

Gulbenes novada  
Lejasciema pamatskolas

# **Karjeras izglītības programma**

**Lejasciems, 2024**

## Saturs

1. Karjeras veidošanas aspekti.....	3
1.1. Profesionālās karjeras veidi.....	4
1.2. Karjeras vadības prasmes .....	4
1.3. Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi .....	4
2. Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi .....	5
3. Karjeras izglītības saturs.....	6
4. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns .....	7
4.1. Karjeras izglītības jomas un saturiskās tēmas .....	7
5. Karjeras izglītības atbalsta sistēma izglītojamajiem.....	8
6. Karjeras izglītības programma.....	9
7. Sasniegto rezultātu vērtēšana.....	12
8. Skolēniem sasniedzamais karjeras vadības prasmju līmenis katrā klašu grupā .....	13
9. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes .....	15
Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra un avoti .....	17

# 1. Karjeras veidošanas aspekti

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

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

**Karjeras izglītība** ir plānots pasākumu, kursu un programmu nodrošinājums izglītības iestādēs, lai palīdzētu izglītojamajiem attīstīt prasmes savu interešu, spēju un iespēju samērošanā, savu karjeras mērķu izvirzīšanā, karjeras vadīšanā; sniegtu zināšanas un izpratni par darba pasauli, tās saikni ar izglītību, par karjeras plānošanu un tālākizglītības iespējām 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, 5 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, tātd — 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

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. 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 jākļūst par savu karjeras resursu un darba vides procesu vadītāju. Ja indivīds (kā jauniešs, tā arī pieaugušais) nav apguvis karjeras vadības prasmes, viņš arī nespēj īstenot savas personīgās dzīves un savas karjeras veiksmīgu virzību.

### 1.1. Profesionālās karjeras veidi

**Vertikālā karjera** ir saistīta ar cilvēka virzību pa karjeras hierarhijas kāpnēm vertikāli uz augšu, ieņemot arvien augstākus un atbildīgākus amatus ar tam atbilstoši augstāku atalgojumu un attiecīgi augstākām kompetences prasībām. Šajā karjeras veidā indivīds parasti specializējas kādā noteiktā sfērā un var sasniegt reti sastopamu izcilību savā profesionālajā darbībā, piemēram, kā izcils ķirurgs vai panākumiem bagāts advokāts.

**Horizontālā karjera** ir process, kurā cilvēks profesionāli paplašina savu kvalifikāciju, kā arī ceļ un nostiprina savu vērtību darba tirgū. Darbinieka ieguvums ir jauna pieredze, apmācība un nebijuši izaicinājumi. Šis karjeras veids ļauj darbiniekiem papildināt un padziļināt savas profesionālās amata kompetences un radīt pievienotās vērtības savai darba ikdienai.

### 1.2. Karjeras vadības prasmes

**Karjeras vadības prasmes ir prasmju kopums** (sk.tabulu), ar kuru palīdzību cilvēks pašvada savas izglītības un darba gaitas, apkopojot, analizējot un organizējot ar sevi, izglītību un nodarbinātību saistīto informāciju

<b>Pašizziņas un pašvadības prasmes (PI)</b>	<b>Karjeras iespēju izpētes prasmes (KII)</b>	<b>Karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes (KLP)</b>
Prasme uzturēt pozitīvu paštēlu.	Prasme atrast informāciju par karjeras iespējām.	Prasme veidot karjeras vīziju.
Prasme novērtēt un pilnveidot sasniegumu.	Prasme izvērtēt karjeras iespējas.	Prasme izvirzīt karjeras attīstības mērķi.
Prasme sniegt informāciju par sevi un karjeras pieredzi.		Prasme izstrādāt un īstenot karjeras attīstības plānu.
		Prasme sadarboties karjeras mērķu sasniegšanai.

