



**BAUSKAS NOVADA PAŠVALDĪBA
SKAISTKALNES VIDUSSKOLA**

Reģ. Nr. 4513901289

Skolas iela 5, Skaistkalnes pagasts, Bauskas novads, LV-3924,
Tālrunis 63933101, e-pasts skaistkalne.skola@vecumnieki.lv

APSTIPRINĀTS

ar Skaistkalnes vidusskolas direktores

Svetlanas

09.08.2023. rīkojumu Nr.2

Karjeras izglītības programma

Saturs

1. Karjeras attīstības atbalsta programmas mērķis un uzdevumi	3.
2. Karjeras attīstības atbalsta programmas īstenošanas pamatprincipi:	4.
3. Izglītojamo vajadzības karjeras attīstībai dažādos vecumposmos	4.
4. Karjeras attīstības atbalsta saturs	5.
5. Karjeras attīstības atbalsta programmas īstenošana	8.
6. Karjeras attīstības atbalsta programmas īstenotāji	9.
7. Karjeras attīstības atbalsta īstenošanas darba organizācijas formas	9.
8. Karjeras attīstības atbalsta sasniegto rezultātu izvērtēšana	10.
9. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns.....	10.
10. Plānotie izglītojamo sasniedzamie rezultāti karjeras vadības prasmēs, beidzot 3., 6., 9. un 12. klasi, un veidi to izvērtēšanai	14.
11. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra un informācijas avoti	21.

Pielikumi

1. pielikums – Jēdzienu skaidrojumi	24.
2. pielikums – Karjeras attīstības atbalsta metodes un metodiskie paņēmieni	25.

I. Karjeras attīstības atbalsta programmas mērķis un uzdevumi

1.1. Karjeras attīstības atbalsta programmas mērķis ir organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu;

- nodrošinot izglītojamajam pašizpēti, karjeras izpēti un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un karjeras vadības prasmju apguvi un pilnveidi;
- radīt pamatu patstāvīgu un mērķtiecīgu personīgo karjeras attīstības lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību vai iekļaušanos darba tirgū (darba dzīves uzsākšanu).

1.2. Uzdevumi:

1. Stiprināt izglītojamā izpratni par izglītības un darba vērtībām, veidojot vērtējošu attieksmi un atbildību par sevi un savu rīcību.
2. Pilnveidot izglītojamā izpratni par savas, darba tirgus un sabiedrības attīstības un mijiedarbības likumsakarībām.
3. Nostiprināt un attīstīt sekmīgai karjeras vadībai nepieciešamās pašizziņas, karjeras iespēju izpēti un karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes.
4. Apgūt karjeras attīstībā un karjeras vadībā nepieciešamās caurviju prasmes, lai stiprinātu jaunu zināšanu sasaisti ar personisko pieredzi, veidotu pozitīvas attiecības un pieņemtu atbildīgus lēmumus.

II. Karjeras attīstības atbalsta programmas īstenošanas pamatprincipi:

- Karjeras attīstības atbalsts ir izglītības sastāvdaļa.
- Karjeras izglītība ir visas izglītības iestādes atbildība.
- Tiek ievērotas izglītojamo vecumposmu intereses un vajadzības.
- Mērķi — objektīvi un sasniedzami;
- Pasākumi — īstenojami.
- Pasākumi ir orientēti uz zināšanu un karjeras vadības prasmju apguvi.

III. zglītojamo vajadzības karjeras attīstībai dažādos vecumposmos

Attīstības iezīmes	Karjeras vajadzības
Pamatskolas 1. – 4. klase Nepieciešama uzmanība un uzslavas Piemīt neierobežota enerģija Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes Nepieciešama pašapziņas veidošana	Atšķir darbu no spēles Identificē dažādus darba veidus Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos Zina, kā pieņemt lēmumus Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu Identificē personīgas sajūtas
Pamatskolas 5. – 9. klase Daudz patstāvīgāki Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga Var uzņemties vairāk atbildības Pārsteidzošs interešu vēriens Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami	Identificē personīgās intereses, spējas, savas stipras un vājas puses Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu
Vidusskolas 10. – 12. klase Veido savu identitāti Uzsāk lielākus un reālistiskākus darba/ karjeras meklējumus Attīsta interesi par sociāliem jautājumiem Nobriest seksuāli, mainoties fiziski un emocionāli Kļūst aizvien patstāvīgāki	Saprot, kā individuālā personība, spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem Saprot, kā izglītība ir saistīta ar augstskolas izvēli, turpmāku apmācību un/ vai iekļaušanos darba tirgū Demonstrē pārnesamās prasmes, kuras var izmantot dažādos darbos un piemērot mainīgajām darba prasībām Spējīgi izmantot plašus karjeras informācijas avotus Demonstrē atbildīgu lēmumu pieņemšanu

IV. Karjeras attīstības atbalsta saturs

Karjeras attīstības atbalsta programma tiek īstenota tā, lai izglītojamais iegūtu gan zināšanas konkrētā izglītības jomā, gan vispārējas prasmes, kas saistītas ar darbības pieredzi, kas palīdzētu rīkoties gan iepriekš zināmās, gan jaunās dzīves situācijās. Karjeras izglītībā sasniedzamo spēju un prasmju attīstība tiek atspoguļota valsts pamatzglītības un vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmetu standartos.

4.1. Karjeras attīstības atbalsta jomas

Karjeras attīstības atbalsts izglītības iestādē ietver trīs pamatjomas:

- pašizziņa un pašvadība;
- karjeras iespēju izpēte;
- karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana.

4.2. Karjeras attīstības atbalsta jomu uzdevumi:

4.2.1. Palīdzēt izglītojamajiem pilnveidot pašizziņas un pašvadības prasmes:

- kritiskās domāšanas attīstīšanu, izvērtējot savas personības iezīmes, raksturu, vērtības, dotumus un spējas;
- izprast sevi un novērtēt savas stiprās un vājās puses;
- izpratnes veidošanu par sevi, apkopojot un analizējot pašizpētē iegūto informāciju;
- izveidot elastīgu skatījumu uz dzīvi un reālistiskas gaidas attiecībā uz savu karjeru;
- attīstīt prasmes un attieksmes, kas palīdzēs veidot karjeru, - pašapziņa, pašpaļāvība, spēja "*sevi pasniegt*", prasme prezentēt savu veikumu, mērķu izvirzīšana un darbības plānošana mācību un personīgajā dzīvē,

4.2.2. Motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas:

- izprast izmaiņas sabiedrībā un kā tās ietekmē karjeru attīstību;
- izmantot daudzveidīgus informācijas avotus, izvērtējot, atlasot un analizējot karjeras informāciju;
- izmantot digitālo pratību karjeras informācijas atrašanā un izvērtēšanā;
- izpētīt dažādas karjeras iespējas to veidošanai;
- izpētīt un izvērtēt darba tirgu, nodarbinātības un profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendences;
- pētīt profesiju pasauli un tās attīstības tendences;
- izpētīt dažādas izglītības un darba iespējas Latvijā un pasaulē;
- salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus un īpašības ar tiem sasniegumiem un īpašībām, kas ir nepieciešamas konkrētai tālākai karjerai/mācībām/studijām;
- piedalīties darba izmēģinājumos;
- uzzināt, kur un kā iegūt vajadzīgo informāciju, resursus un palīdzību;

- gatavoties pārejai no mācībām uz darba dzīvi vai uz tālākām mācībām/citu darbu;
- izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedrības vērtības, uzzināt, kādas prasības izvirza darba devēji, kādas prasmes un personīgās īpašības palīdz noturēties darba tirgū.

4.2.3. Palīdzēt attīstīt un pilnveidot karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes:

- apgūt karjeras vadības prasmes;
- noteikt savas attīstības vajadzības;
- pilnveidot savas zināšanas un prasmes;
- apzināties informācijas ieguves un konsultēšanas iespējas;
- pilnveidot prasmi pieņemt karjeras attīstības lēmumu;
- veidot savu personīgās karjeras plānu;
- attīstīt pieņemto personīgo lēmumu plānu īstenošanas prasmes;
- veidot izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

4.3. Karjeras attīstības atbalsta jomās ietveramās saturiskās tēmas:

4.3.1. Pamatjoma “Pašizziņa un pašvadība” ietver šādas saturiskas tēmas:

- mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
- manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks;
- mana ģimene, tās loma, tradīcijas;
- sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;
- attieksmes un vērtības
- pašaudzināšana.

4.3.2. Pamatjoma “Karjeras iespēju 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;
- izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes;
- darba likumdošana, darba drošība;
- pašnodarbinātība.

4.3.3. Pamatjoma “Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana” ietver šādas saturiskas tēmas:

- lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;
- lēmuma pieņemšana par karjeru. Dažādu faktoru ietekme (ģimene, izglītības iestāde, draugi, sabiedrība
- kad viss nenorit 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.

Katras karjeras attīstības atbalsta jomas saturs tiek integrēts visā izglītības procesā (mācību priekšmetu stundās, klases stundās, interešu izglītībā, ārpusstundu darbā, konsultācijās).

4.4. Sevis izzināšanas aktivitātes, kurās izglītojamie:

- identificē savas personīgās īpašības (fiziskās, intelektuālās, emocionālās iezīmes, 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.

4.5. Karjeras iespēju izpētes aktivitātes

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.

