

Apstiprināts ar
Rīgas Friča Brīvzemnieka pamatskolas
direktores Birutas Venckus
09.01.2025. rīkojumu Nr. PSFB-25-12-rs

IETEIKUMI

Nr. PSFB-25-1-ies

RĪGAS FRIČA BRĪVZEMNIEKA PAMATSKOLAS KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

1.-9.KLASEI

2025.-2029.GADAM

Programmu aktualizēja un pilnveidoja
Rīgas Friča Brīvzemnieka pamatskolas
pedagogs karjeras konsultants

Iveta Gūtmane

Rīga, 2025

Ievads

Karjeras veidošanas process sakas jau bērnībā. Bērnā augot, sāk attīstīties arī bērna intereses. Sākumā cilvēks iepazīst pasauli, tās likumsakarības, veido savu attieksmi pret to. Balstoties uz savu attieksmi, viņš nodarbojas ar pašizziņu un meklē sev atbilstošākās lomas sabiedrībā, izvēlas savas dzīves mērķus un to sasniegšanas ceļus. Karjera ir cilvēka resursu efektīva izmantošana dzīves mērķu sasniegšanai, cilvēka mērķtiecīga darbība savu kompetenču pilnveidei un izpausmei visa mūža garumā. Karjeras izglītība skolā palīdz skolēniem sagatavoties efektīvai pārējai uz pieaugušo darba dzīvi un ir vērsta uz personības izaugsmi, uz tādas personības, kas spējīga pati sevi pilnveidot, attīstīt, vadīt, kas spēj izmantot visus sev pieejamos resursus un informāciju savas dzīves un karjeras attīstībā. Savukārt mūsdienu skolas mērķis ir izveidot zināšanu sabiedrību, tāpēc karjeras izglītības mērķis un skolas mērķis ir savstarpēji saistīti un karjeras izglītības īstenošana skolās kļūst aizvien aktuālāka. Integrējot karjeras izglītību klases audzināšanas stundās, mācību priekšmetos un dažādos ārpusstundu pasākumos, skolā tiek izstrādāta karjeras izglītības programma, kura attīsta sevis izpratni, informācijas meklēšanas prasmes, profesionālo pašnoteikšanos karjeras attīstībai izglītojamajiem. Skolā mācās dažāda vecumposma izglītojamie, tāpēc ir svarīgi izvēlēties un integrēt atbilstošus karjeras izglītības pasākumus katrai vecumposma grupai, atrast un pielietot piemērotākās un daudzveidīgākās karjeras attīstības atbalsta metodes.

Saturs

Ievads	2
1. Karjeras veidošanas aspekti	4
2. Karjeras izglītības programmas mērķis, uzdevumi un saturs	6
3. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns	10
4. Karjeras izglītības vērtēšana	16
5. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes- nodarbību darba formas	19
6. Atbalsta sistēma skolā karjeras izglītības jomā	22
7. Ieteicamā literatūra karjeras izglītības īstenošanai	23

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, kā arī nodrošinātu efektīvu dalību darba dzīvē. 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 vadības prasmes 21. gadsimtā situācija pasaulē ir krasi mainījusies, jo globālā tirgus un uz zināšanām balstītas ekonomikas un sabiedrības apstākļos indivīdiem ir nepieciešams nepārtraukti uzlabot savas prasmes un apgūt jaunas kompetences. Karjeras attīstības atbalstu vairs nevar uzskatīt vienīgi par lietderīgu atbalstu indivīdam pārejā no viena izglītības līmeņa uz citu un no mācībām uz darbu. Lai pielāgotos mainīgajām darba tirgus vajadzībām un uzņēmumu konkurētspējai, ir jāspēj ātri reaģēt darba vides mainīgajos procesos, radot efektīvu rezultātu. Ilgstoša mācīšanās ir tieši tas, kas mūsdienās ir kļuvusi par galveno faktoru konkurences izturēšanā un veiksmē. Lai noturētos darba tirgū, indivīdam ir pašam jāklūst par savu karjeras resursu un darba vides procesu vadītāju. Ja indivīds (kā jauniešs, tā arī pieaugušais) nav apguvis karjeras vadības prasmes, viņš arī nespēj īstenot savas

personīgās dzīves un savas karjeras veiksmīgu virzību. Plānojot savu personīgo dzīvi, veidojot profesionālo karjeru un izvēloties profesiju, ir svarīgi saprast- ko pats cilvēks GRIB, VAR un ko VAJAG sabiedrībai.