### 1.3. Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi

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

## 2. Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi

### Karjeras izglītības mērķis:

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

### Karjeras izglītības uzdevumi:

#### 1. Palīdzēt skolēniem pilnveidot sevi:

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

#### 2. Motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas:

- izprast izmaiņas sabiedrībā un kā tās ietekmē karjeru attīstību,
- izpētīt dažādas karjeras un iespējas to veidošanai,
- izpētīt un izvērtēt darba tirgu, nodarbinātības un profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendences,
- salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus un īpašības ar tiem sasniegumiem un īpašībām, kas ir nepieciešamas konkrētai tālākai karjerai/mācībām/studijām,
- piedalīties darba izmēģinājumos,
- uzzināt, kur un kā iegūt vajadzīgo informāciju, resursus un palīdzību,
- gatavoties pārejai no mācībām uz darba dzīvi vai uz tālākām mācībām,
- 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 un noteikt savas attīstības vajadzības,
- pilnveidot savas zināšanas un prasmes,
- apzināties informācijas ieguves un konsultēšanās iespējas,
- veidot savu personīgās karjeras plānu un 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 un visas izglītības iestādes atbildība.
- Ievērotas vecumgrupu intereses un vajadzības.
- Mērķi — objektīvi un sasniedzami; pasākumi — īstenojami.
- Pasākumi ir orientēti uz zināšanu un prasmju apguvi.

### 3. Karjeras izglītības saturs

**Karjeras izglītības programmas apguves organizācijas pamatnosacījums** — 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, uzklaustīt un respektēt dažādus viedokļus, pieņemt lēmumus un uzņemties atbildību par to īstenošanu, atbildīgi rīkoties konfliktsituācijās, rūpēties par savu un līdzcilvēku drošību un meklēt palīdzību atbilstošās institūcijās un dienestos;
- **saziņas aspekts:** praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties vairākās valodās (rakstīt, runāt, lasīt), prasme publiski uzstāties, izteikt un pamatot savu viedokli, prezentācijas prasmes;
- **mācīšanās un praktiskās darbības aspekts:** prasme patstāvīgi plānot, organizēt un īstenot mācīšanos; dažādu zināšanu un prasmju lietošana praktiskajā darbībā; prasme mācību procesā izmantot dažādu veidu informāciju, konsultēties, atrast palīdzību; prasme izmantot modernās tehnoloģijas;
- **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.).

## 4. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

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

### 4.1. Karjeras izglītības jomas un saturiskās tēmas

**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;

**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 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.

**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.

## 5. Karjeras izglītības atbalsta sistēma izglītojamajiem

### Skolas administrācija:

- koordinē un pārrauga audzināšanas darbu t. sk. interešu un karjeras izglītības darbu skolā;
- koordinē klašu audzinātāju un karjeras atbalsta pasākumu norisi skolā;
- nodrošina informācijas apriti par aktualitātēm karjeras izglītībā;
- veicina pedagogu tālākizglītību;
- koordinē un pārrauga izglītības darbu skolā.

### Klases audzinātāji:

- izstrādā un īsteno klases audzināšanas plānu, saskaņā ar skolas galvenajiem uzdevumiem, skolas un karjeras izglītības plānu, klases stundu programmu atbilstoši izglītojamo vecumposma īpatnībām;
- sadarbojas ar skolēnu vecākiem;
- veicina personības attīstību un virzību atbilstoši skolēna potenciālam;
- koordinē karjeras attīstības atbalsta saņemšanu konkrētu klases skolēnu problēmu risināšanā.

### Psihologs:

- sniedz atbalstu audzinātājam skolēna izpētē un korekcijā;
- palīdz skolēniem apzināties viņu spējas, intereses un dotumus;
- konsultē pēc pieprasījuma skolēnus, vecākus un pedagogus saistībā ar karjeras izvēli;
- sadarbojas ar pedagogu karjeras konsultantu metodisko materiālu izstrādē u.c. jautājumos.

### Mācību priekšmetu skolotāji:

- organizē mācību procesu atbilstoši tematiskajam plānam, sniedz informāciju par mācību priekšmetu nozīmību ar to saistītās profesijās;
- analizē riskus (ķīmiskos, skaņu, vibrācijas u.c.), kas saistās ar konkrētām profesijām un to ietekmi uz cilvēka veselību.

### Bibliotekārs:

- komplektē un nodrošina brīvu pieeju informācijai par karjeras izglītību;
- attīsta skolēnu prasmes informācijas ieguvē un apstrādē;
- atbalsta un piedalās izglītojošos pasākumos un rosina pasākumu organizēšanu karjeras izglītībā.