4.6. Lēmumu pieņemšanas prasme, kas ir saistīta ar mācīšanos, kā pieņemt lēmumus, lai plānotu un vadītu savu karjeru. Skolēni iesaistās aktivitātēs, kas palīdz:

- 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 nenožīmē 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),
- 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 izglītojamajam 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.

V.Karjeras attīstības atbalsta programmas īstenošana

Karjeras izglītība ir izglītības procesā integrēti pasākumi, kas nodrošina izglītojamo karjeras vadības prasmju apguvi un attīstību un ir izglītības sastāvdaļa.

Karjeras izglītība harmoniski tiek integrēta visā izglītības procesā, lai nodrošinātu plānotu un pēctecīgu pasākumu kompleksu, kas palīdzētu jauniešiem noteikt savas karjeras izglītības vajadzības, apzināti izvēlēties līdzekļus savas karjeras plānošanai nevis epizodiski, bet caurviju un veselumā, izmantojot izglītības procesa un programmas līdzekļus.

Karjeras izglītība tiek integrēta:

- audzināšanas darbā/ klases stundās;
- vispārīzglītojošajos mācību priekšmetos;
- interešu izglītībā;
- ārpusstundu pasākumos;
- sadarbībā ar skolēnu vecākiem.

Karjeras vadības prasmju attīstīšanā un pilnveidošanā tiek realizētas caurviju prasmes:

- kritiskā domāšana un problēmu risināšana;
- jaunrade un uzņēmējspējas;
- pašvadīta mācīšanās;
- sadarbība;
- pilsoniskā līdzdalība;
- digitālās prasmes.

Karjeras attīstības atbalsta darbs ir skolas izglītības darba sastāvdaļa, kas skolas līmenī tiek plānots, saskaņā ar Ministru kabineta “Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem” Nr. 747 (27.11.2018.) un “Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem” Nr. 416 (03.09. 2019) prasībām, skolas attīstības plānu un izvirzītajām skolas prioritātēm. Klases līmenī karjeras izglītību plāno klases audzinātājs, saskaņā ar izglītības iestādes audzināšanas darba programmu, iekļaujot karjeras izglītības jautājumus katra semestra klases audzināšanas darba plānā, par to veicot ierakstu e- klasē.

Skolā, tiek plānota izglītojamo izpēte katra speciālista (klases audzinātāja, skolas psihologa, bibliotekāra, logopēda). Iepazīstināti gan pedagogi, gan izglītojamie, gan vecāki. Karjeras izglītībā tiek pētīti 9. un 12. klašu nākotnes nodomi, karjeras attīstības atbalsta nepieciešamība absolventu karjeras izvēles, vispārējās vidējās izglītības piedāvāto grozu izvēles nosacījumi, intereses, spējas, vajadzības u. c. jautājumi.

Karjeras izglītības jautājumi tiek pārrunāti vadības komandas sanāksmēs, klašu audzinātāju sanāksmēs, metodisko jomu sanāksmēs, pedagoģiskajās sēdēs.

Pedagogi regulāri tiek informēti par aktualitātēm karjeras izglītības darbā valstī, pilsētā, skolā. Pedagogiem tiek piedāvāta iespēja papildināt zināšanas, iegūt jaunas prasmes karjeras izglītības realizēšanai skolā un integrēšanai mācību priekšmetu saturā un ārpusstundu pasākumos.

VI. Karjeras attīstības atbalsta programmas īstenotāji

Izglītības iestādē tiek nodrošināta visu pedagoģiskajā procesa iesaistīto specialistu sadarbība, īstenojot attīstības plānā paredzētos mērķus un uzdevumus, realizējot izvirzītās prioritātes katram mācību gadam, balstoties uz valstī noteiktajiem ieteikumiem. Katrs karjeras attīstības atbalstā iesaistītais speciālists darbojas savas kompetences un veicamo darba pienākumu ietvaros.

6.1. Pienākumu un atbildības sadalījums atbilstoši kopīgi sasniedzamajiem mērķiem:

- **Direktors** - “virsatbildība”: izglītības standartu izpilde, izglītības iestādes attīstības, mācību un audzināšanas darba un resursu plānošana; izpildes pārraudzība/kontrole.
- **Direktora vietnieks izglītības jomā** - koordinē un pārrauga izglītības darbu.
- **Direktora vietnieks audzināšanas jomā** - koordinē un pārrauga audzināšanas darbu izglītības iestādē, t.sk. karjeras izglītības un interešu izglītības darbu izglītības iestādē.
- **Klašu audzinātāji** - izstrādā un īsteno klases audzinātāja programmu saskaņā ar izglītības iestādes galvenajiem uzdevumiem, audzināšanas darba un karjeras izglītības plānu.
- **Mācību priekšmetu skolotāji** - informē un konsultē izglītojamos un vecākus par karjeras izglītības jautājumiem sava mācību priekšmeta ietvaros.
- **Bibliotekārs** - informē izglītojamos, pedagogus un vecākus par jaunāko literatūru karjeras izglītībā, veido tematiskās izstādes, palīdz meklēt informāciju internetā par karjeras izglītības jautājumiem, atbild par karjeras jautājumiem izglītības iestādē.
- **Psihologs** - novēro izglītojamos mācību stundās un veic psiholoģisku izpēti un individuālo psihodiagnostiku, grupu psiholoģisko izpēti, un konsultē par karjeras izglītības jautājumiem, palīdzot apzināties viņu spējas, intereses un dotumus.
- **Logopēds** - konsultē izglītojamo un viņa vecākus par logopēdiska rakstura jautājumiem, ja tas skar izglītojamā karjeras izvēli.
- **Skolas mediķis** - konsultē izglītojamos un viņu vecākus par karjeras izvēļu atbilstību veselības stāvoklim.
- **Interešu izglītības pedagogi** - informē un konsultē izglītojamos un vecākus par karjeras izvēles iespējām interešu izglītības programmas ietvaros.

VII. Karjeras attīstības atbalsta īstenošanas darba organizācijas formas

- 7.1. klases stundas - notiek saskaņā ar klases audzinātāja izstrādāto audzināšanas darba programmu, iekļaujot tajā karjeras attīstības atbalsta jautājumus;
- 7.2. mācību priekšmetu stundas - mācību priekšmetu pedagogi plāno mācību priekšmeta satura apguvi, tematiski tajā integrējot karjeras vadības prasmju apguvi, kuras atspoguļotas Valsts pamatizglītības un vidējās izglītības mācību standartos un programmās ;
- 7.3. interešu izglītības nodarbības (atbilstoši izstrādātajām programmām);

7.4. individuālais darbs ar talantīgajiem izglītojamajiem un izglītojamajiem kuriem ir mācīšanās grūtības vai nepieciešami atbalsta pasākumi ;

7.5. ārpusstundu pasākumi skolā: mācību priekšmetu nedēļas, konkursi, olimpiādes, izstādes, tematiskās lekcijas, profesiju pēcpusdienas, semināri, tikšanās, praktiskās nodarbības par karjeras izglītības tēmām, ZPD konference, atskaite par “Ēnu dienā” piedzīvoto;

7.6. sadarbība ar skolas absolventiem;

7.7. ārpusskolas pasākumi: mācību ekskursijas uz iestādēm, uzņēmumiem izglītības iestādēm, Ēnu diena, atvērto durvju dienas , karjeras un informācijas dienas dažādās izglītības iestādēs un uzņēmumos, starptautiskā izglītība

VIII.Karjeras attīstības atbalsta sasniegto rezultātu izvērtēšana

Izglītojamo sasniegumi karjeras izglītībā tiek vērtēti bezatzīmju vērtēšanas sistēmā, īsi mutiski vai rakstiski raksturojot izglītojama mācību darbību, darba stilu, attieksmi un izaugsmes dinamiku.

Sasniedzamo rezultātu karjeras izglītībā raksturo karjeras vadības prasmju apguves līmenis katras klašu grupas posma noslēgumā 3.,6.,9.,12.klasē;

IX.Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

1. - 3. klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniegzamais rezultāts
1.	Profesiju daudzveidība. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs.	1. Manu vecāku darbs. 2. Manu ģimenes locekļu darbs. 3. Profesijas darbavietās pie manas skolas / manā pagastā / pilsētā. 4. Profesiju pārstāvji manā ikdienā.	*Zina, kur un par ko strādā vecāki un citi ģimenes locekļi. * Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā, un izprot viņu nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē.
2.	Mani pienākumi ģimenē. Mani vaļasprieki. Mana sapņu profesija	1. Mani ikdienas darbiņi. Pienākumi ģimenē. 2. Mani vaļasprieki mājās. 3. Manas intereses pulciņos. 4. Es vēlos strādāt par ...	Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību.
3.	Dienas režīms	1. Kāpēc vajadzīga dienasgrāmata? 2. Mani dienas darbi skolā un mājās. 3. Mani vaļasprieki un atpūta. 4. Mans dienas režīms.	Prot izplānot savu dienas režīmu un tam sekot, paredzot laiku mācībām, pienākumiem mājās, vaļaspriekiem un atpūtai.
4.	Mācības - skolēna darbs	1. Kāpēc jāmacās? 2. Kā labāk mācīties? 3. Mācības – pienākums un atbildība. 4. Mācību rezultāti un sasniegumi.	*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
5.	Karjeras vīzija	1. Pēc 20 gadiem es būšu... 2. Profesijas pēc 50 gadiem. 3. Kas man jāprot manā sapņu profesijā? 4. Kādas prasmes es apgūstu skolā?	Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas, apgūst darba prasmes.