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

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

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

2. Karjeras izglītības programmas mērķis, uzdevumi un saturs

Karjeras izglītības mērķis:

Organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu atbilstoši spēkā esošajiem Ministru kabineta noteikumiem (noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem, kā arī noteikumi par vispārējās vidējās izglītības standartu, mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem) un 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 un nodarbošanos.
- izkopt izglītojamā prasmi patstāvīgi mācīties un pilnveidoties, motivēt mūžizglītībai un apzinātai karjeras izvēlei.

Karjeras izglītības uzdevumi:

- palīdzēt izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus, pieņemtu lēmumus, noteiktu mērķus;
- nodrošināt katram izglītojamam iespēju apgūt mācīšanās prasmes, informācijas tehnoloģiju un citu informācijas avotu izmantošanas pamatiemaņas;
- veidot katrā izglītojamā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba pasaules un ar to saistīto izglītību daudzveidību;
- veicināt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes;
- palīdzēt katram izglītojamam pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un ar to saistīto iespējamo karjeru;
- veidot izglītojamajos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.
- veidot izpratni par profesiju daudzveidību;

- rosināt izglītojamos atbilstoši vecumposmam gūt darbības pieredzi.

Karjeras izglītības saturs:

- 1) 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 (klases stunda, mācību priekšmetu stunda, individuālās konsultācijas, ārpusstundu pasākumi), gan universālas, vispārējas prasmes, saistītas ar darbības pieredzi, kas palīdzētu rīkoties gan iepriekš zināmās, gan jaunās dzīves situācijās.
- 2) Katra izglītības joma- pašizpēte, karjeras izpēte un karjeras plānošana un vadība- ietver vairāku mācību priekšmetu un audzināšanas darba saturu, tā pilnveides virzienu integrācijas aspektā.
- 3) Karjeras izglītībā sasniedzamo spēju un prasmju attīstību atspoguļo galvenie izglītošanas aspekti (noteikumi par valsts pamatizglītības standartu):
 - pašizpaušmes un radošais aspekts: radošas darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības;
 - analītiski kritiskais aspekts: intelektuālās darbības pieredze-pastāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā;
 - morālais un estētiskais aspekts: izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību;
 - sadarbības aspekts: prasme sadarboties, strādāt komandā, uz klausīt un respektēt dažādus viedokļus, pieņemt lēmumus un uzņemties atbildību par to īstenošanu, atbildīgi rīkoties konfliktsituācijās, rūpēties par savu un līdzcilvēku drošību un meklēt palīdzību atbilstošās institūcijās un dienestos;
 - saziņas aspekts: praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties vairākās valodās(rakstīt, runāt, lasīt), prasme publiski uzstāties, izteikt savu viedokli un to pamatot, prezentācijas prasmes;
 - mācīšanās un praktiskās darbības aspekts: prasme patstāvīgi plānot, organizēt un īstenot mācīšanos; dažādu zināšanu un prasmju lietošana praktiskā darbībā; prasme mācību procesā izmantot dažādu veidu informāciju; prasme izmantot modernās tehnoloģijas, konsultēties, atrast palīdzību, ja tas nepieciešams.

- matemātiskais aspekts: budžeta plānošana, izglītības izmaksu aprēķināšana, salīdzināšana u.c.

Mērķauditorija- 1.-9.klašu izglītojamie.

Pamatjomas “ Pašizpēte” tēmas:

- mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
- manas intereses, hobijs, spējas, brīvais laiks;
- mana ģimene, tās loma, ģimenes tradīcijas;
- sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;
- attieksmes un vērtības;
- mana veselība
- mani nākotnes nodomi;
- pašaudzināšana;
- mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu.

Pamatjoma “ Karjeras izpēte” tēmas:

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

Pamatjoma “ Karjeras plānošana un vadība” tēmas:

- lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;
- lēmuma pieņemšana par karjeru;
- dažādu faktoru ietekme(ģimene, draugi, sabiedrība u.c.);
- dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;
- kad viss nenorit kā plānots;
- mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns;
- īstermiņa un ilgtermiņa plānošana;
- pārmaiņas manā dzīvē;
- komandas darba pieredze;
- praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
- sevis prezentēšana.

3. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

Karjeras izglītība tiek īstenota, izmantojot dažādas organizācijas formas- klases stundas, mācību priekšmetu stundas, dažādus ārpusstundu pasākumus, individuālās un grupu konsultācijas u.c.

1. – 3.klasē tiek akcentēta joma “**Pašizpēte**” sekojošā 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
	Mans brīvais laiks;	1
	Profesijas; to daudzveidība; profesijas pilsētā;	1
	Dienas režīms;	1
	Domraksts “Mani vecāki un darbs”	1
	Mans varonis;	1
Lasīšana	1.kl.Varoņu raksturojums(ārpusklases lasīšana);	1
	2.kl.Domraksts “ Mani nākotnes nodomi”	1
	3.kl. Domraksts- mani vecāki un darbs.	1
Dizains un tehnoloģijas	1.kl. Maiznieka aroda iepazīšana. Kā cep maizi?	1
	2.kl. Podniecības un podnieka aroda iepazīšana.. Kā veido izstrādājumus ar dažādām faktūrām no māla un plastikas.	1
	3.kl. Arhitektūras pamati. Kā izgatavo mājokļa maketu un tā izklājumu?	1
Sociālas zinības	Manas intereses	1
	Kā dažādi pavadīt brīvo laiku;	1
Vizuālā māksla	3.kl. Arhitektūra . Makets.	1
Sports un veselība	Komandu spēles;	1
	Fizisko īpašību tests	1
Klases stundas	1.kl. Es varu rūpēties par savu veselību;	1
	Aizraušanās un hobiji;	1
	Skolas pieaugušo cilvēku darbiņi/ profesijas;	1
	2.kl. Es sava rakstura saimnieks;	1
	Mācos mācīties;	1
	Mācos risināt strīdus;	1
	Manu vecāku darbs;	1
	Kādas profesijas es zinu;	1
	3.kl. Manas intereses, dotumi, spējas;	1

	Kāpēc vajadzīgs darbs; Profesiju izstāde- praktiskais darbs; Mani darbiņi. Pienākumi ģimenē Manas pozitīvās un negatīvās īpašības, manas stiprās puses	1 1 1 1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, vecāku sapulces, tikšanās, lomu spēles, individuālās konsultācijas u.c.)	1.kl. Adaptācijas nodarbības (klases audzinātāja, skolas psihologs): “ Kāds es esmu?”; “Draudzēsimies!” ; “ Atrisinām strīdus” 1.kl./2.kl. Vecāku sapulce” Kā mācīt un palīdzēt savam bērnam mācīties” 2.kl. Pārrunas “ Kā man izdodas sadarboties ar citiem” 2.kl. Projekts “ Mana veselība” ; Diskusija “ Es un mani draugi”; 3.kl. Drošības dienas skolā; 3.kl. Konkurss- “ Profesiju daudzveidība” Ekskursija uz.....	1 1 1 2 1 1 1 2 1 1

4. – 6.klasē akcentēta joma “ Karjeras vadība” sekojošā apjomā:

Mācību priekšmetu stundas	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Valodas	Es un mani draugi; Domraksts” Populārākās profesijas”; Dienas režīms; Manas intereses; zināšanas, “vājie posmi”; Rakstura īpašības; Mans brīvais laiks; Saziņa; Emocijas; 6.kl. Valodas kultūra	1 1 1 1 1 1 1 1 1
Datorika	4.kl. dokumentu formatēšana. Prezentācija par sapņu profesiju. 5.kl. e pasts un e pasta etiķete. Dokumentu formatēšana 6.kl. video montāža. Dokumentu formatēšana.	1 1 1 1 1 1
Sociālās zinības un vēsture	5.kl. Muzeja darbinieki- vēsturnieki, arhivāri. Pašvaldības darbinieki, uzņēmēji. 6.kl. Politikā, juristi. Ekonomisti, banku darbinieki. Uzņēmēji, politiķi.	1 1 1 1 1
Literatūra	4.kl. Domraksts- Populārākās profesijas; Par ko es gribētu kļūt;	1 1

