

Līvānu 2. vidusskolas

KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

Programmu veidoja:
Rasma Svikle-Popova,
pedagogs karjeras konsultants
Apstiprināts:

2020

Saturs

Karjeras veidošanas aspekti.....	3
Karjeras izglītība	4
Karjeras izglītības plānošana.....	6
Karjeras izglītības tēmas	8
Karjeras izglītības programma.....	9
Karjeras izglītības programmas saturs.....	10
Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns.....	11
Grupu konsultācijas (klases stundas).....	11
Pasākumi skolēnu vecākiem.....	15
Plānotie skolēnam sasniedzami rezultāti karjeras vadības prasmēs, beidzot 3., 6.,9. un 12. klasi	15
Individuālās karjeras konsultācijas skolēniem	22

Karjeras veidošanas aspekti

Vārds „karjera” daudziem asociējas ar sekmīgu darbošanos kādā profesionālajā jomā, kurā ir iespējama izvirzīšanās. Karjeras jēdziens ilgi tika saprasts šauri, kā sekmīga, parasti apzināta, izvirzīšanās darbā vai slavas sasniegšana, kā sekmīga darbošanās kādā jomā.

Mūsdienās karjera ir cilvēka resursu efektīva izmantošana dzīves mērķu sasniegšanai, cilvēka mērķtiecīga darbība savu kompetenču pilnveidei un izpausmei visa mūža garumā. Tas ir nepārtraukts mācīšanās un attīstības process. Citiem vārdiem, tā ir cilvēka virzība visa mūža garumā gan sociālajā, gan profesionālajā jomā (Karjeras izglītība skolā, 2009).

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

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

Karjeras izglītība

Karjeras izglītības 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.

1. Palīdzēt skolēniem pašattīstīties:

- 1) izprast sevi un novērtēt savas stiprās un vājās puses,
- 2) izveidot elastīgu skatījumu uz dzīvi un reālistiskas gaidas attiecībā uz savu karjeru,
- 3) attīstīt karjeras vadības prasmes, kas palīdzēs veidot karjeru, piemēram, pašizziņa, lēmumu pieņemšana, plānošana u.c.
- 4) analizēt savu personīgo pieredzi, intereses, dotumus, iemaņas un spējas, vērtības, mērķus, personīgās īpašības, sasniegumus.

2. Motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas:

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

3. Palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru:

- 1) apgūt karjeras vadības prasmes,
- 2) noteikt savas attīstības vajadzības,
- 3) pilnveidot savas zināšanas un prasmes,
- 4) apzināties informācijas ieguves un konsultēšanas iespējas,
- 5) veidot savu personīgās karjeras plānu,

- 6) attīstīt pieņemto personīgo lēmumu plānu īstenošanas prasmes,
- 7) veidot izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi:

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

Karjeras izglītības plānošana

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

Visaptveroša karjeras izglītības programmas sastāvdaļas:

1. Sevis izzināšanas aktivitātes, kurās skolēni:

- 1) identificē savas personīgās īpašības (fiziskās, intelektuālās, emocionālās iezīmes, prasmes, intereses un vērtības),
- 2) izpēta personīgo īpašību un nepieciešamo prasmju samērotību, lai gūtu panākumus dažādās dzīves un darba situācijās,
- 3) 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:

- 1) dažādas darba vides iepazīšana un pētīšana,
- 2) dažādu profesiju un izglītības un apmācības iespēju izpēte,
- 3) 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:

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

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

Lēmuma pieņemšanu ietekmē dažādi faktori, kuri ir jāņem vērā:

- 1) individuālās iezīmes (veselība, vērtības, intereses, prasmes, vecums, zināšanas u.c.),
- 2) sociālais konteksts (ģimene, vienaudži, sabiedrības grupas, sociāli-ekonomiskais statuss u.c.),
- 3) vides konteksts (politiskie uzskati, izglītības iestādes, ģeogrāfiskais izvietojums, darba tirgus u.c.),
- 4) 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:

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

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, 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 — 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 tēmas

Pamatjomas “Pašizziņa” saturiskās tēmas:

- 1) Mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības.
- 2) Manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks.
- 3) Mana ģimene, tās loma, tradīcijas.
- 4) Sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana.
- 5) Attieksmes un vērtības.
- 6) Prasme sadarboties, risināt konfliktus.
- 7) Mana veselība un nākotnes nodomi.
- 8) Mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu.
- 9) Pašaudzināšana.

