



## RĪGAS 74. VIDUSSKOLA

Reģistrācijas Nr. LV 3713900754 Induļa ielā 4, Rīgā, LV-1084  
tālrunis 67803533 e-pasts: r74vs@riga.lv

### **KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA**

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

1. Karjeras izglītības mērķis ir organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu atbilstoši Ministru kabineta 19.12.2006. noteikumos Nr.1027 “Noteikumi par valsts standartu pamatizglītībā un pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem” definētajiem pamatizglītības programmu galvenajiem mērķiem un uzdevumiem, integrējot specifiskus mērķus:
  - 1.1. nodrošināt izglītojamam pašizpētei, karjeras izpētei un karjeras plānošanai un vadīšanainepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi;
  - 1.2. radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām sabalansētu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.
2. Karjeras izglītības uzdevumi:
  - 2.1. nodrošināt katram izglītojamam pašnovērtēšanas metožu apguves iespējas;
  - 2.2. palīdzēt izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus, pieņemtu lēmumus, noteiktu mērķus;
  - 2.3. veidot katrā izglītojamā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba pasaules un ar to saistīto izglītību 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. nodrošināt iespēju gūt darbības pieredzi;
  - 2.7. izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, cieņu pret daudzveidību;
  - 2.8. veidot izglītojamajos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

## 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), gan universālas, vispārējas prasmes, saistītas ar darbības pieredzi, kas palīdzētu rīkoties gan iepriekš zināmās, gan jaunās dzīves situācijās.
4. Karjeras izglītības saturu veido šādas jomas:
  - 4.1. pašizpēte;
  - 4.2. karjeras izpēte;
  - 4.3. karjeras plānošana un vadība.
5. Katra karjeras izglītības joma ietver vairāku mācību priekšmetu un audzināšanas darba saturu, tā pilnveides virzienu integrācijas aspektā.
6. Karjeras izglītībā sasniedzamo spēju un prasmju attīstību atspoguļo galvenie izglītošanas aspekti:
  - 6.1. pašizpaušmes un radošais aspekts: radošās darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības;
  - 6.2. analītiski kritiskais aspekts: intelektuālās darbības pieredze — patstāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā;
  - 6.3. morālais un estētiskais aspekts: izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību;
  - 6.4. 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;
  - 6.5. saziņas aspekts: praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties vairākās valodās (rakstīt, runāt, lasīt), prasme publiski uzstāties, izteikt un pamatot savu viedokli, prezentācijas prasmes;
  - 6.6. 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;
  - 6.7. matemātiskais aspekts: matemātikas izmantošana praktiskajā dzīvē (budžeta plānošana, izglītības izmaksu aprēķināšana, salīdzināšana u.c.).
7. Katrs aspekts tiek īstenots visās karjeras izglītības jomās, taču ne vienādā mērā.

8. Pamatjoma "Pašizpēte" ietver šādas saturiskas tēmas:
  - 8.1. mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
  - 8.2. manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks;
  - 8.3. mana ģimene, tās loma, tradīcijas;
  - 8.4. sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;
  - 8.5. attieksmes un vērtības;
  - 8.6. prasme sadarboties, risināt konfliktus;
  - 8.7. mana veselība un nākotnes nodomi;
  - 8.8. mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu;
  - 8.9. pašaudzināšana.
  
9. Pamatjoma "Karjeras izpēte" ietver šādas saturiskas tēmas:
  - 9.1. darba nozīme cilvēka dzīvē;
  - 9.2. populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, profesiju daudzveidība, to tipi;
  - 9.3. manu vecāku darba dzīve;
  - 9.4. informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana;
  - 9.5. profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;
  - 9.6. darba tirgus un nodarbinātība;
  - 9.7. sociālā vide un nodarbinātība;
  - 9.8. izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes;
  - 9.9. darba likumdošana, darba drošība;
  - 9.10. pašnodarbinātība.
  
10. Pamatjoma "Karjeras plānošana un vadība" ietver šādas saturiskas tēmas:
  - 10.1. lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;
  - 10.2. lēmuma pieņemšana par karjeru. Dažādu faktoru ietekme (ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.);
  - 10.3. dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;
  - 10.4. kad viss nenorit tā, kā plānots;
  - 10.5. mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa in ilgtermiņa plānošana);
  - 10.6. pārmaiņas manā dzīvē;
  - 10.7. komandas darba pieredze;
  - 10.8. praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
  - 10.9. sevis prezentēšana.