	5.kl. Domraksts- mans varonis tiek galā ar grūtībām	1
	6.kl. Mūsdienu jaunieša problēmas	1
Dabaszinības	4.kl. Cilvēki, kuri rūpējas par dabu. Iepazīšanās ar dabu saistītām profesijām;	1
	5.kl. Cilvēka maņas un darbs;	1
	Organisma augšana	1
Sports un veselība	Drošības noteikumi un to nepieciešamība;	1
	Veselība un darbs;	1
	Fizisko īpašību tests	1
	Personīgā higiēna sporta nodarbībās	1
	Veselīgs uzturs.	1
	Miegs tā nozīme cilvēka dzīvē.	1
Dizains un tehnoloģijas	Rokdarbi/ kulinārija.	1
	Drošības noteikumi un to nepieciešamība.	1
Vizuālā māksla	4.kl. Kinomāksla. Tēlniecība un fotomākslas pamati.	1
	5.kl. Arhitektūras pamati. Arhitektūras uztvere ar piecām maņām.	1
	6.kl. Kinomāksla.	1
Klases stundas	4.kl. Mani darbiņi. Pienākumi ģimenē	1
	Mans brīvais laiks, manas iespējas pašrealizēties;	1
	Profesijas pagātnē, tagadnē un nākotnē;	1
	Kā cilvēki pelna naudu;	1
	5.kl. Mani mērķi un kā es tos varu sasniegt;	1
	Uzvedības etiķete;	1
	Sevis reprezentēšana;	1
	Par ko es gribētu kļūt;	1
	Manas ģimenes locekļu profesijas;	1
	6.kl. Kā cilvēki tiek galā ar grūtībām;	1
	Laika plānošana;	1
	Mans nākotnes redzējums;	1
	Populārās un mazāk populārās profesijas Latvijā;	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, vecāku sapulces, individuālā konsultācijas u.c.)	4.kl. Adaptācijas nodarbības sadarbībā ar skolas psihologu.	1
	4.kl. Mācību ekskursija- iepazīstam dažādus darbus	2
	4.kl. Uzņēmuma apmeklējums	1
	5.kl.- Projekts- “Profesiju daudzveidība”	1
	6.kl. Ekskursijas- “Manu vecāku darba dzīve”	1
	5.kl.-6.kl. Drošības nedēļa: Darbs un risks	1

7. klasē tiek akcentēta joma “Pašizpēte” sekojošā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
	Mans hobijs;	1
	Es un mani draugi;	1
	Mani mājdzīvnieki;	1
Valodas	Mana istaba;	1

	Mans apģērbs; Saziņa: personīgais viedoklis, attieksme, pamatojums, diskusija	1 1
Ģeogrāfija	Klimata izmaiņas un veselība Kartogrāfija.	1 1
Bioloģija	Bioloģijas zināšanu nozīme tautsaimniecībā, cilvēka veselības nodrošināšanā, cilvēka ikdienas dzīvē. Cilvēku pirkstu nospiedumi. Pirmā palīdzība dažādu traumu gadījumos. Plaušu dzīvības tilpuma mērīšana.	1 1 1 1
Latvijas un pasaules vēsture	Profesija- teologs.	1
Literatūra	Boņuka, Billes un mana bērnība	1
Datorika	Tiešsaistes dokumentu formatēšana. Darbs Online vidē. Mājaslapas izstrāde.	1 1
Dizains un tehnoloģijas	Rokdarbi; Kulinārija. Higiēna un drošības nosacījumi.	1 1
Vizuālā māksla	Arhitektūras pamati. Arhitektūra un vide. Kā pamanīt sakarības starp būvi un vietu, kur tā atrodas.	1
Sociālās zinības	Stress, pozitīvais un negatīvais. Paņēmienu kā to novērst. Emocijas. Kā kontrolēt emocijas. Ģimenes ietekme uz personības veidošanos.	1 1 1
Sports un veselība	Komandas darbs; Fizisko īpašību tests; Stresa menedžments Personīgā higiēna sporta nodarbībās Veselīgs uzturs. Miegs tā nozīme cilvēka dzīvē.	1 1 1 1 1 1
Mūzika	Cilvēka rakstura īpašību un emociju atspoguļojums mūzikā.	1
Klases stundas	Es starp citiem; Mans raksturs un paradumi; Uztveres tipi; Temperamenti; Lēmumu pieņemšana; Mācies mācīties; Kas es esmu?; Ko es protu, varu, daru?	1 1 1 1 1 1 1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, vecāku sapulces, individuālās karjeras konsultācijas u.c.)	Pēcpusdiena “Draudzības brīnums- saprast un saprasties”; Viktorīna “Ko es zinu par profesijām?”; Nodarbības “Sevis izzināšana”; Diskusija “Es un mani draugi” Individuālās konsultācijas, skolēnu portfolio veidošana	1 1 1 3 1 Pēc vajadzības

