

APSTIPRINĀTS
2024.gada 27.augustā
Privātās vidusskolas “Laisma”
Direktore Jolanta Krasovska

PRIVĀTĀ VIDUSSKOLA LAISMA

www.laisma.lv
+ 371 26 003 083



SKOLAS KARJERAS PROGRAMMA

2024.-2025.m.g.

Ievads

21. gadsimta sabiedriskajā dzīvē notiek ievērojamas pārmaiņas. Šīs pārmaiņas ne tikai ietekmē dzīves procesus, bet arī maina darba tirgus tendences: iepriekšējā gadsimtā sastopamo profesiju izzušana un pilnīgi jaunu profesiju rašanās.

Izglītojamo karjeras vadības prasmju attīstība ir izglītības procesā būtiska sastāvdaļa, kas sniedz izglītojamiem informāciju, prasmes un pieredzi, lai sagatavotos nākotnes karjeras izaicinājumiem. Karjeras izglītība attīsta gan akadēmiskās, gan praktiskās prasmes, veicinot veiksmīgu pāreju no izglītības uz darba tirgu. Karjeras izglītība nodrošina sistematizētu zināšanu, prasmju un attieksmju kompleksu, kas palīdz saprast, kādas profesionālās darbības jomas un konkrētas profesijas ir piemērotas konkrētam indivīdam.

Lai efektīvi sagatavotu izglītojamos pārejai no skolas uz pieaugušo darba dzīvi, izglītības iestādei ir jānodrošina daudzveidīga mācīšanās pieredze. Šo uzdevumu izpildei izglītības iestāde orientējas uz savu darba mērķu un uzdevumu, ņemot vērā jaunākās izglītības politikas nostādnes. Tā rezultātā tiek izveidota un īstenota karjeras izglītības programma, kas nodrošina izglītojamiem nepieciešamās zināšanas, prasmes un attieksmi, lai veiksmīgi iekļautos nemitīgi mainīgajā darba tirgū.

Karjeras izglītības programmas normatīvais pamats

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

1. Izglītības likums <https://likumi.lv/doc.php?id=50759>
2. 2019. gada 3. septembra Ministru kabineta noteikumi Nr. 416 “Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem”
<https://likumi.lv/ta/id/309597-noteikumi-par-valstsvisparejas-videjas-izglitibas-standartu-un-visparejas-videjas-izglitibasprogrammu-paraugiem>
3. 2018. gada 27. novembra Ministru kabineta noteikumi Nr. 747 “Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem”
<https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatizglitibas-standartu-un-pamatizglitibas-programmu-paraugiem>
4. 2020. gada 6. oktobra MK noteikumi Nr.831 “Izglītības iestāžu, eksaminācijas centru, citu Izglītības likumā noteiktu institūciju un izglītības programmu akreditācijas un izglītības iestāžu vadītāju profesionālās darbības novērtēšanas kārtība”
<https://m.likumi.lv/ta/id/317820-izglitibas-iestazu-eksaminacijas-centru-citu-izglitibas-likuma-noteiktu-instituciju-un-izglitibas-programmu-akreditacijas-un-izglitibas-iestazu-vaditaju-profesionalas-darbibas-novertesanas-kartiba>
5. 2017. gada 23. maija MK noteikumi “Noteikumi par Profesiju klasifikatoru, profesijai atbilstošiem pamatuzdevumiem un kvalifikācijas pamatprasībām”
<https://m.likumi.lv/doc.php?id=291004>
6. Klases stundu programmas paraugs (VISC, 2016);
7. Karjeras izglītības paraugprogramma (RIIMC, 2011);
8. Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugs vispārējās vidējās izglītības iestādēm (VIAA, 2019);
9. Pedagoģa karjeras konsultanta profesijas standarts (2014);
10. Karjeras konsultanta profesijas standarts (2011).
11. 2015. gada 30. decembra MK rīkojums “Par Karjeras izglītības īstenošanas plānu valsts un pašvaldību vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs 2015.-2020. gadam”
<https://likumi.lv/ta/id/278999-par-karjeras-izglitibas-istenosanas-planu-valsts-un->

Izglītības likumā ietvertais regulējums

1. Izglītības likuma 17.panta “Pašvaldību kompetence izglītībā” (3) “Republikas pilsētas pašvaldība un novada pašvaldība (5) nodrošina bērnu un jauniešu karjeras izglītību”
2. Izglītības likuma 30.panta “Izglītības iestādes vadītājs” (3¹) “Izglītības iestādes vadītājam ir pienākums nodrošināt izglītības iestādē piekļuvi bibliotekārajiem, informācijas un karjeras attīstības atbalsta pakalpojumiem”;
3. Izglītības likuma 55.panta “Izglītojamā tiesības” Izglītojamam ir tiesības: (3) (..) saņemt bibliotekāros, informācijas un karjeras attīstības atbalsta pakalpojumus”;
4. Izglītības likuma 1.panta „Likumā lietotie termini”:
5. 12¹. punkts „karjera - izglītības, darba un privātās dzīves mijiedarbība cilvēka mūža laikā”;
6. 12². punkts „karjeras izglītība - izglītības procesā integrēti pasākumi, lai nodrošinātu izglītojamo karjeras vadības prasmju apguvi un attīstīšanu, kas ietver savu interešu, spēju un iespēju apzināšanos tālākās izglītības un profesionālās karjeras virziena izvēlei”;
7. 12³. punkts „karjeras attīstības atbalsts - pasākumu kopums, kas ietver informācijas, karjeras izglītības un individuālo konsultāciju pieejamību izglītojamajiem karjeras mērķu noteikšanai un plānošanai, izdarot izvēli saistībā ar izglītību un darbu.” Karjeras izglītošana- profesionāla pedagogiskā personāla darbība, kas balstīta karjeras vadības teorijās un praktiskās metodikās.

Noteikumos par mācību priekšmetu standartiem ietverti šādi nosacījumi

1. Latvijas Republikas normatīvajos dokumentos, kas nosaka izglītības programmās realizējamo saturu, skaidrots, ka karjeras izglītības pasākumi tiek iekļauti integrētā, pēctecīgā programmā, kas tiek īstenota skolas izglītības apguves procesā.
2. Noteikumos par mācību priekšmetu standartiem karjeras izglītībai izvirzītie mērķi un uzdevumi paredz pedagogiem visos mācību priekšmetos motivēt skolēnus mūžizglītībai un apzinātai karjeras izvēlei, tādēļ mācību stundās aplūkojamo tēmu lokā jāietver jautājumi par karjeru un karjeras izvēli.
3. Karjeras izglītības mācību darba uzdevumi paredz tādu skolēna karjeras vadības prasmju veidošanu un attīstīšanu, kas nepieciešamas ne tikai konkrētā profesijā, bet kas ir arī universālas un pārnesamas uz jebkuru profesionālās darbības nozari.
4. Karjeras izglītības apguves veiksmīgs rezultāts orientēts uz to, lai cilvēks spētu sekmīgi iekļauties 21. gadsimta darba tirgū un prastu vadīt un attīstīt savu karjeru mūža garumā.