Pamatjomas “Karjeras iespēju izpēte” saturiskās tēmas:

- 1) Darba nozīme cilvēka dzīvē.
- 2) Populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, profesiju daudzveidība, to tipi.
- 3) Manu vecāku darba dzīve.
- 4) Informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana.
- 5) Profesionālā kvalifikācija un tās ieguve.
- 6) Darba tirgus un nodarbinātība.
- 7) Sociālā vide un nodarbinātība.
- 8) Izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes.
- 9) Darba likumdošana, darba drošība.
- 10) Pašnodarbinātība.

Pamatjomas “Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana” saturiskas tēmas:

- 1) Lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai.
- 2) Lēmuma pieņemšana par karjeru. Dažādu faktoru ietekme (ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.).
- 3) Dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti.
- 4) Kad viss nenorīt tā, kā plānots.
- 5) Mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana).
- 6) Pārmaiņas manā dzīvē.
- 7) Komandas darba pieredze.
- 8) Praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās.
- 9) Sevis prezentēšana.

Karjeras izglītības programma

Vispārizglītojošās skolas karjeras izglītības programma 1.- 9. klasei

Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi

Karjeras izglītības mērķis: nodrošināt skolēna karjeras vadības prasmju pilnveidi, lai skolēns, izprotot savas, darba tirgus un sabiedrības attīstības un mijiedarbības likumsakarības, spētu patstāvīgi pieņemt un īstenot karjeras attīstības lēmumus, iesaistīties sabiedrības dzīvē un veidoties par laimīgu un atbildīgu personību.

Karjeras izglītības uzdevumi:

1. Stiprināt skolēna izpratni par izglītības un darba vērtībām, veidojot vērtējošu attieksmi un atbildību par sevi un savu rīcību.
2. Pilnveidot skolēna izpratni par savas, darba tirgus un sabiedrības attīstības un mijiedarbības likumsakarībām.
3. Nostiprināt un attīstīt sekmīgai karjeras vadībai nepieciešamās pašizziņas, karjeras iespēju izpētes un karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes.
4. Apgūt karjeras attīstībā un karjeras vadībā nepieciešamās caurviju prasmes, *lai stiprinātu jaunu zināšanu saisti ar personisko pieredzi, veidotu pozitīvas attiecības un pieņemtu atbildīgus lēmumus.*

Karjeras izglītības programmas saturs

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

Katra karjeras izglītības joma – pašizziņa, 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 (Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu):

- 1) Pašizpaušmes un radošais aspekts: radošās darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības;
- 2) Analītiski kritiskais aspekts: intelektuālās darbības pieredze – pastāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā;
- 3) Morālais un ētiskais aspekts: izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēku tiesībām un vienlīdzību;
- 4) Sadarbības aspekts: prasmes sadarboties, strādāt komandā, uzklaustīt un respektēt dažādus viedokļus, pieņemt lēmumus un uzņemties atbildību par to īstenošanu, atbildīgi rīkoties konfliktsituācijās, rūpēties par savu līdzcilvēku drošību un meklēt palīdzību atbilstošās institūcijās un dienestos;
- 5) Saziņas aspekts: praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties vairākās valodās, prasme publiski uzstāties, izteikt pamatoti savu viedokli, prezentācijas prasmes;
- 6) Mācīšanās un praktiskās darbības aspekts: prasme patstāvīgi plānot, organizēt un īstenot mācīšanos; dažādu zināšanu un prasmju lietošana praktiskajā darbībā; prasme mācību procesā izmantot dažāda veida informāciju, konsultēties, atrast palīdzību; prasme izmantot modernās tehnoloģijas;
- 7) Matemātiskais aspekts: matemātikas izmantošana praktiskajā dzīvē (budžeta plānošana, izglītības maksu aprēķināšana, salīdzināšana u.c.)

