RĒZEKNES VALSTS 1. ĢIMNĀZIJA

KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

7.-12. klase

Rēzekne

2017

SATURS

1.KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI 3
1.1.Terminu skaidrojums 3
1.2.Profesionālās karjeras izvēles pamatnosacījumi 4
1.3.Karjeras vadības prasmes 5
2.KARJERAS IZGLĪTĪBAS NODROŠINĀŠANAS PAMATOJUMS 8
3.KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS MĒRĶI, UZDEVUMI UN SATURS 11
4.KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS ĪSTENOŠANAS PLĀNS 14
5.KARJERAS IZGLĪTĪBAS VĒRTĒŠANA 36
6.KARJERAS IZGLĪTĪBĀ IZMANTOJAMĀS METODES 40

1.KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI

1.1.Terminu skaidrojums

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 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.

Karjeras vadības prasmes ir vadošās individuālās prasmes, kas palīdz *izprast, plānot, organizēt, vadīt* un *kontrolēt* savu iekšējo un ārējo resursu efektīvu izmantošanu dzīves mērķu sasniegšanai. Tās attiecas uz nepieciešamajām prasmēm, lai atrastu sev izglītības virzienu un nodrošinātu sev darbu un lai sekmīgi veidotu personīgo dzīvi.

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. Cilvēks var sevi īstenot **divos** profesionālās karjeras veidos. **Vertikālā karjera** ir saistīta ar cilvēka virzību pa karjeras hierarhijas kāpnēm vertikāli uz augšu, ieņemot arvien augstākus un atbildīgākus amatus ar tam atbilstoši augstāku atalgojumu un attiecīgi augstākām kompetences prasībām. Šajā karjeras veidā indivīds parasti specializējas kādā noteiktā sfērā un var sasniegt reti sastopamu izcilību savā profesionālajā darbībā, piemēram, izcils ķirurgs vai panākumiem bagāts advokāts. **Horizontālā karjera** ir process, kurā cilvēks profesionāli paplašina savu kvalifikāciju, kā arī ceļ un nostiprina savu vērtību darba tirgū. Darbinieka ieguvums ir jauna pieredze, apmācība un nebijuši izaicinājumi. Šis karjeras veids ļauj darbiniekiem papildināt un padziļināt savas profesionālās amata kompetences un radīt pievienotās

vērtības savai darba ikdienai. Mūsdienās sekmīga profesionālā karjera ir divpusējas sadarbības rezultāts, kas ir ieguvums gan darbiniekam, kurš ir motivēts un realizē savas ieceres un ambīcijas, gan arī darba devējam, kurš saņēmis paaugstinātu produktivitāti no lojāla darbinieka.

1.2.Profesionālās karjeras izvēles pamatnosacījumi

Svarīgi, lai cilvēks strādātu darbu, kas viņam sniedz gan morālu gandarījumu, gan pietiekamu finansiālu nodrošinājumu. Gandarījuma un apmierinātības sajūtu cilvēkam var sniegt darbs, kurā viņam ir iespēja īstenot savas spējas un potenciālu. Tas nodrošina cilvēka pozitīvu attieksmi pret savu darbu un darba pienākumiem, kā arī garantē augstu darba produktivitāti un kvalitāti. Strādājot darbu, kas pienācīgi tiek atalgots, cilvēks jūtas novērtēts un apmierināts. Pietiekams finansiāls nodrošinājums cilvēkam dod iespēju uzturēt sevi un savu ģimeni, pilnvērtīgi un kvalitatīvi atpūsties, attīstīties garīgi, personiski un profesionāli. Arī studijas un mācības ir darbs. Lai neatpaliktu no pastāvīgi mainīgās darba pasaules un saglabātu savu konkurētspēju darba tirgū, mūsdienās ikvienam ir jāmācās nepārtraukti, visas dzīves garumā.

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

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

Plānojot savu personīgo dzīvi, veidojot profesionālo karjeru un izvēloties profesiju, ir svarīgi saprast— ko pats cilvēks **GRIB, VAR** un ko **VAJAG** sabiedrībai.

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

VARU – tās ir cilvēka prasmes, zināšanas, spējas, īpašības, stiprās puses, kā arī veselības stāvoklis, visas profesionāli nozīmīgās īpašības. Kad ir noskaidrotas profesionālās intereses, 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, proti, 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.

Kopumā jēdziens **"karjera"** ietver arī citas nozīmīgas cilvēka dzīves jomas.

Ģimene. Ģimenes dzīve ir viena no svarīgākajām cilvēka dzīves jomām. Ģimene un attiecību veidošana nereti prasa ļoti daudz laika, pūļu un enerģijas, taču tikpat bieži tā ir arī neaizvietojams atbalsts grūtos brīžos. Ir cilvēki, kuri tieši šai dzīves jomai ir izvēlējušies veltīt lielāko sava laika, spēku un enerģijas daudzumu. Šī ir ne tikai personīgi, bet arī sabiedriski nozīmīga izvēle, jo bērnu audzināšana ir "kapitālieguldījums" kā savas ģimenes, tā arī visas sabiedrības nākotnē.

Garīgums. Tas ir laiks un nodarbes, kuras mēs veltām savai dvēselei un garīgai izaugsmei. Katram tās var būt atšķirīgas. Šī ir joma, kas sniedz iespēju pilnveidot 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.

Pilsoniskums. Tas ir laiks un enerģija, kuru veltām sabiedrībai un labajiem darbiem. Daudzi aktīvi iekļaujas valsts politiskajā dzīvē un ir aktīvi savas valsts vai novada patrioti, citi ir gatavi darboties sabiedriskajās organizācijās un brīvprātīgo kustībā, nodarboties ar labdarību. Katram cilvēkam vajadzība just sevi kā sabiedrības daļu ir atšķirīga, taču tā ir ikviena cilvēka dzīves sastāvdaļa.

Brīvais laiks. Lai cilvēks justos labi un varētu ķerties pie darba ar entuziasmu un pilnu atdevi, ir jāspēj atlicināt brīdi atpūtai. Veidi, kā mēs atpūšamies un aizpildām brīvo laiku, var būt ļoti dažādi. Svarīgākais, lai cilvēkam būtu šis brīvais laiks un lai viņš to varētu aizpildīt atbilstoši savām vēlmēm un vajadzībām. Tāpat svarīgs ir fakts, ka brīvais laiks un dažādi vaļasprieki cilvēkiem sniedz iespējas īstenot tās viņu intereses, kuras nevar īstenot darbā.

1.3.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 jākļūst par savu karjeras resursu un darba vides procesu vadītāju. Ja indivīds (ne tikai jaunietis, bet arī pieaugušais) nav apguvis karjeras vadības prasmes, viņš arī nespēj īstenot savas personīgās dzīves un savas karjeras veiksmīgu virzību.

Jēdziens karjeras vadības prasmes ir ļoti plašs. Tās tiek uzskatītas par vadošām individuālām prasmēm, kas palīdz plānot, organizēt, vadīt un kontrolēt savu iekšējo un ārējo resursu efektīvu izmantošanu dzīves mērķu sasniegšanai, lai ikkatrs spētu uzņemties atbildību par savas karjeras attīstības vadību mūža garumā. Prasme mācīties, sociālās, pilsoniskās un starpkultūru prasmes, kā arī iniciatīvas un uzņēmējdarbības gars ir nepieciešams, lai cilvēks būtu motivēts mācībām, mērķtiecīgi sevi pilnveidotu un spētu atrast un saglabāt darbu. Šo prasmju apguvē liela loma ir izglītotājiem, jo prasmēm ir jākļūst par galveno izglītības rezultātu. Katram skolas beidzējam ir jābūt sagatavotam turpmākajam izglītības posmam vai nodarbinātībai un spējīgam uzņemties atbildību par savu personīgo lēmumu pieņemšanu un atbilstošu darbību. Lai šo uzdevumu veiktu, ir jāpilnveido skolotāju kompetences karjeras vadības prasmju apguves integrēšanai vispārējā izglītības procesā.

Modernai, konkurētspējīgai ekonomikai ir vajadzīgi darbinieki, kam ir prasmes, zināšanas un attieksmes, ko var izmantot jebkurā darba situācijā, un kam ir spējas un vēlēšanās nepārtraukti pielāgoties un gūt panākumus mainīgajā pasaulē. Tāpēc nodarbinātībai noderīgās prasmes ir būtiska karjeras vadības prasmju sastāvdaļa. Nodarbinātībai noderīgās prasmes tiek definētas kā "īpašību, prasmju un zināšanu kopums, kāds ir nepieciešams ikvienam darba tirgus dalībniekam, lai nodrošinātu savu efektivitāti darba vietā — sava paša izaugsmes, sava darba devēja un visas valsts ekonomikas labā".

