

APSTIPRINU
Rēzeknes Valsts 1. ģimnāzijas
Direktors
Jānis Poplavskis
01.09.2021.

RĒZEKNES VALSTS 1. ĢIMNĀZIJA
KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

7.-12. klase

Saturs

1. Karjeras izglītības programmas saturs	3
1.1. Mērķis, uzdevumi un sasniedzamais rezultāts	3
1.2. Karjeras izglītības programmā iekļauto terminu skaidrojums	6
1.3. Karjeras izglītības programmas normatīvais pamats	7
1.4. Karjeras izglītības īstenošanas inovatīvais aspekts	9
1.5. Karjeras izglītības programmas realizēšanā iesaistīto pušu sadarbības modelis	10
2. Karjeras attīstības atbalsta sistēma Rēzeknes Valsts 1. ģimnāzijā	12
2.1. Karjeras izglītības integrēšana izglītības procesā	12
2.2. Karjeras attīstības atbalsta jomas	15
2.3. Absolventu turpmāko gaitu monitorings un absolventu iesaistīšana karjeras attīstības atbalsta īstenošanā	17
2.4. Karjeras vadības prasmes un to attīstīšana kā karjeras izglītības attīstības atbalsta mērķis	18
2.4.1. Vispārīgie aspekti	18
2.4.2. Karjeras vadības prasmju attīstība atbilstoši vecumposmam	19
2.4.3. Karjeras izglītībā skolēniem sasniedzamais karjeras vadības prasmju līmenis, absolvējot 9. un 12. klasi	21
2.5. Karjeras izglītības vērtēšana	23
2.6. Atgriezeniskās saites sniegšana skolēniem karjeras izglītībā	25
2.7. Individuālās karjeras konsultācijas, to nodrošināšana skolēniem	26
2.8. Karjeras izglītības īstenošanā izmantotās metodes	27
Izmantotie resursi	29
Pielikums Nr. 1	30
Pielikums Nr. 2	48
Pielikums Nr. 3	80

1. Karjeras izglītības programmas saturs

1.1. Mērķis, uzdevumi un sasniedzamais rezultāts

Mūsdienu dzīves dinamiskā attīstība rada cilvēkam, arī skolēnam un viņa skolotājiem, nepieciešamību izglītoties visas dzīves laikā un būt gataviem mainīt profesionālās darbības virzienus atbilstoši jaunajiem apstākļiem.

Mērķis: skolēna personības izzināšana, viņa interešu, dotumu, prasmju un vērtību atklāšana tā, lai skolēns, pazīstot sevi, spētu patstāvīgi veidot, vadīt un attīstīt savu karjeru, pieņemot lēmumus karjeras plānošanā un tos realizēt.

Uzdevumi:

1. Nodrošināt strukturēti pēctecīgu, visiem skolēniem pieejamu karjeras izglītības programmas apguvi;
2. Radīt kompetenču pieejā pamatotus pedagoģiskos apstākļus, kas katram skolēnam sniedz iespējas veidot un attīstīt karjeras vadības prasmes viņam vispiemērotākajā veidā;
3. Sniegt skolēnam daudzveidīgas sadarbības iespējas ar pedagoģiskā personāla pārstāvjiem un citiem partneriem;
4. Sniegt skolēnam iespējas saņemt profesionālu karjeras atbalstu, kas ietver šādus soļus:
 - a. veidot katrā skolēnā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba pasaules un ar to saistīto izglītību daudzveidību;
 - b. nodrošināt katram skolēnam iespēju apgūt informācijas tehnoloģiju un informācijas avotu izmantošanas pamatiemaņas;
 - c. izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, cieņu pret daudzveidību;
 - d. sniegt skolēniem informāciju par pašnovērtēšanas metožu apguves iespējām;
 - e. palīdzēt izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, intereses, prasmes un talantus, kas sekmē ar karjeras izvēlēm saistītu lēmumu pieņemšanu;
 - f. veidot skolēnos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību;
 - g. palīdzēt sistematizēt skolēnu sasniegumus un apzinātās prasmes, veidojot personīgo portfolio.

Skolēnam sasniedzamais rezultāts:

1. Analītiskās un sintezējošās darbības prasmes savas karjeras plānošanai, apzinoties un respektējot savas personības spējas, talantus, intereses, vajadzības un iespējas;
2. Zināšanas un izpratne par izglītības sistēmu, izglītības piedāvātajām iespējām un nosacījumiem;
3. Izpratne un zināšanas par nemitīgi mainīgo darba pasauli globalizācijas apstākļos un informācijas tehnoloģiju attīstības laikmetā;
4. Padziļinātas zināšanas un prasmes sevis raksturošanā, kas veicina veiksmīgu iekļaušanos izglītības un darba tirgū;
5. Motivācija spēju attīstībai, karjeras izvēlei un tālākas izglītības ieguvei.

Pamatskolā skolēns:

- prot saskatīt un atklāt savas stiprās un vājās puses;
- prot atklāt un analizēt savas intereses un vērtības;
- prot pilnveidot savas zināšanas, prasmes, rakstura īpašības;
- spēj pašvērtēt savu darbību un sasniegumus;
- prot veidot savu paštēlu un prezentēt to;
- izprot pašorganizācijas nozīmi;
- prot izmantot pieejamos e-resursus informācijas iegūšanai par darba pasauli;
- prot apspriest, apkopot un analizēt informāciju par profesijām;
- prot salīdzināt savas individuālās rakstura iezīmes ar izvēlētajā profesijā nepieciešamajām;
- prot izvērtēt savu piemērotību izvēlētajai profesijai.

Vidusskolā skolēns:

- prot atklāt un analizēt savas stiprās un vājās puses;
- spēj atklāt un analizēt savas intereses, vērtības pieredzi;
- prot pilnveidot savas zināšanas, prasmes, rakstura īpašības un vērtības, kas nepieciešamas izvēlētajā profesijas veikšanai;
- prot veidot savu paštēlu un prezentēt to;
- izprot termina “karjera” nozīmi un spēj to izskaidrot;
- prot iegūt un kritiski izvērtēt informāciju par karjeras iespējām;
- spēj argumentēti diskutēt par izvēlētajā profesijas pozitīvajiem un negatīvajiem aspektiem, izmantojot iegūto un analizēto informāciju;
- spēj izmantot karjeras izglītībā gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas;
- prot izveidot rīcības plānu karjeras iespēju realizēšanai;
- izprot savas perspektīvas izglītības sistēmā Latvijā un ārvalstīs;
- spēj izprast sabiedriskās dzīves un darba tirgus pārmaiņas un novērtēt nepieciešamību pielāgoties jauniem apstākļiem;
- prot izmantot pieejamos e-resursus informācijas iegūšanai par “darba pasauli” un karjeras iespējām;
- prot izmantot pieejamos e-resursus sevis izzināšanā.

Karjeras izglītības rezultāts izpaužas prasmē saskaņot personības iekšējo un ārējo struktūru. Ārējā struktūrā ietilpst iegūtās zināšanas, informācija, kā arī personīgā izpratne par savām dominējošajām interesēm un piemērotību noteiktām profesijām, bet iekšējā struktūrā ietilpst prasme organizēt ārējo struktūru savas karjeras vadīšanai. Citiem vārdiem sakot, ir izveidotas karjeras vadības prasmes. Šis rezultāts ir sasniedzams sadarbībā iesaistot visus iespējamus skolas pedagoģiskā personāla pārstāvjus (klases audzinātāju, mācību priekšmetu skolotājus, pedagogu karjeras konsultantu, bibliotekāru, atbalsta personālu, interešu izglītības skolotājus) un citus sadarbības partnerus (absolventus, vecākus, sociālos partnerus, uzņēmējus, darba devējus, augstākās izglītības iestāžu pārstāvjus, nevalstisko organizāciju, biedrību, nozaru asociāciju pārstāvjus).

Karjeras izglītības rezultāts sasniedzams kompetenču pieejā balstītas mācīšanās un mācīšanas princīpos:

- skolēnam personīgi nozīmīga mācīšanās;
- skolēna – skolotāja lomu maiņa (skolotājs – atbalstītājs, konsultants, eksperts, mācību situāciju ierosinātājs);
- daudzveidīgu informācijas resursu izmantošana;
- daudzveidīgu informācijas komunikāciju tehnoloģiju izmantošana;
- digitālās prasības pastāvīga pilnveidošana;
- mācību vides ārpus klases telpām izmantošana.

Individuālā karjeras konsultēšana atbilst kompetencēs balstītas izglītības individualizētai pieejai skolēnam, un ir nozīmīga karjeras atbalsta sniegšanas procesā.

1.2. Karjeras izglītības programmā iekļauto terminu skaidrojums

Karjera – mūsdienīgā izpratnē nozīmē cilvēka dzīvesveida izvēli, pašrealizāciju un sekmīgu izvirzīšanos darbībā tādās savstarpēji saistītās dzīves jomās kā izglītība, darbs, ģimene, brīvais laiks un pilsoniskums, kuru ietvaros cilvēks visa mūža garumā pilda katrai dzīves jomai atbilstošas lomas, izkopj savu individuālo vērtību sistēmu un rakstura īpašības, veido attieksmes, uzkrāj zināšanas un pašpieredzi, attīsta spējas, realizē intereses un pilnveido savus dotumus un prasmes.

Karjeras attīstības atbalsts – pasākumu kopums, kas ietver informācijas, karjeras izglītības un individuālo konsultāciju pieejamību izglītojamajiem karjeras mērķu noteikšanai un plānošanai, izdarot izvēli saistībā ar izglītību un darbu.

Karjeras attīstības atbalsta sistēma – veidojas no trim galvenajiem komponentiem: informācija, karjeras izglītība, karjeras konsultācijas. Visi trīs komponenti ir cieši saistīti, un katrs sevī ietver daļu no pārējiem.

Informācija karjeras attīstības atbalstam – ietver informācijas resursu nodrošināšanu un informācijas sniegšanu par izglītības ieguves iespējām un nosacījumiem, par profesiju saturu un pieprasījumu darba tirgū, par saimnieciskās darbības attīstības perspektīvām.

Karjeras izglītība – izglītības procesā integrēti pasākumi, lai nodrošinātu izglītojamo karjeras vadības prasmju apguvi un attīstīšanu, kas ietver savu interešu, spēju un iespēju apzināšanos tālākās izglītības un profesionālās karjeras virziena izvēlei.

Skolēna pašizziņa – process, kura laikā skolēns, iepazīstos sevi, spētu patstāvīgi pieņemt lēmumus karjeras izvēlē, spētu plānot savu karjeru un realizēt karjeras plānus, pats organizējot un vadot savu darbību.

Karjeras vadība – cilvēka pašvadīta darbība savas dzīves plāna veidošanas un īstenošanas procesā, kas ietver nepārtrauktu savas karjeras attīstības uzraudzīšanu, novērtēšanu, koriģēšanu un vadīšanu sev vēlamā virzienā.

Karjeras vadības prasmes – indivīda māka patstāvīgi veidot savas dzīves plānu, patstāvīgi pieņemt loģiskus lēmumus un tos realizēt, kā arī spēja vadīt savu karjeru un īstenot savus karjeras mērķus.

1.3. Karjeras izglītības programmas normatīvais pamats

Karjeras izglītības programma veidota, pamatojoties uz nosacījumiem un noteikumiem, kas ietverti Latvijas Republikas izglītības politikas dokumentos:

1. Latvijas Republikas Izglītības likums (pieņemts: 29.10.1998.) un tajā ietvertie nosacījumi:
 - a. 17. pants. Pašvaldību kompetence izglītībā
 - i. (3) Pašvaldība nodrošina bērnu un jauniešu karjeras izglītību (15.apakšpunkts).
 - b. 30. pants. Izglītības iestādes vadītājs
 - i. (3¹) Izglītības iestādes vadītājam ir pienākums nodrošināt izglītības iestādē piekļuvi bibliotekāriem, informācijas un karjeras attīstības atbalsta pakalpojumiem.
 - c. 55. pants. Izglītojamā tiesības
 - i. Izglītojamajam ir tiesības (..) saņemt bibliotekāros, informācijas un karjeras attīstības atbalsta pakalpojumus (3.punkts).
2. Izglītības likuma grozījumos (2013) ietverta Karjeras izglītības terminoloģija, papildinot 12. pantu ar jauniem 12.¹, 12.², 12.³ punktiem šādā redakcijā:
 - a. 12¹) karjera – izglītības, darba un privātās dzīves mijiedarbība cilvēka mūža laikā;
 - b. 12²) karjeras izglītība – izglītības procesā integrēti pasākumi, lai nodrošinātu izglītojamo karjeras vadības prasmju apguvi un attīstīšanu, kas ietver savu interešu, spēju un iespēju apzināšanos tālākās izglītības un profesionālās karjeras virziena izvēlei;
 - c. 12³) karjeras attīstības atbalsts – pasākumu kopums, kas ietver informācijas, karjeras izglītības un individuālo konsultāciju pieejamību izglītojamajiem karjeras mērķu noteikšanai un plānošanai, izdarot izvēli saistībā ar izglītību un darbu.
3. Noteikumos par mācību priekšmetu standartiem ietverti šādi nosacījumi:
 - a. Latvijas Republikas normatīvajos dokumentos, kas nosaka izglītības programmās realizējamo saturu, skaidrots, ka karjeras izglītības pasākumi tiek iekļauti integrētā, pēctecīgā programmā, kas tiek īstenota skolas izglītības apguves procesā;
 - b. Noteikumos par mācību priekšmetu standartiem karjeras izglītībai izvirzītie mērķi un uzdevumi paredz pedagogiem visos mācību priekšmetos motivēt skolēnus mūžizglītībai un apzinātai karjeras izvēlei, tādēļ mācību stundās aplūkojamo tēmu lokā jāietver jautājumi par karjeru un karjeras izvēli;
 - c. Karjeras izglītības mācību darba uzdevumi paredz tādu skolēna karjeras vadības prasmju veidošanu un attīstīšanu, kas nepieciešamas ne tikai konkrētā profesijā, bet kas ir arī universālas un pārnesamas uz jebkuru profesionālās darbības nozari;
 - d. Karjeras izglītības apguves veiksmīgs rezultāts orientēts uz to, lai cilvēks spētu sekmīgi iekļauties 21. gadsimta darba tirgū un prastu vadīt un attīstīt savu karjeru mūža garumā.
4. Izglītības kvalitātes valsts dienesta iekšējos noteikumos Nr. 1-03/2 “Izglītības iestāžu, eksaminācijas centru darbības un izglītības programmu īstenošanas kvalitātes vērtēšanas metodika” (un tam atbilstīgais pielikums Nr.1 “Vispārējās izglītības iestādes darbības un izglītības programmas īstenošanas kvalitātes vērtējuma līmeņu apraksti”) nosaka akreditācijas procesā izvērtēt šādus jautājumus:
 - a. vai izglītības iestādē ir izstrādāta karjeras izglītības programma;
 - b. vai izglītības iestādē ir pieejams pedagogs karjeras konsultants un skolēniem tiek nodrošinātas individuālās un grupu karjeras konsultācijas;

- c. vai karjeras izglītības pasākumu koordinēšanai ir izvēlēts atbildīgais darbinieks un ir noteikta pedagoģiskā personāla atbildības sadale karjeras izglītības īstenošanā;
- d. kā izglītības iestādes pedagoģiskais personāls (ne tikai klases audzinātājs) iesaistās karjeras izglītības īstenošanā;
- e. vai izglītības iestādē ir pieejama aktuāla informācija, arī e-formā, par īstenotajām izglītības programmām, to skaitā par karjeras izglītības programmu;
- f. vai skolēniem ir nodrošināti brīvi pieejami daudzveidīgi informatīvie karjeras resursi, to skaitā par tālākizglītības iespējām vidējās profesionālās un augstākās izglītības iestādēs un to piedāvātajām programmām; par “darba pasaules” daudzveidību, tās attīstības tendencēm un dažādām profesijām;
- g. vai izglītības iestāde organizē karjeras izglītības pasākumus kopā ar dažādu profesiju pārstāvjiem, sociālajiem partneriem, nevalstisko organizāciju pārstāvjiem, absolventiem un vecākiem;
- h. vai izglītības iestādes e-vidē karjeras izglītības process tiek regulāri aktualizēts atbilstoši reālajai situācijai;
- i. vai izglītības iestāde organizē informatīvos pasākumus izglītības iestādes potenciālajiem skolēniem, viņu ģimenēm;
- j. vai izglītības iestādē tiek apkopota un analizēta informācija par absolventu turpmākajām izglītības vai profesionālā darba gaitām vismaz 1-3 gadu periodā.

1.4. Karjeras izglītības īstenošanas inovatīvais aspekts

Skolēnam karjeras izglītības apguves procesā ir iespēja:

- apgūt karjeras izglītību kompetenču pieejā;
- veikt padziļinātu sevis izpēti;
- noteikt savas personības tipa piemērotību konkrētām profesionālās darbības nozarēm;
- izstrādāt personīgo “Karjeras portfolio” sevis izzināšanas un profesiju izpētes darbam ilglaicīgā nākotnē;
- saņemt karjeras konsultācijas gan klātienē, gan attālināti;
- novērot karjeras konsultēšanu kā profesiju

Skolotājiem ir iespēja:

- saņemt informatīvo un metodisko atbalstu no pedagoga karjeras konsultanta skolēna karjeras izglītības realizēšanai.

Skolēnu vecākiem ir iespēja:

- piedalīties izglītojošos semināros par karjeras atbalsta sniegšanu saviem bērniem;
- piedalīties stundu vadīšanā, iepazīstinot skolēnus ar savu profesiju;
- saņemt karjeras konsultācijas par sava bērna profesijas izvēli.

Karjeras izglītībā konsultēšanas uzsvars ir novirzījies no tradicionālā konsultēšanas atbalsta, kas ir daļa no skolotāja pamatpienākumiem jeb “papildus nodarbības mācību procesā kādu jautājumu noskaidrošanā” uz karjeras konsultēšanu, kas ir “palīdzības forma, kura centrēta uz personības vajadzībām un karjeras mērķiem”.

Skolas līmenī karjeras atbalsts ietver sadarbības procesu starp skolēnu un pedagoģisko personālu, kas:

- palīdz izpētīt karjeras iespējas, ņemot vērā skolēna vecumu, personības briedumu un attiecīgo dzīves un izglītības posmu;
- palīdz saskatīt ar profesiju, tālākizglītību un svarīgiem dzīves jautājumiem saistītu lēmumu pieņemšanas iespējas;
- palīdz izstrādāt plānu saskaņā ar pieņemtajiem lēmumiem;
- palīdz bagātināt pašpieredzi;
- palīdz veidot objektīvu paštēlu;
- skolēnam personīgi nozīmīgas mācīšanās procesā sekmē mācīšanās motivācijas paaugstināšanos,

Karjeras attīstības atbalsta svarīga sastāvdaļa ir skolēna vajadzību izzināšana gan izglītības, gan personīgajā, gan sociālajā ziņā, kur nozīmīga loma ir pedagoģiskā personāla spējai raudzīties uz skolēna situāciju ārpus stereotipiem, veidot individuālu attieksmi pret katru skolēnu, lai palīdzētu risināt katru konkrēto situāciju un radīt skolēnam sajūtu, ka viņa liktenis nav vienaldzīgs apkārtesošajiem.

1.5. Karjeras izglītības programmas realizēšanā iesaistīto pušu sadarbības modelis

Pašvaldības kompetence karjeras izglītības nodrošināšanā ir:

- nodrošināt karjeras izglītības realizēšanu;
- piešķirt finanšu resursus karjeras izglītības programmas realizēšanai.