### Pedagogs - karjeras konsultants:

- koordinē pedagogu un skolas atbalsta personāla sadarbību karjeras atbalsta sniegšanai;
- informē un konsultē skolēnus, viņu ģimenes un pedagogus par aktualitātēm karjeras izglītībā;
- izglīto skolēnus, pedagogus un vecākus karjeras izvēles jautājumos;
- sadarbojas ar dažādiem partneriem karjeras atbalsta jautājumos;
- pilnveido savu profesionālo kvalifikāciju.



## 6. Karjeras izglītības programma

### Klašu grupa 1.-3. klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Profesiju daudzveidība. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs.	1. Manu vecāku darbs. 2. Manu ģimenes locekļu darbs. 3. Profesijas darbavietās pie manas skolas / manā pagastā / pilsētā. 4. Profesiju pārstāvji manā ikdienā.	Zina, kur un par ko strādā vecāki un citi ģimenes locekļi. Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā, un izprot viņu nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē.
2.	Mani pienākumi ģimenē. Mani vaļasprieki. Mana sapņu profesija	1. Mani ikdienas darbiņi. Pienākumi ģimenē. 2. Mani vaļasprieki mājās. 3. Manas intereses pulciņos. 4. Es vēlos strādāt par ...	Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību.
3.	Dienas režīms	1. Kāpēc vajadzīga dienasgrāmata? 2. Mani dienas darbi skolā un mājās. 3. Mani vaļasprieki un atpūta. 4. Mans dienas režīms.	Prot izplānot savu dienas režīmu un tam sekot, paredzot laiku mācībām, pienākumiem mājās, vaļaspriekiem un atpūtai.
4.	Mācības - skolēna darbs	1. Kāpēc jāmācās? 2. Kā labāk mācīties? 3. Mācības – pienākums un atbildība. 4. Mācību rezultāti un sasniegumi.	Apzinās savu galveno pienākumu mācīties, spēj mācīties patstāvīgi un koncentrējas mācību uzdevumu apguvei un izprot savu atbildību sekmīgā mācību procesā. Prot izmantot stundās apgūto ikdienā.
5.	Karjeras vīzija	1. Pēc 20 gadiem es būšu... 2. Profesijas pēc 50 gadiem. 3. Kas man jāprot manā sapņu profesijā? 4. Kādas prasmes es apgūstu skolā?	Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas, apgūst darba prasmes.

## Klašu grupa 4.-6.klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Es un mani dotumi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vislabāk es protu ...</li> <li>2. Kā man iemācīties to, ko vēl tik labi neprotu?</li> <li>3. Manas intereses.</li> <li>4. Manu spēju un talantu prezentācija.</li> </ol>	Apzinās savas stiprās un vājās puses, kā arī savas intereses, spējas.
2.	Mani darba ieradumi. Sadarbības prasmes	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mana diena ģimenes plānā.</li> <li>2. Mana dienas režīma proporcijas (mācības, vaļasprieki, atpūta).</li> <li>3. Vai es protu palīdzēt?</li> <li>4. Sadarbojoties var ietaupīt laiku. Kā?</li> </ol>	Prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses un iespējas. Prot sadarboties ar dažāda vecuma cilvēkiem
3.	Brīvais laiks un tā izmantošana	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mūsu klases hobiji (vaļasprieki).</li> <li>2. Pulciņi skolā.</li> <li>3. Interese izglītība pilsētā / pagastā.</li> <li>4. Brīvais laiks un lietderīga tā pavadīšanas iespējas.</li> </ol>	Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrodot savām spējām un vēlmēm atbilstošāko.
4.	Mācīšanās prasmes un sasniegumi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mana sasniegumu mape.</li> <li>2. Mana izaugsme.</li> <li>3. Vai es mācos tik, cik spēju?</li> <li>4. Zināšanu un prasmju nozīme nākotnē.</li> </ol>	Mācās dokumentēt savus sasniegumus. Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē, spēj sevi motivēt mācību darbam un cenšas sasniegt savām spējām atbilstošus rezultātus.
5.	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fizisks un garīgs darbs.</li> <li>2. Profesiju veidi.</li> <li>3. Profesiju prestižs un nepieciešamība.</li> <li>4. Profesiju pieprasījums manā pilsētā/novadā/ pagastā.</li> </ol>	<p>Izprot profesiju veidus un tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml.</p> <p>Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju.</p> <p>Pētot profesiju daudzveidību, domā par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējām pilsētā/novadā/valstī.</p>
6.	Lietišķā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Valodas kultūra ikdienā.</li> <li>2. Publiskās runas prasmes un nepieciešamība.</li> <li>3. Elektroniskās saziņas kultūra.</li> <li>4. Telefonsaziņas kultūra.</li> </ol>	<p>Izkopj savu valodas kultūru.</p> <p>Izprot publiskas uzstāšanās būtību un ir apguvis prasmes tajā piedalīties, prezentējot dažādus darbus un uzstājoties.</p>