Katrs aspekts tiek īstenot visās karjeras izglītības jomās, tomēr ne vienādā mērā.

Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

Grupu konsultācijas (klases stundas)

Klase	Karjeras izglītības joma	Tēma	Sasniedzamais rezultāts	Īstenošana
1.-3.	Karjeras iespēju izpēte	Profesiju daudzveidība	Atpazīst profesijas pēc darba pienākumu aprakstiem vai demonstrējumiem, darbarīku un darba attēliem.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma
1.-3.	Karjeras iespēju izpēte	Profesiju daudzveidība	Veido stāstījumu par iepazīto profesiju/profesijām.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma
1.-3.	Karjeras iespēju izpēte	Profesiju daudzveidība	Ar prieku fantazē par dažādām karjeras attīstības iespējām, spēj atspoguļot savu interešu saistību ar sapņu profesiju, prot pamatot iespējamās profesijas izvēli. Attīsta publiskās uzstāšanās prasmes un valodu.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma
4.-6.	Pašizziņa	Manas stiprās un vājās puses, raksturs	Nosauc savas stiprās un vājās puses. Prot saistīt savas stiprās puses ar kādu no karjeras jomām.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma
4.-6.	Karjeras iespēju izpēte	Profesiju daudzveidība	Zina un atpazīst dažādas profesijas savā ģimenē, skolā un tuvākajā apkārtnē.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma
7.-9.	Pašizziņa	Savu interešu un spēju apzināšana	Atpazīst savas darbības stiprās puses, reflektē par savu pozitīvo pieredzi ikdienas dzīvē. Prot saistīt savu sniegumu saistībā ar personiskajām īpašībām un uzvedību dažādās karjeras jomās (mācību darbs, interešu	Sociālā un pilsoniskā mācību joma

			izglītība, brīvā laika pavadīšana, mājas darbi)	
7.-9.	Pašizziņa	Sadarbības prasmju nozīmība	Kopā ar klases kolektīvu attīsta veiksmīgas sadarbības prasmes, darbu komandā un prasmi sadalīt pienākumus, uzdevumus. Pārzina jomas un profesijas, kurās ir liela nozīme sadarbības prasmēm.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma
7.-9.	Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmuma pieņemšana un īstenošana	Savu sasniegumu izvērtēšana un atspoguļošana	Izvirza īstermiņa un ilgtermiņa karjeras attīstības mērķus, plāno to īstenošanas soļus, uzņemas atbildību par to izpildi. Prot izmantot dažādus paņēmienus karjeras lēmuma pieņemšanai (SVID analīze, matemātiskā lēmumu pieņemšanas metode)	Sociālā un pilsoniskā mācību joma
7.-9.	Izglītības iespējas Latvijā	Izglītības iespējas Latvijā	Izvēlas un izmanto piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas, lai atrastu un apstrādātu nepieciešamo informāciju par karjeras iespējām. Atlasa, apkopo un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma
7.-9.	Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmuma pieņemšana un īstenošana	Profesiju daudzveidība un iespēju pētīšana, radīšana	Mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras iespējām, izprot to	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, kultūras izpratnes un