Galvenās karjeras vadības prasmes ir:

- **Pašvadība** — gatavība uzņemties atbildību, elastīgums, pašiniciatīva, neatlaidība, laika vadība, gatavība uzlabot savus rezultātus, pamatojoties uz atgriezenisko saiti, reflektīvo mācīšanos.
- **Komandas darbs** — cieņa pret citiem, sadarbošanās, pārliecināšana, diskusiju veicināšana, visu savstarpējās atkarības apzināšanās.

- **Izpratne par biznesu un klientu** — pamatzināšanas par biznesa panākumu galvenajiem virzītājiem, tajā skaitā par inovāciju nozīmi un pārdomātu risku uzņemšanos, un vajadzība gandarīt klientu un veidot klienta lojalitāti.
- **Problēmu risināšana** — faktu un situāciju analīze un radošās domāšanas lietošana atbilstošu risinājumu veidošanā.
- **Komunikācija un rakstīt un lasīt prasme** — rakstīt-lasīt prasmes lietošana, spēja radīt skaidru, strukturētu rakstu darbu un mutvārdu prasme, tajā skaitā klausīšanās un jautājumu uzdošana.
- **Skaitīt prasmes lietošana** — manipulācijas ar ciparіem, vispārējas matemātiskas zināšanas un to izmantošana praktiskā kontekstā (mērīšana, svēršana, aprēķināšana un formulu lietošana).
- **Informācijas tehnoloģiju izmantošana** — IT pamatprasmes, tajā skaitā iemaņas teksta apstrādē, failu vadībā un interneta meklētājprogrammas izmantošanā.
- **Iniciatīva un uzņēmējdarbība** — spēja demonstrēt inovatīvu pieeju, radošumu, sadarbošanos un riska uzņemšanos.

Veiksmīga karjera ir saistīta ar cilvēka personības faktoriem ne mazāk kā ar izglītību un intelektu. Nodarbinātībai noderīgās prasmes ietver arī šādas personības īpašības, kas veicina vispārējo nodarbinātību: lojalitāte; atbildība un saistību ievērošana; godīgums un integritāte; entuziasms; uzticamība; prasme sevi prezentēt; veselais saprāts; pašcieņa; humora izjūta; līdzsvarota attieksme pret darbu un ģimenes dzīvi; spēja pārvarēt grūtības; motivācija; spēja pielāgoties.

Visu šo īpašību pamatā ir jābūt pozitīvai attieksmei: “es varu” pieeja, gatavība ņemt dalību un ieguldīt, atvērtība jaunām idejām un vēlme ļaut tām īstenoties.

Mūsdienās darba devēji vēlas sev darbiniekus, kuriem piemīt īpašības, kas tiek uzskatītas par darba veiksmes pamatelementiem: patstāvība un uzticamība; precizitāte; kvalitatīvs darbs; strādīgums; augsts novērtējums kolēģu vidū; prasme veidot un uzturēt labas darba attiecības.

2.KARJERAS IZGLĪTĪBAS NODROŠINĀŠANAS PAMATOJUMS

Karjeras izglītības mērķis ir palīdzēt izglītojamajiem attīstīt prasmes savu interešu, spēju un iespēju samērošanā, savu karjeras mērķu izvirzīšanā, karjeras vadīšanā, kā arī sniegt zināšanas un izpratni par darba pasauli, tās saikni ar izglītību, par karjeras plānošanu un tālākizglītības iespējām, nodrošināt efektīvu dalību darba dzīvē.

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 ir:

1. ***palīdzēt skolēnam pašattīstīties:***
   1.1. izprast sevi un novērtēt savas stiprās un vājās puses;
   1.2. izveidot elastīgu skatījumu uz dzīvi un reālistiskas gaidas attiecībā uz savu karjeru;
   1.3. attīstīt prasmes un attieksmes, kas palīdzēs veidot karjeru, piemēram, pašapziņa, pašpaļāvība, spēja sevi prezentēt, mērķu izvirzīšana un darbības plānošana mācību un personīgajā dzīvē;
   1.4. analizēt savu personīgo pieredzi, intereses, dotumus, iemaņas un spējas, vērtības, mērķus, personīgās īpašības, sasniegumus;
2. ***motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas:***
   2.1. izprast izmaiņas sabiedrībā un kā tās ietekmē karjeras attīstību;
   2.2. izpētīt citu cilvēku karjeras un iespējas gūt panākumus;
   2.3. izpētīt un izvērtēt darba tirgu, nodarbinātības un profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendences;
   2.4. salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus un īpašības ar tiem sasniegumiem un īpašībām, kas ir nepieciešamas konkrētai tālākai karjerai/mācībām/studijām;
   2.5. piedalīties darba izmēģinājumos;
   2.6. uzzināt, kur un kā iegūt vajadzīgo informāciju, resursus un palīdzību;
   2.7. gatavoties pārejai no mācībām uz darba dzīvi vai uz tālākām mācībām/citu darbu;
   2.8. izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedrības vērtības;
   2.9. uzzināt, kādas prasības izvirza darba devēji, kādas prasmes un personīgās īpašības palīdz noturēties darba tirgū;
3. ***palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru:***
   3.1. apgūt karjeras vadības prasmes;

3.2. noteikt savas attīstības vajadzības;

3.3. pilnveidot savas zināšanas un prasmes;

3.4. apzināties informācijas ieguves un konsultēšanas iespējas;

3.5. veidot savu personīgās karjeras plānu;

3.6. attīstīt pieņemto personīgo lēmumu plānu īstenošanas prasmes;

3.7. veidot izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

Lai izglītojamos sagatavotu efektīvai pārejai no skolas uz pieaugušo darba dzīvi, izglītības iestādei ir jānodrošina izglītojamajiem aizvien daudzveidīgāks un lielāks mācīšanās pieredžu skaits, ko sevī ietver karjeras plānošana.

Sevis izzināšanas aktivitātēs 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 sevī var ietvert:

- ✓ darba vides iepazīšana un pētīšana,
- ✓ dažādu profesiju un izglītības 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 cilvēki pieņem lēmumus, un saprast, kas var ietekmēt lēmuma pieņemšanu,
- ✓ identificēt atbilstošus lēmuma pieņemšanas stilus un stratēģijas,
- ✓ ģenerēt dažādas ar karjeru saistītas izvēles.

Sagatavošanās pārmaiņām un pārejai attiecas uz tādas izpratnes un prasmju veidošanu, kādas skolēniem 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 jāsastopas dzīves laikā,

- ✓ izpētīt, kā cilvēki reaģē uz pārmaiņām,
- ✓ attīstīt prasmes, lai efektīvi pārvarētu dažādas plānotas un neplānotas pārmaiņas.

Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi

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

3.KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS MĒRĶI, UZDEVUMI UN SATURS

1. **Karjeras izglītības mērķis:** organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu atbilstoši Ministru kabineta 2014. gada 12. augusta noteikumu Nr.468 „Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem" prasībām, integrējot specifiskus mērķus:
    1.1. nodrošināt izglītojamajam pašizpētei, karjeras izpētei un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo 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 izglītojamajam 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 izglītojamajā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba pasaules un ar to saistīto izglītību daudzveidību;
    2.4. nodrošināt katram izglītojamajam iespēju apgūt mācīšanās prasmes, informācijas tehnoloģiju un citu informācijas avotu izmantošanas pamatiemaņas;
    2.5. palīdzēt katram izglītojamajam pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un ar to saistīto iespējamo karjeru;
    2.6. nodrošināt iespēju gūt praktiskās 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.
3. **Karjeras izglītības saturs**
    3.1. Karjeras izglītības programmas apguves organizācijas pamatnosacījums ir – īstenot karjeras izglītību tā, lai izglītojamais iegūtu gan zināšanas konkrētā izglītības jomā (pašizpētes, 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.

3.2. 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.

3.3. Karjeras izglītībā sasniedzamo spēju un prasmju attīstību atspoguļo galvenie izglītošanas aspekti (Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu):

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

3.3.2. analītiski kritiskais aspekts: intelektuālās darbības pieredze – pastāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli;

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

3.3.4. sadarbības aspekts: prasme sadarboties, strādāt komandā, uzklausīt 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;

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

3.3.6. 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;

3.3.7. matemātiskais aspekts: matemātikas izmantošana praktiskajā dzīvē (budžeta plānošana, dažādu izmaksu aprēķināšana un salīdzināšana u.tml.).