4. - 6. klase

1.	Es un mani dotumi	1. Vislabāk es protu ... 2. Kā man iemācīties to, ko vēl tik labi neprotu? 3. Manas intereses. 4. Manu spēju un talantu prezentācija.	Apzinās savas stiprās un vājās puses, kā arī savas intereses, spējas.
2.	Mani darba ieradumi. Sadarbības prasmes	1. Mana diena ģimenes plānā. 2. Mana dienas režīma proporcijas (mācības, vaļasprieki, atpūta). 3. Vai es protu palīdzēt? 4. Sadarbojoties var ietaupīt laiku. Kā?	*Prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses un iespējas. *Prot sadarboties ar dažāda vecuma cilvēkiem
3.	Brīvais laiks un tā izmantošana	1. Mūsu klases hobijs (vaļasprieki). 2. Pulciņi skolā. 3. Interesu izglītība pilsētā / pagastā. 4. Brīvais laiks un lietderīga tā pavadīšanas iespējas.	Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrodot savām spējām un vēlmēm atbilstošāko.
4.	Mācīšanās prasmes un sasniegumi	1. Mana sasniegumu mape. 2. Mana izaugsme. 3. Vai es mācos tik, cik spēju? 4. Zināšanu un prasmju nozīme nākotnē.	*Mācās dokumentēt savus sasniegumus. * Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē, spēj sevi motivēt mācību darbam un cenšas sasniegt savām spējām atbilstošus rezultātus.
5.	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība	1. Fizisks un garīgs darbs. 2. Profesiju veidi. 3. Profesiju prestižs un nepieciešamība. 4. Profesiju pieprasījums manā novadā/ pagastā	*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 pagastā/pilsētā/novadā/valstī.

6.	Lietišķā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē	1. Valodas kultūra ikdienā. 2. Publiskās runas prasmes un nepieciešamība. 3. Elektroniskās saziņas kultūra. 4. Telefonsaziņas kultūra.	*Izkopj savu valodas kultūru. *Izprot publiskas uzstāšanās būtību un ir apguvis prasmes tajā piedalīties, prezentējot dažādus darbus un uzstājoties.
----	--	---	---

7.- 9. klase

1.	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums	1. Es iepazīstu sevi (spējas, intereses, īpašības, vērtības). 2. Mani plāni šim gadam. 3. Ko es esmu labu izdarījis šogad? 4. Mani nozīmīgākie sasniegumi.	*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 rezultātus.
2.	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana	1. Ārpusstundu nodarbības skolā un ārpus tās. 2. Manas intereses, spējas un vajadzības un ārpusstundu aktivitāšu piedāvājums manā skolā, pilsētā, novadā vai pagastā. 3. Interesu izglītība un pašattīstība. 4. Brīvprātīgā darba nozīme pirmās darba pieredzes gūšanā.	*Saprot, kā skolā, ārpusskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības. *Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā.
3.	Izglītības vērtība	1. Izglītības, profesijas un nodarbinātības saistība darba tirgū. 2. Izglītība kā vērtība savas nākotnes veidošanā. 3. Izglītības sistēma un iespējas pēc 9.klases beigšanas. 4. Informācijas avoti par izglītības iespējām Latvijā.	*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.
4.	Profesiju daudzveidīgā pasaule	1. Karjera un tās plānošanas pamatnosacījumi. 2. Informācija par manu nākotnes profesiju (alternatīvas). 3. Ēnu diena kā iespēja. 4. Manā pilsētā/ novadā/ pagastā pieprasītākās profesijas.	*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.
5.		1. Mērķis un starpmērķi.	*Ir apgūtas plānošanas prasmes

	Individuālā karjeras plāna izveide	2. Izvēle un alternatīvas. 3. Lēmumu pieņemšanas ceļi. 4. Manas sasniegumu mapes prezentācija.	un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu. *Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus. * Ir izveidota un regulāri tiek papildināta savu sasniegumu mape (portfolio).
--	------------------------------------	--	---

10. - 12. klase

1.	Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs	1. Latvijas izglītības sistēma un tālākās izglītības iespējas. 2. Nosacījumi studijām ārzemēs (apmaiņas programmas). 3. Informācijas avoti par iespējām turpināt izglītību. 4. Informācijas avoti par studiju fondiem, stipendijām, kredītiem.	*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. gan Latvijā, gan ārvalstīs.
2.	Mūziklītība	1. Kāpēc saka: "Mūžu dzīvo, mūžu mācies"? 2. Darba loma un izglītība kā vērtība manā dzīvē. 3. Formālās un neformālās izglītības iespējas. 4. Pašizglītošanās iespējas vietējā pilsētā/ novadā/ pagastā. Informācijas avoti.	*Izprot nepārtraukta izglītošanās procesa un darba lomu un nozīmi savā dzīvē. *Apzinās izglītību kā vērtību. *Apzinās formālās un neformālās izglītības sniegtās iespējas
3.	Informācija par darba tirgu un tā attīstības tendencēm. Vietējo ekonomiku ietekmējošās tendences	1. Laiks un profesijas. 2. Darba tirgus perspektīvas un lēmuma pieņemšana. 3. Nodarbinātības tendences Latvijā un pasaulē. 4. Alternatīvu lēmumu pieņemšana karjeras izvēlē.	*Ir apzināta informācija par darba tirgus perspektīvām, kas ļauj izšķirties par attiecīga lēmuma pieņemšanu karjeras izvēlē. *Izprot nodarbinātības tendences mūsu valstī un pasaulē. *Ir gatavs pieņemt alternatīvus lēmumus karjeras izvēlē.
4.	Zinātnes un tehnoloģiju attīstība. Profesiju mainība un dažādība, pienākumi, darba devēju prasības	1. Ko sagaida darba devējs? 2. Darba meklēšanas process un iespējas. 3. Zinātnes un tehnoloģiju attīstības ietekme uz profesiju mainību. 4. Profesionālā ētika un darba likumdošana.	*Ir iepazinis dažādas darbavietas, darba devēju prasības, darba pienākumus. *Pārzina darba meklēšanas procesu. *Apzinās profesiju mainību saistībā ar zinātnes un tehnoloģiju attīstības tendencēm pasaulē. * Izprot profesionālās ētikas pamatprincipus un prasības.
5.	Darbs ārzemēs	1. Darbs ārpus Latvijas. Iespējas un riski. 2. Informācijas avoti par dažādu	*Zina par iespējām strādāt ārpus Latvijas un kur griezties pēc palīdzības, ja tas ir nepieciešams.

		valstu darba likumdošanu. 3. Veiksmes stāsti par darbu ārzemēs. Pienākumi un atbildība. Cerības un realitāte. 4. Kāpēc es atgriezos? Pienākumi un atbildība. Cerības un realitāte. Negatīvā pieredze un patriotisms.	* Ir informēts, kur meklēt ziņas par attiecīgās valsts darba likumdošanu.
6.	Karjeras izvēles plānošana. Individuālā karjeras plāna izveide	1. Man piemērotāko profesiju saraksts. 2. Izvēlētajā profesijas apguves iespējas. 3. Individuālā plāna īstenošanas termiņi. 4. Dažādas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas. Izvēle un alternatīvas.	*Ir izvērtēta piemērotība izvēlētajai profesijai. *Ir apkopota informācija atbilstoši izvēlētajai profesijai. *Ir pilnveidotas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu. Izzinātas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas, iegūstot informāciju par interesējošo profesiju/nodarbošanās veidu un izvēloties sev vēlamo.

X.Plānotie izglītojamo sasniedzamie rezultāti karjeras vadības prasmēs, beidzot 3., 6., 9. un 12. klasi, un veidi to izvērtēšanai

klase.	joma	sasniedzamais rezultāts
3.	Pašizziņa un pašvadība	Pastāsta par saviem sasniegumiem un prasmēm, kas padodas vislabāk, kā arī par neizdošanos un kļūdām. Uzdod jautājumus par pašreizējo sniegumu karjeras jomā (mācības, brīvā laika aktivitātes, interešu izglītība, mājas darbi u.c.) un ar pieaugušā atbalstu, iedvesmojoties no citu sasniegumiem, meklē idejas tās uzlabošanai. Ar skolotāja atbalstu plāno laiku mācībām un darbam Ar pedagoga atbalstu seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei un novērtē savu mācību darbu un mācīšanās pieredzi. Nosauca savus dotumus, sasniegumus, intereses un vajadzības. Pastāsta par savas mācīšanās progresu un prasmēm, veido saprotamu mutvārdu runu un reaģē uz klausītāju jautājumiem. Sniedz par sevi informāciju anketā. Izmanto digitālās tehnoloģijas informācijas sniegšanai pēc norādījumiem.
	Karjeras iespēju izpēte	Meklē pārbaudītus faktus par karjeras iespējām un pats tos pārbauda. Izmanto digitālās tehnoloģijas karjeras informācijas meklēšanai

