

**Rīgas Sergeja Žoltoka vidusskola**

**Karjeras izglītības  
programma**

**Rīgā, 2020**

# 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 izglītojamajiem 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 izziņāt 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, izglītojamajam izvēloties izglītības virzienu, ir jāuzzina, kādas zināšanas un prasmes (kompetences) var apgūt mācoties/ studējot vienā vai otrā programmā arodskolā, tehnikumā, koledžā, augstskolā, 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 jāpilnveido savu garīgo pasauli un vidi sabiedrībā. 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 krasī 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 (kā jauniešs, tā arī pieaugušais) nav apguvis karjeras vadības prasmes, viņš arī nespēj īstenot savas personīgās dzīves un savas karjeras veiksmīgu virzību.

Attīstības iezīmes	Karjeras vajadzības
<b>Sākumskolas</b> <b>1. – 4. klase</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nepieciešama uzmanība un uzslavas;</li> <li>• Piemīt neierobežota enerģija;</li> <li>• Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes;</li> <li>• Nepieciešama pašapziņas veidošana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atšķir darbu no spēles;</li> <li>• Identificē dažādus darba veidus;</li> <li>• Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos ;</li> <li>• Zina, kā pieņemt lēmumus;</li> <li>• Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu;</li> <li>• Identificē personīgas sajūtas.</li> </ul>
<b>Pamatskolas</b> <b>5. – 9. klase</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Daudz patstāvīgāki;</li> <li>• Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga;</li> <li>• Var uzņemties vairāk atbildības;</li> <li>• Pārsteidzošs interešu vērēns;</li> <li>• Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificē personīgās intereses, spējas, savas stipras un vājas puses;</li> <li>• Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem;</li> <li>• Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem;</li> <li>• Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu.</li> </ul>
<b>Vidusskolas</b> <b>12. klase</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veido savu identitāti ;</li> <li>• Uzsāk lielākus un reālistiskākus darba/ karjeras meklējumus;</li> <li>• Attīsta interesi par sociāliem jautājumiem;</li> <li>• Nobriest seksuāli, mainoties fiziski un emocionāli;</li> <li>• Kļūst aizvien patstāvīgāki.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saprot, kā individuālā personība, spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem;</li> <li>• Saprot, kā izglītība ir saistīta ar augstskolas izvēli, turpmāku apmācību un/vai iekļaušanos darba tirgū;</li> <li>• Demonstrē pārnesamās prasmes, kuras var izmantot dažādos darbos un piemērot mainīgajām darba prasībām;</li> <li>• Spējīgi izmantot plašus karjeras informācijas avotus ;</li> <li>• Demonstrē atbildīgu lēmumu pieņemšanu.</li> </ul>

## II KARJERAS IZGLĪTĪBA

### ***Karjeras izglītības mērķis***

organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu, nodrošinot izglītojamajam pašizpētei, karjeras izpētei un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi, radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar 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 savas karjeras 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 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, spēja “sevi pasniegt”, 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/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 sastāvdaļas:**

**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 indivīdu 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 jāstopas dzīves laikā,

- jāizzina, jāizpētī, kā cilvēki reaģē uz izmaiņām,
- jāattīsta prasmes, lai efektīvi pārvarētu dažādas plānotas un neplānotas pārmaiņas, piemēram, problēmu risināšanu, atbalsta tīklu identificēšanu un izmantošanu.

## **IV KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA**

### **Rīgas Sergeja Žoltoka vidusskolā**

#### **I. Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi :**

1. Karjeras izglītības mērķi realizēt:

1.1. organizējot izglītības saturu un izglītības ieguves procesu atbilstoši prasībām, integrējot specifiskus mērķus:

- ✓ 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.

2. Karjeras izglītības uzdevumus realizēt:

2.1. nodrošinot katram izglītojamam pašnovērtēšanas metožu apguves iespējas;

2.2. palīdzēt izglītojamajiem izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus, pieņemtu lēmumu, izvirzītu konkrētu mērķi;

2.3. veidot katrā izglītojamā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba tirgus pasauli un ar to saistīto izglītības daudzveidību;

2.4. nodrošināt katram izglītojamam iespēju apgūt mācīšanās prasmes, informācijas tehnoloģiju un citu informācijas avotu izmantošanas pamatiemaņas;

2.5. palīdzēt katram izglītojamam pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un ar to saistīto iespējamo karjeru;

2.6. izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, toleranci, cieņu pret citādo un daudzveidību;

2.7. veidot izglītojamajos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

2.8. izprast mainīgās darba pasaules un mūžizglītības jēdzienus.

#### **II. Karjeras izglītības saturs**

3. **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).



4. 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.

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

5.1. pašizpaušmes un radošais aspekts: radošās darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības;

5.2. analītiski kritiskais aspekts: intelektuālās darbības pieredze — patstāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā;

5.3. morālais un estētiskais aspekts: izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību;

5.4. 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;

5.5. saziņas aspekts: praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties vairākās valodās (rakstīt, runāt, lasīt), prasme publiski uzstāties, izteikt un pamatot savu viedokli, prezentācijas prasmes;

5.6. 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;

5.7. matemātiskais aspekts: matemātikas izmantošana praktiskajā dzīvē (budžeta plānošana, izglītības izmaksu aprēķināšana, salīdzināšana u.c.).

6. Katrs aspekts tiek īstenots visās karjeras izglītības jomās.

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

7.1. mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;

7.2. manas intereses, vaļasprieks, spējas, brīvais laiks, dienas režīms;

7.3. mana ģimene, tās loma, tradīcijas;

7.4. sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;

7.5. attieksmes un vērtības;

7.6. prasme sadarboties, risināt konfliktus;

7.7. mana veselība un nākotnes nodomi;

7.8. mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu;

7.9. pašaudzināšana.