Izglītības kvalitātes valsts dienesta iekšējos noteikumos Nr.17 (2017). Izglītības iestāžu, eksaminācijas centru darbības un izglītības programmu īstenošanas kvalitātes vērtēšanas metodika nosaka akreditācijas procesā izvērtēt šādus jautājumus:

- vai izglītības iestādē ir izstrādāta karjeras izglītības programma;
- vai izglītības iestādē ir pieejams pedagogs karjeras konsultants un skolēniem tiek nodrošinātas individuālās un grupu karjeras konsultācijas;
- vai karjeras izglītības pasākumu koordinēšanai ir izvēlēts atbildīgais darbinieks un ir noteikta pedagoģiskā personāla atbildības sadale karjeras izglītības īstenošanā;
- kā izglītības iestādes pedagoģiskais personāls iesaistās karjeras izglītības īstenošanā;
- vai izglītības iestādē ir pieejama aktuāla informācija, arī e-formā, par īstenojamajām izglītības programmām, to skaitā par karjeras izglītības programmu;
- vai skolēniem ir nodrošināti brīvi pieejami daudzveidīgi informatīvie karjeras resursi, to skaitā par tālākizglītības iespējām vidējās profesionālajās un augstākajās izglītības iestādēs un to piedāvātajām izglītības programmām; par “darba pasaules” daudzveidību, tās attīstības tendencēm un dažādām profesijām;
- vai izglītības iestāde organizē karjerasizglītības pasākumus, arī meistarklases, kopā ar dažādu profesiju pārstāvjiem, sociālajiem partneriem, nevalstisko organizāciju pārstāvjiem, absolventiem un vecākiem;
- vai izglītības iestādes e-vidē karjeras izglītības process tiek regulāri aktualizēts atbilstoši reālajai situācijai;

- vai izglītības iestāde organizē informatīvos pasākumus izglītības iestādes potenciālajiem skolēniem, viņu vecākiem;
- vai izglītības iestādē tiek apkopota un analizēta informācija par absolventu turpmākajām izglītības vai profesionālā darba gaitām

Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi

Karjeras izglītības programmas **mērķis** ir sniegt izglītojamiem informāciju par dažādām profesijām un palīdzēt viņiem izstrādāt konkrētus karjeras mērķus. Tas nodrošina iespēju apzināties savas vēlmes, spējas un vērtības, lai veiksmīgāk izvēlētos turpmāko izglītības ceļu un karjeru.

Mērķis norāda uz vairākiem svarīgiem aspektiem karjeras izglītībā, kuros tiek ietvertas dažādas jomas un prasmes, lai veicinātu izglītojamo pilnveidošanos un sagatavošanos nākotnes izaicinājumiem:

Pašizpēte un karjeras izpēte: Nodrošinot pamatzināšanu apguvi, tiek veicināta izglītojamo pašizpēte un karjeras izpēte. Tas ļauj viņiem labāk izprast savas intereses, spējas un vērtības, veidojot fundamentālu pamatu karjeras plānošanai un vadībai.

Personīgo karjeras attīstības lēmumu pieņemšana: Mērķis ir radīt apstākļus, lai izglītojamie varētu pieņemt mērķtiecīgus lēmumus par savu turpmāko izglītību vai iekļaušanos darba tirgū. Tas ietver patstāvīgu un apdomātu lēmumu pieņemšanu par svarīgiem karjeras jautājumiem.

Attieksme un atbildība: Stiprinot izpratni par izglītības un darba vērtībām, tiek veidota vērtējoša attieksme un atbildība par savu rīcību. Tas ir svarīgs elements personīgās attīstības un profesionālās uzvedības veicināšanā.

Likumsakarību izpratne: Izpratne par savas, darba tirgus un sabiedrības attīstības likumsakarībām palīdz izglītojamie labāk orientēties savā apkārtējā vidē. Tas ietver izglītības un darba tirgus dinamiku, kā arī to mijiedarbību ar sabiedrības notikumiem.

Caurviju prasmes un attiecību veidošana: Apgūstot caurviju prasmes, piemēram, komunikāciju, sadarbību un problēmu risināšanu, izglītojamie tiek sagatavoti veiksmīgai karjeras attīstībai. Tas ietver arī pozitīvu attiecību veidošanu un atbildīgu lēmumu pieņemšanu personiskajā un profesionālajā dzīvē.

Karjeras programmas īstenošanas pamatprincipi:

Tehniskās prasmes: Akcentēt tehnisko zināšanu un prasmju attīstību, kas nepieciešamas informāciju tehnoloģiju jomā.

Prakse un pieredze: Nodrošināt iespēju izglītojamajiem iegūt praktisku pieredzi, sadarbojoties ar uzņēmumiem vai veicot projektus, kas atspoguļo reālās nozares vajadzības.

Karjeras izglītība: Sniegt informāciju par dažādām profesijām, iesaistot speciālistus un organizējot karjeras dienas.

Personiskā attīstība: Veicināt personiskās attīstības prasmes, tostarp komunikāciju, problēmu risināšanu un radošumu.

Sadarbība ar uzņēmējdarbību: Izveidot partnerattiecības ar uzņēmumiem, lai nodrošinātu skolēniem iespēju iepazīties ar nozares realitāti un veicinātu darba tirgus integrāciju

Mērķa sasniegšanai izvirzītie uzdevumi:

1. Organizēt informatīvas nodarbības par dažādām profesijām, kurās piedalās vieslektori no attiecīgās nozares.
2. Veidot sadarbības partnerattiecības ar uzņēmumiem, lai nodrošinātu izglītojamajiem iespēju darboties reālos projektos un iegūt prakses pieredzi.
3. Nodrošināt profesionālas karjeras konsultācijas, palīdzot izglītojamajiem saprast savas intereses un spējas.
4. Pilnveidot mācību programmu, kas apvieno teorētiskās zināšanas ar praktiskajām prasmēm un uzdevumiem.

Ieviešanas posmi:

1. Karjeras dienas un pasākumi: Organizēt karjeras dienas un pasākumus, lai izglītojamajiem būtu iespēja sadarboties ar nozares pārstāvjiem.
2. Sadarbība ar uzņēmumiem: Aktīvi veidot un uzturēt sadarbību ar vietējiem uzņēmumiem, nodrošinot prakses un projektu iespējas izglītojamajiem.
3. Karjeras konsultācijas: Nodrošināt iespēju izglītojamajiem regulāri saņemt karjeras konsultācijas, lai veicinātu izpratni par pieejamajām karjeras iespējām.

Karjeras izglītības programmas realizēšanā iesaistīto pušu sadarbība

Izglītības iestādes vadības kompetences karjeras izglītības realizēšanā izglītības iestādē ir:

- nodrošināt karjeras izglītības programmas realizēšanu;
- regulāri veikt karjeras izglītības programmas monitoringu;
- nodrošināt karjeras izglītības realizēšanai nepieciešamos resursus. Izglītības iestādes vadības komanda:
 - direktore – nodrošina karjeras attīstības atbalsta pakalpojumu pieejamību izglītības iestādē;
 - direktores vietniece mācību darbā – koordinē un pārrauga izglītības darbu izglītības iestādē;
 - direktores vietniece audzināšanas darbā – koordinē un pārrauga audzināšanas darbu, t.sk., karjeras izglītības un karjeras atbalsta pasākumu norisi izglītības iestādē, nodrošina informācijas apriti par aktualitātēm karjeras izglītībā, veicina pedagogu tālākizglītību par karjeras izglītības jautājumiem.

Pedagoga, kurš atbild par karjeras izglītības realizēšanas nodrošināšanu izglītības iestādē, kompetencē ir:

- veidot izglītības iestādes profilam atbilstošu karjeras izglītības programmu;
- vadīt, koordinēt un uzraudzīt karjeras izglītības programmas realizēšanu iestādē;
- nodrošināt izglītības iestādes darbu ar daudzveidīgiem karjeras informācijas resursiem, arī e-vidē;
- sniegt metodisko atbalstu pedagoģiskajam personālam karjeras izglītības realizēšanā;
- sniegt karjeras atbalstu (arī karjeras konsultācijas) izglītojamajiem;
- sniegt karjeras atbalstu skolēnu vecākiem.

