

Rīgas 74. pamatskolas karjeras izglītības programma

Karjeras izglītības konsultante K.Barabanščikova

Saturs

1.	Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi 1.-9. klasei.....	3
2.	Karjeras izglītības programmas īstenošanas plans 1.-5.klasē.....	5
3.	Karjeras izglītības programmas īstenošanas plans 6.-9.klasē.....	9
4.	Karjeras izglītības kvalitātes vērtēšana.....	13
5.	Izmantojamās metodes un paņēmieni.....	14
6.	Terminu skaidrojums.....	16
7.	Pielikums 1.....	18
8.	Pielikums 2	24
9.	Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra.....	25

1. Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi 1.-9. klasei.

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

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

Karjeras izglītības uzdevumi:

1. Palīdzēt skolēniem pašattīstīties:

• izprast sevi un novērtēt savas stiprās un vājās puses, • izveidot elastīgu skatījumu uz dzīvi un reālistiskas gaidas attiecībā uz savu karjeru, • attīstīt prasmes un attieksmes, kas palīdzēs veidot karjeru, piemēram, pašapziņa, pašpaļāvība, spēja "sevi pasniegt", mērķu izvirzīšana un darbības plānošana mācību un personīgajā dzīvē, • analizēt savu personīgo pieredzi, intereses, dotumus, iemaņas un spējas, vērtības, mērķus, personīgās īpašības, sasniegumus.

2. Motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas:

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

3. Palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru:

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

2. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plans 1.-5.klasē

Karjeras izglītības tiek īstenota mācību priekšmetu stundās, klases stundās, individuālās un grupu nodarbībās, dažādos ārpusstundu un ārpusskolas pasākumos, izmantojot dažādas darba organizācijas formas.

Karjeras izglītībā sasniedzamās rezultāts, **beidzot 3. klasi, skolēns:**

- Saprot, ka darbs ir nozīmīgs sabiedrības un cilvēka dzīvē;
- Izprot saistību starp darbu un profesijām;
- Zina, par ko strādā viņa vecāki un citi ģimenes locekļi;
- Zina nosaukt profesijas, kuras var novērot savā apkārtnē un izprot to nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē;
- Prot izmantot naudu kā maksāšanas līdzekli vienkāršās sadzīves situācijās; izprot saistību starp naudu un algu samaksu;
- Prot iesaistīties komandas darbā ar saviem vienaudžiem;
- Iesaistās aktivitātēs, kas saistītas ar karjeras izglītību.

1. tabula Karjeras izglītība 1.-5.klasē

Karjeras izglītībā iekļautās tēmas	Sasniedzamais rezultāts	Aktivitātes	Pasākumi	Laika periods
Sevis izzināšana (savas personīgās pieredzes, interešu, spēju, iemaņu, vērtību, mērķu, personisko īpašību un sasniegumu analīze).	Skolēns spēj analizēt un izvērtēt savus sasniegumus, personiskās īpašības, spējas un iemaņas.	Savu sasniegumu, prasmju un personīgo īpašību izzināšana, analīze un aprakstīšana.	"Portfeļa" veidošana, dienasgrāmatas rakstīšana. "Mans prasmju portfelis", izmantojot Europass.	Septembris-Maijs
	Skolēns prot izmantot pašanalīzes rezultātus savu attīstības vajadzību noteikšanai un sava pozitīva paštēla veidošanai.	Mērķu un vajadzību noteikšana, pozitīva paštēla un pašvērtējuma veidošana.	"Portfeļa" veidošana, dienasgrāmatas rakstīšana. 70. metodika "Mans pašportrets"	Septembris-Maijs