		pēc norādījumiem. Salīdzina uzņēmumus savā novadā un pilsētā, meklē informāciju par veiksmīgiem sava novada uzņēmumiem un stāsta par tiem. Nosauc un no sava redzespunkta stāsta par vecāku un citu ģimenes locekļu profesijām. Skaidro, kā jaunas prasmes, zināšanas un uzņēmība palīdz sasniegt mērķus un īstenot intereses un iespējas darba tirgū. Atpazīst profesijas pēc darba pienākumu aprakstiem vai demonstrējumiem, darbarīku un darba attēliem. Izmantojot vienkāršu situāciju piemērus, pamato, kāpēc darbs ir vērtība. Saskata vienkāršas ar sekmīgu karjeru saistītas kopsakarības sabiedrībā (skolā, ģimenē un vietējā kopienā). Veido stāstījumu par darba darītājiem, kuru rakstura īpašības, zināšanas un prasmes ir pašam nozīmīgas, pamato savu izvēli. Pauž savus uzskatus par sadzīves situācijām, ņemot vērā savas un citu cilvēku vajadzības un vēlmes. Pēc skolotāja dotajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē vienkāršu informāciju par karjeras iespējām. Veido savā pieredzē un viedoklī balstītu argumentāciju karjeras iespēju raksturošanai. Formulē savus secinājumus, saskaņā ar dotajiem norādījumiem.
	Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Ar prieku fantazē par dažādām karjeras attīstības iespējām. Ir atvērts jaunai karjeras pieredzei. Pauž savu viedokli par karjeras iecerēm un uzklausa citu viedokli. Atpazīst un formulē karjeras attīstības problēmu saistošā, ar personisko pieredzi saistītā kontekstā. Ar pieaugušā atbalstu izvirza karjeras attīstības mērķi mācību uzdevumā un plāno savas darbības soļus, lai to izpildītu Izvirza īstermiņa mērķus savu interešu attīstīšanai, jaunu zināšanu un prasmju apgūšanai. Raksturojot savu pieredzi līdzīgās situācijās, izsaka idejas karjeras attīstības mērķa sasniegšanai. Ar pedagoga atbalstu veido karjeras attīstības plānu, īsteno to un izvērtē rezultātu. Īstenojot karjeras attīstības plānu, nepadodas, ja neizdodas to īstenot, bet mēģina vēlreiz. Skaidro savstarpējā atbalsta nepieciešamību un izpaušmes karjerā un sadzīvē, un piedalās tā nodrošināšanā.
6.	Pašizziņa un pašvadība	Nosauc savas darbības stiprās un vēl pilnveidojamās puses, analizē personiskās īpašības un uzvedību, skaidro, kas ietekmē darbību izvēli un sniegumu (panākumus vai neizdošanos) dažādās karjeras jomās (mācības, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi). Izvērtē pašreizējo sniegumu karjeras jomā (mācības, brīvā laika aktivitātes, interešu izglītība, mājas darbi u.c.) izmanto radošās domāšanas stratēģijas, lai nonāktu pie idejām tās pilnveidei, iedvesmojas no citu idejām, tās papildina. Ar skolotāja atbalstu izveido un patstāvīgi papildina darbu mapi (portfolio). Patstāvīgi plāno laiku mācībām un darbam.

		Patstāvīgi seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei dažādās karjeras jomās un nosaka, vai un kā sniegumu uzlabot. Prot pastāstīt par saviem dotumiem, sasniegumiem, interesēm un vajadzībām, raksturot sava padarītā progresu, izmantojot vienotu kritēriju sistēmu, iesaistās dialogā ar klausītājiem. Atbilstoši adresātam un saziņas mērķim raksta un pēc parauga noformē atbildes uz strukturētas aptaujas jautājumiem. Izmanto digitālās tehnoloģijas informācijas par karjeras pieredzi prezentēšanai un pārraidei
	Karjeras iespēju izpēte	Pārliecinās, vai iegūta pietiekami vispusīga un precīza informācija par karjeras iespējām, pārbauda tās ticamību. Izmanto digitālās tehnoloģijas lai, iegūtu un apstrādātu informāciju par karjeras iespējām. Analizē publiski pieejamo informāciju, lai noskaidrotu, kādi uzņēmumi un kādās nozarēs ir izplatīti vietējā pašvaldībā, un kādu profesiju pārstāvji tajos strādā. Salīdzina profesijas, balstoties uz tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml. Pēc skolotāja dotā parauga analizē informāciju par veicamā darba saturu, aprīkojumu, darbarīkiem, darba vidi un darba apstākļiem dažādās profesijās. Atlasa un vizualizē un informāciju par darba saturu dažādās nozares profesijās. Skaidro dažādu profesiju nozīmi savā, ģimenes un kopienas dzīvē. Skaidro sekmīgas karjeras ietekmi uz tās īstenotājiem, viņu ģimenes locekļiem, vietējo kopienu ekonomiku un sabiedrību nacionālā mērogā un saskata savu nepieciešamību iesaistīties savas kopienas dzīves uzlabošanā. Iepazīst un izvērtē veiksmīgus paša izvēlētas nozares pārstāvjus lai izdarītu secinājumus par viņu sasniegumiem un īpašībām, kas nodrošinājušas panākumus. Pēc dotajiem un paša radītajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē informāciju par karjeras iespējām. Veido faktos par karjeras iespējas kontekstu balstītu argumentāciju, atšķir atbilstošo no neatbilstošā un svarīgo no mazāk svarīgā. Patstāvīgi formulē tiešus, vienkāršus secinājumus par karjeras iespēju.
	Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Ar ieinteresētību uztver dažādas karjeras attīstības iespējas, izmanto iztēli, lai veidotu neikdienišķas sakarības. Uzdriktas mēģināt paveikt kaut ko jaunu. Piedalās savu karjeras ieceru apspriešanā un izvērtēšanā. Ar pedagoga atbalstu nosaka reālas karjeras attīstības vajadzības, atpazīst un formulē karjeras attīstības problēmu dotajā kontekstā. Izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā risinājumus, izvēlas labāko un nolemj to īstenot.

		Patstāvīgi izvirza vairākus karjeras attīstības (mācīšanās) mērķus un plāno, kā tos īstenot gan vienatnē, gan grupā. Izvirzot sev īstermiņa mērķus, izmanto gan savu, gan nozīmīgu citu cilvēku pieredzi. Iztēlojoties karjeras mērķa sasniegšanas gaitu un eksperimentējot domās, veido karjeras attīstības plānu, īsteno to, izvērtē paveikto pēc paša radītiem kritērijiem un iesaka uzlabojumus. Izzina pieejamos resursus un atrod jaunus, lai īstenotu savu karjeras ieceru. Saskaroties ar grūtībām karjeras attīstības plāna īstenošanā, meklē atbalstu un izmanto to. Analizē sadarbību karjerā un sabiedrībā.
9.	Pašizziņa un pašvadība	Patstāvīgi analizē sava snieguma saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību dažādās karjeras jomās (mācību darbs, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi). Atpazīst savas darbības stiprās puses un ar pieaugušā atbalstu atrod dažādus veidus, kā attīstīt savas domāšanas un uzvedības pilnveidojamās puses. Izzina savu esošo karjeras situāciju no dažādiem skatpunktiem, lieto un pielāgo situācijai atbilstošas radošās domāšanas stratēģijas, lai nonāktu pie jaunām un noderīgām idejām, iedvesmojas no citu pieredzes. Patstāvīgi pilnveido darbu mapi. Izmanto piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas digitālās darbu mapes veidošanā. Nosauc savas priekšrocības darbam vai uzņēmējdarbībai noteiktā nozarē (profesijā) Latvijā vai ārzemēs. Patstāvīgi izvēlas un iekļauj plānā savām vajadzībām un interesēm atbilstošas aktivitātes, nosakot šo izvēļu priekšrocības un trūkumus. Patstāvīgi veido savus kritērijus, kas liecina par mērķa sasniegšanu dažādās karjeras jomās, izzina sava padarītā progresu un nosaka, vai un kā uzlabot sniegumu. Izmanto kļūdas, lai mērķtiecīgi mainītu savu darbību. Mērķtiecīgi plāno un veido strukturētu un saturīgu mutvārdu runu karjeras attīstības mērķa sasniegšanai (piem., darba devēja informēšanai), rosina klausītājus uz diskusiju. Raksta patstāvīgi lietišķo vēstuli, iesniegumu, dzīvesgaitas aprakstu (CV) un motivācijas vēstuli, arī digitālajā formā un e-vidē. Izvēlas un izmanto ar karjeras mērķu sasniegšanu saistīta satura (dzīves apraksti, motivācijas vēstules) radīšanai un pārraidei piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas.
	Karjeras iespēju izpēte	Tiecas iegūt vispusīgu un precīzu informāciju par karjeras iespējām, nosaka atsevišķus faktorus, kas traucē iegūt patiesu informāciju. Izmanto piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas, lai atrastu un apstrādātu informāciju par karjeras iespējām. Balstoties uz konkrētiem piemēriem, analizē dažādas uzņēmējdarbības un nodarbinātības formas un to priekšrocības dažādās nozarēs un profesijās.

