

APSTIPRINĀTS
ar Vārmes pamatskolas direktores
2024.gada 30.augusta
rīkojumu Nr. VASK/1.9/24/18

Karjeras izglītības programma

Vārmes pamatskola

2024 - 2027

Saturs

1. Karjeras izglītības programmas teorētiskais pamatojums	3
1.1 Vispārizglītojošās skolas karjeras izglītības programma 1.-9. klasei.....	6
2. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns	9
2.1 Klases stundas 1. – 9. klasei	9
2.2 1. - 2. klase: akcentēta joma „Pašizpēte”	10
2.3 3. – 4. klase: akcentēta joma „Karjeras izpēte”	11
2.4 5. – 6. klase: akcentēta joma „Karjeras vadība”	12
2.5 7. klase: akcentēta joma „Pašizpēte”	13
2.6 8. klase: akcentēta joma „Karjeras izpēte”	14
2.7 9. klase: akcentēta joma „Karjeras vadība”	15
3. Karjeras izglītības vērtēšana	16
3.1 Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 1. – 6. klasē.....	16
3.2 Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 7.-9. klasē	17
4. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes	19
5. Ieteikumi karjeras izglītības pasākumu plānošanai un īstenošanai	21
Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra	22

1. Karjeras izglītības programmas teorētiskais pamatojums

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. **Karjera jēdziens** nozīmē cilvēka dzīvesveida **izvēli, pašrealizāciju un sekmīgu izvēršanos darbībā** vairākās savstarpēji saistītās dzīves jomās: izglītība, darbs, ģimene, brīvais laiks, pilsoniskums u.c. Karjeras jēdziens ietver arī indivīda **izpratni** par veiksmīgu karjeru un **spēju uzturēt līdzsvaru** starp profesionālo darbību un personisko dzīvi.

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 izglītības procesā integrēti pasākumi, lai palīdzētu izglītojamajiem attīstīt savu interešu, spēju un iespēju samērošanu, savu karjeras mērķu izvēršanos, karjeras vadīšanu; sniegtu zināšanas un izpratni par darba pasauli, tās saikni ar izglītību, par karjeras plānošanu un tālākizglītības iespējām, kā arī nodrošinātu efektīvu dalību darba dzīvē.

Karjeras izglītību iespējams sasaistīt ar jebkura mācību priekšmeta satura apguvi, palīdzot skolēnam izzināt, kādās nozarēs un profesijās var būt noderīgas mācību jomā un mācību priekšmetā apgūstamās zināšanas, prasmes, iemaņas, attieksmes un skolēna individuālie dotumi un talanti. 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 izglītībā būtiski ievērot tās īstenošanas **pamatprincipus**:

- ✓ karjeras izglītība ir izglītības sastāvdaļa;
- ✓ karjeras izglītība ir visas izglītības iestādes atbildība;
- ✓ ievērotas vecumgrupu intereses un vajadzības;
- ✓ mērķi — objektīvi un sasniedzami;
- ✓ pasākumi – īstenojami, orientēti uz zināšanu un prasmju apguvi.

Karjeras izglītības mērķis ir izveidotas karjeras vadības prasmes, kas izpaužas skolēnā spējā saskaņot personības ārējo (zināšanas, atziņas, informācija, izpratne par savām interesēm, piemērotību noteiktām profesijām) un iekšējo (prasme organizēt ārējo struktūru savas karjeras vadīšanai) struktūru. Tāpēc ļoti svarīgi organizēt izglītības saturu un izglītības

ieguves procesu, nodrošinot izglītojamajam pašizpētei, karjeras izpētei un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi, radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējam līdzsvarotu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.

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.