### **III. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns**

11. Karjeras izglītība tiek īstenota, izmantojot dažādas darba organizācijas formas — mācību priekšmetu stundas, klases stundas, individuālās nodarbības, dažādus ārpusstundu pasākumus.
12. Karjeras izglītības plānošanā tiek ievērotas karjeras vajadzības atbilstoši vecumposma attīstības iezīmēm:

Vecumposma attīstības vajadzības	Karjeras vajadzības
1.-4.klase	

Vecumposma attīstības vajadzības	Karjeras vajadzības
Nepieciešama uzmanība un uzslavas Piemīt neierobežota enerģija Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes Nepieciešama pašapziņas veidošana	Atšķir darbu no spēles Identificē dažādus darba veidus Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos Zina, kā pieņemt lēmumus Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu Identificē personīgas sajūtas
5.-9.klase	
Daudz patstāvīgāki Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga Var uzņemties vairāk atbildības Pārsteidzošs interešu vērēns Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami	Identificē personīgās intereses, spējas, savas stipras un vājas puses Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu
11.-12.klase	
Veido savu identitāti Uzsāk lielākus un reālistiskākus darba/karjeras meklējumus Attīsta interesi par sociālajiem jautājumiem Nobriest seksuāli, mainoties fiziski un emocionāli Kļūst aizvien patstāvīgāki	Saprot, kā individuālā personība, spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem Saprot, kā izglītība ir saistīta ar augstskolas izvēli, turpmāku apmācību un/ vai iekļaušanos darba tirgū Demonstrē pārnesamās prasmes, kuras var izmantot dažādos darbos un piemērot mainīgajām darba prasībām Spējīgi izmantot plašus karjeras informācijas avotus Demonstrē atbildīgu lēmumu pieņemšanu

13. 1.- 2. klasē tiek akcentēta joma „Pašizpēte” :

Pasākuma formas	Tēmas
Valodas māc. st.	Mans hobijs
	Es un mani draugi
	Mani mājdzīvnieki
	Mana istaba
	Mans apģērbs
	Varoņu raksturojums (ārpusklases lasīšana)
	Domraksts ‘Mani nākotnes nodomi’
Ētika māc. st.	Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku
	Mans varonis
	Manas īpašības, manas stipras puses
Mājturība māc. st.	Rokdarbi – Gaumīgs apģērbs dažādām dzīves situācijām
Sociālās zinības māc. st.	Manas intereses

Pasākuma formas	Tēmas
Sports	Komandu spēles
	Fizisko īpašību tests
Klases stundās	1. kl. Es varu rūpēties par savu veselību
	1. kl. Aizraušanās, hobiji
	1. kl. Profesijas skolā
	2. kl. Es – sava rakstura saimnieks
	2. kl. Mācos mācīties
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	2. kl. Mācos risināt strīdus
	2. kl. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs
	1. kl. Adaptācijas nodarbības (klases audzinātājs, skolas psihologs) „Kāds es esmu?”, „Draudzēsimies!”, „Atrisinām strīdu”
	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”	
Akcija „Cieni sevi, cieni citus, esi pieklājīgs”	
Diskusija „Es un mani draugi”	

14. 3. – 4. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras izpēte” šādā apjomā:

Pasākuma formas	Tēmas
Valodas māc. st.	Mans brīvais laiks
	Es un mani draugi
	Profesijas
	Dienas režīms
	3. kl. Domraksts. Mani vecāki un darbs.
	4. kl. Domraksts. Populārākās profesijas
4. kl. Par ko es gribētu kļūt	
Vizuālā māksla māc. st.	3. kl. Cilvēks darbā
Mājturība māc. st.	3. kl. Rokdarbi – Drošība darbā
Dabaszinības māc. st.	4. kl. Cilvēki, kas rūpējas par dabu. Iepazīšanas ar dabu saistībām profesijām
Sociālās zinības māc. st.	4. kl. Sava laika plānošana
Sports māc. st.	Komandu spēles
	Fizisko īpašību tests
Klases stundās	3. kl. Manas intereses, dotumi un spējas
	3. kl. Kāpēc vajadzīgs darbs?
	3. kl. Profesiju izstāde. Praktiskais darbs
	4. kl. Mans brīvais laiks, manas iespējas pašrealizēties
	4. kl. Profesijas pagātnē, tagadnē un nākotnē
3. - 4. kl. Mani darbiņi. Pienākumi ģimenē	
Ārpusstundu pasākumi	3. – 4. kl. Drošības dienas skolā
	3. kl. Konkurss „Profesiju daudzveidība”
	4. kl. Mācību ekskursija. Iepazīstam dažādus darbus
	4. kl. Uzņēmuma apmeklējums

15. 6. klasē tiek akcentēts tematiskais loks „Darbs – dzīves nepieciešamība”:

<i>Tēmas</i>	<i>Metodes</i>	<i>Priekšstati</i>	<i>Prasmes un iemaņas</i>
<p>1. Izglītības vērtējums.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Visiem ir spējas mācīties”. Zināšanas nozīme cilvēka dzīvē.</li> <li>• Neveiksmes mācībās un to cēloņi.</li> <li>• Mans tiešais darbs. Mana darba vieta.</li> <li>• Mani mērķi un uzdevumi. Motivācijas un prasmju veidošanas.</li> <li>• Attieksme pret mācībām, priekšmetu skolotājiem, savstarpējas attiecības.</li> <li>• Iespējas. Mācību iestādes. Pašizglītība. Mūžizglītība.</li> </ul> <p>2. Nākotne – profesijas izvēle.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Karjera. Darbs. Bezdarbs.</li> </ul> <p>3. Darbs – pienākums.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es darba tirgū. Plānošana.</li> <li>• Iepazīšanas ar savai pilsētai vajadzīgajām profesijām.</li> </ul> <p>4. Profesijas tagadnē, pagatnē, nākotnē.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Darba tirgus izpēte.</li> <li>• Peiprasītākās profesijas. Neaktuālās, “izmirušās” profesijas.</li> </ul>	<p>Radošais darbs „Mana sapņu profesija”.</p> <p>“Kā tu mācies?”</p> <p>“Ka mācīties labāk?”</p> <p>Vērtības un lomas.</p> <p>Domāšanas operācijas.</p> <p>Intelekta diagnostika (GIT).</p> <p>DDO.</p> <p>Profesionālais virziens.</p> <p>Pareizā izvēle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izglītības nepieciešamība</li> <li>• Izglītības ieguves avoti un veidi</li> <li>• Mācīšanās motivācija</li> <li>• Uztveres, izpratnes un iegaumēšanas īpatnības</li> <li>• Radošā domāšana, intelektuālās intereses</li> <li>• Pašapziņa un tas veicināšana, pašvērtējums</li> <li>• Spējas un dotumi</li> <li>• Mūžizglītība</li> <li>• Darbs – pienākums</li> <li>• izglītība un karjera</li> <li>• Sadarbība, darbs komandā</li> <li>• Darba tirgus</li> <li>• Profesijas tagadnē, pagātnē, nākotnē.</li> <li>• Profesiju daudzveidība</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivēt sevi mācīties</li> <li>• Izvērtēt sevi</li> <li>• Lietderīgi izmantot brīvo laiku</li> <li>• Pildīt uzticēto darbu godīgi un ar atbildību</li> <li>• Pētīt savas karjeras iespējas</li> <li>• Izzināt ko spēj un kādas ir izvēles iespējas</li> <li>• Domāt par nākotni</li> </ul>

16.7. klasē tiek akcentēts tematiskais loks „Es ceļā uz lielo pasauli. Es un citi, starppersonu saskarsmes iemaņas”:

<i>Tēmas</i>	<i>Metodes</i>	<i>Priekšstati</i>	<i>Prasmes un iemaņas</i>
<p>1. Darbs – pienākums.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sevis pilnveidošana.</li> <li>• Spējas un intereses: attīstīšana un paplašināšana.</li> <li>• Profesijas prestižs un pievilcība.</li> <li>• Profesija, specialitāte, amats.</li> <li>• Profesiju prasības.</li> <li>• Universālas personības īpašības.</li> <li>• Kļūdas profesijas izvēlē.</li> <li>• Panākumi un panākumu vēlme.</li> <li>• Prasme mācīties.</li> </ul> <p>2. Darba vietas pilsētas iestādēs un uzņēmumos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nepieciešamā izglītība.</li> <li>• Ekonomiskie radītāji.</li> </ul>	<p>Radošais darbs „Mana sapņu profesija”.</p> <p>„Mācīšanas stils” (tests).</p> <p>„Domātājs vai mākslinieks?” (tests).</p> <p>Vērtību piramīda (vingrinājums).</p> <p>Vingrinājums „Vai tu proti mācīties?”</p> <p>Vingrinājums „Profesijas izvēles soļi”.</p> <p>Radošais darbs „Katram ir savs panākums”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sevis uzzināšana</li> <li>• Karjeras plānošana</li> <li>• Darbs – pienākums</li> <li>• Profesiju daudzveidība</li> <li>• Dažādi nodarbošanās veidi</li> <li>• Profesiju pētīšana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iegūt dažādu informāciju medijos un internetā</li> <li>• Atlasīt, salīdzināt un pētīt informāciju</li> <li>• Izteikt savu viedokli</li> <li>• Sevi pilnveidot</li> <li>• Sevi kritiski izvērtēt</li> <li>• Strādāt pāri un grupā</li> <li>• Savu spēju apzināšanas</li> <li>• Saplānot savu laiku</li> <li>• Pildīt uzticēto darbu godīgi un ar atbildību</li> </ul>

17.8. klasē tiek akcentēts tematiskais loks „Es un mana personība. Dzīves vērtības”:

<i>Tēmas</i>	<i>Metodes</i>	<i>Priekšstati</i>	<i>Prasmes un iemaņas</i>
<p>1. Darbs – pienākums.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesiju klasifikācija. Garīgais un fiziskais darbs.</li> <li>• Profesijas tagadnē, pagātnē, nākotnē.</li> <li>• Aktuālas un neaktuālas profesijas.</li> <li>• Darba tirgus izpēte.</li> <li>• Veselība – viens no profesijas izvēles noteikumiem.</li> <li>• Sevis izvērtēšana un pilnveidošana.</li> <li>• Savu interešu noteikšana.</li> <li>• Mana atbilstība izvēlētajai profesijai.</li> <li>• Arodizglītība – spējas un intereses: attīstīšana un paplašināšana.</li> <li>• Profesijas prestižs un pievilcība.</li> </ul> <p>2. Darba vietas pilsētas iestādēs un uzņēmumos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nepieciešamā izglītība.</li> <li>• Ekonomiskie radītāji</li> </ul>	<p>Temperaments un profesija. G. Aizenka tests.</p> <p>Interesu karte-90 (tests).</p> <p>Uzvedība konfliktos.</p> <p>Konstruktīvās saskarsmes noteikumi. Sociālais intelekts (tests).</p> <p>Organizatora īpašības.</p> <p>Lietišķā etiķete.</p> <p>Iekšējā un ārējā motivācija.</p> <p>Darbs ar vērtībām.</p> <p>Mērķtiecīguma attīstīšana.</p> <p>Radošais darbs „Profesija klasesbiedram”.</p> <p>Personības tips (tests).</p> <p>Profesijas prasības veselībai.</p> <p>Joku tests „Supermens”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Darbs – pienākums</li> <li>• Profesiju daudzveidība</li> <li>• Pieprasījums darba tirgū</li> <li>• Konkurence darba tirgū</li> <li>• Darba vietas mūsu pilsētā</li> <li>• Industrijas nozaru klasifikācija</li> <li>• Strādājošo pieredze karjeras plānošanā</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spēja novērtēt veselīgu dzīves veidu, rūpēties par savu fizisko un garīgo veselību</li> <li>• Izvērtēt dažādus karjeras piedāvājumus</li> <li>• Savu stipro un vājo pušu apzināšana un sevis vērtēšana</li> <li>• Prasme prognozēt savas iespējas</li> <li>• Prasme sadarboties un akceptēt citādo</li> <li>• Analizēt un sistematizēt informāciju</li> <li>• Salīdzināt savas iemaņas un prasmes ar darba tirgū pieprasītajām</li> <li>• Prasme plānot optimālo resursu izmantošanu un uzstādīt mērķi</li> <li>• Vērtēt sadarbības partnerus un veiksmīgi komunicēt</li> <li>• Uzklaut citu viedokļus un rast kompromisu</li> <li>• Pildīt uzticēto darbu godīgi un atbildīgi</li> </ul>



18.9. klasē tiek akcentēts tematiskais loks „Es un mana izglītība, darbs, karjera”:

<i>Tēmas</i>	<i>Metodes</i>	<i>Priekšstati</i>	<i>Prasmes un iemaņas</i>
<p>1. Darbs – pienākums.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Darba tikums. Darba nozīme cilvēka dzīvē.</li> <li>• Profesiju klasifikācija. Garīgais un fiziskais darbs.</li> <li>• Profesijas tagadnē, pagātnē, nākotnē.</li> <li>• Es – darba tirgū. CV, pieteikuma, iesnieguma rakstīšana.</li> <li>• Darba sludinājumi. Pirmā tikšanas ar darba devēju.</li> <li>• Aktuālas un neaktuālas profesijas.</li> <li>• Veselība – viens no profesijas izvēles noteikumiem.</li> <li>• Sevis izvērtēšana un pilnveidošana.</li> <li>• Savu interešu noteikšana.</li> <li>• Mana atbilstība izvēlētajai profesijai.</li> <li>• Arodizglītība – spējas un intereses: attīstīšana un paplašināšana.</li> <li>• Profesijas prestižs un pievilcība.</li> </ul> <p>2. Darba pieredze.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skolas līdzpārvaldē.</li> <li>• Bērnu nevalstiskajās organizācijās: Mazpulkos, Skautos, Gaidās.</li> </ul> <p>3. Karjeras izvēle.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Karjeras izpētes centra apmeklējums. „Atvērto durvju dienas” dažādās arodskolās, arodvidusskolās.</li> </ul> <p>4. Darba vietas pilsētas iestādēs un uzņēmumos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nepieciešamā izglītība.</li> <li>• Ekonomiskie radītāji</li> </ul>	<p>Tests „Interesu karte-145”</p> <p>Dotumi un spējas. „Erudīts”, domāšanas tipa noteikšana.</p> <p>Profesionālas izvēles motīvi (tests).</p> <p>Profesionāla tipa noteikšana (Hollanda tests).</p> <p>Profesionālas izvēles matrica. Profesijas analīzes shēma.</p> <p>Radošais darbs „Mana nākama profesija”.</p> <p>Pašprezentācija. CV, motivācijas vēstule, iesniegums.</p> <p>Mūsdienīgais darba tirgus: mīti un realitāte.</p> <p>Karjeras plānošana. Tiesības un panākumi.</p> <p>Brīvprātīgu kustība, NVO.</p> <p>Pašregulācijas paņēmieni. Spēle „Eksāmeni”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Darbs – pienākums</li> <li>• Čaklums kā tikumiska vērtība, pašapziņas celšana</li> <li>• Spēju un dotumu apliecinājums</li> <li>• Pienākums un atbildība</li> <li>• Sadarbība, mijiedarbība</li> <li>• Personisko īpašību un spēju loma karjeras izvēlē</li> <li>• Sabiedriskā aktivitāte</li> <li>• Profesiju daudzveidība</li> <li>• Pieprasījums darba tirgū</li> <li>• Konkurence darba tirgū</li> <li>• Darba vietas mūsu pilsētā</li> <li>• Industrijas nozaru klasifikācija</li> <li>• Strādājošo pieredze karjeras plānošanā</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izvēlēties sev piemērotāko piedāvājumu</li> <li>• Savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju</li> <li>• Veidot CV un uzrakstīt motivācijas vēstuli; piedalīties intervijās</li> <li>• Veidot savu publicitāti – prezentēt sevi</li> <li>• Apstrādāt informāciju</li> <li>• Sevi pilnveidot, plānot nākotni, zināt, ko vēlas sasniegt</li> <li>• Pakārtot uzdevumus izvirzītam mērķim, izvēlēties metodes uzdevumu izpildei un mērķa sasniegšanai</li> <li>• Izveidot rīcības plānu, pieņemt lēmumu</li> <li>• Pamatīemaņu līmenī veikt pētījumus</li> <li>• Saskatīt cilvēka un dabas mijiedarbību</li> <li>• Novērtēt un samērot savas spējas, vēlmes un iespējas ar karjeras izvēli saistītos lēmumos</li> <li>• Darboties skolas pašpārvaldē, NVO</li> <li>• Godprātīgi pildīt uzticēto darbu</li> </ul>