3.4. Katrs aspekts tiek īstenots visās karjeras izglītības jomās, taču ne vienādā mērā.

3.5. Pamatjoma ***„Pašizpēte"*** ietver šādas saturiskās tēmas:

3.5.1. mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;

3.5.2. manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks;

3.5.3. mana ģimene, tās loma, tradīcijas;

3.5.4. sevis izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;

3.5.5. attieksmes un vērtības;

3.5.6. prasme sadarboties, risināt konfliktus;

3.5.7. mana veselība un tās saistība ar karjeras attīstību;

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

3.5.9. pašaudzināšana, paškontrole.

3.6. Pamatjoma ***„Karjeras izpēte”*** ietver šādas saturiskās tēmas:

3.6.1. darba nozīme cilvēka dzīvē;

3.6.2. populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, profesiju daudzveidība, to tipi;

3.6.3. manu vecāku, radinieku darba dzīve;

3.6.4. informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana;

3.6.5. profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;

3.6.6. darba tirgus un nodarbinātība;

3.6.7. sociālā vide un nodarbinātība;

3.6.8. izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes;

3.6.9. darba likumdošana, darba drošība;

3.6.10. pašnodarbinātība.

3.7. Pamatjoma ***„Karjeras plānošana un vadība”*** ietver šādas saturiskas tēmas:

3.7.1. lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;

3.7.2. lēmuma pieņemšana par karjeru (dažādu faktoru ietekme – ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.);

3.7.3. dažādu nodarbošanās veidu pozitīvie un negatīvie aspekti;

3.7.4. lēmumu pieņemšana gadījumos, kad jāveic korekcijas sākotnējos plānos un iecerēs;

3.7.5. mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana);

3.7.6. pārmaiņas manā dzīvē;

3.7.7. komandas darba pieredze;

3.7.8. praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;

3.7.9. sevis prezentēšana.

4.KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS ĪSTENOŠANAS PLĀNS

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

Klases stundās karjeras izglītība 7.-12. klašu izglītojamajiem tiek organizēta saskaņā ar Rēzeknes Valsts 1. ģimnāzijas audzināšanas darba programmu:

Klase	Temats	Stundu skaits	Sasniedzamais rezultāts
7. klase	Pienākumi un tiesības sabiedrībā	9	Izglītojamais izprot un apzinās savus, kā pilnvērtīga sabiedrības locekļa, pienākumus un tiesības, rīkojas atbilstoši pienākumiem un zina savas tiesības, ka arī rīcības pasākumus, ja tās tiek pārkāptas.
	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums		Izglītojamais apzinās un spēj samērot savas vajadzības un vēlmes ar spējām. Prot sevi izvērtēt, noteikt pozitīvās un negatīvās sava rakstura iezīmes. Apzinās, kādas prasmes ir jāattīsta vai jāpilnveido personīgajai izaugsmei.
	Spriedze, tās pārvarēšana. Stress.		Izglītojamais apzinās spriedzes un stresa cēloņus. Prot pielietot dažādas tehnikas spriedzes un stresa mazināšanai.
	Kolektīva nozīme cilvēka personības pilnveidē		Izglītojamais apzinās, cik liela nozīme ir komunikācijai un sadarbībai ar cilvēkiem, ar kuriem izglītojamais pavada lielu daļu savas dzīves laika (klases vai ārpusstundu nodarbību/pulciņa kolektīvs), kā arī šo prasmju nemitīgai pilnveidošanai profesionālo mērķu sasniegšanai.
	Mērķtiecība un zinātkāre		Izglītojamais izprot izglītošanās un jaunrades nozīmi savu spēju pilnveidošanā un karjeras veiksmīgā attīstīšanā.
	Izglītības vērtība		Izglītojamais izprot izglītības apguves nepieciešamību, attīstot karjeru un sasniedzot nospraustos profesionālos mērķus.
	Konfliktu risināšana		Izglītojamais prot konstruktīvi risināt radušās domstarpības, nesaskaņas un konfliktus ar apkārtējiem cilvēkiem. Mācās izprast citu cilvēku rīcības motīvus un adekvāti atbildēt uz provokācijām.

	Profesiju pasaule		Izglītojamais gūst informāciju par daudzveidīgo profesiju klāstu un spēj atlasīt tās nodarbošanās jomas, kas ir atbilstošas viņa spējām, interesēm un vēlmēm. Prot atrast informāciju par interesējošajām profesijām.
	Individuālā karjeras plāna izveide		Izglītojamais spēj pēctecīgi sarindot nepieciešamos pasākumus, kas īstenojami viņa izvēlētajam profesionālajam mērķim (īstermiņa un ilgtermiņa).
8. klase	Es būšu darba tirgū	12	Izglītojamais gūst informāciju par to, cik liela nozīme ir zināšanu apguvei un dažādu prasmju pilnveidei, lai nemitīgi paaugstinātu savu konkurētspēju.
	Profesiju daudzveidīgā pasaule		Izglītojamais gūst informāciju par daudzveidīgo profesiju klāstu un spēj atlasīt tās nodarbošanās jomas, kas ir atbilstošas viņa spējām, interesēm un vēlmēm. Prot atrast informāciju par interesējošajām profesijām.
	Savstarpējās attiecības		Izglītojamais apzinās, cik liela nozīme ir komunikācijai un sadarbībai ar cilvēkiem, ar kuriem izglītojamais pavada lielu daļu savas dzīves laika, kā arī šo prasmju nemitīgai pilnveidošanai profesionālo mērķu sasniegšanai.
	Izglītības vērtība, veidojot karjeru		Izglītojamais izprot izglītības apguves nepieciešamību, attīstot karjeru un sasniedzot nospraustos profesionālos mērķus.
	Mērķa sasniegšanas iespējas, ja mērķis sākotnēji, šķiet nereāls		Izglītojamais mācās izvirzīt īstermiņa un ilgtermiņa mērķus, sadalot veicamos darbus un pasākumus sīkākās vienībās.
	Mani mācību sasniegumi		Izglītojamais apzinās savu mācību sasniegumu nozīmi turpmākajā profesionālajā izaugsmē, kā arī apzinās to, ka zemi mācību sasniegumi apgrūtina veiksmīgas karjeras attīstību.
	Pašcieņa, pozitīva iekšējā runa, pozitīva attieksme pret sevi		Izglītojamais mācās attiekties pret sevi ar cieņu, adekvāti novērtēt savus sasniegumus, izvirzīt jaunus mērķus un veikt korekcijas esošajos, nenosodot sevi par neizdošanos.
	Lēmuma pieņemšana problēmas risināšanai		Izglītojamais pilnveido prasmi pieņemt svarīgus dzīves lēmumus, kuri lielā

			mērā var ietekmēt viņa nākotni un visu turpmāko dzīvi. Izglītojamais mācās izvērtēt katras lietas, notikuma un parādības pozitīvos un negatīvos aspektus, to ietekmi uz viņa karjeras attīstību.
	Konflikts, tā risināšana		Izglītojamais prot konstruktīvi risināt radušās domstarpības, nesaskaņas un konfliktus ar apkārtējiem cilvēkiem. Mācās izprast citu cilvēku rīcības motīvus un adekvāti atbildēt uz provokācijām.
	Pienākumi un tiesības sabiedrībā		Izglītojamais izprot un apzinās savus, kā pilnvērtīga sabiedrības locekļa, pienākumus un tiesības, rīkojas atbilstoši pienākumiem un zina savas tiesības, ka arī rīcības pasākumus, ja tās tiek pārkāptas.
	Kolektīva nozīme cilvēka personības pilnveidē		Izglītojamais apzinās, cik liela nozīme ir komunikācijai un sadarbībai ar cilvēkiem, ar kuriem izglītojamais pavada lielu daļu savas dzīves laika (klases vai ārpusstundu nodarbību/pulciņa kolektīvs), kā arī šo prasmju nemitīgai pilnveidošanai profesionālo mērķu sasniegšanai.
	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums		Izglītojamais apzinās un spēj samērot savas vajadzības un vēlmes ar spējām. Prot sevi izvērtēt, noteikt pozitīvās un negatīvās sava rakstura iezīmes. Apzinās, kādas prasmes ir jāattīsta vai jāpilnveido personīgajai izaugsmei.
9. klase	Problēmsituāciju/konfliktu risināšana	16	Izglītojamais prot konstruktīvi risināt radušās domstarpības, nesaskaņas un konfliktus ar apkārtējiem cilvēkiem. Mācās izprast citu cilvēku rīcības motīvus un adekvāti atbildēt uz provokācijām. Dažādās problēmsituācijās mēģina rast risinājumus, neradot draudus ne savai, ne citu drošībai.
	Vajadzības vēlmes un spējas		Izglītojamais apzinās un spēj samērot savas vajadzības un vēlmes ar spējām. Prot sevi izvērtēt, noteikt pozitīvās un negatīvās sava rakstura iezīmes. Apzinās, kādas prasmes ir jāattīsta vai jāpilnveido personīgajai izaugsmei.
	Izglītības vērtība, veidojot karjeru		Izglītojamais izprot izglītības apguves