Pašvaldības karjeras izglītības nodrošināšanas vadītāja kompetences ir:

- koordinēt izglītības iestāžu pedagogu karjeras konsultantu darbību;
- organizēt karjeras izglītības realizētāju profesionālo pilnveidi;
- nodrošināt karjeras izglītības realizētājus ar metodiskajiem materiāliem un informatīvajiem resursiem karjeras izglītības un karjeras atbalsta darbam;
- konsultēt pedagoģisko personālu karjeras izglītības un karjeras atbalsta jautājumos;
- informēt skolēnu vecākus par pašvaldībā pieejamo karjeras atbalstu.

Izglītības iestādes vadības kompetences karjeras izglītības realizēšanā izglītības iestādē ir:

- nodrošināt karjeras izglītības programmas realizēšanu;
- veikt karjeras izglītības programmas monitoringu;
- nodrošināt karjeras izglītības realizēšanai nepieciešamos resursus (to skaitā cilvēkresursus).

Pedagoga karjeras konsultanta kompetences karjeras izglītības realizēšanas nodrošināšanā izglītības iestādē ir:

- veidot izglītības iestādes profilam atbilstošu karjeras izglītības programmu;
- vadīt, koordinēt un uzraudzīt karjeras izglītības programmas realizēšanu iestādē;
- nodrošināt izglītības iestādes darbu ar daudzveidīgiem karjeras informācijas resursiem, arī e-vidē;
- sniegt metodisko atbalstu pedagoģiskajam personālam karjeras izglītības realizēšanā;
- sniegt karjeras atbalstu skolēniem;
- sniegt karjeras atbalstu skolēnu vecākiem.

Pedagoga karjeras konsultanta sadarbība ar skolas pedagoģisko personālu ietver šādas formas:

- piedalīšanās sanāksmēs ar skolas vadību (attīstības plāna, karjeras izglītības programmas pasākumu plāna veidošana, apspriešana, citu ar karjeras izglītības nodrošināšanu saistītu jautājumu risināšana);
- piedalīšanās klašu audzinātāju sanāksmēs (jautājumu par karjeras tēmu iekļaušanu audzināšanas darba programmā apspriešana, citu ar karjeras izglītības nodrošināšanu saistītu jautājumu risināšana);
- piedalīšanās atbalsta personāla sanāksmēs (karjeras konsultēšanas jautājumu apspriešana);
- sadarbība ar skolotājiem skolēnu grupu nodarbību karjeras nodarbību vadīšanā;
- piedalīšanās vecāku sanāksmēs (lekciju, semināru organizēšana);
- sadarbība ar vecākiem, iepazīstinot skolēnus ar daudzveidīgu profesiju klāstu;
- sadarbība ar absolventiem, iepazīstinot skolēnus ar daudzveidīgu profesiju klāstu;

- sadarbība ar bibliotēkas darbiniekiem (karjeras izglītības informatīvā centra darbības nodrošināšanā);
- sadarbībā ar skolas mājaslapas uzturētāju, nodrošināt izglītības iestādes mājaslapas sadaļas “Karjeras izglītība” funkcionēšanu, regulāri tajā atjaunot un papildināt ar karjeras izglītības realizēšanu saistīto informāciju, vizuāli atspoguļot aktuālo karjeras izglītības pasākumu norisi.

Pedagoga karjeras konsultanta portfolio (dokumentu kopums) ietver šādas sadaļas:

- normatīvie akti (ar karjeras izglītību un pedagoga karjeras konsultanta darbību saistītie likumi, noteikumi, amata apraksts, rīkojumi u.c.);
- pedagoga karjeras konsultanta darba plāns mācību gadam;
- skolas karjeras izglītības programma;
- skolas karjeras izglītības pasākumu plāns;
- skolēna “Karjeras portfolio” struktūras paraugi (sākot no 7. klases);
- skolēnu uzskaites kartes individuālajām un grupu konsultācijām;
- informatīvie materiāli;
- metodiskie materiāli.

Izglītības iestādes atbalsta personāla kompetences karjeras izglītības realizēšanā:

- sadarbība ar klašu audzinātājiem un priekšmetu skolotājiem skolēnu konsultēšanas jautājumos;
- sadarbība ar klašu audzinātājiem un priekšmetu skolotājiem skolēnu personības izpētes jautājumos;
- sadarbība ar skolotājiem un skolēniem karjeras nodarbībās/grupu konsultācijās;
- individuāla atbalsta un konsultāciju sniegšana skolēniem un vecākiem karjeras veidošanas jautājumos.

Izglītības iestādes skolotāja kompetences karjeras izglītības realizēšanā:

- karjeras izglītības jautājumu integrēšana klases stundu un mācību priekšmetu satura apgūvē;
- atbalsta sniegšana skolēniem karjeras vadības prasmju veidošanā;
- sadarbība ar pedagogu karjeras konsultantu, skolas atbalsta personālu, klašu audzinātājiem un citiem mācību priekšmetu skolotājiem karjeras izglītības programmas realizēšanā;
- profesionālā pilnveide karjeras izglītības teorētisko zināšanu un praktisko metodiku apgūvē.

Skolēna karjeras izglītības kompetences veidošana ietver:

- pašizpētes veikšanu;
- pašvērtēšanas veikšanu (savas darbības un sniegumu analīze);
- vēlmes attīstīšanu virzīties uz jauniem personiskiem sasniegumiem;
- pozitīvas, nopietnas attieksmes pret izglītību un karjeru veidošanu;
- personīgās vērtību sistēmas izkopšanu;
- karjeras mērķu izvirzīšanu un cenšanos tos sasniegt reālā darbībā;
- prasmes strādāt patstāvīgi attīstīšanu;
- prasmes pieņemt objektīvi izsvērtus lēmumus attīstīšanu.

2. Karjeras attīstības atbalsta sistēma Rēzeknes Valsts 1. ģimnāzijā

2.1. Karjeras izglītības integrēšana izglītības procesā

Karjeras attīstības atbalsta sistēma ir pasākumu kopums, kas skolēnam sniedz iespēju pašizziņas procesā apzināties savas intereses, dotumus un kompetences, kas ir piemērotas noteiktām profesionālās darbības jomām.

Karjeras atbalsta sniegšanā skolēnam galvenokārt ir iesaistīts karjeras konsultants, taču šajā procesā aktīvi iesaistās klašu audzinātāji, mācību priekšmetu skolotāji, interešu izglītības skolotāji un atbalsta personāls. Citi karjeras atbalsta sniegšanā iesaistītie dalībnieki ir skolēnu vecāki, skolas absolventi, augstākās izglītības iestāžu pārstāvji, uzņēmēji, nevalstisko organizāciju pārstāvji.

Karjeras izglītība tiek īstenota sistēmiski un sistemātiski, ar mērķi attīstīt un pilnveidot skolēna karjeras vadības prasmes, kas, absolvējot skolu, ir būs par pamatu izsvērtu karjeras lēmumu pieņemšanā.

Karjeras izglītība skolā tiek integrēta visā izglītības procesā: mācību priekšmetu apgūvē, audzināšanas darbā, ārpusstundu pasākumos un sadarbībā ar skolēnu vecākiem.

Skolas izglītības programmās integrētas karjeras izglītības mērķis, saturs un izmantojamie līdzekļi ir orientēti uz to, lai skolēna karjeras prasmju veidošanās rezultātā tiktu īstenots mērķtiecīgs skolēna kā personības veidošanās process, kas orientēts uz to, lai skolēns, pazīstot sevi, spētu pašvadīt savu darbību, patstāvīgi pieņemt lēmumus karjeras veidošanas jautājumos, plānot savu karjeru un spētu šo plānu arī realizēt. Karjeras izglītība satur sistematizētu zināšanu, prasmju un attieksmju kopumu, kas palīdz izprast skolēna personības piemērotību noteiktām profesionālās darbības jomām un izvēlēties profesijas darba izpildei.

Apgūstot karjeras izglītības saturu, skolēni daudz labāk izpratīs darba pasaules būtību, saskatīs tajā savu vietu un būs vairāk pārliecināti par sevi, savām izvēlētajām mācībām un izvēlēto nākotni, kas savukārt norāda uz to, ka darba pasaules izpratne paaugstinās arī mācīšanās motivāciju.

Karjeras vadības prasmes kā mācīšanās rezultāts noteiktā izglītības pakāpē, kad visi skolēni augstākā vai zemākā līmenī pārvalda karjeras vadības prasmes, sasniedzams, iekļaujot karjeras izglītību izglītības programmās integrēti visos mācību priekšmetos, ievērojot būtiskuma, pakāpeniskuma, pielāgošanas un elastīguma principus.

Lai integrētu karjeras izglītību skolas izglītības programmu saturā, svarīgi ir to nenoskirt kā atsevišķu izglītības veidu, bet starpdisciplinārās pieejas veidā iekļaut mācību priekšmetu tematisko jomu saturā tā, lai skolēna karjeras vadības prasmju veidošanās būtu iespējama katrā mācību priekšmeta stundā, ne tikai klases stundās un ārpusstundu pasākumu ietvaros.

Rēzeknes Valsts 1.ģimnāzija 2021./2022. mācību gadā piedāvā apgūt divas pamatizglītības otrā posma (7. – 9.klase) programmas un trīs vispārējās vidējās izglītības programmas.

Pamatizglītības posmā:

1. Pamatizglītības otrā posma (7.-9.klase) programma.
2. Pamatizglītības otrā posma (7.-9.klase) matemātikas, dabaszinību un tehnikas virziena programma.

Vispārējās vidējās izglītības posmā 12.klasē:

1. Vispārējās vidējās izglītības vispārīzglītojošā virziena programma.
2. Vispārējās vidējās izglītības matemātikas, dabaszinību un tehnikas virziena programma.

3. Vispārējās vidējās izglītības humanitārā un sociālā virziena programma.

Atbilstoši kompetencēs balstītam mācību saturam, vispārējās vidējās izglītības programma 10. un 11. klasē ietver sešus mācību priekšmetu izvēļu grozus pēc nozarēm, atbilstoši skolēna interesēm:

1. medicīnas un dabaszinātņu grozs skolēniem, kurus interesē ķīmija, bioloģija, medicīna, farmācija, veterinārija, uzturzinātne;
2. matemātikas un IKT grozs skolēniem, kurus interesē studijas matemātikas un IKT jomā;
3. inženierzinātņu un biznesa vadības grozs skolēniem, kurus interesē studijas matemātikas, fizikas, inženierzinātņu vai uzņēmējdarbības jomā;
4. sociālo zinātņu grozs skolēniem, kurus interesē studijas vēstures, politikas, jurisprudences, diplomātijas jomā;
5. valodu un komunikācijas zinātņu grozs skolēniem, kurus interesē filoloģija, tulkošana, žurnālistika;
6. kultūras un radošās pašizpaušmes grozs skolēniem, kurus interesē studijas un profesionālā darbība kultūras nozarē un darbība kādā no radošās pašizpaušmes veidiem.

Karjeras izglītības satura aspekti, kuri tiek izmantoti skolēna karjeras vadības prasmju veidošanā mācību priekšmetu satura apguves ietvaros ir šādi:

- skolēna pašvērtēšana, analizējot savu darbību un sasniegumus;
- skolēna iespējamo rīcības plānu izveide;
- skolēna dotumu/talantu attīstīšana caur noteiktu mācību priekšmetu satura apguvi;
- profesiju pasaules izziņāšana sasaistē ar konkrētajā mācību priekšmetā apgūto;
- izpratnes veidošana par tālākās izglītības apguves iespējām sasaistē ar konkrētajā mācību priekšmetā apgūto;
- lēmumu pieņemšana un īstenošana attiecībā uz vēlamo profesionālās darbības jomu, izvēloties un izstrādājot attiecīgus zinātniski pētnieciskos vai jaunrades darbus, prezentācijas u.c. darbus
- skolēna gatavošanās reālajai dzīvei, praktizējot, kā mācību priekšmetā apgūto pielietot darbībā.

Karjeras izglītību klases stundās īsteno klases audzinātājs saskaņā ar savu audzināšanas darba programmu, karjeras izglītības programmu un sadarbībā ar karjeras konsultantu un citiem karjeras izglītības nodrošināšanas speciālistiem.

Interesu izglītības mērķis karjeras attīstības atbalsta kontekstā ir karjeras vadības prasmju un personības īpašību attīstība. Interesu izglītībai ir būtiska nozīme skolēnu profesionālās pašnoteikšanās prasmju veicināšanai, jo ikviena interešu izglītības joma saistāma ar kādu profesionālās darbības jomu, kas pēc skolas absolvēšanas var tikt izvēlēta kā apgūstamā profesija. Interesu izglītības nodarbībās skolēni attīsta un pilnveido dažādas sociālās un karjeras vadības prasmes, piemēram, darboties grupā, uzstāties publikas priekšā, prezentēt savu veikumu, izvērtēt panākumus un kļūdas, izteikt un pamatot savu viedokli, pieņemt lēmumus, ievērot uzvedības etiķeti, komunicēt un sadarboties ar vienaudžiem un pieaugušajiem, uzņemties atbildību u.c. prasmes, kas palīdz izprast, plānot, organizēt, vadīt un kontrolēt savu iekšējo un ārējo resursu izmantošanu dzīves mērķu sasniegšanai, tās saistot gan ar nākamo izglītības virzienu, gan darbu un personīgo dzīvi.

Karjeras izglītības īstenošanā tiek organizēti arī ārpusstundu pasākumi. Rēzeknes Valsts 1. ģimnāzijā biežāk organizētie ārpusstundu pasākumi ar mērķi īstenot karjeras izglītību ir: tikšanās ar dažādu profesiju un nozaru pārstāvjiem, absolventiem, augstākās izglītības iestāžu pārstāvjiem,

izglītojošas un informatīvas lekcijas par dažādiem ar karjeras veidošanu saistītiem jautājumiem, ekskursijas un pārgājieni uz uzņēmumiem un organizācijām, pasākumi vecākiem, atvērto durvju dienu organizēšana potenciālajiem ģimnāzijas skolēniem. Skolēniem tiek organizēti dažādi pasākumi arī ārpus skolas sadarbībā ar uzņēmumiem, organizācijām un institūcijām, piemēram, “ēnu dienas”, izglītības iestāžu informācijas dienas, izstādes u.c.

Rēzeknes Valsts 1. ģimnāzijas:

- ~ tematisko plānojumu karjeras izglītības īstenošanai klases stundās skatīt pielikumā Nr.1.,
- ~ mācību priekšmetu saturā iekļautās karjeras izglītības apguves tēmas, grupējot pēc karjeras attīstības atbalsta jomām – pielikumā Nr.2,
- ~ karjeras attīstības atbalsta aspektus interešu izglītībā – pielikumā Nr.3;

2.2. Karjeras attīstības atbalsta jomas

Karjeras attīstības atbalsts skolas līmenī ietver trīs pamatjomas:

1. pašizziņa, kas ietver:
 - a. izpratnes veidošanu par sevi, apkopojot un analizējot pašizziņa iegūto informāciju;
 - b. kritiskās domāšanas attīstīšanu, izvērtējot savas personības iezīmes, raksturu, vērtības, dotumus un spējas;
 - c. jēgpilnu un mērķtiecīgu jaunradi, paaugstinot savas kompetences.
2. karjeras iespēju izpēte, kas ietver:
 - a. profesiju pasaules un tās izmaiņu pētīšanu;
 - b. dažādu izglītības un darba iespēju pētīšanu Latvijā un pasaulē;
 - c. daudzveidīgu informācijas avotu izmantošanu, izvērtējot, atlasot un analizējot personīgajai karjerai noderīgo;
 - d. digitālās prasmes izmantošanu;
3. karjeras plānošana, lēmumu pieņemšana un īstenošana, kas ietver:
 - a. karjeras plāna veidošanu;
 - b. ar karjeru saistītu lēmumu pieņemšanu;
 - c. karjeras pašvadīšanu.

Karjeras izglītības programmas apguves pamatnosacījums ir – īstenot karjeras izglītību tā, lai skolēns iegūtu gan zināšanas konkrētā izglītības jomā 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.

Pamatjoma “Pašizpēte” ietver šādas saturiskas tēmas:

- mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
- manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks;
- sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;
- attieksmes un vērtības;
- prasme sadarboties un risināt konfliktus;
- mana veselība un nākotnes nodomi;
- mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu;
- pašaudzināšana.

Pamatjoma “Karjeras iespēju izpēte” ietver šādas saturiskas tēmas:

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

Pamatjoma “Karjeras plānošana, lēmumu pieņemšana un īstenošana” ietver šādas saturiskas tēmas:

- lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;

- lēmuma pieņemšana par karjeru. Dažādu faktoru ietekme (ģimene, skola, draugi, sabiedrība);
- dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;
- mana rīcība, kad viss nenotiek tā, kā plānots;
- mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana);
- pārmaiņas manā dzīvē;
- komandas darba pieredze;
- praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
- sevis prezentēšana.

Pamatskolas vecumā pašizziņas jomā skolēni izzina savu raksturu, dotumus un spējas, attīsta kritiskās domāšanas prasmi, izvērtējot, kā var attīstīt savas stiprās puses un kā pilnveidot to, kas nav pietiekami attīstīts kādas darbības veikšanai.

Šajā periodā skolēni ne tikai iepazīstas ar profesiju pasaules un darba tirgus mainību, bet arī, attīstot savas digitālās prasmes, kritisko domāšanu un lasītprasmi, mācās meklēt un izmantot informāciju dažādos avotos. Lēmumu pieņemšana un īstenošana saistāma ar turpmākās karjeras izvēli pēc 9. klases absolvēšanas.

Vidusskolēni, jau iepazīnuši un izvērtējuši sevi, savas personības iezīmes un apzinājušies savas stiprās puses, mērķtiecīgi paaugstina savas kompetences. Orientēties izglītības un darba tirgus piedāvājumā viņiem palīdz iepriekš attīstītās prasmes strādāt ar daudzveidīgiem informācijas avotiem, paplašinot savu redzesloku par iespējām gan Latvijā, gan pasaulē. Savukārt lēmumu pieņemšana un īstenošana mērķtiecīgi notiek, veidojot individuālos karjeras plānus, apzinot dažādas iespējas un protot starp dažādām alternatīvām izvēlēties savām vajadzībām un esošajai sociāli ekonomiskajai situācijai piemērotāko, vienlaikus apzinoties globālās pasaules un darba tirgus mainību un spējot tai pielāgoties.

2.3. Absolventu turpmāko gaitu monitorings un absolventu iesaistīšana karjeras attīstības atbalsta īstenošanā

Absolventu turpmāko gaitu monitorings tiek veikts mācību gada 1. semestrī ar mērķi noskaidrot, kurās augstākās izglītības iestādēs absolventi ir uzsākuši studijas vai arī kādos citos veidos turpina veidot karjeru (brīvprātīgais darbs ārzemēs, uzsāktas algota darba gaitas Latvijā vai ārzemēs, nestrādā algotu darbu u.c. varianti).

Iegūtā informācija tiek izmantota, lai varētu absolventus aicināt uz sadarbību karjeras atbalsta pakalpojumu īstenošanā skolā, kā arī apkopotā veidā, nenorādot absolventu privātos datus, tiek nosūtīta analīzei, izvērtēšanai un turpmākajam darba pilsētas Izglītības pārvaldes pārstāvim, kurš koordinē karjeras izglītības jautājumus pilsētā.

2.4. Karjeras vadības prasmes un to attīstīšana kā karjeras izglītības attīstības atbalsta mērķis

2.4.1. Vispārīgie aspekti

Karjeras attīstības atbalsta mērķis sistēmiskas karjeras izglītības apguves ietvaros ir sekmēt skolēna karjeras vadības prasmju veidošanu/pilnveidošanu un atklāt to profesionālās darbības jomu, kas ir vispiemērotākā skolēna personībai, tā padarot skolēna karjeras izvēli izsvērtāku, pamatotāku un arī vieglāku.