19.10. klasē tiek akcentēts tematiskais loks „Es gribu mainīt sevi”:

<i>Tēmas</i>	<i>Metodes</i>	<i>Priekšstati</i>	<i>Prasmes un iemaņas</i>
<p>1. Darbs – pienākums.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Darba tikums. Darba nozīme cilvēka dzīvē.</li> <li>• Profesiju klasifikācija. Garīgais un fiziskais darbs.</li> <li>• Sevis izvērtēšana un pilnveidošana.</li> <li>• Savu interešu noteikšana.</li> <li>• Mana atbilstība izvēlētajai profesijai.</li> <li>• Arodizglītība – spējas un intereses: attīstīšana un paplašināšana.</li> <li>• Profesijas prestižs un pievilcība.</li> </ul> <p>2. Darba pieredze.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skolas līdzpārvaldē.</li> </ul> <p>3. Darba vietas pilsētas iestādēs un uzņēmumos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nepieciešamā izglītība.</li> <li>• Ekonomiskie radītāji</li> </ul>	<p>Radošais darbs „Dzīves līnija”.</p> <p>Vingrinājums „Iekšējā un ārīgā motivācija”.</p> <p>Vērtību spēle. Darbība un izglītība kā vērtības.</p> <p>Vingrinājums „Darba likums”.</p> <p>Kā uzrakstīt sludinājumu.</p> <p>Vingrinājums „CV, pieteikuma vēstule, motivācijas vēstule”.</p> <p>Ieteikuma jeb rekomendācijas vēstule.</p> <p>Komunikatīvie un organizatoriskie dotumi (tests).</p> <p>Ko es zinu par darba pasauli (tests).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Darbs – pienākums</li> <li>• Galvenās darbības, kas dot apmierinājuma darbā</li> <li>• Darbības, kas nodrošina drošības sajūtu darbā un dzīvē</li> <li>• Čaklums kā tikumiska vērtība, pašapziņas celšana</li> <li>• Pienākums un atbildība</li> <li>• Sadarbība, mijiedarbība</li> <li>• Personisko īpašību un spēju loma karjeras izvēlē</li> <li>• Sabiedriskā aktivitāte</li> <li>• Profesiju daudzveidība</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzināties karjeras izvēles iespējas un veidošanas virzienus</li> <li>• Spēja darboties komandā</li> <li>• Apzināties savas izaugsmes un attīstības ietekmes</li> <li>• Spēja noteikt savas attīstības vajadzības un iespējas</li> <li>• Domāt kritiski, analizēt un vērtēt savas domas un rīcību; pielietot kritisko domāšanu lēmumu pieņemšanā</li> <li>• Izvērtēt intereses un izskaidrot to ietekmi veiksmīgas karjeras veidošanā</li> <li>• Atrast, skaidrot un novērtēt daudzveidīgu informāciju par izglītības iespējām</li> <li>• Saistīt mūžizglītību ar savas karjeras veidošanu</li> <li>• Veidot CV un uzrakstīt motivācijas vēstuli atbilstoši mērķim; piedalīties intervijās</li> <li>• Veidot savu publicitāti – prezentēt sevi</li> <li>• Novērtēt un samērot savas spējas, vēlmes un iespējas ar karjeras izvēli saistītos lēmumos</li> <li>• Analizēt savas izaugsmes un pārmaiņas rezultātus dzīves laikā, lai noteiktu, kādas jomas būtu jāattīsta turpmāk</li> <li>• Noteikt un pieņemt izmaiņas, kas ietekmē karjeras izvēli</li> <li>• Darboties skolas pašpārvaldē, NVO</li> <li>• Godprātīgi pildīt uzticēto darbu</li> </ul>