			nepieciešamību, attīstot karjeru un sasniedzot nospraustos profesionālos mērķus.
	Izglītības iespējas Latvijā		Izglītojamais tiek informēts par dažādām izglītības programmām, kuras ir iespējams apgūt Latvijā, kā arī par interneta vietnēm, kur var iegūt aktuālāko informāciju par visām mācību iestādēm, programmām un apmācībām Latvijā.
	Neformālā izglītība, interešu izglītība, brīvprātīgo kustība		Izglītojamais tiek informēts par dažādiem citiem izglītošanās un prasmju apguves veidiem, neskaitot tradicionālo mācību stundu.
	Mērķtiecība		Izglītojamais izprot mērķu nospraušanas un sasniegšanas nozīmi savas karjeras attīstībā un personīgajā izaugsmē.
	Kolektīvs un tā nozīme dzīvē		Izglītojamais apzinās, cik liela nozīme ir komunikācijai un sadarbībai ar cilvēkiem, ar kuriem izglītojamais pavada lielu daļu savas dzīves laika (klases vai ārpusstundu nodarbību/pulciņa kolektīvs), kā arī šo prasmju nemitīgai pilnveidošanai profesionālo mērķu sasniegšanai.
	Karjeras loma cilvēka pašattīstības procesā		Izglītojamais mācās izprast darba dzīves nozīmi psiholoģiskajā aspektā, proti, cik svarīgi ir strādāt, lai cilvēks justos vajadzīgs sabiedrībai un būtu sociāli nozīmīgs. Izglītojamais apzinās personības degradācijas riskus, kas kļūst nozīmīgi tad, ja indivīds nepiedalās nodarbinātības procesā.
	Spriedze un tās pārvarēšana. Stress.		Izglītojamais apzinās spriedzes un stresa cēloņus. Prot pielietot dažādas tehnikas spriedzes un stresa mazināšanai.
	Ko es zinu par profesijām?		Izglītojamais gūst informāciju par daudzveidīgo profesiju klāstu un spēj atlasīt tās nodarbošanās jomas, kas ir atbilstošas viņa spējām, interesēm un vēlmēm. Prot atrast informāciju par interesējošajām profesijām.
	Pozitīvi saskarsmes modeļi. Noturība pret provokācijām un iekšējās pretestības pārvarēšana		Izglītojamais mācās ikdienā pielietot tādus saskarsmes modeļus, kas viņam ļauj veiksmīgi komunicēt ar dažādu tipu un raksturu cilvēkiem, risināt

			konfliktus, sadarboties un gūt panākumus.
	Reālu un pozitīvu mērķu izvirzīšana. Dažādu spēju nozīme		Izglītojamais mācās izvirzīt īstermiņa un ilgtermiņa mērķus, sadalot veicamos darbus un pasākumus sīkākās vienībās, kā arī ņemot vērā personīgās rakstura īpašības, prasmes un spējas dažādu darbību un pienākumu veikšanā.
	Es mācos no visa un ikviena		Izglītojamais izprot, ka ikviena dzīves situācija dod zināšanas, attīsta vai pilnveido prasmes, kā arī to, ka sasniegt panākumus dzīvē ir iespējams, nemitīgi pilnveidojot sevi.
	Mans dzīves mērķis. Dzīves moto.		Izglītojamajam ir skaidrība par to, ko viņš dzīvē vēlētos gūt, kādu dzīves līmeni vēlētos sasniegt, apzinās to, kas ir jādara un kādas konkrētas darbības ir jāveic, lai mērķi sasniegtu. Izglītojamais, radoši domājot, spēj izveidot savas dzīves moto.
	Emociju veidi, izpausmes un empātija. Emociju regulācijas paraugu analizēšana		Izglītojamais zina un atpazīst emocijas un to veidus un izpausmes. Prot pārvaldīt savas emocijas un mēģina izprast citu cilvēku emocijas un to rašanās cēloņus. Izprot jēdziena „empātija” nozīmi, mācās to pielietot reālajā saskarsmē ar cilvēkiem.
	Karjeras loma cilvēka pašattīstības procesā. Profesiju piedāvājums un pieprasījums		Izglītojamais prot noskaidrot, kādas zināšanas, prasmes un spējas ir nepieciešamas, lai apgūtu kādu konkrētu profesiju, kā arī spēj izvērtēt, vai viņam pašam ir reālas iespējas konkrēto profesiju apgūt. Izglītojamais apzinās izglītošanās un profesijas apguves nozīmi un to ietekmi uz viņa turpmāko nākotni.
10. klase	Profesionālie mērķi, dzīves mērķi, ikdienas mērķi	9	Izglītojamais saprot atšķirības starp dažādiem mērķu veidiem un to sasniegšanas nozīmi cilvēka dzīvē.
	Pozitīvi saskarsmes modeļi. Noturība pret provokācijām un iekšējās pretestības pārvarēšana		Izglītojamais mācās ikdienā pielietot tādus saskarsmes modeļus, kas viņam ļauj veiksmīgi komunicēt ar dažādu tipu un raksturu cilvēkiem, risināt konfliktus, sadarboties un gūt panākumus.
	Karjeras loma cilvēka pašattīstības procesā. Profesiju piedāvājums un		Izglītojamais prot noskaidrot, kādas zināšanas, prasmes un spējas ir

	pieprasījums		nepieciešamas, lai apgūtu kādu konkrētu profesiju, kā arī spēj izvērtēt, vai viņam pašam ir reālas iespējas konkrēto profesiju apgūt. Izglītojamais apzinās izglītošanās un profesijas apguves nozīmi un to ietekmi uz viņa turpmāko nākotni.
	Emociju veidi, izpausmes un empātija.		Izglītojamais zina un atpazīst emocijas un to veidus un izpausmes. Prot pārvaldīt savas emocijas un mēģina izprast citu cilvēku emocijas un to rašanās cēloņus. Izprot jēdziena „empātija" nozīmi, mācās to pielietot reālajā saskarsmē ar cilvēkiem.
	Reālu un pozitīvu mērķu izvirzīšana.		Izglītojamais mācās izvirzīt īstermiņa un ilgtermiņa mērķus, sadalot veicamos darbus un pasākumus sīkākās vienībās, kā arī ņemot vērā personīgās rakstura īpašības, prasmes un spējas dažādu darbību un pienākumu veikšanā.
	Es un mans ideāls		Izglītojamais izprot atšķirību starp to, kas viņš ir šobrīd un kas vēlētos būt nākotnē vai kam vēlētos līdzināties (saglabājot savu individualitāti). Zina, kādas darbības ir veicamas, lai tiektos uz „ideāla" sasniegšanu.
	Karjeras izvēles plānošana		Izglītojamais spēj pēctecīgi sarindot nepieciešamos pasākumus, kas īstenojami viņa izvēlētajam profesionālajam mērķim (īstermiņa un ilgtermiņa).
	Es – personība. Mani plusi un mīnusi saskarsmē ar citiem.		Izglītojamais apzinās savas personības pozitīvos un negatīvos aspektus, apzinās, ko ir nepieciešams mainīt vai pilnveidot saskarsmes un komunikācijas uzlabošanai ar apkārtējiem.
	Mācību stila dominante.		Izglītojamais noskaidro sev atbilstošo mācību stilu un apgūst paņēmienus tā veiksmīgai izmantošanai ikdienā.
11. klase	Ievērojami cilvēki un dzīves vērtības.	10	Izglītojamais spēj atrast informāciju par panākumiem bagātiem cilvēkiem un izprast to, kādā veidā šie ievērojamie cilvēki nonāca slavas zenītā. Izglītojamais spēj analizēt, vai viņa dzīves vērtības sakrīt ar ievērojamā cilvēka dzīves vērtībām.