Skolēna karjeras vadības prasmju veidošanos veicinošs faktors ir kompetencēs balstītas izglītības pieeja, kas orientēta uz skolēna personalizētu mācīšanos, praktisku darbošanos sasaistē ar profesiju izpēti, skolēna pašizziņu un pašpiedzē izmantošanu, daudzveidīgas mācību vides izmantošanu, tehnoloģiju daudzveidīgu izmantošanu un partnerībā veidotu sadarbību starp skolēnu un citiem izglītojamajiem, kā arī starp skolēnu un pedagogiem.

Karjeras vadības prasmes nav saistītas tikai ar darbībām tikai vienā noteiktā profesijā, bet tās ir universālas un pārnesamas (transfēras), jo tās ir noderīgas dažādās profesionālās darbības jomās.

Pedagoģiskā procesa ietvaros, sekmējot skolēna vispārējo prasmju attīstību, tiek sekmēta arī karjeras vadības prasmju veidošanās, mijsakarībā radot karjeras virzītājspēkus. Skolēna karjeras vadības prasmju veidošanās process attīstās progresējoši no vienkāršu pamatprasmju (lasītprasme, rakstītprasme, runas prasme, matemātiskā prasme, sadarbības prasmes) pārvaldīšanas uz sarežģītāku prasmju apgūšanu un pilnveidi, piemēram, digitālās pratības daudzveidīgu informācijas resursu izmantošanā, pētnieciskās, pašizziņas, pašvērtēšanas, dotumu pilnveidošanas, problēmu risināšanas, komunikācijas, lēmumu pieņemšanas un plānošanas prasmes.

Sekmīgas karjeras vadības pamatā ir šādas prasmes:

- prasme izziņāt un izvērtēt savas personības iezīmes, dotumus, intereses, spējas un vērtības;
- prasme apzināties noteiktu profesiju izpildei nepieciešamās kompetences;
- prasme paaugstināt savas kompetences karjeras attīstīšanas aspektā;
- prasme pilnveidot savus dotumus;
- prasme pētīt profesiju pasauli un tās sniegtās karjeras iespējas;
- prasme izmantot daudzveidīgus informatīvos resursus;
- prasme izveidot iespējamo rīcības plānu;
- prasme pieņemt lēmumus;
- prasme pieņemt lēmumus īstenot darbībā;
- prasme pašvadīt savu darbību;
- prasme pašvērtēt savu darbību;
- prasme pielāgoties personīgās un sabiedrības dzīves, kā arī ekonomikas un darba tirgus pārmaiņām;
- mūžilgas mācīšanās prasme.

21. gadsimta dinamiskās darba pasaules pārmaiņas vieš nepieciešamību cilvēkam operēt ar prasmju kopumu, nevis ar kādām atsevišķām specifiskām vai noteiktu profesiju izpildei nepieciešamām prasmēm

Svarīgākā karjeras vadības prasme ir lēmumu pieņemšanas prasme, kurai ir izšķirošā loma karjeras izvēles un karjeras vadības procesā, jo pareizi izsvērti lēmumi sniedz maksimāli labākos iespējamus rezultātus, lai kāds arī būtu cilvēka profesionālās darbības lauks. Lēmumu pieņemšana balstās uz apgūtām prasmēm lietot karjeras izglītībā iegūtās zināšanas un prasmes, tā balstās uz

noteiktas situācijas vispusīgas analīzes rezultātā veikto karjeras izvēli, kas būtiski var ietekmēt visu cilvēka dzīves gaitu, reizēm to pilnībā mainot.

Karjeras vadības prasmju attīstīšana dažādos vecumposmos saistīta ar pedagoģiskajā procesā izmantotajām metodikām. Visefektīvākā ir mācīšanās darot, kad tiek veicināta skolēnu aktīva iesaiste praktiskā darbošanās procesā, un visrezultatīvākās ir tās mācību metodes, kas ļauj skolēnam pašam darboties ar mācību materiālu, tādēļ karjeras vadības prasmju veidošanās procesā vēlams izmantot savstarpējo sadarbību veicinošas, interaktīvās metodes, kas ietver praktisku darbību reālā vidē. Labus rezultātus sniedz mācību spēles, grupu aktivitātes, “ēnošana”, darbošanās e-vidē, darbs ar pašizziņas materiāliem. No vizualizācijas metodēm var izmantot kartēšanu, zīmēšanu, kolāžu veidošanu. Lietojot vizualizācijas metodes, skolēns vienlaicīgi pilnveido vizuālo uztveri, apgūst skaidrāku redzējumu uz lietām, tā padziļinot savu spēju paskatīties uz problēmām no cita skatupunkta un ieraudzīt problēmas risinājumu skaidrākā perspektīvā.

Lekcija kā metode arī var būt efektīva, ja tā tiek organizēta, ņemot vērā, ka informācija tiek labāk iegaumēta, ja skolēni tiek iesaistīti lekcijas norises procesā, kā arī tad, ja skolēni ir attīstījuši prasmi klausīties. Šīs un citas karjeras attīstības atbalsta metodes aprakstītas programmas pielikumā Nr.1.

2.4.2. Karjeras vadības prasmju attīstība atbilstoši vecumposmam

Karjeras izglītības satura izvēle, kuras ietvaros tiek veidotas karjeras vadības prasmes, ir saistāmas ar izpratni par pusaudža un jaunieša kā personības attīstību.

Pusaudžu vecumu, kas atbilst pamatskolas posmam (ģimnāzijā 7.-9. klase) pieņemts saukt par pārejas vecumu, jo šajā cilvēka dzīves cikla posmā norisinās nozīmīgas pārmaiņas gan fiziskā organisma, gan psihes procesos.

Pusaudžu attīstību raksturojošie faktori, kurus ir jāņem vērā karjeras izglītības satura veidošanā pamatskolas posmā ir:

- interešu veidošanās patīk vai nepatīk aspektā;
- interese par savas personības izpēti un sava rakstura pamatiezīmju nostiprināšanās;
- savu stipro pušu apzināšanās, individuālo spēju un dotumu atklāšana;
- paštēla meklēšana un nostiprināšana;
- vērtību sistēmas, uzskatu, morālu apsvērumu veidošana, kas kalpo kā ceļvedis indivīda uzvedībai un personības veidošanai;
- savas identitāte meklējumi;
- iekļaušanās sev svarīgāk grupā, konformisms;
- pienākumu apziņas un atbildības izjūtas attīstīšanās;
- domāšanas abstraktā līmenī attīstīšanās;
- spēja salīdzināt iegūtās pieredzes;

Pusaudžu vecumā profesijas izvēles process sākotnēji izvīd no personīgo interešu viedokļa, pēc tam no spēju viedokļa un visbeidzot no vērtību sistēmas viedokļa, tādēļ pamatskolas posmā īpaša uzmanība pievēršama skolēna personības izpētei. 13 – 14 gadus veciem pusaudžiem raksturīgais daudzveidīgais interešu vāriens var kalpot, nosakot katra skolēna izteiktākās intereses, dotības un spējas, kas skolotājiem sniedz iespēju sekmīgāk ievirzīt skolēnus interešu izglītībā, dažādās jauniešu kustībās un brīvā laika nodarbēs atbilstoši iespējamām karjeras perspektīvām.

Pusaudzīm raksturīgo piederību vienaudžu grupai mācīšanās procesā var izmantot, aicinot skolēnu strādāt komandā, vienlaicīgi apgūstot attiecību modeļus grupas dalībnieku starpā, tā veidojot prasmi nākotnē strādāt darba kolektīvā.

Pāreja no pamatskolas posma uz vidusskolas posmu sakrīt ar pāreju no pusaudža uz jaunieša dzīves periodu, kurā noris nozīmīgas pārmaiņas “es” tēla attīstībā, izveidojas personības pamatiezīmes un notiek identitātes un pašvērtējuma meklēšana un nostiprināšanās, kas ietekmē arī vēlāmā profesionālā tēla profila izveidi.

Jauniešu attīstību raksturojošie faktori, kurus ir jāņem vērā karjeras izglītības satura veidošanā pamatskolas posmā ir:

- personības pamatiezīmju nostiprināšanās;
- identitātes meklēšana un nostiprināšanās;
- profesijas izvēles jautājumu aktualizēšanās;
- pašvērtējuma nostiprināšanās;
- izziņas procesu intelektualizācija;
- hipotēžu formulēšana un pārbaudīšana (kas notiks, ja kaut kas tiks vai netiks izdarīts);
- vērtību sistēmas, uzskatu un morālu apsvērumu nostiprināšanās;
- prasme reālāk izvērtēt mērķus atbilstoši savām spējām;
- skolotāja kā domubiedra, padomdevēja, atbalstītāja, konsultanta un eksperta meklēšana;
- vajadzība pēc patstāvības un neatkarības;
- vairākuma viedokļa viennozīmīga nepieņemšana saskarsmē ar vienaudžiem;

Vidusskolā jaunieši sāk veikt karjeras izvēli ar pārliecību, ka profesija ir būtisks dzīves aspekts, taču jauniešu izvēles mēdz būt nereālas un īslaicīgas. Šī iemesla dēļ ir vērtīgi viņus iesaistīt reālos darba izmēģinājumos, meistarklasēs, projektos, ar mērķi sekmēt padziļinātu darba vides iepazīšanu, lai labāk izprastu skolēna piemērotību strādāt noteiktos darba apstākļos un vidē, kas vienlaikus ļauj skolēniem kļūt vairāk reālistiskiem savā karjeras izvēlē.

Mācību procesa ietvaros, rodot iespēju skolēnam padziļināti veikt pašizziņu, lai gūtu iespējami precīzāku un objektīvāku priekšstatu par sevi, skolēns var izveidot reālistisku paštēlu un pielāgot to noteiktai profesionālās darbības nozarei.

Trijos vidusskolas gados jauniešiem ir jābūt skaidriem nākotnes plāniem pēc vidusskolas absolvēšanas, tāpēc būtiska ir karjeras plānošana, izvērtējot savu piemērotību izvēlētajai profesijai, gan arī jāapzina izglītības un darba tirgus iespējas Latvijā un ārzemēs, ar to saistīto likumdošanu, jāseko līdzi informācijai par tautsaimniecības attīstības tendencēm un jābūt gataviem pārmaiņām, kad var nākties pieņemt alternatīvus lēmumus un pārkvalificēties atbilstoši esošajai situācijai darba tirgū. Skolēniem ir jāpalīdz attīstīt viņu personības, iemācot izprast pašiem sevi, novērtēt savu pieredzi, sasniegumus, personiskās īpašības, stiprās un vājās puses, lai iemācītu izpētīt dažādas karjeras veidošanas iespējas, rosinot pieņemt lēmumus un motivējot mūžizglītībai un apzinātai karjeras izvēlei.

**2.4.3. Karjeras izglītībā skolēniem sasniedzamais
karjeras vadības prasmju līmenis, absolvējot 9. un 12. klasi**

Klase	Pažizpētes prasmes	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
9.klase	<ul style="list-style-type: none"> ~ Prot izmantot zināšanas par sevi, savu pieredzi un sasniegumus, lai izvirzītu mērķus un pieņemtu lēmumus. ~ Prot izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedrības vērtības. ~ Prot salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus un īpašības ar tiem, kas ir nepieciešami konkrētai tālākai karjerai. ~ Novērtē sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā. ~ Izvērtē savu sasniegumu rezultātus. ~ Saprot, kādā veidā var attīstīt un pilnveidot savas intereses, spējas un dotības skolā un ārpuskolas aktivitātēs. ~ Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā. 	<ul style="list-style-type: none"> ~ Izprot un skaidro terminu <i>karjera</i>. ~ Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas. ~ Spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības iespējas dažādās izglītības iestādēs pēc pamatzglītības ieguves. ~ Spēj atrast atbilstošus informācijas avotus, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par karjeras iespējām. ~ Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību. ~ Apzinās izglītību kā vērtību, ir motivēts turpināt mācības. 	<ul style="list-style-type: none"> ~ Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus. ~ Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām, izzina savas turpmākās izglītības iespējas. ~ Ir apzinājis sev saistošās profesijas. ~ Apzinās informācijas ieguves un konsultēšanas iespējas. ~ Zina dažādas alternatīvas karjeras lēmumu īstenošanai. ~ Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus. ~ Ir izveidots un tiek papildināts personīgais portfolio.

Klase	Pašizpētes prasmes	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
12.klase	<ul style="list-style-type: none"> ~ Prot izmantot zināšanas par sevi, lai izvirzītu mērķus un pieņemtu lēmumus. ~ Izprot, ka izaugsme un pārmaiņas ir karjeras attīstības neatņemama sastāvdaļa. ~ Prot analizēt savu personīgo pieredzi, intereses, dotumus, iemaņas un spējas, vērtības, mērķus, personīgās īpašības, sasniegumus un dinamiku. 	<ul style="list-style-type: none"> ~ Spēj izskaidrot terminu <i>karjera</i> tā plašākajā nozīmē, saistot to ar mūžizglītības tendencēm un dzīvi konkurētspējas un mainīga darba tirgus apstākļos. ~ Izprot izmaiņas sabiedrībā un kā tās ietekmē karjeras attīstību un darba tirgus tendences. ~ Apzinās profesiju mainību saistībā ar zinātnes un tehnoloģiju attīstības tendencēm pasaulē. ~ Prot izpētīt un izvērtēt darba tirgu, nodarbinātības, profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendences. ~ Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas. ~ Izprot būtiskākos nosacījumus studijām ārzemēs. ~ Zina, kur meklēt informāciju par iespējām turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem u.c. informāciju gan Latvijā, gan ārvalstīs. ~ Ir iepazinis dažādas darbavietas, darba devēju prasības, darba pienākumus. ~ Pārzina darba meklēšanas procesu. ~ Izprot profesionālās ētikas pamatprincipus un prasības. 	<ul style="list-style-type: none"> ~ Ir izpratne par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītībā. ~ Apzinās faktorus, kuri jāņem vērā karjeras lēmumu pieņemšanā. ~ Pieņem mērķtiecīgus un patstāvīgus lēmumus, atbilstoši savām interesēm un vajadzībām. ~ Apzinās dažādas alternatīvas karjeras plāna īstenošanas gaitā. ~ Ir izvērtēta piemērotība izvēlētajai profesijai. ~ Ir apgūtas plānošanas prasmes un spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu. ~ Izzinātas izglītības vai darba iespējas pēc skolas absolvēšanas, iegūstot informāciju par interesējošo profesiju/nodarbošanās veidu un izvēloties sev vēlamos. ~ Veido savu personīgās karjeras plānu, ir gatavs to īstenot.

2.5. Karjeras izglītības vērtēšana

Karjeras izglītības vērtēšanas stratēģiju izvēle ir īpaši sarežģīta, jo svarīgs ir gan process, gan rezultāts, turklāt karjeras izglītība ir integrēta visos mācību priekšmetos.

Lai uzlabotu karjeras izglītības kvalitāti, mudinātu skolēnus atklāt karjeras vadības prasmju nepilnības un veicinātu mācīšanos, izmanto formatīvo (veidojošo, attīstošo) vērtēšanu.

Ar formatīvās vērtēšanas palīdzību skolēni tiek mudināti atklāt savas veiksmes un neveiksmes, uzdot jautājumus, precizēt, saņemt atgriezenisko, lai saprastu, ko un kā karjeras vadības prasmju apguvē jāmacās tālāk. Formatīvās vērtēšanas izmantošana karjeras izglītībā ļauj padarīt mācību (mācīšanās un mācīšanas) procesu pašvadītu, proti, skolēni paši definē savus mācīšanās uzdevumus, paši analizē un izvērtē savu mācīšanos (karjeras vadības prasmju pilnveidi) un attīsta lietpratību, attīstot caurviju prasmes, īpaši – pašizziņas un pašvadības, sadarbības un līdzdarbības prasmes.

Formatīvās vērtēšanas laikā skolēns saņem atgriezenisko saiti. Tai ir jābūt savlaicīgai (uzreiz, karjeras izglītības pasākuma laikā). Atgriezenisko saiti karjeras izglītības īstenotājs var sniegt kā mutisku vai rakstisku komentāru.

Ne mazāk svarīga ir savas darbības un tās rezultātu pašnovērtēšanā gūtā atgriezeniskā saite, kurā skolēns pats konstatē savu karjeras vadības prasmju līmeni. Karjeras vadības prasmju pašnovērtēšana veicina pašizziņas prasmju pilnveidi, tādēļ katrā karjeras izglītības pasākumā vēlams paredzēt gan karjeras izglītības īstenotāja sniegtu atgriezenisko saiti, gan pašnovērtēšanu. Šāda vērtēšana dod iespēju karjeras izglītības īstenotājam un audzēknim kopīgi pārdomāt un izvērtēt karjeras izglītības pasākumā notiekošo un veidot kopīgus, pašvērtēšanā un savstarpējā vērtēšanā gūtus secinājumus, kā arī pilnveidot karjeras vadības prasmju mācīšanu un mācīšanos.

Summatīvā vērtēšana ir mazāk piemērota karjeras izglītībā, jo:

- summatīvās vērtēšanas stratēģijas ir piemērotas, lai pārbaudītu iepriekš noteikta ierobežota zināšanu apjoma apguvi, bet karjeras izglītības saturs ir plašs, multidisciplinārs un mainīgs;
- karjeras izglītība pārsvarā ir interaktīvs un dinamisks mācīšanās (jēgveidošanas) process, kurā pakāpeniski un nepārtraukti notiek izglītojamā zināšanu un prasmju pilnveide un tikko sasniegtais rezultāts tiek pārveidots un pilnveidots;
- karjeras vadības prasmju pilnveide ir individuāla un nelineāra, katrs izglītojamais tajā sasniedz sev nozīmīgus rezultātus savā laikā;
- pagaidām Latvijas izglītības sistēmā nav izveidota vienota karjeras vadības prasmju ietvarstruktūra, ar kuras palīdzību vienoti vērtēt karjeras vadības prasmju apguves līmeni;
- summatīvajā vērtēšanā vērtējums tiek izteikts ballēs, savukārt sasniegumus karjeras izglītībā ieteicams vērtēt bezatzīmju vērtēšanas sistēmā, īsi rakstiski vai mutiski raksturojot mācīšanos, darba stilu, attieksmi un izaugsmes dinamiku zināšanu, prasmju un iemaņu apguvē (izmantojot pašnovērtējumu), pašizziņā, karjeras iespēju izpētē un karjeras lēmumu pieņemšanā un īstenošanā.

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

1. pašizpētē:

- a. skolēns apgūst un izmanto zināšanas par sevi, savu ģimeni, lai izprastu savas spējas, dotumus, stiprās puses, intereses, prasmes;

- b. skolēns demonstrē pozitīvas starppersonu prasmes un cieņu pret daudzveidīgo, lai veicinātu savas karjeras attīstību;
 - c. skolēns atzīst, ka izaugsme un pārmaiņas ir karjeras attīstības neatņemama sastāvdaļa;
 - d. skolēns spēj noteikt svarīgākos faktoros, kas ietekmē viņa rīcību un izturēšanos, kā arī attieksmi pret mācībām, darbu, vērtībām;
 - e. skolēns izmanto zināšanas par sevi, lai pieņemtu lēmumus un noteiktu mērķus;
2. karjeras iespēju izpētē:
- a. skolēns spēj izskaidrot terminu “karjera” tā plašākajā nozīmē;
 - b. skolēns spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības iespējas dažādās izglītības iestādēs;
 - c. skolēns spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām;
 - d. skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis varētu būt šķērslis dažu profesiju izvēlē;
 - e. skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas;
 - f. skolēns spēj formulēt savas izglītības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas;
3. karjeras plānošanā, lēmumu pieņemšanā un īstenošanā
- a. skolēns prot izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes;
 - b. skolēns prot salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personisko pieredzi, gan informāciju no dažādiem avotiem;
 - c. skolēns spēj izvērtēt ar finansēm saistītos faktoros;
 - d. skolēns prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no sava mērķa;
 - e. skolēns zina, kādas ir prasības un kas jādara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē;
 - f. skolēns izprot savas kā potenciālā darba ņēmēja tiesības;
 - g. skolēns prot sazināties un sadarboties ar citiem cilvēkiem dažādās dzīves situācijās;

Skolēnu sasniegumu pierādījumi – pašizpētes, karjeras iespēju un karjeras vadības (plānošanas, lēmumu pieņemšanas un īstenošanas) darba materiāli tiek uzkrāti skolēnu portfolio.

