APSTIPRINU
Kuldīgas 2. vidusskolas direktore

G.Buivida
(paraksts)

14.04.2022
(datums)

Kuldīgas 2.vidusskolas

Karjeras izglītības programma

Kuldīga
2022

Kuldīgas 2.vidusskolas karjeras izglītības programma (turpmāk – karjeras izglītības programma) 1.-9.klasei izstrādāta, pamatojoties uz Latvijas Republikas izglītības politikas normatīvajos dokumentos ietvertajiem nosacījumiem, kā arī uz aktuālām un plānotājām izmaiņām izglītības nozarē:

- Izglītības likumā;
- Ministru kabineta 2018.gada 27.novembra noteikumos Nr.747 „Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem"(turpmāk – MK noteikumi Nr.747);
- Ministru kabineta 2019. gada 3.septembrī noteikumos Nr.416 "Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem"(turpmāk – MK noteikumi Nr.416);
- „Klases stundu programmas paraugs" (Valsts izglītības satura centrs).
- Ministru kabineta 2016.gada 20.decembra noteikumi Nr. 831 "Izglītības iestāžu, eksaminācijas centru, citu Izglītības likumā noteiktu institūciju, vispārējās un profesionālās izglītības programmu akreditācijas un izglītības iestāžu vadītāju profesionālās darbības novērtēšanas kārtība" (turpmāk – akreditācijas un izglītības iestāžu vadītāju profesionālās darbības novērtēšanas kārtība).
- 2016. gada 7. jūnija Ministru kabineta noteikumi Nr.359 "Darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 8.3.5. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieeju karjeras atbalstam izglītojamajiem vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs" īstenošanas noteikumi".
- Izglītības attīstības pamatnostādnes 2021.-2027.gadam "Nākotnes prasmes nākotnes sabiedrībai".

I KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI

Karjera ir cilvēka resursu efektīva izmantošana dzīves mērķu sasniegšanai, cilvēka mērķtiecīga darbība savu kompetenču pilnveidei un izaugsmei visa mūža garumā. Tas ir nepārtraukts mācīšanās un attīstības process; tā ircilvēka virzība visa mūža garumā gan sociālajā, gan profesionālajā jomā.

Karjeras attīstība ir indivīda personīgās dzīves, mācību un darba vadības

process mūža garumā. Tas ir nepārtraukts process, kura gaitā cilvēks izmanto informāciju par sevi, un apkārtējo pasauli, analizē un pielieto to, lai izvēlētos savu nodarbošanās jomu un pēc tam jau konkrētu profesiju.

Karjeras izglītība ir plānots pasākumu, kursu un programmu nodrošinājums izglītības iestādēs, lai palīdzētu izglītojamajiem attīstīt prasmes savu interešu, spēju un iespēju samērošanā, savu karjeras mērķu izvirzīšanā, karjeras vadīšanā; sniegtu zināšanas un izpratni par darba pasauli, tās saikni ar izglītību, par karjeras plānošanu un tālākizglītības iespējām, kā arī nodrošinātu efektīvu dalību darba dzīvē.

Mūsdienās karjeras jēdziena saturs ir ievērojami paplašinājies. Ja sākotnēji jēdzienu "karjera" skaidroja un asociēja ar sekmīgu darbošanos kādā profesionālajā jomā, kurā ir iespējama izvirzīšanās, slavas un popularitātes sasniegšana, tad tagad termins "karjera" ir jāsaprot ne vien kā izaugsme profesionālajā jomā, bet arī kā likumsakarīga personības izaugsme un nodarbošanās secīga maiņa visas dzīves garumā.

Karjera ir personības mērķtiecīgs, jēgpilns visas dzīves gājums, kurā summējas visas indivīda dzīves lomas, brīvā laika aktivitātes, mācības un darbs.

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

•lai profesija būtu interesanta un saistoša,

•lai profesija atbilstu spējām,

•lai varētu atrast darbu šajā profesijā.

