības.
  - Prot salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus un īpašības ar tiem sasniegumiem un īpašībām, kas ir nepieciešamas konkrētai tālākai karjerai.
  - Novērtē sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā.
    - Novērtē savu sasniegumu rezultātus. Sapro, kā skolā, ārpuskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības.
    - Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā.

### Karjeras iespēju izpētes prasmes

- Izprot izskaidrot terminu “karjera” sava izglītības un nākotnes profesijas kontekstā. Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas.
- Spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs pēc pamatzglītības ieguves.
  - Spēj atrast atbilstošus informācijas avotus, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par karjeras iespējām.
- Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību.

### Karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes

- Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus;
  - Prot atlasīt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām,
  - Izzina savas turpmākās izglītības iespējas.
  - Zina dažādas alternatīvas karjeras lēmumu īstenošanai.
  - Prot veidot savu personīgās karjeras plānu.
  - Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus.
  - Ir izveidota un regulāri tiek papildināta savu sasniegumu mape (portfolio).

## 9. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes

Nr.	Metode	Prasmes
1.	Anketēšana/aptauja	Apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu domu konkrēti un īsi. Ieinteresēt audzēkni izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas. Attīstīt prasmi kritiski domāt.
2.	Analīze	Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām. Apgūt prasmes, lai „gribu, varu, vajag” veidotu vienotu kopumu.
3.	Brīvais raksts	Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas.
4.	Darbs ar informācija avotiem	Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju.
5.	Darbs grupās	Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus.
6.	Darbs pāros	Veidot prasmes sadarboties, uzklaut otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu.
7.	Diskusija	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklaut citu domas. Meklēt problēmu risinājumu.
8.	Ekskursijas	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām.
9.	Ēnu diena	Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētās profesijas plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus.
10.	Eseja	Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā.
11.	Individuālais darbs	Mācīties strādāt patstāvīgi.
13.	Intervija	Apgūst prasmi sarunāties: uzklaut sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu.
14.	IT tehnoloģiju izmantošana	Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā.

15.	Pārrunas/sarunas	Apgūt prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem.
16.	Pašvērtējums/ pašanalīze	Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi.
17.	Pētījums	Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam.
18.	Prāta vētra	Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē.
19.	Prezentācija	Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu.
20.	Prognozēšana	Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu..
21.	Projekts	Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus
22.	Seminārs	Mācīties atrast kļūdas un nepilnības, izdomāt vīziju to uzlabošanai, plānot tās sasniegšanu, pieņemt lēmumu, izdarīt kopsavilkumu - rezumēt.
23.	Spēles (lomu situāciju, lietišķās)	Apgūt prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, prast novērtēt sevi salīdzinājumā ar citiem. Iejusties lomās, kas attālinātas no skolēna būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt.. Iemācīties modelēt dažādas problēmsituācijas
25.	T- tabula	Apgūt iemaņas izvērtēt parādību no vairākiem aspektiem.
26.	Tests	Rosināt iegūt informāciju par interesējošo jomu.
27.	Tikšanās	Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai.
28.	Vērošana	Apgūt iemaņas izvīzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus.
29.	Raidieraksti	Apgūt uzstāšanās prasmi, interviju veikšanu, jautājumu uzdošanu, ātru problēmu risināšanu.
30.	Video	Analizēt situācijas, iegūt jaunu informāciju, prast to apkopot, izdarīt secinājumus, strādāt komandā.