		Atlasa, apkopo un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām. Analizē informāciju par veicamā darba saturu, aprīkojumu, darbarīkiem, darba vidi un darba apstākļiem dažādās profesijās. Atlasa, analizē, vizualizē un strukturē informāciju par profesiju saturu dažādās nozarēs. Analizē dažādu profesiju nozīmi savā, ģimenes un kopienas dzīvē. Analizē, kā sekmīga atsevišķu indivīdu karjera ietekmē pašus, viņu ģimenes locekļus, vietējo kopienu ekonomiku un sabiedrību Eiropas mērogā un pamato to, ar dažādos avotos gūtu informāciju un statistikas datiem. Salīdzina veiksmīgus paša izvēlētas nozares pārstāvjus lai izdarītu secinājumus par viņu sasniegumiem un īpašībām, kas nodrošinājušas panākumus. Mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras iespējām, izprot to kontekstu. Raksturojot karjeras iespējas, atšķir faktos balstītu apgalvojumu no pieņēmuma, faktus no viedokļa, un patstāvīgi formulē pamatotus secinājumus.
	Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Uz dažādām karjeras attīstības iespējām raugās ar zinātkāri, iztēlojas nebijušus risinājumus. Ir gatavs pieņemt nenoteiktību un jaunus izaicinājumus. Piedalās un aizstāv viedokli diskusijās par savām karjeras iecerēm. Nosaka reālas karjeras attīstības vajadzības, raksturo problēmas būtību, atpazīst un formulē karjeras attīstības problēmu cēloņsakarību un dažādu nosacījumu savstarpējās mijiedarbības kontekstā. Formulē kontekstā balstītus strukturētus pieņēmumus. Izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā risinājumus, izvēlas labāko un nolemj to īstenot. Izvirza īstermiņa un ilgtermiņa karjeras attīstības (t.sk. mācīšanās) mērķus, plāno to īstenošanas soļus, uzņemas atbildību par to izpildi. Plāno savu izaugsmi mācībās un brīvā laika aktivitātēs, balstoties uz savu stipro pušu un grūtību jomu apzināšanos. Spriežot “atpakaļgaitā un atrodot pretpiemērus veido karjeras attīstības situācijas modeli un tajā pamatotu karjeras attīstības plānu. Īsteno to, un, ja nepieciešams, īstenošanas laikā pielāgo plānu mainīgajai situācijai, meklē citu pieeju, paņēmieni. Izvērtē paveikto un plāno uzlabojumus turpmākajam darbam. Elastīgi un izsvērti izmanto pieejamos resursus un rod jaunus, lai īstenotu savu karjeras ieceri. Saskaroties ar grūtībām karjeras attīstības plāna īstenošanā, neatlaidīgi meklē un rod risinājumu. Veido rīcības plānu un īsteno sadarbību savu karjeras attīstības mērķu sasniegšanai.
12.	Pašizziņa un pašvadība	Patstāvīgi un regulāri analizē un reflektē par sava snieguma saistību ar emocijām, personiskajām īpašībām un uzvedību dažādās karjeras jomās (mācību darbs, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi), patstāvīgi rod veidus, kā attīstīt

		spējas pārvaldīt savu domāšanu, emocijas un uzvedību. Raugoties uz esošo karjeras situāciju no dažādiem skatu punktiem, pamana jaunas iespējas; mērķtiecīgi un elastīgi izmanto citu pieredzi vai attīsta savas ideju radīšanas stratēģijas, lai nonāktu pie jauniem un noderīgiem risinājumiem. Mērķtiecīgi izvēlas vai pielāgo un efektīvi izmanto atbilstošas digitālās tehnoloģijas digitālās darbu mapes veidošanā. Analizē savas priekšrocības darbam vai uzņēmējdarbībai noteiktā nozarē (profesijā) Latvijā vai ārzemēs. Pieņem lēmumus, novērtējot savas vajadzības, zināšanas un intereses, patstāvīgi plāno savu ikdienu saistībā ar nākotnes karjeru. Patstāvīgi izmanto kritērijus, kas palīdz īstenot darba uzraudzīšanu un pilnveidošanu dažādās karjeras jomās, izvērtē, apkopo un turpmākā darba procesā mērķtiecīgi izmanto gūto pieredzi. Veido un prezentē tekstus karjeras mērķu sasniegšanai (piem., savu dotumu, sasniegumu, interešu, vajadzību un nākotnes nodomu savstarpējās saistības atklāšanai), bagātina tos ar specifiskiem līdzekļiem (balss toni, tēlainu valodu, precīzu un aprakstošu vārdu krājumu, neverbālajiem saziņas līdzekļiem), lai sasniegtu komunikatīvo mērķi. Izmanto svešvalodu savu karjeras attīstības mērķu sasniegšanai starptautiskā kontekstā klātienē vai virtuālā vidē. Patstāvīgi vai pēc noteiktiem paraugiem veido profesionālajai saziņai atbilstošus rakstveida tekstus (iesniegumu, dzīvesgaitas aprakstu (CV) un motivācijas vēstuli), identificē raksturīgākās kļūdas lietiskajā saziņā. Mērķtiecīgi izvēlas vai pielāgo un efektīvi izmanto atbilstošas digitālās tehnoloģijas, lai radītu, prezentētu un pārraidītu karjeras mērķu sasniegšanai nozīmīgu saturu.
	Karjeras iespēju izpēte	Gūst vispusīgu, precīzu informāciju par karjeras iespējām, izvērtē tās ticamību un analizē, kādēļ atsevišķās situācijās ticamu informāciju iegūt ir grūtības. Mērķtiecīgi izvēlas vai pielāgo un efektīvi izmanto atbilstošas digitālās tehnoloģijas, lai atrastu un apstrādātu informāciju par karjeras iespējām. Atlasa un analizē informāciju par izglītības un darba iespējām Latvijā un ārzemēs. Atlasa un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām un par darba tiesisko regulējumu, t.sk., par darba vides riska faktoriem Latvijā. Analizē informāciju par profesiju klasificēšanas iespējām, profesionālo interešu jomām un nozarēm. Raksturo vaļasprieku, mācību priekšmetu satura un profesionālo interešu savstarpējo atbilstību. Raksturo vērtību realizēšanas iespējas profesionālajā darbībā. Skaidro un pamato savu skatījumu par izglītības, nodarbinātības kopsakarībām gan vietējā, gan globālā mērogā; izvērtē indivīdu, sabiedrības un vides mijiedarbību karjeras

		attīstības kontekstā. Salīdzina darba devēju un klientu prasības dažādos laika posmos un valstīs, un izdara secinājumus par darba tirgus, t.sk., uzņēmējdarbības, attīstības tendencēm. Mērķtiecīgi kritiski analizē karjeras iespējas, izzinot, analizējot un kritiski izvērtējot to kontekstu. Lai sasniegtu konkrētu mērķi, sintezē un interpretē informāciju par karjeras iespējām. Raksturojot karjeras iespējas, spriež no konkrētā uz vispārīgo un no vispārīgā uz konkrēto. Argumentē, pierādot izteiktā apgalvojuma ticamību un veidojot pamatotus secinājumus, pamana un novērš loģiskās argumentācijas kļūdas.
	Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Interesējas par atklājumiem un inovācijām, proaktīvi meklē jaunas karjeras attīstības iespējas, lai, tās īstenojot, efektīvi uzlabotu savu un citu dzīves kvalitāti. Rosina diskusijas par savām karjeras iecerēm, pauž savu viedokli, noskaidro citu viedokļus un to pamatojumu, nosaka kopīgo un atšķirīgo, pauž piekrišanu vai nepiekrišanu. Patstāvīgi nosaka aktuālas karjeras attīstības vajadzības, precīzi formulē karjeras attīstības problēmu un pamato nepieciešamību to risināt. Izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā vairākus risinājumus. izvērtē tos attiecībā pret mērķi, izvēlas un nolemj īstenot labāko risinājumu. Regulāri un atbilstoši savām karjeras attīstības vajadzībām izvirza īstermiņa un ilgtermiņa karjeras attīstības mērķus; formulē kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts; plāno mērķa īstenošanas soļus; uzņemas atbildību par savu lomu soļu īstenošanā un mērķu sasniegšanā. Izvirza dzīves mērķus un darbojas, lai prognozētu, patstāvīgi pieņemtu atbildīgus un izsvērtus lēmumus par savu nākotnes darbības jomu (karjeru), ņemot vērā informāciju par izmaiņām darba tirgū un respektējot savas vajadzības un vērtības. Patstāvīgi izstrādā karjeras attīstības plānu; īsteno to, izvēloties, lietojot un pielāgojot piemērotas problēmrisināšanas stratēģijas; elastīgi reaģē uz neparedzētām izmaiņām; izvērtē paveikto un gūtos secinājumus izmanto arī citā kontekstā. Efektīvi organizē resursus, lai īstenotu savu karjeras ieceri; patstāvīgi meklē, izvērtē un atbildīgi izmanto citu idejas. Kļūdas un grūtības karjeras attīstības plāna īstenošanā izmanto kā iespēju izaugsmei. Plāno un īsteno nozīmīgu, cieņpilnu verbālu, neverbālu un digitālu komunikāciju karjeras attīstības mērķu sasniegšanai. Piedāvā savas idejas, lai iedvesmotu citus īstenot viņu karjeras ieceres.

