



SIGULDAS NOVADA PAŠVALDĪBA

INČUKALNA PAMATSKOLA

Zvaigžņu iela 2, Inčukalns, Inčukalna pag., Siguldas nov., LV-2141,
tālr. 29491243, e-pasts: incukalna.pamatskola@sigulda.lv, www.incukalnapsk.lv

Inčukalnā, 19.09.2025.

Nr. 129-3-3/25/5

INČUKALNA PAMATSKOLAS KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA 2025./2026. m.g.

I. Karjeras veidošanas aspekti

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Karjeras vadības prasmes

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

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

Attīstības iezīmes	Karjeras vajadzības
Pamatskolas 1. – 4. klase	
Nepieciešama uzmanība un uzslavas	Atšķir darbu no spēles
Piemīt neierobežota enerģija	Identificē dažādus darba veidus

Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes	Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos
Nepieciešama pašapziņas veidošana	Zina, kā pieņemt lēmumus
	Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu
	Identificē personīgas sajūtas
Pamatskolas 5. – 9. klase	
Daudz patstāvīgāki	Identificē personīgās intereses, spējas, savas stiprās un vājās puses
Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga	Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem
Var uzņemties vairāk atbildības	Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem
Pārsteidzošs interešu vēriens	Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu
Spēj patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami	

II. KARJERAS IZGLĪTĪBA

Karjeras izglītības mērķis ir organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu, nodrošinot izglītojamajam pašizpēti, karjeras izpēti un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi, radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām līdzsvarotu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.

Karjeras izglītība ir harmoniski jāintegrē visā izglītības procesā, lai nodrošinātu plānotu un pēctecīgu pasākumu kompleksu, kas palīdzētu jauniešiem noteikt savaskarjeras izglītības vajadzības, apzināti izvēlēties līdzekļus savas karjeras plānošanai nevis epizodiski, bet caurviju un veselumā, izmantojot izglītības procesa un programmas līdzekļus.

Karjeras izglītības uzdevumi:

1. Palīdzēt skolēniem pašattīstīties:

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

2. Motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas:

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

❖ uzzināt, kādas prasības izvirza darba devēji, kādas prasmes un personīgās īpašības palīdz noturēties darba tirgū.

3. Palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru:

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

Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi:

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

III. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PLĀNOŠANA

Lai skolēnus sagatavotu efektīvai pārejai no skolas uz pieaugušo darba dzīvi, skolai ir jānodrošina saviem skolēniem aizvien daudzveidīgāks un lielāks mācīšanās pieredžu skaits.

Karjeras izglītības programmas pamatelementi:

Sevis izzināšanas aktivitātes, kurās skolēni:

- ❖ identificē savas personīgās īpašības (fiziskās, intelektuālās, emocionālās iezīmes, prasmes, intereses un vērtības),
- ❖ izpēta personīgo īpašību un nepieciešamo prasmju samērotību, lai gūtu panākumus dažādās dzīves un darba situācijās,
- ❖ izvērtē stratēģijas un apstākļus, kas ietekmē viņu mācīšanos dažādās dzīves un darba situācijās. Iespēju apzināšanās aktivitātes iesaista skolēnus darba pasaules izpētē un iepazīšanā.

Aktivitātes var ietvert:

- dažādas darba vides iepazīšana un pētīšana,
- dažādu profesiju un izglītības un apmācības iespēju izpēte,
- darba pasaules vēsturisko un plānoto izmaiņu analīze.

Lēmumu pieņemšana ir saistīta ar mācīšanos, kā pieņemt lēmumus, lai plānotu un vadītu savu karjeru. Skolēni iesaistās aktivitātēs, kas palīdz:

- ❖ izpētīt, kā citi cilvēki pieņem lēmumus, un saprast, kas var ietekmēt lēmuma pieņemšanu,
- ❖ identificēt atbilstošus lēmuma pieņemšanas stilus un stratēģijas,
- ❖ ģenerēt dažādas ar karjeru saistītas izvēles.