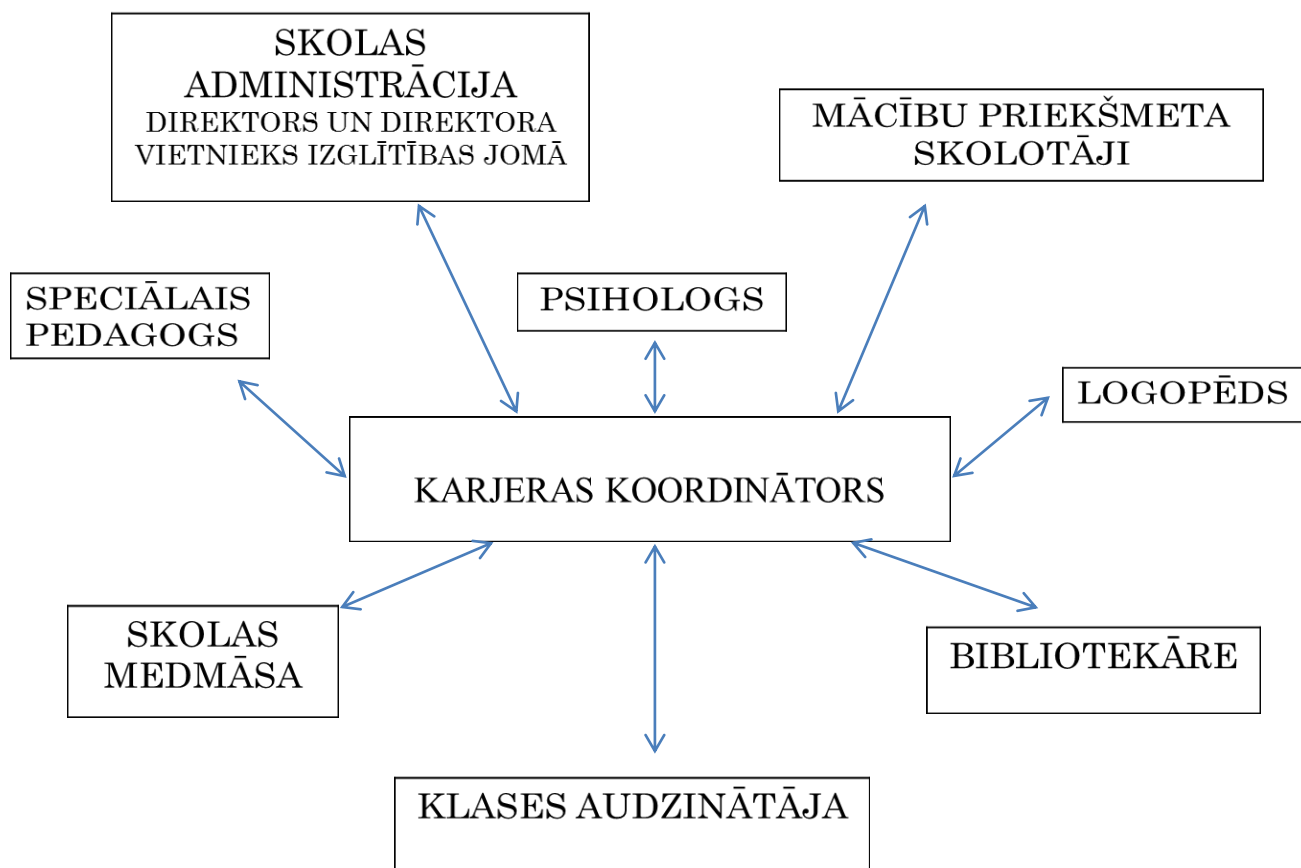
8. **Pamatjoma “Karjeras izpēte”** ietver šādas saturiskas tēmas:

- 8.1. darba nozīme cilvēka dzīvē;
- 8.2. populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, profesiju daudzveidība, to tipi;
- 8.3. manu vecāku darba dzīve;
- 8.4. informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana;
- 8.5. profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;
- 8.6. darba tirgus un nodarbinātība;
- 8.7. sociālā vide un nodarbinātība;
- 8.8. izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes;
- 8.9. darba likumdošana, darba drošība;
- 8.10. pašnodarbinātība.

**9. Pamatjoma “Karjeras plānošana un vadība”** ietver šādas saturiskas tēmas:

- 9.1. lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;
- 9.2. lēmuma pieņemšana par karjeru. Dažādu faktoru ietekme (ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.);
- 9.3. dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;
- 9.4. kad viss nenorit tā, kā plānots;
- 9.5. mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana);
- 9.6. pārmaiņas manā dzīvē;
- 9.7. komandas darba pieredze, sadarbības nozīme un loma;
- 9.8. praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
- 9.9. sevis prezentēšana.

## Atbalsta sistēma izglītojamajiem karjeras izglītības jomā Rīgas Sergeja Žoltoka vidusskolā



### III Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

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

#### Klases audzināšanas stundas

##### 1. posms: 1.-3. klases

###### 1. klase.

Mērķis:

- Palīdzēt 1.kl. skolēniem apzināties mācīšanās nepieciešamību, lai nākotnē iegūtu profesiju;
- Radīt priekšstatu par profesiju daudzveidību

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
<b>1. Vecāku profesijas.</b> <b>2. Par ko gribu kļūt.</b> <b>3. Darbs un profesija</b> <b>4. Prasme strādāt komandā</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iepazīstināt skolēnus ar vecāku profesijām</li> <li>Dot priekšstatu par zināšanu un prasmju nepieciešamību, lai iegūtu izvēlēto profesiju</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teksta lasīšana un pārrunas</li> <li>Vecāku intervēšana</li> <li>Zīmējumu prezentācija un albūma veidošana</li> <li>Aplikācija "Par ko es gribu kļūt"</li> <li>Darba lapas</li> <li>*IT izmantošana izglītošanas procesā</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ir priekšstats par dažādām profesijām</li> <li>Mācās pārdomāt savas intereses un novērtēt savas spējas</li> <li>Saprot, ka darbs ir nozīmīgs sabiedrības un cilvēka dzīvē</li> <li>Zina, par ko strādā viņa vecāki un citi ģimenes locekļi.</li> <li>Izprot saistību starp darbu un profesijām</li> <li>Prot iesaistīties komandas darbā ar saviem vienaudžiem</li> </ul>

## 2. klase

Mērķis:

- Palīdzēt 2.kl. skolēniem tuvāk iepazīties ar savu pilsētu un tās profesionālās darbības veidiem;
- Mācīt bērnus taupīgi rīkoties ar naudu un citiem resursiem.