## 10. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra

1. Akmeņkalna I., Kārklīšs A., Skutele D. **Mērķu sasniegšana.** – Rīga: LUMA, 2007.
2. Akmeņkalna I., Kārklīšs A., Kalniņa I. **Mērķtiecīga karjeras veidošana. Mācību metodika.** – Rīga: LUMA, 2007.
3. Daiktere I. **Mērķu izvirzīšana un sasniegšana. Mācību metodika.** – Rīga: LUMA, 2007.
4. Alens Dž., Nerne Dž. **Skolēnu izaugsmes veicināšana. Palīgs klases audzinātājam.** – Rīga: Skolu atbalsta centrs, 2000.
5. Baldiņš A., Raževa A. **Klases audzinātāja darbs skolēnu personības izpētē.** – Rīga: Pētergailis, 2001.
6. Beloraga G. **Par ko kļūt? Darba lapas par profesijām.** – Rīga: Zvaigzne ABC, 2007.
7. Daija Z., Panasina I. **Veido savu karjeru pats! Grāmata patstāvīgai profesijas izvēlei.** – Rīga: Profesionālās karjeras izvēles centrs, 2000.
8. **Darba pasaules un karjeras iespēju izpēte.** Ieteikumi skolotājiem, klašu audzinātājiem projektu nedēļas vadīšanai 7.–9. klasēs. – Rīga: PIAA, PIAC, 2004.
9. Dektereva N., Dorofjeva S., Vagele A., Zavjalova G. **Interesantas idejas klases audzinātājam.** – Rīga: RaKa, 2008.
10. Dektereva N., Dorofjeva S., Vagele A., Zavjalova G. **Mūsdienīga skolēna portfolio.** – Rīga: RaKa, 2008.
11. Ertelts B. J., Šulcs V. **Karjeras konsultēšanas kompetences.** – Rīga: VIAA, 2008; Rosenberger Fachverlag, 2007.
12. **Izglītība pēc 9. klases.** – Rīga: PIAA, 2005.
13. **Karjeras atbalsta pasākumi riska grupu jauniešiem. Caur mācīšanos uz darbu.** – Rīga: VIAA, 2011; Eiropas profesionālās izglītības attīstības centrs, 2010.

### Pieejamie resursi:

14. VIAA. **Karjeras izglītība skolā.** Informatīvi metodisks materiāls skolu administrācijai, pedagogiem un atbalsta personālam. (pieejams VIAA metodisko materiālu sadaļā).
15. VIAA / Euroguidance Latvija. **Karjeras vadības prasmes mācību priekšmetu standartu saturā.** – metodiskais materiāls par KVP integrēšanu mācību jomās.  
Pieejams: <https://www.viaa.gov.lv/lv/media/2612/download>
16. VIAA. **Informatīvie un ilustratīvie materiāli par karjeras plānošanu** (infografikas “Kā plānot karjeru?”, “Kā izvēlēties karjeru?”, “Tavas attīstības iespējas skolas laikā”, origami kubs “Veido savu karjeru pats!” u.c.).
17. Euroguidance Latvija. **Elektroniskais katalogs “Izglītība un karjera”** – kvalifikāciju, izglītības un profesiju sasaistes katalogs.

Pieejams:

<https://www.viaa.gov.lv/lv/jaunums/izstradats-elektroniskais-katalogs-izglitiba-un-karjera>

18. **Karjeras plānotājs.** Metodiski ieteikumi. – Jelgava: PKIC, 2007.
19. **KIPNIS** projekta materiāli.
20. Korna E. **Karjeras izglītība.** – Rīga: RaKa, 2011.
21. Korna E. **Karjeras izglītība.** Tukuma 2. vidusskolas pieredze. – Rīga: RaKa, 2011.
22. **Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei.** – Rīga: VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008.  
Pieejams: [skat. šeit](#)
23. Ķīkule I. **Domā pats!** Metodiskie ieteikumi darbam ar videofilmu 5.–8. klasei. – Rīga: Labklājības ministrija, SIA “ULMA”, 2006.
24. **Mans bērns izvēlas karjeru.** – Rīga: VIAA, 2010.  
Pieejams: <https://www.viaa.gov.lv/lv/media/2652/download>
25. **Profesiju aprakstu katalogs.** – Rīga: PKIVA, NVA, 2007; 2012.  
Pieejams: [skat. šeit](#)
26. **Profesiju klasifikators** (MK noteikumi Nr. 264 “Noteikumi par profesiju klasifikatoru, profesijai atbilstošiem pamatuzdevumiem un kvalifikācijas pamatprasībām”).  
Tiešā saite:  
<https://likumi.lv/ta/id/291004-noteikumi-par-profesiju-klasifikatoru-profesijai-atbilstosiem-pamatuzdevumiem-un-kvalifikācijas-pamatprasībām>
27. Templers R. **Veiksmīgas karjeras likumi.** – Rīga: Zvaigzne ABC, 2007.
28. **Veiksmīgas karjeras anatomija.** – Rīga: Lietišķās informācijas dienests, 2009.
29. Digitālais resurss:  
<https://www.karjerasmateriali.lv>
30. **“100 karjeras attīstības atbalsta metodes”** (KAA metodikas). – VIAA.  
Pieejams: [100 metodikas](#)
31. **Rokasgrāmata individuālās karjeras konsultēšanas īstenošanai.** – VIAA, 2020.  
Pieejams: [skat. šeit](#)
32. **Karjeras atbalsta pasākumi riska grupu jauniešiem. Caur mācīšanos uz darbu.** – Rīga: VIAA, 2011.  
Pieejams: [skat. šeit](#)