XI. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra un informācijas avoti

1. Akmeņkalna I., Kārklīšs A., Kalniņa I. Mērķtiecīga karjeras veidošana. Mācību metodika.– R.: LUMA, 2007
2. Akmeņkalna I., Kārklīšs A., Skutele D. Mērķu sasniegšana. – R.: LUMA, 2007
3. Alens Dž., Nerne Dž. Skolēnu izaugsmes veicināšana. Palīgs klases audzinātājam. – R.: Skolu atbalsta centrs, 2000
4. Baldiņš A., Raževa A. Klases audzinātāja darbs skolēnu personības izpētē. – R.: Pētergailis, 2001
5. Beloraga G. Par ko kļūt? Darba lapas par profesijām.– R.: Zvaigzne ABC, 2007
6. Daija Z., Panasina I. Veido savu karjeru pats! Grāmata patstāvīgai profesijas izvēlei. – R.: Profesionālās karjeras izvēles centrs, 2000
7. Daiktere I. Mērķu izvirzīšana un sasniegšana. Mācību metodika. – R.: SIA LUMA, 2007
8. Darba pasaules un karjeras iespēju izpēte / Ieteikumi skolotājiem, klašu audzinātājiem projektu nedēļas vadīšanai 7. – 9.klasēs. – R.: PIAA, PIAC, 2004
9. Dektereva N., Dorofjeva S., Vagele A., Zavjalova G.. Interesantas idejas klases audzinātājam.– R.: RaKa, 2008
10. Dektereva N., Dorofjeva S., Vagele A., Zavjalova G.. Mūsdienīga skolēna portfolio.– R.: RaKa, 2008
11. Ertelts B.J., Šulcs V. Karjeras konsultēšanas kompetences. – R.: VIAA, 2008, Vācija: Rosenberger Fachverlag, 2007
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_kompetences_2008.pdf
12. Karjeras atbalsta pasākumi riska grupu jauniešiem. Caur mācīšanos uz darbu.– R.: VIAA, 2011, Eiropas profesionālās izglītības attīstības centrs, 2010
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_atbalsta_pasakumi_2010.pdf
13. Karjeras attīstības atbalsts. Izglītība. Konsultēšana. Pakalpojumi.– R.: VIAA, 2008
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_attiistiibas_atbalsts_2008.pdf
14. Karjeras attīstības rokasgrāmata konsultantiem, kas strādā ar jauniešiem ar īpašām vajadzībām.
Jaunatnes karjeras servisa attīstības projekts.
Pieejams: <http://www.careercenteronline.org>
15. Karjeras iespēju izpēte / Metodisks palīglīdzeklis skolotājiem, klašu audzinātājiem profesionālās orientācijas darbā.– R.: PIAP aģentūra, 2003
Pieejams: http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/
16. Karjeras izglītība skolā. Pieredze 2009.– R.: VIAA, 2010
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_izgliitiiba_skolaa_2010.pdf
17. 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/
18. 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/
19. Karjeras izglītība 10.-12. klasei. Skolotāja rokasgrāmata.- R.: VIAA, 2007

20. 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/
21. Karjeras konsultēšanas metodes.– R.: VIAA, 2009, Bukareste: Institute of Educational Sciences, Euroguidance, 2007
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_kons_metodes.pdf
22. Karjeras plānotājs. Metodiski ieteikumi.– Jelgava: PKIC, 2007
23. Karjeras plānotājs pamatskolēnam. Mana profesija? Kāpēc gan ne?
24. Karjeras plānotājs vidusskolēnam. Mana profesija? Kāpēc gan ne?– Jelgava: PKIC, 2007
25. “Karjera vadības prasmes mācību priekšmetu standartu saturā.” R.: VIAA, 2016
26. Karjeras Ziņas. – R.: VIAA karjeras atbalsta departamenta ziņu izdevums.
Pieejams:
http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/kad_zinu_izdevumi/
27. Korna. E. Karjeras izglītība. Tukuma 2.vidusskolas pieredze. – R.: RaKa, 2011
28. Kurš mācību priekšmets man vislabāk patīk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei.– R.: VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008
Pieejams:
http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/
29. Ķīkule I. Domā pats! Metodiskie ieteikumi darbam ar videofilmu 5. – 8.klasei. – R.: Labklājības ministrija, SIA „ULMA”, 2006
30. Lemešonoka I. Kompetenču pieeja karjeras izglītībā skolā. Rokasgrāmata skolotājiem- R.: Zvaigzne ABC, 2018
31. Lemešonoka I. Vecāku atbalsts bērnam veiksmīgas karjeras veidošanā. Rokasgrāmataskolotājiem un vecākiem.- R.:Zvaigzne ABC, 2020
32. Mans bērns izvēlas karjeru.– R.: VIAA, 2010
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/mans_berns_izvelas_karjeru_web.pdf
Pieejams: https://viaa.gov.lv/library/files/original/78532_100_KAA_Metodikas.pdf
33. Pavulēns J. Rokasgrāmata pedagogiem karjeras konsultantiem individuālo karjeras konsultāciju īstenošanai vispārējās un profesionālajās izglītības iestādēs. Metodisks materiāls. R.: VIAA, 2020
Pieejams:[https://viaa.gov.lv/library/files/original/Rokasgramata_IKK_istenosanai_2020.p](https://viaa.gov.lv/library/files/original/Rokasgramata_IKK_istenosanai_2020.pdf)
[df](https://viaa.gov.lv/library/files/original/Rokasgramata_IKK_istenosanai_2020.pdf)
34. Perija N., Zarks Z. Karjeras veidošanas mācību programma pamatskolas skolēniem.
Perija N., Zarks Z. Karjeras veidošanas mācību programma vidusskolas skolēniem. – R.: PKIVA.
35. 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
36. Profesiju aprakstu katalogs.– R.: PKIVA, NVA., 2007,2012Pieejams:http://www.nva.gov.lv/karjera/docs/profesiju_aprakstu_katalogs_A4.pdf; http://www.nva.gov.lv/docs/pak_2012.pdf
37. Profesiju definīciju katalogs.– R.: PKIVA, 2007
Pieejams: <http://jvmv.lv/f/uploads/profesiju-aprakstu-katalogs-A5.pdf>
38. Profesiju klasifikators.– R.: Latvijas Vēstnesis, 2006 Pieejams:
<http://www.lm.gov.lv/text/80>
39. Rubana I.M. Mācīties darot.– R.: RaKa, 2004
40. Stabiņš J., Pupiņš M. Ieteikumi karjeras veidošanai. / Mācību līdzeklis sociālajās zinātnēs.– R.: RaKa, 2008

41. Starptautiskā karjeras atbalsta metodikas rokasgrāmata darbam ar grupu. 2.izd. - Vīne: 2012 Pieejams:

http://viaa.gov.lv/files/news/727/viaa_naviguide_interactive.pdf

42. Tempplers R. Veiksmīgas karjeras likumi.– R.: Zvaigzne ABC, 2007

43. Veiksmīgas karjeras anatomija.– R.: Lietišķās informācijas dienests, 2009

Videomateriāli

1. Atrodi savu ceļu! Karjeras un izglītība iespējas būvniecības nozarē.

Atrodi savu ceļu! Karjeras un izglītība iespējas elektrotehnikas un elektronikas nozarē.

Atrodi savu ceļu! Karjeras un izglītība iespējas ķīmijas un farmācijas nozarē.

Atrodi savu ceļu! Karjeras un izglītība iespējas mašīnbūves un metālapstrādes nozarē.

Atrodi savu ceļu! Karjeras un izglītība iespējas meža nozarē. – DVD: VIAA.

2. Domā pats! (videofilma 5. – 8.klasei.)

3. Iepazīsti izglītības un darba pasauli. – CD – ROM: PIAP.

4. Iepazīsti un izvēlies! Virtuālais ceļvedis: Daugavpils Universitāte, Latvijas Lauksaimniecības universitāte, Liepājas Pedagoģijas akadēmija, Rēzeknes augstskola, Ventspils Augstskola, Vidzemes Augstskola. – CD.

5. Izglītība Latvijā 2008 – CD: STA. 6. Kurp doties? Ķīmiķis. Farmaceits. Mikrobiologs. (TV raidījumi) Nākotnes aprēķins. (īsfilma)– DVD: biedrība „Jauniešu konsultācijas”, 2006

6. Kurp doties? Farmaceits. Vides speciālists. Mārketinga speciālists.– DVD: biedrība „Jauniešu konsultācijas”, 2007

7. Karjeras iespējas Latvijā. RSEBAA. AIESEC. – CD.

8. Labklājības ministrijas pētījumi. ES struktūrfondu Nacionālās programmas „Darba tirgus pētījumi” projekts. – CD.

9. Mana karjera. Mana karjera manās rokās. Autoceļu būvniecība.

Mana karjeras – manās rokās. Enerģētika. – CD: SIA „AGD GRUPA”, IZM ISEC.

10. Profesionālās darbības jomas Latvijā. – DVD (1., 2.disks), VHS: PKIVA.

11. Progresīvās profesijas. – CD: PKIVA, Labklājības ministrija, projekts „Profesiju segregācijas cēloņu mazināšana”

12. Studijas datorikas nodaļā. Fragments no LTV7 raidījuma „Aktualitātes”.

(13.04.2008.) – CD (.mpg): SIA „AGD GRUPA”

24. “Zaļais pipars 1-4” – CD: RTU

Pieejams: <http://karjera.rtu.lv/lv/ieraksts/izglitojosa-filma-zalais-pipars>

Interneta resursi:

1. www.europass.lv/ - CV standarts “Europass”

2. <http://jaunatne.gov.lv/lv> - informatīvi materiāli par konkursiem un brīvprātīgo darbu

3. www.niid.lv - nacionālā izglītības iespēju datu bāze

4. <http://www.nva.gov.lv/karjera/> - informatīvie un metodiskie materiāli sevis, profesiju un izglītības iespēju izpētei, ieteikumi karjeras plānošanai

5. www.prakse.lv - prakses, darba, brīvprātīgā darba vakances jauniešiem, informācija par profesijām un izglītības iespējām

6. www.profesijupasaule.lv – profesiju paraksti, intervijas ar profesionāļiem, darba vides fotogalerijas, profesiju apguves iespējas.