Pieņemt lēmumu par karjeras izvēli nenozīmē tikai piemērot individu noteiktai profesijai.

Lēmuma pieņemšanu ietekmē dažādi faktori, kuri ir jāņem vērā:

- ❖ individuālās iezīmes (veselība, vērtības, intereses, prasmes, vecums, zināšanas u.c.),
- ❖ sociālais konteksts (ģimene, vienaudži, sabiedrības grupas, sociāli-ekonomiskais statuss u.c.),
- ❖ vides konteksts (politiskie uzskati, izglītības iestādes, ģeogrāfiskais izvietojums, darba tirgus u.c.),
- ❖ citi faktori (laika perspektīvas, izdevība, izmaiņas laika gaitā u.c.).

Sagatavošanās pārmaiņām un pārejai attiecas uz tādas izpratnes un prasmju veidošanu, kādas skolēnam ir nepieciešamas, lai tiktu galā ar jaunām situācijām, gan vēlamām, gan nevēlamām.

Šādas aktivitātes palīdz:

- ❖ noteikt dažādas plānotas un neplānotas dzīves/darba pārmaiņas un pārejas periodus, ar kādiem ir jāsasopas dzīves laikā,
- ❖ izpētīt, kā cilvēki reaģē uz izmaiņām,
- ❖ attīstīt prasmes, lai efektīvi pārvarētu dažādas plānotas un neplānotas pārmaiņas, piemēram, problēmu risināšanu, atbalsta tīklu identificēšanu un izmantošanu.

IV. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

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

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

Karjeras izglītībā sasniedzamo spēju un prasmju attīstību atspoguļo galvenie izglītošanas aspekti :

- ❖ sadarbības aspekts: prasme sadarboties, strādāt komandā, uz klausīt un respektēt dažādus viedokļus, pieņemt lēmumus un uzņemties atbildību par to īstenošanu, atbildīgi rīkoties konfliktsituācijās, rūpēties par savu un līdzcilvēku drošību un meklēt palīdzību atbilstošās institūcijās un dienestos;
- ❖ 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;
- ❖ 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;
- ❖ matemātiskais aspekts: matemātikas izmantošana praktiskajā dzīvē (budžeta plānošana, izglītības izmaksu aprēķināšana, salīdzināšana u.c.).

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

Pamatjoma **Pašizpēte** ietver šādas saturiskās tēmas:

- ❖ mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
- ❖ manas intereses, hobijs, 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;

Pamatjoma **Karjeras izpēte** ietver šādas saturiskās tēmas:

- ❖ darba nozīme cilvēka dzīvē;
- ❖ populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, profesiju daudzveidība, to tipi;
- ❖ manu vecāku darba dzīve;
- ❖ informācijas avoti un izglītības sistēmas pētīšana;
- ❖ profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;
- ❖ darba tirgus un nodarbinātība;
- ❖ sociālā vide un nodarbinātība;
- ❖ izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes;
- ❖ darba likumdošana, darba aizsardzības prasības darba vietā;
- ❖ pašnodarbinātība.

Pamatojuma **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);
- ❖ komandas darba pieredze;
- ❖ praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
- ❖ sevis prezentēšana.

V. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

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

1.- 2. klasē tiek akcentēta joma **Pazīpēte** šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu / pasākumu skaits
Valodas	Es un mani draugi	1
	Mans apģērbs	1
	Mana istaba	1
	Mani mājdzīvnieki	1
Ētika	Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku	1
	Manas īpašības	1
Tehnoloģijas un dizains	Apģērbs dažādās dzīves situācijās	1
Sociālās zinības	Manas intereses	1
	Dzīvesvieta	1
Sports un veselība	Komandu spēles	1
Klases stundās	Profesijas skolā	1
	Es varu rūpēties par savu veselību	1
	Ko es daru savā brīvajā laikā?	1
	Es – sava rakstura saimnieks.	1
	Mācos risināt strīdus	1
	Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas, u.c.)	Diskusija „Kāds es esmu?”	1
	Projekts “Mana veselība”	1
	Diskusija “Es un mani draugi”	1
	Diskusija “Kā man izdodas sadarboties ar citiem”	1
	Mācību ekskursijas, pārgājieni novada ietvaros un tuvākajās pilsētās. Iepazīsti dažādas profesijas un darbus	2