20. 11. klasē tiek akcentēts tematiskais loks „Es citiem esmu...”:

<i>Tēmas</i>	<i>Metodes</i>	<i>Priekšstati</i>	<i>Prasmes un iemaņas</i>
<p>1. Darbs – pienākums.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Darba tikums. Darba nozīme cilvēka dzīvē.</li> <li>• Profesiju klasifikācija. Garīgais un fiziskais darbs.</li> <li>• Profesijas tagadnē, pagātnē, nākotnē.</li> <li>• Es – darba tirgū. CV, pieteikuma, iesnieguma rakstīšana.</li> <li>• Darba sludinājumi. Pirmā tikšanas ar darba devēju.</li> <li>• Aktuālas un neaktuālas profesijas.</li> <li>• Veselība – viens no profesijas izvēles noteikumiem.</li> <li>• Sevis izvērtēšana un pilnveidošana.</li> <li>• Savu interešu noteikšana.</li> <li>• Mana atbildība izvēlētajai profesijai.</li> <li>• Arodizglītība – spējas un intereses: attīstīšana un paplašināšana.</li> <li>• Profesijas prestižs un pievilcība.</li> <li>• Mācīšanas visas dzīves garumā.</li> </ul> <p>2. Darba pieredze.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skolas līdzpārvaldē.</li> </ul> <p>3. Karjeras izvēle.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Karjeras izpētes centra apmeklējums. „Atvērto durvju dienas” dažādās arodskolās, arodvidusskolās. Savs dzīves un karjeras plāns. Strādājošo pieredze karjeras plānošanā.</li> </ul> <p>4. Darba vietas valsts, rajona, pilsētas iestādēs un</p>	<p>Vingrinājums „Manas dzīves un laika karte”.</p> <p>Dotumu noteikšana, novērtēšana un attīstīšana.</p> <p>Cilvēka daudzveidīgā intelekta teorija un tās izmantošanas pamatprincipi.</p> <p>Dotumi un profesijas.</p> <p>Socionika. Psihotipa noteikšana (tests).</p> <p>Aptauja „Pašnovērtējums un tikumība”.</p> <p>Komandas veidošana.</p> <p>Vingrinājums „Darba meklētāju īpašības”.</p> <p>Vingrinājums „CV, pieteikuma vēstule, motivācijas vēstule”.</p> <p>Ieteikumi CV rakstīšanai.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Darbs – pienākums</li> <li>• Čaklums kā tikumiska vērtība, pašapziņas celšana</li> <li>• Spēju un dotumu apliecinājums</li> <li>• Pienākums un atbildība</li> <li>• Sadarbība, mijiedarbība</li> <li>• Personisko īpašību un spēju loma karjeras izvēlē</li> <li>• Sabiedriskā aktivitāte</li> <li>• Horizontālā un vertikālā karjera</li> <li>• Profesiju daudzveidība</li> <li>• Pieprasījums darba tirgū</li> <li>• Konkurence darba tirgū</li> <li>• Ģimenes darba pieredze</li> <li>• Darba vietas mūsu valstī</li> <li>• Industrijas nozaru klasifikācija</li> <li>• Strādājošo pieredze karjeras plānošanā</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzināties karjeras izvēles iespējas un veidošanas virzienus</li> <li>• Spēja darboties komandā</li> <li>• Spēja izprot secīgas karjeras izveides programmas (plāna) pamatdaļas un principus</li> <li>• Apzināties savas izaugsmes un attīstības ietekmes</li> <li>• Spēja noteikt savas attīstības vajadzības un iespējas</li> <li>• Domāt kritiski, analizēt un vērtēt savas domas un rīcību; pielietot kritisko domāšanu lēmumu pieņemšanā</li> <li>• Izvērtēt intereses un izskaidrot to ietekmi veiksmīgas karjeras veidošanā</li> <li>• Analizēt intereses, kas būs saistītas ar vērtībām karjeras veidošanā</li> <li>• Atrast, skaidrot un novērtēt daudzveidīgu informāciju par izglītības iespējām, t.s. ārzemēs</li> <li>• Saistīt mūžizglītību ar savas karjeras veidošanu</li> <li>• Veidot CV un uzrakstīt motivācijas vēstuli atbilstoši mērķim; piedalīties intervijās</li> <li>• Veidot savu publicitāti – prezentēt</li> </ul>