Karjeras vadības prasmes ir vadošās individuālās prasmes, kas palīdz *izprast, plānot, organizēt, vadīt* un *kontrolēt* savu iekšējo un ārējo resursu efektīvu izmantošanu dzīves mērķu sasniegšanai. Lai skolēni spētu pilnveidot karjeras vadības prasmes, karjeras attīstības atbalstā (t.sk. karjeras izglītībā) nepieciešams:

- ✓ iesaistīt izglītības iestādes skolotājus, administrāciju un atbalsta personālu (klases audzinātāju, mācību priekšmetu skolotājus, pedagogu karjeras konsultantu, bibliotekāru, atbalsta personālu, interešu izglītības skolotājus, medmāsu u.c.);
- ✓ iesaistīt sadarbības partnerus (izglītības iestādes absolventus, skolēnu vecākus, uzņēmējus, darba devējus, augstskolu pārstāvjus, nevalstisko organizāciju, biedrību, nozaru asociāciju pārstāvjus u.c.);

Karjeras izglītībā jāīsteno **kompetenču pieejā** balstītu mācību principi:

- ✓ mācīšanās ir skolēnam personīgi nozīmīga un notiek daudzveidīgās mācību vidēs (arī ārpus klases telpām);
- ✓ skolotājs ir draudzīgs skolēna atbalstītājs, konsultants, eksperts, mācību situāciju ierosinātājs;
- ✓ mācību procesā tiek izmantoti daudzveidīgi informācijas resursi un informācijas komunikāciju tehnoloģijas (IKT), tādējādi pilnveidojot skolēna patstāvīgu digitālo pratību.

Gadījumos, kad informācija un karjeras izglītības pakalpojumi nav pietiekami, skolēnam jānodrošina iespēja saņemt padziļinātas karjeras konsultācijas.

Karjeras konsultēšana ir *uz personas vajadzībām un karjeras mērķiem* centrēta palīdzība cilvēkam, lai veicinātu sevis izzināšanu, savas profesionālās ievirzes apzināšanu, padziļinātu izpratni par izglītību un iespējām darba tirgū un atklātu to profesionālo virzienu, kas vislabāk atbilst viņa personībai, vērtībām un mērķiem. Karjeras konsultēšana sekmē apzinātu un patstāvīgu karjeras lēmumu pieņemšanu.

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

- ✓ kritiskā domāšana un problēmrisināšana;
- ✓ jaunrade un uzņēmējspēja;

- ✓ pašvadīta mācīšanās;
- ✓ sadarbība;
- ✓ pilsoniskā līdzdalība;
- ✓ digitālā prasme.

Karjeras attīstības atbalsts izglītības iestādē tiek sekmēts, ievērojot bērna karjeras vajadzības dažādos vecumposmos:

Attīstības iezīmes	Karjeras vajadzības
1. – 4. klase	
<ul style="list-style-type: none"> • Nepieciešama uzmanība un uzslavas. • Piemīt neierobežota enerģija. • Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes. • Nepieciešama pašapziņas veidošana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Atšķir darbu no spēles . • Identificē dažādus darba veidus. • Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos. • Zina, kā pieņemt lēmumus. • Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu. • Identificē personīgas sajūtas.
5. – 9. klase	
<ul style="list-style-type: none"> • Daudz patstāvīgāki. • Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga. • Var uzņemties vairāk atbildības. • Pārsteidzošs interešu vēriens . • Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificē personīgās intereses, spējas, savas stipras un vājas puses. • Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem. • Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem. • Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu.

1.1 Vispārīglītojošās skolas karjeras izglītības programma 1.-9. klasei

Karjeras izglītība tiek organizēta atbilstoši Ministru kabineta 2018. gada 27. novembra noteikumu Nr. 747 “Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem” prasībām, integrējot specifiskus mērķus:

- ✓ nodrošināt izglītojamam pašizpēti, karjeras izpēti un karjeras plānošanu un vadīšanu nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi;
- ✓ radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām sabalansētu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.

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

Katra karjeras izglītības joma — **pašizpēte, karjeras izpēte un karjeras plānošana un vadība** — ietver vairāku mācību priekšmetu un audzināšanas darba saturu, tā pilnveides virzienu integrācijas aspektā.

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

- ✓ mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
- ✓ manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks;
- ✓ 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;

- ✓ praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās; sevis prezentēšana.

Karjeras izglītībā sasniedzamo spēju un prasmju attīstību atspoguļo galvenie **izglītošanas aspekti** (Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu; katrs aspekts tiek īstenots visās karjeras izglītības jomās, taču ne vienādā mērā):

- ✓ 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, uzklaut 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.).

2. 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. pēc šāda plāna:

2.1 Klases stundas 1. – 9. klasei

Klases stunda notiek vienu reizi nedēļā pēc skolas audzināšanas darba programmas un klašu audzinātāju darba plāniem.