3.- 4. klasē tiek akcentēta joma **Karjeras izpēte** šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu / pasākumu skaits
Valodas	Es un mani draugi	1
	Mans brīvais laiks	1
	Profesijas	1
	Dienas režīms	1
	Par ko es gribētu kļūt.	1
Vizuālā māksla	Profesiju daudzveidība	1
Dizains un tehnoloģijas	Rokdarbi – drošība darbā	1
Dabaszinības	Iepazīšanās ar dabu saistītām profesijām – cilvēki, kas rūpējās par dabu.	2
Sociālās zinības	Sava laika plānošana	1
Latviešu valoda	Mani vecāki un darbs	1
	Populārākās profesijas	1
Sports un veselība	Par ko es gribētu kļūt?	1
	Komandu spēles	1
Klases stundās	Kāpēc nepieciešams darbs?	1
	Manas intereses un spējas.	1
	Ko es daru savā brīvajā laikā?	1
	Profesijas- pagātnē, tagadnē un nākotnē	1
	Mani pienākumi ģimenē	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās kons., u.c.)	Drošības diena skolā	2
	Klases vakars “ Mēmais šovs -profesiju daudzveidība”	1
	Mācību ekskursija. Iepazīsti dažādas profesijas un darbus	2
	Tikšanās ar vecākiem –dažādu profesiju pārstāvjiem	1

5.un 6.klasē tiek akcentēta joma **Karjeras vadība** šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu / pasākumu skaits
Valodas	Mans brīvais laiks.	1
	Mans brīvais laiks un sociālā vide	1
	Profesijas	1
	Dienas režīms	1
	Par ko es gribētu kļūt.	1
Vizuālā māksla	Cilvēks darbā	1
Dizains un tehnoloģijas	Rokdarbi un kulinārija – drošība darbā, darba kārtība	1
Dabaszinības	Iepazīšanās ar dabu saistītām profesijām – cilvēki, kas rūpējās par dabu.	2
Sociālās zinības	Sava laika plānošana	1
Latviešu valoda	Mani vecāki un darbs	1
	Populārākās profesijas	1

Sports un veselība	Komandu spēles	1
Klases stundās	Kāpēc nepieciešams darbs?	1
	Manas intereses un spējas.	1
	Ko es daru savā brīvajā laikā?	1
	Profesijas- pagātnē, tagadnē un nākotnē	1
	Mani pienākumi ģimenē	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās kons., u.c.)	Karjeras diena skolā	1
	Konkurss “Profesiju daudzveidība”	1
	Projektu nedēļa	1
	Mācību ekskursija. Iepazīsti dažādas profesijas un darbus	2
	Tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem	1

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

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu / pasākumu skaits
Valodas	Saziņa: personīgais viedoklis, attieksme, pamatojums	1
	Mans brīvais laiks	1
	Profesijas	1
	Mana ikdiena	1
Ģeogrāfija	Klimata izmaiņas un veselība	1
Tehnoloģijas un dizains	Kulinārija, profesijas	1
Sociālās zinības	Atkarības	1
	Lietišķas saskarsmes etiķete	1
Sports un veselība	Komandu spēles/darbs	1
Klases stundās	Temperamenti	1
	Ko es varu un protu?	1
	Mācies mācīties	1
	Mans raksturs	1
	Kas es esmu?	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās kons., u.c.)	Karjeras diena skolā	1
	Konkurss “Ko es zinu par profesijām”	1
	Klases ietvaros- „Profesijas manā ģimenē”	1
	Mācību ekskursija. Iepazīsti dažādas profesijas un darbus	2
	Nodarbības par karjeru –Sevis izzināšana	2
	Tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem	1