	Skolēns prot noteikt savas attīstības mērķus.	Rakstiska savas darbības plānošana, lai veidotos sistemātiska pieja savas attīstības un darba rezultātu apkopošanas praksei	"Portfeļa" veidošana, dienasgrāmatas rakstīšana. 70. metodika "Mans pašportrets"	Septembris- Maijs
	Skolēnam ir izveidojušās noteiktas attieksmes pret dzīves pamatvērtībām, prasmes mācīties un izpratne par darba, tajā skaitā arī komandas, nozīmi.	Iepazīšanās ar veiksmīga grupas darba priekšnoteikumiem; komunikācijas prasmju attīstīšana, sava laika plānošanas prasmju attīstīšana.	7. metodika "Četri stūri"	Septembris- Maijs
Darba pasaules izzināšana (darba tirgus, nodarbinātības un profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendenču pētīšana un izvērtēšana).	Skolēns izprot, ka darba dzīve nav tikai iešana uz darbu un naudas pelnīšana; saprot, ka darba dzīvei ir daudzi svarīgi aspekti.	Noteikt, kāda ir darba nozīme cilvēka dzīvē. Pētīt dažādu cilvēku attieksmi pret profesionālo darbību. Tuvāk iepazīties ar populārām un sabiedrībā augstu vērtētām profesijām.	SkillsLatvia Ēnu diena Iepazīšanās ar materiāliem	9. un 10. maijs; 2024 - 4.aprīlis;
	Skolēns zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām un darba tirgu; zina, kur meklēt karjeras	Interneta, bibliotēku un dažādu drukātu informācijas avotu izmantošana darba un izglītības pasaules pētīšanā; lekciju noklausīšanās; aprakstu un	Klases stundās audzinātāji piedāvā piedalīties konkursā „Mana sapņu profesija...” Skolēni veido plakātu, kur tiek atspoguļota	16.10.- 20.10.23 Karjeras nedēļa

	konsultantu palīdzību; ir spējīgs izmantot informācijas avotus.	referātu gatavošana; interneta adrešu un kontaktinformācijas saraksta izveidošana.	sapņu profesija, labākie darbi piedalīsies izstādē/ un tiek apbalvoti. 74. metodika "Profesijas kolāža"	
	Skolēns spēj sagrupēt profesijas grupās pēc to pazīmēm.	Profesiju grupu pētīšana; iepazīšanās ar profesionālās kvalifikācijas un tiem atbilstīgās izglītības līmeņiem.	Spēle "Iepazīsti profesijas" paredzēta sākumskolas skolēniem. Spēle rosina skolēnu interesi un izpratni par profesiju daudzveidību un to saturu.	Septembris- Maijs
	Skolēns apzinās savas iespējas.	Izglītības pasaules izpēte; dažādu tipu izglītības iestādes un iestāšanās nosacījumi tajās.	Izstāde Skola SkillsLatvia Ēnu diena 74. metodika "Profesijas kolāža"	2024 - 23. - 25. Februāris 9. un 10. maijs; 2024 - 4. aprīlis;
Karjeras plānošana un plānu īstenošana (zināšanu un spēju pilnveidošana, savu attīstības vajadzību noteikšana, lēmumu pieņemšanas un plānu	Skolēns izprot "ilgtermiņa plānošanas" nozīmi un ietekmi savas karjeras iespēju un ar to saistīto lēmumu pieņemšanas kontekstā.	Uzzināt, kā savas karjeras ir veidojuši skolas bijušie absolventi vai citi pieaugušie. Analizēt dažādu karjeras iespēju pozitīvos un negatīvos aspektus.	Tiek aicināti skolas bijušie absolventi un pārstāvji no tālākizglītojošām iestādēm.	Septembris- Maijs
	Skolēns spēj apsvērt dažādas	Pārrunāt, kā rīkoties negaidītās situācijās vai tad,	43. metodika "Manas izvēles sekas"	Septembris- Maijs

<i>īstenošanas iemaņu attīstīšana, informācijas ieguves un konsultēšanas iespēju apzināšanās, savu personīgo plānu veidošana).</i>	iespējas un, ja nepieciešams, koriģēt vai mainīt savus planus.	kad viss nenorit tā, kā plānots.		
	Skolēns spēj izskaidrot, kāpēc nepieciešamas saskarsmes un "komandas darba" prasmes, kā arī tās pats pielietot.	Piedalīšanās "komandas darbā", savu saskarsmes un "komandas darba" prasmju analīze.	33. metodika "Sarunas profesijās"	Septembris-Maijs
	Skolēns spēj uzņemt atbildību par savas personības attīstību.	Savu personīgo mērķu izvirzīšana un pasākumu jeb darbības plānošana to sasniegšanai, mērķu, plānu un pasākumu koriģēšana, ja nepieciešams.	26. metodika "Lūdzu, mana vizītkarte!"	Septembris-Maijs

3. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plans 6.-9.klasē

Karjeras izglītības tiek īstenota mācību priekšmetu stundās, klases stundās, individuālās un grupu nodarbībās, dažādos ārpusstundu un ārpusskolas pasākumos, izmantojot dažādas darba organizācijas formas.

Karjeras izglītībā sasniedzamās rezultāts, **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 darbs nepieciešamību.