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

GRIBU

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

VARU

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

VAJAG

Tās ir profesijas un kompetences, kas konkrētajā vietā un laikā darba tirgū ir pieprasītas, tātad kādi speciālisti un kādas kompetences ir nepieciešamas tagad un tuvākajā nākotnē; tāpēc, izvēloties izglītības virzienu ir jāuzzina, kādas zināšanas un prasmes (kompetences) var apgūt mācoties/studējot vienā vai otrā programmā, kuru piedāvā izglītības iestādes. Jāapzinās, ka mainās pašas profesijas, to saturs un attiecīgi arī kompetences konkrēto darba uzdevumu veikšanai, tāpēc ir jābūt gatavam arī turpināt mācīties.

Karjeras vadības prasmes

21. gadsimtā situācija pasaulē ir krasi mainījusies, jo globālā tirgus un uz zināšanām balstītas ekonomikas un sabiedrības apstākļos indivīdiem ir nepieciešams nepārtraukti uzlabot savas prasmes un apgūt jaunas kompetences. Karjeras attīstības atbalstu vairs nevar uzskatīt vienīgi par lietderīgu atbalstu indivīdam pārejā no viena izglītības līmeņa uz citu un no mācībām uz darbu. Lai pielāgotos mainīgajām darba tirgus vajadzībām un uzņēmumu konkurētspējai, ir jāspēj ātri reaģēt darba vides mainīgajos procesos, radot efektīvu rezultātu. Ilgstoša mācīšanās ir tieši tas, kas mūsdienās ir kļuvusi par galveno faktoru konkurences izturēšanā un veiksmē.

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

Karjeras vadības prasmes ir prasmju kopums ar kura palīdzību cilvēks pats vada savas izglītības un darba gaitas, apkopojot, analizējot un organizējot ar sevi, izglītību un nodarbinātību saistīto informāciju. Kompetencēs balstītas izglītības pieeja, kas orientēta uz skolēna personalizētu mācīšanos un praktisku darbošanos, daudzveidīgi izmantojot

informācijas komunikāciju tehnoloģijas daudzveidīgā mācību vidē, balstīta uz skolēna pašizziņu un pašpieredzes izmantošanu un partnerībā veidotu skolēna – skolotāja mijiedarbību ir karjeras vadības prasmju veiksmīgas pilnveides priekšnoteikums (Lemešonoka, 2013).

Karjeras vadības prasmes:

- **Pašizziņas un pašvadības prasmes**, kuras palīdz skolēniem identificēt savas personīgās īpašības (fiziskās, intelektuālās, emocionālās iezīmes, prasmes, intereses un vērtības) un izpētīt nepieciešamo prasmju samērotību, lai gūtu panākumus dažādās dzīves un darba situācijās.
- **Karjeras iespēju izpētes prasmes** palīdz skolēniem apzināties savas karjeras iespējas un iesaista skolēnus darba pasaules izpētē un iepazīšanā.
- **Karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes** ir saistītas ar mācīšanos, kā pieņemt lēmumus, lai plānotu un vadītu savu karjeru.

II KARJERAS IZGLĪTĪBAS MĒRĶIS UN UZDEVUMI

Karjeras izglītības mērķis ir organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu atbilstoši MK noteikumu Nr.747 un MK noteikumi Nr.416 prasībām, integrējot specifiskus karjeras izglītības mērķus mācību saturā:

- nodrošināt izglītojamajam pašizpētei, karjeras izpētei un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi;
- radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām sabalansētu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.