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

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu / pasākumu skaits
Svešvalodas	Lietišķie raksti Europass CV	1
	Intervija ar dažādu profesiju pārstāvjiem	1
	Profesijas	1
	Mana ikdiena	1

Ģeogrāfija	Darba vieta dažādās valstīs	1
	Darbspēka migrācija ES	1
Latv.val.	Lietišķie raksti-darba sludinājumu pētišana	1
Sociālās zinības	Droša sociālā vide	1
	Darbs un karjera	1
Matemātika	Izcilākie matemātiķi	1
Ķīmija	Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde	1
	Praktiskie un laboratorijas darbi, izcilākie ķīmiķi vēstures lokos	2
Bioloģija	Veterinārārsta profesija	1
	Profesijas: cilvēks-daba	1
Klases stundās	Kas man patīk?	1
	Iecerētā profesija-sapnis vai realitāte?	1
	Profesiju perspektīvas	1
	Profesiju klasifikators	1
	Darba sludinājumu pētišana	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās kons., u.c.)	Karjeras diena skolā	1
	Nodarbības par karjeras izpēti –darba tirgus, profesiju standartu izpēte	2
	„Ēnu diena”	1
	Mācību ekskursija. Iepazīsti dažādas profesijas un darbus	2
	Prezentācija par ēnoto profesiju.	1
	Tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem	1

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

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu / pasākumu skaits
Valodas	Lietišķie raksti Europass CV	1
	Publiskā uzstāšanās/runa – sevis prezentēšana	1
	Izglītības sistēma. Izglītības iespējas ārvalstīs.	1
	Mana ikdiena	1
Ģeogrāfija	Saimniecības nozares un ar tām saistītās nozares Latvijā	1
Sports un veselība	Profesionālais sports. Trenera profesija	2
Sociālās zinības	Darba likumdošana	1
	Civillikums	1
	Cilvēks, sabiedrība, rīcība	1
	Ģimenes budžets, nodokļi	1
Ķīmija	Ķīmija sadzīvē	1
	Profesijas ķīmijas nozarē	1
Vēsture	Progress zinātnē un tehnikā	1
	Izcilākie zinātnieki 20.gs.	1
Klases stundās	Karjeras plānošana	1
	Karjeras plāns	1
	Lēmumu pieņemšana, atbildība	1
	Iekļaušanās darba tirgū	1
	Izglītības sistēma Latvijā	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti,	Karjeras diena skolā	1
	Izstādes Latvia food apmeklējums	1

tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās kons., u.c.)	Izstādes Skola apmeklējums	1
	Aptauja par karjeras izvēles jautājumiem	1
	Nodarbības par karjeras izpēti –darba tirgu, likumdošanu	2
	„Ēnu diena” Lv un novadā	1
	Mācību ekskursija. Iepazīsti dažādas profesijas un darbus	2
	Informācija par atvērto durvju dienām	1
	Tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem	1

VI. Karjeras izglītības vērtēšana

Skolēnu sasniegumi karjeras izglītībā tiek vērtēti bez atzīmju sistēmā, īsi rakstiski vai mutiski raksturojot skolēnu mācību darbību, darba stilu, attieksmi un izaugsmes dinamiku šādu zināšanu, prasmju, iemaņu (kompetenču) apguvē un izmantojot pašvērtējumu.

Skolēnu mācību sasniegumu pierādījumi — pašizpētes, karjeras izpētes un karjeras vadības darba materiāli — tiek uzkrāti skolēna veidotā darba mapē (portfolio).