Skolēnu karjeras izglītības sasniegumi tiek vērtēti regulāri un par skolēnu sasniegumiem un to dinamiku tiek informēti vecāki (aizbildņi).

2.6. Atgriezeniskās saites sniegšana skolēniem karjeras izglītībā

Atgriezeniskā saite ļauj uzskatāmi parādīt atšķirības starp to, kā cilvēks uztver pats sevi, un to, kā viņu uztver apkārtējie. Objektīva atgriezeniskā saite skolēnam ļauj labāk izprast savas karjeras vadības prasmes, to izmantošanas rezultātus, pieņemt un īstenot lēmumus par to pilnveides nepieciešamību.

Atgriezeniskās saites sniegšana prasa koncentrēšanos, drosmi un cieņu pret cilvēku, tādēļ, sniedzot atgriezenisko saiti, nepieciešams ievērot vairākus principus:

- atgriezeniskās saites mērķis ir karjeras izglītības īstenotāja un skolēna savstarpējā sadarbība karjeras atbalsta, norises, analīzes un vērtēšanas procesā ar mērķi uzlabot tā norisi;
- sniedzot atgriezenisko saiti, rūpīgi jāseko, kā tā tiek uztverta, vai skolēns to saprot un pieņem, - nepieciešamības gadījumā atgriezeniskā saite ir jāpilnveido;
- atgriezeniskajai saitei jābūt alternatīvas un citu piedāvājumu ietverošai (ne tikai jāatspoguļo karjeras vadības prasmju trūkumi un nepilnības, bet arī jāpiedāvā detalizēti un argumentēti ieteikumi to pilnveidei);
- atgriezeniskajai saitei jābūt individuālai un konkrētai (vērstai uz konkrētā skolēna karjeras vadības prasmju pilnveidi, nevis uz karjeras vadības prasmju pilnveidi vispār), tai jābūt atbilstoši noteiktai situācijai un kontekstam;
- atgriezeniskajai saitei jābūt skaidri saprotamai, formulētai vienkāršā, skolēnam saprotamā valodā, izvēloties tikai tādus izteicienus, kas audzēknim ir pilnīgi saprotami, izvairoties no terminoloģijas, kuru skolēns nav apguvis;
- sniedzot atgriezenisko saiti jākoncentrējas uz audzēkņa stiprajām pusēm, sasniegumiem karjeras vadības prasmju pilnveidē, tai jābūt iedrošinošai un uzmundrinošai;
- sniedzot atgriezenisko saiti, situācija ir jāatspoguļo, izvairoties no vērtēšanas un interpretēšanas. Atgriezeniskās saites centrā jābūt datiem un faktiem, nevis atgriezeniskās saites sniedzēja uzskatiem par datiem un faktiem.

Atgriezenisko saiti par skolēna karjeras vadības prasmēm var sniegt karjeras konsultants, kā arī – savas kompetences ietvaros – citi karjeras attīstības atbalstā iesaistītie izglītības iestādes darbinieki.

Atgriezeniskā saite ir tās sniedzēja un saņēmēja sadarbība, tādēļ karjeras izglītībā vēlams palīdzēt skolēniem pilnveidot atgriezeniskās saites saņemšanas prasmes:

- uzmanīgi klausīties un pārdomāt dzirdēto;
- lūgt precizēt neskaidrības;
- jautāt par lietām, kas netiek minētas atgriezeniskajā saitē, bet ir nozīmīgas skolēnam;
- nevērtēt visu atgriezeniskajā saitē saņemto informāciju tikai kā pareizu vai nepareizu (kategorijās “melns-balts”);
- neaizstāvēties, netaisnoties, uzklusot kritiku;
- izvairīties no pakļaušanās negatīvām emocijām, piemēram, dusmām. Tā vietā izmantot iespēju pārrunāt emocijas un mācīties no tām;
- Kritiski izvērtēt un pieņemt vai pamatoti noraidīt saņemtos komentārus un ieteikumus.

2.7. Individuālās karjeras konsultācijas, to nodrošināšana skolēniem

Karjeras konsultācijas skolēniem ir viens no karjeras attīstības atbalsta pakalpojumiem. Ir divu veidu konsultācijas: individuālās un grupu konsultācijas.

Individuālo konsultēšanu atkarībā no konsultācijās plānotā satura var veikt divējādi:

- individuālas informējošas sarunas par pašizziņu – “gribu, varu, vajag” aspektā, par izglītības sistēmu, karjeras iespējām, plānošanu, lēmumu pieņemšanas veidiem u.c. tēmām. Tā ir aktīva konsultanta un skolēna mijiedarbība nolūkā palīdzēt skolēnam risināt karjeras attīstības problēmas. Konsultanta galvenais uzdevums ir palīdzēt skolēnam orientēties karjeras iespējās un rast izeju no problemātiskas situācijas, kā arī palīdzēt rast pozitīvu risinājumu karjeras izvēles situācijā.
- individuālās personības izpētes un konkrēta cilvēka konkrētās situācijas izpētes konsultācijas, izmantojot atbilstošas konsultēšanas metodes. Tā ir klasiska karjeras konsultēšanas metode sadarbībā ar vairākiem dalībniekiem, kur aktīvā līdzdalībā tiek iesaistīti grupas locekļi ar līdzīgu pieredzi un statusu, ar nolūku risināt teorētiskus un praktiskus jautājumus, kas saistīti ar skolēna karjeras vadības prasmju veidošanos.

Karjeras konsultēšana balstās uz sadarbības procesu, kas orientēts uz to, lai palīdzētu skolēnam izprast viņa vajadzības, palīdzētu izzināt sevi, un, lai skolēns, apzinoties esošos dzīves sasniegumus, spētu pieņemt lēmumus karjeras izvēlē, uzņemtos atbildību par pieņemtajiem lēmumiem un mācītos pašvadīt karjeru.

Karjeras konsultēšana norisinās pēc noteikta modeļa: sākumā tiek veidotas attiecības starp karjeras atbalsta sniedzēju un konsultējamo, tālāk tiek formulēta problēma, tad seko saruna, kuras noslēgumā konsultants ar skolēnu kopīgi izrunā iespējamus risinājumus.

Konsultants var iesaistīt skolēnu patstāvīgu uzdevumu veikšanā ārpus skolas, piemēram, sameklēt informāciju par kādu jautājumu, “nointervēt” vai “ēnot” interesējošās jomas speciālistu. Šāda pieeja vērsta uz aktīvu paša skolēna darbību.

Konsultēšanu atkarībā no tās veida un tematikas var veikt ne tikai karjeras konsultants, bet arī klases audzinātājs, skolas psihologs, direktora vietnieki mācību vai audzināšanas darbā.

Konsultācijas jēga ir palīdzēt cilvēkam pašam risināt radušos problēmu, bet neveikt karjeras izvēli skolēna vietā vai piedāvāt gatavu padomu.

Karjeras konsultēšanā, tāpat kā jebkurā citā konsultēšanas procesā, ir jāievēro klienta konfidencialitātes princips. Tas attiecas gan uz sarunu saturu, gan uz izpētes materiāliem un to rezultātu analīzi, gan uz personas datiem.

2.8. Karjeras izglītības īstenošanā izmantotās metodes

- Anketēšana – metode, ko izmanto, lai iegūtu nepieciešamo informāciju tālākai darbībai.
- Diskusija – klasiska karjeras konsultēšanas metode sadarbībā ar vairākiem dalībniekiem, kur aktīvā līdzdalībā tiek iesaistīti grupas locekļi ar līdzīgu pieredzi un statusu ar nolūku pārrunāt un risināt jautājumus, kas saistīti ar skolēna karjeras vadības prasmju veidošanos. Diskusijas organizēšanas mērķis ir informācijas, viedokļu, iespaidu, ideju un ieteikumu apmaiņa. Diskusijas laikā tiek apspriesta kāda problēma/jautājums, uzklaustot, izprotot un pieņemot citu dalībnieku viedokļus, izsakot savu viedokli un veidojot savu attieksmi par diskusijas tematu.
- Darbs ar informācijas avotiem – veids, kā gūt nepieciešamo informāciju par noteiktu tēmu vai risināmu problēmu, mērķtiecīgi atlasot nozīmīgākos informācijas avotus, izvēloties tos pēc iespējas daudzveidīgākus (speciālā literatūra, ekspertu viedokļi, plašsaziņas līdzekļi u.c.) un mācoties tos kritiski izvērtēt.
- *Portfolio* izveide – skolēna izaugsmes un dinamikas u.c. materiālu apkopojums, veicinot skolēnu pašizpēti un pašanalīzi. Pēc noteikta laika perioda ir būtiski veikt individuālu konsultāciju ar skolēnu, lai pārrunātu sasniegtos rezultātus, problēmas, kas radušās, izvirzot tālākos mērķus vai plānojot darbības to realizēšanai.
- Domu karte – efektīvs paņēmieni, kurā vizuāli un grafiski ap centrālo jēdzienu, tēmu vai problēmu viegli uztveramā veidā pierakstītas asociācijas vai idejas, lai veidotu lietu, procesu, parādību, norišu savstarpējo izpratni, attīstot gan loģisko, gan simbolisko domāšanu.
- Ekskursija – dod iespēju pilnīgāk apjēgt mācību priekšmetos, karjeras izglītības nodarbībās apgūtās zināšanas, prasmes un iemaņas. Tās tiek plānotas ar mērķi novērot vai izpētīt teoriju praksē, saredzot un pārbaudot to, ko nevar īstenot skolā. Skolēni mācību ekskursijām iepriekš jāsatavoj, organizējot nodarbības klasē, satavojot uzdevumus ekskursijas laikā un paredzot refleksiju pēc tās īstenošanas.
- “ēnošana” – veids, kā var gūt priekšstatu par kādu profesionālo, studiju, interešu u.c. jomu, sekojot kāda profesionāļa, speciālista, noteiktas jomas pārstāvja ikdienas gaitām, esot reālā vidē un piedaloties ikdienas darbībās un aktivitātēs. “ēnojot” ir ne tikai iespēja vērot, bet arī uzdot jautājumus, censties izprast interesējošās jomas būtību, salīdzinot to ar savām vēlmēm, interesēm, spējām un vajadzībām.
- Karjeras plāns – skolēna individuālajām vajadzībām paredzēta metode, kuras īstenošanas gaitā atbilstoši noteiktā kārtībā un laikā izveidots galarezultāts. Tā izstrādē tiek ievēroti noteikti darbības posmi loģiskā secībā. Karjeras plāna izveidē tiek izvirzīts mērķis jeb sasniedzamais rezultāts, paredzēti soļi tā sasniegšanai, noteikts laika periods tā izpildei un pēc paveiktā pārrunāta izstrādes gaita un paredzēti turpmākie soļi karjeras mērķa sasniegšanā.
- Kolāža – metode, kurā tiek izmantoti dažādi simboliski uzskates līdzekļi jeb vizuālie balsti, lai atklātu jēdzienu, parādību, vides, notikumu kopsakaru, ilustrējot vārda, lietas vai jēdziena nozīmi un saturu, tā padarot uzskatāmāku attēlojamo objektu.
- Lekcija – formāla informācijas nodošana lielākās grupās, kuras laikā klausītājs klausās, cenšas izprast saturu, vēro lekcijas gaitā notiekošo, bet lektors izskaidro, rada interesi par tematu un stāsta, sniedzot pietiekami plašu informāciju par tēmu. Lekcijas norisē var iesaistīt skolēnus, variēt uzdevumus un padarīt tās norisi aktīvāku. Lekcija kā metode var būt efektīva, ja tā tiek organizēta, ņemot vērā, ka informācija tiek labāk iegaumēta, ja skolēni ir aktīvi iesaistīti lekcijas norises procesā ar praktiskiem uzdevumiem grupās un individuāli. Lekcijā būtiska ir informācijas

dažādošana, izklāstot teorētisko un praktisko viedokli, vispārinājumus un piemērus. Būtiska ir informācijas vizualizēšana, izmantojot statistiku, attēlus, audio un video materiālus, kā arī atbilstība noteiktai uzbūvei, t.i., ievadam, pamatdaļai un nobeigumam un skolēnu iesaistīšana, aicinot minēt piemērus no savas pieredzes, izteikt viedokļus, uzdodot jautājumus, rosinot diskusiju. Svarīgi lekciju prasmīgi kombinēt ar citām metodēm.

- Nepabeigtie teikumi – metode, lai izzinātu skolēnu viedokļus vai apzinātu dažādas idejas par kādu tēmu.
- Pašnovevērtējums un pašanalīze – process, kurā, izmantojot dažādus paņēmienu, skolēns detalizēti izvērtē sevi, savas īpašības, darbības, rīcības nozīmīgumu, izdarot atzinumus par sevi, sava darba, sevis padarītā vērtību, nozīmīgumu, trūkumus un tālāko perspektīvu. Tas nepieciešams, lai plānotu tālāk savu individuālo darbību un rīcību.
- Pārrunas – process, kad skolēns, pedagoga rosināts, izsaka savas domas par kādu tematu, sākotnēji atbildot uz jautājumiem, uzklusot citu viedokļus atbildēs, pakāpeniski virzoties uz izpratni par konkrēto tematu. Pārrunas ir līdzvērtīgu partneru saruna, kurā valda sapratne un cieņa.
- “Prāta vētra” – metode, ar kuras palīdzību lielā grupā tiek veidota daudzveidīga ideju karte, lai radoši risinātu uzdevumus, ģenerētu idejas, balstoties uz citu idejām. Tā palīdz atklāt un attīstīt radošās domāšanas iespējas, netradicionālu skatījumu un risinājumus.
- Prezentācija – ilustrēts noteiktas tēmas atspoguļojums. Prezentācijā ievietotie attēli, foto, video u.c. ilustratīvie materiāli padara izklāstu interesantāku un bieži vien arī labāk saprotamu.
- Lomu spēle – metode, kuras laikā skolēni, iejūtoties dažādās lomās, izspēlē situācijas, kurās var nonākt reālajā dzīvē, tādējādi sagatavojoties tām un apzinot iespējamās risinājumus. Karjeras izglītībā tās visbiežāk ir darba interviju simulācijas, pirmās sarunas ar darba devēju izspēle vai lietišķu sarunu lomu spēles.
- Situāciju analīze – veids, kā analizēt kādu notikumu, kurā apspriežamā problēma atspoguļo reālo dzīvi, uzlabojot skolēnu spēju identificēt problēmas, to cēloņus un sekas, kā arī – attīstot lēmumu pieņemšanas prasmes.
- Spēles – metode, kurā nepiespiesti un brīvi, taču atbilstoši noteikumiem, tiek veiktas noteiktas darbības, lai sasniegtu kādu mērķi.
- SVID analīze – metode, lai analizētu dažādas situācijas, noskaidrotu stiprās un vājās puses, iespējas un draudus. Analīzes rezultāti tradicionāli tiek apkopoti četrdaļīgā tabulā, kura veidojas no visu dalībnieku viedokļu apkopojuma.
- Tematiskā ziņā vienotas tikšanās, kas parasti tiek organizētas interesentu grupām, lai iepazīstinātu ar kādu noteiktu darbību, norisi, situāciju, vidi, profesiju, nodarbošanās veidu, profesionālo jomu, interešu grupu u.tml. Uz to tiek aicināti viens vai vairāki šo tēmu pārzinoši speciālisti, teorētiķi un/vai praktiķi, kuri cenšas interesentiem radīt pēc iespējas pilnīgāku priekšstatu par interesējošo jautājumu. Parasti tā ir brīvā formā organizēta saruna ar jautājumiem un atbildēm.
- Vizualizācija – metode, kurā skolēni, izmantojot dažādus vizualizēšanas paņēmienu, strukturē informāciju un izsaka savas domas, idejas, viedokli un attieksmi, paužot tos vizuālos tēlos un izkārtējot grafiski, piemēram, domu kartēs, shēmās, zīmējumos, infografikās, tabulās, bukletos, plakātos utt. Lietojot vizualizācijas metodes, skolēns pilnīgo vizuālo uztveri, apgūst skaidrāku redzējumu uz lietām, tā padziļinot savu spēju paskatīties uz problēmām no cita skatupunkta un ieraudzīt problēmu risinājumu skaidrākā perspektīvā.

Izmantotie resursi

1. Akmeņkalna, I., Kārklīšs, A., Kalniņa, I. (2007). Mērķtiecīga karjeras veidošana. Rīga: LUMA
2. Akreditācija. Pieejams: <https://ikvd.gov.lv/normativie-akti-un-attistibas-planosanas-dokumenti/akreditacija/>
3. Garleja, R., Kangro, I. (2015). Kompetence – karjeras iespēju garants. Rēzeknes Augstskola: rakstu krājums, 133.-144.lpp.
4. Izglītības likums. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/50759-izglitibas-likums>
5. Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugs vispārējās vidējās izglītības iestādēm
6. Klampe, A. (2014). Skolēnu karjeras vadības prasmju attīstīšana: izaicinājumi karjeras speciālistiem un skolotājiem. VII zinātnisko rakstu krājums “Pedagoģija: teorija un prakse”, 62.-77.lpp. Liepāja: Liepājas Universitāte
7. Korna, E. (2011). Karjeras izglītība. Rīga: RaKa
8. Lemešonoka, I. (2015). Karjeras izglītības metodiskais pamats skolēna karjeras vadības prasmju apgūvē. Rīga: Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija, 74.-83.lpp.
9. Lemešonoka, I. (2017). Skolēna karjeras vadības prasmju veidošanās vispārīzglītojošās skolas pedagoģiskajā procesā. Promocijas darbs. Rīga: Latvijas Universitāte
10. Saltana, R. Dž. (2011). Karjeras vadības prasmes – vērtēšana kā mācību procesa daļa
11. Vorinens, R. (2013). Karjeras vadības prasmes. Mūžilgas karjeras atbalsta politikas izstrāde: Eiropas metodiskie ieteikumi. Talsu tipogrāfija

Tematiskais plānojums karjeras izglītības īstenošanai audzināšanas stundās 7. klasēs

Nr.p.k.	Tēma un tās ietvaros apskatāmie jēdzieni	Sasniedzamais rezultāts	Mērķis skolēnam	Uzdevumi	Metodes
1.	“Mācies mācīties” <ul style="list-style-type: none"> • <i>uztveres tipi</i> • <i>mācīšanās stili</i> • <i>intelekta veidi</i> 	Skolēni ir noskaidrojuši savu uztveres tipu, radījuši priekšstatu par intelektu un tā daudzveidību, ir iepazinuši dažādus mācību stilus un ieguvuši zināšanas par to, kā iegūto informāciju izmantot ikdienā. (Nepieciešamas 2 mācību stundas)	Noteikt un iepazīt savu uztveres tipu, intelekta veidu un mācīšanās stilu, saprast, kā šīs zināšanas par sevi pielietot ikdienā.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iepazīstināt skolēnus ar dažādiem mācīšanās stiliem. 2. Radīt priekšstatu par intelektu un tā daudzveidību. 	Lekcija Pašanalīze Pārrunas
2.	“Ievads karjeras pasaulē” <ul style="list-style-type: none"> • <i>karjeras veidi</i> • <i>profesijas</i> 	Skolēni ir izpratuši, kas ir galvenie karjeras veidošanas aspekti, sākuši apzināties savas spējas un prasmes, attiecinot tās pret būtiskākajām darba meklētājam nepieciešamajām prasmēm un šobrīd pieprasītākajām profesijām.	Veidot izpratni par profesijas izvēles galvenajiem aspektiem un sākt apzināties savas spējas un prasmes.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Noskaidrot savas un klasesbiedru asociācijas ar jēdzienu “karjera”. 2. Noskaidrot, kas cilvēkam ir nepieciešams, lai varētu kļūt veiksmīgs izvēlētajā profesijā. 3. Noskaidrot, kādi ir sekmīgas karjeras izveides pamatnosacījumi. 	Mini lekcija Prāta vētra Diskusija grupu darbā un klasē
3.	“Darba vide, tās nozīme” <ul style="list-style-type: none"> • <i>darba aizsardzība</i> • <i>darba vide</i> • <i>darba vieta</i> 	Skolēni ir izpratuši jēdzienu “darba vide” un “darba vieta” atšķirību, guvuši ieskatu par iespējamajiem riskiem dažādās darba vidēs un sākuši izvērtēt sev vēlamās un	Veidot izpratni par to, kas ir darba vieta un darba vide, gūt ieskatu par iespējamajiem riskiem darba vidē un izvērtēt, kādā darba vietā un darba vidē	<ol style="list-style-type: none"> 1. Formulēt, kas ir darba vieta un darba vide. 2. Saprast, kāda nozīme cilvēka dzīvē ir darba vietai un darba videi. 	Mini lekcija Pašanalīze