	Mācību motivācija.		Izglītojamais saprot, kāda iemesla dēļ viņš mācās, apgūst zināšanas un prasmes.
	Manas stiprās un vājās puses. Mana nākotnes karjera. Brīvprātīgo darbs.		Izglītojamais apzinās savas personības pozitīvos un negatīvos aspektus, apzinās, ko ir nepieciešams mainīt vai pilnveidot, lai nākotnē gūtu panākumus. Brīvprātīgo darbs tiek apskatīts kā viena no iespējām, kā noskaidrot, vai izvēlētā profesija ir atbilstoša izglītojamā personībai.
	Karjera. CV veidošana.		Izglītojamais prot izveidot savu CV gan tradicionālā, gan Europass formā.
	Iekļaušanās darba tirgū.		Izglītojamais gūst informāciju par to, cik liela nozīme ir zināšanu apguvei un dažādu prasmju pilnveidei, lai nemitīgi paaugstinātu savu konkurētspēju, kā arī – ko nepieciešams apgūt pašam, lai pieejamais darba tirgus būtu plašāks.
	Karjeras iespējas Rēzeknē.		Izglītojamais zina, kuras izglītības iestādes Rēzeknē viņš var izvēlēties kā savas karjeras attīstības pamatu, kā arī – kādas karjeras iespējas paveras Rēzeknē, ņemot vērā tās sociālekonomisko situāciju un uzņēmējdarbības attīstību.
	Darba intervija.		Izglītojamais zina, kā drīkst un kā nedrīkst uzvesties darba intervijā.
	Mērķtiecības attīstīšana.		Izglītojamais mācās izvirzīt īstermiņa un ilgtermiņa mērķus, sadalot veicamos darbus un pasākumus sīkākās vienībās, kā arī ņemot vērā personīgās rakstura īpašības, prasmes un spējas dažādu darbību un pienākumu veikšanā.
	Pozitīvi saskarsmes modeļi. Noturība pret provokācijām un iekšējās pretestības pārvarēšana		Izglītojamais mācās ikdienā pielietot tādus saskarsmes modeļus, kas viņam ļauj veiksmīgi komunicēt ar dažādu tipu un raksturu cilvēkiem, risināt konfliktus, sadarboties un gūt panākumus.
	Profesiju daudzveidība un mācību iestādes Latvijā.		Izglītojamais tiek informēts par dažādām izglītības programmām, kuras ir iespējams apgūt Latvijā, kā arī par interneta vietnēm, kur var iegūt aktuālāko informāciju par visām mācību iestādēm, programmām un apmācībām Latvijā.

			Izglītojamais gūst informāciju par daudzveidīgo profesiju klāstu un spēj atlasīt tās nodarbošanās jomas, kas ir atbilstošas viņa spējām, interesēm un vēlmēm.
12. klase	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte.	13	Izglītojamais apzinās savas personības pozitīvos un negatīvos aspektus, apzinās, ko ir nepieciešams mainīt vai pilnveidot, lai nākotnē gūtu panākumus.
	Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs.		Izglītojamais tiek informēts par dažādām izglītības programmām, kuras ir iespējams apgūt Latvijā, kā arī par interneta vietnēm, kur var iegūt aktuālāko informāciju par visām mācību iestādēm, programmām un apmācībām Latvijā. Izglītojamais gūst informāciju par daudzveidīgo profesiju klāstu un spēj atlasīt tās nodarbošanās jomas, kas ir atbilstošas viņa spējām, interesēm un vēlmēm.
	Darba tirgus un tā attīstības tendences.		Izglītojamais zina un prot atrast informāciju par darba tirgus attīstības tendencēm. Spēj analizēt, vai viņa izvēlētā nodarbošanās joma ir aktuāla, vai tajā nav novērojama darbinieku pārprodukcija, cik reālas iespējas būs atrast darbu pēc skolas vai augstākās izglītības iestādes absolvēšanas.
	Zinātnes un tehnoloģiju attīstība. Profesiju mainība un dažādība, pienākumi, darba devēju prasības.		Izglītojamais izprot zinātnes un tehnoloģiju attīstības nozīmi savas karjeras attīstībā. Spēj saprast, cik lielā mērā būs aktuāla viņa izvēlētā profesija, ņemot vērā tehnoloģiju straujo ienākšanu darba tirgū un cilvēku aizvietošanu ar tām.
	Karjeras izvēles plānošana.		Izglītojamais spēj pēctecīgi sarindot nepieciešamos pasākumus, kas īstenojami viņa izvēlētajam profesionālajam mērķim (īstermiņa un ilgtermiņa).
	Neformālā izglītība, interešu izglītība, brīvprātīgo kustība.		Izglītojamais tiek informēts par dažādiem citiem izglītošanās un prasmju apguves veidiem, neskaitot tradicionālo mācību stundu.
	Reālu mērķu izvirzīšana – solis pretī savai nākotnes profesijai.		Izglītojamais mācās izvirzīt īstermiņa un ilgtermiņa mērķus, sadalot

			veicamos darbus un pasākumus sīkākās vienībās, kā arī ņemot vērā personīgās rakstura īpašības, prasmes un spējas dažādu darbību un pienākumu veikšanā.
	Kolektīva nozīme cilvēka personības pilnveidē.		Izglītojamais apzinās, cik liela nozīme ir komunikācijai un sadarbībai ar cilvēkiem, ar kuriem izglītojamais pavada lielu daļu savas dzīves laika (klases vai ārpusstundu nodarbību/pulciņa, darba kolektīvs), kā arī šo prasmju nemitīgai pilnveidošanai profesionālo mērķu sasniegšanai.
	Konflikts, tā risināšana.		Izglītojamais prot konstruktīvi risināt radušās domstarpības, nesaskaņas un konfliktus ar apkārtējiem cilvēkiem. Mācās izprast citu cilvēku rīcības motīvus un adekvāti atbildēt uz provokācijām.
	Profesiju daudzveidība un mācību iestādes Latvijā.		Izglītojamais tiek informēts par dažādām izglītības programmām, kuras ir iespējams apgūt Latvijā, kā arī par interneta vietnēm, kur var iegūt aktuālāko informāciju par visām mācību iestādēm, programmām un apmācībām Latvijā. Izglītojamais gūst informāciju par daudzveidīgo profesiju klāstu un spēj atlasīt tās nodarbošanās jomas, kas ir atbilstošas viņa spējām, interesēm un vēlmēm.
	Kā iepazīt sevi?		Izglītojamais prot atrast veidus, kā izpētīt savu personību (testi, konsultācijas, atbilstoša literatūra).
	Mūžizglītība.		Izglītojamais izprot mūžizglītības nozīmi cilvēka veiksmīgas karjeras attīstībā. Zina par veidiem, kā ir iespējams nemitīgi apgūt jaunas zināšanas un prasmes, kā arī pilnveidot esošās.
	Spriedze, tās pārvarēšana. Stress.		Izglītojamais apzinās spriedzes un stresa cēloņus. Prot pielietot dažādas tehnikas spriedzes un stresa mazināšanai.

7. klasē tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Svešvalodas (angļu, vācu, krievu)	Mana dzīvesvieta.	10
	Ikdienas dzīve. Rutīna. Dienas režīms.	7
	Brīvprātīgais darbs.	2
	Mans apģērbs. Kā mēs ģērbjamies?	1
	Mani sapņi.	2
	Zināšanas un vaļasprieki.	1
	Mana sapņu māja.	3
	Mans noskaņojums.	1
	Cilvēka ārējais izskats un raksturs.	1
	Kā es pavadu brīvo laiku?	1
	Stress no rīta.	1
	Dienas norise.	1
	Pienākumi mājās.	1
	Mana diena.	1
Ģeogrāfija	Pasaules iedzīvotāji, rases.	1
Literatūra	Bibliotēkas nozīme cilvēka dzīvē.	1
	Bibliotēku nozīme izcilu personību dzīvē.	1
	Dziesmas no savas tautas.	1
	M. Ķempe „Mana bērnība”. Mana bērnība.	1
	Latviešu gadskārtu tradīciju atspoguļojums folklorā (Ziemassvētki, Lieldienas, Jāņi, Miķeļi, Mārtiņi).	4
	Bērnības izjūtas Aspazijas dzejā.	1
	Valodas nozīme cilvēka dzīvē.	1
Mājturība	Rokdarbi – izšūšana, batikošana, adīšana.	22
	Mājokļa iekārtojums.	1
	Sezonas kopšanas darbi.	1
	Garderobes komplektēšana.	1
	Apģērba ilglaicīga lietošana.	1
Sociālās zinības	Mana identitāte.	1
	Morāles normas.	1
	Dzīves gudrība.	2
	Sevis meklējumos.	1
	Ģimene.	1
	Es un skola.	2
	Kas dzīvē ir vissvarīgākais?	1
	Draudzība, cieņa, atbildība.	1
	Vai es varu pārveidot pasauli.	1
	Mans ētiskais mantojums.	1
	Vai es pazīstu sevi?	1