Karjeras attīstības atbalsta jomas

Karjeras attīstības atbalsts izglītības iestādē ietver trīs pamatjomas:

1. **Pašizziņa**, kas ietver:

- izpratnes veidošanu par sevi, apkopojot un analizējot pašizpētē iegūto informāciju;
- kritiskās domāšanas attīstīšanu, izvērtējot savas personības iezīmes, raksturu, vērtības, dotumus un spējas;
- jēgpilnu un mērķtiecīgu jaunradi, paaugstinot savas kompetences.

2. **Karjeras iespēju izpēte**, kas ietver:

- profesiju pasaules un tās attīstības pētīšanu;
- dažādu izglītības un darba iespēju pētīšanu Latvijā un pasaulē;
- daudzveidīgu informācijas avotu izmantošanu, izvērtējot, atlasot un analizējot karjeras informāciju;
- digitālās prasmes izmantošanu karjeras informācijas atrašanā un izvērtēšanā.

3. **Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana**, kas ietver:

- karjeras plāna veidošanu;
- karjeras attīstības lēmumu pieņemšanu;
- karjeras pašvadīšanu.

Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

Mēnesis	Saturiskā tēma	Tēmas atklāšana
Septembris	Zinātnieku nakts Skolēnu anketēšana par karjeras izvēli un atbalsta nepieciešamību skolā.	<p>Pasākumu “Zinātnieku nakts” koordinē Izglītības un zinātnes ministrija. Tā ietvaros augstskolas, universitātes un zinātniskie “atvērs savas durvis” un ikvienam interesentam piedāvās plašu bezmaksas pasākumu un aktivitāšu programmu visdažādākajās zinātnes nozarēs, sniedzot iespēju tikties ar pētniekiem, doties ekskursijās, skatīties šovus, piedalīties eksperimentos un diskusijās.</p> <p>Pasākums “Zinātnieku nakts” Latvijā notiek Eiropas Komisijas iniciētā pasākuma “Eiropas Zinātnieku nakts” ietvaros katru gadu septembra pēdējā piektdienā. Tā mērķis ir tuvināt zinātnisko pētniecību sabiedrībai, veicinot īpaši jauniešu interesi par zinātni un tās lomu cilvēka ikdienas dzīvē.</p> <p>Informācija: https://researchlatvia.gov.lv/lv/science-night</p> <p>https://karjerasmateriali.lv/testi-par-karjeras-izveli-personibu-interesem-2/</p>
Oktobris	Karjeras nedēļa Naudas diena	<p>Oktobrī visā Latvijā notiek Karjeras nedēļa. Dažādās interaktīvās aktivitātēs ikviens varēs apzināt, izvērtēt un attīstīt savai karjerai un dzīvei noderīgas prasmes.</p> <p>Programma: https://www.viaa.gov.lv/lv/karjeras-nedelas-programma</p> <p>Materiāli mācību stundām: https://www.viaa.gov.lv/lv/materiali-macibstundam-KN-2023</p> <p>Oktobrī tiešsaistē Latvijas skolās notiek diskusija par naudas lietām 1.–12. klašu skolēniem. Skolēnus sagaida aizraujošas videolekcijas, kurās pastāstīs, kas ir ieguldījumi un vai ieguldīt tiešām var tikai bagātie. Iegūtās teorētiskās zināšanas skolēniem būs iespēja pielietot praksē, pildot uzdevumus.</p> <p>Informācija: https://naudasdiena.lv/</p>

Novembris	Jauniešu uzņēmējdarbības ideju konkurss	<p>Skolēniem ir iespēja piedalīties Jauniešu uzņēmējdarbības ideju konkursā, piesakot savu ideju, gūst jaunas prasmes uzņēmējdarbībā.</p> <p>Idejas aicināti iesūtīt 10.-11. klases audzēkņi.</p> <p>Informācija: https://www.tavaideja.lv/</p>
Decembris	Individuālās sarunas ar PVS Laisma skolēniem un vecākiem pēc pieprasījuma par karjeras jautājumiem	Individuālās sarunas ar skolēniem un vecākiem par savu prasmju attīstīšanu, iepazīstināšana ar iegūstamo informāciju mājas lapās www.niid.lv un www.profesijupasaule.lv .
Janvāris	Individuālās konsultācijas 9.- 12.klašu skolēniem un vecākiem pēc pieprasījuma.	<p>Informācija 9. un 12. klašu skolēniem un skolēnu vecākiem par izglītības iespējām pēc 9. un 12. klases absolvēšanas.</p> <p>Informācija 9. - 12. klašu skolēniem un skolēnu vecākiem par karjeras pasākumiem.</p>

Februāris	Starptautiskā izglītības izstāde "Skola 2025"	<p>Izstādē "Skola" ikviens, kurš vēlas studēt un papildināt savas zināšanas, vienkopus var iepazīties ar izglītības iespējām Latvijā un ārzemēs, un atrast piemērotāko mācību iestādi.</p> <p>Izstādē piedalās valsts un privātās augstskolas, koledžas, profesionālās izglītības iestādes, mācību centri, vidusskolas u.c., kas piedāvā daudzveidīgas mācību un studiju programmas. Līdztekus notiek pasākumi, kas sniedz plašāku izpratni par karjeras izvēli.</p> <p>Informācija: https://www.bt1.lv/skola/</p>
Marts	Izstāde Starptautiskās Izglītības Dienas	<p>Martā Rīgā Radisson Blu Hotel viesnīcā notiek Baltijā lielākā specializētā ārzemju izglītības izstāde „Starptautiskās izglītības dienas”. Izstādē piedalīsies starptautiskās valodu skolas, prestižas angļu privātskolas, koledžas un universitātes no dažādām pasaules valstīm.</p> <p>Izstādes apmeklētāji varēs iepazīties ar ārzemju izglītības iestāžu pārstāvjiem un saņemt informāciju par:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● augstākās izglītības programmām (Bachelor, Master, MBA) dažādās valstīs, ieskaitot klātieni, neklātieni un tālmācību; ● sagatavošanās programmām universitātei, privātskolai un koledžai; ● pamatizglītības un vidējās izglītības programmām labākajās vidusskolās un koledžās dažādās valstīs; ● profesionālo izglītību ārzemēs; ● valodu kursiem uzņēmumu un organizāciju vadītājiem un speciālistiem; ● valodu nometnēm 7-18 gadus veciem skolēniem, valodu kursiem jauniešiem un pieaugušajiem ārzemēs; ● iecienītākajiem vasaras grupu braucieniem ar angļu valodas apguvi un aktīvu atpūtu Lielbritānijā, Maltā, Austrijā, Kiprā; ● bezmaksas izglītību un iespējām saņemt stipendijas un aizņēmumus; ● starptautiskajiem Kembridžas un IELTS eksāmeniem un iestāšanās testiem privātskolās. <p>Informācija: https://www.balticcouncil.lv/lv/macibas-arzemes/lielaka-specializeta-izstade-baltija-starptautiskas-izglitibas-dienas/</p>

Klases stundu tematika

1.-6. klase

Uzsvars tiek likts uz profesiju iepazīšanu un radošu domāšanu; profesiju detalizētāku izpēti un personisko īpašību nozīmi:

Stundu temati	Plānotājs sasniedzamais rezultāts
1.–2. klases tematika	
"Kas es būšu, kad izaugšu?"	Saruna par dažādām profesijām, ko skolēni zina vai vēlas iepazīt. Zīmējumu veidošana par savu nākotnes profesiju.
"Profesiju pasaule"	Profesiju dažādība un to nozīme ikdienas dzīvē (piemēram, ārsts, ugunsdzēsējs, skolotājs, pavārs). Tematiskās spēles (piemēram, "Uzmini profesiju!").
"Ko dara mani vecāki?"	Diskusija par skolēnu ģimenes locekļu profesijām. Uzdevumi: Ko es mācīšos, lai varētu strādāt kā vecāki?
3.–4. klases tematika	
"Darbs un talanti"	Kādas īpašības un prasmes nepieciešamas dažādām profesijām? Skolēni raksturo savus talantus un intereses.
"Amati senāk un tagad"	Profesiju salīdzinājums pagātnē un mūsdienās. Radošs uzdevums: izdomāt profesiju nākotnei.
"Komandas darbs"	Saruna par to, kā dažādas profesijas sadarbojas (piemēram, ārsts un medmāsa). Grupās aktivitātes, kurās skolēni veido iedomātu uzņēmumu.