Nr.p.k.	Tēma un tās ietvaros apskatāmie jēdzieni	Sasniedzamais rezultāts	Mērķis skolēnam	Uzdevumi	Metodes
		nevēlamās darba vietas un darba vides.	skolēns vēlētos vai nevēlētos strādāt.	3. Gūt ieskatu par iespējamiem riskiem darba vidē.	
4.	“Mīti par profesijām TV filmās un seriālos” <ul style="list-style-type: none"> • <i>prototips</i> • <i>tēls</i> 	Skolēnam ir skaidrs, kādu profesiju pārstāvji visbiežāk ir filmu un seriālu varoņi un kādi ir izplatītākie stereotipi par šīm profesijām TV saturā.	Noskaidrot, kādi ir izplatītākie stereotipi par profesijām, kas vērojami dažādās TV filmās un seriālos mūsdienās.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Noskaidrot, kādu profesiju pārstāvji visbiežāk ir filmu un TV seriālu varoņi. 2. Mācīties analizēt ekrānos attēloto profesiju atspoguļojumu ar reālo dzīvi. 	<p style="text-align: center;">Radošais darbs Diskusija grupu darbā un klasē</p>
5.	“Mana sapņu profesija” <ul style="list-style-type: none"> • <i>īpašības</i> • <i>profesija</i> 	Skolēniem ir radies iespaids par dažādu profesiju plusiem un mīnusiem, to specifiku.	Izpratnes veidošana par izvēlētās profesijas pozitīvajām un “ēnas” pusēm.	1. Veidot izpratni par prasībām dažādu profesiju pārstāvjiem.	<p style="text-align: center;">Pašanalīze Kolāža Pārrunas</p>
6.	“Darbs – cilvēka dzīves pamats” <ul style="list-style-type: none"> • <i>darbs</i> • <i>izglītība</i> • <i>karjera</i> • <i>mērķis</i> • <i>pašapziņa</i> • <i>pašciņa</i> 	Skolēniem veidojas prasme orientēties cilvēka dzīves un darba vērtībās, atpazīt tās un saprast, ko kura nozīmē.	Veidot priekšstatu par cilvēka dzīves un darba vērtībām, mācīties tās atpazīt un analizēt.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Noskaidrot, kāda nozīme nodarbinātībā ir cilvēka vērtībām. 2. Izveidot vērtību piramīdu, mācīties pamatot savu viedokli. 	<p style="text-align: center;">Situāciju analīze Spēle Diskusija</p>
7.	“Vērtību nozīme cilvēka dzīvē” <ul style="list-style-type: none"> • <i>vērtība</i> • <i>prasme</i> 	Skolēnam ir nostiprinājusies savu vērtību izpratne un pašvērtējuma prasme.	Veidot izpratni par sev svarīgām vērtībām saistībā ar profesijas izvēli.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Noskaidrot, kāda nozīme cilvēka dzīvē ir vērtībām un kāda ir to saistība ar profesijas izvēli. 2. Noskaidrot, kādas personības 	<p style="text-align: center;">Pašanalīze Diskusija grupu darbā un klasē</p>

Nr.p.k.	Tēma un tās ietvaros apskatāmie jēdzieni	Sasniedzamais rezultāts	Mērķis skolēnam	Uzdevumi	Metodes
				<p>iezīmes/rakstura īpašības ir nepieciešamas dažādu profesiju pārstāvjiem.</p> <p>3. Veikt atsevišķu vērtību analīzi attiecībā pret sevi.</p>	
8.	<p>“Sevis pilnveidošanas motivācija”</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>prioritāte</i> • <i>kritiska attieksme</i> • <i>motivācija</i> 	Skolēns veido kritisku attieksmi pret sevi un saviem mācību rezultātiem.	Pilnveidot savas zināšanas un prasmes, aktualizējot to svarīgumu.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ar kritisku attieksmi paraudzīties pret sevi un saviem mācību rezultātiem. 2. Pamatot savu domu. 	<p>Mini lekcija</p> <p>Pašanalīze</p>

Tematiskais plānojums karjeras izglītības īstenošanai audzināšanas stundās 8. klasēs

Nr.p.k.	Tēma un tās ietvaros apskatāmie jēdzieni	Sasniedzamais rezultāts	Mērķis skolēnam	Uzdevumi	Metodes
1.	“Karjeras plānošana” <ul style="list-style-type: none"> • <i>piemērotākā profesija</i> • <i>pievilcīgākā profesija</i> 	Skolēns pašanalīzes ceļā ir noskaidrojis savas intereses, spējas un prasmes, kas ļauj izdarīt secinājumus par piemērotāko nodarbošanās jomu un profesiju.	Izvērtēt savas intereses, spējas un prasmes, lai sāktu domāt par sev atbilstošākās profesijas izvēli.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Noskaidrot svarīgākos aspektus, kas jāņem vērā, plānojot savu karjeru. 2. Veikt pašizpēti un noskaidrot savas karjeras vadības prasmes, spējas un rakstura iezīmes. 	Mini lekcija Pašanalīze
2.	“Mērķtiecības attīstīšana” <ul style="list-style-type: none"> • <i>motīvi</i> • <i>nākotne</i> • <i>rīcība</i> • <i>vēlmes</i> 	Skolēns sāk attīstīt prasmi izvirzīt reālus, konkrētus, sasniedzamus mērķus, kā arī pilnveido prasmi izteikt un uz klausīt viedokli.	Izprast, kāda ir mērķtiecības nozīme karjeras veidošanā.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Noskaidrot, kā notiek mērķu izvirzīšanas un sasniegšanas process. 2. Noteikt savus galvenos dzīves un karjeras mērķus. 3. Analizēt, kas ir nepieciešams, lai sasniegtu izvirzītos mērķus un ko skolēns dara jau tagad, lai tuvotos mērķa realizācijai. 	Pašanalīze Gadījuma analīze Pārrunas
3.	“Darbs un bezdarbs Latvijā” <ul style="list-style-type: none"> • <i>darba tirgus</i> • <i>ekonomiski aktīvi iedzīvotāji</i> 	Skolēns zina, kas ir darba tirgus, nodarbinātības līmenis, bezdarbs un kuri cilvēki tiek pakļauti bezdarba riskam.	Iepazīties ar informāciju par darba tirgu Latvijā un pieprasītākajām profesijām šobrīd.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Noskaidrot šī brīža situāciju Latvijas darba tirgū. 2. Saprast, kādām prasmēm ir jāpieņem cilvēkam, lai viņš netiktu pakļauts bezdarba riskam. 	Lekcija Praktiskais uzdevums Diskusija

Nr.p.k.	Tēma un tās ietvaros apskatāmie jēdzieni	Sasniedzamais rezultāts	Mērķis skolēnam	Uzdevumi	Metodes
4.	“Dzimumu līdztiesība karjeras veidošanā” <ul style="list-style-type: none"> • <i>aizspriedums</i> • <i>diskriminācija</i> • <i>stereotips</i> 	Skolēns veido izpratni par dzimumu līdztiesību, saskata un izprot cēloņus dzimumu diskriminācijai karjeras veidošanas procesā.	Gūt izpratni par stereotipiem saistībā ar dzimumiem un to nozīmi karjeras veidošanā.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Noskaidrot, vai ir profesijas, kas ir piemērotas konkrētam dzimumam. 2. Saprast, kādēļ sabiedrībā ir izveidojušies stereotipi par dažādu profesiju atbilstību noteiktam dzimumam. 3. Noskaidrot, vai cilvēku drīkst nepieņemt kādā darbā viņa dzimuma dēļ. 	<p style="text-align: center;">Mini lekcija Situācijas analīze Diskusija</p>
5.	“Konfliktu risināšana darba vidē” <ul style="list-style-type: none"> • <i>izturēšanās veidi</i> • <i>saskarsme</i> 	Skolēns izprot savas un citu cilvēku izjūtas konfliktsituācijas laikā un ir iemācījies tajās atbildīgi rīkoties – izvēlēties sociāli pieņemamu konflikta risināšanas paņēmienu. Skolēnam ir skaidrs, kāda konfliktiem ir nozīme karjeras veidošanas procesā.	Saprast, kā konflikti var ietekmēt karjeras veidošanas procesu, mācīties atpazīt dažādus konfliktu veidus un apgūt sociāli pieņemamus konfliktu risināšanas paņēmienus.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saprast, kas ir konflikts un kā cilvēks var justies konfliktsituācijā. 2. Mācīties atbildīgi rīkoties konfliktsituācijās. 	<p style="text-align: center;">Lekcija Diskusija</p>
6.	“Laika plānošana” <ul style="list-style-type: none"> • <i>ikdienas plānojums</i> 	Skolēns ir noskaidrojis sakarību starp sava laika organizēšanu un veiksmīgas karjeras veidošanu.	Noskaidrot savu ikdienas aktivitāšu laikietilpību un kuras no aktivitātēm izvēlētajā karjerā būtu noderīgākas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pārdomāt savas ikdienas aktivitāšu proporcijas. 2. Veikt secinājumu par to, kuras aktivitātes var palīdzēt veiksmīgas karjeras izvēlē. 	<p style="text-align: center;">Mini lekcija Praktiskais uzdevums Diskusija</p>

Nr.p.k.	Tēma un tās ietvaros apskatāmie jēdzieni	Sasniedzamais rezultāts	Mērķis skolēnam	Uzdevumi	Metodes
7.	“Veselības kvalitātes prasības atsevišķās profesijās” <ul style="list-style-type: none"> • <i>profesija</i> • <i>veselības kvalitāte</i> 	Skolēnā ir radusies izpratne par veselības nozīmi profesijas izvēlē un dažādās profesijās kopumā.	Skolēns pārdomā savas veselības piemērotību dažādām profesijām.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Noskaidrot, kā veselības stāvoklis var ietekmēt karjeras veidošanu. 2. Rosināt skolēnus padomāt par savu veselības stāvokli un tā nozīmi iecerētās profesijas apgūvē. 	Praktiskais uzdevums Pašanalīze Pārrunas
8.	“Darbinieka sociālais statuss, ieņemamais amats” <ul style="list-style-type: none"> • <i>amats</i> • <i>konkurence</i> • <i>konkurētspēja</i> • <i>prestīžs</i> • <i>sociālais statuss</i> 	Skolēnam ir izveidojusies izpratne par sakarību starp izglītību, algu, ieņemamo amatu un sociālo statusu.	Saprast, kāda nozīme ir izglītībai un vēlamajai profesijai un veidot priekšstatu par ieņemamā amata nozīmīgumu attiecīgajā nozarē.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saprast, ko nozīmē <i>prestīža profesija</i>, un kā šis prestīžs veidojas. 2. Noskaidrot, vai pastāv profesiju prestīža mainība un cik jēgpilna ir vēlme apgūt profesiju, kas ir prestīža šobrīd. 	Prāta vētra Diskusija grupu darbā un klasē

Tematiskais plānojums karjeras izglītības īstenošanai audzināšanas stundās 9. klasēs

Nr.p.k.	Tēma un tās ietvaros apskatāmie jēdzieni	Sasniedzamais rezultāts	Mērķis skolēnam	Uzdevumi	Metodes
1.	<p>“Ievads karjeras pasaulē”</p> <ul style="list-style-type: none"> • profesija • psiholoģija • vajadzības 	Skolēns apzina savas dzīves vajadzības un, balstoties uz tām, sāk plānot savu karjeru.	Izprast, kādi ir būtiskākie aspekti profesijas izvēlē un karjeras veidošanas procesā kopumā.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Noskaidrot, kas ir “Maslova vajadzību piramīda” un tās saistību ar karjeras veidošanu. 2. Noteikt un analizēt savas vajadzības attiecībā uz nākotnes karjeras veidošanu. 	Lekcija Pašanalīze Diskusija
2.	<p>“Karjeras plānošana un lēmumu pieņemšana”</p> <ul style="list-style-type: none"> • alternatīvas • karjeras pakāpieni • lēmums un tā pieņemšanas stadijas 	Skolēns ir izpratis “karjeras pakāpienu” nozīmi un ieguvis zināšanas par matemātiskā modeļa izmantošanu sev nozīmīgu lēmumu pieņemšanā.	Izprast “karjeras pakāpienu” nozīmi un iemācīties lietot lēmumu pieņemšanas modeli.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Noskaidrot lēmumu pieņemšanas nozīmi attiecībā uz karjeras veidošanu. 2. Saprast, kādi ir lēmumu pieņemšanas posmi. 3. Gūt zināšanas par matemātiskā modeļa izmantošanu sev nozīmīgu lēmumu pieņemšanā. 	Pašanalīze Pārrunas
3.	<p>“Brīvprātīgais darbs”</p> <ul style="list-style-type: none"> • brīvprātīgie • profesiju izpēte • iespējas 	Skolēnā ir radīta interese un izpratne par brīvprātīgo darbu.	Izprast, kāda nozīme karjeras veidošanā ir brīvprātīgajam darbam.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Izprast atšķirību starp algoto un brīvprātīgo darbu. 2. Noskaidrot, kādas ir brīvprātīgā darba iespējas, un kā dalība šajā darbā var palīdzēt karjeras attīstīšanā. 	Lekcija Diskusija

Nr.p.k.	Tēma un tās ietvaros apskatāmie jēdzieni	Sasniedzamais rezultāts	Mērķis skolēnam	Uzdevumi	Metodes
4.	“Cilvēka tiesības un darba tirgus” <ul style="list-style-type: none"> • <i>likums</i> • <i>pamatbrīvību aizsardzība</i> • <i>pienākumi</i> • <i>pilsoniska sabiedrība</i> 	Skolēns saprot kopsakarību starp cilvēka tiesībām un pienākumiem nodarbinātības jomā.	Veidot izpratni par likumu un ar to saistītām cilvēku tiesībām un pienākumiem.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Noskaidrot, kādi normatīvie akti reglamentē cilvēka tiesības uz darbu, brīvu darba izvēli un taisnīgiem un labvēlīgiem darba apstākļiem. 2. Analizēt informāciju normatīvajos dokumentos, lai saprastu, kāds ir cilvēka tiesību un pienākumu balanss pilsoniskā sabiedrībā. 	<p style="text-align: center;">Mini lekcija Darbs ar informācijas avotiem Diskusija</p>
5.	“Motivācijas vēstule” <ul style="list-style-type: none"> • <i>sevis prezentēšana</i> 	Skolēns ir ieguvis informāciju par motivācijas vēstules rakstīšanas pamatelementiem un apguvis motivācijas vēstules rakstīšanas pamatprasmes, lai to iesniegtu Rēzeknes Valsts ģimnāzijas administrācijai, iesniedzot dokumentus mācībām 10.klasē.	Apgūt motivācijas vēstules rakstīšanas pamatprasmes.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uzzināt, kādi ir motivācijas vēstules pamatelementus. 2. Noskaidrot, kas jāņem vērā, rakstot motivācijas vēstuli. 	<p style="text-align: center;">Mini lekcija Praktiskais uzdevums</p>
6.	“Izglītības nozīme zināšanu sabiedrībā” <ul style="list-style-type: none"> • <i>Mācīties zināt</i> • <i>Mācīties darīt</i> • <i>Mācīties būt kopā</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Mācīties būt</i> • <i>Zināšanu sabiedrība</i> 	Iepazīstot četrus mācīšanās pamatveidus, skolēns izprot, kāda nozīme izglītībai ir mūsdienu zināšanu sabiedrībā.	Veidot izpratni par izglītības nozīmi mūsdienu sabiedrībā.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iepazīties ar četriem mācīšanās pamatveidiem. 2. Noskaidrot, kāds ir personiskais izglītības ieguves mērķis. 3. Saprast, kas cilvēkos veido negatīvu attieksmi 	<p style="text-align: center;">Mini lekcija Debates Prāta vētra Pašanalīze</p>

Nr.p.k.	Tēma un tās ietvaros apskatāmie jēdzieni	Sasniedzamais rezultāts	Mērķis skolēnam	Uzdevumi	Metodes
				pret izglītību un kā to mainīt.	
7.	“Prasme vērtēt sevi” <ul style="list-style-type: none"> • <i>nākotnes profesija</i> • <i>personības tipi</i> 	Skolēns ir iepazinis dažādas personības tipus un noteicis savējo, kā arī iepazinis profesiju tipus un noteicis sev piemērotāko.	Noteikt savai personībai atbilstošu profesiju tipu.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iepazīt personības tipus un noteikt savējo. 2. Iepazīt profesiju tipus un noteikt sev piemēroto. 	Mini lekcija Pašanalīze
8.	“Iepazīsti šo profesiju” <ul style="list-style-type: none"> • <i>mācību priekšmetu izvēļu grozi</i> 	Skolēni ir izpētījuši dažādas profesijas un noskaidrojuši, kurš mācību priekšmetu izvēles grozs vidusskolā visvairāk atbilst viņu interesēm attiecībā uz nākotnes profesiju.	Pamatojoties uz profesiju izpēti, noskaidrot savām interesēm piemērotāko mācību priekšmetu izvēles grozu vidusskolā.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iepazīt dažādas profesijas. 2. Izpētīt profesiju un vidusskolu mācību priekšmetu izvēles grozu saistību ar saviem nākotnes plāniem. 	Praktiskais uzdevums grupā Pārrunas

Tematiskais plānojums karjeras izglītības īstenošanai audzināšanas stundās 10. klasēs

Nr.p.k.	Tēma un tās ietvaros apskatāmie jēdzieni	Sasniedzamais rezultāts	Mērķis skolēnam	Uzdevumi	Metodes
1.	<p style="text-align: center;">“Karjeras loma cilvēka dzīvē”</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>horizontālā karjera</i> • <i>vertikālā karjera</i> 	Skolēns apzinās karjeras izvēles iespējas un tās veidošanas virzienus.	Izprast, kāda nozīme ir karjeras veidošanai un kādi ir karjeras veidošanas ceļi.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Veidot izpratni par jēdzienu “karjera”. 2. Noskaidrot atšķirību starp vertikālo un horizontālo karjeru. 3. Analizēt, kādi ir veiksmīgas karjeras pozitīvie un negatīvie aspekti. 	Mini lekcija Pašanalīze Pārrunas
2.	<p style="text-align: center;">“Personības dzīves un darba vērtības”</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>vērtības</i> 	Skolēns izprot jēdziena <i>vērtības</i> nozīmi, ir izveidojis savu vērtību skalu un spēj noteikt savas attīstības vajadzības un iespējas.	Apzināties savas dzīves un darba vērtības.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Veidot izpratni par jēdzienu “vērtības”. 2. Veidot un analizēt personīgo vērtību skalu. 3. Noskaidrot, kādas ir klases kopējās vērtības un par ko tas liecina. 	Mini lekcija Spēle Pašanalīze Diskusija
3.	<p style="text-align: center;">“Manas dzīves telpas un laika karte”</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>pieprasīta profesija</i> • <i>intereses</i> 	Skolēns ir izvērtējis personīgās intereses un saprot, kā tās ietekmē karjeras izvēles iespējas, kā arī analizē darba pieprasījumu interesējošajās nozarēs.	Saskatīt un aktualizēt karjeras izvēlē nozīmīgās intereses.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Izpratnes veidošana par jēdzieniem “pieprasīta profesija” un “intereses”. 2. Izvērtēt personīgās intereses un apzināties, kā tās ietekmē karjeras izvēles iespējas. 	Mini lekcija Praktiskais uzdevums Pašanalīze
4.	<p style="text-align: center;">“Pieredze”</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>pieredze</i> 	Skolēns saprot, kāda ir personīgās pieredzes nozīme veiksmīgas karjeras veidošanas procesā.	Apzināties personīgās pieredzes nozīmību karjeras veidošanas procesā.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Noskaidrot, kas ir pieredze, kā to iegūt. 2. Noskaidrot, kādas prasmes darba devēji uzskata par priekšrocību 	Lekcija Praktiskais uzdevums Diskusija