8. klasē tiek akcentēta joma “ Karjeras izpēte” sekojošā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēma	Stundu vai pasākumu skaits
Svešvalodas	Lietišķi raksti- Eiropas CV; Intervija ar profesijas pārstāvi	1 1
Latviešu valoda	Lietišķi raksti- darba sludinājumu pētīšana; Tekstveidne- pārspriedums	1 1
Sociālās zinības	Darba piedāvājumu nosacījumi. Nodokļu sistēma. Biznesa plāns. Nauda.	1 1 1 1
Matemātika	Izcilākie matemātiķi	1
Ķīmija	Ķīmija sadzīvē. Drošības pasākumi un nosacījumi. Profesijas ,kuras saistītas ar ķīmiju.	1 1 1
Ģeogrāfija	Klimats	1
Bioloģija	Veselīgs uzturs. Pulsa mērīšana pie dažādām slodzēm. Pirmā palīdzība dažādu traumu gadījumos.	1 1 1
Datorika	Tiešsaistes dokumentu formatēšana. Darbs Online vidē. Mājas lapas veidošana. Programmēšanas projekts.	1 1
Fizika	Profesijas kurās, un drošības noteikumi, kas jāievēro darbā ar paaugstinātu skaņu. Ultraskaņas izmantošana medicīnā un tehnikā. Profesijas ,kuras saistītas ar fiziku.	1 1 1
Latvijas un pasaules vēsture	Profesijas- mākslas zinātnieki un teologi.	1
Dizains un tehnoloģijas	Pasākumu organizēšana. Dizaina izstrādājuma darināšana. Rokdarbi; Kulinārija; Higiēna un drošības nosacījumi. Kokapstrāde	1 1 1 1 1
Vizuālā māksla.	Popkultūra un reklāma.	1
Sports un veselība	Komandas darbs; Fizisko īpašību tests; Stresa menedžments Personīgā higiēna sporta nodarbībās Veselīgs uzturs. Miegs tā nozīme cilvēka dzīvē.	1 1 1 1 1 1
Klases stundas	Darbs un vaļasprieks; Kas man patīk?;manas intereses; Mans nākotnes redzējums; Darba sludinājumu pētīšana;	1 1 1 1

	Profesiju prestižs; pieprasītākā profesijas Latvijā; Manu vecāku profesijas un karjeras izaugsmes iespējas	1 1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, sapulces, individuālās karjeras konsultācijas u.c.)	Droša vide; Ēnu diena” Mana sapņu profesija”; Fakultatīvu, interešu izglītības nodarbības, individuālās konsultācijas, skolēnu portfolio veidošana	1 1 diena Pēc vajadzības

9. klasē tiek akcentēta joma “ Karjeras vadība” sekojošā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Valodas	Dienas režīms;	1
	Izglītības sistēmas dažādās valstīs;	1
	Izglītības iespējas ārzemēs;	1
	Publiskā uzstāšanās;	1
	Mans CV;	1
	Publiskā runa- sevis prezentēšana;	1
Ģeogrāfija	Saimniecības nozares un ar tām saistītas profesijas Latvijā; Latvijas pilsētas.	1 1
Bioloģija	Cilvēka iedzimstošās pazīmes	1
Datorika	Digitālo spēju izstrāde.	1
	Projekts, resursu plānošana. Darbs ar informācijas avotiem.	1
	Budžeta sastādīšana.	1
Ķīmija	Ķīmija sadzīvē.	1
	Ķīmijas nozīme cilvēku dzīvē.	1
	Profesijas ,kuras saistītas ar ķīmiju.	1
Fizika	Komiksi par elektriskajām parādībām.	1
	Darba drošība, strādājot ar elektrību.	1
	Astronomisko ziņu reportāža.	1
	Infografika- elektromagnētisko viļņu veidi. Google izmantošana.	1
	Profesijas ,kuras saistītas ar fiziku.	1
Latvijas un pasaules vēsture	Politikā , vēsturnieki.	1
Dizains un tehnoloģijas.	Dizaina izstrādājuma darināšana.	1
Sociālās zinības	Darba likumdošana;	1
	Civillikums;	1
	Globalizācija.	1
	Sabiedrības līdzdalība lēmumu pieņemšanā.	1
Sports un veselība	Komandas darbs;	1
	Fizisko īpašību tests;	1
	Stresa menedžments	1