Programmas izstrādē izmantotā literatūra:

1. Ieteikumi klases stundu programmas īstenošanai. Metodiskie ieteikumi. R.2016., VISC, 37. lpp.

2. Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugs vispārējās vidējās izglītības iestādēm. Metodisks materiāls. R.2019., VIAA, 116.lpp.

3. Klases stundu programmas paraugs. Metodisks līdzeklis. R.2016., VISC, 46.lpp.

4. 100 metodikas karjeras attīstības atbalstam. R.: VIAA, 2019, 428.lpp.

Jēdzienu skaidrojumi

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 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 izglītība ir plānots pasākumu, kursu un programmu nodrošinājums izglītības iestādēs, lai palīdzētu izglītojamajiem apgūt un attīstīt prasmes savu interešu, spēju un iespēju samērošanā, savu karjeras mērķu izvirzīšanā, karjeras vadīšanā un sniegtu zināšanas un izpratni par darba pasauli, tās saikni ar izglītību, par karjeras plānošanu un attīstīšanu visa mūža garumā.

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

Kompetencēs balstītas izglītības pieeja ir 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. Tā ir karjeras vadības prasmju veiksmīgas pilnveides priekšnoteikums.

Konsultēšana (visplašākajā nozīmē) ir konsultanta profesionāla darbība, atbalsta sniegšana klientam, viņam nozīmīgu mērķu sasniegšanā un dzīves kvalitātes uzlabošanā.

Karjeras konsultēšana ir “uz personas vajadzībām un karjeras mērķiem” centrēta palīdzība cilvēkam, lai veicinātu sevis izzināšanu, savas profesionālās ievirzes apzināšanu, padziļinātu izpratni par izglītību un iespējām darba tirgū un atklātu to profesionālo virzienu, kas vislabāk atbilst viņa personībai, viņa vērtībām, mērķiem. Karjeras konsultēšana sekmē apzinātu un patstāvīgu karjeras lēmumu pieņemšanu.

Karjeras attīstības atbalsta metodes un metodiskie paņēmieni

Karjeras attīstības atbalstā izmantojamās daudzveidīgas mācību metodes un metodiskie paņēmieni.

Aptauja -jautājumu vai jautājumu un atbilžu formā mutvārdos vai rakstveidā veidota informācijas iegūšanas metode. Aptauju izmanto kā heuristisku mācību metodi, lai iegūtu citu mācību metožu īstenošanai nepieciešamo informāciju.

Asociāciju kartes- neliela izmēra daudznozīmīgi attēli, kuri, izraisot asociācijas un “atdzīvinot” atmiņas un izjūtas, palīdz veidot stāstījumu par noteiktām, stāstītājam nozīmīgām tēmām

Apskats (pārskats) - veicot mācību uzdevumu, vāc informāciju (datus), piem., veic aptauju, anketēšanu u.c., un rezultātus apkopo rakstiskā apskatā.

Āra nodarbības -pedagoga organizēta mācību organizācijas forma, kuras laikā izglītojamie ārpus izglītības iestādes veic pedagoga sagatavotos uzdevumus un meklē atbildes uz sagatavotiem jautājumiem. Pārskatu par paveikto āra nodarbībās var sagatavot klasē vai mājās.

Darbu mape (portfolio) -izglītojamā veidota attīstības (t.sk., karjeras attīstības) programma noteiktam laika posmam un kritisks programmas īstenošanas pašnovērtējums. Noteiktā, iepriekš iepļānotā laikā pedagogs kopā ar izglītojamo kopīgi izvērtē sasniegtos rezultātus un programmas īstenošanas laikā radušās problēmas, veicinot pašizpēti, pašanalīzi un pašregulāciju. Darbu mape ir pašizziņas, pašatklāsmes, paraksturošanas un pašanalīzes instruments, kas cilvēkam palīdz apzināties dabas dotos talantus, savas stiprās puses un priekšrocības, novērtēt sevi un palīdz saskatīt karjeras iespējas. Darbu mapi var veidot papīra formātā vai digitāli.

Darbs ar tekstu- pedagogs piedāvā tekstus (rakstveidā, audio un videoierakstos) mācību uzdevuma veikšanai, izglītojamie iepazīstas ar tekstiem un atbilstoši mācību uzdevumam veido jautājumus par tekstu, analizē tekstu, atbild uz tekstā ietvertajiem jautājumiem.

Demonstrēšana - demonstrē vizuālu informāciju (videofilmas, attēlus, tabulas utt.), parasti – papildinot stāstījumu.

Didaktiskā spēle -pieredzes izglītības metode, *spēle*, kurai ir pedagoga definēts izglītojošs mērķis un noteikta struktūra. Didaktiskās spēles var iedalīt trīs kategorijās: konstruēšanas spēles (spēles ar materiāliem, detaļām, dažādu telpisku objektu un mehānismu konstruēšana), lomu (simulācijas) spēles (reālās dzīves notikumu, darbību un situāciju atveidošana) un spēles ar noteikumiem (spēles, kurās jāievēro noteikti nosacījumi – galda spēles, kāršu spēles, bingo, sporta spēles, muzikālās spēles u.c.).

Diskusija -piedāvā apspriešanai kādu tematu, individuāli vai iepriekš mērķtiecīgi izveidotās grupās iesaistās sarunā, argumentēti aizstāvēt savu viedokli. Galvenie uzdevumi diskusijā ir: skaidri izteikt savas domas, ieklausīties citos, censties izprast citu viedokli un uzņemties atbildību.

Domu karte -grafiskais organizators – tīklveida zīmējums (“zirneklis”), kuru veido lapas vidū apla centrā ierakstot tēmu (nozīmīgāko jēdzienu) un to ar atzariem savienojot ar apakštēmām. Atzariem piezīmē zariņus, pie kuriem pieraksta atslēgas vārdus (vai pievieno attēlus), kuri saistās ar apakštēmu. Ja nepieciešams, šīs saites, veidojot loģisku sistēmu, var sazarot tālāk. Domu karte palīdz strukturēt domas gaitu: sākt ar vispārīgo (tēmu), pāriet uz konkrēto (apakštēmu) un tikai tad iedziļināties detaļās.

Ēnošana - karjeras izglītības metode - mācību ekskursijas variants, kurā, īstenojot mācību uzdevumu, mērķtiecīgi individuāli iepazīstas ar noteiktas profesijas pārstāvja darba ikdienu. Mācību metode palīdz izglītojamiem pārbaudīt sevi darba vidē, izzināt savas intereses un dod iespēju labāk iepazīt izvēlēto profesiju. Pēc Ēnu dienas dalās pieredzē ar klases biedriem, dodot iespēju ikvienam vairāk uzzināt par dažādām profesijām.

Grafiskais organizators (grafiskais informācijas organizators) -noteiktā sistēmā sakārtotas informācijas vizuāls attēlojums, izmantojot specifiskus simboliskus apzīmējumus. Grafiskie informācijas organizatori (tabulas, shēmas, diagrammas, domu

kartes u.c.) palīdz abstraktas idejas attēlot konkrētākā veidā, parādīt informācijas vienību (faktu, jēdzienu, koncepciju u.c.) savstarpējās attiecības, sakārtot un organizēt idejas, vieglāk iegaumēt un atcerēties informāciju.

Heiristiskas (daļēju meklējumu) pārrunas –pedagoga vadītas pārrunas, kuru laikā izglātojamie nonāk pie subjektīvi jauniem atklājumiem.

Intervija -atbilstoši pedagoga dotajam uzdevumam, iztaujā par noteiktu tematu vienu vai vairākus cilvēkus, pēc sarunas apkopo rezultātus un veido secinājumus.

Jautājumi – atbildes -mutvārdos vai rakstiski uzdod jautājumus par noteiktu tematu un atbild uz tiem.

Katehētiskas pārrunas pārrunas, kuru precizē un nostiprina esošās zināšanas.

Klausīšanās metode- uzmanīgi klausās stāstījumu, individuāli pieraksta mācību uzdevumam atbilstošo informāciju (jautājumus, problēmas, viedokļus), stāstījuma beigās uzdod jautājumus (ja nepieciešams), un noslēgumā, atbilstoši mācību uzdevumam, sniedz atgriezenisko saiti vai ziņojumu.

Kolāža - individuāli, pāros vai grupās veidots kompozicionāli vienots attēls, kurā izglātojamie atklāj savu priekšstatu par kādu dotu tematu, piem., veido kolāžu par sociālo vidi klasē, vērtējot savstarpējās attiecības. Kolāžas veidošanā var izmantot visdažādākos materiālus. Metode ļauj izmantot savas prasmes jaunākajās tehnoloģijās, savā darbā lietojot, piemēram, interneta resursus, digitālās kameras, kolāžas, izmantojot datoru vai viedtālruni, var veidot arī internetā.