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
<b>1. Iespējamās darba vietas Rīgā.</b> <b>2. Darbs un nopelnītā nauda – dzīvošanas avots.</b> <b>3. Projektu darbs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iepazīstināt skolēnus ar pilsētas iestādēm.</li> <li>Radīt priekšstatu par to, kādām vajadzībām cilvēki tērē naudu.</li> <li>Veicināt izpratni par materiālo vērtību, lietderīgu izmantošanu un taupību ikdienas dzīvē.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teksta lasīšana un pārrunas.</li> <li>Vecāku iztaujāšana.</li> <li>Apaļais galds ar vecāku līdzdalību.</li> <li>Ekskursija uz iestādēm.</li> <li>*IT izmantošana izglītošanas procesā</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ir priekšstats par pilsētas iestādēm.</li> <li>Zina, kādām vajadzībām cilvēki tērē naudu.</li> <li>Ir saprašana par materiālo vērtību, lietderīgu izmantošanu un taupību ikdienas dzīvē</li> <li>Prot strādāt grupās un pāros.</li> </ul>

## 3. klase

Mērķi:

- Palīdzēt 3.kl. skolēniem saskaņot un novērtēt uzņēmējdarbības nepieciešamību, iespēju piedalīties tajā
- Attīstīt prasmi rīkoties ar naudu

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
<b>1. Ienākumi un izdevumi ģimenē.</b> <b>2. "Centus nekrāsi, pie eiro netiksi!"</b> <b>3. Mūsu pilsētās uzņēmumi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Veidot priekšstatu par naudas lomu cilvēka dzīvē.</li> <li>Radīt izpratni par ģimenes budžetu un iespējām tā taupīšanā.</li> <li>Mācīt būt taupīgām.</li> <li>Iesaistīt aktivitātēs, kas saistītās ar karjeras izglītību</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teksta lasīšana un pārrunas.</li> <li>Vecāku intervēšana.</li> <li>Darba lapas aizpildīšana</li> <li>Lomu spēles</li> <li>"Prāta vētra"</li> <li>*IT izmantošana izglītošanas procesā</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ir priekšstats par ienākumu un izdevumu plānošanu.</li> <li>Zina, kādām vajadzībām cilvēki tērē naudu.</li> <li>Mācās būt taupīgi ikdienas dzīvē.</li> <li>Ir priekšstats par naudas lomu cilvēka dzīvē</li> <li>Zina nosaukt profesijas, kuras var novērot savā apkārtnē( pilsētā) un izprot to nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē.</li> </ul>

**1.- 3. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā:**

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Valodas	Mans hobijs	1
	Es un mani draugi	1
	Mani mājdzīvnieki	1
	Mana istaba	1
	Mans apģērbs	1
Ētika	Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku	1
	Mans varonis	1
	Manas īpašības, manas stipras puses	1
Lasīšana	Varoņu raksturojums (ārpusklases lasīšana)	1
Mājturība un tehnoloģijas	Rokdarbi – Gaumīgs apģērbs dažādām dzīves situācijām	1
Sociālās zinības	Manas intereses	1
Sports	Komandu spēles	1
	Fizisko īpašību tests	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	1.kl. Adaptācijas nodarbības (klases audzinātājs, skolas psihologs): „Kāds es esmu?” ; „Draudzēsimies!” ; „Atrisinām strīdu!”	1
	Vecāku sapulce „Kā mācīt un palīdzēt savam bērnam mācīties”	1
	Pārrunas „Kā man izdodas sadarboties ar citiem” , „Es un mani draugi”	1
	Projektu metode „Mana veselība” , u.c. tēmas	1
	Skolas padomes akcija „KARJERAS STĀSTS” Akcija „Cieni sevi, cieni citus, esi pieklājīgs”	1

## 2. posms: 4. - 6. klase

### Klases audzināšanas stundas

#### 4. klase

Mērķi:

- Mācīt 4.kl. skolēnus izvirzīt savas darbības mērķus un izvērtēt to sasniegšanas procesu.
- Mācīt saistīt savas darbības ar dzīves mērķiem.
- Attīstīt ekonomiskās prasmes.

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
<b>1. Ģimenes budžets, tā veidošanās. Pabalsti.</b> <b>2. Manas nākotnes profesijas iespējas.</b> <b>3. Intereses un spējas.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Dot iespēju noskaidrot ģimenes budžeta avotu .</li> <li>♦ Izpētīt, kādas prasmes nepieciešamas, lai varētu strādāt profesijā.</li> <li>♦ Mācīt būt taupīgam</li> <li>♦ Pakāpeniski attīstīt ekonomiskās prasmes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Teksta lasīšana un pārrunas.</li> <li>♦ Vecāku intervēšana.</li> <li>♦ Darba lapas aizpildīšana</li> <li>♦ Lomu spēles</li> <li>♦ ”Prāta vētra”</li> <li>*IT izmantošana izglītošanas procesā</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Ir priekšstats par ģimenes budžeta avotiem</li> <li>♦ Apzinās savu spēju un īpašību iespējamo saikni ar nākotnes nodomiem</li> <li>♦ Mācās būt taupīgam ikdienas dzīvē</li> <li>♦ Zina par naudas lomu cilvēka dzīvē</li> <li>♦ Risina elementārus ekonomiskos uzdevumus</li> </ul>

## 5. klase

Mērķi:

1. Sagatavot skolēnus apzinātai profesijas izvēlei un izglītības iegūšanai.
2. Sniegt ziņas par personības psihofizioloģiskām īpatnībām.
3. Sniegt informāciju pedagogiem par temperamenta un skolēnu interešu īpatnībām.
4. Attīstīt izglītojamo ekonomiskās prasmes.