	Izvēles manā dzīvē.	1
	Garīgā veselība.	1
	Spriedze.	1
	Ģimenes tradīcijas.	1
	Veselīgs dzīvesveids un uzturs.	2
Sports	Fizisko spēju attīstīšana un nostiprināšana.	10
	Izturības skrējiens.	2
Klases stundās	Veselīgs dzīvesveids.	1
	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte.	1
	Pusaudžu personības attīstība.	1
	Vajadzības vēlmes un spējas. Pašvērtējums.	1
	Dažādu jūtu izpausmes veidi, to izvērtēšana.	1
	Pozitīva attieksme pret sevi.	1
	Pienākumi un tiesības sabiedrībā.	1
	Spriedze, tās pārvarēšana.	1
	Kolektīva nozīme cilvēka personības pilnveidē.	1
	Mērķtiecība un zinātkāre.	1
	Azartspēļu, datorspēļu un interneta atkarības.	1
	Svētku nozīme un vērtība cilvēka dzīvē.	1
	Es – Latvijas pilsonis, pilsoņa pienākumi un tiesības.	1
	Mācību sasniegumu analīze.	1
	Narkotisko vielu, alkohola un smēķēšanas ietekme uz pusaudža veselību.	1
	Es un mana ģimene.	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Labestības nedēļa.	1
	Konkurss „Profesiju sīrups”.	1
	Ēnu dienas.	1
	Karjeras nedēļas pasākumi.	1

8. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras izpēte” šādā apjomā

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Svešvalodas (angļu, vācu, krievu)	Ceļš uz izglītību.	4
	Slāpes pēc izglītības.	2
	Vislabākās lietas dzīvē.	3
	Mērķi dzīvei.	6
	Argumenti par un pret.	3
	Globalizācija.	6
	Jaunie uzņēmēji.	3
	Silikona ieleja.	3
	Formāls e-pasts, e-saziņa.	5
	Sava viedokļa izteikšana.	3
	Mediji.	5
	Stāstījumi par profesijām.	1
	Būvēsim māju.	1
	Darbs un talants dzīvo blakus.	1
	Visi darbi ir labi.	1
	Olimpiskie sporta veidi. Mans mīļākais sporta veids.	2
	Mans mīļākais mācību priekšmets.	1
	Es vēlētos kļūt par...	2
	Kādas ir retas un interesantas profesijas?	1
Bioloģija	Dzīvnieku daudzveidība un sistemātika, pētīšanas metodes, nozīme dabā un cilvēku dzīvē.	5
	Dzīvnieku aizsardzības pasākumi.	1
	Putnu vispārīgs raksturojums, to daudzveidība un saglabāšana Latvijā.	5
	Kaitēkļu ierobežošanas metodes.	1
	Bišu dzīve stropā.	1
	Posmkāju nozīme dabā un cilvēka dzīvē.	1
Fizika	Ko māca fizika?	1
	Skaņa ikdienā.	1
	Gaisma un krāsas.	1
Ģeogrāfija	Kartes orientēšana ar kompasa palīdzību.	1
	Zemes veidošanās un ģeoloģiskā vēsture.	1
	Eiropas apgabali.	1
	Āzijas apgabali.	1
Klases stunda	Profesiju daudzveidīgā pasaule.	1
	Es būšu darba tirgū.	1
Ķīmija	Ķīmija – viena no dabas zinātņu nozarēm.	1
Latviešu valoda	Valodu dažādība, alfabēts dažādām tautām.	2
Latvijas vēsture	Industrializācijas process Latvijas teritorijā 19.gs. otrā puse.	2
	Modernās Rīgas sākums. Kultūras dzīve.	5

Pasaules vēsture	Lielo ģeogrāfisko atklājumu sekas Eiropas valstu politikā, saimniecībā, sabiedrībā.	1
Literatūra	Jauniegūtās pieredzes izmantojums radošā darbībā, informācijas ieguves avoti.	1
	Zooloģiskās noveles.	1
	Godi latviešu folklorā.	4
Mājturība	Aušana.	12
	Adījumi mūsdienās. Adīšanas darbarīki un materiāli. Mērījumi un aprēķini adītam izstrādājumam. Adījuma formēšana, tvaicēšana. Detaļu savienošana.	20
	Šūšanas iekārtas. Darbs ar piegrieztnēm. Modelēšana. Vīļu apstrāde. Aizdares iestrāde. Svārku izgatavošana.	18
	Mājokļa estētiskais noformējums. Mājokļa uzturēšana.	2
	Izmēru izlikšana rasējumos.	10
	Saplākšņa 3d modelis.	8
	Stūra savienojums ar „bezdelīgas asti”.	8
	Ornamenta konstruēšana un veidošana plastilīnā.	4
	Ornamenta griešana kokā ar taisnajiem kokgriešanas kaltiem.	2
Mūzika	Spēles ar stiliem.	1
Sociālās zinības	Saskarsme un lomas.	2
	Konflikti.	2
	Ekonomikas pamatjautājumi.	1
	Darba tirgus.	1
	Bezdarbs.	1
	Nauda, tās vēsture.	3
	Bankas, to pakalpojumi.	4
	Es un sabiedrība.	2
	Ētiskās vērtības sabiedrībā.	2
	Cilvēks – dabas daļa.	1
	Veselīgs dzīvesveids, uzturs.	1
Sports	Sporta spēles – volejbols, basketbols. Prasmju attīstīšana darboties individuāli un komandā.	22
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Labestības nedēļa.	1
	Konkurss „Profesiju sīrups”.	1
	Ēnu dienas.	
	Karjeras nedēļas pasākumi.	1

9. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras vadība” šādā apjomā

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Svešvalodas (angļu, vācu, krievu)	Cilvēka izskats un pirmais iespaids.	6
	Neformāla e-pasta vēstule.	3
	Labdarība.	1
	Klausīšanās. Viedokļa izteikšana.	3
	Apspriešana un pārliecināšana.	2
	Ziņu sniegšana un reakcija uz tām.	2
	Veselība un labsajūta. Laime.	4
	Veselības problēmas.	2
	Meli.	1
	Kāpēc jālasa grāmatas? Lasīšana kā liela vērtība.	2
	Cilvēku paradumi. Paradumi veido raksturu.	2
	Kas tu gribi kļūt?	1
	Profesijas. Mana sapņu profesija.	2
	Mūzika ir mana dzīve. Gribu būt profesionāls mūziķis.	2
	Kā kļūt par superzvaigzni?	4
	To es daru labprāt. Pulciņi skolā.	2
	Mācās ne tikai skolā.	1
	Jaunieši un profesijas izvēle.	1
	Profesionālā izglītība Vācijā.	1
	Skolēnu prakse.	1
	Negadījumi darbavietā.	1
	Intervija ar dzīvnieku kopēju.	1
	Mode un tās tendences. Kas ir modē? Mode uz zīmoli. Reklāma.	4
Bioloģija	Cilvēka vieta dzīvo būtņu sistēmā.	1
Ģeogrāfija	Latvijas tautsaimniecība.	2
	Teritoriālā struktūra. Saimniecības attīstības līmenis.	1
	Latvijas lauksaimniecība.	1
	Sociālekonomiskie priekšnoteikumi lauksaimniecības attīstībai.	1
	Rūpniecība. Ražošanas īpatnības.	1
	Pārtikas un vieglā rūpniecība.	1
	Kokapstrāde.	2
	Enerģētika.	2
	Mašīnbūve.	1
	Būvniecība	1
Klases stunda	Emociju veidi, izpausmes un empātija. Emociju regulācijas paraugu analizēšana.	2