"Profesiju alfabēts"	Profesiju nosaukumu vākšana un kārtošana alfabētiskā secībā. Diskusija par mazāk zināmām profesijām.
5.–6. klases tematika	
"Kas mani interesē?"	Saruna par interesēm, hobijiem un to, kā tie var pārvērsties par profesiju. Testi vai anketa, lai noteiktu savas stiprās puses un intereses.
"Profesijas nākotnē"	Diskusija par tehnoloģiju ietekmi uz darba pasauli. Uzdevums: iztēloties nākotnes profesijas.
"Izglītība un darbs"	Saruna par to, kā skolas priekšmeti palīdz sasniegt karjeras mērķus. Profesiju sasaistīšana ar nepieciešamo izglītību.
"Karjeras ceļš"	Ko nozīmē karjeras plānošana un kā izvirzīt mērķus? Uzdevums: izveidot vienkāršu karjeras plānu savam sapņu darbam.
"Profesionāļi viesos"	Ielūgt vietējās kopienas pārstāvjus (ārstus, policistus, māksliniekus) pastāstīt par savu darbu.
"Darba tikums un vērtības"	Saruna par darba nozīmi dzīvē un vērtībām, kas palīdz karjerā (atbildība, neatlaidība).

7. – 9. klase

Stundu temati	Plānotājs sasniedzamais rezultāts
Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums	<p>Ir objektīvi izvērtējis, pārzina savus dotumus, spējas un intereses, samēro savas intereses un spējas, personīgās īpašības un vērtības.</p> <p>Novērtē sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā.</p> <p>Novērtē savu sasniegumu rezultātus.</p>
Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana	<p>Saprot, kā skolā, ārpusskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības.</p> <p>Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā.</p>
Izglītības vērtība	<p>Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību.</p> <p>Apzinās izglītību kā vērtību, ir motivēts turpināt izglītību.</p> <p>Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas.</p> <p>Zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām.</p>
Profesiju daudzveidīgā pasaule	<p>Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus.</p> <p>Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām, izzina savas turpmākās izglītības iespējas.</p> <p>Ir apzinājis sev saistošās profesijas. Iesaistās darba izmēģinājumos.</p> <p>Ir iegūtas zināšanas par vietējo darba tirgu.</p>

Individuālā karjeras plāna izveide	<p>Ir apgūtas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemt atbildību par savu plānu īstenošanu.</p> <p>Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus.</p> <p>Ir izveidota un regulāri tiek papildināta savu sasniegumu mape (portfolio).</p>
------------------------------------	--

10. – 12. klase

Stundu temati	Plānotājs sasniedzamais rezultāts
Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs	<p>Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas.</p> <p>Izprot būtiskākos nosacījumus studijām ārzemēs.</p> <p>Zina, kur meklēt informāciju par iespējam turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem u.c. gan Latvijā, gan ārvalstīs.</p>
Mūžizglītība	<p>Izprot nepārtraukta izglītošanās procesa un darba lomu un nozīmi savā dzīvē.</p> <p>Apzinās izglītību kā vērtību.</p> <p>Apzinās formālās un neformālās izglītības sniegtās iespējas.</p>
Informācija par darba tirgu un tā attīstības tendencēm. Vietējo ekonomiku ietekmējošās tendences.	<p>Ir apzināta informācija par darba tirgus perspektīvām, kas ļauj izšķirties par attiecīga lēmuma pieņemšanu karjeras izvēlē.</p> <p>Izprot nodarbinātības tendences mūsu valstī un pasaulē.</p> <p>Ir gatavs pieņemt alternatīvus lēmumus karjeras izvēlē.</p>
Zinātnes un tehnoloģiju attīstība. Profesiju mainība un dažādība, pienākumi, darba devēju prasības.	<p>Ir iepazinis dažādas darbavietas, darba devēju prasības, darba pienākumus.</p> <p>Pārzina darba meklēšanas procesu.</p> <p>Apzinās profesiju mainību saistībā ar zinātnes un tehnoloģiju attīstības tendencēm pasaulē.</p> <p>Izprot profesionālās ētikas pamatprincipus un prasības.</p>
Darbs ārzemēs	<p>Zina par iespējam strādāt ārpus Latvijas un kur griezties pēc palīdzības, ja tas ir nepieciešams.</p> <p>Ir informēts, kur meklēt ziņas par attiecīgās valsts darba likumdošanu.</p>

<p>Karjeras izvēles plānošana. Individuālā karjeras plāna izveide</p>	<p>Ir izvērtēta piemērotība izvēlētajai profesijai.</p> <p>Ir apkopota informācija atbilstoši izvēlētajai profesijai.</p> <p>Ir pilnveidotas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemt atbildību par savu plānu īstenošanu. Izzinātas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas, iegūstot informāciju par interesējošo profesiju/nodarbošanās veidu un izvēloties sev vēlamu.</p>
---	---

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, t.sk. arī komandas darba 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.

- 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 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 ārpusklases 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 ārpusklases 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 izvēlētajā mācību iestādē.

Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 10.-12 klasē

Beidzot 12. klasi, skolēns prot:

Pašizpēte un pašizpratne

- Atpazīt savas intereses, talantus, stiprās un vājās puses.
- Identificēt personiskās vērtības un mērķus, kas ietekmē karjeras izvēli.
- Veidot pozitīvu pašnovērtējumu un pašpārliecinātību.

Karjeras plānošana un mērķu izvirzīšana

- Izstrādāt individuālu karjeras attīstības plānu, nosakot īstermiņa un ilgtermiņa mērķus.
- Plānot nepieciešamos soļus, lai sasniegtu izvirzītos mērķus (izglītība, prakse, pieredze).
- Elastīgi pielāgot karjeras plānu atbilstoši mainīgajām interesēm vai ārējiem apstākļiem.

Profesionālās informācijas izpēte un analīze

- Izprast izglītības un profesiju savstarpējo saikni.
- Izmantot informācijas avotus (internetu, karjeras konsultantus, uzņēmumus), lai izpētītu profesiju iespējas un darba tirgus prasības.
- Novērtēt darba tirgus tendences un profesiju pieprasījumu.

Izglītības iespēju izpēte un izvēle

- Izvērtēt un izvēlēties sev piemērotāko izglītības ceļu pēc vidusskolas (augstskolas, profesionālā izglītība, apmācības kursi).
- Izprast dažādu izglītības sistēmu, kursu un prakses iespēju nozīmi karjeras attīstībā.

Efektīvas komunikācijas un prezentācijas prasmes

- Izveidot profesionālu CV un motivācijas vēstuli.
- Gatavoties un veiksmīgi piedalīties darba intervijās vai uzņemšanas pārrunās augstskolā.
- Prezentēt savas idejas un prasmes pārliecinoši un atbilstoši dažādām auditorijām.

Lēmumu pieņemšanas prasmes

- Pieņemt apzinātus, pārdomātus lēmumus, balstoties uz pašizpēti, darba tirgus un izglītības

iespēju analīzi.

- Izvērtēt riskus un alternatīvas, ja karjeras ceļš nesaskan ar sākotnējo plānu.