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mans temperaments un rakstura īpatnības.</li> <li>• Manas nākotnes profesijas iespējas.</li> <li>• Darbs un nopelnītā nauda – dzīvošanas avots.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sniegt skolēniem informāciju par profesijām, kas ir nepieciešamas mūsdienu sabiedrībā.</li> <li>• Sniegt ziņas par personības psihofizioloģiskām īpatnībām.</li> <li>• Paust, argumentēt un aizstāvēt savu viedokli.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Saruna par temperamenta tipiem.</li> <li>*Tests –temperamenta noteikšanā ( skolēnu izpēte).</li> <li>*Grupas darbs.</li> <li>*IT izmantošana izglītošanas procesā.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Skolēni ir informēti par sava rakstura īpatnībām un temperamentu.</li> <li>▪ Apzinās savu spēju un īpašību iespējamo saikni ar nākotnes nodomiem .</li> <li>▪ Zina, kādām vajadzībām cilvēki tērē naudu.</li> <li>▪ Ir saprašana par materiālo vērtību, lietderīgu izmantošanu un taupīšanu ikdienas dzīvē.</li> </ul>

## 6. klase

Mērķis:

- Mācīšanās prasmju attīstīšana un personīgo īpašību pilnveidošana

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attīsti prasmi mācīties!</li> <li>• Atbildīgs cilvēks – tas ir...</li> <li>• Mana uzvedība un attieksme pret dažādām dzīves situācijām</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veicināt mācību motivāciju.</li> <li>• Apgūt mācību darba organizēšanas prasmes.</li> <li>• Noskaidrot, kas ir atbildība un kā var to attīstīt.</li> <li>• Veidot savas un citu uzvedības izvērtēšanas prasmes dažādās dzīves situācijās.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anketēšana</li> <li>“Mācību intereses”</li> <li>Diskusija “No kā ir atkarīgas tavas sekmes?”</li> <li>Diskusija</li> <li>Stunda – lekcija</li> <li>Tests “Vajadzība pēc panākumiem”</li> <li>IT izmantošana izglītošanas procesā.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Skolēnos paaugstinās interese par mācībām, sekmju līmeņa uzlabošanās.</li> <li>▪ Skolēns patstāvīgi prot pieņemt lēmumus un apzināti to izpilda.</li> <li>▪ Prot uzvesties atbilstoši uzvedības normām.</li> <li>▪ Izprot komunikācijas un komandas darba nepieciešamību.</li> </ul>

**4.- 6. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā:**

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Valodas	Manas intereses	1
	6. kl. valodas kultūra	1
	Rakstura īpašības	1
	Mans brīvais laiks	1
	Saziņa. Emocijas.	1
Informātika	5. kl. Teksta apstrāde – lietišķie teksti datora	1
	5. kl. Informācijas ieguve karjeras jomā	1
	6.kl. Informācijas apstrāde, izmantojot datorprasmes.	1
Vēsture	Es dzīvoju sabiedrībā	1
Mājturība un tehnoloģijas / sports	Drošības noteikumi un to nepieciešamība. Veselība un darbs.	1
Sociālās zinības	5. -. 6. kl. Konflikts, tā rašanās un risināšana	1
	5. kl. Mana mācīšanās stratēģija	1
	6. kl. Pienākumi un tiesības	1
Literatūra	5. kl. Domraksts” Kā uzveikt grūtības” .	1
	6. kl. Mūsdienu jaunieša problēmas	1
Dabaszinības	5. kl. Cilvēka maņas un darbs	1
	5. kl. Organisma augšana	1
Ārpusstundu pasākumi ( projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	5. kl. Adaptācijas nodarbības sadarbībā ar skolas psihologu. Darbs komandā. Stresa menedžments.	1
	5. kl. Projekts : „Profesiju daudzveidība”	1
	5. kl. – 6. kl. Drošības nedēļa: Darbs un risks	1
	6. kl. Ekskursijas: Manu vecāku darba dzīve	1
	5.-6.kl. Viktorīna „Profesiju pasaule”	1
	Skolas padomes akcija „ KARJERAS STĀSTS”	1

**3. posms: 7. -9. klase****Klases audzināšanas stundas****7. klase**

Mērķis:

- Sagatavot skolēnus apzinātai profesijas izvēlei un izglītības iegūšanai.
- Sniegt skolēniem informāciju par profesijām, kas ir nepieciešamas mūsdienu sabiedrībā.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Par ko kļūt?”</li> <li>• “Gribs, tās dažādie aspekti”</li> <li>• “Kas mani saista profesijā”</li> <li>• “Kāds es esmu organizētājs?”</li> <li>• Diskusija par dažādām profesionālajām prasībām</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Noskaidrot skolēnu attieksmi pret dažādiem profesionālās darbības veidiem.</li> <li>▪ Gribas attīstīšana.</li> <li>▪ Skolēnu profesionālo interešu izpēte.</li> <li>▪ Organizatorisko spēju noteikšana.</li> <li>▪ Iepazīstināt skolēnus ar dažādu profesiju prasībām.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tests “Es došu priekšroku”.</li> <li>▪ Iegūto rezultātu analīze</li> <li>▪ Darbs grupās</li> <li>▪ Tests gribas īpašību attīstības noteikšanai</li> <li>▪ Darbs grupās</li> <li>▪ Anketa profesionālo interešu noskaidrošanai</li> <li>▪ Lomu spēle</li> <li>▪ Tests organizatorisko spēju noteikšanai</li> <li>▪ Literatūras izpēte</li> <li>▪ IT izmantošana izglītošanas procesā.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Skolēni ir ieguvuši informāciju par viņiem interesantām profesijām.</li> <li>▪ Katrs skolēns ir ieguvis informāciju par gribas īpašību izpausmes pakāpi.</li> <li>▪ Skolēniem ir informācija par izvēlēto profesiju (darba saturs, prasības, apstākļi).</li> <li>▪ Skolēni prot pozitīvi ietekmēt, pārliecināt, organizēt citus.</li> <li>▪ Skolēniem ir informācija profesiju iegūšanas un apgūšanas iespējām.</li> </ul>

**8. klase**

Mērķis: Izvēlēta profesija un komunikatīvo prasmju attīstības ietekme uz profesijas izvēli