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 iepazīšanās 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 darba, tajā skaitā 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.
- Lēmumu pieņemšanā, plānošanā un tālākā rīcībā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes
- ❖ skolēns spēj izmantot vienkāršus lēmumu pieņemšanas paņēmienus.
 - ❖ skolēns prot sameklēt un izmantot palīdzību personīgu lēmumu pieņemšanā.
 - ❖ skolēns spēj izprast ilgtermiņa plānošanas nozīmi un ietekmi savas karjeras iespēju un ar to saistīto lēmumu pieņemšanas kontekstā.
 - ❖ skolēns spēj apsvērt dažādas iespējas un, ja nepieciešams, spēj koriģēt vai mainīt savus plānus.

- ❖ skolēns izprot, ko nozīmē “tikt galā” mainīgajā pasaulē un kā tas ir attiecināms uz ilgtermiņa karjeras plānošanu.
- ❖ skolēns spēj (daļēji) uzņemties atbildību par savas personības attīstību.
- ❖ skolēns spēj analizēt pārmaiņas, kas notikušas viņa dzīvē pēdējā laikā.

Karjeras 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;
- Sevis iepazīšanās 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 izglītības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas; karjeras plānošanā un vadīšanā
- 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 māc 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 izglītības iestādē.

VII. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes

Nr.	Metode	Prasmes
1.	Anketēšana/aptauja	Ieinteresēt skolēnu izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas. Attīstīt prasmi kritiski domāt
2.	Analīze	Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām. Apgūt prasmes, lai „gribu, varu, vajag” veidotu vienotu kopumu
3.	Darbs ar informācijas avotiem	Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju
4.	Darbs grupās	Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus
5.	Darbs pāros	Veidot prasmes sadarboties, uzklaut otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu
6.	Diskusija	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, pamatot, argumentēt, uzklaut citu domas Meklēt problēmu risinājumu
7.	Ekskursijas	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām
8.	Ēnu diena	Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētajās profesijas plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus
9.	Eseja	Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā
10.	Individuālais darbs	Mācīties strādāt patstāvīgi
11.	Intervija	Apgūt prasmi sarunāties: uzklaut sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu
12.	Pārrunas/sarunas	Apgūt prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem
13.	Pašvērtējums/pašanalīze	Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi
14.	Pētījums	Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam
15.	Portfolio/darba mape	Vākt materiālus, iegūt informāciju, to apstrādāt, krāt un veidot savu darba mapi - portfolio
16.	Prāta vētra	Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē
17.	Prezentācija	Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu
18.	Projekts	Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus
19.	Spēles (lomu situāciju, lietišķās)	Apgūt prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, prast novērtēt sevi salīdzinājumā ar citiem. Iejusties lomās, kas attālinātas no skolēna būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt

		Iemācīties modelēt dažādas problēmsituācijas
21.	Tikšanās	Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai
22.	Vērošana	Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus

VIII. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra

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

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

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

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

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

Karjeras iespēju izpēte (metod. palīg līdzeklis skolotājiem un klašu audzinātājiem) 2003. g.(arī darba lapas)

Karjeras attīstības atbalsts / Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi. Valsts Izglītības satura centrs .

Karjeras iespēju izpēte. Metodiskais palīg līdzeklis PIAP aģentūra, 2003 .g.

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

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

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

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

Mans bērns izvēlas karjeru. VIAA, 2010.g.

<https://karjerasmateriali.lv/>

<https://niid.lv/>

<https://www.viaa.gov.lv/lv/darbības-virzieni-karjeras-atbalsts>

Pedagogs karjeras konsultants

Agnese Kalniņa

*Šis dokuments ir parakstīts ar drošu elektronisko parakstu un satur laika zīmogu¹.

¹ Dokumenta datums ir laika zīmoga datums un informācija par dokumenta parakstu un parakstītāju ir atrodama ar drošu elektronisko parakstu parakstītā dokumenta EDOC aplokšnes metadatos.