	Personīgā higiēna sporta nodarbībās	1
	Veselīgs uzturs.	1
	Miegs tā nozīme cilvēka dzīvē.	1
Klases stundas	Karjeras plānošana;	1
	Karjeras kāpnes;	1
	Karjeras plāns;	1
	Sekmju plānošana un izvērtēšana;	1
	Lēmumu pieņemšana, atbildība;	1
	Iekļaušanās darba tirgū;	1
	Profesionālā virzība un piemērotība;	1
	Manas iespējas pēc 9.klases;	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, vecāku sapulces, individuālās karjeras konsultācijas)	Atvērto durvju dienu apmeklējumi izglītības iestādēs;	1
	Izstādes “Skola “ apmeklējums;	1
	Ēnu dienas;	1
	Aptauja par karjeras izvēli;	1
	Izglītības izstāžu apmeklējums	2
	Individuālo karjeras konsultāciju apmeklējumi	Pēc vajadzības

4. Karjeras izglītības vērtēšana

Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 1. – 6. klasē

Beidzot 6.klasi,izglītojamais:

- 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

- izglītojamais spēj analizēt un izvērtēt savus sasniegumus, personīgās īpašības, spējas un iemaņas;
- izglītojamais prot izmantot pašanalīzes rezultātus savu attīstības vajadzību noteikšanai un sava pozitīva paštēla veidošanai;
- izglītojamais spēj noteikt savas attīstības mērķus;
- izglītojamais spēj atšķirt stereotipus un sagrozītus, realitātei neatbilstošus profesiju aprakstus;

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

Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 7. – 9.klasē

Beidzot 9.klasi, izglītojamais:

- sāk apzināties savas iespējas un sāk reālistiski samērot savas intereses, spējas/dotumus, personīgās īpašības un dotumus;
- 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 mainīgās darba pasaules un mūžizglītības jēdzienus;
- spēj saskatīt izvēles iespējas karjeras iespēju izvēlē.

Sevis iepazīšanās ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- izglītojamais ir veicis vienkāršus pašnovērtēšanas testus, lai noteiktu savus īstermiņa un ilgtermiņa izglītības un karjeras plānošanas mērķus;
- izglītojamais spēj noteikt un novērtēt, kāda ir viņa ārpusklases darbā apgūtā pieredze un zināšanas par darba pasauli;
- izglītojamais spēj pielietot iegūtās analizēšanas un plānošanas prasmes savas karjeras plānošanā
- izglītojamais ir spējīgs paskaidrot, kāpēc ir nepieciešams cīnīties pret stereotipu veidošanu diskrimināciju skolā un darbā;
- izglītojamais spēj izskaidrot terminu “karjera” tā plašākajā nozīmē;
- izglītojamais spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs;
- izglītojamais spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām (darba tirgu, izglītību);
- izglītojamais zina, ka personīgās veselības stāvoklis/ problēmas varētu būt par šķērslī dažu profesiju izvēlē;
- izglītojamais spēj izmantot zināšana par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas;
- izglītojamais spēj formulēt savas attīstības iespējas pēc pamatzglītības iegūšanas;
- izglītojamais spēj izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes;
- izglītojamais spēj salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personīgo pieredzi, gan izmantojot informāciju, kas iegūta no dažādiem informācijas avotiem;

- izglītojamais, plānojot savu nākotni, spēj apsvērt arī ar finansēm saistītos faktorus;
- izglītojamais prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no konkrētiem mērķiem;
- izglītojamais zina, kādas ir prasības un kas jādara, iestājoties izvēlētajā mācību iestādē;
- izglītojamais izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības;
- izglītojamais māc sazināties un sadarboties ar citiem cilvēkiem dažādās dzīves situācijās;
- izglītojamais prot apkopot, uzturēt un izmantot savu personīgo informāciju;
- izglītojamais prot atlasīt nepieciešamo informāciju, kas nepieciešama, lai tiktu uzņemts mācību iestādē.

5. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes – nodarbību darba formas

Nr.	Metode	Prasmes
1.	Individuālais darbs	Mācīties strādāt patstāvīgi.
2.	Grupu darbs	Apgūt iemaņas darboties, plānot darbu, sadalot pienākumus.
3.	Darbs pāros	Veidot prasmes sadarboties, uzklaut otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu.
4.	Diskusija	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklaut citu domas, meklēt problēmu risinājumu.
5.	Brīvais raksts	Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas.
6.	Anketēšana/ aptauja	Apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu Domu konkrēti un īsi. Ieinteresēt skolēnu izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas. Attīstīt prasmi kritiski domāt.
7.	Analīze	Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām. Apgūt prasmes, lai “gribu, varu, vajag” veidotu vienotu kopumu.
8.	Darbs ar informācijas avotiem	Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju.

9.	IT tehnoloģiju izmantošana	Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā.
10.	Pētījums	Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam.
11.	Ekskursija	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām.
12.	Ēnu diena	Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētās profesijas plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus.
13.	Eseja	Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā.
14.	Intervija	Apgūst prasmi sarunāties: uzklaut sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu.
15.	INSERT	Apgūst prasmi izvērtēt situāciju.
16.	Pārrunas/sarunas	Apgūst prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju sarunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem.
17.	Pašvērtējums/ analīze	Veidot kompleksu savas darbības , uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi.
18.	Portfolio/darba mape	Vākt materiālus, iegūt informāciju, to apstrādāt krāt un veidot savu darba mapi.
19.	Prāta vētra	Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē.
20.	Prezentācija	Apgūst prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu.
21.	Prognozēšana	Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu.
22.	Projekts	Apgūst prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus.
23.	Lomu, situāciju, lietišķās spēles	Apgūst 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	Apgūst iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas.
25.	Tikšanās	Iegūst informāciju par kādu jomu intereses radīšanai.
26.	Vērošana	Apgūst iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus
27.	Tests	Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai.

6. Atbalsta sistēma skolā karjeras izglītības jomā



7. Ieteicamā literatūra karjeras izglītības īstenošanai

1. **Karjeras iespēju izpēte** (metodiskais palīglīdzeklis skolotājiem un klašu audzinātājiem) 2003.g.
2. **Karjeras izglītības mērķi pamatskolā** (ieteikumi skolotājiem un klašu audzinātājiem) (ESF, profesionālās izglītības attīstības aģentūra, 2004.g.)
3. **Metodiskie ieteikumi “ Karjeras izglītība 7.klasei”** (ESF, prof. izgl. attīstības aģentūra,2006.g.)
4. **Metodiskie ieteikumi “ Karjeras izglītība 8.klasei”** (ESF, prof. izgl. attīstības aģentūra,2006.g.)
5. **Metodiskie ieteikumi “ Karjeras izglītība 9.klasei”** (ESF, prof. izgl. attīstības aģentūra,2006.g.)
6. **Metodiskie ieteikumi “ Karjeras izglītība 7.-9.klasei”** Skolotāja rokas grāmata (ESF, prof. izgl. attīstības aģentūra,2006.g.)
7. **Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei.** VIAA, karjeras atbalsta departaments, 2008.g.
8. **“Mērķtiecīga karjeras veidošana”.** (ESF, Latvijas Uzņēmējdarbības un menedžmenta akadēmija, 2008g
9. **Izglītības ceļvedis.** Informatīvs izdevums, 2009.g.
10. **Karjeras izglītība skolā. Pieredze 2009 (2010).** Rīga: VIAA
11. **Mans bērns izvēlas karjeru.** VIAA, 2010.g.
12. **Korna E. Karjeras izglītība.** Rīga: RAKA, 2011.g.
13. **“Kompetenču pieeja Karjeras izglītībai skolā”.** Rokas grāmata skolotājiem .Zvaigzne ABC, 2018.g
14. **“Vecāku atbalsts bērnam veiksmīgas karjeras veidošanā”.** Rokasgrāmata skolotājiem un vecākiem. Zvaigzne ABC. 2020.g
15. **“52 patiesības”.** Jolanta Jērāne, Kristīne Vilcāne. SIA Dardedze Hologrāfija. 2021.g.
16. **“Sešas domāšanas cepures”.** Edvards de Bono. Zvaigzne ABC, 2021.g
17. **“Skolēnu un skolotāju pašizjūta skolā”.** Rokas grāmata skolotājiem. Zvaigzne ABC, 2022.g.
18. **“Improvizē savai izaugsmei”.** Aija Iesalniece. Zvaigzne ABC, 2022.g.