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vai protu sarunāties ar cilvēkiem, mans saskarsmes stils.</li> <li>• “Klase kā maza planēta”.</li> <li>• “Seši soļi konfliktsituāciju risināšanā”.</li> <li>• “Mani nākotnes plāni”.</li> <li>• Profesijas izvēles motivācija (pēc kā es vadījos, izvēloties šo profesiju).</li> <li>• Kādas profesijas mēs izvēlamies?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sniegt skolēniem informāciju par individuālajām īpašībām un saskarsmes stiliem.</li> <li>▪ Noteikt komunikatīvās saskarsmes prasmes.</li> <li>▪ Apgūt bezkonfliktu uzvedības prasmes.</li> <li>▪ Sniegt palīdzību skolēniem tālākās izglītības un profesijas izvēlē.</li> <li>▪ Profesijas izvēles motīvu noteikšana.</li> </ul> <p>Informācijas iegūšana par dažādām profesijām.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Darbs grupās</li> <li>▪ Tests saskarsmes spēju noteikšanai</li> <li>▪ Tests komunikatīvo prasmju noteikšanai</li> <li>▪ Metodisko rekomendāciju par dotu tēmu izpēti</li> <li>▪ Saruna ar skolēniem</li> <li>▪ Anketa profesionālo spēju noteikšanai</li> <li>▪ Ievadsaruna</li> <li>▪ Tests motivācijas noteikšanai, izvēloties to vai citu profesiju</li> <li>▪ Tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem</li> <li>▪ IT izmantošana izglītošanas procesā.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Skolēni ir informēti par savām saskarsmes spējām.</li> <li>▪ Ir iegūta informācija par saskarsmes jautājumiem, par to ievērošanas nepieciešamību kolektīvā.</li> <li>▪ Apgūtas saskarsmes Pamatprasmes.</li> <li>▪ Prot rast izeju dažādās konfliktsituācijās.</li> <li>▪ Skolēni ir guvuši priekšstatu par izvēlētas profesijas iegūšanas ceļiem, profesionālo mērķu sasniegšanu.</li> <li>▪ Skolēni prot veikt profesionālo izvēli.</li> <li>▪ Skolēniem ir informācija par dažādu profesiju pārstāvjiem.</li> </ul>

**9. klase**

Mērķis: Skolēnu profesionālo vēlmju noskaidrošana

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Latvijas izglītības sistēma.</li> <li>▪ Profesionālās izglītības iestādes valstī un Rīgā.</li> <li>▪ Prasības un uzņemšanas noteikumi dažādās profesionālās izglītības iestādēs.</li> <li>▪ 5 profesiju tipi.</li> <li>▪ Mācību priekšmeti un profesijas izvēle.</li> <li>▪ “Pirms eksāmena...”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Informēt par Latvijas izglītības sistēmu kopumā</li> <li>▪ Informēt par izglītības iestādēm</li> <li>▪ Motivēt skolēnus savlaicīgi meklēt informāciju par izglītības iestāžu uzņemšanas noteikumiem</li> <li>▪ Noskaidrot skolēnu profesionālās vēlmes</li> <li>▪ Iepazīties ar profesiju tipiem</li> <li>▪ Motivēt skolēnus to mācību priekšmetu padziļinātai apguvei, kas saistīti ar profesijas izvēli</li> <li>▪ Iepazīstināt ar metodiku un rekomendācijām kā pārvarēt stresa situācijas pirms eksāmeniem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lekcija</li> <li>▪ Saruna ar skolēniem</li> <li>▪ Spec. literatūras pētīšana, Interneta izmantošanas iespējas</li> <li>▪ Informatīvās literatūras analīze (bukleti, reklāma, žurnāli, katalogi)</li> <li>▪ Lomu spēle</li> <li>▪ Anketa profesionālo spēju noteikšanai</li> <li>▪ Literatūras izpēte</li> <li>▪ Darbs grupās (izpētītā materiāla prezentācija)</li> <li>▪ Mācību darbības analīze</li> <li>▪ Individuālās konsultācijas</li> <li>▪ praktiski uzdevumi</li> <li>▪ Diskusija</li> <li>▪ psihologa rekomendāciju izpēte</li> <li>▪ IT izmantošana izglītošanas procesā.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Skolēni ir informēti par izglītības sistēmu Latvijā</li> <li>▪ Skolēni ir informēti par profesionālās izglītības iespējām valstī, pilsētā</li> <li>▪ Skolēni savlaicīgi uzzina viņus interesējošo informāciju</li> <li>▪ Skolēni ir ieguvuši zināšanas par profesiju tipiem</li> <li>▪ Skolēni ir uzlabojuši sekmību mācību priekšmetos, kas saistīti ar izvēlēto profesiju</li> <li>▪ Skolēni pārziņā stresa situāciju pārvarēšanas metodiku.</li> </ul>



## 7. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Valodas	Mans hobijs	1
	Es un mani draugi	1
	Mani mājdzīvnieki	1
	Mana istaba	1
	Mans apģērbs	1
	Saziņa: personīgais viedoklis, attieksme, pamatojums, diskusija	1
Ģeogrāfija	Klimata izmaiņas un veselība	1
Vēsture	Seno baltu ciltis	1
Literatūra	Ētiskais tēls literatūrā.	1
Mājturība un tehnoloģijas	Rokdarbi	1
	Kulinārija	1
Sociālās zinības	Atkarības	1
	Lietišķas saskarsmes etiķete	1
Sports	Fizisko īpašību tests	1
	Komandas darbs, sadarbības prasmes	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Pēcpusdiena „Draudzības brīnums – saprast un saprasties”	1
	Konkurss „Ko es zinu par profesijām?”	1
	Nodarbības par karjeru „Sevis izzināšana. Kas es esmu.? Ko es protu un varu?”	1
	Ēnu dienas ; Skolas padomes akcija „KARJERAS STĀSTS”	1
	Akcija „Cieni sevi, cieni citus, esi pieklājīgs”	1
	Diskusija „Es un mani draugi”	1

**8. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „Karjeras izpēte” šādā apjomā:**

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Valodas (latviešu, angļu, krievu)	Lietišķi raksti – Eiropas CV ; darba sludinājumu pētīšana ; motivācijas vēstule.	1
	Intervija ar dažādu profesiju pārstāvjiem	1
	Tekstveide - pārspriedums	1
Sociālās zinības	Droša sociālā vide	1
	Darbs un karjera	1
	Globalizācija	1
Matemātika	Izcilākie matemātiķi	1
Ķīmija	Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde	1
Bioloģija	Ekoloģija, profesijas ”Cilvēks – daba”	1
Ģeogrāfija	Darbaspēka migrācija Eiropas Savienībā	1
	Darba vietas dažādās valstīs	1
Fizika	Fizika mūsu ikdienā	1
Vēsture	Strādnieku kustība 19. gs. pēdējā trešdaļā	1
	Ekonomiskā attīstība Eiropā un ASV 19. gadsimta beigās	1
Ārpusstundu pasākumi ( projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Droša vide (darba drošība) Policijas dienas ( drošība un atbildība ikdienā)	1
	Ēnu diena „Mana sapņu profesija”	1
	interesešu izglītības, pulciņu, fakultatīvās, konsultāciju, individuālās nodarbības.	1
	Skolas padomes akcija „ KARJERAS STĀSTS”	1