			<p>kontekstu. Uz dažādām karjeras iespējām raugās ar zinātkāri, iztēlojas nebijušus risinājumus. Prot ģenerēt dažādas idejas turpmākajai karjeras izvēlei. Izmanto radošu pieeju veidojot savas biznesa idejas.</p>	pašizpaušmes mākslā mācību joma
10.-12.	Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Nodarbinātības veidi	<p>Piedalās diskusijās par karjeras iespējām un karjeras iecerēm, pauž savu viedokli, piekrišanu vai nepiekrišanu, noskaidro citu viedokļus un to pamatojumu, nosaka kopīgo un atšķirīgo. Plāno savu nākotnes karjeru, apsverot iespējas dažādos nodarbinātības veidos. Analizē savas priekšrocības darbam vai uzņēmējdarbībai noteiktā nozarē/profesijā.</p>	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma
10.-12.	Karjeras iespēju izpēte	Darba pasaule un darba tirgus	<p>Gūst vispusīgu, precīzu informāciju par karjeras iespējām, izvērtē tās ticamību un analizē, kādēļ atsevišķās situācijās ir grūti iegūt ticamu informāciju. Nostiprina priekšstatu par darba tirgu Latvijā.</p>	Sociālā un pilsoniskā mācību joma
10.-12.	Karjeras iespēju izpēte	Tālākizglītība un mūžizglītība	<p>Mērķtiecīgi un kritiski analizē karjeras iespējas, izzina un analizē tālākizglītības iespējas. Izprot mūžizglītības nozīmību karjeras attīstībā.</p>	Sociālā un pilsoniskā mācību joma

10.-12.	Karjeras iespēju izpēte	Nodarbinātības tendences Latvijā un ārzemēs	Pārzina pieprasītākās un mūsdienīgākās nozares un profesijas Latvijā un pasaulē. Ar digitālo rīku palīdzību spēj atrast informāciju par nodarbinātību Latvijā un ārzemēs. Pārzina pieprasītākās prasmes darba tirgū.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma
---------	-------------------------	---	--	---

Ārpusstundu pasākumi

Karjeras izglītības joma	Tēma	Sasniedzamais rezultāts	Pasākuma nosaukums	Mērķauditorija
Karjeras iespēju izpēte	Profesiju daudzveidība	Analizē informāciju par veicamā darba saturu, aprīkojumu, darbarīkiem, darba vidi un darba apstākļiem dažādās profesijās.	Ēnu diena	7.-9., 10.-12. klašu skolēni
Karjeras iespēju izpēte	Profesiju daudzveidība	Analizē informāciju par veicamā darba saturu, aprīkojumu, darbarīkiem, darba vidi un darba apstākļiem dažādās profesijās.	Atvērto durvju dienas	8.-9., 12. klašu skolēni
Karjeras iespēju izpēte	Profesiju daudzveidība	Mērķtiecīgi izzina, analizē un izvērtē informāciju par karjeras iespējām Līvānu novadā. Piedalās diskusijās par karjeras iespējām un prot reflektēt, salīdzināt iegūto informāciju par karjeras iespējām Līvānu novadā.	Profesiju mikslis	7.-9., 10.-12. klašu skolēni
Pašsizziņa, karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Profesiju daudzveidība Profesijas izvēles pamatnosacījumi Mani karjeras palīgi u.c. temati	Mērķtiecīgi izzina, analizē un izvērtē informāciju par karjeras iespējām Līvānu novadā un Latvijā. Atlasa, apkopo un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām.	Karjeras nedēļa	1.-3., 4.-6., 7.-9., 10.-12. klašu skolēni

		Izvēlas savām vajadzībām un interesēm atbilstošas aktivitātes. Atpazīst savas darbības stiprās puses un prot saistīt tās ar turpmākās profesijas izvēli.		
Karjeras iespēju izpēte	Profesiju daudzveidība	Izprot biškopības nozares specifiku un nozīmību. Spēj šo darbības jomu salīdzināt ar citām. Prot iegūto informāciju saistīt ar savu pieredzi un interesēm.	Eiropas medus brokastis	1.-3., 4.-6. klašu skolēni
Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmuma pieņemšana un īstenošana	Pieprasītākās profesijas darba tirgū	Pārzina pieprasītākās profesijas Latvijā. Izprot Latvijas darba tirgu un tā tendences. Pārzina darba tirgus jomas. Spēj saistīt darba tirgus pieprasījumu ar savu prasmju, zināšanu un interešu atbilstību, izvēloties turpmāko izglītības iestādi un profesiju.	Pieprasītākās profesijas Latvijā	8.– 9., 10.-12. klašu skolēni

