



KULDĪGAS NOVADA PAŠVALDĪBA

APSTIPRINĀTS  
ar Indriķa Zeberīņa Kuldīgas pamatskolas  
direktora I.Kūlaiņa 2024.gada  
29.augusta rīkojumu Nr.2VSK/1.9/24/19

# INDRIĶA ZEBERĪŅA KULDĪGAS PAMATSKOLA

*IZM reģ. nr. 4113903535, adrese Jelgavas iela 62, Kuldīga, Kuldīgas nov, LV – 3301, tālr.27020639  
e-pasts zeberina.psk@kuldigasnovads.lv, www.kuldigas2vsk.lv*

## Karjeras izglītības programma

Kuldīga  
2024

## 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 ir cilvēka virzība visa mūža garumā gan sociālajā, gan profesionālajā jomā.

**Karjeras attīstība** ir indivīda personīgās dzīves, mācību un darba vadības process mūža garumā. Tas ir nepārtraukts process, kura gaitā cilvēks izmanto informāciju par sevi un apkārtējo pasauli, analizē un pielieto to, lai izvēlētos savu nodarbošanās jomu un pēc tam jau konkrētu profesiju.

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

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:**

**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 Ministru kabineta 2019. gada 3.septembra noteikumu Nr.416 "Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības standartu" prasībām, integrējot specifiskus **mērķus**:

- 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.

### 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.

Indriķa Zeberiņa Kuldīgas pamatskolas 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 skolēniem un vecākiem (grupas un individuālās).

**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.

**Interesu izglītības skolotāji** - praktiski darbojoties, palīdz atklāt skolēnu spējas un dotības, attīstīt talantus.

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

#### 1.-3.klase

Tēma	Apakštēma	Plānotais rezultāts
Darba pasaules iepazīšana	Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs. Karjeras vīzija.	Zina, kur un par ko strādā vecāki un citi ģimenes locekļi. Prot nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā un izprot viņu nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē. Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas, apgūst darba prasmes.

Pašnovērtējuma veikšana	Mani pienākumi ģimenē. Mani vaļasprieki. Mana sapņu profesija.	Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību.
Karjeras prasmju un kompetenču pilnveide	Dienas režīms. Mācības – skolēna darbs.	Prot izplānot savu dienas režīmu un tam sekot, paredzot laiku mācībām, pienākumiem mājās, vaļaspriekiem un atpūtai. Apzinās savu galveno pienākumu mācīties, spēj mācīties patstāvīgi un koncentrējas mācību uzdevumu apguvei un izprot savu atbildību sekmīgā mācību procesā. Prot izmantot stundās apgūto ikdienā.

#### 4.-6.klase

<b>Tēma</b>	<b>Apakštēma</b>	<b>Plānotais rezultāts</b>
Pašnovērtējuma veikšana	Es un mani dotumi. Mācīšanās prasmes un sasniegumi.	Apzinās savas stiprās un vājās puses, kā arī savas intereses, spējas. Mācās dokumentēt savus sasniegumus. Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē, spēj sevi motivēt mācību darbam un cenšas sasniegt savām spējām atbilstošus rezultātus.
Karjeras prasmju un kompetenču pilnveide	Mani darba ieradumi un sadarbības prasmes. Lietišķā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē. Sadarbība un publiskā runa.	Prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses un iespējas. Prot sadarboties ar dažāda vecuma cilvēkiem. Izkopj savu valodas kultūru. Izprot publiskas uzstāšanās būtību un ir apguvis prasmes tajā piedalīties, prezentējot dažādus darbus un uzstājoties. Nostiprina iemaņas darboties dažāda izmēra grupās. Apgūst iemaņas uzstāties publiski, formulēt savu viedokli. Trenē iemaņas uz klausīt, analizēt un ieteikt dažādus problēmu risinājumus.
Karjeras lēmumu pieņemšana	Brīvais laiks.	Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrodot savām spējām un vēlmēm atbilstošāko.

Darba pasaules iepazīšana	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība.	Izprot profesiju veidus un tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml. Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju. Pētot profesiju daudzveidību, domā par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējām pilsētā/novadā/valstī.
---------------------------	---	--

### 7.-9.klase

<b>Tēma</b>	<b>Apakštēma</b>	<b>Plānotais rezultāts</b>
Pašnovērtējuma veikšana	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums.	Ir objektīvi izvērtējis, pārzina savus dotumus, spējas un intereses, samēro savas intereses un spējas, personīgās īpašības un vērtības. Novērtē sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā. Novērtē savu sasniegumu rezultātu.
Karjeras lēmumu pieņemšana	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana. Individuālā karjeras plāna izveide. Cilvēks likumu pasaulē.	Saprot, kā skolā, ārpusskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības. Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā. Ir apgūtas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu. Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus. Izveido projektu „Mans karjeras plāns”. Zina darba tirgu regulējošos likumus, arodbiedrību un citu nevalstisko organizāciju nozīmi Latvijā.