Darba tirgus prasību izpratne

- Izprast profesionālās ētikas un uzvedības pamatprincipus darbavietā.
- Apgūt pamatprasmes darbam komandā un problēmu risināšanai.
- Zināt darba tiesības un pienākumus, kā arī darba līgumu nosacījumus.

Digitālās prasmes un pašattīstība

- Lietot digitālos rīkus karjeras izpētei, sava tēla veidošanai un tīkla izveidei (piemēram, LinkedIn).
- Plānot savu nepārtraukto mācīšanos un profesionālo attīstību, apzinoties mūžizglītības nozīmi.

Karjeras attīstības atbalsta metodes un metodiskie paņēmieni

Karjeras attīstības atbalstā izmantojamas daudzveidīgas mācību metodes un metodiskie paņēmieni.

Aptauja

Jautājumu vai jautājumu un atbilžu formā mutvārdos vai rakstveidā veidota informācijas iegūšanas metode (Pedagoģijas terminu ..., 2000). Aptauju izmanto kā heuristisku mācību metodi, lai iegūtu citu mācību metožu (piem., diskusijas, projekta darba u.c.) īstenošanai nepieciešamo informāciju (Rubana, 2004).

Asociāciju kartes

Neliela izmēra daudznozīmīgi attēli, kuri, izraisot asociācijas un “atdzīvinot” atmiņas un izjūtas, palīdz veidot stāstījumu par noteiktām, stāstītājam nozīmīgām tēmām (Popova, Miloradova, 2015).

Apskats (pārskats)

Audzēkņi (skolēni), veicot mācību uzdevumu, vāc informāciju (datus), piem., veic aptauju, anketēšanu u.c., un rezultātus apkopo rakstiskā apskatā (pārskatā) (Sociālās zinības, 2014).

Darbu mape (portfolio)

Audzēkņa (skolēna) veidota attīstības (t.sk., karjeras attīstības) programma noteiktam laika posmam un kritisks programmas īstenošanas pašnovērtējums. Noteiktā, iepriekš ieplānotā laikā skolotājs kopā ar audzēkņu (skolēnu) kopīgi izvērtē audzēkņa (skolēna) sasniegtos rezultātus un programmas īstenošanas laikā radušās problēmas, veicinot audzēkņa (skolēna) pašizpēti, pašanalīzi un pašregulāciju (Klases stundu..., 2016). Darbu mape ir pašizziņas, pašatklāsmes, paraksturošanas un pašanalīzes instruments, kas cilvēkam palīdz apzināties dabas dotos talantus, savas stiprās puses un priekšrocības, novērtēt sevi un palīdz saskatīt karjeras iespējas. (Work on it, 2018). Darbu mapi audzēkņi (skolēni) var veidot papīra formātā vai digitāli.

Darbs ar tekstu

Skolotājs piedāvā tekstus (rakstveidā, audio un videoierakstos) mācību uzdevuma veikšanai, audzēkņi (skolēni) iepazīstas ar tekstiem un atbilstoši mācību uzdevumam veido jautājumus par tekstu, analizē tekstu, atbild uz tekstā ietvertajiem jautājumiem u.c. (Psiholoģija,

2014).

Demonstrēšana

Skolotājs vai audzēkņi (skolēni) demonstrē vizuālu informāciju (videofilmas, attēlus, tabulas utt.), parasti – papildinot stāstījumu (lekciju, izklāstu) (Psiholoģija, 2014).

Diskusija

Skolotājs vai audzēkņi (skolēni) piedāvā apspriešanai kādu tematu, audzēkņi (skolēni) individuāli vai iepriekš mērķtiecīgi izveidotās grupās iesaistās sarunā, argumentēti aizstāvot savu viedokli (Psiholoģija, 2014). Galvenie audzēkņa (skolēna) uzdevumi diskusijā ir: skaidri izteikt savas domas, ieklausīties citos, censties izprast citu viedokli un uzņemties atbildību (Klases stundu..., 2016).

Domu karte

Grafiskais organizators – tīklveida zīmējums (“zirneklis”), kuru veido lapas vidū apla centrā ierakstot tēmu (nozīmīgāko jēdzienu) un to ar atzariem savienojot ar apakštēmām. Atzariem piezīmē zariņus, pie kuriem pieraksta atslēgas vārdus (vai pievieno attēlus), kuri saistās ar apakštēmu. Ja nepieciešams, šīs saites, veidojot loģisku sistēmu, var sazarot tālāk. Domu karte palīdz strukturēt domas gaitu: sākt ar vispārīgo (tēmu), pāriet uz konkrēto (apakštēmu) un tikai tad iedziļināties detaļās (Miķelsone, 2002; Sociālās zinības..., 2014).

Ēnošana (job or work shadowing)

Karjeras izglītības metode (Rojewski, 2006)- mācību ekskursijas variants, kurā audzēkņi (skolēni), īstenojot mācību uzdevumu, mērķtiecīgi individuāli iepazīstas ar noteiktas profesijas pārstāvja darba ikdienu. Mācību metode palīdz audzēkņiem (skolēniem) pārbaudīt sevi darba vidē, izzināt savas intereses un dod iespēju labāk iepazīt izvēlēto profesiju. Pēc Ēnu dienas audzēkņi (skolēni) dalās pieredzē ar klasesbiedriem, dodot iespēju ikvienam skolēnam/audzēkņiem vairāk uzzināt par dažādām profesijām (Karjeras izglītība skolā, 2009).

Grafiskais organizators (grafiskais informācijas organizators)

Noteiktā sistēmā sakārtotas informācijas vizuāls attēlojums, izmantojot specifiskus simboliskus apzīmējumus. Grafiskie informācijas organizatori (tabulas, shēmas, diagrammas, domu kartes u.c.) palīdz abstraktas idejas attēlot konkrētākā veidā, parādīt informācijas vienību (faktu,

jēdzienu, koncepciju u.c.) savstarpējās attiecības, sakārtot un organizēt idejas, vieglāk iegaumēt un atcerēties informāciju (Rubana, 2004).

Heiristiskas (daļēju meklējumu) pārrunas

Skolotāja vadītas pārrunas, kuru laikā audzēkņi (skolēni) nonāk pie subjektīvi jauniem atklājumiem (Miķelsone, 2002).

Intervija

Audzēkņi (skolēni), atbilstoši skolotāja dotajam uzdevumam, iztaujā par noteiktu tematu vienu vai vairākus cilvēkus, pēc sarunas apkopo rezultātus un veido secinājumus (Psiholoģija, 2014).

Jautājumi – atbildes

Skolotājs vai audzēkņi (skolēni) mutvārdos vai rakstiski uzdod jautājumus par noteiktu tematu un atbild uz tiem (Sociālās zinības, 2014). Kātehetiskas pārrunas Pārrunas, kuru laikā audzēkņi (skolēni) precizē un nostiprina esošās zināšanas (Miķelsone, 2002).

Klausīšanās metode

Audzēkņi (skolēni) uzmanīgi klausās stāstījumu, individuāli pieraksta mācību uzdevumam atbilstošu informāciju (jautājumus, problēmas, viedokļus), stāstījuma beigās uzdod jautājumus (ja nepieciešams), un noslēgumā, atbilstoši mācību uzdevumam, sniedz atgriezenisko saiti vai ziņojumu (Miķelsone, 2002).

Kolāža

Audzēkņu (skolēnu) individuāli, pāros vai grupās veidots kompozicionāli vienots attēls, kurā audzēkņi (skolēni) atklāj savu priekšstatu par kādu skolotāja dotu tematu, piem., veido kolāžu par sociālo vidi klasē, vērtējot savstarpējās attiecības (Klases stundu..., 2016). Kolāžas veidošanā var izmantot visdažādākos materiālus (Literatūra, 2008), metode ļauj audzēkņiem (skolēniem) izmantot savas prasmes jaunākajās tehnoloģijās, savā darbā lietojot, piemēram, interneta resursus, digitālās kameras (Kulturoloģija, 2008), kolāžas, izmantojot datoru vai viedtālruni, var veidot arī internetā.