Karjeras izglītībā sasniedzamās rezultāts, **beidzot 9. klasi, skolēns:**

- Sāk apzināties savas iespējas un sāk reālistiski samērot savas intereses, spējas, personīgās īpašības un vērtības;
- Ir ieguvis zināšanas par vietējo darba tirgu;
- Izprot saistību starp nodarbošanos, darbu un profesiju un dzīves stilu;
- Izprot mainīgās darba pasaules un mūžizglītības jēdzienus;
- Prot saskatīt izvēles iespējas vai alternatīvas karjeras iespēju izvēlē.

1. tabula Karjeras izglītība 6.-9.klasē

Karjeras izglītībā iekļautās tēma	Sasniedzamais rezultāts	Aktivitātes	Pasākumi	Laika periods
Sevis izzināšana (savas personīgās pieredzes, interešu, spēju, iemaņu, vērtību, mērķu, personisko īpašību un sasniegumu analīze).	Skolēns ir veicis vienkāršus pašnovērtēšanas testus, lai noteiktu savus īstermiņa un ilgtermiņa izglītības un karjeras plānošanas mērķus.	Savu individuālo interešu un spēju noskaidrošana, savu iemaņu grupēšana un noteikšana: individuāli testi, piemēri un situāciju analīze, patstāvīgs	Karjeras nedēļā - "Prasmju portfela" sagatave, karjeras stundā pārrunā prasmes un katrs izveido savu prasmju portfeli, izmantojot Europass .	16.10.-20.10.23 Karjeras nedēļa

		darbs ar informāciju.		
	Skolēns prot noteikt un novērtēt, kāda ir viņa ārpusklases darbā apgūtā pieredze un zināšanas par darba pasauli.	Ārpusklases aktivitāšu analīze: diskusijas par to, kā pieredze var palīdzēt atrast darbu.	Karjeras nedēļa Skola 2024	16.10.-20.10.23 23. - 25. februāris
	Skolēns prot pielietot iegūtās analizēšanas un plānošanas prasmes savas karjeras plānošanā.	Savu sasniegto rezultātu un nākotnes nodomu plānošanas analīze.	Karjeras nedēļa SkillsLatvia - 73. metodika „Vaļasprieka sasaiste ar profesiju pasauli”	16.10.-20.10.23 9. un 10. maijs
Darba pasaules izzināšana (darba tirgus, nodarbinātības un profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendenču pētīšana un izvērtēšana).	Skolēns spēj izskaidrot terminu "karjera" tā plašākajā nozīmē.	Diskusija par to, kas ir karjera: dažādas vārda "karjera" nozīmes un to, kā atšķirīgu vecuma posmu cilvēki to izprot dažādos kontekstos.	Karjeras nedēļa Spēle "Attīsti personīgās prasmes!" T.s. "softskills", starpnozaru prasmes, nodarbinātības prasmes - prasmes, kas noder visās nozarēs	16.10.-20.10.23
	Skolēns spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt,	Darbs pasaules izpēte: kā mainījies darba raksturs, kvalifikācijas prasības dažādās	"Iepazīsti profesionālās prasmes!" Skolēni apmeklē profesionālās izglītības	16.10.-20.10.23 Karjeras nedēļa

	analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām (darba tirgu, izglītību)	profesijās, nodarbinātības un bezdarba situācija valstī. Projekti, ekskursijas, diskusijas un tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem.	iestādes vai prof. izglītības iestādes RTRIT Iespēja arī viesoties uzņēmumos, tikties ar profesionāļiem, lai iepazītu profesionālās prasmes. Kā iepazīt uzņēmumu? vai Kā iepazīt profesijas?	
	Skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas.	Pieredzes gūšanas plānošana; savas personīgās pieredzes analizēšana saistībā ar karjeras plānošanu.	Izstāde Skola SkillsLatvia Ēnu diena 74. metodika "Profesijas kolāža"	2024 - 23. - 25. Februāris 9. un 10. maijs; 2024 - 4.aprīlis;
Karjeras plānošana un plānu īstenošana (zināšanu un spēju pilnveidošana, savu attīstības vajadzību noteikšana, lēmumu pieņemšanas un plānu īstenošanas iemaņu attīstīšana, informācijas ieguves un konsultēšanas	Skolēns prot salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personīgo pieredzi, gan informāciju, kas iegūta no dažādiem informācijas avotiem.	Diskusijas par dažādām karjeras iespējām un faktoru identificēšana, kas jāņem vērā, lai pieņemtu ar karjeras izvēli saistītos lēmumus.	Dž. Holanda pašizpētes tests karjeras izvēles plānošanā (SDS)	Septembris- Maijs
	Skolēns prot reāli plānot savu	Sagatavot rīcības plānu	SkillsLatvia	9. un 10. maijs;