Nr.p.k.	Tēma un tās ietvaros apskatāmie jēdzieni	Sasniedzamais rezultāts	Mērķis skolēnam	Uzdevumi	Metodes
				un kā šīs prasmes var attīstīt un pilnveidot.	
5.	<p>“Darba sludinājumu izpēte”</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>darba sludinājums</i> • <i>darba devējs</i> • <i>darba ņēmējs</i> • <i>analīze</i> 	Skolēns iegūst zināšanas par darba tirgu, izmantojot sludinājumus par darba devēju prasībām un analizē savu piemērotību darba tirgū pieprasītajām profesijām.	Veidot izpratni par tautsaimniecībā nepieciešamajām nodarbošanās jomām un profesijām un analizēt savas zināšanas, prasmes un intereses attiecībā uz šo informāciju.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analizēt informāciju aktuālajos darba sludinājumos 2. Noskaidrot šī brīža pieprasītākās profesijas, amatus, atalgojuma apmēru, nepieciešamo izglītību u.c. 3. Izveidot darba ņēmēju profilus un pārdomāt, kuram no tiem būtu vēlme atbilst. 	Praktiskais uzdevums Pārrunas
6.	<p>“Personības iniciatīva un atbildība”</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>atbildība</i> • <i>iniciatīva</i> • <i>kompromiss</i> 	Skolēns prot noteikt un pieņemt izmaiņas, kas ietekmē karjeras izvēli, spēj izprast neparedzētu apstākļu un riska faktoru nozīmi karjeras veidošanas procesā, taču mācās uzņemties atbildību un pieņemt lēmumus saistībā ar karjeras veidošanu.	Padziļināt un nostiprināt zināšanas un prasmes par personīgās iniciatīvas un atbildības nozīmīgumu karjeras veidošanā.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pārdomāt par jēdzienu “pasīvs cilvēks” un “aktīvs cilvēks” atšķirību un to, kā notiek šādu cilvēku karjeras izaugsme. 2. Noskaidrot, kā personīgā karjeras attīstība ir saistāma ar iniciatīvu. 3. Noskaidrot, kas notiek, ja cilvēks neuzņemas atbildību par saviem lēmumiem un rīcību. 	Mini lekcija Situāciju analīze Diskusija

Nr.p.k.	Tēma un tās ietvaros apskatāmie jēdzieni	Sasniedzamais rezultāts	Mērķis skolēnam	Uzdevumi	Metodes
7.	“Manas karjeras izvēles gaita” <ul style="list-style-type: none"> • <i>personība</i> • <i>profesija</i> 	Skolēns izvērtē un apkopo informāciju par savu personību un noformulē turpmākos jautājumus par savas karjeras veidošanu un profesijas izvēli.	Noformulēt savus šī brīža sasniegumus un turpmākās vajadzības karjeras veidošanas procesā.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analizēt savas izaugsmes rezultātus mācību un dzīves laikā, lai noteiktu, kādas jomas būtu jāattīsta turpmāk. 2. Veikt SVID analīzi par vēlamo profesiju, lai gūtu ieskatu par tās atbilstību savām interesēm, spējām un nepieciešamību sabiedrībā. 	<p style="text-align: center;">Mini lekcija Pašanalīze Praktiskais uzdevums SVID analīze</p>

Tematiskais plānojums karjeras izglītības īstenošanai audzināšanas stundās 11. klasēs

Nr.p.k.	Tēma un tās ietvaros apskatāmie jēdzieni	Sasniedzamais rezultāts	Mērķis skolēnam	Uzdevumi	Metodes
1.	<p align="center">“Karjeras loma cilvēka pašattīstības procesā”</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>dzīves un karjeras mērķi</i> • <i>karjeras portfolio</i> 	<p>Skolēns ir iepazīstināts ar karjeras plānošanu un viņā ir radīta pārliecība par plānošanas nepieciešamību cilvēka dzīvē.</p>	<p>Izprast karjeras plānošanas nozīmi nepieciešamību.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Veidot izpratni par karjeras plānošanas nepieciešamību, iespējām un plānošanas veidiem. 2. Uzsākt personīgā portfolio izveidi turpmākai karjeras plānošanai. 	<p align="center">Mini lekcija Praktiskais uzdevums Diskusija grupās un klasē</p>
2.	<p align="center">“Intereses un vērtības”</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>intereses</i> • <i>vērtības</i> 	<p>Skolēns spēj noteikt un analizēt savas dzīves un darba vērtības, saprast to ietekmi veiksmīgas karjeras veidošanā.</p>	<p>Izvērtēt personīgās dzīves un darba vērtības, saprast, kā tās ietekmē karjeras izvēles iespējas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Noskaidrot personīgās vērtības un skaidrot, kā tās ietekmē karjeras izvēles iespējas. 2. Noskaidrot, kā vērtības ietekmē nākotnes darba vietas izvēli. 	<p align="center">Pašanalīze Pārrunas</p>
3.	<p align="center">“Darbs – mainīga vai stabila vērtība?”</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>darbs</i> • <i>profesija</i> 	<p>Skolēnam ir zināšanas par izmaiņu procesiem darba pasaulē, prot izvērtēt mainīgās darba pasaules nosacījumus esošo prasmju atjaunošanai un jaunu prasmju apguvei visas dzīves garumā.</p>	<p>Veidot izpratni par darba pasaules mainīgumu un daudzveidīgumu.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Noskaidrot, kādas profesijas ir pieparsītas mūsdienās un kādas tās bija kādreiz. 2. Veikt salīdzinājumu un analīzi par to, kādēļ šādas izmaiņas ir notikušas. 3. Analizēt, kādas profesijas varētu būt nepieciešamas nākotnē un pārdomāt savu zināšanu un prasmju atbilstību nākotnes nodarbinātības pieprasījumam. 	<p align="center">Lekcija Diskusija</p>

Nr.p.k.	Tēma un tās ietvaros apskatāmie jēdzieni	Sasniedzamais rezultāts	Mērķis skolēnam	Uzdevumi	Metodes
4.	<p align="center">“Profesiju daudzveidība”</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>profesiju iedalījuma grupas</i> 	<p>Pārzina un prot izvērtēt profesijas, saistot tās ar savām spējām un interesēm. Prot izmantot šīs zināšanas lēmuma pieņemšanā par savas karjeras veidošanu.</p>	<p>Veido zināšanas par daudzveidīgo darba pasauli un rosina interesi par savām spējām, vajadzībām un interesēm atbilstošiem darba veidiem.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Noskaidrot, kā tiek klasificētas dažādas profesijas. Noskaidrot, kas ir profesiju klasifikatros, pēc kādiem principiem tas tiek veidots un kā šo informāciju izmantot. Veikt pašizpēti un noskaidrot, kurai no 7 darba jomām ir vislielākā atbilstība skolēna interesēm. 	<p align="center">Mini lekcija Pašanalīze</p>
5.	<p>“Darba likums”</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>darba devējs</i> <i>darba ņēmējs</i> <i>darba ņēmēja tiesības un pienākumi</i> <i>darba devēja tiesības un pienākumi</i> 	<p>Skolēni ir iepazīstināti ar valsts Darba likumu un saprot, kāda tam ir nozīme darba tiesisko attiecību nodrošināšanā.</p>	<p>Izprast Darba likuma būtību.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Iepazīties ar valsts Darba likumu, tā būtību. Noskaidrot, kādēļ ikvienam cilvēkam ir jāpārzina dažādi Darba likuma aspekti. Analizēt situācijas un mācīties rast risinājumu dažādos ar nodarbinātību saistīto jautājumos, tādā veidā pilnveidojot prasmi aizstāvēt savas tiesības. 	<p align="center">Lekcija Darbs ar informācijas avotiem Situācijas analīze Diskusija</p>

Nr.p.k.	Tēma un tās ietvaros apskatāmie jēdzieni	Sasniedzamais rezultāts	Mērķis skolēnam	Uzdevumi	Metodes
6.	<p>“Darba līgums”</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>darba attiecības</i> • <i>darba devējs</i> • <i>darba ņēmējs</i> • <i>darba līgums</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>analīze</i> • <i>vienošanās dokumenti</i> 	Skolēnam ir iegūtas zināšanas par darba līguma būtību un pilnveidota prasme analītiski lasīt dokumentu.	Izprast darba līguma būtību un zināt, kādai informācijai darba līgumā ir jābūt norādītai.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Noskaidrot, kas ir darba līgums, kāda ir tā jēga un kādai informācijai vienmēr obligāti ir jābūt iekļautai šajā dokumentā. 2. Mācīties lasīt darba līgumu un saskatīt tajā kļūdas, tādā veidā pilnveidojot savu prasmi pasargāt sevi negodprātīgas rīcības attiecībā no darba devēja puses. 	<p>Lekcija Darbs ar informācijas avotiem</p>
7.	<p>“Lēmuma pieņemšana”</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>alternatīva</i> • <i>lēmumi</i> 	Skolēns ir padziļinājis un nostiprinājis zināšanas par lēmumu pieņemšanu un to nozīmi karjeras plānošanā.	Padziļināt zināšanas par lēmuma pieņemšanas procesu.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Padziļināt zināšanas par lēmuma pieņemšanas procesa stadijām un karjeras izvēles modeli. 2. Mācīties plānot rīcības soļus un ievērot tos, lai pieņemtu efektīvus lēmumus par mācību un darba mērķiem. 	<p>Mini lekcija Situāciju analīze</p>

Tematiskais plānojums karjeras izglītības īstenošanai audzināšanas stundās 12. klasēs

Nr.p.k.	Tēma un tās ietvaros apskatāmie jēdzieni	Sasniedzamais rezultāts	Mērķis skolēnam	Uzdevumi	Metodes
1.	<p>“Karjeras vīzija”</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>vīzija</i> • <i>stereotips</i> 	<p>Skolēns prot kritiski atšķirt objektīvus faktus no pārspīlējumiem un nepamatotiem priekšstatiem karjeras izglītības jautājumos.</p>	<p>Saprast, kādi ir populārākie stereotipi par karjeras veidošanu uz veidot savu nākotnes karjeras vīziju.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mācīties noteikt stereotipus par karjeras izvēli un pārrunāt no nozīmi. 2. Iztēloties un vizualizēt savu nākotnes karjeru. 	<p align="center">Situācijas analīze Diskusija Radošais uzdevums</p>
2.	<p>“Izvēlos labāko sev”</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>izpēte</i> • <i>lēmums</i> 	<p>Prot plānot rīcības soļus un ievēro tos, lai pieņemtu efektīvus lēmumus par mācību un karjeras mērķiem.</p>	<p>Analizē informāciju par profesijām, izglītību un mācīšanās iespējām, izmantojot dažādas izvērtēšanas metodes.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Noskaidrot, cik būtiski ir izvērtēt informāciju par dažādām izglītības iespējām un profesijām attiecībā uz savas karjeras veidošanu. 2. Izvērtēt, vai vēlamā profesija atbilst skolēna spējām un iespējām to apgūt. 	<p align="center">Mini lekcija Pašanalīze Nepabeigto teikumu metode</p>
3.	<p>“Izglītības sistēma Latvijā”</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>izglītības sistēma</i> • <i>izglītības pakāpe</i> • <i>izglītības veidi</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>studiju veidi</i> • <i>licencēta, akreditēta studiju programma</i> • <i>bakalaura, maģistra un doktora grāds</i> • <i>valsts un juridisko personu dibinātas mācību iestādes</i> 	<p>Skolēns izprot Latvijas izglītības sistēmu, prot atrast un izvērtēt daudzveidīgu informāciju par izglītības iespējām, kā arī saistīt mūžizglītību ar savas karjeras veidošanas procesu.</p>	<p>Izprast Latvijas izglītības sistēmu un apzināt tālākas izglītības iespējas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iepazīties ar Latvijas izglītības sistēmu. 2. Noskaidrot atšķirību starp dažādiem izglītības iestāžu tipiem, tajās apgūstamajiem kvalifikācijas līmeņiem, izglītības pakāpēm un studiju veidiem. 	<p align="center">Lekcija Diskusija</p>

Nr.p.k.	Tēma un tās ietvaros apskatāmie jēdzieni	Sasniedzamais rezultāts	Mērķis skolēnam	Uzdevumi	Metodes
4.	<p>“Dotumi un profesijas”</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>dotumi</i> 	Skolēns prot izvērtēt dotumus un iemaņas saistībā ar profesijas izvēli un savas dzīves un karjeras veidošanu.	Apzināties savus dotumus un iemaņas, kas nepieciešami dažādos darbības veidos.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iegūt zināšanas par dažādiem dotumu veidiem un to iezīmēm. 2. Noskaidrot, kādu profesiju pārstāvjiem konkrēti dotumi ir nepieciešami. 	<p>Mini lekcija</p> <p>Pašanalīze</p>
5.	<p>“Darba tiesiskās attiecības”</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>tiesības</i> • <i>darba aizsardzība</i> • <i>darba attiecības</i> • <i>darba līgums</i> 	Skolēns prot atrast, skaidrot, izvērtēt informāciju par darba tiesiskajām attiecībām likumdošanas normatīvajos aktos un izmantot karjeras lēmumu pieņemšanā.	Padziļināt zināšanas par likumdošanu, kas saistās ar darba tiesiskajām attiecībām un pilnveidot prasmes atrast, izvērtēt informāciju par darba tiesiskajām attiecībām.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Noskaidrot, kādi normatīvie akti reglamentē darba tiesības. 2. Mācīties atrast informāciju par savām darba tiesībām dažādos likumdošanas normatīvajos aktos. 	<p>Lekcija</p> <p>Diskusija grupā un klasē</p>
6.	<p>“Dzīves apraksts – CV”</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Curriculum Vitae</i> 	Skolēns prot uzrakstīt CV atbilstoši vispārpieņemtajām prasībām.	Apgūt CV rakstīšanas principus.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Noskaidrot, kāda ir CV struktūra un rakstīšanas nosacījumi. 2. Saprast atšķirību starp dažādiem CV veidiem un to izmantošanas mērķiem. 	<p>Lekcija</p> <p>Individuālais darbs</p>
7.	<p>“Darba intervija”</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>intervija</i> 	Skolēns zina, kādi ir darba interviju veidi un kā katrā no tiem demonstrēt savas zināšanas un prasmes profesionālajā jomā.	Apgūt zināšanas par darba interviju un tās pamatprincipiem.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Noskaidrot, kāda ir darba intervijas būtība. 2. Mācīties prezentēt savas zināšanas, spējas un motivāciju darba intervijā. 	<p>Lekcija</p> <p>Lomu spēle</p> <p>Pārrunas</p>

Nr.p.k.	Tēma un tās ietvaros apskatāmie jēdzieni	Sasniedzamais rezultāts	Mērķis skolēnam	Uzdevumi	Metodes
8.	“Manas karjeras izvēles gaita” <ul style="list-style-type: none"> • <i>karjeras izvēles modelis</i> 	Skolēns izvērtē un apkopo informāciju par savu personību un noformulē turpmākos jautājumus par savas karjeras veidošanu un profesijas izvēli.	Noformulēt savus šī brīža sasniegumus un turpmākās vajadzības karjeras veidošanas procesā.	1. Analizēt savas izaugsmes rezultātus mācību un dzīves laikā, lai noteiktu, kādas jomas būtu jāattīsta turpmāk.	Mini lekcija Pašanalīze Praktiskais uzdevums

Mācību priekšmetu saturā iekļautās karjeras izglītības apguves tēmas 7. klasēs
(grupējot pēc karjeras attīstības atbalsta jomām)

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
Svešvaloda (angļu, vācu, krievu)	“Dienas režīms”	“Brīvprātīgais darbs”	“Dažādas kultūras”
	“Bailes un fobijas”	“Edmunds Hilarijs – ceļotājs un atklājējs”	“Ceļojuma maršruts tūristiem mūsu pilsētā”
	“Kultūra un es”	“Tehnoloģijas mūsu dzīvē”	“Apkārt pasaulei”
	“Noteikumi un pienākumi mājās”	“Ievērojamas personības”	“Izvēle”
	“Citi un es”		
	“Kāds ir tavs hobijs?”		
	“Pasaule un es”		
	“Mana unikalitāte”		
	“Daba un es”		
	“Kultūra, sports un es”		
	“Mani svētki”		
	“Dators un es”		
	“Kāds man šodien noskaņojums?”		
	“Kādas valodas zinu es un mani draugi?”		
	“Es, vide, mans koptēls”		
	“Ko es apmeklēju brīvajā laikā (pasākumi, svētki, muzeji, teātri)?”		
	“Mani draugi”		
	“Es skolā”		
“Ko tu vēlies? Ko tev vajag?”			
“Mana diena”			

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
Bioloģija	“Cilvēka pirkstu nospiedumi”	“Ko pēta bioloģija?”	“Bioloģijas zinātnes apakšnozares”
	“Cilvēka skelets”	“Kāda ir biotehnoloģiju nozīme tautsaimniecībā, cilvēka veselības nodrošināšanā, cilvēka ikdienas dzīvē?”	“Kā bioloģija attīstās mūsdienās?” “Biotehnoloģijas un gēnu inženierija”
Datorika	“Autortiesības, fizisko datu aizsardzība, sociālā inženierija”	“Algoritma jēdziens”	“Efektīvas prezentācijas izveide”
		“Vizuālās programmēšanas vide “Scratch”	
		“Mājas lapas jēdziens” “Aprēķini izklājlapās”	
Dizains un tehnoloģijas		3D printeri, to klasifikācija un 3D drukas tehnoloģijas	““Tinkercard” darba vide”
			“Gaļas un zivju ēdienu gatavošana”
			“Aušana”
Ģeogrāfija		“Vulkāni, to veidi un izplatība”	“Ģeogrāfijas zinātnes nozare”
		“Hidrosfēra”	“Digitālo karšu veidošana”
Inženierzinības		“Inženierzinības, to nozīme mūsdienu tehnoloģiskajos risinājumos”	
Latviešu valoda	“Informācija sociālajos tīklos”		
Matemātika			“Visu gadījumu pārļase”
			“Datu apkopošana”
Mūzika	“Ģimenes godi – kristības, vedības, bedības”	“Teātra mūzika. Mūzikls”	
	“Sev tuvākā mūzikas virziena/grupas/mūziķa daiļrades prezentēšana”	“Populārā mūzika”	
Sociālās zinības	“Es un mana identitāte”	“Mana nākotne sabiedrībā. Nākotnes profesija”	“Pareizā lēmuma pieņemšana”
	“Morāles normas. Vērtības”		