	Pašnovērtējums.	1
	Mans dzīves mērķis. Dzīves moto.	1
	Pozitīvi saskarsmes modeļi. Noturība pret provokācijām un iekšējās pretestības pārvarēšana.	2
	Karjeras loma cilvēka pašattīstības procesā. Profesiju piedāvājums un pieprasījums.	1
	Reālu un pozitīvu dzīves mērķu izvirzīšana. Dažādu spēju nozīme.	2
	Problēmsituāciju/ konfliktu risināšana.	3
	Mērķtiecība.	1
	Vajadzības, vēlmes un spējas.	1
	Izglītības vērtība, veidojot karjeru.	1
	Izglītības iespējas Latvijā.	1
	Neformālā izglītība, interešu izglītība, brīvprātīgo kustība.	1
	Sabiedriskā līdzdalība.	1
	Ārējais veidols, apģērba kultūra.	1
	Es – personība. Mani plusi un mīnusi saskarsmē ar citiem.	1
	Ko es zinu par profesijām?	1
Latviešu valoda	Valsts valoda Latvijā.	3
	Dialekti Latvijā.	3
	Svešvārdi, barbarismi, apvidvārdi.	3
	Homonīmi, frazeoloģismi.	4
	Stilistiski neitrāli un stilistiski ekspresīvi vārdi.	2
	Vecvārdi un jaunvārdi.	1
	Slengs. Mana valoda.	4
	Lietišķie raksti.	1
Latvijas vēsture	Latvijas saimnieciskā attīstība.	1
	Latvijas ārpolitika. Baltijas valstu starptautiskās attiecības.	1
	Latvijas kultūras attīstība.	2
	Latvijas okupācija un aneksija.	2
Pasaules vēsture	Pirmā pasaules kara sekas.	1
	Pasaule starpkaru posmā.	10
Literatūra	Stāsta tēli, to veidojums, varoņu rīcības motivācija.	5
	Jauniegūtās pieredzes izmantojums radošā darbībā.	1
Matemātika	Teksta uzdevumi par plānoto un padarīto.	1
Mājturība	Tamborēšana. Tamborējumi etnogrāfijā un mūsdienās.	12
	Tērpa vēsturiskā attīstība. Tērpu stili.	4
	Šūšanas iekārtas. Tekstilmateriāli. Modes žurnālu un to piegrieztņu izmantošana. Darbs pie šūta izstrādājuma.	16

	Tekstiltehnoloģiju un materiālu kombinēšana. Tekstildarba projektēšana. Izstrādājuma gatavošana kombinēto darbu tehnikā.	20
	Izmēru izlikšana rasējumos.	8
	Izometrijas konstruēšana.	8
	Kartona modelēšana.	6
	Ornamenta ar reljefu veidošana plastilīnā.	4
	Mēbeļu projektēšana.	2
Mūzika	Mūzika – skaņu māksla.	1
	Cilvēka balsu grupas. Muzicēšana ansamblī, korī, orķestrī.	2
	Koncertmūzika, skatuves mūzika.	1
Sociālās zinības	Nācija – valsts pamats.	1
	Valsts.	2
	Valsts pārvalde.	2
	Demokrātija un diktatūra.	1
	Valsts ekonomiskā politika.	1
	Tiesa.	2
	Cilvēktiesības.	1
	Latvijas likumdošana.	9
	Pilsonība.	1
	Patriotisms.	2
Sports	Fizisko spēju attīstīšana veselības nostiprināšanai un uzlabošanai.	10
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Labestības nedēļa.	1
	Konkurss „Profesiju sīrups”.	1
	Ēnu dienas.	1
	Karjeras nedēļas pasākumi.	1

10. klasē tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Svešvalodas (angļu, vācu, krievu)	Lēmumu pieņemšana. Savas karjeras izvēle.	4
	Rasu diskriminācija un segregācija. Konflikti.	3
	Mūsdienu cilvēki.	4
	Mana ģimene. Ģimenes tradīcijas.	2
	Cilvēka vecums un dzīves periodi.	2
	Dzimtas koks.	1
	Vai viegli būt jaunam mūsdienu pasaulē?	2
	Tu un pasaule. Es šajā pasaulē.	2
	Māja, kurā Tu dzīvo. Katram sava māja.	2
	Mana skola. Mana izglītība.	1
	Veselīgs uzturs. Mani ēšanas paradumi.	3
	Draudzība.	1
	Kā iegūt draugus?	1
	Kā jaunieši izmanto datoru?	1
	Jaunieši ārzemēs.	1
Dabaszinības	Cilvēks. Daba. Dabaszinātnes.	1
Ekonomika	Darba tirgus. Iesaistīšanās darba tirgū.	1
	Kā atrast darbu?	1
	Uzņēmējdarbība, uzņēmējspējas.	1
Klases stunda	Es savā klasē.	1
	Vērtības un uzvedība.	2
	Profesionālie mērķi, dzīves mērķi, ikdienas mērķi.	2
	Vajadzības.	2
	Karjeras vīzija.	1
	Es un mans ideāls.	1
	Karjeras izvēles plānošana.	1
	Emocijas, to veidi, izpausmes un empātija.	1
	Mācību stila dominante.	1
	Pozitīvi saskarsmes modeļi. Noturība pret provokācijām un iekšējās pretestības pārvarēšana.	1
	Karjeras loma cilvēka pašattīstības procesā. Profesiju piedāvājums un pieprasījums.	1
	Reālu un pozitīvu mērķu izvirzīšana.	1
	Rīcība, atbildība un līdzatbildība sadzīves un ekstremālās situācijās.	1
	Klases kolektīvs.	1
	Es – personība. Mani plusi un mīnusi saskarsmē ar citiem.	1
Kulturoloģija	Cilvēks un kultūra.	1
	Cilvēka kā objekta izpausme – kultūrvajadzības. Cilvēka kā subjekta izpausme – radošais process.	1

	Kultūras vērtības. Vērtību raksturs.	1
Sports	Izturības skrējiens.	3
	Fizisko spēju attīstība	3
Veselības mācība	Vide un veselība.	2
	Garīgā veselība	1
	Jūtas un emocijas.	1
	Ģimene vakar, šodien, rīt.	3
	Jaunietis un ģimene.	1
	Vērtības manā un cilvēka dzīvē.	4
	Fiziskā veselība.	1
	Uzturs.	5
	Sports un veselība.	1
	Datoratkarība.	1
Vizuālā māksla	Kas ir māksla? Mākslas darbs un autors.	4
	Mākslas darbs un skatītājs.	4
	Vide un cilvēks. Lietu pasaule un sarunas ar lietām.	3
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Labestības nedēļa	1
	Konkurss „Profesiju sīrups”	1
	Ēnu dienas	1
	Zinātniski pētniecisko darbu izstrāde	1
	Karjeras nedēļas pasākumi	1

11. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras izpēte” šādā apjomā

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Svešvalodas (angļu, vācu, krievu)	Rakstīšanas prasme.	3
	Studiju iespējas ASV.	1
	Darba pieteikuma vēstule.	3
	Pasaule ap mums. Izglītība.	3
	Apkārt pasaulei. Ņujorka.	4
	Mūzika un literatūra. Dzīvesveids.	4
	Pareizā izvēle. Dzīvesveids. Veselīgs dzīvesveids un uzturs. Darba meklējumi. Pasaules nākotne.	3
	Izglītība Lielbritānijā un Latvijā.	1
	Tirdzniecība un reklāma.	4
	Mode un apģērbu dizaineri.	10
	Vācijas skolu sistēma.	1
	Prakse uzņēmumā.	2
	Mana sapņu profesija.	1
Ekonomika	Tirgvedība.	1
	Reklāma.	1
	Darba tirgus. Iesaistīšanās darba tirgū. Nodarbinātība. Darba samaksa. Bezdarbs.	4
	Finanšu sektors. Banku sistēma.	5
	Nodokļi, to aprēķināšana.	3
	Valsts budžets. Fiskālā politika.	1
	Starptautiskā tirdzniecība.	1
Filozofija	Filozofijas zinātne	1
Franču valoda	Aktualitātes Francijā	1
Ģeogrāfija	Dabas resursi.	12
	Cilvēkresursi.	6
	Transports	6
	Starptautiskie konflikti	1
	Valstu klasifikācija un vadīšanas formas.	3
	Starptautiskās organizācijas.	1
	Augsnes veidošanās, erozija un degradācija.	3
	Pasaules okeāns, tā piesārņojums.	1
	Procesi un parādības atmosfērā.	4
	Ekosistēmas	2
	Ainavu izmaiņas cilvēka darbības ietekmē.	1
	Vides piesārņojums un tā avoti.	1
	Dabas aizsardzības sistēma pasaulē.	1
	Starptautiska sadarbība vides saglabāšanā.	1
	Demogrāfiskie procesi. Dzīves vides kvalitāte.	12
Klases stunda	Profesiju daudzveidība un mācību iestādes Latvijā.	1
	Iekļaušanās darba tirgū.	1