Klase	Temats	Sasniedzamais rezultāts
1.-2. klase	<ul style="list-style-type: none"> Mani darbiņi. Pienākumi ģimenē. Mani vaļasprieki. Mana sapņu profesija. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs. 	<ul style="list-style-type: none"> Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību.
3.-4. klase	<ul style="list-style-type: none"> Mani darbiņi. Pienākumi ģimenē. Fiziskais un garīgais darbs. Mana sapņu profesija. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs. 	<ul style="list-style-type: none"> Gūst priekšstatu par ikdienas darbu saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību.
5. klase	<ul style="list-style-type: none"> Klases vecāku profesiju, specialitāšu un darba vietu izzināšana. Mani darba ieradumi. Sadarbības prasmes. Darbs komandā. 	<ul style="list-style-type: none"> Apzinot vecāku profesijas, tiek rosināts domāt par saviem iespējamajiem nākotnes nodomiem. Prasme plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas interese un iespējas.
6. klase	<ul style="list-style-type: none"> Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība. Vecāku profesiju un darba vietu apmeklēšana. 	<ul style="list-style-type: none"> Iepazīstināt ar profesiju dažādību un iepazīties ar savām iespējām.
7. klase	<ul style="list-style-type: none"> Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība. Spējas un intereses. 	<ul style="list-style-type: none"> Tiek apkopota un prezentēta informācija par profesijām. NVA vai cits Karjeras pakalpojumu kabineta apmeklējums un darbs speciālista vadībā.
8. klase	<ul style="list-style-type: none"> Spējas un interese, to attīstīšanas iespējas. Jēdzieni; profesija'', „specialitāte''. Informācijas iegūšana par karjeras izvēles iespējām. 	<ul style="list-style-type: none"> Skolēni izzina savas spējas, iegūst informāciju par dažādām profesijām un to apguves iespējām. Tiek veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu.

9. klase	<ul style="list-style-type: none"> • Skolēnu profesionālā atbilstība (tikšanās ar karjeras konsultantu). • Papildus informācijas ieguve par dažādām profesijām un to apguves iespējām. • Profesiju daudzveidība, darba pienākumi (tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem). • Lietišķie raksti, to nozīme, meklējot darbu un stājoties dažādās iestādēs. 	<ul style="list-style-type: none"> • Skolēni izzina savas spējas, iegūst informāciju par dažādām profesijām un to apguves iespējām, apgūst prasmi veidot CV, raksturojumu.
-----------------	---	---

2.2 1. - 2. klase: akcentēta joma „Pašizpēte”

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Svešvalodas (angļu)	Mans hobijs
	Es un mani draugi
	Mani mājdzīvnieki
	Mana istaba
	Mans apģērbs
Ētika	Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku
	Mans varonis
Lasīšana	Manas īpašības, manas stipras puses
	Varoņu raksturojums (ārpusklases lasīšana)
	Domraksts ‘Mani nākotnes nodomi’
Mājturība	Rokdarbi – Gaumīgs apģērbs dažādām dzīves situācijām
Sociālās zinības	Manas intereses
Sports	Komandu spēles
	Fizisko īpašību tests
Klases stundās	1. kl. Es varu rūpēties par savu veselību
	1. kl. Aizraušanās, hobiji
	1. kl. Profesijas skolā
	2. kl. Es – sava rakstura saimnieks
	2. kl. Mācos mācīties
	2. kl. Mācos risināt strīdus
	2. kl. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un	1. kl. Adaptācijas nodarbības (klases audzinātājs, skolas psihologs): „Kāds es esmu?”; „Draudzēsimies!”; „Atrisinām strīdus”
	1. kl./2. kl. Vecāku sapulce „Kā mācīt un palīdzēt savam bērnam mācīties”

klašu vecāku sapulces, skola, individuālās	2. kl. Pārrunas „Kā man izdodas sadarboties ar citiem”
konsultācijas u.c.)	2. kl. Projekts „Mana veselība”
	Akcija „Cieni sevi, cieni citus, esi pieklājīgs”
	Diskusija „Es un mani draugi”

2.3 3. – 4. klase: akcentēta joma „Karjeras izpēte”