## Klašu grupa 7. -9.klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es iepazīstu sevi (spējas, intereses, īpašības, vērtības).</li> <li>2. Mani plāni šim gadam.</li> <li>3. Ko es esmu labu izdarījis šogad?</li> <li>4. Mani nozīmīgākie sasniegumi.</li> </ol>	<p>Ir objektīvi izvērtējis, pārzina savus dotumus, spējas un intereses, samēro savas intereses un spējas, personīgās īpašības un vērtības. Novērtē savas gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā. Novērtē savu sasniegumu rezultātus.</p>
2.	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ārpusstundu nodarbības skolā un ārpus tās.</li> <li>2. Manas intereses, spējas un vajadzības un ārpusstundu aktivitāšu piedāvājums manā skolā, pilsētā, novadā vai pagastā.</li> <li>3. Interesu izglītība un pašattīstība.</li> <li>4. Brīvprātīgā darba nozīme pirmās darba pieredzes gūšanā.</li> </ol>	<p>Saprot, kā skolā, ārpusskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības. Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā.</p>
3.	Izglītības vērtība	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Izglītības, profesijas un nodarbinātības saistība darba tirgū.</li> <li>2. Izglītība kā vērtība savas nākotnes veidošanā.</li> <li>3. Izglītības sistēma un iespējas pēc 9.klases beigšanas.</li> <li>4. Informācijas avoti par izglītības iespējām Latvijā.</li> </ol>	<p>Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību. Apzinās izglītību kā vērtību, ir motivēts turpināt izglītību. Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas. Zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām.</p>
4.	Profesiju daudzveidīgā pasaule	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Karjera un tās plānošanas pamatnosacījumi.</li> <li>2. Informācija par manu nākotnes profesiju (alternatīvas).</li> <li>3. Ēnu diena kā iespēja.</li> <li>4. Manā pilsētā/ novadā/ pagastā pieprasītākās profesijas.</li> </ol>	<p>Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus. Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām, izzina savas turpmākās izglītības iespējas. Ir apzinājis sev saistošās profesijas. Iesaistās darba izmēģinājumos. Ir iegūtas zināšanas par vietējo darba tirgu</p>
5.	Individuālā karjeras plāna izveide	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mērķis un starpmērķi.</li> <li>2. Izvēle un alternatīvas.</li> <li>3. Lēmumu pieņemšanas ceļi.</li> <li>4. Manas sasniegumu mapes prezentācija.</li> </ol>	<p>Ir apgūtas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu. Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus.</p>

## **7. Sasniegto rezultātu vērtēšana**

Skolēnu sasniegumi karjeras izglītībā tiek vērtēti bezatzīmju vērtēšanas sistēmā, īsi mutiski vai rakstiski raksturojot skolēnu mācību darbību, darba stilu, attieksmi un izaugsmes dinamiku. Sasniedzamo rezultātu karjeras izglītībā raksturo karjeras vadības prasmju līmenis katras klašu grupas posma noslēgumā 3., 6., 9. klasē. Skolēnu mācību sasniegumu pierādījumi – pašizpētes, karjeras izpētes un karjeras vadības darba materiāli – tiek uzkrāti skolēnu darba mapēs (portfolio).