iespēju apzināšanās, savu personīgo veidošana).	darbību un nenovirzīties no mērķa.	divām karjeras izvēles alternatīvām.	Ēnu diena	2024 - 4.aprīlis;
	Skolēns zina, kādas ir prasības (kādas zināšanas, prasmes un personīgās īpašības ir nepieciešamas) un kas jādara, iestājoties izvēlētajā mācību iestādē.	Ierakstīt savā dienasgrāmatā, kas jādara, lai varētu iestāties izvēlētajā mācību iestādē (prasības un kā sagatavoties, lai atbilstu šīm prasībām)	"Ko darīt pēc...?" jeb "Mācības un studijas nākamajā līmenī!" Izstāde Skola SkillsLatvia	2024 - 23. - 25. Februāris 9. un 10. maijs;

4. Karjeras izglītības kvalitātes vērtēšana

Karjeras izglītības kvalitāte tiek vērtēta pēc skolēnu veiktajām tālākizglītības izvēlēm:

9.klašu tālākizglītības izvēlēto ceļu analīze

Absolventu tālākizglītības datu statistiska analīze

Absolventu turpmākas karjeras informācijas analīze.

Izmantojamās metodes un paņēmieni

5. Izmantojamās metodes un paņēmieni

Nr.	Metode	Prasmes
1.	Aptauja / anketēšana	Izzināt sevi, attīstīt prasmi kritiski domāt.
2.	Darbs ar informācijas avotiem	Iemācīties saprast mediju valodu, pasniegto realitātes atspoguļojumu, saprast atspoguļoto notikumu cēloņus, atpazīt piedāvātās informācijas mērķus. Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju.
3.	Darbs grupā	Apgūt prasmes darboties komandā, sadalīt pienākumus un plānot darbu.
4.	Darbs pāros	Veidot prasmes sadarboties, uzklaut atšķirīgu viedokli, pārrunāt neskaidro un vienoties par kompromisu.
5.	Diskusija	Mācīties skaidri izteikt savas domas un ieklausīties citos, izprast citu viedokli, pamatot, argumentēt. Meklēt problēmu risinājumu, uzņemties atbildību.
6.	Ekskursija	Iepazīties ar darba vidi realitātē un karjeras iespēju daudzveidību.
7.	Eseja	Apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā, prasmi izteikt un pamatot savu viedokli.
8.	Ēnu diena	Veidot iemaņas rakstīt CV un motivācijas vēstuli, iesniegt pieteikumu. Iepazīties ar darba vidi un izzināt izvēlēto profesiju.
9.	Grupas pārrunas	Apgūt prasmi saprast sevi un citam citu. Aktīvi klausīties, ievērot grupas likumus. Vērtēt savu motivāciju un uzskatus, palīdz izpētīt un saprast problēmas, kā tās risināt savā klasē un/ vai skolā.
10.	Individuālais darbs	Apgūt pastāvīgā darba prasmes.
11.	Intervija	Apgūt prasmi sarunāties, uzklaut sarunas biedru. Formulēt un uzdot jautājumus. Atbildēt uz jautājumiem. Veidot lietišķu dialogu.

12.	Portfolio mape	Apgūt un pilnveidot pašizpēti, pašanalīzi, pašregulāciju. Vākt materiālus, iegūt informāciju, to apstrādāt un veidot mapi.
13.	Projekts	Apgūt prasmi strādāt patstāvīgi, plānot savu darbu, sadarboties ar citiem. Iegūt un izvērtēt informāciju. Saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus un prezentēt projekta rezultātus.
14.	Sarunas mazās grupās	Attīsta komunikācijas prasmes, mācās izteikt savu viedokli un uz klausīt citus.
15.	Simulācijas spēles	Iejusties lomās un darbojas iedomātā vidē. Pamatot un prezentēt savu lēmumu un risinājumu specifiskās situācijās.
16.	Situāciju analīze	Prast pamatot un prezentēt lēmumus un risinājumus katram konkrētajam gadījumam, kā arī salīdzināt tos ar reālām situācijām dzīvē.
17.	Spēles	Apgūt prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, attīstīt sadarbības prasmes. Ievērot spēles noteikumus. Veidot iecietīgu attieksmi citam pret citu.
18.	Vizualizācija	Veidot dažādus simboliskus uzskates līdzekļus: domu kartes, shēmas, zīmējumus, kolāžu par konkrētu jautājumu, situāciju.