<p>Karjeras prasmju un kompetenču pilnveide</p>	<p>Vērtības un emocijas. Darba organizēšana un plānošana. Publiskā runa. Lietišķie raksti.</p>	<p>Izprot garīgo vērtību nozīmi un vietu cilvēku attiecībās. Mācās atpazīt savas emocijas. Apgūst konfliktu risināšanas stratēģijas. Apzinās laika vērtību. Prot izvērtēt prioritātes attiecīgajā laikā un atbilstoši tam plānot savas aktivitātes un darbu. Prot publiski uzstāties, formulēt argumentus un aizstāvēt savu viedokli. Spēj izveidot runas plānu un runu, publiski uzstāties. Apzinās sava un citu darba kvalitāti, saskata iespējas, kā uzlabot rezultātu. Prot uz klausīt kritiku un ieteikumus. Prot uzrakstīt savu CV un motivācijas vēstuli.</p>
<p>Darba pasaules iepazīšana</p>	<p>Profesiju daudzveidīgā pasaule.</p>	<p>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. Iesaistās darba izmēģinājumos. Ir iegūtas zināšanas par vietējo darba tirgu.</p>
<p>Izglītības iespēju izpēte</p>	<p>Izglītības nozīme.</p>	<p>Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību. Apzinās izglītību kā vērtību, ir motivēts turpināt izglītību. Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas. Zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām.</p>



## 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 darbu, tajā skaitā arī komandas darbu, 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 šķērslī dažu profesiju izvēlē. Skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklasses pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas.
- Skolēns spēj formulēt savas attīstības iespējas pēc pamatzglītības 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 faktoros.
- 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 māc 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 izglītības programmas īstenošanas metodes

Nr.	Metode	Prasmes
1.	Anketēšana/aptauja	Apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu domu konkrēti un īsi. leinteresēt 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, uz klausīt otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu.
7.	Diskusija	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uz klausīt citu domas. Meklēt problēmu risinājumu.
8.	Ekskursija	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām.
9.	Ēnu diena	Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētajās profesijās plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus.

10.	Intervija	Apgūst prasmi sarunāties: uzklausi sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz jautājumiem, veidot lietišķu dialogu.
11.	IT tehnoloģiju izmantošana	Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā.
12.	Pārrunas/sarunas	Apgūst prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem.
13.	Pašvērtējums/pašanalīze	Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi.
14.	Pētījums	Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam.
15.	Portfolio	Vākt materiālus, iegūt informāciju, to apstrādāt, krāt un veidot savu darba mapi – portfolio.
16.	Prāta vētra	Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē.
17.	Prezentācija	Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu.
18.	Prognozēšana	Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu.
19.	Projekts	Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus.
20.	Seminārs	Mācīties atrast kļūdas un nepilnības, izdomāt vīziju to uzlabošanai, plānot tās sasniegšanu, pieņemt lēmumu, izdarīt kopsavilkumu – rezumēt.
21.	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.

22.	SVID analīze	Apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas.
23.	Tests	Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu, intereses radīšanai.
24.	Tikšanās	Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai.
25.	Venna diagramma	Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu.
26.	Vērošana	Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus.

## **VI. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra un informācijas avoti**

- Akmeņkalna I., Kārklīšs A., Kalniņa I. „Mērķtiecīga karjeras veidošana. Mācību metodika.” R.: LUMA, 2007
- Akmeņkalna I., Kārklīšs A., Skutele D. „Mērķu sasniegšana.” R.: LUMA, 2007
- Alens Dž., Nerne Dž. „Skolēnu izaugsmes veicināšana. Palīgs klases audzinātājam.” R.: Skolu atbalsta centrs, 2000
- Beloraga G. „Par ko kļūt? Darba lapas par profesijām.” R.: Zvaigzne ABC, 2007
- Daiktere I. „Mērķu izvirzīšana un sasniegšana. Mācību metodika.” R.: SIA LUMA, 2007
- Darba pasaules un karjeras iespēju izpēte / Ieteikumi skolotājiem, klašu audzinātājiem projektu nedēļas vadīšanai 7. – 9.klasēs. R.: PIAA, PIAC, 2004
- Dektereva N., Dorofjeva S., Vagele A., Zavjalova G. „Interesantas idejas klases audzinātājam.” R.: RaKa, 2008
- Dektereva N., Dorofjeva S., Vagele A., Zavjalova G. „ Mūsdienīga skolēna portfolio.” R.: RaKa, 2008
- Karjeras izglītība skolā. Pieredze 2009. R.: VIAA, 2010  
Pieejams: [http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras\\_izgliitiiba\\_skolaa\\_2010.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_izgliitiiba_skolaa_2010.pdf)