**9. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „Karjeras vadība” šādā apjomā:**

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Valodas (latviešu, angļu, krievu)	Dienas režīms ; darba plānošana	1
	Izglītības sistēmas dažādās valstīs. Izglītības iespējas ārzemēs	1
	Publiskā uzstāšanās – sevis prezentēšana	1
	Lietišķie raksti ( CV, iesniegums, sludinājums, motivācijas vēstule, u.c.)	1
Ģeogrāfija	Saimniecības nozares un ar tām saistītās profesijas Latvijā	1
Kīmija	Kīmija sadzīvē	1
Vēsture	Pasaules ekonomiskā krīze 20. gs. 30. gados	
	Izcilākie 20.gs.zinātnieki	1
	20. gs. progress zinātnē un tehnikā	1
Sociālās zinības	Darba likumdošana	1
	Ģimenes budžets, skolas budžets	1
	Civillikums	1
	Nodokļi	1
	Cilvēks, sabiedrība, karjera, rīcība	1
	Iekļaušanās darba tirgū	1
Ārpusstundu pasākumi ( projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Tikšanās ar skolas administrāciju par izglītības programmām Rīgas Sergeja Žoltoka vidusskolā	1
	Atvērto durvju dienu apmeklējumi izglītības iestādēs	1
	Starptautiskās izglītības izstādes „Skola” apmeklējums	1
	Ēnu diena	1
	Aptauja par karjeras izvēles jautājumiem	1
	interesu izglītības, pulciņu, fakultatīvās, konsultāciju, individuālās nodarbības.	1
	Tematiskā klases vecāku sapulce „Mana bērna nākotnes plānošana”	1
	Skolas padomes akcija „ KARJERAS STĀSTS”	1

**4.posms: 12. klase****Klases audzināšanas stundas****12. klase**

Mērķis:

- Motivēt izglītojamos sevis izzināšanai un personīgās darbības izvērtēšanai

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Uzņemšanas noteikumi mācību iestādēs (akreditētās un neakreditētās programmas).</li> <li>▪ Darbs ārzemēs.</li> <li>▪ Darbā pieņemšanas organizācija.</li> <li>▪ Eksāmeni: kā rast izeju no stresa situācijas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Informēt skolēnus ar uzņemšanas noteikumiem dažādās augstskolās.</li> <li>▪ Informēt skolēnus par apstākļiem iespējamām un riskiem, grūtībām, strādājot ārzemēs.</li> <li>▪ Sniegt priekšstatu par galvenajām īpašībām, kas nepieciešamas darba intervijā.</li> <li>▪ Iepazīstināt skolēnus ar rekomendācijām, kārtojot eksāmenu sesiju.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dokumentu vākšana un apkopošana</li> <li>▪ Saruna</li> <li>▪ Lomu spēle</li> <li>▪ Diskusija</li> <li>▪ Grupu darbs</li> <li>▪ Internēt resursi</li> <li>▪ IT izmantošana izglītošanas procesā.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Skolēni ir savlaicīgi informēti par mācību iestādēm</li> <li>▪ Skolēni ir savlaicīgi informēti par darba iespējām ārzemēs</li> <li>▪ Skolēniem ir priekšstats par nepieciešamajām komunikatīvajām prasmēm</li> <li>▪ Skolēniem ir nepieciešamās prasmes stresa pārvarēšanai eksāmenu laikā</li> </ul>

**12. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „ Karjeras vadība” šādā apjomā:**

<b>Mācību priekšmetu stundās</b>	<b>Tēmas</b>	<b>Stundu vai pasākumu skaits</b>
Valodas (latviešu, angļu, krievu) un humanitārā cikla mācību priekšmeti	Mana izvēle un atbildība.	1
	Izglītības iespējas Latvijā un Eiropā.	1
	CV un motivācijas vēstule.	1
	Kā radīt pozitīvu iespaidu darba devējam.	1
	Lēmumu pieņemšana un īstenošana.	1
Dabaszinību cikla mācību priekšmeti	Statistika un veiksmes stāsti- mūsu skolas absolventu sasniegumi un profesionālā izaugsme.	1
	Veselīga konkurence un sāncensība.	1
	Mans karjeras/ biznesa plāns.	1
	Lēmumu pieņemšana un īstenošana.	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Lekcija „Izglītības sistēma – kā pareizi izvēlēties mācību iestādi”.	1
	Nākotnes karjeras izvēles iespējas Latvijā un Eiropā”.	1
	Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām	1
	Starptautiskās izglītības izstādes „Skola” apmeklējums	1
	Ēnu dienas skolā un uzņēmumos.	1
	interesu izglītības, pulciņu, fakultatīvās, konsultāciju, individuālās nodarbības,	1
	Tikšanās ar dažādu jomu speciālistiem un Rīgas Sergeja Žoltoka vidusskolas absolventiem. Skolas padomes akcija „ KARJERAS STĀSTS”	1

## **IV. Karjeras izglītības vērtēšana**

### **Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 1. – 6. klasē**

#### **Beidzot 6. klasi, skolēns:**

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

#### **Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes**

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

#### **Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes**

- Skolēns izprot, ka darba dzīve nav tikai iešana uz darbu un naudas pelnīšana; saprot, ka darba dzīvei ir daudzi svarīgi aspekti.
- Skolēns spēj aprakstīt, kādas izmaiņas ir notikušas darba pasaulē (raksturot izmaiņas darba pasaulē).
- Skolēns zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām un darba tirgu; zina, kur meklēt karjeras konsultantu palīdzību; ir spējīgs izmantot informācijas avotus.
- Skolēns spēj izveidot profesiju grupas pēc to pazīmēm.
- Skolēns apzinās savas iespējas. Lēmumu pieņemšanā, plānošanā un tālākā rīcībā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes
- Skolēns spēj izmantot vienkāršus lēmumu pieņemšanas paņēmienus.
- Skolēns prot sameklēt un izmantot palīdzību personīgu lēmumu pieņemšanā.
- Skolēns spēj izprast ilgtermiņa plānošanas nozīmi un ietekmi savas karjeras iespēju un ar to saistīto lēmumu pieņemšanas kontekstā.
- Skolēns spēj apsvērt dažādas iespējas un, ja nepieciešams, spēj koriģēt vai mainīt savus plānus.
- Skolēns izprot, ko nozīmē “tikt galā” mainīgajā pasaulē un kā tas ir attiecināms uz ilgtermiņa karjeras plānošanu.
- Skolēns spēj (daļēji) uzņemties atbildību par savas personības attīstību.
- Skolēns spēj analizēt pārmaiņas, kas notikušas viņa dzīvē pēdējā laikā.