6. Terminu skaidrojums

Karjera - cilvēka resursu efektīva izmantošana dzīves mērķu sasniegšanai, cilvēka mērķtiecīga darbība savu kompetenču pilnveidei un izpausmei 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, kurā cilvēks izmanto informāciju par sevi, apkārtējo pasauli, analizē un pielieto to, lai izvēlētos nodarbošanās jomu, profesiju.

Karjeras attīstības atbalsts - pasākumu kopums, ka ietver informācijas, karjeras izglītības un individuālo konsultāciju pieejamību izglītojamiem karjeras mērķu noteikšanai un plānošanai, izdarot izvēli saistībā ar izglītību un darbu.

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

Karjeras izvēle - indivīda patstāvīgi pieņemts lēmums atbilstoši viņa vajadzībām, spējām, iepriekšējās darbības pieredzei.

Karjeras programma - karjeras attīstības atbalsta aktivitātes un to veikšanas secība ar mērķi attīstīt indivīdu karjeras vadības prasmes.

Karjeras vadība - informācijas avotu izvēle, par mācību un darba iespējām iegūtās informācijas izvērtēšana, mācību un darba iespēju prasību analīze, kā arī iegūtās informācijas attiecināšana uz savu pašizziņu, ar karjeru saistītu lēmumu pieņemšanu un sekmīga karjeras maiņa.

Karjeras vadības prasmes - vadošās individuālās prasmes, kas palīdz izprast, plānot, organizēt, vadīt un kontrolēt savus iekšējos un ārējos resursus, lai sasniegtu dzīves mērķus, atrastu sev izglītības virzienu un nodrošinātu sev darbu un kā arī sekmīgi veidotu personīgo dzīvi.

Mācību vadība - iesaistīšanās un dalība mācību procesā un izpratne par savu attieksmi pretmācībām un darbu.

Pašorganizētība - savu spēju un interešu pašizziņa, pašvērtēšana, sociālās prasmes un plānošana.

Pielikums 1

Metodiski ieteikumi tēmu GRIBU, VARU, VAJAG apgūšanai

Profesionālās karjeras izvēles pamatnosacījumi

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

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

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

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

Iespējams, ka, nosaucot visas savas intereses, vēlmes, nodarbošanos, kas saista, patīk un ko gribētos darīt, būtu ļoti garš saraksts. Daudziem ir plašs interešu loks, un ir visai grūti izšķirties, kuru no savām interesēm izvēlēties profesionālajai realizācijai, bet ko atstāt kā vaļasprieku. Lai pieņemtu pareizo lēmumu, nepieciešams izzināt potenciālās darbības virziena/profesijas saturu, darba pienākumus un apstākļus.

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

VAJAG - tās ir profesijas un kompetences, kas konkrētajā vietā un laikā darba tirgū ir pieprasītas, tātad - kādi speciālisti un kādas kompetences ir nepieciešamas tagad un tuvākajā nākotnē; tāpēc, izvēloties izglītības virzienu ir jāuzzina, kādas zināšanas un prasmes (kompetences) var apgūt mācoties/ studējot vienā vai otrā programmā, kuru piedāvā izglītības iestādes. Jāapzinās, ka mainās pašas profesijas, to saturs un attiecīgi arī kompetences konkrēto darba uzdevumu veikšanai, tāpēc ir jābūt gatavam arī turpināt mācīties.

1.-2. klase.

Sevis izzināšana - GRIBU

Intereses, vēlmes, centieni, būtiskais dzīvē

Kas es esmu?

Tēma	Mācību priekšmeti	Paredzamais rezultāts
<p><u>1. Manas intereses.</u> Kas es esmu? Kāds es vēlos kļūt? Manas intereses. Lietas ko man patīk darīt. Interesešu attīstīšanas veidi. Kad es jūtos labi?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Klases stunda; • Sociālās zinības; • Ētika. 	Apzinās savas intereses, to kādas darbības patīk veikt. Prasme izdarīt izvēli, attīstīt savas prasmes.
<p><u>2. Mani plāni.</u> Mana nedēļa šodien un nākotnē. Kā cilvēki un es dzīvoju pasaulē? Par ko vēlos kļūt?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Klases stunda; • Sociālās zinības; • Ētika. 	Prot sevi raksturot, novērtēt. Mācās plānot savu darbību, saredzēt noteiktas rīcības sekas. Prasme iztēloties.

1.-2. klase.

Apzināšanās - VARU

Zināšanas, prasmes, spējas, stiprās, vājās puses

Ko es varu?