Pasākumi skolēnu vecākiem

Pasākuma nosaukums un veids	Sasniedzamais rezultāts	Mērķauditorija
Kā runāt ar jauniem par karjeru	Skolēnu vecāki zina, kā atbalstīt savu bērnu karjeras izvēles un lēmumu pieņemšanas procesā	9., 10.-12. klases skolēnu vecāki

Plānotie skolēnam sasniedzami rezultāti karjeras vadības prasmēs, beidzot 3., 6., 9. un 12. klasi

Klase	Pašizziņa un pašvadība	Karjeras iespēju izpēte	Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Izvērtēšanas veidi
3.	Pastāsta par saviem sasniegumiem un	Meklē pārbaudītus faktus par karjeras	Ar prieku fantazē par dažādām karjeras	Informācijas vizualizēšana

	<p>prasmēm, kas padodas vislabāk, kā arī par neizdošanos un kļūdām.</p> <p>Ar skolotāja atbalstu plāno laiku mācībām un darbam.</p> <p>Ar pedagoga atbalstu seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei un novērtē savu mācību darbu un mācīšanās pieredzi.</p> <p>Nosauc savus dotumus, sasniegumus, intereses un vajadzības.</p> <p>Pastāsta par savas mācīšanās progresu un prasmēm, veido saprotamu mutvārdu runu un reaģē uz klausītāju jautājumiem.</p>	<p>iespējām un pats tos pārbauda.</p> <p>Izmanto digitālās tehnoloģijas karjeras informācijas meklēšanai pēc norādījumiem.</p> <p>Salīdzina uzņēmumus savā novadā un pilsētā, meklē informāciju par veiksmīgiem sava novada uzņēmumiem un stāsta par tiem.</p> <p>Nosauc un no sava redzespunkta stāsta par vecāku un citu ģimenes locekļu profesijām.</p> <p>Atpazīst profesijas pēc darba pienākumu aprakstiem vai demonstrējumiem, darbarīku un darba attēliem.</p> <p>Saskata vienkāršas ar sekmīgu karjeru saistītas kopsakarības sabiedrībā (skolā, ģimenē un vietējā kopienā).</p> <p>Pauž savus uzskatus par</p>	<p>attīstības iespējām. Ir atvērts jaunai karjeras pieredzei.</p> <p>Pauž savu viedokli par karjeras iecerēm un uzklausa citu viedokli.</p> <p>Ar pieaugušā atbalstu izvirza karjeras attīstības mērķi mācību uzdevumā un plāno savas darbības soļus, lai to izpildītu</p> <p>Izvirza īstermiņa mērķus savu interešu attīstīšanai, jaunu zināšanu un prasmju apgūšanai.</p> <p>Ar pedagoga atbalstu veido karjeras attīstības plānu, īsteno to un izvērtē rezultātu.</p>	<p>Jautājumi un atbildes nodarbības sākumā (beigās)</p> <p>Pašvērtējums</p> <p>Piedalīšanās diskusijās (diskusija)</p> <p>Rezumēšana (secināšana)</p> <p>Sadarbības prasmju novērtēšana</p>
--	---	--	--	---