<i>Tēmas</i>	<i>Metodes</i>	<i>Priekšstati</i>	<i>Prasmes un iemaņas</i>
<p>uzņēmumos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nepieciešamā izglītība.</li> <li>• Ekonomiskie radītāji.</li> <li>• Darba intervijas.</li> <li>• Patīkama iespaida radīšana.</li> </ul>			<p>sevi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzināties darbu kā pozitīvu vērtību saistība ar savas karjeras veidošanu</li> <li>• Novērtēt un samērot savas spējas, vēlmes un iespējas ar karjeras izvēli saistītos lēmumos</li> <li>• Analizēt savas izaugsmes un pārmaiņas rezultātus dzīves laikā, lai noteiktu, kādas jomas būtu jāattīsta turpmāk</li> <li>• Noteikt un pieņemt izmaiņas, kas ietekmē karjeras izvēli</li> <li>• Izprast neparedzētus apstākļus un riska faktorus un izdarīt korekcijas savā karjeras plānā</li> <li>• Uzņemties atbildību un pieņemt lēmumus karjeras izvēlē</li> <li>• Darboties skolas pašpārvaldē, NVO</li> <li>• Zināt, kas jāievēro, strādājot komandā</li> <li>• Zināt faktorus, kas ietekmē vietējo ekonomiku</li> <li>• Godprātīgi pildīt uzticēto darbu</li> </ul>

21. 12. klasē tiek akcentēts tematiskais loks „Es – sabiedrības cerība”:

<i>Tēmas</i>	<i>Metodes</i>	<i>Priekšstati</i>	<i>Prasmes un iemaņas</i>
<p>1. Profesijas (specialitātes) izvēles etapi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Profesijas nozare</li> <li>• Mācību iestāžu sistēma</li> <li>• Veselības stāvokļa ievērošana profesijas izvēlē</li> </ul> <p>2. Darbs – pienākums.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Darba tikums. Darba nozīme cilvēka dzīvē.</li> <li>• Profesiju klasifikācija. Garīgais un fiziskais darbs.</li> <li>• Profesijas tagadnē, pagātnē, nākotnē.</li> <li>• Aktuālas un neaktuālas profesijas.</li> <li>• Dažādām profesijām nepieciešamās prasmes un iemaņas</li> <li>• Mana atbildība izvēlētajai profesijai.</li> <li>• Profesijas prestižs un pievilcība.</li> <li>• Mācīšanas visas dzīves garumā.</li> </ul> <p>3. Darba pieredze.</p> <p>4. Karjeras izvēle.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Karjeras izpētes centra apmeklējums. „Atvērto durvju dienas” dažādās arodskolās, arodvidusskolās. Savs dzīves un karjeras plāns. Strādājošo pieredze karjeras plānošanā.</li> </ul> <p>5. Darba vietas valsts, rajona, pilsētas iestādēs un uzņēmumos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nepieciešamā izglītība.</li> <li>• Ekonomiskie radītāji.</li> <li>• Darba intervijas.</li> <li>• Patīkama iespaids radīšana.</li> </ul>	<p>Vingrinājums „Darbs – stabila vai mainīga vērtība?”</p> <p>Vingrinājums „Darbs un pieredze”.</p> <p>Kāda veida nodarbes tev patīk? (tests).</p> <p>Vingrinājums „Mācīties vai strādāt?”</p> <p>Dzimumu līdztiesības darbā un izglītībā.</p> <p>„Karjeras enkurs” (tests).</p> <p>Sekmīgums kā dzīves stils.</p> <p>Vingrinājums „Karjeras loma tavā dzīvē”.</p> <p>Darbs „Profesionālo pienākumu veikšanai būtiskākie dotumi”.</p> <p>Darbs ar dokumentiem „Darba tiesiskās attiecības”.</p> <p>Radošais darbs „Ikdienas un svarīgi lēmumi”.</p> <p>Darbs „Manas karjeras izvēles”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Darbs – pienākums</li> <li>• Čaklums kā tikumiska vērtība, pašapziņas celšana</li> <li>• Spēju un dotumu apliecinājums</li> <li>• Pienākums un atbildība</li> <li>• Sadarbība, mijiedarbība</li> <li>• Personisko īpašību un spēju loma karjeras izvēlē</li> <li>• Sabiedriskā aktivitāte</li> <li>• Horizontālā un vertikālā karjera</li> <li>• Profesiju daudzveidība</li> <li>• Pieprasījums darba tirgū</li> <li>• Konkurence darba tirgū</li> <li>• Ģimenes darba pieredze</li> <li>• Darba vietas mūsu valstī</li> <li>• Industrijas nozaru klasifikācija</li> <li>• Strādājošo pieredze karjeras plānošanā</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzināties karjeras izvēles iespējas un veidošanas virzienus</li> <li>• Spēja darboties komandā</li> <li>• Spēja izprot secīgas karjeras izveides programmas (plāna) pamatdaļas un principus</li> <li>• Prasme atšķirt objektīvus faktus no pārspilējumiem un nepamatoti priekšstatiem karjeras izglītības jautājumos</li> <li>• Apzināties savas izaugsmes un attīstības ietekmes</li> <li>• Spēja noteikt savas attīstības vajadzības un iespējas</li> <li>• Domāt kritiski, analizēt un vērtēt savas domas un rīcību; pielietot kritisko domāšanu lēmumu pieņemšanā</li> <li>• Plānot rīcības soļus un ievēro tos, lai pieņemtu efektīvus lēmumus par mācību un darba izpildījuma mērķiem un tos sasniegt</li> <li>• Izvērtēt intereses un izskaidrot to ietekmi veiksmīgas karjeras veidošanā</li> <li>• Analizēt intereses, kas būs saistītas ar vērtībām karjeras veidošanā</li> <li>• Atrast, skaidrot un novērtēt daudzveidīgu informāciju par izglītības iespējām, t.s. ārzemēs</li> <li>• Saistīt mūžizglītību ar savas karjeras veidošanu</li> <li>• Veidot CV un uzrakstīt motivācijas vēstuli atbilstoši mērķim; piedalīties intervijās</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prasme demonstrēt zināšanas un prasmes par izmaiņu procesiem darba pasaulē</li> <li>• Veidot savu publicitāti – prezentēt sevi</li> <li>• Apzināties darbu kā pozitīvu vērtību saistība ar savas karjeras veidošanu</li> <li>• Novērtēt un samērot savas spējas, vēlmes un iespējas ar karjeras izvēli saistītos lēmumos</li> <li>• Analizēt savas izaugsmes un pārmaiņas rezultātus dzīves laikā, lai noteiktu, kādas jomas būtu jāattīsta turpmāk</li> <li>• Vērtēt veiksmīgas darba karjeras nosacījumus</li> <li>• Noteikt un pieņemt izmaiņas, kas ietekmē karjeras izvēli</li> <li>• Izprast neparedzētus apstākļus un riska faktorus un izdarīt korekcijas savā karjeras plānā</li> <li>• Uzņemties atbildību un pieņemt lēmumus karjeras izvēlē</li> <li>• Darboties skolas pašpārvaldē, NVO</li> <li>• Zināt, kas jāievēro, strādājot komandā</li> <li>• Zināt faktorus, kas ietekmē vietējo ekonomiku</li> <li>• Godprātīgi pildīt uzticēto darbu</li> </ul>
--	--	--	---