Tēma	Mācību priekšmeti	Paredzamais rezultāts
<p><u>1. Mani sasniegumi.</u> Manas prasmes. Nepietiek zināt, vajag darīt! Kā atrisināt dažādas domstarpības? Manas rīcības mērķis. Kā piepildīt vēlmes? Vai es protu sadarboties?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lasīšana – mani sasniegumi; Ētika – nepieciešamais mērķa sasniegšanai; Sociālās zinības – sadarbība, dažādas situācijas; 	Prot novērtēt savas stiprās puses. Izzina savas prasmes sadarboties, rīkoties dažādās situācijās. Mācās izprast, kas ir mērķis un izprast kādi ir mērķi pašu rīcībai.
<p><u>2. Mans brīvais laiks.</u> Mani pienākumi. Ko es darīšu šovasar?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sociālās zinības – lietderīga laika pavadīšana; Audzinātārstundas – mani, vecāku, klases biedru, skolotāju vaļasprieki. Skolēnu pienākumi skolā un mājās. 	Izzina daudzpusīgas un lietderīgas brīvā laika pavadīšanas iespējas.

3. klase.

Sevis izzināšana - GRIBU

Intereses, vēlmes, centieni, būtiskais dzīvē

Kas es esmu?

Tēma	Mācību priekšmeti	Paredzamais rezultāts
<p><u>1. Manas intereses.</u> Kuri mācību priekšmeti mani interesē? Kas mani interesē ārpus skolas?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Klases stunda; Sociālās zinības; Ētika. 	Apzinās savas intereses.
<p><u>2. Mans raksturs.</u> Pašvērtējums. Ko vēlos sevī mainīt?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lasīšana – labsirdība, cieņa, godīgums, vēlme sevī kaut ko mainīt; Ētika – taisnīgums, drosme, atbildība; Ētika – nepieciešamās rakstura īpašības, lai sasniegtu mērķi. 	Izprot doto īpašību nozīmi. Prot sevi raksturot, novērtēt.

3. klase.

Lēmumu pieņemšana - VAJAG

Profesiju daudzveidība, perspektīvās profesijas, darba tirgus, mācību un darba iespējas, darbs vasarā, palīdzība vecākiem

Kas es būšu? Kurp es eju?

Tēma	Mācību priekšmeti	Paredzamais rezultāts
<p><u>1.Profesiju daudzveidība.</u> Profesija un atbilstošais apģērbs, darba piederumi. Mans mērķis un nākotnes profesija. Vecāku un tuvinieku profesijas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Matemātika – lietvedis, pārdevējs, šoferis, žurnālists, mežzinis, kartogrāfs; • Lasīšana – daiļdārznieks, tēlnieks, scenogrāfs, pilots, pētnieks, amatnieks; • Dabas zinības – meteorologs, metinātājs, ugunsdzēsējs, elektriķis, ķīmiķis, astronoms, ģeogrāfs, darbi tipogrāfijā; • Sociālās zinības – bibliotekārs, skolotājs, zobārsts, profesijas medicīnā, televīzijā, radošās profesijas. 	<p>Ir priekšstats par profesijā strādājošo pienākumiem, kādi darba rīki jālieto. Zina nosaukt vecāku profesijas, kādas profesijas viņa dzimtā.</p>

4. klase.

Sevis izzināšana - GRIBU

Intereses, vēlmes, centieni, būtiskais dzīvē

Kas es esmu?

Tēma	Mācību priekšmeti	Paredzamais rezultāts
<p><u>1.Manas intereses.</u> Ar ko saistītas manas intereses – cilvēkiem,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Visi mācību priekšmeti; • Projektu nedēļa. 	<p>Apzinās savas intereses.</p>

4. klase.

Apzināšanās - VARU

Zināšanas, prasmes, spējas, stiprās, vājās puses

Ko es varu?

Tēma	Mācību priekšmeti	Paredzamais rezultāts
<p><u>1. Manas stiprās puses un neveiksmes, grūtības.</u> Ko protu darīt, kas neveicas? Mācības – tā ir mana atbildība. Mācību priekšmetu un profesiju saistība.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lasīšana – ko patīk darīt, manas grūtības; Sociālās zinības – atbildība par mācībām, mācību priekšmetu un profesiju saistība. 	Prot novērtēt savas vājās puses, kas patīk, ko prot darīt, kādas grūtības. Izprot savu atbildību mācību procesā. Mācās izprast mācību priekšmetu un profesiju saistību.
<p><u>2. Mana veselība un nākotnes profesija.</u> Veselība un piemērotā profesija.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sociālās zinības – veselības stāvokļa nozīme profesijas izvēlē. 	Prot novērtēt veselības nozīmi cilvēka dzīvē. Gūst priekšstatus par piemērotību noteiktām profesiju grupām.