Kooperatīvā mācīšanās (grupu darbs)

Mācību metode, kuru īstenojot skolotājs izveido audzēkņu (skolēnu) grupas tādu uzdevumu vai projekta darbu veikšanai, kuros nepieciešama produktīva grupas dalībnieku sadarbība, t.i.,

uzdevuma rezultāti atkarīgi no katra grupas dalībnieka ieguldījuma kopējā darbā. Risinot uzdevumu, grupas dalībnieki pilnveido saskarsmes prasmes, mācās sadarboties un viens no otra. Skolotājs organizē mācības un konsultē audzēkņus (skolēnus). Metodi var izmantot gan plaša informācijas klāsta apkopošanai, gan arī radošu uzdevumu izpildei, piem., komiksa veidošanai par noteiktu tēmu (Psiholoģija, 2014).

Krustvārdu mīklas

Viens no intelektuāli radošo didaktisko spēļu (projektēšanas spēles, burtu, skaitļu mīklas, anagrammas u.c.) veidiem, kas īpaši lietderīgs jēdzienu izpratnes nostiprināšanā (Rubana, 2004).

Lomu spēles

Mācību metode, kurā skolotājs piedāvā audzēkņiem (skolēniem) mācību situācijas, ko iespējams atveidot lomās, aprakstu (rakstveidā vai mutvārdos). Audzēkņi (skolēni) iejūtas lomās atbilstoši mācību situācijā ietvertajam uzdevumam. Citi audzēkņi (skolēni) veic skolotāja dotu uzdevumu – vēro, pieraksta, vērtē atbilstoši noteiktiem kritērijiem u.c., lai pēc situācijas izspēlēšanas izteiktu viedokli diskusijā (Psiholoģija, 2014).

Pārrunas

Dialogiska mācību metode, kuru īstenojot runātājs (skolotājs vai audzēknis (skolēns)) ar mērķtiecīgu un loģiski secīgu jautājumu palīdzību palīdz klausītājiem, kuriem ir vai pārrunu laikā būs iespēja iegūt priekšzināšanas, konstruēt jaunas atziņas. (Miķelsone, 2002).

Piramidālā diskusija

Mācību metode, kurā notiek pakāpeniska pāreja no individuālā darba uz diskusiju klasē (grupā). Pēc mācību uzdevuma saņemšanas, audzēkņi (skolēni) strādā individuāli, izdarot uzdevumā paredzētās izvēles un pieņemot lēmumus. Pēc tam audzēkņi (skolēni) apvienojas pāros un apspriež individuāli pieņemtos lēmumus, izveidojot kopīgu pāra viedokli par veicamo uzdevumu. Nākamajā posmā, diviem pāriem apvienojoties, diskusija un lēmuma pieņemšana, no visām izvēlēm izveidojot vienu kopēju izvēli,

Praktiskais darbs

Audzēkņi (skolēni) atbilstoši mācību uzdevumam veic mācību darbu, lietojot apgūtās

zināšanas, prasmes un īstenojot savas radošās ieceres, strādājot individuāli vai grupā (Mājsaimniecība, 2014).

Prāta vētra

Mācību metode, kurā skolotājs uzdod jautājumu vai izvirza problēmu un audzēkņi (skolēni) īsi izsaka iespējamās atbildes, idejas, risinājumus u.c., uzmanīgi klausoties, papildinot, bet nekomentējot un nevērtējot citu teikto. Metodi ieteicams izmantot kā ieaicināšanas fāzes sastāvdaļu, lai aktualizētu esošās audzēkņu (skolēnu) zināšanas un izpratni, sākot jaunu tēmu (Psiholoģija, 2014).

Projektu metode

Mācību metode, kuru īstenojot, audzēkņi (skolēni) individuāli vai darba grupās formulē idejas un jautājumus, iegūst informāciju, pēta un risina problēmas, apkopo darba rezultātus un iepazīstina ar tiem citus audzēkņus (skolēnus). Skolotājs palīdz audzēkņiem (skolēniem) formulēt projekta mērķi, izveidot darba grupas un sniedz atbalstu projekta izveidē (Literatūra, 2008).

Radošais darbs

Audzēkņu (skolēnu) pašizpaušmes metode, mācību uzdevuma īstenošana individuālās vai kooperatīvās mācīšanās rezultātā radīta stāsta, esejas, dzejas, aforisma, zīmējuma, attēla u.c. formā (Miķelsone, 2002).

Sarunas mazās grupās

Mācību metode, kurā audzēkņi (skolēni), saskaņā ar pašu pieņemtiem noteikumiem, veic skolotāja dotu uzdevumu, sarunājoties mērķtiecīgi izveidotās grupās, kur katrs izsaka savu viedokli vai vērtējumu un dalās pieredzē, kā arī saņem informāciju no citiem (Klases stundu..., 2016)

Simulācija

Situāciju izspēles metode, kurai, salīdzinot ar lomu spēli, raksturīga lielāka nenoteiktība skolotāja piedāvātajā situācijas aprakstā, elastīgums un sarežģītība (Psiholoģija, 2014).

Situāciju analīze

Mācību metode, kurā skolotājs piedāvā audzēkņiem (skolēniem) reālas vai izdomātas situācijas

aprakstu (rakstiski vai mutiski), audio vai videoierakstu un uzdod jautājumus par šo situāciju. Audzēkņi (skolēni) pārrunā, analizē, pieraksta, secina un atbilstoši situācijas analīzes mērķim veido kopsavilkumus vai ieteikumus (Psiholoģija, 2014).

Situāciju izspēle

Mācību metode, kurā skolotājs piedāvā audzēkņiem (skolēniem) reālas vai izdomātas problēmsituācijas aprakstu (rakstveidā vai mutvārdos). Audzēkņi (skolēni) meklē situācijas risinājumus, izspēlējot situāciju lomu spēlē (ja situācijas aprakstā skaidri definētas dalībnieku lomas) vai simulācijā (ja lomas situācijā ir nenoteiktas vai neviennozīmīgas). Metodi īstenojot, audzēkņi (skolēni) var veidot un izspēlēt iespējamās situācijas attīstības scenārijus, un saņemt atgriezenisko saiti no citiem audzēkņiem (skolēniem) un skolotāja. Skolotājs var modelēt izspēlei audzēkņu (skolēnu) dzīves pieredzei līdzīgas situācijas (Psiholoģija, 2014).

Spēle

Noteiktu darbību kopums vēlamā rezultāta sasniegšanai, kam piemīt sacensības pazīmes un kas ietver ne tikai prasmju un iemaņu mērķtiecīgu, noteikumiem atbilstošu izmantošanu, bet arī nejausības elementus un brīvas interpretācijas, darbības un rīcības iespējas. Spēle veicina izziņas spēju, sadarbības prasmju un radošuma attīstību un veicina spriedzes samazināšanos (Latvijas Universitātes..., 2013)

Stāstījums (izklāsts, lekcija)

Mācību metode, kuru īstenojot skolotājs vai audzēknis (skolēns) izklāsta kāda temata saturu (piem., idejas, viedokļus, faktus, teorijas vai notikumus), bet klausītāji (piem., citi audzēkņi (skolēni)) klausās, veido pierakstus atbilstoši uzdevumam, uzdod jautājumus (Psiholoģija, 2014).

SVID analīze

Ārējo (iespējas un draudi) un iekšējo (priekšrocības un trūkumi) ietekmes faktoru noteikšanas metode. Metode ļauj izvērtēt un prognozēt indivīda, grupas vai organizācijas un apkārtējās vides faktoru mijiedarbību (Allison, Kaye, 2005; Tāšica, 2009).