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
	<p>“Garīgā veselība”</p> <p>“Konflikti, to risināšanas stratēģijas”</p> <p>“Es, ģimene un sabiedrība”</p>		
Sports un veselība	<p>“Fiziskā veselība. Sakarība starp enerģiju, kas iegūta no uztura, un enerģiju, kas patērēta fizisko aktivitāšu laikā”</p> <p>Attīsta ieradumu, sekot savai veselībai, attīstības dinamikai, kontrolēt un uzturēt kustību daudzumu ikdienā.</p> <p>Attīsta ieradumu pirms piedalīšanās soļošanas vai skriešanas aktivitātēs izvērtēt maršruta garumu, segumu, reljefu un izplānot, kā dozēt slodzi visas distances garumā.</p> <p>Fizisko spēju attīstīšana ar intervāla treniņu - TABATA</p> <p>Lieto digitālās tehnoloģijas savas veselības, dzīvesveida kontrolēšanai un uzturēšanai.</p>		Patstāvīgi veido prezentāciju par deju un to stiliem. Atbilstoši savām interesēm, spējām un veselības stāvoklim izvēlas dažādu stilu dejas, piemeklē atbilstošu muzikālo pavadījumu un prezentē priekšnesumu.
Teātra māksla	“Izteiksmīga runa”	"Nevainojamā interneta seja tuvplānā. Influenceru ietekme uz jauniešu auditoriju"	“Improvizācija”

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
		<p>“Teātra žanri. Klasiskās teātra formas”. Veido savu iestudējumu, izmantojot dramaturģiska darba tekstu savas ieceres realizēšanai; to īsteno, patstāvīgi izmantojot un kombinējot apgūtās teātra mākslas prasmes.</p>	
		<p>Liepājas teātra mācību izrāde "Kā top izrāde?" Iepazīst teātra izrādes tapšanu, aktiera profesiju.</p>	
<p>Vizuālā māksla</p>	<p>Jūtu un emociju ekspresija portretā. Kā veidot fotogrāfiju kolekciju, lai veiksmīgāk uzgleznotu ekspresīvu portretu?</p>		

**Mācību priekšmetu saturā iekļautās karjeras izglītības apguves tēmas 8. klasēs
(grupējot pēc karjeras attīstības atbalsta jomām)**

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
Svešvaloda (angļu, vācu, krievu)	“Ko es varētu darīt pasaules uzlabošanai?”	“Ceļi uz izglītību”	“Slāpes pēc izglītības”
	“Ko es zinu par angļu valodu?”	“Jaunie uzņēmēji”	“Mērķi dzīvei”
	“Dators un es. Datora ietekme uz veselību”	“Silikona ieleja”	“Mana sapņu skola”
	“Veselā miesā vesels gars”	“Masu mediji”	“Argumentu formulēšana”
	“Mans mīļākais mācību priekšmets”	“Filmas un filmu uzņemšana”	“Pasaules globalizācija”
	“Lasīšana – labākais mācīšanās veids”	“Vai Amerikas skolas ir labākas par Latvijas skolām?”	“Angļu valoda pasaulē”
	“Pusaudži un vecāki”	“Visi darbi ir labi”	“Sasniedzumi. Iedvesmojoši stāsti”
	“Mēs visi esam tik dažādi”	“Skolā ne tikai mācās”	“Kāpēc pazūd valodas?”
	“Cilvēks un viņa raksturs”	“Skolas tradīcijas dažādās valstīs”	“Vislabākās lietas dzīvē”
	“Kāds apģērbs tev patīk?”	“Viss sākas skolā”	“Profesijas izvēle”
	“Jaunie draugi”	“Mana nākotnes profesija”	“Talants un darbs”
		“Ko pusaudži var darīt vasarā?”	“Mācīties – tas ir lieliski”
		“Kā pavadīt brīvo laiku – ceļojumi un sports”	“Kur mācīties, kādā skolā iestāties, kādu skolu pabeigt?”
		“Profesijas pilsētai”	
	“Pasākumi jauniešiem”		
	“Skola Vācijā”		
	“Skolēnu ikdiena Vācijā”		
Fizika		“Ko mācās fizikā?”	
Ģeogrāfija			“Āzijas ģeogrāfija”
			“Eiropas ģeogrāfija”

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
			“Eiropas Savienības raksturīgākās iezīmes”
Ķīmija		“Ķīmija mums apkārt”	“Ķīmija – vien no dabaszinātņu nozarēm”
Latviešu valoda		“Valodu dažādība”	
Latvijas vēsture		“Uzņēmēji un viņu veikums”	
Literatūra	“Vērtības dzejā”		
Mājturība un tehnoloģijas			“Piena un piena produktu ēdienu gatavošana”
			“Aušana”
			“Tematiskie galda klājumi”
			“Adīšana”
			“Jauniešu apģērbs”. Spēj radīt jauniešu apģērba dizaina ideju.
Mūzika	“Sev tuvākā mūzikas virziena/grupas/mūzikas daiļrades prezentēšana”		
Pasaules vēsture			“Idejas un uzskati sabiedrībā”
Sociālās zinības	“Saskarsme”	“Darba tirgus”	“Sociālās zinātnes”
	“Saskarsme un veselība”	“Bezdarbs”	“Banka. Depozīti. Kredīti”
	“Ģimene. Atbildība. Mīlestība”		“Pareizā lēmuma pieņemšana”
	“Es un sabiedrība. Dalība sabiedriskajā dzīvē”		
	“Es un sabiedrība. Tradīcijas un ētiskās vērtības”		
	“Sabiedrība. Izvēle. Vērtības”		
	“Veselīgs dzīvesveids. Uzturs”		
Sports un veselība	“Individuālā fizisko spēju attīstības karte”		

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
	“Fiziskā veselība. Sakarība starp enerģiju, kas iegūta no uztura, un enerģiju, kas patērēta fizisko aktivitāšu laikā”		
	“Fizisko spēju attīstīšana ar augstas intensitātes intervāla treniņu (HIIT)”		
	“Fiziskās slodzes uzturēšana ikdienā, izmantojot digitālās tehnoloģijas”		
	Atbilstoši savām interesēm, spējām un veselības stāvoklim izvēlas dažādu stilu deju vai vingrinājumu kompleksu, piemeklē atbilstošu muzikālo pavadījumu, izveido un nofilmē priekšnesumu.		
	Atbilstoši savām spējām, izpilda vingrošanas kompleksu. Regulāri darbojas daudzveidīgās āra fiziskajās aktivitātēs.		
Vizuālā māksla			“Māksla un valoda. Teksts – vizuāls tēls”
			“Dizains. Dizaina priekšmeta skicēšana”
			“Portrets. Pašportrets”
			“Karjera. Māksla. Mākslinieks”

**Mācību priekšmetu saturā iekļautās karjeras izglītības apguves tēmas 9. klasēs
(grupējot pēc karjeras attīstības atbalsta jomām)**

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
Svešvaloda (angļu, vācu, krievu)	“Ārējais izskats”	“Sporta nozīme jauniešu dzīvē”	“Ceļotāju stāsti”
	“Pirmais iespaids”	“Pusaudžu tiesības”	“Tūrisms”
	“Laimīga dzīve”	“Ekstrēmie sporta veidi. Kāpēc cilvēkiem patīk ekstrēmais sports?”	“Ceļošana Amerikā”
	“Laiemes. Veselība”	“Skolas dzīve. Iespēju laiks”	“Sports”
	“Pusaudžu izvēles”	“Izglītības sistēma Latvijā”	“Globālās problēmas”
	“Viena diena no manas skolas dzīves”	“Profesijas”	“Sabiedriskā doma”
	“Mana grāmata”	“Dators – hobijs un profesija”	“Kultūru atšķirības”
	“Ko tu par mani domā? Cilvēks un viņa raksturs”	“Pulciņi skolā”	“Likumpārkāpumi”
	“Skolas dzīve. Kā atrast sevi?”	“Jaunieši un profesijas izvēle”	“Kāpēc cilvēki lasa grāmatas?”
	“Mana laimīgākā diena”	“Prakse – palīgs profesijas izvēlē”	“Izcilas personības, Nobela prēmijas laureāti”
	“Skolas gadu atmiņas”		“Ievērojami sportisti”
	“Es esmu es, bet tu esi tu”. Prasme uzturēt sarunu par cilvēku atšķirīgajiem ieradumiem un dienas režīmu.		“Kā iemācīties runāt, lai klausītos un dzirdētu?”
	“Nākotnes sapņi”		“Cēloņi un sekas”
	“Mana sapņu profesija”		“Mūzika ir mana dzīve”
	“Ko tu dari vides labā?”		“Vācijas un Latvijas politiskās sistēmas salīdzinājums”
“Profesionālā orientācija”		“Mode un zīmoli”	
Bioloģija			“Skeleta traumas un deformācija”

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
			“Cilvēka un vides savstarpējā ietekme”
Fizika			“Videi draudzīgas enerģijas lietojums”. Pamato savu viedokli par fizikas zināšanu nepieciešamību ar enerģētiku saistītās profesijās.
			“Visuma uzbūve. Saules sistēma.”
			“Visuma pētīšanas metodes”
Ģeogrāfija		“Latvijas mežu nozīme un apsaimniekošana”	“Demogrāfija – zinātne par iedzīvotājiem”
		“Rūpniecības un pakalpojumu nozares Latvijā”	“Dabiskais pieaugums. Demogrāfiskā politika”
			“Depopulācija. Dzimstība Latvijā”
			“Migrācija, tās veidi”
			“Dzimumvecumstruktūras piramīdas”
			“Iedzīvotāju dzimuma un vecuma struktūra”
			“Latvijas etniskā sastāva veidošanās”
			“Apdzīvotības un apdzīvojums”
			“Latvijas saimniecības struktūra”
			“Primārais saimniecības sektors”
			“Latvijas saimniecība”

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
Ķīmija		“Karjeras izglītība”. Zina dažas ar ķīmiju saistītas profesijas, to pārstāvju lomu sabiedrībā un apkārtējās vides saglabāšanā.	“Ķīmija, tās uzdevumi”
Latviešu valoda			“Tekstveide”. Apgūst lietišķo rakstu žanru “Motivācijas vēstule”
Latvijas vēsture			“Valsts politiskā dzīve”
			“Rūpniecība”
			“Izglītība un kultūra”
			“Latvijas politika un ekonomika 21.gs.”
			“Mēs Latvijā”. Izprot mūsdienu procesus Latvijā
Literatūra			“Viedokļa izteikšana, argumentācija”
Mājturība un tehnoloģijas			“Tamborēšana”
			“Pārtikas produktu konservēšana”
			“Mīklas izstrādājumi, to gatavošanas tehnoloģija”
			“Galda klājumi svinībām”
			“Tematiskie galda klājumi”
			“Tekstiltehniku sintēze”
			“Ideju ģenerēšana dizaina produktam”
			“Dizaina produkta skices izstrāde”
			“Dizaina produkta izstrāde”

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
			“Dizaina produkta izstrādes nobeigums” “Dizaina produkta testēšana un sagatavošana prezentēšanai” “Dodekaedra projektēšana un izgatavošana” “Dāvanu iesaiņošanas tehnika” “Telpiska kartona modeļa projektēšana un izgatavošana” “Simetriska ornamenta projektēšana un griešana plastilīnā vairākos līmeņos” “Izstrādājumu projektēšana un izgatavošana no slāņiem”
Pasaules vēsture			“Rasu politika. Holokausts. Cilvēku likteņi” “ASV un Rietumeiropa”. Izprot, ka daudzu mūsdienu problēmu cēloņi meklējami pēckara valstu attiecībās. “Globālās problēmas” “Mainīgā pasaule” “Starptautiskās organizācijas” “Zinātne un kultūra”
Sociālās zinības		“Prezidents, viņa pienākumi” “Valsts ekonomiskā politika” “Tiesiska valsts. Vide un cilvēktiesības” “Likumi. Administratīvā atbildība”	“Valsts pārvalde” “Diktatūra” “Tiesu sistēma”

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
		“Likumi. Krimināllikums, civillikums”	
		“Policija”	
		“Darba tiesības. Pieteikšanās darbam”	
Sports un veselība	“Vingrinājumu aplis fizisko spēju attīstīšanai”		“Orientēšanās”
	“Attīstības dinamikas kontrolvingrinājumi”		
	“Šķēršļu josla fizisko spēju attīstīšanai”		
	“Fiziskā veselība”. Patstāvīgi izvērtē sirds un asinsvadu sistēmas darbību miera režīmā, slodzes laikā un pēc slodzes, veic vingrinājumus savu vispārējo fizisko spēju attīstīšanai un seko līdzī savas fiziskās sagatavotības izmaiņām veselību veicinošās nodarbībās. Attīsta ieradumu, sekot savai veselībai, kontrolēt un uzturēt kustību daudzumu ikdienā.		
	“Fizisko spēju attīstīšana ar augstas intensitātes intervāla treniņu – TABATA”		
	“Fizisko īpašību attīstīšana ikdienā”		
	“Fiziskās slodzes kontrolēšana ikdienā, izmantojot digitālās tehnoloģijas”		

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
Vizuālā māksla			“Karjera. Māksla. Mākslinieks”

**Mācību priekšmetu saturā iekļautās karjeras izglītības apguves tēmas 10. klasēs
(grupējot pēc karjeras attīstības atbalsta jomām)**

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
Svešvaloda (angļu, vācu, krievu, franču)	“Valodas prasmju līmeņu novērtējums”	“Tehnoloģijas. Digitālais laikmets”	“Tūrisms un ceļošana”
	“Interesešu loki”	“Tehnoloģijas mūsu dzīvē”	“Pasaules izzināšana tagad un tad”
	““Es” identitātes meklējumi – manas mājas, mana valsts, Eiropa, pasaule”	“Interneta lietošanas plusi un mīnusi”	Kultūra. Māksla. Radošums”
	“Ģimene un mājas”	“Indivīds. Cilvēki un profesijas”	“Māksla un arhitektūra”
	“Veselība un veselīgs dzīves stils”	“Komunikācija agrāk un šodien”	“Argumenti par/pret ķermeņa rotājumiem”
	“Sports mana dzīve”	“Informācijas avoti”	“Ķermenis dažādās kultūrās”
	“Pamatinformācija par sevi franču valodā”	“Pasaules izzināšanas. Skolēnu apmaiņas braucieni”	“Sociālie mediji”
	“Dienas režīms”	“Darba ikdienu cilvēkiem ar redzes traucējumiem”	“Masu mediji”
	“Sevis apraksts”		“Migrācija un integrācija”
	“Cilvēka dzīves dažādi periodi”		“Aizspriedumi. Rasisms un verdzība”
	“Veselīgs dzīvesveids”		
	“Indivīds. Kādi mēs esam? Temperamentu veidi”		
	“Indivīds. Cilvēka psiholoģiskais portrets”		
	“Cilvēka īpašību raksturojums”		
	“Veselība un dzīvesveids”		
	“Ķermeņa kults”		
	“Tetovējumi un pīrsings”		
	“Veselības problēmas”		
	“Veselīgs uzturs”		
	“Indivīds. Draudzība”		

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
Bioloģija	“Kas ir ģenētika un ko tā pēta?”	“Kā bioloģija attīstās mūsdienās”	“Ko pēta bioloģija?”
		“Kāda ir bioloģijas zināšanu nozīme tautsaimniecībā, cilvēka veselības nodrošināšanā, cilvēka ikdienas dzīvē?”	“Bioloģijas atklājumu nozīme”
		“Biotehnoloģijas mūsdienās”	“Bioloģijas pētīšanas metodes” “Zinātniskās izziņas ceļš”
Dabaszinības	“Mans dzīvesveids un ilgspējīga attīstība”		“Pētnieciskās metodes dabaszinībās – zinātniskās izziņas ceļš”
	“Veselīga dzīvesveida priekšnoteikumi. Pilnvērtīgs uzturs”		“Bioloģijas atklājumi un to nozīme”
	“Mana organisma uzņemtās un patērētās enerģijas daudzums”		“Šūnu izpētes nozīme bioloģijā”
	“Bioloģisko faktoru ietekme uz organismu. Imunitātes veidi. Pašārstēšanās sekas”		“Radioaktivitātes atklāšana un pētīšana”
	“Medikamentu ietekme uz mikroorganismiem”. Spriež par antibiotiku iedarbību uz organismu un diskutē, kā izvairīties no blaknēm, lietojot antibiotikas, izvērtējot informāciju par antibiotiku lietošanas efektivitāti.		“Polimērmateriālu atkritumu apsaimniekošanas iespējas”. Prot izskaidrot materiālu otrreizējās pārstrādes un sadzīves atkritumu šķirošanas, apsaimniekošanas nepieciešamību.
	“Ģenētisko pazīmju (fenotipā) izpausmju pētīšana klasē un ģimenē”		“Keramika un stikls”. Prot pamatot šo materiālu iegūšanas, apstrādes un ražošanas procesus.

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
			Viedo materiālu īpašības un izmantošanas iespējas ikdienā.
Ģeogrāfija			“Klimata pārmaiņas”
		“Saimniecības nozares”	“Demogrāfija”
		“Darbaspēka resursi”	“Dzimumvecumstruktūras diagrammu veidošana un analīze”
			“Dzimumstības un mirstības koeficientu aprēķināšana”
			“Migrācija, tās iemesli un veidi”
			“Imigrācija un tās sekas”
			“Attīstītās un attīstības valstis”
			“Pasaules apdzīvotība un apdzīvotākie reģioni”
			“Urbanizācija”
			“Pasaules piesārņotākās pilsētas”
			“Cilvēka darbības ietekme ekosistēmās”
			“Kultūra un tās elementi”
			“Etniskās grupas un tautas”
			“Pasaule reliģijas”
			“Akulturācija, asimilācija, separātisms”
“Pasaules kultūru daudzveidība un ģeogrāfija”			
“Valstu klasifikācija un tipoloģija”			
“Starptautiskie konflikti”			
“Starptautiskās organizācijas”			

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
			“Pasaules saimniecības struktūra”
Ķīmija			“Ķīmija – viena no dabaszinātņu nozarēm”
			“Darba metodes ķīmijā”
Latviešu valoda	“Stils – kas tas ir? Stils valodā un sabiedrībā”		“Reklāma”
	“Mūsdienu jauniešu valoda”		
	“Mans latviešu valodas kods”		
	“Komunikācija, tās veidi, komunikācijas elementu izpausmes saziņā”		
Literatūra	“Mana kultūras pieredze”	“Autobiogrāfijas žanra izpratne”	
	“Laikmetīgā literatūra un jauniešu intereses”		
	“Varonis – būt varonim, īstais varonis, literārais varonis, nevaronis, varonības pārbaude, vara un atbildība”		
Programmēšana		“Kas ir programmēšana un kas ir programmētājs. Ievads programmēšanā”	
Sports un veselība	“Fizisko spēju attīstības dinamikas uzdevumi”		

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
	<p>“Āra fiziskās aktivitātes – skriešana, kā priekšnosacījums labai fiziskai veselībai. Fiziskās slodzes ietekme uz pulsu”. Prast patstāvīgi plānot, īstenot un pielāgot skriešanu 7-10 min un savu izvēlēto distanci fizisko spēju attīstīšanai un veselības uzlabošanai, nosakot fiziskās slodzes ietekmi uz pulsu.</p>		
	<p>“Fiziskā veselība. Sakarība starp enerģiju, kas iegūta no uztura, un enerģiju, kas patērēta fizisko aktivitāšu laikā”. Prast aprēķināt diennakts enerģijas patēriņu, kā arī patstāvīgi izzināt, analizēt un izvērtēt sakarības starp enerģiju, kas iegūta no uztura, un enerģiju, kas patērēta fizisko aktivitāšu laikā.</p>		
	<p>“Individuālo fizisko spēju attīstības dinamika un ikdienas fiziskās aktivitātes”. Veic fizisko spēju attīstības dinamikas uzdevumus savu vispārējo fizisko spēju attīstīšanai, kā arī seko savai veselībai, uzturot kustību daudzumu ikdienā.</p>		