#### IV. Karjeras izglītības vērtēšana

22. Skolēnu sasniegumi karjeras izglītībā tiek vērtēti bezatzīmju vērtēšanas sistēmā, īsi rakstiski vai mutiski raksturojot skolēnu mācību darbību, darba stilu, attieksmi un izaugsmes dinamikušādu zināšanu, prasmju, iemaņu (kompetenču) apguvē un izmantojot pašvērtējumu:

##### 22.1. pašizpētē:

22.1.1. skolēns apgūst un izmanto zināšanas par sevi, savu ģimeni, lai izprastu savas spējas, dotumus, stiprās puses, intereses, prasmes, kā tos redz pats un citi;

22.1.2. skolēns demonstrē pozitīvas starppersonu prasmes un cieņu pret daudzveidīgo, lai veicinātu savas karjeras attīstību;

22.1.3. skolēns atzīst, ka izaugsme un pārmaiņas ir karjeras attīstības neatņemama sastāvdaļa;

22.1.4. skolēns spēj noteikt svarīgākos faktorus, kas ietekmē viņa attieksmi pret mācībām, darbu, vērtībām, rīcību un izturēšanos;

22.1.5. skolēns izmanto zināšanas par sevi, lai pieņemtu lēmumus un noteiktu mērķus;

##### 22.2. karjeras izpētē:

22.2.1. skolēns spēj izskaidrot terminu “karjera” tā plašākajā nozīmē;

22.2.2. skolēns spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs;

22.2.3. skolēns spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām;

22.2.4. skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis varētu būt šķērslis dažu profesiju izvēlē;

22.2.5. skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas;

22.2.6. skolēns spēj formulēt savas izglītības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas;

##### 22.3. karjeras plānošanā un vadīšanā:

22.3.1. skolēns prot izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes;

22.3.2. skolēns prot salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personisko pieredzi, gan informāciju no dažādiem avotiem;

22.3.3. skolēns spēj izvērtēt ar finansēm saistītos faktorus;

22.3.4. skolēns prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no sava mērķa;

22.3.5. skolēns zina, kādas ir prasības un kas jā dara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē;

22.3.6. skolēns izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības;

22.3.7. skolēns prot sazināties un sadarboties ar citiem cilvēkiem dažādās dzīves situācijās;

- 22.3.8. skolēns prot apkopot, uzturēt un izmantot savu personīgo un citu nepieciešamo informāciju, stājoties citā izglītības iestādē vai darbā, kā arī to mutiski un rakstiski prezentēt.
23. Skolēnu mācību sasniegumu pierādījumi — pašizpētes, karjeras izpētes un karjeras vadības darba materiāli — tiek uzkrāti skolēnu darba mapēs (portfolio).
24. Skolēnu karjeras izglītības sasniegumi tiek vērtēti regulāri, pēc pieprasījuma informējot vecākus (aizbildņus) par izglītojamā zināšanām, prasmēm, iemaņām un sasniegumu attīstības dinamiku.

Direktora p.i.

V.Nazarenko

I.Petrova  
Tālr. 29609941