Mācību priekšmetu stundas	Tēmas
Svešvalodas (angļu)	Mans brīvais laiks
	Es un mani draugi
	Profesijas
	Dienas režīms
Vizuālā māksla	3. kl. Cilvēks darbā
Mājturība	3. kl. Rokdarbi – Drošība darbā
Dabaszinības	4. kl. Cilvēki, kas rūpējas par dabu. Iepazīšanas ar dabu saistībām profesijām
Lasīšana	3. kl. Domraksts. Mani vecāki un darbs.
	4.kl. Domraksts. Populārākās profesijas
Lasīšana	4. kl. Par ko es gribētu kļūt
Sociālās zinības	4. kl. Sava laika plānošana
Sports	Komandu spēles
	Fizisko īpašību tests
Klases stundās	3. kl. Manas intereses, dotumi un spējas
	3. kl. Kāpēc vajadzīgs darbs?
	3. kl. Profesiju izstāde. Praktiskais darbs
	4. kl. Mans brīvais laiks, manas iespējas pašrealizēties
	4. kl. Profesijas pagātnē, tagadnē un nākotnē
	3. - 4. kl. Mani darbiņi. Pienākumi ģimenē
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	3. – 4. kl. Drošības dienas skolā
	3. kl. Konkurss „Profesiju daudzveidība”
	4. kl. Mācību ekskursija. Iepazīstam dažādus darbus
	4. kl. Uzņēmuma apmeklējums

2.4 5. – 6. klase: akcentēta joma „Karjeras vadība”

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Svešvalodas (angļu, vācu, krievu)	Manas intereses
	6. kl. Valodas kultūra
	Rakstura īpašības
	Mans brīvais laiks
Informātika	5. kl. Teksta apstrāde – lietišķie teksti datora
	5. kl. Informācijas ieguves un komunikācijas līdzekļu izmantošana
Vēsture	6. kl. Es ienāku sabiedrībā
Literatūra	5. kl. Domraksts. Mans varonis tiek galā ar grūtībām
	6. kl. Mūsdienu jaunieša problēmas
Latviešu valoda	Saziņa. Emocijas.
Sociālās zinības	5. -. 6. kl. Konflikts, to rašanās un risināšana
	5. kl. Mana mācīšanās taktika
	6. kl. Pienākumi un tiesības
Dabaszinības	5. kl. Cilvēka maņas un darbs
	5. kl. Organisma augšana
Sports/Mājturības	Drošības noteikumi un to nepieciešamība. Veselība un darbs.
Klases stundās	5. kl. Mani mērķi un kā es tos varu sasniegt
	5. kl. Uzvedības etiķete
	5. kl. Sevis reprezentēšana
	6. kl. Kā cilvēki tiek galā ar grūtībām
	6. kl. Laika plānošana
	6. kl. Mans nākotnes redzējums
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	5. kl. Adaptācijas nodarbības sadarbībā ar skolas psihologu. Darbs komandā. Stresa menedžments.
	5. kl. Projekts : „Profesiju daudzveidība”
	5. kl. – 6. kl. Drošības nedēļa: Darbs un risks
	6. kl. Ekskursijas: Manu vecāku darba dzīve
	6. kl. Skolēnu iesaistīšana klases pasākumu organizēšana. Klases vakara organizēšana

2.5 7. klase: akcentēta joma „Pašizpēte”

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Svešvalodas (angļu, vācu, krievu)	Mans hobijs
	Es un mani draugi
	Mani mājdzīvnieki
	Mana istaba
	Mans apģērbs
Ģeogrāfija	Klimata izmaiņas un veselība
Vēsture	Seno baltu ciltis
Literatūra	Boņuka, Billes un mana bērnība
	„Zelta zirgs” – Antiņš, brāļi un es
Latviešu valoda	Saziņa: personīgais viedoklis, attieksme, pamatojums, diskusija
Mājturība	Rokdarbi – zeķu adīšana
	Kulinārija
Sociālās zinības	Atkarības
	Lietišķas saskarsmes etiķete
Sports	Fizisko īpašību tests
	Komandu darbs
Klases stundās	Es starp citiem
	Mans raksturs un paradumi
	Uztveres tipi
	Temperamenti
	Mācies mācīties
	Kas es esmu? Ko es protu, varu un daru?
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Pēcpusdiena „Draudzības brīnums – saprast un saprasties”
	Konkurss „Ko es zinu par profesijām?”
	Nodarbības par karjeru „Sevis izzināšana. Kas es esmu.? Ko es protu un varu?”
	Ēnu dienas
	Akcija „Cieni sevi, cieni citus, esi pieklājīgs”
	Diskusija „Es un mani draugi”