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
	“Fizisko spēju attīstīšana ar augstas intensitātes intervāla treniņu (HIIT). Kustību māksla un fiziskās aktivitātes telpā”		
Vēsture un sociālās zinātnes	“Vajadzības un vēlmes”	“Uzņēmējdarbības būtība. Uzņēmējspējas, to attīstība”	“Sociālās zinātnes”
	“Personība un identitāte”	“Kāda ir uzņēmēja loma ekonomikā? Inovatīva ekonomika. Personīgo uzņēmējspēju izpēte”	“Biznesa ideja”
	“Cilvēka identitāti noteicošie faktori agrāk un tagad. Nacionālā un valstiskā identitāte”	“Uzņēmums, tā juridiskās formas”	“Dzimumu un sociālie stereotipi vēsturē”
	“Cilvēks kā vērtība un fenomens vēsturē”		“Eiropiešu un pakļauto tautu kultūras attiecības. Koloniālisma ideju ietekme mūsdienās”
	“Reliģiju daudzveidība un ietekme uz identitāti”		“Mūsdienu sabiedrības attiecības ar vēsturi”
	“Personības nozīme starpkultūru dialogā”		“Vēsturisko interpretāciju izmantošana politisko mērķu sasniegšanai”
	“Pasaule man apkārt”		
	“Personība un tiesiskums 21.gadsimta Latvijā”		

**Mācību priekšmetu saturā iekļautās karjeras izglītības apguves tēmas 11. klasēs
(grupējot pēc karjeras attīstības atbalsta jomām)**

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
Svešvaloda (angļu, vācu, krievu, franču)	“Ticība un uzticēšanās”	“Biznesa un profesiju pasaule. Biznesa kultūra”	“Iedvesma”
	“Darba pieteikums un intervija”	“Darba tirgus Latvijā un ārzemēs”	“Izaicinājumi. Diskriminācija darbā”
	“Ceļošana – brīvā laika pavadīšana un sevis izzināšana”	“Īsta izglītība”	“Jaunieši dažādu kustību aktīvisti”
	“Prāts un ķermenis”	“Jēgpilna skola”	“Pasaule ap mums”
	“Cilvēka rakstura pazīmes”	“Skolas pasaulē”	“Vārdu un valodu pasaule”
	“Cilvēki ar ierobežotām spējām”	“Izglītība. Uzsākot mācības universitātē”	“Nepieradinātā māksla”
	“Laiks mūsu dzīvē”	“Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs”	“Reklāma tirdzniecībā”
	“Jauniešu mode”	“Izglītības iespējas pasaulē”	“Veikali, tirdzniecība”
	“Draugi un kompānija”	“Ko es zinu par Latvijas apģērbu dizaineriem?”	“Apģērbs un mode”
	“Fitness un veselīgs uzturs”	“Apmaiņas skolēni”	“Kontakti pāri robežām”
	“Vai gribi būt zvaigzne?”	“Sports un skola”	“Valstis, tautības, valodas”
	“Vecāki un bērni”	“Modeļu atlase”	“Nākotnes plāni”
	“Attiecības ģimenē”	“Skolēnu prakse”	“Sporta veidi Indijā”
		“Vācijas skolu sistēma”	“Mutiskās komunikācija”
		“Vācijas un Latvijas skolu sistēma”	“Tulkošanas īpatnības un teksta tulkošana franču valodā”
		“Skolu sistēma”	
“Slaveni cilvēki”			
“Personības”			
“Profesionālās informācijas centri”			
“Sapņu skola”			

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
		“Skola pilī”	
		“Jaunieši trenējas olimpiskajām spēlēm”	
		“Skolēnu avīzes”	
		“Dzīvot franciski”	
		“Skolas brīvdienas Francijā/tradīcijas”	
			“DNS izpētes vēsture”
			“Mūsdienu ģenētikas pirmssākumi”
			“Ģenētika un tās pamatjēdzieni”
Bioloģija			
Dabaszinības	“Mans dzīvesveids un ilgtspējīga attīstība”		
	“Pasaule man apkārt”	“Iedzīvotāju sastāvs un nodarbinātība”	“Nauda, tās funkcijas un veidi”
		“Darba resursu piedāvājums un pieprasījums”	“Starptautiskā tirdzniecība”
		“Darba alga, tās formas”	“Kā gudri rīkoties ar naudu?”
		“Ārpustirgus ietekme uz darba algu”	“Starptautiskās tirdzniecības politika”
		“Samaksa par darbu”	“Latvijas ārējā tirdzniecība”
		“Darba līgums”	“Aizņemšanās un uzkrāšana”
		“Arodbiedrību ietekme uz darba algu un bezdarbu”	“Ekonomikas perspektīvas”
		“Izgudrojumi un patents”	
		“Komerccnoslēpums”	
		“Preču zīme, patents, intelektuālais īpašums”	
		“Tirgus ekonomikas nepilnības”	
		“Fiskālā politika”	
Ekonomika			

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
		““Ēnu” ekonomika”	
Filozofija	“Filozofijas nozīme cilvēka pašizziņā un zinātnē”		“Filozofijas zinātnes sākotne un tās jautājumi” “Mūsdienu filozofijas virzieni”
Ģeogrāfija		“Darbaspēka resursi”	“Pasaules ģeogrāfija”
		“Nodarbinātības struktūra”	“Pasaules saimniecība, tās organizēšanas pamatprincipi”
			“Valstis un galvaspilsētas”
			“Bērnu nodarbinātība pasaulē”
			“Starptautiskais tūrisms”
“Tūrisma attīstības priekšnoteikumi”			
Informātika		“IT attīstība no 90-tajiem līdz mūsdienām”	“Datorgrafika”
			“Logo un zīmējuma veidošana “GIMP” lietotnē”
			“Darbs “INKSCAPE” lietotnē”
			“Globālais tīmeklis. Tīmekļa lapu veidošana”
			“HTML valodas lietošanas pamati”
			“Darbs ar HTML dokumentiem”
			“Darbs ar teksta redaktoru”
Kulturoloģija	“Cilvēka domāšanas attīstības posmi”		
	“Indivīds un sabiedrība”		
Latviešu valoda	“Valoda un saziņa. Lietišķā saziņa. CV”		“Valoda un sabiedrība”
			“Pasaules tautu daudzveidība”

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
	“Valoda un identitāte. Baltu valodas”		“Valoda un ietekmēšana. Valodas runas un rakstu forma. Ortoepija”
			“Runas māksla”
			“Publiskā runa”
			“Vizuālo līdzekļu lietojums komunikācijā – autora ietekme uz adresātu”
			“Pareizrakstības ievērošana rakstos”
			“Mūsdienu latviešu kino māksla”
			“Latviešu valodas rakstības veidi”
Mūzika		“Izcili Rēzeknes mūziķi – atskaņotājmākslinieki un komponisti Latvijā un pasaulē”	“Mūzika – skaņu māksla”
		“Latviešu profesionālās mūzikas pamatlicēji”	
		“Raimonds Pauls – leģendārais latviešu komponists, maestro”	
Sports un veselība	“Attīstības dinamikas kontrolvingrinājumi”		“Orientēšanās attīstības vēsture, sasniegumi Latvijā un pasaulē. Orientēšanās veidi. Netradicionālā orientēšanās.
	“Vingrinājumu aplis fizisko spēju attīstīšanai”		

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
	<p>“Fiziskā veselība”. Fiziskās slodzes ietekme uz pulsu. Patstāvīgi izvērtē sirds un asinsvadu sistēmas darbību miera režīmā, slodzes laikā un pēc slodzes, veic vingrinājumus savu vispārējo fizisko spēju attīstīšanai un seko līdzī savas fiziskās sagatavotības izmaiņām veselību veicinošās nodarbībās. Iepazīstas ar digitālo tehnoloģiju izmantošanas iespējām veselīga dzīvesveida praktizēšanā. Attīsta ieradumu, sekot savai veselībai, kontrolēt un uzturēt kustību daudzumu ikdienā.</p>		<p>Orientēšanās kartes izveidošanas nosacījumi. Savas orientēšanās kartes izveidošana. Orientēšanās skolas teritorijā pēc klasesbiedru izveidotās kartes”</p>
	<p>“Izturības skrējieni pa dažādu reljefu”. Atbilstoši savām fiziskajām spējām un veselībai patstāvīgi izvēlas skriešanas tempu pa dažādu reljefu. Attīsta ieradumu pirms piedalīšanās skriešanas aktivitātēs izvērtēt maršruta garumu, segumu, reljefu un izplānot, kā dozēt slodzi visas distances garumā.</p>		
	<p>“Aerobās izturības jeb darbaspēju noteikšana”</p>		

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
	<p>“Fizisko spēju attīstīšana ar augstas intensitātes intervāla treniņu – TABATA”.</p> <p>Patstāvīgi izpilda vingrinājumu kompleksus, kas nostiprina veselību un paaugstina organisma darbības, lai sasniegtu izvirzītos mērķus.</p>		
Vizuālā māksla	“Mākslas darbs un autors”		“Stils, dizains, krāsa. Skatlogs. Vitrāža”
	“Cilvēks un laiks”		“Simbols, zīme un zīmols”
			“Mākslas valoda. Skice, skicēšana”
			“Māksla. Fotografija. Objekts”
			“Karjera. Māksla. Mākslinieks”

**Mācību priekšmetu saturā iekļautās karjeras izglītības apguves tēmas 12. klasēs
(grupējot pēc karjeras attīstības atbalsta jomām)**

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
Svešvaloda (angļu, vācu, krievu, franču)	“Dzīves labākie gadi”	“Tehnoloģijas. Digitālā pēdas”	“Masu mediji. Kas kontrolē ziņas?”
	“Vēlēšanās”	“Izglītības sistēmas Francijā un Latvijā/ atšķirības”	“Reklāma un patērēšana”
	“Autobiogrāfija”	“Termini un izteicieni franču valodā, runājot par izglītību”	“Politika un sabiedrība”
	“CV franču valodā”	“Darbs viesnīcā. Apmaiņas tūrisms”	“Notikumu tūrisms. Atšķirība starp izklaides un izzinošo tūrisma”
	“Stereotipiskie priekšstati par krievu cilvēku. Vispārcilvēciskās īpašības”	“Sapņu profesija – aktieris”	“Oficiālā vēstule”
	“Veselīgs dzīvesveids”	“Kad sports kļūst par atkarību”	“Dažādu tautu nacionālās īpatnības”
	“Jaunieši parādu jūgā”	“Ar jaunām idejām nākotnē”. Spēj diskutēt par nākotnes iespējām, orientēties piedāvātajā informācijā.	“Teātri”
	“Kabatas nauda”		“Muzeji”
	“Tieksmes un atkarības”		“Efektīga reklāma”
	“Jaunieši un alkohols”		“Sapņi un īstenība”
	“Kā rodas atkarība?”		Prezentēšanas prasmju attīstīšana.
“Attiecības”	“Pilsēta vai lauki”		
Bioloģija		“Biotehnoloģijas, to nozīme ikdienā”	“Dzīve lielpilsētā”
			“Migrācija un integrācija”
			“Nākotnes nodomi”
			“Gēnu inženierija”
			“Klonēšana”
			“Selekcija. Kultūraugu izcelšanās centri”

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
Dabaszinības	“Mans dzīvesveids un ilgtspējīga attīstība”		“Kosmisko faktoru ietekme uz Zemi”
			“Astronomiskie pētījumi. Teleskopu veidi”
			“Kosmiskie lidojumi”
			“Ģenētikas pamati”
			“Mutācijas. Selekcija”
			“Klonēšana”
			“Tehnoloģijas un to radītās vides izmaiņas”
			“Globālās vides izmaiņas”
			“Bioloģiskais piesārņojums”
			“Cilvēks, civilizācija un dabaszinātnes”
			“Civilizācijas ilgtspējīga attīstība”
Ekonomika	“Pasaule man apkārt”	“Tirgus ekonomikas nepilnības. “Ēnu” ekonomika”	“Zinātnes sasniegumu izmantošanas ētiskie aspekti”
	“Inovatīva ekonomika. Personīgo uzņēmējspēju izpēte”		“Globalizācija”
			“Globālā, eiro zonas un Latvijas ekonomika”
			“Lēmumu pieņemšana, vērtējot izvēles iespējas”
			“Inovācija tuvplānā”
			“Kas jāzina par naudu?”
			“Valsts loma ekonomikā”
			“Tirgus ekonomikas nepilnības”
			“Latvija un OECD”
			“Starptautiskās ekonomiskās organizācijas”

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
			<p>“Starptautiskās tirdzniecības politika”</p> <p>“Ekonomikas perspektīvas”</p>
Filozofija	“Cilvēka ķermeņa un gara attiecību problēma”	“Informācijas tehnoloģijas un komunikācijas sabiedrības problēmas. Utopijas un antiutopijas”	“Sabiedrība un vērtības, valsts un varas teorijas”
	“Cilvēks kā bioloģiska būtne. Substancionālā un eksistenciālā cilvēka būtības izpratne”		“Filozofija un cilvēces nākotne”
	“Personības filozofija”		“Filozofija un cilvēces nākotne. Sabiedrības attīstības perspektīvas teorijas. Globalizācija un patērniecība”
	“Cilvēks kā sociāla būtne”		
	“Cilvēka patības problēma un cilvēks kā sabiedrības vērtību mērs”		
	“Cilvēka problēma filozofijā”		
	“Filozofiskā refleksija par vērtībām”		
	“Filozofiskās mācības par vērtībām. Vērtību noderīgums, nozīmīgums un iedarbīgums. Vērtību izvēles dilemma”		
	“Vērtību daudzveidība un relativitāte, vērtības un morāle”		
	“Esamības filozofiskā izpratne”		
	“Izslēgšanas kultūra. Pašcenzūra”		
	“Vai diskriminācija nav viedoklis? Vārda brīvības robežas”		
Fizika	“Redze, redzes defekti”		
Ģeogrāfija		“Darbaspēka resursi”	“Pasaules saimniecība”

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
		“Nodarbinātības struktūra”	“Valstis un galvaspilsētas”
			“Bērnu nodarbinātība pasaulē”
			“Starptautiskais tūrisms”
			“Tūrisma attīstības priekšnoteikumi”
Ķīmija			“Nafta. Naftas pārtvaice. Naftas krekings” Analizē informāciju par naftas un tās pārstrādes produktu izmantošanas iespējām. Analizē informāciju par naftas resursu samazināšanās problēmu, naftas produktu patēriņa pieaugumu un vides piesārņojuma palielināšanos un argumentē savu viedokli.
Latviešu valoda	“Mans dzīves stils”		“Stils sabiedrībā un valodā”
Latvijas un pasaules vēsture			“Parlamentārisms Latvijā”
			“Latvijas ārpolitika”
			“Karš un sabiedrība”
			“Pēckara pasaule”
			“Rietumu sabiedrības attīstība un problēmas”
			“Konflikti dažādos pasaules reģionos”
Literatūra	“Personība un vara”		“Vara un literatūra”
			“Trimdas literatūra”
			Prasme izteikt garo viedokli.
Mūzika		“Tehnoloģijas un mūzika”	“Skatuves mūzikas žanri”

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes	
	“Sev tuvākā mūzikas virziena/grupas/mūziķa daiļrades prezentēšana		“Mūzikas instrumenti un izpildītājsastāvi” “Urbānisms un mūzika”	
Politika un tiesības	“Politiskā līdzdalība”	“Pilsoniskas sabiedrības iezīmes. Politika un politiķis”	“Sabiedrības veidošanās nosacījumi un sociālo grupu vienojošie un atšķirīgie aspekti, socializāciju ietekmējošie faktori. Sabiedrība – cilvēku kopības pamats”	
	“Indivīds un vara. Filozofisks skatījums uz varas un indivīda attiecībām. Pilsoņi un pilsoņu kopums”	“Politika un personības”	“Izvēļu izaicinājumi. Politiskās darbības specifika”	
	“Latvijas Republikas iedzīvotāju grupu (pilsoņi, nepilsoņi, ārvalstnieki, bezvalstnieki) situācijas analīze”	“Politiskie aktieri. Tradicionālie un harismātiskie līderi. Kā cilvēki izvēlas politiķus?”	“Politiskā kompromisa meklējumi”	
	“Politiskie uzskati un idejas”	“Tiesības. Tiesiskās demokrātijas pamatkritēriji. Konstitūcija un tās loma likumdošanā”	“Tiesības un to veidi”	“Sabiedrības politiskā sistēma. Politiskās intereses un vērtības. Politikas iedalījums. Politikas efektivitāte un izpausmes līdzekļi”
				“Partiju, sabiedrisko organizāciju un politisko kustību darbība”
				“Vēlēšanu norise un to loma politikā”
				“Politiskie režīmi: demokrātija, autoritārisms, totalitārisms”
			“Sabiedrības tiesiskās varas organizācija – valsts un tās	

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
			<p>pamatmērķis. Valsts iekārtu veidi un valdīšanas formas”</p> <p>“Valsts varas institūcijas un struktūras”</p> <p>“Mūsdienu starptautiskās attiecības. Karš mūsdienās”</p> <p>“Starptautiskā situācija. Neatrisinātie jautājumi”</p> <p>“Valdības politika”</p>
Sports un veselība	<p>“Attīstības dinamikas kontrolvingrinājumi”</p> <p>“Vingrinājumu aplis fizisko spēju attīstīšanai”</p> <p>“Fiziskā veselība”. Fiziskās slodzes ietekme uz pulsu. Patstāvīgi izvērtē sirds un asinsvadu sistēmas darbību miera režīmā, slodzes laikā un pēc slodzes, veic vingrinājumus savu vispārējo fizisko spēju attīstīšanai un seko līdzi savas fiziskās sagatavotības izmaiņām veselību veicinošās nodarbībās. Iepazīstas ar digitālo tehnoloģiju izmantošanas iespējām veselīga dzīvesveida praktizēšanā. Attīsta ieradumu, sekot savai veselībai, kontrolēt un uzturēt kustību daudzumu ikdienā.</p>		<p>“Orientēšanās attīstības vēsture, sasniegumi Latvijā un pasaulē. Orientēšanās veidi. Netradicionālā orientēšanās. Orientēšanās kartes izveidošanas nosacījumi. Savas orientēšanās kartes izveidošana. Orientēšanās skolas teritorijā pēc klasesbiedru izveidotās kartes”</p>

Mācību priekšmets	Pašizpēte	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
	<p>“Izturības skrējieni pa dažādu reljefu”. Atbilstoši savām fiziskajām spējām un veselībai patstāvīgi izvēlas skriešanas tempu pa dažādu reljefu. Attīsta ieradumu pirms piedalīšanās skriešanas aktivitātēs izvērtēt maršruta garumu, segumu, reljefu un izplānot, kā dozēt slodzi visas distances garumā.</p> <p>“Aerobās izturības jeb darbaspēju noteikšana”</p> <p>“Fizisko spēju attīstīšana ar augstas intensitātes intervāla treniņu – TABATA”. Patstāvīgi izpilda vingrinājumu kompleksus, kas nostiprina veselību un paaugstina organisma darbības, lai sasniegtu izvirzītos mērķus.</p>		

**Interešu izglītības programmas
2021./2022.mācību gada pirmajā semestrī Rēzeknes Valsts 1. ģimnāzijā**

Programmas īstenošanas vieta	Programmas nosaukums	Piešķirtais stundu skaits
Rēzeknes Valsts 1.ģimnāzija	Tehniskā modelēšana	3
	Padziļinātās fizikas pulciņš	2
	Debašu klubs	2
	Vokālais ansamblis „Noskaņa”	4
	Jauktais koris "Impresija"	2
	Jauktais koris "Impresija"	2
	Zēnu vokālais ansamblis 7.-9.klase	2
	Meiteņu koris "Saules"	4
	Ģitārspēles apmācība	4
	Interneta avīze "Klick"	1
	3 D robotika, elektronika	2
	Esi līderis	2
	Mediācija skolā	2
	Ilgspējība Baltijas valstīs	1
	Sarunu skola Burbulis	1
	Tautas deju ansamblis "Skali"	5
	Tūrisma pamati	3
Kopā		42