## **Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 7.–9. klasē**

### **Beidzot 9. klasi, skolēns:**

- sāk apzināties savas iespējas un sāk reālistiski samērot savas intereses, spējas/dotumus, personīgās īpašības un vērtības;
- spēj novērtēt un samērot savas spējas, vēlmes un iespējas pieņemt ar karjeras izvēli saistītos lēmumus;
- ir ieinteresēts turpināt savu izglītību; izzina savas tālākizglītības iespējas; spēj savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju;
- ir ieguvis zināšanas par vietējo darba tirgu;
- izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību;
- izprot saistību starp nodarbošanos/darbu/profesiju un dzīves stilu;
- izprot mainīgās darba pasaules un mūžizglītības jēdzienus;
- spēj saskatīt izvēles iespējas/alternatīvas karjeras iespēju izvēlē.

### **Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes**

- Skolēns ir veicis vienkāršus pašnovērtēšanas testus, lai noteiktu savus īstermiņa un ilgtermiņa izglītības un karjeras plānošanas mērķus.
  - Skolēns spēj noteikt un novērtēt, kāda ir viņa ārpusklases darbā apgūtā pieredze un zināšanas par darba pasauli.
  - Skolēns spēj pielietot iegūtās analizēšanas un plānošanas prasmes savas karjeras plānošanā.
  - Skolēns ir spējīgs paskaidrot, kāpēc ir nepieciešams cīnīties pret stereotipu veidošanu un diskrimināciju skolā un darbā. Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes
  - Skolēns spēj izskaidrot terminu “karjera” tā plašākajā nozīmē.
  - Skolēns spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs.
  - Skolēns spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām (darba tirgu, izglītību).
  - Skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis/problēmas varētu būt par šķērslī dažu profesiju izvēlē.
- Skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas.
- Skolēns spēj formulēt savas attīstības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas.
- Lēmumu pieņemšanā, plānošanā un tālākā rīcībā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes
- Skolēns spēj izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes.
  - Skolēns spēj salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personīgo pieredzi, gan izmantojot informāciju, kas iegūta no dažādiem informācijas avotiem.
  - Skolēns, plānojot savu nākotni, spēj apsvērt arī ar finansēm saistītos faktorus.
  - Skolēns prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no noteiktajiem mērķiem.

- Skolēns zina, kādas ir prasības (kādas zināšanas, prasmes un personīgās īpašības ir nepieciešamas) un kas jādara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē.
- Skolēns izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības.
- Skolēns māk sazināties un sadarboties ar citiem cilvēkiem dažādās dzīves situācijās.
- Skolēns prot apkopot, uzturēt un izmantot savu personīgo informāciju.
- Skolēns prot atlasīt nepieciešamo informāciju, kas nepieciešama, lai tiktu uzņemts.

## Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 10.–12. klasē

### Beidzot 12. klasi, skolēns:

- saprot koncepciju par darba tirgu mainīgumu;
- saskata vietēja un starptautiskā darba tirgus tendences;
- izprot sakarības starp izmaiņām darba tirgū un sociālajiem, politiskajiem un ekonomiskajiem procesiem;
- ir ieinteresēts attīstīt tās personiskās īpašības un iemaņas, kas ir būtiskas dažādām profesijām;
- spēj atrast interesantu informāciju par profesijām, izglītību un mācīšanās iespējām;
- prot izstrādāt pagaidu termiņa karjeras plānus, analizējot savas personiskās īpašības un prasmes, vērtības un panākumu kritērijus;
- spēj sameklēt darbu un konkurēt darba tirgū; ir interesēts attīstīt šīs prasmes (rakstīt CV/autobiogrāfiju, meklēt informāciju par darba vakancēm, reprezentēt sevī darba intervijā u.c.);
- ja nepieciešams, izmanto speciālista (karjeras konsultanta, psihologa, ārsta u.c.) konsultācijas.

## V. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes

Nr.	Metode	Prasmes
1.	Anketēšana/aptauja	Apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu domu konkrēti un īsi Ieinteresēt audzēkni izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas Attīstīt prasmi kritiski domāt
2.	Analīze	Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām Apgūt prasmes, lai „gribu, varu, vajag” veidotu vienotu kopumu
3.	Brīvais raksts	Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas
4.	Darbs ar informācija avotiem	Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju
5.	Darbs grupās	Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus
6.	Darbs pāros	Veidot prasmes sadarboties, uz klausīt otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu

Nr.	Metode	Prasmes
7.	Diskusija	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklaut citu domas Meklēt problēmu risinājumu
8.	Ekskursijas	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām
9.	Ēnu diena	Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētās profesijas plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus
10.	Eseja	Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā
11.	Individuālais darbs	Mācīties strādāt patstāvīgi
12.	INSERT metode	Apgūt prasmi izvērtēt informāciju
13.	Intervija	Apgūt prasmi sarunāties: uzklaut sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu
14.	IT tehnoloģiju izmantošana	Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā
15.	Pārrunas/sarunas	Apgūt prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem
16.	Pašvērtējums/pašanalīze	Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi
17.	Pētījums	Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam
18.	Prāta vētra	Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē
19.	Prezentācija	Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu
20.	Prognozēšana	Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu
21.	Projekts	Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus
22.	Seminārs	Mācīties atrast kļūdas un nepilnības, izdomāt vīziju to uzlabošanai, plānot tās sasniegšanu, pieņemt lēmumu, izdarīt kopsavilkumu - rezumēt
23.	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
24.	SVID analīze	Apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas
25.	T- tabula	Apgūt iemaņas izvērtēt parādību no vairākiem aspektiem



Nr.	Metode	Prasmes
26.	Tests	Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai
27.	Tikšanās	Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai
28.	Venna diagramma	Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu
29.	Vērošana	Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus

## VI. 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 10.-12. 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.)