4. klase.

Lēmumu pieņemšana - VAJAG

Profesiju daudzveidība, perspektīvās profesijas, darba tirgus, mācību un darba iespējas, darbs vasarā, palīdzība vecākiem

Kas es būšu? Kurp es eju?

Tēma	Mācību priekšmeti	Paredzamais rezultāts
<p><u>1. Profesiju daudzveidība.</u> Drošības pasākumi un noteikumi darbā, darba piederumi. Riska profesijas. Profesiju popularitāte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Matemātika – dārznieks, šuvējs, šoferis, galdnieks, sekretāre; Lasīšana – kurpnieks, juvelieris, tulkotājs, redaktors, korektors, galdnieks, kalējs, žurnālists, operators, viesmīlis; Dabas zinības – dārznieks, kartogrāfs, ģeologs; 	Ir priekšstats par profesijā strādājošo pienākumiem, kādi darba rīki jālieto. Izprot drošības noteikumus darbā. Ir priekšstats par profesiju popularitāti. Mācās domāt par savu nākotni.

<p><u>2. Darba tirgus.</u> Uzņēmumi un profesijas skolēna dzīves vietā. Ekskursijas uz uzņēmumu, iestādi. Darbs vasarā. Bezdarbs. Nodarbinātības valsts aģentūra. Interviju veidošana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sociālās zinības – interviju veidošana, uzņēmumi dzīvesvietā ; • Lasīšana – interviju veidošana; • Projektu nedēļa; • Interesu izglītība; • Mācību ekskursijas. 	<p>Prot nosaukt savas dzīvesvietas uzņēmumus, profesijas uzņēmumā. Ir priekšstats par darba tirgu, bezdarbu un tā sekām. Ir priekšstats par pieprasītajām profesijām Latvijā. Zina, kas ir NVA. Prot izveidot vienkāršus intervijas jautājumus un intervēt kādu speciālistu.</p>
<p><u>3. Izglītības sistēma Latvijā.</u> Mācību iestādes tuvākajā apkārtnē, rajonā. Mācību iestādes, kuras pabeiguši vecāki, tuvinieki. Kāda nozīme izglītībai nākamajās darba gaitās?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sociālās zinības; • Klases stunda; • Projektu nedēļa. 	<p>Ir priekšstats par dažādu mācību iestāžu veidiem tuvākajā apkārtnē, Latvijā. Apzinās izglītības nozīmi profesijas izvēlē.</p>

Pielikums 2

DŽ. HOLANDA PAŠI ZPĒTES TESTS KARJERAS IZVĒLES PLĀNOŠANĀ (SDS)*

Šis tests var Tev palīdzēt profesijas izvēlē. Gadījumā, ja Tu jau esi izlēmis par ko kļūt, tad tests var apstiprināt Tavas izvēles pareizību vai piedāvāt vēl citus izvēles variantus. Ja Tu nevari saprast, kurai no daudzajām profesijām jomām pievērsties, tests var palīdzēt izraudzīties nelielu profesiju grupu tālākai apsvēšanai un izlemšanai. Lielākā daļa cilvēku ir pārliecinājušies, ka šī testa aizpildīšana ir lietderīga un interesanta. Ja Tu rūpīgi lappusi pēc lappuses sekosi norādījumiem, tad gūsi gandarījumu no šī darba. Nesteidzies, Tavs ieguvums būs lielāks, ja strādāsi uzmanīgi. Savas atbildes atzīmē tikai atbilžu lapā. Izmanto parasto zīmuli, lai vieglāk varētu izlabot neprecizitātes.

***Piezīme:**

Dž. Hollanda pašizpētes tests izmantots no ES struktūrfondu NP 3.2.7.1. projekta "KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMU NODROŠINĀJUMS IZGLĪTĪBAS SISTĒMĀ" aktivitātes 1.1. „Skolotāju/profesionālās orientācijas praktiķu apmācības pamatkursa un specializēto kursu izstrāde un rezultātu prezentācija” tālākizglītības programmas „Karjeras izglītības darba organizēšana vispārīgizglītojošajās un profesionālajās izglītības iestādēs” multiplikatora portfolio.

7. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra

1. Amundsens N., *Aktīvā iesaistīšanās*, VIAA, 2016.
2. Ertelts B.J., Šulcs V., *Karjeras konsultēšanas kompetences*, VIAA, 2008.
3. Ivanova I., Šulte I., *Studentu un skolēnu sadarbības programmas "Lakstīgala"*, LU 2014.
4. *Karjeras attīstības atbalsts*, Valsts izglītības attīstības aģentūra, 2008.
5. *Karjeras konsultēšanas metodes*, VIAA, 2009.
6. *Karjeras plānotājs pamatskolēnam. Mana profesija? Kāpēc gan ne?*, Jelgava, 2007.
7. *Karjeras plānotājs. Metodiskie ieteikumi*, Jelgava, 2007.
8. *Karjeras vadības prasmes mācību priekšmetu standartu saturā*, VIAA, 2016.
9. *Kas es esmu?* <http://www.nva.gov.lv/karjera/index.php?mt=304&cid=304>
10. Korna E., *Karjeras izglītība*, RAKA, 2011.
11. Lemešonoka I., *Kompetenču pieeja karjeras izglītībā skolā*, Zvaigzne ABC, 2018.
12. *Mans bērns izvēlas karjeru*, VIAA, 2010.
13. Martinsone B., Niedre R., *Sociāli emocionālā audzināšana (SEA)*, LU, 2013.
14. *Metodiskais līdzeklis "Profesionālās piemērotības noteikšanas programma 7.-12.klašu skolēniem*, LU, 2014.
15. *Nodarbinātības valsts aģentūras mājas lapa* <http://www.nva.gov.lv/>
16. Nucho A.O., Vindere M., *Garīgās veselības veicināšana*. RAKA, 2002.
17. Pīvijs V., *Sociodinamiskā konsultēšana*, VIAA, 2011.
18. *Starptautiskā karjeras atbalsta metodikas rokasgrāmata darbam ar grupu*, VIAA, 2012.
19. Strods G., Vazne Ž., *Karjeras atbalsta programma skolēniem*, LU, 2013.
20. *100 metodikas karjeras attīstības atbalstam*, VIAA, 2019.
21. http://viaa.gov.lv/library/files/original/78532_100_KAA_Metodikas.pdf

Video materiāli par karjeru un profesijām

1. Filma par karjeras veidošanu «Zaļais Pipars».RTU, 2012 - <https://www.youtube.com/watch?v=RyxQPre5pQI>
3. Filma par karjeras veidošanu «Zaļais Pipars».RTU, 2013 - <https://www.youtube.com/watch?v=OpvCOOzVQnU>
4. Filma par karjeras veidošanu «Zaļais Pipars».RTU, 2014 - <https://www.youtube.com/watch?v=LVqCOFvyvU4>
5. Filma par karjeras veidošanu «Zaļais Pipars».RTU, 2015 - <https://www.youtube.com/watch?v=h6yh82XxKDW>
6. Īsfilmas par profesijām- "Zili brīnumi"

<https://www.youtube.com/user/JUMPstudioLATVIA/videos>

Metodiskie materiāli

1. Karjerasizglītība skolā/ Pieredze 2009 (2010)Rīga: ValstsIzglītības attīstības aģentūra -
http://www.viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_izgliitiiba_skolaa_2010.pdf
2. Metodiskie ieteikumi „ Karjerasizglītība 7.- 9. klasei. Skolotāju rokasgrāmata (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006. -
http://www.viaa.gov.lv/files/news/722/karjeras_izgl_7_9_klaseee.pdf
3. Metodiskiemateriāli klašu audzinātājiem-
http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/
- 4.Karjerasizglītībasinformatīviemateriāli -
http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/lat_karjeras_atbalsts/info_mater/

Interneta resursi

1. Lielākais karjeras portāls Latvijā. Virtuālā prakse <https://www.prakse.lv/virtual-practice/list>
2. Nacionālā izglītībasiespēju datu bāze. Karjerasizvēlestesti
http://www.niid.lv/tests/testi_sakums.htm
3. Virtuāla profesiju pasaule. Izpēti profesiju pats
<http://www.profesijupasaule.lv/izpeti-profesijupats>
4. Valstsizglītības attīstības aģentūra. Metodiskomateriālu komplekts.
http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/lat_karjeras_atbalsts/info_mater/
- 5.Europass dokumenti(CV, motivācijas vēstule)-
<https://europass.cedefop.europa.eu/lv/documents>
6. Nodarbinātības valsts aģentūra. Jauniešiem- kas es esmu?
<http://www.nva.gov.lv/karjera/index.php?mt=304&cid=304&mid=297&pt=1>
7. Profesiju aprakstu katalogs/ profesiju standarti un profesiju klasifikators
<http://www.nva.gov.lv/karjera/index.php?cid=10&mid=118>