2.6 8. klase: akcentēta joma „Karjeras izpēte”

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Svešvalodas (angļu, vācu, krievu)	Lietišķi raksti – Eiropas CV
	Intervija ar dažādu profesiju pārstāvjiem
Latviešu valoda	Lietišķie raksti – darba sludinājumu pētīšana
	Tekstveidne - pārspriedums
Sociālās zinības	Droša sociālā vide
	Darbs un karjera
Matemātika	Izcilākie matemātiķi
Ķīmija	Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde
	Referāts „Mendeļejevs un citi izcilākie ķīmiķi”
Zooloģija	Veterinārārsta profesija
	Ekoloģija, profesijas ”Cilvēks – daba”
Ģeogrāfija	Darbaspēka migrācija Eiropas Savienībā
	Darba vietas dažādās valstīs
Fizika	Izcilākie fiziķi
Vēsture	Strādnieku kustība 19. gs. pēdējā trešdaļā
	Ekonomiskā attīstība Eiropā un ASV 19. gadsimta beigās
Klases stundās	Darbs un vaļasprieks
	Kas man patīk?
	Darba sludinājumu pētīšana
	Profesiju prestižs un perspektīvas
	Sapnis vai realitāte
	Manu vecāku profesijas un karjeras izaugsmes iespējas.
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Projekts „Vecāku darba pasaules izpēte”
	Droša vide (darba drošība)
	Ēnu diena „Mana sapņu profesija”
	Policijas dienas
	Tikšanās ar Ūdensglābēju dienesta speciālistiem
	Lomu spēle „Iejūties profesijā”

2.7 9. klase: akcentēta joma „Karjeras vadība”

Mācību stundās	priekšmetu	Tēmas
Svešvalodas (angļu, vācu, krievu)	(angļu, vācu, krievu)	Dienas režīms
		Izglītības sistēmas dažādās valstīs. Izglītības iespējas ārzemēs
		Publiskā uzstāšanās – sevis prezentēšana
		CV
Latviešu valoda		Publiskā runa – sevis prezentēšana
		Lietišķie raksti
Ģeogrāfija		Saimniecības nozares un ar tām saistītās profesijas Latvijā
Ķīmija		Ķīmija sadzīvē
Vēsture		Pasaules ekonomiskā krīze 20. gs. 30. gados
		Izcilākie zinātnieki 20. gs.
		20. gs. progress zinātnē un tehnikā
Sociālās zinības		Darba likumdošana
		Ģimenes budžets, skolas budžets
		Civillikums
		Nodokļi
		Cilvēks, sabiedrība, karjera, rīcība
Klases stundās		Karjeras plānošana
		Karjeras kāpnes, karjeras plāns
		Sekmju plānošana un izvērtēšana
		Lēmumu pieņemšana, atbildība
		Iekļaušanās darba tirgū
		Profesionālā virzība. Profesionālā piemērotība
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)		Tikšanās ar skolas administrāciju par izglītības programmām vidusskolā
		Projekts „Izglītības plānošana pēc 9. klases”
		Atvērto durvju dienu apmeklējumi izglītības iestādēs
		Ēnu diena
		Aptauja par karjeras izvēles jautājumiem
		Vecāku sapulce „Mana bērna nākotnes plānošana”

3. Karjeras izglītības vērtēšana

3.1 Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 1. – 6. klasē

Beidzot 6. klasi, skolēns:

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

Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes:

- Skolēns spēj analizēt un izvērtēt savus sasniegumus, personiskās īpašības, spējas un iemaņas.
- Skolēns prot izmantot pašanalīzes rezultātus savu attīstības vajadzību noteikšanai un sava pozitīva paštēla veidošanai.
- Skolēns spēj noteikt savas attīstības mērķus.
- Skolēns spēj atšķirt stereotipus un sagrozītus, realitātei neatbilstošus cilvēku un profesiju aprakstus.
- Skolēnam ir izveidojušās noteiktas attieksmes pret dzīves pamatvērtībām, prasmes mācīties un izpratne par darbu, tajā skaitā arī komandas darbu, nozīmi.

Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes:

- Skolēns izprot, ka darba dzīve nav tikai iešana uz darbu un naudas pelnīšana; saprot, ka darba dzīvei ir daudzi svarīgi aspekti.
- Skolēns spēj aprakstīt, kādas izmaiņas ir notikušas darba pasaulē (raksturot izmaiņas darba pasaulē).
- Skolēns zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām un darba tirgu; zina, kur meklēt karjeras konsultantu palīdzību; ir spējīgs izmantot informācijas avotus.
- Skolēns spēj izveidot profesiju grupas pēc to pazīmēm.
- Skolēns apzinās savas iespējas.

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

- Skolēns spēj izmantot vienkāršus lēmumu pieņemšanas paņēmienus.
- Skolēns prot sameklēt un izmantot palīdzību personīgu lēmumu pieņemšanā.
- Skolēns spēj izprast ilgtermiņa plānošanas nozīmi un ietekmi savas karjeras iespēju un ar to saistīto lēmumu pieņemšanas kontekstā.

- Skolēns spēj apsvērt dažādas iespējas un, ja nepieciešams, spēj 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.

3.2 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 faktoros.
- 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.

4. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes

Metode	Prasmes
Anketēšana/aptauja	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
Analīze	<ul style="list-style-type: none"> • Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām. • Apgūt prasmes, lai „gribu, varu, vajag” veidotu vienotu kopumu.
Brīvais raksts	<ul style="list-style-type: none"> • Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas.
Darbs ar informācijas avotiem	<ul style="list-style-type: none"> • Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju.
Darbs grupās	<ul style="list-style-type: none"> • Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus.
Darbs pāros	<ul style="list-style-type: none"> • Veidot prasmes sadarboties, uzklaut otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu.
Diskusija	<ul style="list-style-type: none"> • Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklaut citu domas. • Meklēt problēmu risinājumu.
Dubultā dienasgrāmata	<ul style="list-style-type: none"> • Veidot prasmi atrast tekstā nepieciešamo informāciju, to analizēt, paust savu viedokli, balstoties uz pieredzi.
Ekskursijas	<ul style="list-style-type: none"> • Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām.
Ēnu diena	<ul style="list-style-type: none"> • Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētajā profesijā plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus.
Eseja	<ul style="list-style-type: none"> • Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā.
Individuālais darbs	<ul style="list-style-type: none"> • Mācīties strādāt patstāvīgi.
INSERT metode	<ul style="list-style-type: none"> • Apgūt prasmi izvērtēt informāciju.
Intervija	<ul style="list-style-type: none"> • Apgūt prasmi sarunāties: uzklaut sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu.
IT tehnoloģiju izmantošana	<ul style="list-style-type: none"> • Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā.

Pārrunas/sarunas	<ul style="list-style-type: none"> • Apgūst prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju
	pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem.
Pašvērtējums/pašanalīze	<ul style="list-style-type: none"> • Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi.
Pētījums	<ul style="list-style-type: none"> • Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam.
Portfolio/darba mape	<ul style="list-style-type: none"> • Vākt materiālus, iegūt informāciju, to apstrādāt, krāt un veidot savu darba mapi – portfolio.
Prāta vētra	<ul style="list-style-type: none"> • Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē.
Prezentācija	<ul style="list-style-type: none"> • Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu.
Prognozēšana	<ul style="list-style-type: none"> • Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu.
Projekts	<ul style="list-style-type: none"> • Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus.
Seminārs	<ul style="list-style-type: none"> • Mācīties atrast kļūdas un nepilnības, izdomāt vīziju to uzlabošanai, plānot tās sasniegšanu, pieņemt lēmumu, izdarīt kopsavilkumu – rezumēt.
Spēles (lomu situāciju, lietišķās)	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
SVID analīze	<ul style="list-style-type: none"> • Apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas.
T- tabula	<ul style="list-style-type: none"> • Apgūt iemaņas izvērtēt parādību no vairākiem aspektiem.
Tests	<ul style="list-style-type: none"> • Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai.
Tikšanās	<ul style="list-style-type: none"> • Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai.
Vērošana	<ul style="list-style-type: none"> • Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus.