Karjeras izglītības uzdevumi:

- nodrošināt katram izglītojamajam pašnovērtēšanas metožu apguves iespējas;
- palīdzēt pielietot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus, pieņemtu lēmumus, nospraustu mērķus;

- veidot katrā izglītojamajā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba pasaules un ar to saistīto izglītošanās daudzveidību;
- nodrošināt katram izglītojamajam iespēju apgūt mācīšanās prasmes, informācijas tehnoloģiju un citu informācijas avotu izmantošanas pamatiemaņas;
- palīdzēt katram izglītojamajam pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un ar to saistīto iespējamo karjeru;
- nodrošināt iespēju gūt darbības pieredzi;
- izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, cieņu pret daudzveidību;
- veidot izglītojamajos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

Mācību procesā, t.sk. karjeras izglītībā, skolēns veido un pilnveido šādas caurviju prasmes:

- kritiskā domāšana un problēmrisināšana;
- jaunrade un uzņēmējspēja;
- pašvadīta mācīšanās;
- sadarbība;
- pilsoniskā līdzdalība;
- digitālā pratība (Noteikumi par valsts pamatizglītības un vidējās izglītības standartiem)

III KARJERAS IZGLĪTĪBAS PLĀNOŠANA

Lai skolēnus sagatavotu efektīvai pārejai no skolas uz pieaugušo darba dzīvi, skolai ir jānodrošina saviem skolēniem aizvien daudzveidīgāks un lielāks mācīšanās pieredžu skaits.

Kuldīgas 2. vidusskolā karjeras izglītības programmas plānošanā un realizēšanā iesaistīti:

- **Izglītības iestādes vadība** – nodrošina karjeras attīstības atbalsta pakalpojumu pieejamību skolā.
- **Karjeras konsultants** – koordinē un īsteno karjeras izglītības plānu, nodrošina karjeras informācijas pieejamību, sniedz karjeras konsultācijas.

- **Klašu audzinātāji** – audzināšanas darba ietvaros palīdz veidot vērtību sistēmu, dzīves un karjeras vadības prasmes.
- **Mācību priekšmetu skolotāji**- integrē karjeras vadības prasmju apguvi savā mācību priekšmetā.
- **Bibliotekārs**- iesaistās karjeras informācijas izplatīšanā.
- **Atbalsta personāls** – palīdz veidot dzīves un karjeras vadības prasmes, novērst šķēršļus karjeras plānošanā un mērķu sasniegšanā.
- **Interešu izglītības skolotāji** – praktiski darbojoties, palīdz atklāt skolēnu spējas un dotība, attīstīt talantus.

Karjeras izglītība tiek īstenota, izmantojot dažādas darba organizācijas formas — mācību priekšmetu stundas, klases stundas, individuālās nodarbības, dažādus ārpusstundu pasākumus u.c. pēc šāda plāna:

Klases stundas 1. – 9. klasei

(1 stunda nedēļā pēc skolas audzināšanas darba programmas un klašu audzinātāju darba plāniem)

Klase	Temats	Stundu skaits	Sasniedzamais rezultāts
1.-2. klase	Mani darbiņi. Pienākumi ģimenē Mani vaļasprieki Mana sapņu profesija Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs	1 1 1 1	Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību
3.–4. klase	Mani darbiņi. Pienākumi ģimenē Fiziskais un garīgais darbs Mana sapņu profesija Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs	1 1 1 1	Gūst priekšstatu par ikdienas darbu saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību
5. klase	Klases vecāku profesiju, specialitāšu un darba vietu izzināšana	2	Apzinot vecāku profesijas, tiek rosināts domāt par saviem iespējamiem

			nākotnes nodomiem
	Mani darba ieradumi	1	Prasme plānot savu dienas
	Sadarbības prasmes. Darbs komandā	1	režīmu, ievērojot savas interese un iespējas
6. klase	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība	1	Iepazīstināt ar profesiju dažādību un iepazīties ar
	Vecāku profesiju un darba vietu apmeklēšana	2	savām iespējām
7. klase	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība	1	Tiek apkopota un prezentēta informācija par profesijām
	Spējas un intereses	2	NVA vai cits Karjeras pakalpojumu kabineta apmeklējums un darbs speciālista vadībā
8. klase	Spējas un interese, to attīstīšanas iespējas	1	Skolēni izzina savas spējas, iegūst informāciju par
	Jēdzieni; profesija'', ,,specialitāte''	1	dažādām profesijām un to apguves iespējām. Tiek
	Informācijas iegūšana par karjeras izvēles iespējām	2	veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu
9. klase	Skolēnu profesionālā atbilstība (tikšanās ar karjeras konsultantu)	2	Skolēni izzina savas spējas, iegūst informāciju par dažādām profesijām un to
	Papildus informācijas ieguve par dažādām profesijām un to apguves iespējām	1	apguves iespējām, apgūst prasmi veidot CV, raksturojumu
	Profesiju daudzveidība, darba pienākumi(tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem)	2	
	Lietišķie raksti, to nozīme,	1	