Venna diagramma

Grafiskais organizators, kuru izmanto kopīgā un atšķirīgā noteikšanai un jēdzienu definēšanai. Venna diagrammu zīmē kā vairākus, parasti divus vai trīs pārklājošos apļus. Diagramma ļauj

uzskatāmi parādīt dažāda rakstura attiecības starp jēdzieniem, grupām, kategoriju kopām u.c. Atspoguļojot informāciju diagrammā, aplū daļās, kuras nepārklājas, raksta atšķirīgo, daļās, kurās apli pārklājas – kopīgo (Sociālās zinības., 2014). Apkopojot individuāli vai mazajās grupās izveidoto Venna diagrammu saturu, skolotājs, uzklusot argumentētus audzēkņu (skolēnu) viedokļus, var veidot lielu diagrammu uz tāfeles un organizēt diskusiju par jēdzienu attiecībām (Ētika, 2008).

Viktorīna

Spēles veids, kas liek audzēkņiem (skolēniem) koncentrēt zināšanas, saskatīt būtisko, lietu un parādību loģisko kārtību un noformulēt to vārdos. Audzēkņus (skolēnus) var iesaistīt viktorīnā kā dalībniekus, kā arī var piedāvāt audzēkņiem (skolēniem) pašiem mācību procesā veidot uzdevumus (Rubana, 2004).

Vizualizēšana

Mācību metode, kurā skolotājs vai audzēkņi (skolēni) informācijas uztveres atvieglošanai un papildināšanai izmanto vai patstāvīgi izveido simboliskus uzskates līdzekļus (īstenības objektu attēlus ar vārdu, simbolu un krāsu palīdzību), piem., domu kartes, shēmas, diagrammas, tabulas, plānus, kartes, zīmējumus u. c. (Psiholoģija, 2014). Lietojot vizualizācijas metodes, audzēkņi (skolēni) pilnīgo vizuālo uztveri, apgūst skaidrāku redzējumu uz lietām un pilnveido spēju paskatīties uz problēmām no cita skatupunkta un ieraudzīt problēmu risinājumu skaidrākā perspektīvā (Rinķis, 2007).

Zinātniskās pētniecības darbs

Mācību metode, kuru īstenojot audzēkņi (skolēni) patstāvīgi vai ar skolotāja palīdzību izvēlas pētāmo problēmu, izvirza pētījuma jautājumus vai hipotēzi, definē pētījuma mērķi un uzdevumus, izvēlas pētniecības metodes, kā arī plāno un veic pētījumu. Pētījuma noslēgumā, pamatojoties uz tā rezultātiem, audzēkņi (skolēni) izdara secinājumus, sagatavo pētījuma atskaiti un iepazīstina ar pētījuma rezultātiem citus audzēkņus (skolēnus) (Veselības mācība, 2014).

Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra un informācijas avoti

1. Akmeņkalna I., Kārkliņš A., Kalniņa I. Mērķtiecīga karjeras veidošana. Mācību metodika.– R.: LUMA, 2007
2. Akmeņkalna I., Kārkliņš A., Skutele D. Mērķu sasniegšana. – R.: LUMA, 2007
3. Alens Dž., Nerne Dž. Skolēnu izaugsmes veicināšana. Palīgs klases audzinātājam. – R.: Skolu atbalsta centrs, 2000
4. Baldiņš A., Raževa A. Klases audzinātāja darbs skolēnu personības izpētē. – R.:Pētergailis, 2001
5. Beloraga G. Par ko kļūt? Darba lapas par profesijām.– R.: Zvaigzne ABC, 2007
6. Daija Z., Panasina I. Veido savu karjeru pats! Grāmata patstāvīgai profesijas izvēlei. – R.: Profesionālās karjeras izvēles centrs, 2000
7. Daiktere I. Mērķu izvirzīšana un sasniegšana. Mācību metodika. – R.: SIA LUMA, 2007
8. Darba pasaules un karjeras iespēju izpēte / Ieteikumi skolotājiem, klašu audzinātājiem projektu nedēļas vadīšanai 7. – 9.klasēs. – R.: PIAA, PIAC, 2004
9. Dektereva N., Dorofjeva S., Vagele A., Zavjalova G.. Interesantas idejas klases audzinātājam.– R.: RaKa, 2008
10. Dektereva N., Dorofjeva S., Vagele A., Zavjalova G.. Mūsdienīga skolēna portfolio.– R.: RaKa, 2008
11. Ertelts B.J., Šulcs V. Karjeras konsultēšanas kompetences. – R.: VIAA, 2008, Vācija: Rosenberger Fachverlag, 2007,
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_kompetences_2008.pdf
12. Karjeras atbalsta pasākumi riska grupu jauniešiem. Caur mācīšanos uz darbu.– R.: VIAA, 2011, Eiropas profesionālās izglītības attīstības centrs, 2010
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_atbalsta_pasakumi_2010.pdf
13. Karjeras attīstības atbalsts. Izglītība. Konsultēšana. Pakalpojumi.– R.: VIAA, 2008
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_attiistiibas_atbalsts_2008.pdf
14. Karjeras attīstības rokasgrāmata konsultantiem, kas strādā ar jauniešiem ar īpašām vajadzībām. Jaunatnes karjeras servisa attīstības projekts.
Pieejams: <http://www.careercenteronline.org>
15. Karjeras iespēju izpēte / Metodisks palīglīdzeklis skolotājiem, klašu audzinātājiem profesionālās orientācijas darbā.– R.: PIAP aģentūra, 2003
Pieejams:

- http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem
16. Karjeras izglītība skolā. Pieredze 2009.– R.: VIAA, 2010
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_izgliitiiba_skolaa_2010.pdf
 17. Karjeras izglītība 10. – 12.klasei. Skolotāja rokasgrāmata. Karjeras izglītība 7.-9.klasei. Skolotāja rokasgrāmata. – R.: PIAA, 2006
Pieejams:
http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem
 18. Karjeras izglītība 7.klasē. Metodiski ieteikumi. Karjeras izglītība 8.klasē. Metodiski ieteikumi. Karjeras izglītība 9.klasē. Metodiski ieteikumi. – R.: PIAA, 2006
Pieejams:
http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem
 19. Karjeras izglītība 10.-12. klasei. Skolotāja rokasgrāmata.- R.: VIAA, 2007
 20. Karjeras izglītības mērķi pamatskolā / Ieteikumi skolotājiem, klašu audzinātājiem pamatskolas skolēnu zināšanu, prasmju un iemaņu veidošanai starppriekšmetu tēmā.– R.: PIAA, PIAC, 2004
Pieejams:
http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem
 21. Karjeras konsultēšanas metodes.– R.: VIAA, 2009, Bukareste: Institute of Educational Sciences, Euroguidance, 2007
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_kons_metodes.pdf
 22. Karjeras plānotājs. Metodiski ieteikumi.– Jelgava: PKIC, 2007
 23. Karjeras plānotājs pamatskolēnam. Mana profesija? Kāpēc gan ne?
 24. Karjeras plānotājs vidusskolēnam. Mana profesija? Kāpēc gan ne?– Jelgava: PKIC, 2007
 25. “Karjera vadības prasmes mācību priekšmetu standartu saturā.” R.: VIAA, 2016
 26. Karjeras Ziņas. – R.: VIAA karjeras atbalsta departamenta ziņu izdevums.
 27. http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/kad_zinu_izdevumi/
 28. Korna. E. Karjeras izglītība. Tukuma 2.vidusskolas pieredze. – R.: RaKa, 2011
 29. Kurš mācību priekšmets man vislabāk patīk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei.– R.: VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008
Pieejams:
http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/
 30. Ķīkule I. Domā pats! Metodiskie ieteikumi darbam ar videofilmu 5. – 8.klasei. – R.: Labklājības ministrija, SIA „ULMA”, 2006