		<p>sadzīves situācijām, ņemot vērā savas un citu cilvēku vajadzības un vēlmes.</p> <p>Pēc skolotāja dotajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē vienkāršu informāciju par karjeras iespējām.</p>		
6.	<p>Nosauc savas darbības stiprās un vēl pilnveidojamās puses, analizē personiskās īpašības un uzvedību, skaidro, kas ietekmē darbības izvēli un sasniegumu dažādās karjeras jomās.</p> <p>Izvērtē pašreizējo sniegumu karjeras jomā (mācības, brīvā laika aktivitātes, interešu izglītība, mājas darbi u.c.) izmanto radošās domāšanas stratēģijas, lai nonāktu pie idejām tās pilnveidei, iedvesmojas no citu idejām, tās papildina.</p>	<p>Pārlicinās, vai iegūta pietiekami vispusīga un precīza informācija par karjeras iespējām, pārbauda tās ticamību.</p> <p>Izmanto digitālās tehnoloģijas, lai iegūtu un apstrādātu informāciju par karjeras iespējām.</p> <p>Analizē publiski pieejamo informāciju, lai noskaidrotu, kādi uzņēmumi un kādās nozarēs ir izplatīti vietējā pašvaldībā, un kādu profesiju pārstāvji tajos strādā.</p>	<p>Piedalās savu karjeras ieceru apspriešanā un izvērtēšanā.</p> <p>Ar pedagoga atbalstu nosaka reālas karjeras attīstības vajadzības, atpazīst un formulē karjeras attīstības problēmu dotajā kontekstā.</p> <p>Izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā risinājumus, izvēlas labāko un nolemj to īstenot.</p> <p>Patstāvīgi izvirza vairākus karjeras attīstības (mācīšanās) mērķus un plāno, kā tos īstenot gan vienatnē, gan grupā.</p>	<p>Multimediju prezentācija</p> <p>Mutiska uzstāšanās</p> <p>Pašvērtējums</p> <p>Piedalīšanās diskusijās (diskusija)</p> <p>Rezumēšana (secināšana)</p> <p>Sadarbības prasmju novērtēšana</p>

	<p>Patstāvīgi plāno laiku mācībām un darbam.</p> <p>Patstāvīgi seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei dažādās karjeras jomās un nosaka, vai un kā sniegumu uzlabot.</p> <p>Atbilstoši adresātam un saziņas mērķim raksta un pēc parauga noformē atbildes uz strukturētas aptaujas jautājumiem.</p>	<p>Salīdzina profesijas, balstoties uz tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml.</p> <p>Pēc skolotāja dotā parauga analizē informāciju par veicamā darba saturu, aprīkojumu, darbarīkiem, darba vidi un darba apstākļiem dažādās profesijās.</p> <p>Atlasa un vizualizē informāciju par darba saturu dažādās nozares profesijās.</p> <p>Izprot dažādu profesiju nozīmi.</p> <p>Pēc dotajiem un paša radītajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē informāciju par karjeras iespējām.</p> <p>Patstāvīgi formulē tiešus, vienkāršus secinājumus par karjeras iespējām.</p>	<p>Izvirzot sev īstermiņa mērķus, izmanto gan savu, gan nozīmīgu citu cilvēku pieredzi.</p> <p>Analizē sadarbību karjerā un sabiedrībā.</p>	
--	---	---	---	--

<p>9.</p>	<p>Patstāvīgi analizē sava snieguma saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību dažādās karjeras jomās (mācību darbs, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi).</p> <p>Izzina savu esošo karjeras situāciju no dažādiem skatpunktiem, lieto un pielāgo situācijai atbilstošas radošās domāšanas stratēģijas, lai nonāktu pie jaunām un noderīgām idejām, iedvesmojas no citu pieredzes.</p> <p>Nosauc savas priekšrocības darbam vai uzņēmējdarbībai noteiktā nozarē (profesijā) Latvijā vai ārzemēs.</p> <p>Patstāvīgi izvēlas un iekļauj plānā savām vajadzībām un interesēm atbilstošas aktivitātes, nosakot šo izvēlu priekšrocības un trūkumus.</p>	<p>Tiecas iegūt vispusīgu un precīzu informāciju par karjeras iespējām, nosaka atsevišķus faktoros, kas traucē iegūt patiesu informāciju.</p> <p>Balstoties uz konkrētiem piemēriem, analizē dažādas uzņēmējdarbības un nodarbinātības formas un to priekšrocības dažādās nozarēs un profesijās.</p> <p>Atlasa, apkopo un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām.</p> <p>Analizē informāciju par veicamā darba saturu, aprīkojumu, darbarīkiem, darba vidi un darba apstākļiem dažādās profesijās.</p> <p>Atlasa, analizē, vizualizē un</p>	<p>Uz dažādām karjeras attīstības iespējām raugās ar zinātkāri, iztēlojas nebijušus risinājumus. Ir gatavs pieņemt nenoteiktību un jaunus izaicinājumus.</p> <p>Nosaka reālas karjeras attīstības vajadzības, raksturo problēmas būtību, atpazīst un formulē karjeras attīstības problēmu cēloņsakarību un dažādu nosacījumu savstarpējās mijiedarbības kontekstā.</p> <p>Izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā risinājumus, izvēlas labāko un nolemj to īstenot.</p> <p>Izvirza īstermiņa un ilgtermiņa karjeras attīstības (t.sk. mācīšanās) mērķus, plāno to īstenošanas soļus, uzņemas atbildību par to izpildi.</p> <p>Plāno savu izaugsmi mācībās un brīvā laika aktivitātēs, balstoties uz savu stipro pušu un</p>	<p>Āra nodarbības (mācību ekskursijas), ziņojums Darbu mape Informācijas vizualizēšana Jautājumi un atbildes nodarbības sākumā (beigās) Multimediju prezentācija Mutiska uzstāšanās Pašvērtējums Piedalīšanās diskusijās Rezumēšana (secināšana) Sadarbības prasmju novērtēšana</p>
-----------	--	--	--	---