5. Ieteikumi karjeras izglītības pasākumu plānošanai un īstenošanai

Labās prakses karjeras izglītības programmas ir vērstas uz skolēnu; tās ir vispārīzglītojošas, vadības apstiprinātas. Tās plānošanā un īstenošanā iesaistās viss skolas personāls. Programmas īstenošanā jāiesaista sadarbības partneri, jāizmanto aktuāla informācija, jāizmanto dažādi mācību līdzekļi un atbilstoši sagatavots personāls; tās īstenošana ir jākoordinē, jāpārtrauc un periodiski jāizvērtē.

Uzsākot skolas karjeras izglītības pasākumu plānošanu, ir jāpārdomā mācību mērķi/sasniedzamās prasmes, ievērojot pēctecību pārejā no zemākas klases uz augstāku klasi, lai:

- attīstītu analītiskās un sintezējošās darbības prasmes savas karjeras plānošanai, apzinoties/respektējot savas personības spējas, talantus, intereses, vajadzības un iespējas,
- sniegtu zināšanas un veidotu izpratni par izglītības sistēmu, izglītības piedāvātajām iespējām un nosacījumiem, motivējot mūžizglītībai,
- veidotu izpratni un sniegtu zināšanas par nemitīgi mainīgo darba pasauli globalizācijas apstākļos un informācijas tehnoloģiju attīstības laikmetā,
- sniegtu/padziļinātu zināšanas un prasmes sevis raksturošanā, lai veicinātu veiksmīgu iekļaušanos izglītības un darba tirgū,
- veidotu motivāciju savu spēju attīstībai, lai kļūtu par pilntiesīgu informācijas sabiedrības locekli,
- radītu motivāciju profesionālās karjeras izvēlei un veicinātu izglītojamā konkurētspēju tālākas izglītības apgūvē vai darba gaitu uzsākšanai.

Karjeras izglītības īstenošanas pasākumus var integrēt mācību priekšmetu stundās, klases audzināšanas stundās; ārpusklases pasākumos (projektu nedēļas, “ēnu dienas”, karjeras/profesiju dienas, atvērto durvju dienas, tikšanās ar absolventiem un dažādu profesiju pārstāvjiem, Karjeras nedēļas pasākumi, ekskursijas, pārgājieni, konkursi, viktorīnas, erudītu spēles, pēcpusdienas, klases vakari, bibliotēkas stundas, darba izmēģinājumi/vasaras nometnes, vecāku sapulces u.c.).

Definēto mācību mērķu sasniegšanai un karjeras vadības pamatprasmju apguvei jāizmanto daudzveidīgas un interaktīvas mācību metodes — individuālas konsultācijas, anketēšana, aptauja, *portfolio* veidošana, diskusija, grupu darbs, grafiskais organizators, intervijas, lomu spēles, darbs pāros, pašvērtējums, IKT tehnoloģiju izmantošana, pētījums, prāta vētra, prezentācija u.c.

Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra

1. **100 KAA metodikas.** VIAA, 2019.
2. **Izglītība pēc 9. klases.** PIAA, 2005.
3. **Karjeras attīstības atbalsts /** Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi/(2008)Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra
4. **Karjeras iespēju izpēte/** metodiskais palīglīdzeklis. PIAP aģentūra, 2003
5. **Karjeras izglītība 7., 8., 9. klasei.** Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006
6. **Karjeras izglītība skolā/** Pieredze 2009 (2010) Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra.
7. **Karjeras vadības prasmes mācību priekšmetu standartu saturā/** metodiskais palīglīdzeklis. VIAA, 2017
8. Korna E.(2011) **Karjeras izglītība.** Rīga: Raka.
9. **Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei.** VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008
10. **Mans bērns izvēlas karjeru,** VIAA, 2010.
11. **Nākotnes iespēju izzināšana.** Karjeras veidošanas mācību programma pamatskolas skolēniem. Nensija Perija, Zarks van Zants