## 8. Skolēniem sasniedzamais karjeras vadības prasmju līmenis

### katrā klašu grupā

Klase	Pašizziņas prasmes	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
<b>3. klase</b>	<p>Prot izmantot zināšanas par sevi, savu ģimeni, lai izprastu savas spējas, dotumus, stiprās puses, intereses, prasmes, kā tos redz pats un citi.</p> <p>Domā par savu nākotni, apgūstot ikdienas darba prasmes un iepazīstot dažādas profesijas.</p> <p>Apzinās savu galveno pienākumu mācīties, spēj mācīties patstāvīgi un koncentrējas mācību uzdevumu apguvei un izprot savu atbildību sekmīgā mācību procesā</p>	<p>Apzinās jēdziena “karjera” būtību, saistot to ar saviem nākotnes nodomiem.</p> <p>Ir priekšstats par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām. Izprot profesiju daudzveidību.</p> <p>Zina, kur un par ko strādā vecāki un citi ģimenes locekļi.</p> <p>Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā, un izprot viņu nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē.</p>	<p>Pilnveido savas zināšanas un prasmes gan mācību darbā, gan interešu izglītībā, gan citās ārpuskolas aktivitātēs.</p> <p>Prot izplānot savu dienas režīmu, paredzot laiku mācībām, pienākumiem mājās, vaļaspriekiem un atpūtai. Ievēro paša izveidoto dienas režīmu.</p>
<b>6.klase</b>	<p>Apzinās savas stiprās un vājās puses un iespējas tās attīstīt un pilnveidot.</p> <p>Prot noteikt svarīgākos faktoros, kas ietekmē viņa attieksmi pret mācībām, darbu, vērtībām, rīcību un izturēšanos.</p> <p>Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrodot savām spējām un vēlmēm atbilstošāko.</p> <p>Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē, spēj sevi motivēt mācību darbam un cenšas sasniegt savām spējām atbilstošus rezultātus.</p>	<p>Izprot terminu “karjera”, saistot to ar saviem nākotnes nodomiem un profesionālo izvēli.</p> <p>Izprot profesiju daudzveidību, nodarbošanās veidus un darba tirgus mainību.</p> <p>Izprot profesiju veidus un tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml.</p> <p>Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju.</p>	<p>Prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses un iespējas.</p> <p>Prot noteikt savas attīstības vajadzības.</p> <p>Izprot, kā citi cilvēki pieņem lēmumus, un saprot, kas var ietekmēt lēmuma pieņemšanu. Prot pieņemt personīgus lēmumus un tos īstenot atbilstoši plānotajam.</p> <p>Mācās dokumentēt savus sasniegumus.</p>
	<p>Izkopj savu valodas kultūru.</p> <p>Izprot publiskas uzstāšanās būtību un ir apguvis prasmes tajā piedalīties, prezentējot dažādus darbus un uzstājoties</p>	<p>Pētot profesiju daudzveidību, domā par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējām pilsētā /novadā/valstī.</p>	
<b>9.klase</b>	<p>Prot izmantot zināšanas par sevi, savu pieredzi un sasniegumus, lai noteiktu mērķus un pieņemtu lēmumus.</p>	<p>Izprot un izskaidro terminu “karjera” sava izglītības un profesijas izvēles kontekstā.</p> <p>Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas.</p>	<p>Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus.</p> <p>Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par</p>

<p>Prot izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedrības vērtības.</p> <p>Prot salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus un īpašības ar tiem sasniegumiem un īpašībām, kas ir nepieciešamas konkrētai tālākai karjerai.</p> <p>Novērtē savu gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā.</p> <p>Novērtē savu sasniegumu rezultātus.</p> <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>	<p>Spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs pēc pamatizglītības ieguves.</p> <p>Spēj atrast atbilstošus informācijas avotus, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par karjeras iespējām.</p> <p>Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību. Apzinās izglītību kā vērtību, ir motivēts turpināt izglītību.</p>	<p>profesijām, izzina savas turpmākās izglītības iespējas.</p> <p>Ir apzinājis sev saistošās profesijas.</p> <p>Apzinās informācijas ieguves un konsultēšanas iespējas.</p> <p>Zina dažādas alternatīvas karjeras lēmumu īstenošanai.</p> <p>Spēj paredzēt dažādas ar karjeru saistītas izvēles.</p> <p>Prot veidot savu personīgās karjeras plānu.</p> <p>Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus.</p> <p>Ir izveidota un regulāri tiek papildināta savu sasniegumu mape (portfolio).</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 9. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes

Metode	Prasmes.
Aptauja	Apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem. Mācīties izteikt savu domu īsi un precīzi. Attīstīt prasmi kritiski domāt. Ieinteresēt izglītojamos izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas.
Analīze	Mācīties objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām. „Gribu, varu, vajag” vienotas izpratnes veidošana, vērtējot sevi.
Apskats	Mācīties vākt atbilstošu informāciju mācību uzdevumam, apkopot rezultātus.
Asociāciju kartes	Attīstīt, iedrošināt izteikties, rosināt sarunu par dažādām tēmām. Attīstīt radošumu.
Brīvais raksts	Attīstīt prasmi rakstiski brīvi izteikt savas domas un izjūtas.
Darbs ar informācijas avotiem	Apgūt prasmi meklēt, atlasīt un izvērtēt informāciju no dažādiem informācijas avotiem. Attīstīt informācijpratību.
Diskusija	Trenēt pieredzi mutiski izteikt savu viedokli, pamatot, argumentēt un uzklaustīt citu domas. Mācīties meklēt problēmu risinājumus.
Ekskursija	Iepazīties ar reālu darba vidi, darba apstākļiem, prasībām, tehnoloģiskiem risinājumiem. c
Eseja, domraksts	Apgūt prasmi izteikties, pamatojot savu viedokli. Apgūt argumentācijas prasmes
Ēnošana	Reāli iepazīt izvēlētas profesijas ikdienas darbu, izvērtēt tās atbilstību savam priekšstatam. Veidot iemaņas pieteikumu, motivācijas vēstules un CV rakstīšanā.
Grupu darbs	Mācīties darboties komandā, plānojot darbu un sadalot pienākumus
Individuālais darbs.	Mācīties patstāvīgi veikt uzdevumu, plānot un izdarīt secinājumus.
Intervija	Apgūt prasmi sarunāties, uzdot jautājumus, uzklaustīt. Atbildēt uz jautājumiem, veidojot dialogu.
IT tehnoloģiju izmantošana	Attīstīt, pilnveidot informācijas tehnoloģiju izmantošanas prasmes
Jautājumi - atbildes	Attīstīt prasmi formulēt un uzdot jautājumus par noteiktu tematu, mācīties sniegt pamatotas atbildes.
Klausīšanās	Mācās saklausīt svarīgāko, pierakstīt, ja nepieciešams, uzdot jautājumus. Noslēgumā, atbilstoši uzdevumam, sniegt atgriezenisko saiti.
Krustvārdu mīklas	Nostiprināt izpratni par tēmu vai jēdzieniem
Kolāža	Attīstīt radošumu, izmantojot dažādus materiālus un tehnoloģijas veidot kompozicionāli vienotu attēlu par doto tematu.
Lekcija(izklāsts)	Apgūt prasmi un pieredzi izklāstīt temata saturu, faktus, notikumus.
Novērošana	Apgūt iemaņas patstāvīgi veikt novērošanu, dokumentēt, salīdzināt un izdarīt secinājumus.
Pašvērtējums	Veidot prasmi novērtēt un analizēt savu darbību, zināšanas, spējas, prasmes.
Pāru darbs	Veidot prasmi sadarboties, uzklaustīt otru, precizēt neskaidrības. Mācīties rast kompromisu, ja tas nepieciešams.
Praktiskais darbs	Mācīties praktiski un radoši pielietot apgūtās zināšanas, veicot mācību uzdevumu individuāli vai grupās.
Prāta vētra	Attīstīt spēju iegūt, analizēt un sistematizēt dažādus viedokļus.
Prezentācija	Apgūt prasmes un iemaņas prezentēt savu darbu.
Prognozēšana	Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu.

Projekts	Apgūt prasmi darba plānošanā, jautājumu formulēšanā, informācijas vākšanā un izvērtēšanā, secinājumu izdarīšanā un prezentēšanā. Mācīties darboties patstāvīgi un sadarboties ar citiem.
Spēles	Apgūt prasmi veidot saskarsmi, darboties komandā, iejusties dažādās lomās. Mācīties, trenēt prasmi iejusties dažādās neierastās problēmsituācijās. Attīstīt radošumu.



## Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra un avoti

1. Karjeras izglītība skolā. VIAA, 2010.
2. Karjeras izglītība 7., 8., 9. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.
3. Karjeras vadības prasmes mācību priekšmetu standartu saturā: Rīga, Valsts izglītības attīstības aģentūra, 2017.
4. Kompetenču pieeja karjeras izglītībā skolā. Rokasgrāmata skolotājiem. I. Lemešonoka, Zvaigzne ABC, 2018
5. Korna E. Karjeras izglītība: Rīga, Raka, 2011.
6. Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008.
7. Lemešonoka I. Vecāku atbalsts bērnam veiksmīgas karjeras veidošanā. Rokasgrāmata skolotājiem un vecākiem. Metodiskie materiāli: Rīga, Zvaigzne ABC, 2020.
8. Mans bērns izvēlas karjeru. VIAA, 2008.
9. Metodiskie ieteikumi „Karjeras izglītība 7. - 9. klasei. Skolotāju rokasgrāmata (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.
10. Profesiju aprakstu katalogs PKVIA, 2003.
11. Tava pasaule. Asociatīvās kārtis sarunā par darbu, izaugsmi, mērķiem, komandu, attiecībām, sevi un citiem: Rīga, Amber Puzzle.
12. Tava profesija. Iepazīsti! Uzmini! Izvēlies: Profesiju kārtis: Rīga, Amber Puzzle

### Video materiāli par karjeru un profesijām

13. Filma par karjeras veidošanu “Zaļais Pipars”. RTU, 2012 – <https://www.youtube.com/watch?v=RyxQPre5pQI>
14. Filma par karjeras veidošanu “Zaļais Pipars”. RTU, 2013 – <https://www.youtube.com/watch?v=OpvCOOzVQnU>
15. Filma par karjeras veidošanu “Zaļais Pipars”. RTU, 2014 – <https://www.youtube.com/watch?v=LVqC0FvyvU4>

### Interneta resursi karjeras izglītības īstenošanai

16. <http://www.viaa.gov.lv/> - Valsts izglītības attīstības aģentūra. Informatīvie un metodiskie materiāli karjeras izglītībai. Karjeras nedēļa. Infografikas, videolekcijas, kreditēšanas jautājumi u. c. noderīgi materiāli
17. <http://www.niid.lv/> - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, karjeras izglītības testi. Lapā atrodama informācija par Valsts ieskaitēm un eksāmeņiem, par Latvijas izglītības sistēmu, mācību iestādēm. Datubāzē atrodamas profesionālās vidējās izglītības programmas, augstākās izglītības studiju programmas, kā arī augstskolu un koledžu izglītības piedāvājums, arī 7 karjeras izvēles testi un e-konsultācijas.
18. <http://www.karjerascentrs.lv/> - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem, kā arī - apraksti par profesijām.
19. <https://www.izm.gov.lv/lv/izglitiba> - Izglītības un zinātnes ministrija. Vispārējā, profesionālā, un augstākā izglītība, iestādes.

20. <https://www.nva.gov.lv/lv/macibu-iespejas-attalinas-izglitibas-platformas> - Valsts nodarbinātības aģentūra, darba iespējas, profesionālā apmācība.
21. <http://www.lak.lv/> - Latvijas Amatniecības kamera. Par amatu apguves iespējām (tostarp cilvēkiem ar nepabeigtu pamatizglītību un cilvēkiem ar garīgiem un fiziskiem veselības traucējumiem) pie amatu meistariem.
22. <http://www.prakse.lv/> - Sadaļā Studijas alfabēta kārtībā nosauktas studiju programmas, augstskola, studiju veids, ilgums un iegūstamais grāds. Ir pieejams arī meklētājs pēc studiju virziena, izglītības iestādes un tās atrašanās vietas. Virtuālās prakses, kur lieliska iespēja izzināt profesionāļu darbu.
23. <http://www.careercenteronline.org/> - virtuālais karjeras centrs (e-konsultēšana, e-apmācība, resursi)
24. <https://profolio.lv/home> - : Lekcijas un nodarbības profolio vidē
25. <http://www.lkaaa.lv/node/40> - Latvijas Karjeras attīstības atbalsta asociācija. Atrodamas noderīgas saites izglītībai un karjerai.

Atzīt par spēku zaudējušu 2020.g. 17.decembrī pieņemto Lejasciema vidusskolas “Karjeras izglītības programmu”.

SASKAŅOTS

Pedagoģiskās padomes sēdē

2024.gada 27.maijā

Protokols Nr.3.