	<p>Mērķtiecīgi plāno un veido strukturētu un saturīgu mutvārdu runu karjeras attīstības mērķa sasniegšanai (piem., darba devēja informēšanai), rosina klausītājus uz diskusiju.</p> <p>Raksta patstāvīgi lietišķo vēstuli, iesniegumu, dzīvesgaitas aprakstu (CV) un motivācijas vēstuli, arī digitālajā formā un e-vidē.</p>	<p>strukturē informāciju par profesiju saturu dažādās nozarēs.</p> <p>Analizē dažādu profesiju nozīmi savā, ģimenes un kopienas dzīvē.</p> <p>Mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras iespējām, izprot to kontekstu.</p> <p>Raksturojot karjeras iespējas, atšķir faktos balstītu apgalvojumu no pieņēmuma, faktus no viedokļa, un patstāvīgi formulē pamatotus secinājumus.</p>	<p>grūtību jomu apzināšanos.</p> <p>Elastīgi un izsvērti izmanto pieejamos resursus un rod jaunus, lai īstenotu savu karjeras ieceri.</p> <p>Veido rīcības plānu un īsteno sadarbību savas karjeras attīstības mērķu sasniegšanai.</p>	
12.	<p>Patstāvīgi un regulāri analizē un reflektē par sava snieguma saistību ar emocijām, personiskajām īpašībām un uzvedību dažādās karjeras jomās (mācību darbs, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi), patstāvīgi rod veidus, kā attīstīt</p>	<p>Gūst vispusīgu, precīzu informāciju par karjeras iespējām, izvērtē tās ticamību un analizē, kādēļ atsevišķās situācijās ticamu informāciju iegūt ir grūtības.</p> <p>Mērķtiecīgi izvēlas vai pielāgo un efektīvi izmanto atbilstošas digitālās</p>	<p>Interesējas par atklājumiem un inovācijām, proaktīvi meklē jaunas karjeras attīstības iespējas, lai, tās īstenojot, efektīvi uzlabotu savu un citu dzīves kvalitāti.</p> <p>Rosina diskusijas par savām karjeras iecerēm, pauž savu viedokli, noskaidro</p>	<p>Āra nodarbības (mācību ekskursijas), ziņojums Darbu mape Informācijas vizualizēšana Jautājumi un atbildes nodarbības sākumā (beigās) Multimediju prezentācija Mutiska uzstāšanās Pašvērtējums Piedalīšanās diskusijās (diskusija)</p>