	meklējot darbu un stājoties dažādās iestādēs		

Karjeras izglītības programmas sastāvdaļas

***Sevis izzināšanas*:**

• identificē savas personīgās īpašības (fiziskās, intelektuālās, emocionālās iezīmes,prasmes, intereses un vērtības),

• izpēta personīgo īpašību un nepieciešamo prasmju samērotību, lai gūtu panākumus dažādās dzīves un darba situācijās,

• izvērtē stratēģijas un apstākļus, kas ietekmē viņu mācīšanos dažādās dzīves un darba situācijās. Iespēju apzināšanās aktivitātes iesaista skolēnus darba pasaules izpētē un iepazīšanā. Aktivitātes var ietvert:

• dažādas darba vides iepazīšana un pētīšana,

• dažādu profesiju un izglītības un apmācības iespēju izpēte,

• darba pasaules vēsturisko un plānoto izmaiņu analīze.

Lēmumu pieņemšana:

• izpētīt, kā citi cilvēki pieņem lēmumus, un saprast, kas var ietekmēt lēmuma pieņemšanu,

• identificēt atbilstošus lēmuma pieņemšanas stilus un stratēģijas,

• ģenerēt dažādas ar karjeru saistītas izvēles.

Pieņemt lēmumu par karjeras izvēli nenozīmē tikai piemērot indivīdu noteiktai profesijai. Lēmuma pieņemšanu ietekmē dažādi faktori, kuri ir jāņem vērā:

• individuālās iezīmes (veselība, vērtības, intereses, prasmes, vecums, zināšanas u.c.),

- sociālais konteksts (ģimene, vienaudži, sabiedrības grupas, sociāli ekonomiskais statuss u.c.),
- vides konteksts (politiskie uzskati, izglītības iestādes, ģeogrāfiskais izvietojums, darba tirgus u.c.),
- citi faktori (laika perspektīvas, izdevība, izmaiņas laika gaitā u.c.).
- Sagatavošanās pārmaiņām un pārejai attiecas uz tādas izpratnes un prasmju veidošanu, kādas skolēnam ir nepieciešamas, lai tiktu galā ar

jaunām situācijām, gan vēlamām, gan nevēlamām. Šādas aktivitātes palīdz:

- noteikt dažādas plānotas un neplānotas dzīves/darba pārmaiņas un pārejas
- periodus, ar kādiem ir jāsastopas dzīves laikā,
- izpētīt, kā cilvēki reaģē uz izmaiņām,
- attīstīt prasmes, lai efektīvi pārvarētu dažādas plānotas un neplānotas pārmaiņas, piemēram, problēmu risināšanu, atbalsta tīklu identificēšanu un izmantošanu.

Izglītības iespēju izpētes aktivitātes:

- pēta izglītības piedāvājumu un pieejamību Latvijā un pasaulē;
- izzina, kur meklēt informāciju par iespējām turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem gan Latvijā, gan ārvalstīs;
- izzina Latvijas izglītības sistēmu un tālākās izglītības iespējas;
- izzina būtiskākos nosacījumus studijām ārvalstīs.

Darba pasaules iepazīšana:

- mācās izprast brīvprātīgā darba nozīmi;
- izzina brīvprātīgā darba iespējas Latvijā un pasaulē;
- pēta nodarbinātības tendences mūsu valstī un pasaulē;
- apzina informāciju par darba tirgus perspektīvām;
- iepazīst dažādas profesijas, darbavietas, darba devēju prasības, darba pienākumus;
- apgūst darba meklēšanas procesu;
- pēta iespējas, kur strādāt ārpus Latvijas un kur griezties pēc palīdzības, ja tas ir nepieciešams.