Izglītība pēc 12. klases( ESF, prof. izgl. attīstības aģentūra, 2005.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/( ir darba lapas)

Izglītības ceļvedis. Informatīvs izdevums, 2009

Mācīties ārzemēs. Durbe Tūre, 2004

Augstskolas. Koledžas. Tehnikumi. Arodskolas. Informatīvs izdevums

Процинская Е. «200 профессий, специальностей, должностей Практикум по выбору профессии 8.-11. класс»М., 1995

Мир профессий» Человек. Жудожественный образ. М., 1987

«Знаковая система» Человек. М., 1986

Прихожан А. « Психология неудачника» Тренинг уверенности в себе. М., 1999

Izglītība pēc 9. klases. PIAA, 2005.

Izglītība pēc 12. klases. PIAA, 2005

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

Karjeras iespēju izpēte/ metodiskais palīg līdzeklis PIAP aģentūra, 2003

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

Karjeras izglītība 10.-12. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.

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

Korna E.(2011) Karjeras izglītība. Rīga: Raka.

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

Mans bērns izvēlas karjeru, VIAA, 2010.

## Aplūkojamie tīmekļa resursi, kas saistīti ar karjeras izglītību

[www.karjerascentrs.lv](http://www.karjerascentrs.lv) - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem, kā arī - apraksti par profesijām.

[www.izaugsme.lv](http://www.izaugsme.lv) - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem Latvijā, par mācību iespējām ārzemēs, kā arī apraksti par profesijām.

[www.izm.gov.lv](http://www.izm.gov.lv) - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm

[www.piaa.gov.lv](http://www.piaa.gov.lv) - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem un izglītības un darba iespējām ārzemēs.

[www.sf.gov.lv](http://www.sf.gov.lv) - par studiju un studējošo kreditēšanas jautājumiem.

[www.nva.lv](http://www.nva.lv) - par bezdarbnieku profesionālo apmācību.

[www.lak.lv](http://www.lak.lv) - par amatu apguves iespējām (tostarp cilvēkiem ar nepabeigtu pamatzglītību un cilvēkiem ar garīgiem un fiziskiem veselības traucējumiem) pie amatu meistariem.

[www.niid.lv](http://www.niid.lv) - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, karjeras izglītības testi. Lapā atrodama informācija par Valsts ieskaitēm un eksāmeniem, par Latvijas izglītības iestādēm. Datubāzē atrodamas profesionālās vidējās izglītības programmas, augstākās izglītības studiju programmas, kā arī augstskolu un koledžu izglītības piedāvājums, arī 7 karjeras izvēles testi.

[www.iespejas.lv](http://www.iespejas.lv)

[www.prakse.lv](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

[www.uzdevumi.lv](http://www.uzdevumi.lv) Sadaļā "Kur mācīties" iespēja izvēlēties informāciju par visu līmeņu studijām un atbilstošām programmām.

[www.studentam.lv](http://www.studentam.lv) Ar izglītības iestādēm Latvijā un izglītības iespējām ārzemēs var iepazīties sadaļā "Izglītība"

[www.piaa.gov.lv/Euroguidance](http://www.piaa.gov.lv/Euroguidance)

- izglītības iespējas (ko un kur mācīties);
- publikācijas, metodiskie un informatīvie materiāli (Iepazīsti izglītības un darba pasauli- CD-ROM formāts);
- ES dokumenti par karjeras izvēles un konsultēšanas tēmām;
- Eiropas portāli /PLOTEUS, ESTIA, EURES, EURYDICE u.c./

[www.izmpic.gov.lv](http://www.izmpic.gov.lv)

- profesionālā izglītība;
- profesiju standarti

[www.karieracentrs.lv](http://www.karieracentrs.lv)

Profesiju apraksti. Lai izmantotu lapas piedāvājumus, nepieciešama bezmaksas reģistrācija. Sadaļā Karjeras izvēle atrodama karjeras informācija (profesijas, izglītības iespējas). Meklēšana – gan pēc alfabēta, gan vietas, gan izglītības veida un interešu jomas. Sadaļā Izpēti sevi – interešu tests un datorspele „Es un mana karjera”

[www.cv-online.lv](http://www.cv-online.lv)

[www.e-darbs.lv](http://www.e-darbs.lv)

[www.workingdau.lv](http://www.workingdau.lv)

[www.vakance.lv](http://www.vakance.lv)

[www.cvmarket.lv](http://www.cvmarket.lv)

[www.fontes.lv](http://www.fontes.lv)

[www.ariko.lv](http://www.ariko.lv)

- Personāla atlases firmas

[www.careercenteronline.org](http://www.careercenteronline.org)

- Virtuālais karjeras centrs (e-konsultēšana, e-apmācība, resursi)

[www.stepfour.com/jobs](http://www.stepfour.com/jobs) [www.occupationsguide.cz/en](http://www.occupationsguide.cz/en)

- Profesiju apraksti angļu valodā

[www.isec.gov.lv](http://www.isec.gov.lv)

- kādas vidējās izglītības programmas atbilst konkrētajai studiju programmai;
- kādi centralizētie eksāmeni jākārtos;
- par papildus prasībām augstskola informē vismaz piecus mēnešus pirms uzņemšanas sākšanas.

[www.izaugsme.lv](http://www.izaugsme.lv)

- pieprasītāko profesiju tops;
- progresīvās profesijas;

par darba tirgu;

- aktualitātes, jauninājumi.

[www.aiknc.lv](http://www.aiknc.lv)

- informācija par augstskolu un koledžu statusu;
- par augstskolu un koledžu licencēšanu, akreditāciju.

[www.izmpic.lv](http://www.izmpic.lv)

- nodarbinātības apraksts;
- kvalifikāciju līmenis;
- apmācības programma.

[info@karjerascentrs.lv](mailto:info@karjerascentrs.lv)