	<p>spējas pārvaldīt savu domāšanu, emocijas un uzvedību.</p> <p>Analizē savas priekšrocības darbam vai uzņēmējdarbībai noteiktā nozarē (profesijā) Latvijā vai ārzemēs.</p> <p>Pieņem lēmumus, novērtējot savas vajadzības, zināšanas un intereses, patstāvīgi plāno savu ikdienu saistībā ar nākotnes karjeru.</p> <p>Izmanto svešvalodu savu karjeras attīstības mērķu sasniegšanai starptautiskā kontekstā klātienē vai virtuālā vidē.</p> <p>Patstāvīgi vai pēc noteiktiem paraugiem veido profesionālajai saziņai atbilstošus rakstveida tekstus (iesniegumu, dzīvesgaitas aprakstu (CV) un motivācijas vēstuli), identificē raksturīgākās kļūdas lietīšajā saziņā.</p>	<p>tehnoloģijas, lai atrastu un apstrādātu informāciju par karjeras iespējām.</p> <p>Atlasa un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām un par darba tiesisko regulējumu, t.sk., par darba vides riska faktoriem Latvijā.</p> <p>Raksturo vaļasprieku, mācību priekšmetu saturu un profesionālo interešu savstarpējo atbilstību.</p> <p>Skaidro un pamato savu skatījumu par izglītības, nodarbinātības kopsakarībām gan vietējā, gan globālā mērogā; izvērtē individu, sabiedrības un vides mijiedarbību karjeras attīstības kontekstā.</p>	<p>citu viedokļus un to pamatojumu, nosaka kopīgo un atšķirīgo, pauž piekrišanu vai nepiekrišanu.</p> <p>Patstāvīgi nosaka aktuālas karjeras attīstības vajadzības, precīzi formulē karjeras attīstības problēmu un pamato nepieciešamību to risināt.</p> <p>Izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā vairākus risinājumus. izvērtē tos attiecībā pret mērķi, izvēlas un nolemj īstenot labāko risinājumu.</p> <p>Regulāri un atbilstoši savām karjeras attīstības vajadzībām izvirza īstermiņa un ilgtermiņa karjeras attīstības mērķus; formulē kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts; plāno mērķa īstenošanas soļus; uzņemas atbildību par savu lomu soļu īstenošanā un mērķu sasniegšanā.</p>	<p>Rakstiska atskaite</p> <p>Rezumēšana (secināšana)</p> <p>Sadarbības prasmju novērtēšana</p>
--	--	---	--	--

	<p>Mērķtiecīgi izvēlas vai pielāgo un efektīvi izmanto atbilstošas digitālās tehnoloģijas, lai radītu, prezentētu un pārraidītu karjeras mērķu sasniegšanai nozīmīgu saturu.</p>	<p>Mērķtiecīgi kritiski analizē karjeras iespējas, izzinot, analizējot un kritiski izvērtējot to kontekstu.</p> <p>Raksturojot karjeras iespējas, spriež no konkrētā uz vispārīgo un no vispārīgā uz konkrēto.</p> <p>Argumentē, pierādot izteiktā apgalvojuma ticamību un veidojot pamatotus secinājumus, pamana un novērš loģiskās argumentācijas kļūdas.</p>	<p>Patstāvīgi izstrādā karjeras attīstības plānu; īsteno to, izvēloties, lietojot un pielāgojot piemērotas problēmrisināšanas stratēģijas; elastīgi reaģē uz neparedzētām izmaiņām; izvērtē paveikto un gūtos secinājumus izmanto arī citā kontekstā.</p> <p>Efektīvi organizē resursus, lai īstenotu savu karjeras ieceri; patstāvīgi meklē, izvērtē un atbildīgi izmanto citu idejas.</p> <p>Piedāvā savas idejas, lai iedvesmotu citus īstenojot viņu karjeras ieceres.</p>	
--	--	---	--	--

Individuālās karjeras konsultācijas skolēniem

Klase	Tēmas
4.-6.	<p>Kādas ir manas intereses Par ko es gribētu kļūt Kādas profesijas es pazīstu Skolotāja profesija Mans paraugs dzīvē Cita - pēc skolēna izvēles</p>

7.-9.	<p>Pašvērtējums Karjeras virziena izvēle Dažādi testi (daudzveidīgo spēju tests, interešu testi) Mani sapņi Mani nākotnes mērķi un plāni Turpmākās izglītības iespējas Darba tirgus Latvijā un pasaulē Darba intervija Profesiju aktualitāte Karjeras plāns nākotnei Cita –pēc skolēna izvēles</p>
-------	--