Karjeras izglītības jomas un saturiskās tēmas

Pamatjoma "Pašizpēte" ietver šādas saturiskās tēmas:

- mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
- manas intereses, vaļasprieks, spējas, brīvais laiks, dienas režīms;
- mana ģimene, tās loma, tradīcijas;

- sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;
- attieksmes un vērtības;
- prasme sadarboties, risināt konfliktus;
- mana veselība un nākotnes nodomi;
- mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu;
- pašaudzināšana.

Pamatjoma "Karjeras izpēte" ietver šādas saturiskas tēmas:

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

Pamatjoma "Karjeras plānošana un vadība" ietver šādas saturiskas tēmas:

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

IV Karjeras izglītības vērtēšana

Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 1. – 6. klasē

Beidzot 6. klasi, skolēns:

•ir iepazinies ar dažādām profesijām;

•izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē;

•izprot saikni starp zināšanām, izglītību, profesijām un nodarbinātību;

•mēģina izzināt savas personīgās intereses un spējas;

•izprot komunikācijas un komandas darba nepieciešamību.

Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes:

•Skolēns spēj analizēt un izvērtēt savus sasniegumus, personiskās īpašības, spējas un iemaņas.

•Skolēns prot izmantot pašanalīzes rezultātus savu attīstības vajadzību noteikšanai un sava pozitīva paštēla veidošanai.

•Skolēns spēj noteikt savas attīstības mērķus.

•Skolēns spēj atšķirt stereotipus un sagrozītus, realitātei neatbilstošus cilvēku un profesiju aprakstus.

•Skolēnam ir izveidojušās noteiktas attieksmes pret dzīves pamatvērtībām, prasmes mācīties un izpratne par darba, tajā skaitā arī komandas darba, nozīmi.

Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

• Skolēns izprot, ka darba dzīve nav tikai iešana uz darbu un naudas pelnīšana; saprot, ka darba dzīvei ir daudzi svarīgi aspekti.

• Skolēns spēj aprakstīt, kādas izmaiņas ir notikušas darba pasaulē (raksturot izmaiņas darba pasaulē).

• Skolēns zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām un darba tirgu; zina, kur meklēt karjeras konsultantu palīdzību; ir spējīgs izmantot informācijas avotus.

•Skolēns spēj izveidot profesiju grupas pēc to pazīmēm.

•Skolēns apzinās savas iespējas. Lēmumu pieņemšanā, plānošanā un tālākā rīcībā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

•Skolēns spēj izmantot vienkāršus lēmumu pieņemšanas paņēmienus, skolēns prot sameklēt un izmantot palīdzību personīgu lēmumu pieņemšanā.
•Skolēns spēj izprast ilgtermiņa plānošanas nozīmi un ietekmi savas karjeras iespēju un ar to saistīto lēmumu pieņemšanas kontekstā.
•Skolēns spēj apsvērt dažādas iespējas un, ja nepieciešams, spēj koriģēt vai mainīt savus plānus.
•Skolēns izprot, ko nozīmē "tikt galā" mainīgajā pasaulē un kā tas ir attiecināms uz ilgtermiņa karjeras plānošanu.
•Skolēns spēj (daļēji) uzņemties atbildību par savas personības attīstību.
•Skolēns spēj analizēt pārmaiņas, kas notikušas viņa dzīvē pēdējā laikā.

Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 7.- 9. klasē

Beidzot 9. klasi, skolēns:

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

Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

•Skolēns ir veicis vienkāršus pašnovērtēšanas testus, lai noteiktu savus īstermiņa un ilgtermiņa izglītības un karjeras plānošanas mērķus.
•Skolēns spēj noteikt un novērtēt, kāda ir viņa ārpusklases darbā apgūtā pieredze un zināšanas par darba pasauli.
•Skolēns spēj pielietot iegūtās analizēšanas un plānošanas prasmes savas karjeras plānošanā.
•Skolēns ir spējīgs paskaidrot, kāpēc ir nepieciešams cīnīties pret stereotipu veidošanu un diskrimināciju skolā un darbā.

Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

•Skolēns spēj izskaidrot terminu "karjera" tā plašākajā nozīmē.

•Skolēns spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs.

•Skolēns spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām (darba tirgu, izglītību).

•Skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis/problēmas varētu būt par šķērsli dažu profesiju izvēlē

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

•Skolēns spēj formulēt savas attīstības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas.

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

•Skolēns spēj izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes.

•Skolēns spēj salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personīgo pieredzi, gan izmantojot informāciju, kas iegūta no dažādiem informācijas avotiem.

•Skolēns, plānojot savu nākotni, spēj apsvērt arī ar finansēm saistītos faktorus.

•Skolēns prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no noteiktajiem mērķiem.

•Skolēns zina, kādas ir prasības (kādas zināšanas, prasmes un personīgās īpašības ir nepieciešamas) un kas jādara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē.

•Skolēns izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības.

•Skolēns māk sazināties un sadarboties ar citiem cilvēkiem dažādās dzīves situācijās.

•Skolēns prot apkopot, uzturēt un izmantot savu personīgo informāciju.

•Skolēns prot atlasīt nepieciešamo informāciju, kas nepieciešama, lai tiktu uzņemts.

V KARJERAS IZGLĪTĪBĀ IZMANTOJAMĀS METODES

Nr.	Metode	Prasmes
1.	Anketēšana/aptauja	Apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu domu konkrēti un īsi. Ieinteresēt audzēkni izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas. Attīstīt prasmi kritiski domāt
2.	Analīze	Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām Apgūt prasmes, lai ,,gribu, varu, vajag'' veidotu vienotu kopumu
3.	Brīvais raksts	Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas
4.	Darbs ar informācijas avotiem	Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju
5.	Darbs grupās	Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus
6.	Darbs pāros	Veidot prasmes sadarboties, uzklausīt otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu
7.	Diskusija	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklausīt citu domas Meklēt problēmu risinājumu
8.	Dubultā dienasgrāmata	Veidot prasmi atrast tekstā nepieciešamo informāciju, to analizēt, paust savu viedokli, balstoties uz pieredzi
9.	Ekskursijas	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām
10.	Ēnu diena	Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētās profesijas plusus un mīnusus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus
11.	Eseja	Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā
12.	Individuālais darbs	Mācīties strādāt patstāvīgi
13.	INSERT metode	Apgūt prasmi izvērtēt informāciju
14.	Intervija	Apgūst prasmi sarunāties: uzklausīt sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu
15.	IT tehnoloģiju izmantošana	Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā

16.	Pārrunas/sarunas	Apgūst prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem
17.	Pašvērtējums/pašanalīze	Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi
18.	Pētījums	Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam
19.	Portfolio/darba mape	Vākt materiālus, iegūt informāciju, to apstrādāt, krāt un veidot savu darba mapi - portfolio
20.	Prāta vētra	Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē
21.	Prezentācija	Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu
22.	Prognozēšana	Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu
23.	Projekts	Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus
24.	Seminārs	Mācīties atrast kļūdas un nepilnības, izdomāt vīziju to uzlabošanai, plānot tās sasniegšanu, pieņemt lēmumu, izdarīt kopsavilkumu - rezumēt
5.	Spēles (lomu situāciju, lietišķās)	Apgūst prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, prast novērtēt sevi salīdzinājumā ar citiem. Iejusties lomās, kas attālinātas no skolēna būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt. Iemācīties modelēt dažādas problēmsituācijas
26	SVID analīze	Apgūst iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas
27.	T-tabula	Apgūt iemaņas izvērtēt parādību no vairākiem aspektiem
28.	Tests	Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu, intereses radīšanai
29.	Tikšanās	Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai
30.	Venna diagramma	Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu
31.	Vērošana	Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus

Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra

- Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 7.-9. klasei"
- Skolotāju rokasgrāmata (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)
- Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 10.-12.. klasei"
- Skolotāju rokasgrāmata(ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)
- Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 7. Klasei" (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)
- Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 8. klasei" (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)
- Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 9. klasei" (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)
- Izglītība pēc 12. klases (ESF, prof. izgl. attīstības aģentūra, 2005.g.)
- Karjeras izglītības mērķi pamatskolā (ieteikumi skolotajiem un klases
- audzinātājiem) (ESF, prof. izgl. attīstības aģentūra, 2004.g.)
- Karjeras iespēju izpēte (metod. palīglīdzeklis skolotājiem un klašu audzinātājiem) 2003. g.(ir darba lapas)
- Izglītības ceļvedis. Informatīvs izdevums, 2009.g.
- Mācīties ārzemēs. Durbe Tūre, 2004.g.
- Izglītība pēc 9. klases. PIAA, 2005. g.
- Izglītība pēc 12. klases. PIAA, 2005.g.
- Karjeras attīstības atbalsts / Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi.
- Valsts Izglītības satura centrs .
- Karjeras iespēju izpēte. Metodiskais palīglīdzeklis PIAP aģentūra, 2003.g.
- Karjeras izglītība 7., 8., 9. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.g.
- Karjeras izglītība 10.-12. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.g.
- Karjeras izglītība skolā. Pieredze 2009 (2010). Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra
- Korna E. Karjeras izglītība. Rīga: Raka,2011.g.
- Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk?Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008.g.
- Mans bērns izvēlas karjeru. VIAA, 2010.g.

Interneta resursi, kuri saistīti ar karjeras izglītību

1. www.izaugsme.lv – par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem Latvijā, par mācību iespējām ārzemēs, kā arī apraksti par profesijām.
2. www.izm.gov.lv – par profesionālās un augstākās izglītības iestādē.
3. http://viaa.gov.lv/lat/ - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem un izglītības un darba iespējām ārzemēs.
4. www.sf.gov.lv - par studiju un studējošo kreditēšanas jautājumiem.
5. www.nva.lv – par bezdarbnieku profesionālo apmācību.
6. www.lak.lv – par amatu apguves iespējām (tostarp cilvēkiem ar nepabeigtu pamatizglītību un cilvēkiem ar garīgiem un fiziskiem veselības traucējumiem) pie amatu meistariem.
7. www.niid.lv – par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, karjeras izglītības testi. Lapā atrodama informācija par Valsts ieskaitēm un eksāmeniem, par Latvijas izglītības iestādēm. Datubāzē atrodamas profesionālās vidējās izglītības programmas,
augstākās izglītības studiju programmas, kā arī augstskolu un koledžu izglītības piedāvājums, arī 7 karjeras izvēles testi.
8. www.prakse.lv - Sadaļā Studijas alfabēta kārtībā nosauktas studiju programmas, augstskola, studiju veids, ilgums un iegūstamais grāds. Ir pieejams arī meklētājs pēc studiju virziena, izglītības iestādes un tās atrašanās vietas.
9. http://www.uzdevumi.lv/school - iespēja izvēlēties informāciju par visu līmeņu studijām un atbilstošām programmām.
10. http://euroguidance.eu/ - EK Karjeras konsultēšanas un informācijas tīkls.
11. www.vakance.lv – darba sludinājumu portāls.
12. www.cvmarket.lv – darba piedāvājumi, CV veidošana un karjeras padomi.
13. www.occupationsguide.cz/en - interešu un prasmju noteikšanas testi, darba tirgus un karjeras izvēles gids.
14. www.aiknc.lv – augstākās izglītības kvalitātes noteikšanas centrs. Informācija par augstskolu un koledžu statusu; par augstskolu un koledžu licencēšanu, akreditāciju
15. http://www.izm.gov.lv/lv/ studentiem-informācija par stipendijām, studiju un studējošā kredītiem.