- Karjeras izglītība 10. – 12.klasei. Skolotāja rokasgrāmata. Karjeras izglītība 7.- 9.klasei. Skolotāja rokasgrāmata. R.: PIAA, 2006  
Pieejams: [http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/klasu\\_audzinatajiem/](http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/)
- Karjeras izglītība 7.klasē. Metodiski ieteikumi. Karjeras izglītība 8.klasē. Metodiski ieteikumi. Karjeras izglītība 9.klasē. Metodiski ieteikumi. R.: PIAA, 2006  
Pieejams: [http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/klasu\\_audzinatajiem/](http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/)
- Karjeras izglītības mērķi pamatskolā / Ieteikumi skolotājiem, klašu audzinātājiem pamatskolas skolēnu zināšanu, prasmju un iemaņu veidošanai starppriekšmetu tēmā. R.: PIAA, PIAC, 2004  
Pieejams: [http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/klasu\\_audzinatajiem/](http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/)
- Karjeras konsultēšanas metodes. R.: VIAA, 2009. Bukarestē: Institute of Educational Sciences, Euroguidance, 2007  
Pieejams: [http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras\\_kons\\_metodes.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_kons_metodes.pdf)
- Karjeras Ziņas. R.: VIAA karjeras atbalsta departamenta ziņu izdevums.  
Pieejams: [http://viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/kad\\_zinu\\_izdevui/](http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/kad_zinu_izdevui/)
- Mans bērns izvēlas karjeru. R.: VIAA, 2010  
Pieejams: [http://viaa.gov.lv/files/news/727/mans\\_berns\\_izvelas\\_karjeru\\_web.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/mans_berns_izvelas_karjeru_web.pdf)
- Pīvijs V. „Sociodinamiskā konsultēšana. Praktiska pieeja nozīmes veidošanai.” ASV: Taosas institūta izdevniecība, 2004, R.: VIAA, 2011  
Pieejams: [http://viaa.gov.lv/files/news/727/38262\\_viaa\\_pivijs\\_2012\\_f.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/38262_viaa_pivijs_2012_f.pdf)
- Profesiju aprakstu katalogs. R.: PKIVA, NVA., 2007, 2012  
Pieejams: [http://www.nva.gov.lv/karjera/docs/profesiju\\_aprakstu\\_katalogs\\_A4.pdf](http://www.nva.gov.lv/karjera/docs/profesiju_aprakstu_katalogs_A4.pdf), [http://www.nva.gov.lv/docs/pak\\_2012.pdf](http://www.nva.gov.lv/docs/pak_2012.pdf)
- Profesiju definīciju katalogs. R.: PKIVA, 2007  
Pieejams: <http://jvmv.lv/f/uploads/profesiju-aprakstu-katalogs-A5.pdf>
- Profesiju klasifikators. R.: Latvijas Vēstnesis, 2006  
Pieejams: <http://www.lm.gov.lv/text/80>

- Stabiņš J., Pupiņš M. „Ieteikumi karjeras veidošanai. / Mācību līdzeklis sociālajās zinātnēs.” R.: RaKa, 2008
- Starptautiskā karjeras atbalsta metodikas rokasgrāmata darbam ar grupu. 2.izd. Vīne: 2012  
Pieejams: [http://viaa.gov.lv/files/news/727/viaa\\_naviguide\\_interactive.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/viaa_naviguide_interactive.pdf)
- 100 metodikas karjeras attīstības atbalstam. R.:VIAA, 2019  
Pieejams: <https://euroguidance.viaa.gov.lv/mod/book/view.php?id=64&chapterid=981>
- <http://jaunatne.gov.lv/lv> – informatīvi materiāli par konkursiem un brīvprātīgo darbu
- [www.niid.lv](http://www.niid.lv) – nacionālā izglītības iespēju datu bāze
- <http://www.nva.gov.lv/karjera/> – informatīvie un metodiskie materiāli sevis, profesiju un izglītības iespēju izpētei, ieteikumi karjeras plānošanai
- [www.prakse.lv](http://www.prakse.lv) – prakses, darba, brīvprātīgā darba vakances jauniešiem, informācija par profesijām un izglītības iespējām
- [www.profesijupasaule.lv](http://www.profesijupasaule.lv) – profesiju paraksti, intervijas ar profesionāļiem, darba vides fotogalerijas, profesiju apguves iespējas.
- <http://karjera.rtu.lv/lv/ieraksts/izglitojosa-filma-zalais-pipars> – Izglītojošas filmas par pazīstamu cilvēku karjerā