Kooperatīvā mācīšanās (grupu darbs) -mācību metode, kuru īstenojot pedagogs izveido grupas tādu uzdevumu vai projekta darbu veikšanai, kuros nepieciešama produktīva grupas dalībnieku sadarbība, t.i., uzdevuma rezultāti atkarīgi no katra grupas dalībnieka ieguldījuma kopējā darbā. Risinot uzdevumu, grupas dalībnieki pilnveido saskarsmes prasmes, mācās sadarboties un viens no otra. Pedagogs organizē mācības un konsultē izglātojamus. Metodi var izmantot gan plaša informācijas klāsta apkopošanai, gan arī radošu uzdevumu izpildei, piem., komiksa veidošanai par noteiktu tēmu.

Krustvārdu mīklas -viens no intelektuāli radošo didaktisko spēļu (projektēšanas spēles, burtu, skaitļu mīklas, anagrammas u.c.) veidiem, kas īpaši lietderīgs jēdzienu izpratnes nostiprināšanā.

Lomu spēles –mācību metode, kurā pedagogs piedāvā mācību situācijas, ko iespējams atveidot lomās, aprakstu (rakstveidā vai mutvārdos). Izglātojamie iejūtas lomās atbilstoši mācību situācijā ietvertajam uzdevumam. Citi veic uzdevumu – vēro, pieraksta, vērtē atbilstoši noteiktiem kritērijiem u.c., lai pēc situācijas izspēlēšanas izteiktu viedokli diskusijā.

Mācību ekskursija -āra nodarbību forma, kas dod iespēju dabiskos apstākļos iepazīt dažādas parādības un procesus; reālu notikumu vai darbības vietu apmeklējums, kas ļauj iegūt jaunu informāciju dabiskā vidē, padziļināt mācību satura izpratni, integrēt dažādos mācību priekšmetos gūtās zināšanas un prasmes un pilnveidot sociālās prasmes. Pirms mācību ekskursijas izglātojamie saņem mācību uzdevumus, kuri individuāli vai grupās jāveic ekskursijas laikā. Pēc ekskursijas sagatavo pārskatu par paveikto un demonstrē to pārējiem, vai iesniedz pedagogam.

Pārrunas -dialogiska mācību metode, kuru īstenojot runātājs ar mērķtiecīgu un loģiski secīgu jautājumu palīdzību palīdz klausītājiem, kuriem ir vai pārrunu laikā būs iespēja iegūt priekšzināšanas, konstruēt jaunas atziņas.

Piramidālā diskusija- mācību metode, kurā notiek pakāpeniska pāreja no individuālā darba uz diskusiju klasē (grupā). Pēc mācību uzdevuma saņemšanas, izglātojamie strādā individuāli, izdarot uzdevumā paredzētās izvēles un pieņemot lēmumus. Pēc tam apvienojas pāros un apspriež individuāli pieņemtos lēmumus, izveidojot kopīgu pāra viedokli par veicamo uzdevumu. Nākamajā posmā, diviem pāriem apvienojoties, diskusija un lēmuma pieņemšana, no visām izvēlēm izveidojot vienu kopēju izvēli, notiek četratā. Diskusija turpinās aizvien lielākās grupās, kamēr viens kopējs lēmums tiek

pieņemts klases kopējā diskusijā. Nobeigumā izvērtē kopējo lēmumu un tā pieņemšanas gaitu.

Praktiskais darbs –izglītojamie atbilstoši mācību uzdevumam veic mācību darbu, lietojot apgūtās zināšanas, prasmes un īstenojot savas radošās ieceres, strādājot individuāli vai grupā.

Prāta vētra -mācību metode, kurā pedagogs uzdod jautājumu vai izvirza problēmu un izglītojamie īsi izsaka iespējamās atbildes, idejas, risinājumus u.c., uzmanīgi klausoties, papildinot, bet nekomentējot un nevērtējot citu teikto. Metodi ieteicams izmantot kā ieaicināšanas fāzes sastāvdaļu, lai aktualizētu esošās zināšanas un izpratni, sākot jaunu tēmu.

Projektu metode- mācību metode, kuru īstenojot, izglītojamie individuāli vai darba grupās formulē idejas un jautājumus, iegūst informāciju, pēta un risina problēmas, apkopo darba rezultātus un iepazīstina ar tiem citus. Pedagogs palīdz formulēt projekta mērķi, izveidot darba grupas un sniedz atbalstu projekta izveidē.

Radošais darbs - pašizpaušmes metode, mācību uzdevuma īstenošana individuālās vai kooperatīvās mācīšanās rezultātā radīta stāsta, esejas, dzejas, aforisma, zīmējuma, attēla u.c. formā.

Sarunas mazās grupās -mācību metode, kurā saskaņā ar pašu pieņemtiem noteikumiem, veic pedagoga dotu uzdevumu, sarunājoties mērķtiecīgi izveidotās grupās, kur katrs izsaka savu viedokli vai vērtējumu un dalās pieredzē, kā arī saņem informāciju no citiem.

Simulācija -situāciju izspēles metode, kurai, salīdzinot ar lomu spēli, raksturīga lielāka nenoteiktība pedagoga piedāvātajā situācijas aprakstā, elastīgums un sarežģītība.

Situāciju analīze -mācību metode, kurā pedagogs piedāvā reālas vai izdomātas situācijas aprakstu (rakstiski vai mutiski), audio vai videoierakstu un uzdod jautājumus par šo situāciju. Izglītojamie pārrunā, analizē, pieraksta, secina un atbilstoši situācijas analīzes mērķim veido kopsavilkumus vai ieteikumus.

Situāciju izspēle -mācību metode, kurā pedagogs piedāvā reālas vai izdomātas problēmsituācijas aprakstu (rakstveidā vai mutvārdos). Izglītojamie meklē situācijas risinājumus, izspēlējot situāciju lomu spēlē (ja situācijas aprakstā skaidri definētas dalībnieku lomas) vai simulācijā (ja lomas situācijā ir nenoteiktas vai neviennozīmīgas). Metodi īstenojot, var veidot un izspēlēt iespējamās situācijas attīstības scenārijus, un saņemt atgriezenisko saiti no citiem. Pedagogs var modelēt izspēlei dzīves pieredzei līdzīgas situācijas.

Spēle -noteiktu darbību kopums vēlamā rezultāta sasniegšanai, kam piemīt sacensības pazīmes un kas ietver ne tikai prasmju un iemaņu mērķtiecīgu, noteikumiem atbilstošu izmantošanu, bet arī nejausības elementus un brīvas interpretācijas, darbības un rīcības iespējas. Spēle veicina izzīņas spēju, sadarbības prasmju un radošuma attīstību un veicina spriedzes samazināšanos.

Stāstījums (izklāsts, lekcija) -mācību metode, kuru īstenojot izklāsta kāda temata saturu (piem., idejas, viedokļus, faktus, teorijas vai notikumus), bet klausītāji klausās, veido pierakstus atbilstoši uzdevumam, uzdod jautājumus.

SVID analīze -ārējo (iespējas un draudi) un iekšējo (priekšrocības un trūkumi) ietekmes faktoru noteikšanas metode. Metode ļauj izvērtēt un prognozēt indivīda, grupas vai organizācijas un apkārtējās vides faktoru mijiedarbību.

Venna diagramma -grafiskais organizators, kuru izmanto kopīgā un atšķirīgā noteikšanai un jēdzienu definēšanai. Venna diagrammu zīmē kā vairākus, parasti divus vai trīs pārkļājošos aplus. Diagramma ļauj uzskatāmi parādīt dažāda rakstura attiecības starp jēdzieniem, grupām, kategoriju kopām u.c. Atspoguļojot informāciju diagrammā, aplu daļās, kuras nepārkļājas, raksta atšķirīgo, daļās, kurās apli pārkļājas – kopīgo.

Apkopojot individuāli vai mazajās grupās izveidoto Venna diagrammu saturu, uzklusot argumentētus izglītojamo viedokļus, var veidot lielu diagrammu uz tāfeles un organizēt diskusiju par jēdzienu attiecībām.

Viktorīna -spēles veids, kas liek koncentrēt zināšanas, saskatīt būtisko, lietu un parādību loģisko kārtību un noformulēt to vārdos. Var iesaistīt viktorīnā kā dalībniekus, kā arī var piedāvāt pašiem mācību procesā veidot uzdevumus.

Vizualizēšana -mācību metode, kurā informācijas uztveres atvieglošanai un papildināšanai izmanto vai patstāvīgi izveido simboliskus uzskates līdzekļus (īstenības objektu attēlus ar vārdu, simbolu un krāsu palīdzību), piem., domu kartes, shēmas, diagrammas, tabulas, plānus, kartes, zīmējumus u. c. Lietojot vizualizācijas metodes, pilnīgo vizuālo uztveri, apgūst skaidrāku redzējumu uz lietām un pilnveido spēju paskatīties uz problēmām no cita skatupunkta un ieraudzīt problēmu risinājumu skaidrākā perspektīvā.

Zinātniskās pētniecības darbs -mācību metode, kuru īstenojot izglītojamie patstāvīgi vai ar pedagoga palīdzību izvēlas pētāmo problēmu, izvirza pētījuma jautājumus vai hipotēzi, definē pētījuma mērķi un uzdevumus, izvēlas pētniecības metodes, kā arī plāno un veic pētījumu. Pētījuma noslēgumā, pamatojoties uz tā rezultātiem, izdara secinājumus, sagatavo pētījuma atskaiti un iepazīstina ar pētījuma rezultātiem citus izglītojamos.