## 11. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamie interneta resursi

1. NIID.LV – nacionālā izglītības iespēju datubāze (izglītības programmas pēc 9. un 12. klases, testu sadaļa u.c.):  
<https://www.niid.lv>
2. Alberta koledža – personības un karjeras tests:  
<https://www.alberta-koledza.lv/?parent=10000>
3. Prakse.lv – karjeras testi, profesiju apraksti, prakses un darba piedāvājumi jauniešiem:  
<https://karjerastesti.prakse.lv>  
<https://www.prakse.lv>
4. RSU karjeras tests (interesu un studiju virziena izpētei):  
<https://karjerastests.rsu.lv>
5. CV.lv – karjeras testi un darba tirgus informācija:  
<https://www.cv.lv>  
(skatīt sadaļas “Karjera”, “Testi”, “Darba tirgus”)
6. Swedbank blogs – apkopoti noderīgi karjeras testi un resursi:  
<https://blog.swedbank.lv/karjera/noderigi-karjeras-testi-110>
7. Mana.latvija.lv – karjeras testi un vakances:  
<https://mana.latvija.lv/vakancu-portals-karjeras-testi/>
8. Karjerascentrs.lv – karjeras izvēles tests:  
<https://www.karjerascentrs.lv/karjeras-izveles-tests/>
9. Uzdevumi.lv – skolu katalogs “Kur mācīties?”:  
<https://www.uzdevumi.lv/School/Catalog>
10. Ēnu diena – iespēja “ēnot” un iepazīt profesijas:  
<https://www.enudiena.lv>
11. Profesiju pasaule – profesiju apraksti, intervijas, darba vides apraksti:  
<https://www.profesijupasaule.lv>
12. Prakse.lv profesiju saraksts:  
<https://www.prakse.lv/profession/list>
13. Profesiju klasifikators (Labklājības ministrija):  
<https://www.lm.gov.lv/lv/profesiju-klasifikators>
14. VIAA – karjeras atbalsta metodiskie un informatīvie materiāli:  
<https://viaa.gov.lv/lv/karjeras-atbalsts>  
<https://viaa.gov.lv/lv/metodiska-atbalsta-materiali>  
<https://viaa.gov.lv/lv/ilustrativie-materiali>

15. NVA karjeras sadaļa – materiāli par sevis, profesiju un izglītības iespēju izpēti, ieteikumi karjeras plānošanai:  
<https://www.nva.gov.lv/karjera>
16. NVA – darba tirgus īstermiņa prognozes un informatīvie materiāli:  
(piem., bukleti pieejami caur NVA darba tirgus prognožu sadaļu)  
<https://cvvp.nva.gov.lv>
17. Europass – CV un citu dokumentu izveides standarts:  
<https://europass.europa.eu>
18. Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra – informācija par konkursiem, projektiem un brīvprātīgo darbu:  
<https://jaunatne.gov.lv>
19. NIID.LV – nacionālā izglītības iespēju datubāze (programmu meklēšana, filtri pēc jomas un līmeņa):  
<https://www.niid.lv>
20. Karjeras materiāli – digitāls resurss karjeras atbalstam skolās:  
<https://www.karjerasmateriali.lv>

Sagatavoja: pedagogs – karjeras konsultants Dace Pētersone