31. Lemešonoka I. Kompetenču pieeja karjeras izglītībā skolā. Rokasgrāmata skolotājiemR.:
Zvaigzne ABC, 2018

32. Lemešonoka I. Vecāku atbalsts bērnam veiksmīgas karjeras veidošanā. Rokasgrāmata skolotājiem un vecākiem.- R.:Zvaigzne ABC, 2020
33. Mans bērns izvēlas karjeru.– R.: VIAA, 2010
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/mans_berns_izvelas_karjeru_web.pdf
Pieejams: https://viaa.gov.lv/library/files/original/78532_100_KAA_Metodikas.pdf
34. Pavulēns J. Rokasgrāmata pedagogiem karjeras konsultantiem individuālo karjeras konsultāciju īstenošanai vispārējās un profesionālajās izglītības iestādēs. Metodisks materiāls. R.: VIAA, 2020
Pieejams:
https://viaa.gov.lv/library/files/original/Rokasgramata_IKK_istenosanai_2020.pdf
35. Perija N., Zarks Z. Karjeras veidošanas mācību programma pamatskolas skolēniem.
Perija N., Zarks Z. Karjeras veidošanas mācību programma vidusskolas skolēniem. – R.: PKIVA.
36. Pīvijs V. Sociodinamiskā konsultēšana. Praktiska pieeja nozīmes veidošanai. ASV: Taosas institūta izdevniecība, 2004, R.: VIAA, 2011
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/38262_viaa_pivijs_2012_f.pdf
37. Profesiju aprakstu katalogs.– R.: PKIVA, NVA., 2007,2012
38. Pieejams: http://www.nva.gov.lv/karjera/docs/profesiju_aprakstu_katalogs_A4.pdf
http://www.nva.gov.lv/docs/pak_2012.pdf
39. Profesiju definīciju katalogs.– R.: PKIVA, 2007
Pieejams: <http://jvmv.lv/f/uploads/profesiju-aprakstu-katalogs-A5.pdf>
40. Profesiju klasifikators.– R.: Latvijas Vēstnesis, 2006
Pieejams: <http://www.lm.gov.lv/text/80>
41. Rubana I.M. Mācīties darot.– R.: RaKa, 2004
42. Stabiņš J., Pupiņš M. Ieteikumi karjeras veidošanai. / Mācību līdzeklis sociālajās zinātnēs.– R.: RaKa, 2008
43. Starptautiskā karjeras atbalsta metodikas rokasgrāmata darbam ar grupu. 2.izd. - Vīne: 2012
44. Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/viaa_naviguide_interactive.pdf

45. Templers R. Veiksmīgas karjeras likumi.– R.: Zvaigzne ABC, 2007
46. Veiksmīgas karjeras anatomija.– R.: Lietišķās informācijas dienests, 2009

Videomateriāli:

47. Atrodi savu ceļu! Karjeras un izglītība iespējas būvniecības nozarē.

Atrodi savu ceļu! Karjeras un izglītība iespējas elektrotehnikas un elektronikas nozarē.
Atrodi savu ceļu! Karjeras un izglītība iespējas ķīmijas un farmācijas nozarē.

Atrodi savu ceļu! Karjeras un izglītība iespējas mašīnbūves un metālapstrādes nozarē.
Atrodi savu ceļu! Karjeras un izglītība iespējas meža nozarē. – DVD: VIAA.
48. Domā pats! (videofilma 5. – 8.klasei.)
49. Iepazīsti izglītības un darba pasauli. – CD – ROM: PIAP.
50. Iepazīsti un izvēlies! Virtuālais ceļvedis: Daugavpils Universitāte, Latvijas Lauksaimniecības universitāte, Liepājas Pedagoģijas akadēmija, Rēzeknes augstskola, Ventspils Augstskola, Vidzemes Augstskola. – CD.
51. Izglītība Latvijā 2008 – CD: STA. 6. Kurp doties? Ķīmiķis. Farmaceits. Mikrobiologs. (TV raidījumi) Nākotnes aprēķins. (īsfilma)– DVD: biedrība „Jauniešu konsultācijas”, 2006
52. Kurp doties? Farmaceits. Vides speciālists. Mārketinga speciālists.– DVD: biedrība „Jauniešu konsultācijas”, 2007
53. Karjeras iespējas Latvijā. RSEBAA. AIESEC. – CD.
54. Labklājības ministrijas pētījumi. ES struktūrfondu Nacionālās programmas „Darba tirgus pētījumi” projekts. – CD.
55. Mana karjera. Mana karjera manās rokās. Autoceļu būvniecība.

Mana karjeras – manās rokās. Enerģētika. – CD: SIA „AGD GRUPA”, IZM ISEC.
56. Profesionālās darbības jomas Latvijā. – DVD (1., 2.disks), VHS: PKIVA.
57. Progresīvās profesijas. – CD: PKIVA, Labklājības ministrija, projekts „Profesiju
DOKUMENTS PARAKSTĪTS AR DROŠU ELEKTRONISKO PARAKSTU UN SATUR LAIKA ZĪMOGU

segregācijas cēloņu mazināšana”

58. Studijas datorikas nodaļā. Fragments no LTV7 raidījuma „Aktualitātes”. (13.04.2008.) – CD (.mpg): SIA „AGD GRUPA”

59. “Zaļais pipars 1-4” – CD: RTU

Pieejams: <http://karjera.rtu.lv/lv/ieraksts/izglitojosa-filma-zalais-pipars>

Interneta resursi:

1. www.europass.lv/ - CV standarts “Europass”.
2. <http://jaunatne.gov.lv/lv> - informatīvi materiāli par konkursiem un brīvprātīgo darbu
3. www.niid.lv - nacionālā izglītības iespēju datu bāze
4. <http://www.nva.gov.lv/karjera/> - informatīvie un metodiskie materiāli sevis, profesiju un izglītības iespēju izpētei, ieteikumi karjeras plānošanai.
5. www.prakse.lv - prakses, darba, brīvprātīgā darba vakances jauniešiem, informācija par profesijām un izglītības iespējām
6. www.europass.lv/ - CV standarts “Europass”.
7. <http://jaunatne.gov.lv/lv> - informatīvi materiāli par konkursiem un brīvprātīgo darbu
8. www.niid.lv - nacionālā izglītības iespēju datu bāze
9. <http://www.nva.gov.lv/karjera/> - informatīvie un metodiskie materiāli sevis, profesiju un izglītības iespēju izpētei, ieteikumi karjeras plānošanai.
10. www.prakse.lv - prakses, darba, brīvprātīgā darba vakances jauniešiem, informācija par profesijām un izglītības iespējām
11. www.profesijupasaule.lv – profesiju paraksti, intervijas ar profesionāļiem, darba vides foto galerijas, profesiju apguves iespējas.

Programmas izstrādē izmantotā literatūra:

1. Ieteikumi klases stundu programmas īstenošanai. Metodiskie ieteikumi. R.2016., VISC, 37. lpp.
2. Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugs vispārējās vidējās izglītības iestādēm. Metodisks materiāls. R.2019., VIAA, 116.lpp.
3. Klases stundu programmas paraugs. Metodisks līdzeklis. R.2016., VISC, 46.lpp.
4. 100 metodikas karjeras attīstības atbalstam. R.: VIAA, 2019, 428.lpp.
12. Rīgas pilsētas vispārīzglītojošo izglītības iestāžu “Karjeras izglītības programma 1.- 12. kl.,” R. 2013/2015, 38. lpp