	Mērķtiecības attīstīšana.	1
	Karjera. CV veidošana.	1
	Karjeras iespējas Rēzeknē.	1
	Darba intervija.	1
	Manas stiprās un vājās puses. Mana nākotnes karjera. Brīvprātīgo darbs.	1
	Karjeras vīzija.	1
Kulturoloģija	Pasaules reliģijas – Islāms, Hinduisms, Budisms, Daoisms, Hinduisms, Konfūcisms.	14
	Antīkā māksla.	4
Latviešu valoda	Valodas nozīme sabiedrībā.	3
	Privāti lietišķā saziņa.	10
Programmēšana	Programmēšanas būtība.	1
Sports	Fizisko spēju – spēka, ātruma, izturības, koordinācijas, lokanības – mijiedarbība veselības nostiprināšanā.	12
Vizuālā māksla	Kas ir māksla? Mākslas darbs un autors.	4
	Mākslas darbs un skatītājs.	4
	Vide un cilvēks. Lietu pasaule un sarunas ar lietām.	3
	Tradicionālie tēlotājmākslas veidi un mākslas veidu sintēze.	3
	Simboli un zīmes. Simbols, zīme un zīmols.	9
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Ēnu dienas	1
	Zinātniski pētniecisko darbu izstrāde	1
	Karjeras nedēļas pasākumi	1

12. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras vadība” šādā apjomā

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Svešvalodas (angļu, vācu, krievu)	Dzīves posmi.	4
	Matemātika angļu valodā.	3
	Ķīmija angļu valodā.	6
	Runas prasmju attīstīšana.	8
	Zinātne. Nākotnes tehnoloģijas.	6
	Ekonomika un bizness. Nauda. Skaitļi. Formāla valoda.	6
	Ģimene un draugi. Savstarpējās attiecības. Cilvēka apraksts: ārējais izskats un raksturs.	5
	Masu mediji. Internets. Sociālie tīkli.	7
	Darba dzīve.	4
	Migrācija.	1
	Darba intervija.	1
	Pieteikuma vēstule.	3
	Kas tu esi? Radošais darbs.	2
	Mana nākotnes profesija.	2
	Mēs esam tik dažādi.	2
	Jaunieši Vācijā. Mūsdienu jaunieši.	2
	Būt pieaugušam.	1
	Sapņu profesija – aktieris? Karjeras iespējas kino jomā.	2
	Jaunieši laukos.	2
	Lasīt – tas ir interesanti. Kādēļ jālasa? Intervija ar jauniešu grāmatu autori.	3
Klases stunda	Mikrovides veidošana ģimenē (pienākumi ģimenē, tradīcijas u.c.).	1
	Ģimene un dzimta.	1
	Piederība novadam un pilsētai.	1
	Valstiskā identitāte.	1
	Mērķtiecība, zinātkāre.	1
	Brīvprātīgais darbs.	1
	Zinātnes un tehnoloģiju attīstība. Profesiju mainība un dažādība, pienākumi, darba devēju prasības.	1
	Konfliktu risināšana.	1
	Darbs ārzemēs.	1
	Es nevaru pārveidot visu valsti, bet es varu savu tēvzemi padarīt par vienu cilvēku labāku. Šis cilvēks varētu būt ES.	1
	Ētiskās vērtības.	1
	Multikulturāla vide.	1
	Kolektīva nozīme cilvēka personības pilnveidē.	1

	Profesiju daudzveidība un mācību iestādes Latvijā.	1
	Sevis apzināšanās.	1
	Karjeras vīzija.	1
	Izglītības vērtība mūsdienās.	2
	Es un mans ideāls.	1
	Kā iepazīt sevi?	1
	Mūžizglītība.	1
	Karjeras izvēles plānošana.	1
	Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs.	1
	Neformālā izglītība, interešu izglītība, brīvprātīgo kustība.	1
Latviešu valoda	Valoda un indivīds. Es un mans stils.	3
	Valoda un emocijas.	4
	Valoda un ietekmēšana	7
	Valoda un identitāte. Indivīds un laikmets valodas spogulī.	4
Psiholoģija	Cilvēka attīstības posmi.	8
	Prasmes un spējas. Savu prasmju apzināšanās un pilnveidošanas iespējas.	2
	Sociāli nosacītas personības īpašības – pašvērtējums un pašefektivitāte.	1
	Pretenziju līmenis un subjektīvā kontrole.	1
Politika un tiesības	Cilvēktiesības.	1
Sports	Fizisko spēju – spēka, ātruma, izturības, koordinācijas, lokanības – mijiedarbība veselības nostiprināšanā.	12
Vizuālā māksla	Simboli un zīmes. Simbols, zīme un zīmols.	8
	Krāsa un skaņa kā simbols.	10
	Vide un cilvēks. Lietu pasaule un sarunas ar lietām.	3
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Ēnu dienas	1
	Zinātniski pētniecisko darbu izstrāde	1
	Karjeras nedēļas pasākumi	1

5.KARJERAS IZGLĪTĪBAS VĒRTĒŠANA

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 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

- 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 un diskrimināciju skolā un darbā.

Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- 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 šķērsli dažu profesiju izvēlē.
- Izglītojamais spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas.
- Izglītojamais spēj formulēt savas attīstības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas.

Lēmumu pieņemšanā, plānošanā un tālākā rīcībā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- 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 noteiktajiem mērķiem.
- Izglītojamais zina, kādas ir prasības (kādas zināšanas, prasmes un personīgās īpašības ir nepieciešamas) un kas jādara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē.
- Izglītojamais izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības.
- Izglītojamais māk 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

Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 10.-12. klasē

Beidzot 12. klasi, izglītojamais:

- saprot koncepciju par darba tirgus 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;
- izprot savu lomu un atbildību, pieņemot lēmumus karjeras izvēlē.

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

- pašizpētē:
  - Izglītojamais apgūst un izmanto zināšanas par sevi, savu ģimeni, lai izprastu savas spējas, dotumus, stiprās puses, intereses, prasmes, kā tos redz pats un citi;
  - Izglītojamais demonstrē pozitīvas starppersonu prasmes un cieņu pret daudzveidīgo, lai veicinātu savas karjeras attīstību;
  - Izglītojamais atzīst, ka izaugsme un pārmaiņas ir karjeras attīstības neatņemamas sastāvdaļas;
  - Izglītojamais spēj noteikt svarīgākos faktorus, kas ietekmē viņa attieksmi pret mācībām, darbu, vērtībām, rīcību un izturēšanos;
  - Izglītojamais izmanto zināšanas par sevi, lai pieņemtu lēmumus un noteiktu mērķus;
- karjeras izpētē:
  - 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;
  - Izglītojamais zina, ka personīgās veselības stāvoklis varētu būt šķērslis dažu profesiju izvēlē;
  - Izglītojamais spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas;
  - Izglītojamais spēj formulēt savas izglītības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas;
- karjeras plānošanā un vadīšanā:

- Izglītojamais prot izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes;
- Izglītojamais prot salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personisko pieredzi, gan informāciju no dažādiem avotiem;
- Izglītojamais spēj izvērtēt ar finansēm saistītos faktorus;
- Izglītojamais prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no sava mērķa;
- Izglītojamais zina, kādas ir prasības un kas jādara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē;
- Izglītojamais izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības;
- Izglītojamais prot sazināties un sadarboties ar citiem cilvēkiem dažādās dzīves situācijās;
- Izglītojamais prot apkopot, uzturēt un izmantot savu personīgo un citu nepieciešamo informāciju, stājoties citā izglītības iestādē vai darbā, kā arī to mutiski un rakstiski prezentēt.

Skolēnu mācību sasniegumu pierādījumi — pašizpētes, karjeras izpētes un karjeras vadības darba materiāli — tiek uzkrāti skolēnu darba mapēs (portfolio).

Skolēnu karjeras izglītības sasniegumi tiek vērtēti regulāri (ne retāk kā vienu reizi semestrī), informējot vecākus (aizbildņus) par izglītojamā zināšanām, prasmēm, iemaņām un sasniegumu attīstības dinamiku.

6.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 jēdzieni „gribu, varu, vajag" veidotu vienotu kopumu
3.	Brīvais raksts	Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas.
4.	Darbs ar informācijas avotiem	Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju.
5.	Darbs grupās	Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus.
6.	Darbs pāros	Veidot prasmes sadarboties, uzklausīt otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu.
7.	Diskusija	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklausīt 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 mīnusus. 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.	Intervija	Apgūst prasmi sarunāties: uzklausīt sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu.
13.	IT tehnoloģiju izmantošana	Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā.
14.	Pārrunas/sarunas	Apgūst prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem.
15.	Pašvērtējums/pašanalīze	Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi.
16.	Pētījums	Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam.
17.	Portfolio/darba mape	Vākt materiālus, iegūt informāciju, to apstrādāt, krāt un veidot savu darba mapi – portfolio.
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.	Tests	Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai.
26.	Tikšanās	Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai.
27.	Venna diagramma	Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu
28.	Vērošana	Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus.