



# **KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA**

**Ilūkstes Raiņa vidusskolā**

**2021**

*Sagatavoja:* Ilūkstes novada pašvaldības

pedagoģe karjeras konsultante

Iveta Repkova



## 1. Karjeras veidošanās 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. /Karjera ir izglītības, darba un privātās dzīves mijiedarbība cilvēka mūža laikā (Izglītības likums, 1998)./

**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 (Izglītības likums, 1998).

**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.

Karjeras izglītībā ieteicams īstenot **kompetenču pieejā balstītus** mācību principus:

- mācīšanās ir skolēnam personīgi nozīmīga;
- skolotājs ir draudzīgs skolēna atbalstītājs, konsultants, eksperts, mācību situāciju ierosinātājs;
- mācību procesā tiek izmantoti daudzveidīgi informācijas resursi;
- mācību procesā tiek izmantotas informācijas komunikāciju tehnoloģijas (IKT);
- mācību procesā notiek pastāvīga skolēnu digitālās prasmes pilnveidošana;
- mācīšanās notiek daudzveidīgās mācību vidēs (arī ārpus klases telpām)

**Sniedzot karjeras atbalstu izglītības iestādē, atbalsta sniedzēji** sadarbībā ar skolēnu, ņemot vērā viņa vecumu, personības briedumu un attiecīgo dzīves un izglītības posmu, skolēnam personīgi nozīmīgas mācīšanās procesā palīdz:

- **izpētīt karjeras iespējas;**
- **saskatīt ar profesiju, tālākizglītību un svarīgiem dzīves jautājumiem saistītu lēmumu pieņemšanas iespējas;**
- **izstrādāt pieņemto lēmumu īstenošanas plānu;**
- **bagātināt pašpieredzi;**
- **veidot objektīvu paštēlu;**
- **paaugstināt mācīšanās motivāciju.**

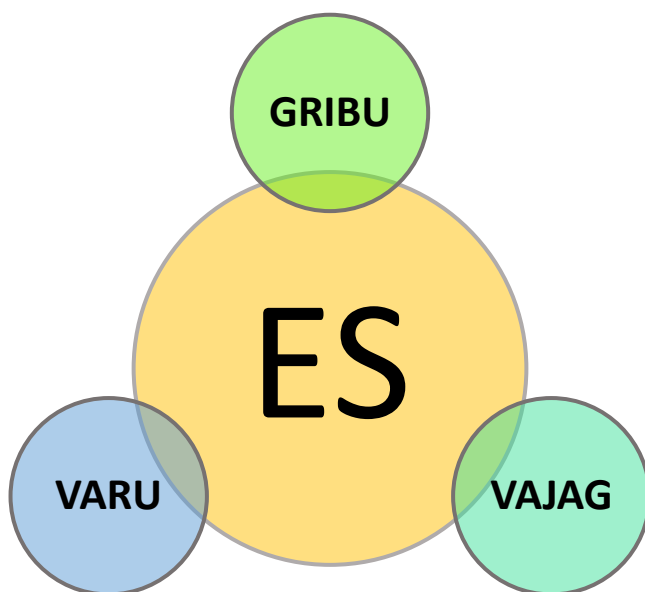


Karjera ir personības mērķtiecīgs, jēgpilns visas dzīves gājums, kurā summējas visas indivīda dzīves lomas, brīvā laika aktivitātes, mācības un darbs.

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 izziņāt 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. Pašiem jāveido savu garīgo pasauli un pasauli ap mums. Ikvienam cilvēkam ārpus darba un ārpus ģimenes ir nepieciešams laiks, kuru veltīt sevis bagātināšanai, pilnveidošanai un attīstībai.



## Karjeras vadības prasmes

21. gadsimtā situācija pasaulē ir krasi mainījusies, jo globālā tirgus un uz zināšanām balstītas ekonomikas un sabiedrības apstākļos indivīdiem ir *nepieciešams nepārtraukti uzlabot savas prasmes un apgūt jaunas kompetences*. Karjeras attīstības atbalstu vairs nevar uzskatīt vienīgi par lietderīgu atbalstu indivīdam pārejā no viena izglītības līmeņa uz citu un no mācībām uz darbu. Lai pielāgotos mainīgajām darba tirgus vajadzībām un uzņēmumu konkurētspējai, ir jāspēj ātri reaģēt darba vides mainīgajos procesos, radot efektīvu rezultātu. Ilgstoša mācīšanās ir tieši tas, kas mūsdienās ir kļuvusi par galveno faktoru konkurences izturēšanā un veiksmē. Lai noturētos darba tirgū, indivīdam ir pašam jāklūst par savu karjeras resursu un darba vides procesu vadītāju. Ja indivīds /ne tikai jauniešs, bet arī pieaugušais/ nav apguvis karjeras vadības prasmes, viņš arī nespēj īstenot savas personīgās dzīves un savas karjeras veiksmīgu virzību.

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

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

**Pašvadība** — gatavība uzņemties atbildību, elastīgums, pašiniciatīva, neatlaidība, laika vadība, gatavība uzlabot savus rezultātus, pamatojoties uz atgriezenisko saiti, reflektīvā mācīšanās.

**Komandas darbs** — cieņa pret citiem, sadarbošanās, pārliecināšana, diskusiju veicināšana, visu savstarpējās atkarības apzināšanās.

**Izpratne par biznesu un klientu** — pamatzināšanas par biznesa panākumu galvenajiem virzītājiem, tajā skaitā par inovāciju nozīmi un pārdomātu risku uzņemšanos, un vajadzība gandarīt klientu un veidot klienta lojalitāti.

**Problēmu risināšana** — faktu un situāciju analīze un radošās domāšanas lietošana atbilstošu risinājumu veidošanā.

**Komunikācija, rakstīt un lasīt prasme** — rakstīt-lasīt prasmes lietošana; spēja radīt skaidru, strukturētu rakstu darbu, un mutvārdu prasme, tajā skaitā klausīšanās un jautājumu uzdošana.

**Skatīt prasmes lietošana** — manipulācijas ar cipariem, vispārējas matemātiskas zināšanas un to izmantošana praktiskā kontekstā (mērīšana, svēršana, aprēķināšana un formulu lietošana).



**Informācijas tehnoloģiju izmantošana** — IT pamatprasmes, tajā skaitā iemaņas teksta apstrādē, failu vadībā un interneta meklētājprogrammas izmantošanā.

**Iniciatīva un uzņēmējdarbība** — spēja demonstrēt inovatīvu pieeju, radošumu, sadarbošanos un riska uzņemšanos.

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

Visu šo īpašību pamatā ir jābūt pozitīvai attieksmei: “es varu” pieeja, gatavība ņemt dalību un ieguldīt, atvērtība jaunām idejām un vēlme ļaut tām īstenoties. Mūsdienās darba devēji vēlas sev darbiniekus, kuriem piemīt īpašības, kas tiek uzskatītas par darba veiksmes pamatelementiem: **patstāvība un uzticamība; precizitāte; kvalitatīvs darbs; strādīgums; augsts novērtējums kolēģu vidū; prasme veidot un uzturēt labas darba attiecības.**

### **Skolēna karjeras vajadzības dažādos vecumos**

<b>Attīstības iezīmes</b>	<b>Karjeras vajadzības</b>
<p><b>Pamatskolas 1. – 4. klase</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nepieciešama uzmanība un uzslavas</li> <li>➤ Piemīt neierobežota enerģija</li> <li>➤ Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes</li> <li>➤ Nepieciešama pašapziņas veidošana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Atšķir darbu no spēles</li> <li>➤ Identificē dažādus darba veidus</li> <li>➤ Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos</li> <li>➤ Zina, kā pieņemt lēmumus</li> <li>➤ Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu</li> <li>➤ Identificē personīgas sajūtas</li> </ul>
<p><b>Pamatskolas 5. – 9. klase</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Daudz patstāvīgāki</li> <li>➤ Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga</li> <li>➤ Var uzņemties vairāk atbildības</li> <li>➤ Pārsteidzošs interešu vēriens</li> <li>➤ Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identificē personīgās intereses, spējas, savas stiprās un vājas puses</li> <li>➤ Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem</li> <li>➤ Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem</li> <li>➤ Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu</li> </ul>



<p><b>Vidusskolas 10. – 12. klase</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Veido savu identitāti</li> <li>➤ Uzsāk lielākus un reālistiskākus darba/karjeras meklējumus</li> <li>➤ Attīsta interesi par sociāliem jautājumiem</li> <li>➤ Nobriest seksuāli, mainoties fiziski un emocionāli</li> <li>➤ Kļūst aizvien patstāvīgāki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saprot, kā individuālā personība, spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem</li> <li>➤ Saprot, kā izglītība ir saistīta ar augstskolas izvēli, turpmāku apmācību un/vai iekļaušanos darba tirgū</li> <li>➤ Demonstrē pārnesamās prasmes, kuras var izmantot dažādos darbos un piemērot mainīgajām darba prasībām</li> <li>➤ Spējīgi izmantot plašus karjeras informācijas avotus</li> <li>➤ Demonstrē atbildīgu lēmumu pieņemšanu</li> </ul>
---	--

## *2. Karjeras izglītības mērķis*

Karjeras izglītības **mērķis** ir organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu, nodrošinot izglītojamajam pašizpētei, karjeras izpētei un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatprasmju un kompetenču apguvi, radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām līdzsvarotu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.

### *Karjeras izglītības uzdevumi:*

#### **1.** Palīdzēt skolēniem pašattīstīties:

- izprast sevi un novērtēt savas stiprās un vājās puses;
- attīstīt prasmes un attieksmes, kas palīdzēs veidot karjeru (pašapziņa, pašpaļāvība, spēja „sevi pasniegt”, mērķu izvirzīšana, darbības plānošana);
- analizēt savu personīgo pieredzi, intereses, dotumus, iemaņas, spējas, vērtības, mērķus, personīgās īpašības, sasniegumus.

#### **2.** Motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas:

- izprast izmaiņas sabiedrībā un kā tās ietekmē karjeru attīstību,
- izpētīt dažādas karjeras un iespējas to veidošanai,
- izpētīt un izvērtēt darba tirgu, nodarbinātības un profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendences,
- 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.



### 3. Palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru:

- noteikt savas attīstības vajadzības,
- pilnveidot savas zināšanas un prasmes,
- apzināties informācijas ieguves un konsultēšanas iespējas,
- attīstīt pieņemto personīgo lēmumu plānu īstenošanas prasmes,
- veidot izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

### 3. 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.

#### Karjeras izglītības programmas sastāvdaļas:

##### Sevis izzināšanas aktivitātes, kurās skolēni:

- identificē savas personīgās īpašības (fiziskās, intelektuālās, emocionālās iezīmes, prasmes, intereses un vērtības),
- izpēta personīgo īpašību un nepieciešamo prasmju samērotību, lai gūtu panākumus dažādās dzīves un darba situācijās,
- izvērtē stratēģijas un apstākļus, kas ietekmē viņu mācīšanos dažādās dzīves un darba situācijās. Iespēju apzināšanās aktivitātes iesaista skolēnus darba pasaules izpētē un iepazīšanā.

Aktivitātes var ietvert:

- dažādas darba vides iepazīšana un pētīšana,
- dažādu profesiju un izglītības un apmācības iespēju izpēte,
- darba pasaules vēsturisko un plānoto izmaiņu analīze.

**Lēmumu pieņemšana** 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 individu noteiktai profesijai.

Lēmuma pieņemšanu ietekmē dažādi faktori, kuri ir jāņem vērā:

- individuālās iezīmes (veselība, vērtības, intereses, prasmes, vecums, zināšanas u.c.),
- sociālais konteksts (ģimene, vienaudži, sabiedrības grupas, sociāli-ekonomiskais statuss u.c.),
- vides konteksts (politiskie uzskati, izglītības iestādes, ģeogrāfiskais izvietojums, darba tirgus u.c.),
- citi faktori (laika perspektīvas, izdevība, izmaiņas laika gaitā u.c.).



**Sagatavošanās pārmaiņām un pārejai** attiecas uz tādas izpratnes un prasmju veidošanu, kādas skolēnam ir nepieciešamas, lai tiktu galā ar jaunām situācijām, gan vēlamām, gan nevēlamām. Šādas aktivitātes palīdz:

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

#### **4. Karjeras izglītības saturs**

Karjeras izglītības programmas apguves organizācijas pamatnosacījums ir — īstenot karjeras izglītību tā, lai izglītojamais iegūtu gan zināšanas konkrētā izglītības jomā (*pašizpēte, karjeras izpēte, karjeras plānošana un vadība*) un formā (*mācību priekšmetu stunda, klases stunda, konsultācijas, ārpusstundu pasākumi, karjeras nodarbības, individuālās konsultācijas*).

Katra **karjeras izglītības joma** — pašizpēte, karjeras izpēte un karjeras plānošana un vadība — ietver vairāku mācību priekšmetu un audzināšanas darba saturu.

**Pamatjoma “Pašizpēte”** ietver šādas saturiskās tēmas:

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

**Pamatjoma “Karjeras izpēte”** ietver šādas saturiskas tēmas:

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



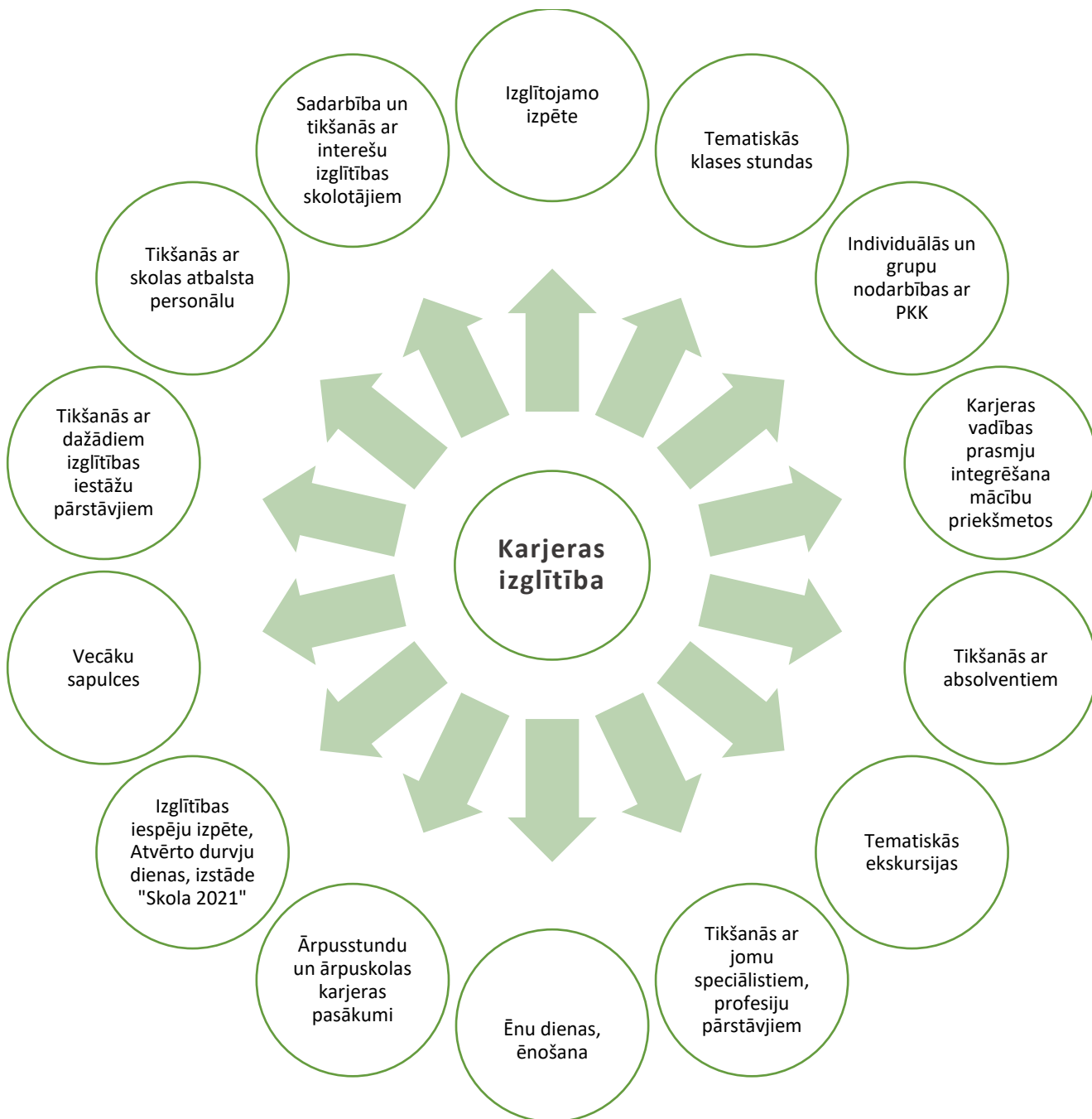


**Pamatjoma “Karjeras plānošana un vadība”** ietver šādas saturiskas tēmas:

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



**Atbalsta sistēma izglītojamajiem karjeras izglītībā:**



- **Direktors** - “virsatbildība”: izglītības standartu izpilde, skolas attīstības, mācību un audzināšanas darba un resursu plānošana; izpildes pārraudzība/kontrole.
- **Direktora vietnieks izglītības jomā** - koordinē un pārrauga izglītības darbu skolā.
- **Direktora vietnieks audzināšanas jomā** - koordinē un pārrauga audzināšanas darbu skolā, t.sk. karjeras izglītības un interešu izglītības darbu skolā.



- **Pedagogs karjeras konsultants** - koordinē pedagogu un atbalsta personāla sadarbību karjeras attīstības atbalsta sniegšanai, konsultē un informē skolēnus, viņu ģimenes un pedagogus par aktualitātēm karjeras izglītībā.
- **Klašu audzinātāji** - izstrādā un īsteno klases audzinātāja programmu saskaņā ar skolas galvenajiem uzdevumiem, audzināšanas darba un karjeras izglītības plānu.
- **Mācību priekšmetu skolotāji** - informē un konsultē skolēnus un vecākus par karjeras izglītības jautājumiem sava mācību priekšmeta ietvaros.
- **Metodiskās komisijas/apvienības** - karjeras izglītības plānotāji, metodiskais atbalsts, integrācija.
- **Bibliotekārs** - informē skolēnus, pedagogus un vecākus par jaunāko literatūru karjeras izglītībā, veido tematiskās izstādes, palīdz meklēt informāciju internetā par karjeras izglītības jautājumiem.
- **Psihologs** - novēro skolēnus mācību stundās un veic psiholoģisku izpēti un individuālo psihodiagnostiku, skolēnu grupu psiholoģisko izpēti, un konsultē par karjeras izglītības jautājumiem, palīdzot skolēniem apzināties viņu spējas, intereses un dotumus.
- **Logopēds** - konsultē skolēnu un viņa vecākus par logopēdiska rakstura jautājumiem, ja tas skar skolēna karjeras izvēli.
- **Skolas mediķis** - konsultē skolēnus un viņu vecākus par karjeras izvēļu atbilstību veselības stāvoklim.
- **Interēšu izglītības pedagogi** - informē un konsultē skolēnus un vecākus par karjeras izvēles iespējām interēšu izglītības programmas ietvaros.

## 5. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

### Karjeras izglītības programmas uzdevumi:

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

**Karjeras izglītība** tiek integrēta visā izglītības procesā, izmantojot dažādas darba organizācijas formas — mācību priekšmetu stundas, klases stundas, individuālās nodarbības (individuālās konsultācijas), dažādi ārpusstundu pasākumi, sadarbība ar vecākiem.

### Sasniedzamie karjeras izglītības rezultāti:

- analītiskās un sintezējošās darbības prasmes savas karjeras plānošanai, apzinoties un respektējot savas personības spējas, talantus, intereses, vajadzības un iespējas;
- zināšanas un izpratne par izglītības sistēmu, izglītības piedāvātajām iespējām un nosacījumiem;



- izpratne un zināšanas par nemītīgi mainīgo darba pasauli globalizācijas apstākļos un informācijas tehnoloģiju attīstības laikmetā;
- padziļinātas zināšanas un prasmes sevis raksturošanā, kas veicina veiksmīgu iekļaušanos izglītības un darba tirgū;
- motivācija spēju attīstībai;
- motivācija karjeras izvēlei;
- motivācija tālākas izglītības apguvei vai darba gaitu uzsākšanai.

## Klases audzināšanas stundas un karjeras nodarbības

### 1. posms: 1. - 3. klase

#### 1. klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zina, kur un par ko strādā vecāki un citi ģimenes locekļi.</li> <li>• Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā, un izprot viņu nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē.</li> </ul>
2.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	1. Es un mani vaļasprieki. 2. Es un mana ģimene. 3. Dusmas. Kā pareizi dusmoties? Es un cilvēki man apkārt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atpazīst savas emocijas un pārdzīvojumus, mācās izzināt cēloņus un nosaukt tos vārdos; saskata atšķirības starp emocijām un savu rīcību.</li> <li>• Analizē savas spējas valdīt par sevi, savaldīties (atbilstoši sava vecuma psiholoģiskajām īpatnībām).</li> <li>• Vēro sevi, domā par sakarībām, kādas veidojas starp domām, jūtām, rīcību, mācās kontrolēt sevi un savu uzvedību.</li> </ul>

#### 2. klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	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 ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību.</li> </ul>



2.	Dienas režīms	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kāpēc vajadzīga dienasgrāmata?</li> <li>2. Mani dienas darbi skolā un mājās.</li> <li>3. Mani vaļasprieki un atpūta.</li> <li>4. Mans dienas režīms.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot izplānot savu dienas režīmu un tam sekot, paredzot laiku mācībām, pienākumiem mājās, vaļaspriekiem un atpūtai.</li> </ul>
3.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es un mani vaļasprieki.</li> <li>2. Es un mana ģimene.</li> <li>3. Dusmas. Kā pareizi dusmoties?</li> <li>4. Es un cilvēki man apkārt.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atpazīst savas emocijas un pārdzīvojumus, mācās izzināt cēloņus un nosaukt tos vārdos; saskata atšķirības starp emocijām un savu rīcību.</li> <li>• Analizē savas spējas valdīt par sevi, savaldīties (atbilstoši sava vecuma psiholoģiskajām īpatnībām).</li> <li>• Vēro sevi, domā par sakarībām, kādas veidojas starp domām, jūtām, rīcību, mācās kontrolēt sevi un savu uzvedību.</li> </ul>
4.	Mērķtiecība. Zinātkāre	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kas tas ir – raksturs?</li> <li>2. Es izprotu savas spējas un prasmes.</li> <li>3. Manas labākās spējas un prasmes un to attīstīšana. Izaicinājums manām spējām un prasmēm.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saprot, ka ir interesanti kaut ko jaunu uzzināt un mācīšanās sagādā prieku.</li> <li>• Apzinās savas spējas un prasmes, kas ļauj sasniegt nodomāto.</li> </ul>

### 3. klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Mācības - skolēna darbs	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kāpēc jāmacās?</li> <li>2. Kā labāk mācīties?</li> <li>3. Mācības – pienākums un atbildība.</li> <li>4. Mācību rezultāti un sasniegumi.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savu galveno pienākumu mācīties, spēj mācīties patstāvīgi un koncentrējas mācību uzdevumu apguvei un izprot savu atbildību sekmīgā mācību procesā.</li> <li>• Prot izmantot stundās apgūto ikdienā.</li> </ul>
2.	Karjeras vīzija	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pēc 20 gadiem es būšu...</li> <li>2. Profesijas pēc 50 gadiem.</li> <li>3. Kas man jāprot manā sapņu profesijā?</li> <li>4. Kādas prasmes es apgūstu skolā?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas, apgūst darba prasmes.</li> </ul>
3.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es un mani vaļasprieki.</li> <li>2. Es un mana ģimene.</li> <li>3. Dusmas. Kā pareizi dusmoties?</li> <li>4. Es un cilvēki man apkārt.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atpazīst savas emocijas un pārdzīvojumus, mācās izzināt cēloņus un nosaukt tos vārdos; saskata atšķirības starp emocijām un savu rīcību.</li> </ul>



			<ul style="list-style-type: none"> <li>Analizē savas spējas valdīt par sevi, savaldīties (atbilstoši sava vecuma psiholoģiskajām īpatnībām).</li> <li>Vēro sevi, domā par sakarībām, kādas veidojas starp domām, jūtām, rīcību, mācās kontrolēt sevi un savu uzvedību.</li> </ul>
4.	Mērķtiecība. Zinātkāre	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kas tas ir – raksturs?</li> <li>Es izprotu savas spējas un prasmes.</li> <li>Manas labākās spējas un prasmes un to attīstīšana.</li> <li>Izaicinājums manām spējām un prasmēm.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saprot, ka ir interesanti kaut ko jaunu uzzināt un mācīšanās sagādā prieku.</li> <li>Apzinās savas spējas un prasmes, kas ļauj sasniegt nodomāto.</li> </ul>

## Integrējamās karjeras vadības prasmes mācību priekšmetos un ārpusstundu pasākumos

### 1. - 3. klasē

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Valodu mācību joma	Saziņa kontekstā. Komunikācija.
	Formālā un neformālā saziņa.
	Monologa veidošana. Es. Es un mani draugi
	Mans hobijs
	Darbs ar informācijas atlasīšanu tekstā, tabulās, shēmās.
	Teksts, tekstveide. Ielūgums, apsveikums.
	Anketas aizpildīšana.
	Svešvaloda. Stāstījuma veidošana par sevi, savu ģimeni, draugiem, dzīvesvietu
	Svešvaloda. Informācija digitālajā tekstā (reklāmas).
	Svešvaloda. Vienkārša dialoga veidošana.
Sociālā un pilsoniskā mācību joma	Katrs cilvēks ir unikāls un vērtīgs. Cilvēka emocijas.
	Manas rakstura īpašības, vēlmes, vajadzības, manas stiprās puses
	Sadzīves situācijas. Attiecības ar citiem cilvēkiem. Sadarbība.
	Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku
	Cilvēka dzīvība, veselība un cieņa – galvenās vērtības.
	Personiskā atbildība. Drošība, labklājība.
	Īstermiņa mērķu izvirzīšana. Lēmumi.
	Laika plānošana (ar skolotāja atbalstu).
	Noteikumi, to nepieciešamība.
	Lepošanās ar savu valsti.
	Uzņēmumi novadā.
	Budžets. Apdomīgs naudas izlietojums.
	Resursu taupīšana. Aizņemšanās un aizdošana.



	Tradīcijas, svētki, simboli.
	Informācija plašsaziņas līdzekļos. Fakti, viedokļi.
Kultūras izpratnes un pašizpaušmes mākslā mācību joma	Neparastais mākslā – literatūrā, vizuālajā un audiovizuālajā mākslā, mūzikā, teātrī, arhitektūrā un dizainā.
	Skatuviskā darbība. Kustības, runa.
	Drosme ideju, emociju un viedokļu paušanā.
	Uzstāšanās auditorijas priekšā.
	Radošums. Dažādu mākslas veidu dažādie materiāli, tehnika un paņēmieni. (zīmēšana, veidošana, gleznošana, kolāžas, fotografēšana)
	Sava snieguma izvērtēšana. Atbildība pret saviem un citu darbiem.
	Kultūras mantojuma saglabāšana.
Dabaszinātņu mācību joma	Zemes sistēmu mijiedarbība. Ieži, augsme, to izmantošana.
	Zemes virsmas formas, ūdenstilpnes. Cilvēka veidotas un dabiski veidojušās ūdenstilpnes.
	Laikapstākļi, to novērošanas nepieciešamība. Meteoroloģiskās prognozes. Atbilstošs apģērbs
	Dabas resursi – gaiss, ūdens, mežs, nafta, to izmantošana, saudzēšana.
	Dabas apdraudējumi. Drošas rīcības principi.
	Atkritumu šķirošana.
	Saules sistēma. Siltums, tā izmantošana.
	Planēta Zeme. Mēness fāzes, dienas un nakts mija, dienas garums.
	Veselīgs dzīvesveids. Personīgā higiēna. Uzturs. Režīms.
	Ekosistēma. Tuvākā apkārtnē. Augu, dzīvnieku valsts, to izmantošana.
	Mērinstrumentu lietošana mērījumos. Lineāls, termometrs, tilpuma mērtrauks, svāri. Mērījumu pieraksts, salīdzināšana.
	Plānošana. Pētījuma jautājums, hipotēze, prognozēšana, eksperimenta plānošana. (ar pedagoga vadību)
	Sadarbība un komunikācija pētniecībā. Prezentācija.
	Modelēšana. Vienkāršu modeļu veidošana.
	Dabaszinātņu sasniegumu ietekme uz cilvēka ikdienu un veselību (saziņas līdzekļi, sadzīves tehnoloģijas).
	Matemātikas mācību joma
Matemātiskā modelēšana. Risinājumu meklēšana.	
Darbības ar skaitļiem. Daļas noteikšana no objekta, lieluma.	
Darbības rezultātu pārbaude. Precizitāte. Digitālo rīku izmantošana rezultāta pārbaudei.	
Dati, to organizēšana, attēlošana, analīze. Informācijas nolasīšana. No tabulām, diagrammām.	
Tehnoloģiju mācību joma	Dizains (produktu un informācijas dizains).
	Lietotāju vajadzību un iespēju apzināšana. Apkārt sastopamo lietu stiprās puses, trūkumi.
	Ideju ģenerēšana. Ierosmes avotu izmantošana – daba, amatniecība, etnogrāfija, dizains, arhitektūra.
	Nepieciešamo materiālu un darbarīku izvēle, veidojot skices, darbus.
	Sava darba izvērtēšana.



	<p>Materiālu un to īpašību atpazīšana un novērtēšana.</p> <p>Pārtikas tehnoloģijas un galda kultūra. Ēdienu gatavošana pēc vienkāršas receptes bez termiskas apstrādes.</p> <p>Galda klāšana.</p> <p>Programmavadāmu ierīču un datortīklu lietošana.</p> <p>Dažu lietotņu un datņu ikonas. Lietotņu atvēršana, aizvēršana.</p> <p>Bezvadu interneta tīkls <i>WiFi</i> un mobilo datu tīkls, to izmantošanas noteikumi, pieklājības normu un ētikas pamatprincipu ievērošana.</p> <p>Tekstapstrādes lietotne. Teksta ievadīšana, rediģēšana, saglabāšana.</p> <p>Attēla ievietošana.</p> <p>Audio atskaņošana, video noskatīšanās.</p> <p>E-pasts, ziņojumu saņemšana, nosūtīšana.</p> <p>Autorizācija tīmekļvietnē.</p> <p>Inženiertehniski risinājumi. Vienkāršu modeļu un rotaļlietu darbība.</p> <p>Modeļu veidošana atbilstoši instrukcijai.</p> <p>Dabiska un apbūvēta vide. Privātās telpas iekārtojuma makets.</p> <p>Būve, tās galvenās sastāvdaļas.</p> <p>Drošības noteikumi, individuālie aizsardzības līdzekļi.</p> <p>Apdraudējumi virtuālajā vidē.</p> <p>Sadzīves priekšmeti ikdienā, to izgatavošanā izmantotās izejvielas.</p>
Veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma	<p>Fiziskā veselība. Veselīgs dzīvesveids.</p> <p>Kustību rotaļas un spēles. Sporta spēles. Spēles noteikumi, to ievērošana. Godīgums. Emociju kontrole.</p> <p>Dejas un ritmiskās kombinācijas.</p> <p>Piedzīvojumu aktivitātes. Orientēšanās vienkāršā kartē, objektu atpazīšana tajā.</p> <p>Pašaizsardzība. Drošas pašaizsardzības stājas – pārvietošanās un savilkšanās kamoliņā.</p> <p>Fiziskās aktivitātes. Ķermeņa reakciju raksturojums – sirds ritms, elpošanas biežums, nogurums.</p> <p>Dienas režīms, tā ievērošana.</p> <p>Droša rīcība ikdienā, ārkārtas situācijās.</p> <p>Evakuācijas plāns, evakuācijas norise.</p> <p>Sasitumu, brūču, vieglu traumu apkopšana pedagoga vadībā.</p> <p>Ārkārtas palīdzības izsaukuma numurs 112. Lietošanas noteikumi.</p>
<p><b><u>Ārpusstundu pasākumi</u></b></p> <p>(projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)</p>	<p>1.kl. Adaptācijas nodarbības (klases audzinātājs, skolas psihologs).</p> <p>Vecāku sapulce „Kā mācīt un palīdzēt savam bērnam mācīties?”.</p> <p>Pārrunas „Kā man izdodas sadarboties ar citiem?” , „Es un mani draugi” .</p> <p>Projektu metode skolā „Manu vecāku profesijas”, “Par ko es gribu kļūt?” u.c. karjeras tēmas.</p> <p>Kolāžu, zīmējumu, aplikāciju izstādes “Karjeras durvis”; “Es profesijā” utt..</p>





	Spēļu pēcpusdiena “Profesiju pasaule”.
	Projektu nedēļa par karjeras tēmām.
	Ekskursijas uz uzņēmumiem.
	Karjeras nedēļa.
	Izstādes, konkursi “Profesiju cepure”, “Profesionāļa darbarīki” utt..
	Pēcpusdiena “Profesiju tirgus” (vecāku stāstījums par savu profesiju)
	Talkas skolas telpu tīrīšanā un skolas apkārtnes uzkopšanā.
	Tikšanās ar interešu izglītības un profesionālās ievirzes izglītības iestāžu pārstāvjiem – Ilūkstes Mūzikas un mākslas skola, Ilūkstes novada Sporta skola, Ilūkstes Bērnu un jauniešu centrs.

## Klases audzināšanas stundas un karjeras nodarbības

### 2. posms: 4. - 6. klase

#### 4. klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Es un mani dotumi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vislabāk es protu ...</li> <li>2. Kā man iemācīties to, ko vēl tik labi neprotu?</li> <li>3. Manas intereses.</li> <li>4. Manu spēju un talantu prezentācija.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savas stiprās un vājās puses, kā arī savas intereses, spējas.</li> </ul>
2.	Mani darba ieradumi. Sadarbības prasmes	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mana diena ģimenes plānā.</li> <li>2. Mana dienas režīma proporcijas (mācības, vaļasprieki, atpūta).</li> <li>3. Vai es protu palīdzēt?</li> <li>4. Sadarbojoties var ietaupīt laiku. Kā?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses un iespējas.</li> <li>• Prot sadarboties ar dažāda vecuma cilvēkiem</li> </ul>
3.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mana rakstura izvērtējums, manas stiprās un vājās rakstura īpašības.</li> <li>2. Manas rakstura īpašības un emocijas, kādas tās izraisa.</li> <li>3. Emociju pārvaldīšanas prasme. Problēmsituācijas, kuras var radīt manas rakstura īpašības.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās apzināties savu individualitāti, analizē savas rakstura īpašības, saskatot pozitīvo un negatīvo sevī.</li> <li>• Novērtē, kā risināt savas problēmas, un mācās ar tām tikt galā.</li> <li>• Analizē savas emocijas un mācās apzināties cēloņus, kas tās izraisa. Saskata kopsakarības starp emocijām un savu rīcību.</li> </ul>



4.	Mērķtiecība. Zinātkāre	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vai vienmēr ar problēmām jātiek galā pašam?</li> <li>2. Dažādas iespējas problēmu risināšanā.</li> <li>3. Mērķtiecīgi plāno, lai sasniegtu! Mans darba dienas plāns.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās mērķtiecīgas darbības soļus un secību, lai paveiktu to, ko uzņēmies. Izprot, kur nepieciešama pieaugušo palīdzība un atbalsts. Veido pārliecību, ka uzzināt ko jaunu ir interesanti un mācīšanās var sagādāt prieku.</li> </ul>
----	---------------------------	---	--

### 5. klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Brīvais laiks un tā izmantošana	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mūsu klases hobiji (vaļasprieki).</li> <li>2. Pulciņi skolā.</li> <li>3. Interesu izglītība pilsētā / pagastā.</li> <li>4. Brīvais laiks un lietderīga tā pavadīšanas iespējas.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrodot savām spējām un vēlmēm atbilstošāko.</li> </ul>
2.	Mācīšanās prasmes un sasniegumi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mana sasniegumu mape.</li> <li>2. Mana izaugsme.</li> <li>3. Vai es mācos tik, cik spēju?</li> <li>4. Zināšanu un prasmju nozīme nākotnē.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās dokumentēt savus sasniegumus.</li> <li>• Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē, spēj sevi motivēt mācību darbam un cenšas sasniegt savām spējām atbilstošus rezultātus.</li> </ul>
3.	Mērķtiecība. Zinātkāre	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Vai vienmēr ar problēmām jātiek galā pašam?</li> <li>5. Dažādas iespējas problēmu risināšanā.</li> <li>6. Mērķtiecīgi plāno, lai sasniegtu! Mans darba dienas plāns.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās mērķtiecīgas darbības soļus un secību, lai paveiktu to, ko uzņēmies. Izprot, kur nepieciešama pieaugušo palīdzība un atbalsts. Veido pārliecību, ka uzzināt ko jaunu ir interesanti un mācīšanās var sagādāt prieku.</li> </ul>
4.	Savstarpējās attiecības	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Savstarpēja cieņa un sapratne – labas ikdienas pamats.</li> <li>2. Pozitīva un negatīva komunikācija virtuālajā saziņas vidē.</li> <li>3. Es kā virtuālās vides lietotājs. Vienošanās - zaudējums vai uzvara?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veido attiecības ar citiem, pamatojoties uz cieņu, sapratni un draudzīgumu.</li> <li>• Izprot pozitīvas komunikācijas nepieciešamību virtuālajā saziņas vidē. Apzinās savas prasmes izbeigt strīdu un panākt vienošanos, neaizskarot un neaizvainojot citus.</li> </ul>



## 6. klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fizisks un garīgs darbs.</li> <li>2. Profesiju veidi.</li> <li>3. Profesiju prestižs un nepieciešamība.</li> <li>4. Profesiju pieprasījums manā pilsētā/novadā/pagastā.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot profesiju veidus un tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml.</li> <li>• Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju.</li> <li>• Pētot profesiju daudzveidību, domā par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējamām pilsētā/novadā/valstī.</li> </ul>
2.	Lietišķā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Valodas kultūra ikdienā.</li> <li>2. Publiskās runas prasmes un nepieciešamība.</li> <li>3. Elektroniskās saziņas kultūra.</li> <li>4. Telefonsaziņas kultūra.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izkopj savu valodas kultūru.</li> <li>• Izprot publiskas uzstāšanās būtību un ir apguvis prasmes tajā piedalīties, prezentējot dažādus darbus un uzstājoties.</li> </ul>
3.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Mana rakstura izvērtējums, manas stiprās un vājās rakstura īpašības.</li> <li>5. Manas rakstura īpašības un emocijas, kādas tās izraisa.</li> <li>6. Emociju pārvaldīšanas prasme. Problēmsituācijas, kuras var radīt manas rakstura īpašības.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās apzināties savu individualitāti, analizē savas rakstura īpašības, saskatot pozitīvo un negatīvo sevī.</li> <li>• Novērtē, kā risināt savas problēmas, un mācās ar tām tikt galā.</li> <li>• Analizē savas emocijas un mācās apzināties cēloņus, kas tās izraisa. Saskata kopsakarības starp emocijām un savu rīcību.</li> </ul>
4.	Mērķtiecība. Zinātkāre	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Vai vienmēr ar problēmām jātiek galā pašam?</li> <li>8. Dažādas iespējas problēmu risināšanā.</li> <li>9. Mērķtiecīgi plāno, lai sasniegtu! Mans darba dienas plāns.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās mērķtiecīgas darbības soļus un secību, lai paveiktu to, ko uzņēmies. Izprot, kur nepieciešama pieaugušo palīdzība un atbalsts. Veido pārlicību, ka uzzināt ko jaunu ir interesanti un mācīšanās var sagādāt prieku.</li> </ul>
5.	Savstarpējās attiecības	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Savstarpēja cieņa un sapratne – labas ikdienas pamats.</li> <li>5. Pozitīva un negatīva komunikācija virtuālajā saziņas vidē.</li> <li>6. Es kā virtuālās vides lietotājs. Vienošanās - zaudējums vai uzvara?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veido attiecības ar citiem, pamatojoties uz cieņu, sapratni un draudzīgumu.</li> <li>• Izprot pozitīvas komunikācijas nepieciešamību virtuālajā saziņas vidē. Apzinās savas prasmes izbeigt strīdu un panākt vienošanos, neaizskarot un neaizvainojot citus.</li> </ul>



## Integrējamās karjeras vadības prasmes mācību priekšmetos un ārpusstundu pasākumos

### 4.- 6. klasē

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Valodu mācību joma	Saziņa kontekstā. Faktu, piemēru izmantošana saziņā.
	Komunikācija. Dialoga veidošana. Viedokļa paušana, citu uzklausišana.
	Monologs. Prezentācija. Stāja, runas temps, skaļums.
	Diskusija. Tolerance.
	Informācijas atlase, apkopošana. Informācijas ticamība.
	Teksts, tekstveide. Ielūgums, apsveikums, privātās un lietišķās vēstules, iesniegums, paskaidrojums.
	Valodas struktūra. Pareizrakstība.
	Svešvaloda. Apgūstamās valodas lietošana citās mācību jomās, lai atrastu nepieciešamo informāciju.
	Svešvaloda. Intereses. Rakstura īpašības. Emocijas.
	Svešvaloda. Pieklājības frāzes ikdienas saziņas situācijās (apsveikums svētkos).
	Svešvaloda. Dialoga veidošana.
	Svešvaloda. Sludinājums, apraksts, intervija.
Sociālā un pilsoniskā mācību joma	Katrs cilvēks ir unikāls un vērtīgs. Domas, emocijas, uzvedība.
	Vērtības, tikumi, ieradumi.
	Intereses, stiprās puses un rakstura īpašības. Personības iezīmes.
	Uzvedības normas sabiedrībā.
	Cieņa, personiskā atbildība par savu un citu cilvēku drošību un labklājību.
	Nodarbošanās, to mainība.
	Piemērotāko nākotnes jomu prognozēšana.
	Īstermiņa mērķu izvirzīšana.
	Nozīmīgu cilvēku pieredzes izpētīšana.
	Laika plānošana mācībām un darbam.
	Cilvēks un attiecības. Līdzdarbošanās ģimenē, vienaudžu vidū.
	Savstarpējās attiecības. Problēmsituācijas, konfliktu cēloņi un to risināšanas paņēmieni.
	Sociālā līdzdalība sabiedrības dzīvē, tās nozīme, nepieciešamība.
	Lēmumu pieņemšana, izvēļu izdarīšana.
	Sociālā palīdzība. Labdarība.
Valsts likumi. Cilvēku labklājība. Valsts institūcijas.	
Uzņēmējspēju attīstīšana.	



	Uzņēmējdarbība novadā, tuvākajā apkārtnē.
	Produktu un pakalpojumu radīšana.
	Biznesa idejas. Pieprasījums darba tirgū, cenu veidošanās. Konkurētspēja.
	Pieejamie resursi. Patērētāju atbildība.
	Banku sniegtie pakalpojumi. Uzkrājumi nākotnei.
	Latvijas kultūra, tradīcijas. Saikne ar Eiropas un pasaules kultūru.
	Līdzdarbošanās skolas un ārpuskolas kultūras pasākumos.
Kultūras izpratnes un pašizpaušmes mākslas mācību joma	Mākslas (literatūra, vizuālā māksla, mūzika, teātris, arhitektūra, dizains) izteiksmes līdzekļi, radošuma iespējas.
	Ķermeņa valodas izmantošana monologā, dialogā, etīdēs.
	Drosmes, neatlaidības attīstīšana ideju, emociju, viedokļu paušanā.
	Radošu un māksliniecisku ideju īstenošana. Grūtību pārvarēšana.
	Uzstāšanās auditorijas priekšā priekšnesumos.
	Radošā darba veidošana (ritmizēti literāri teksti, dialogi, monologi, sižetiski vēstījumi, tēlaini apraksti, pasakas, skaņdarbi).
	Dažādu materiālu, tehniku, paņēmieni, tehnoloģiju izmantošana radošā darba veikšanai un prezentēšanai.
Dabaszinātņu mācību joma	Zemes sistēma. Reljefa formas. Vienkāršu modeļu izmantošana, veidošana.
	Dabas procesi un cilvēka darbības, to ietekme uz Zemes virsmas izmaiņām.
	Hidrosfēras daļas. Saldūdens izmantošana.
	Atmosfēra. Atmosfēras procesi.
	Zemes un Saules mijiedarbība.
	Dabas resursi. Atjaunojamie, neatjaunojamie, to saglabāšana.
	Dabas apdraudējumi, cēloņi, sekas, risinājumi.
	Veselīgs dzīvesveids. Atbildība par savu un citu veselību.
	Dienas režīms. Fiziskās aktivitātes. Miegš. Uzturs.
	Ekosistēma. Dabiskās ekosistēmas, to izmantošana. Cilvēka veidotās ekosistēmas (pilsēta, parks), to nozīme.
	Dabas parādības, to cēloņi. Secinājumi.
	Mērīšana. Mērierīces – sensors, hronometrs, svāri, kompass. Aprēķinu veikšana, precizitāte.
	Plānošana. Pētījuma jautājums, hipotēze, prognozēšana, eksperiments. Datu reģistrēšana.
	Datu apstrāde un analīze. Datu attēlošana. Secinājumi.
	Sadarbība un komunikācija pētniecībā. Grupu darbs, pienākumu sadale, atbildības uzņemšanās.
	Darba prezentācija.
	Zinātniskie skaidrojumi un argumentēšana. Procesu skaidrojums, izmantojot vairākus datus. Zinātnisko terminu lietojums.
	Modelēšana. Modeļu veidošana. Modelēšanas procesa soļi.
	Dabaszinātņu sasniegumu attīstība. Zinātnes sasniegumu, tehnoloģiju, saimnieciskās darbības attīstības ietekme uz vidi un cilvēka veselību.



	<p>Resursu izmantošana, ietekme uz vidi. Racionālā resursu izmantošana (vēja enerģija, ūdens resursi, koksne).</p> <p>Sadzīvē izmantojamo materiālu šķirošana atbilstoši atkritumu apsaimniekošanas noteikumiem un marķējumam uz iepakojuma. Materiālu otreizējā izmantošana.</p> <p>Sociāli atbildīgu lēmumu pieņemšana. Līdzdarbība vides saglabāšanas projektos. (Tuvākās apkārtnes sakopšana)</p>
Matemātikas mācību joma	<p>Matemātikas teksts, pieņemtie simboli, apzīmējumi.</p> <p>Matemātisko simbolu lietojums, mēru pieraksts, to lietošana dažādos kontekstos un nozīmēs.</p> <p>Romiešu ciparu un decimālās sistēmas ciparu lietošana.</p> <p>Matemātiskā modelēšana. Problēma – modelis – atrisinājums. Iegūtā rezultāta atbilstība reālajam kontekstam.</p> <p>Darbības ar skaitļiem, to īpašības, algoritmi.</p> <p>Daļas, procenti.</p> <p>Aprēķini galvā. Digitālo rīku izmantošana. Precizitāte.</p> <p>Konkrētie skaitļi un to aptuvenās vērtības reālā kontekstā (piemēram, izdevumi).</p> <p>Darbības ar skaitļiem kā reālu situāciju modeļi.</p> <p>Datu matemātiskā apstrāde, analīze par objektiem, situācijām, notikumiem, procesiem.</p> <p>Dati, to organizēšana, attēlošana, analīze. Datu ieguve - aptauja, mērījumi.</p> <p>Informācijas dati infogrammās, diagrammās.</p> <p>Secinājumu formulēšana.</p>
Tehnoloģiju mācību joma	<p>Dizains (produktu un informācijas dizains), tā funkcionalitāte, pieejamība, materiāli, krāsa, faktūra, ilgtspēja, inžniertehniskais risinājums.</p> <p>Darbības ar vienkāršiem rokas un elektriskajiem instrumentiem, ierīcēm, iekārtām.</p> <p>Ideju ģenerēšana. Ierosmes avoti – dabas parādības, amatniecība, etnogrāfija, dizaina un arhitektūras piemēri, sabiedrībā novērotie procesi. Ideju izvērtēšana.</p> <p>Tehnisko zīmējumu, rasējumu, shēmu veidošana, izmantojot dažādus materiālus, tehnikas, instrumentus, ierīces. Darba posmu dokumentēšana.</p> <p>Atgriezeniskās saites sniegšana par saviem rezultātiem.</p> <p>Darbu prezentēšana.</p> <p>Materiālu fizikālās īpašības. Eksperimenti ar materiāliem.</p> <p>Pārtikas tehnoloģijas un galda kultūra.</p> <p>Veselīga ēdiena pagatavošana pēc receptes, produktus termiski apstrādājot. Pārtikas produktu racionāla izmantošana.</p> <p>Ēdienkartes veidošana (atbilstoši savai idejai, tematikai).</p> <p>Ēdiena noformēšana un servēšana, galda klāšana (atbilstoši savai idejai, tematikai).</p> <p>Programmavadāmu ierīču un datortīklu lietošana. Datoram pieslēdzamo ierīču izmantošana. Programmavadāmo ierīču tehniskie parametri.</p> <p>Datortīkli, to veidi, ar tiem saistītās ierīces.</p> <p>Biroja, attēlu, video un audio apstrādes lietotnes, to lietošana.</p>



	<p>Tekstapstrādes lietotne, specializēto simbolu, sarakstu, formulu, tabulu, grafisko objektu iekļaušana tekstā.</p> <p>Datu ievade izklājlapu (rēķintabulu) lietotnē.</p> <p>Datu attēlošanas veidi, to salīdzināšana, veidošana.</p> <p>Prezentāciju veidošana prezentāciju lietotnē, ievērojot vienota dizaina veidošanas pamatprincipus (rakstzīmju izmērs, teksta apjoms, krāsu lietojums). Slaida izkārtojums, slaidu pāreja. Prezentācijas demonstrēšana.</p> <p>Datorizēta attēlu apstrāde, tās pamatprincipi, priekšrocības, trūkumi.</p> <p>Vienkāršas animācijas veidošana.</p> <p>Dokumentu saglabāšana, nosaukumu piešķiršana datnēm un mapēm.</p> <p>Interneta pakalpojumi. Apmaiņa ar informāciju virtuālajā vidē.</p> <p>Autorizācija tīmekļvietnēs. Datņu augšupielāde un lejupielāde.</p> <p>Vienkāršas programmēšanas valodas un programmatūras izstrāde.</p> <p>Vienkāršu inženiertehnisku risinājumu modeļu izstrāde (vienkāršas konstrukcijas, to uzbūve, lietotie materiāli, izturība).</p> <p>Dzīves koptelpas modelēšana.</p> <p>Kultūras mantojums amatniecībā, etnogrāfijā, dizainā, arhitektūrā. Sava dizaina risinājuma izstrādāšana.</p> <p>Materiālu un tehnoloģiju taupīga, lietderīga izmantošana.</p> <p>Droša darba vide (apdraudējumi virtuālajā vidē, atkarības /datorspēles/). Drošu paroļu veidošanas principi, personisko datu neizpaušana tīmeklī.</p> <p>Darba drošības noteikumu ievērošana darbā ar elektroinstrumentiem, elektroierīcēm.</p> <p>Autortiesības, intelektuālais īpašums, to nozīme, ievērošana.</p> <p>Ražošanas process (tehnoloģiskie risinājumi, dizaina risinājumi). Izejviela. Process. Produkts.</p>
Veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma	<p>Fiziskā veselība un garīgā veselība. Fiziskās aktivitātes.</p> <p>Veselīgs dzīvesveids. Personīgā higiēna.</p> <p>Fiziskās aktivitātes. Fizisko spēju attīstīšana.</p> <p>Godīga spēle. Emociju, stresa pārvaldīšana.</p> <p>Piedzīvojumu aktivitātes. Karte. Orientēšanās. Kartes mērogs. Kompas.</p> <p>Sadraudzības rotaļas, spēles.</p> <p>Pašaizsardzība. Pašaizsardzības paņēmieni – stāja, kritieni no dažādiem stāvokļiem, aizsardzība no sitieniem.</p> <p>Drošība, veselība, riski. Droša rīcība ārkārtas situācijās.</p> <p>Pirmās palīdzības sniegšana. Ārkārtas palīdzības izsaukums 112.</p>
<b>Ārpusstundu pasākumi</b> ( projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku	<p>5. kl. Adaptācijas nodarbības sadarbībā ar skolas psihologu.</p> <p>Plakātu veidošana “Kurās profesijās nepieciešamas konkrētā mācību priekšmetā iegūtās zināšanas un prasmes?”.</p> <p>Spēles “Es profesiju pasaulē”, “Es un profesija” u.c..</p>





sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Projektu nedēļa par karjeras izglītības tematiku.
	Tematiskās viktorīnas, konkursi „Daudzveidīgā profesiju pasaule”
	Radošo darbu izstādes, konkursi “Mana sapņu profesija”.
	Ekskursijas uz iestādēm, uzņēmumiem.
	Profesiju pēcpusdienu “Tikšanās ar profesiju pārstāvjiem”.
	Karjeras nedēļa.
	Fotokonkurss “Mirklis profesijā”, “Profesijas man apkārt” u.c..
	PORTFOLIO veidošana.
	Tikšanās ar interešu izglītības un profesionālās ievirzes izglītības iestāžu pārstāvjiem – Ilūkstes Mūzikas un mākslas skola, Ilūkstes novada Sporta skola, Ilūkstes Bērnu un jauniešu centrs
	Dalība labdarības pasākumos (akcijas, koncerti).
	Talkas skolas telpu tīrīšanā un skolas apkārtnes uzkopšanā.
	Individuālās karjeras konsultācijas pēc pieprasījuma.
	Lekcijas, informatīvie semināri vecākiem “Mans bērns un karjera”

## Klases audzināšanas stundas un karjeras nodarbības

### 3. posms: 7. -9. klase

#### 7.klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums	<ol style="list-style-type: none"> <li>Es iepazīstu sevi (spējas, intereses, īpašības, vērtības).</li> <li>Mani plāni šim gadam.</li> <li>Ko es esmu labu izdarījis šogad?</li> <li>Mani nozīmīgākie sasniegumi.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ir objektīvi izvērtējies, pārzina savus dotumus, spējas un intereses, samēro savas intereses un spējas, personīgās īpašības un vērtības.</li> <li>Novērtē savu gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā.</li> <li>Novērtē savu sasniegumu rezultātus.</li> </ul>
2.	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ārpusstundu nodarbības skolā un ārpus tās.</li> <li>Manas intereses, spējas un vajadzības un ārpusstundu aktivitāšu piedāvājums manā skolā, pilsētā, novadā vai pagastā.</li> <li>Interešu izglītība un pašattīstība.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saprot, kā skolā, ārpusskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības.</li> <li>Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā.</li> </ul>





		4. Brīvprātīgā darba nozīme pirmās darba pieredzes gūšanā.	
3.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ol style="list-style-type: none"> <li>Personības izzināšanas testi.</li> <li>Personības SVID analīze (stiprās puses, vājās puses, manas iespējas un draudi).</li> <li>Bezizeja un izeja. Prasme pieņemt racionālus lēmumus. Zēnu un meiteņu atšķirīgais pasaules redzējums.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās savu individualitāti, atšķirību no citiem, analizē savas īpašības. Prot saskatīt un novērtēt pozitīvo sevi. Novērtē savus panākumus un neveiksmes. Apzinās savas emocijas un mācās tās mērķtiecīgi vadīt.</li> </ul>
4.	Mērķtiecība. Zinātkāre	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mērķu un uzdevumu izvirzīšanas prasme.</li> <li>Iespējamie risinājumi uzstādīto mērķu sasniegšanā.</li> <li>Plānošanas stratēģijas, kā tās izmantot. Klases stundas plānošana.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzināti savu darbību virza mērķu sasniegšanai.</li> </ul>

### 8. klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ārpusstundu nodarbības skolā un ārpus tās.</li> <li>Manas intereses, spējas un vajadzības un ārpusstundu aktivitāšu piedāvājums manā skolā, pilsētā, novadā vai pagastā.</li> <li>Interešu izglītība un pašattīstība.</li> <li>Brīvprātīgā darba nozīme pirmās darba pieredzes gūšanā.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saprot, kā skolā, ārpusskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības.</li> <li>Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā.</li> </ul>
2.	Izglītības vērtība	<ol style="list-style-type: none"> <li>Izglītības, profesijas un nodarbinātības saistība darba tirgū.</li> <li>Izglītība kā vērtība savas nākotnes veidošanā.</li> <li>Izglītības sistēma un iespējas pēc</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību.</li> <li>Apzinās izglītību kā vērtību, ir motivēts turpināt izglītību.</li> <li>Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas.</li> </ul>



		9.klases beigšanas. 4. Informācijas avoti par izglītības iespējām Latvijā.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām.</li> </ul>
3.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ol style="list-style-type: none"> <li>Personības izzināšanas testi.</li> <li>Personības SVID analīze (stiprās puses, vājās puses, manas iespējas un draudi).</li> <li>Bezizeja un izeja. Prasme pieņemt racionālus lēmumus.</li> <li>Zēnu un meiteņu atšķirīgais pasaules redzējums.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās savu individualitāti, atšķirību no citiem, analizē savas īpašības. Prot saskatīt un novērtēt pozitīvo sevi. Novērtē savus panākumus un neveiksmes. Apzinās savas emocijas un mācās tās mērķtiecīgi vadīt.</li> </ul>
4.	Mērķtiecība. Zinātkāre	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mērķu un uzdevumu izvirzīšanas prasme.</li> <li>Iespējamie risinājumi uzstādīto mērķu sasniegšanā.</li> <li>Plānošanas stratēģijas, kā tās izmantot.</li> <li>Klases stundas plānošana.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzināti savu darbību virza mērķu sasniegšanai.</li> </ul>

### 9. klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Profesiju daudzveidīgā pasaule	<ol style="list-style-type: none"> <li>Karjera un tās plānošanas pamatnosacījumi.</li> <li>Informācija par manu nākotnes profesiju (alternatīvas).</li> <li>Ēnu diena kā iespēja.</li> <li>Manā pilsētā/ novadā/ pagastā pieprasītākās profesijas.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus.</li> <li>Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām, izzina savas turpmākās izglītības iespējas.</li> <li>Ir apzinājis sev saistošās profesijas. Iesaistās darba izmēģinājumos.</li> <li>Ir iegūtas zināšanas par vietējo darba tirgu.</li> </ul>



2.	Individuālā karjeras plāna izveide	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mērķis un starpmērķi.</li> <li>2. Izvēle un alternatīvas.</li> <li>3. Lēmumu pieņemšanas ceļi.</li> <li>4. Manas sasniegumu mapes prezentācija.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir apgūtas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu.</li> <li>• Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus.</li> <li>• Ir izveidota un regulāri tiek papildināta savu sasniegumu mape (portfolio).</li> </ul>
3.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Personības izzināšanas testi.</li> <li>2. Personības SVID analīze (stiprās puses, vājās puses, manas iespējas un draudi).</li> <li>3. Bezizeja un izeja. Prasme pieņemt racionālus lēmumus.</li> <li>4. Zēnu un meiteņu atšķirīgais pasaules redzējums.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savu individualitāti, atšķirību no citiem, analizē savas īpašības. Prot saskatīt un novērtēt pozitīvo sevī. Novērtē savus panākumus un neveiksmes.</li> <li>• Apzinās savas emocijas un mācās tās mērķtiecīgi vadīt.</li> </ul>
4.	Mērķtiecība. Zinātkāre	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mērķu un uzdevumu izvirzīšanas prasme.</li> <li>2. Iespējamie risinājumi uzstādīto mērķu sasniegšanā.</li> <li>3. Plānošanas stratēģijas, kā tās izmantot.</li> <li>4. Klases stundas plānošana.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzināti savu darbību virza mērķu sasniegšanai.</li> </ul>

## Integrējamās karjeras vadības prasmes mācību priekšmetos un ārpusstundu pasākumos

### 7. – 9. klasē

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Valodu mācību joma	Saziņa kontekstā. Dzirdētās informācijas izprašana, izvērtēšana. Saziņas dalībnieku attieksme.
	Komunikācija. Saziņas kultūra.
	Monologs. Dialogs. Prezentācija.
	Diskusija. Tolerance.
	Informācijas avoti. Informācijas apstrāde un strukturēšana. Sakarības, notikumu secība, cēloņi, sekas.
	Teksts, teksteide. Ielūgums, apsveikums, lietišķā vēstule, iesniegums, paskaidrojums, dzīvesgaitas apraksts (CV), motivācijas vēstule (arī digitālajā formā un e-vidē)



	<p>Valodas struktūra. Pareizrakstība. Ortogrāfijas normu ievērošana.</p> <p>Svešvaloda. Apgūstamās valodas lietošana citās mācību jomās, lai salīdzinātu nepieciešamo informāciju.</p> <p>Svešvaloda. Apkārtējā pasaule. Intereses. Nākotnes nodomi. Ceļojumi. Kultūras pasākumi.</p> <p>Svešvaloda. Pieklājības frāzes ikdienas saziņas situācijās.</p> <p>Svešvaloda. Ziņas, ieraksti, vēstules, brošūras.</p> <p>Svešvaloda. Diskusija, intervija.</p> <p>Svešvaloda. Digitālā teksta veidošana. Komentāru rakstīšana.</p>
Sociālā un pilsoniskā mācību joma	<p>Katrs cilvēks ir unikāls un vērtīgs. Cilvēka griba, rakstura motivācija, pozitīvs pašvērtējums. Emociju, domu, uzvedības pārvaldīšana. Savstarpējās attiecības. Savas un citu vajadzības, vēlmes un intereses.</p> <p>Vērtības, tikumi, ieradumi. Vispārpieņemtās vērtības un sabiedrībā atzītās uzvedības normas.</p> <p>Cilvēku fiziskā un emocionālā drošība.</p> <p>Cilvēku rīcības morālie un tiesiskie aspekti. Taisnīgums, godīgums, atbildība, cieņa.</p> <p>Cilvēku līdztiesības un vienlīdzības principi. Vardarbība.</p> <p>Ģimene, laulības.</p> <p>Sabiedriskās aktivitātes.</p> <p>Valsts pamatlikumi. Likumdošana. Satversme.</p> <p>Lojalitāte. Patriotisms. Pilsoņa pamatpienākumi pret valsti.</p> <p>Uzņēmējspēju attīstīšana. Iegūtās izglītības (līmeņa) nozīme. Bezdarbs.</p> <p>Uzņēmējdarbības formas, tās loma sabiedrībā.</p> <p>Praktiskā pieredze vietējā uzņēmējdarbībā. Peļņa. Konkurētspēja. Tirgus mehānisms.</p> <p>Resursi cilvēka vajadzību apmierināšanai lokālā un globālā mērogā.</p> <p>Valsts budžets. Nodokļi. Banku sniegtie pakalpojumi.</p> <p>Latvijas kultūra, tradīcijas.</p> <p>Līdzdarbošanās skolas un ārpuskolas kultūras pasākumos.</p> <p>Iedzīvotāju izvietojuma izmaiņas Latvijā un pasaulē.</p> <p>Plašsaziņas līdzekļu ietekme uz cilvēku politiskiem, sabiedriskiem, estētiskiem priekšstatiem un uzskatiem.</p>
Kultūras izpratnes un pašizpausmes mākslas mācību joma	<p>Mākslas veidi (literatūra, vizuālā māksla, mūzika, teātris, arhitektūra, dizains), to izteiksmes līdzekļi, radošuma iespējas.</p> <p>Teātris. Aktieris kā izteiksmes līdzeklis. Improvizācijas teātris.</p> <p>Radošo un māksliniecisko ideju īstenošana, izmantojot tekstu, skaņu, attēlu, kustību un dažādas tehnoloģijas.</p> <p>Idejas prezentēšana. Publiskā uzstāšanās.</p> <p>Radošā darba veidošana (dzeja, proza, dramaturģijas teksts, skaņdarbs), izmantojot audiālos, vizuālos divdimensiju un trīsdimensiju mākslas veidus.</p> <p>Dažādu materiālu, tehniku, paņēmieni, tehnoloģiju izmantošana radošā darba veikšanai un prezentēšanai.</p> <p>Autortiesību regulējošās normas.</p> <p>Kultūras mantojuma saglabāšana un popularizēšana.</p>



Dabaszinātņu mācību joma	Dabas procesu ģeoloģiskais apdraudējums.
	Zemes virsmas izmaiņas. Augšņu tipi. Augāja izvietojums Latvijā.
	Hidrosfēras daļas. Ūdens aprīte.
	Atmosfēra. Klimata ģeogrāfiskās atšķirības, cēloņi.
	Dabas resursi. Derīgie izrakteņi, to racionāla izmantošana.
	Dabas apdraudējumi (zemestrīces, vulkānu izvirdumi, cunami, mežu ugunsgrēki, pārtuksnešošanās, viesuļvētras), cēloņi, sekas, risinājumi. Prognozēšana, monitorings. Kartogrāfiskie materiāli, informācijas avoti.
	Saules sistēmas uzbūve, būtiskākās pārmaiņas evolūcijas gaitā.
	Zemes sistēma. Dzīvie organismi, klimats, dabas procesi. Ģeohronoloģiskā tabula.
	Veselīgs dzīvesveids. Atbildība par savu un citu veselību.
	Dienas režīms. Fiziskās aktivitātes. Miegš. Uzturs. Kaitīgie ieradumi.
	Ekosistēma. Sugu daudzveidība, dabas apstākļi, to izmantošana.
	Cēlonsakarības dabā. Pētījumi. Secinājumi. Priekšlikumi.
	Mērīšana. Mērierīces strāvas stipruma un sprieguma, atmosfēras spiediena, plaušu dzīvības tilpuma, asinsspiediena, apgaismojuma, spēka, skaņas intensitātes līmeņa, gāzes koncentrācijas, šķīduma vides PH mērīšanai. Mērinstrumentu skalas un mērvienības. Mērījumu pieraksts.
	Plānošana. Pētījuma jautājums, hipotēze, prognozēšana, eksperiments. Datu reģistrēšana. Izmantotie objekti, ierīces. Eksperimenta nozīme.
	Datu apstrāde un analīze. Datu precizitāte. Datu attēlošana. Secinājumi.
	Sadarbība un komunikācija pētniecībā. Grupu darbs, pienākumu sadale, atbildības uzņemšanās.
	Darba prezentācija. Protokols. Infografika. Kartoshēma.
	Zinātniskie skaidrojumi un argumentēšana. Procesu skaidrojums, izmantojot abstraktas idejas, jēdzienus, sakarības. Zinātnisko terminu lietojums. Argumenti, pretargumenti.
	Modelēšana. Daudzveidīgu modeļu veidošana, lai skaidrotu procesus, parādības, sistēmas (piemēram, ķermeņu uzsilšana, siltumvadīšana, termiska izplešanās, vienmērīga – nevienmērīga kustība).
	Dabaszinātņu sasniegumu attīstība. Dabaszinātņu vēsturiskā attīstība un sasniegumi ( transports, saziņa, datu saglabāšana, ģenētiski modificētie organismi, vakcinācija, roboti, vielas modernie materiāli), to ietekme uz vidi un cilvēka veselību, labklājību.
Resursu izmantošana, ietekme uz vidi. Resursu taupīšanas iespējas.	
Sadzīvē izmantojamo materiālu šķirošana atbilstoši atkritumu apsaimniekošanas noteikumiem un marķējumam uz iepakojuma. Materiālu otrreizējā izmantošana.	



	Sociāli atbildīgu lēmumu pieņemšana. Līdzdarbība vides saglabāšanas projektos, iesaistās diskusijās.
Matemātikas mācību joma	Matemātikas teksts, pieņemtie simboli, apzīmējumi.
	Matemātisko simbolu lietojums, mēru pieraksts, to lietošana dažādos kontekstos un nozīmēs.
	Matemātiskā modelēšana. Jautājumu formulēšana situācijas precizēšanai, izpratnei.
	Darbības ar skaitļiem, to īpašības, saistība starp darbībām, algoritmu pieraksts.
	Daļas, procenti, procentuālais palielinājums, samazinājums. Procentu lietojums ikdienā, plašsaziņas līdzekļu materiālos.
	Aprēķini galvā. Digitālo rīku izmantošana. Precizitāte.
	Konkrētie skaitļi un to aptuvenās vērtības reālā kontekstā.
	Datu matemātiskā apstrāde, analīze par objektiem, situācijām, notikumiem, procesiem.
	Dati, to organizēšana, attēlošana, analīze. Datu ieguve - aptauja, mērījumi. Vidējie lielumi.
	Secinājumu formulēšana. Matemātisko terminu izmantošana ilustrējot dzīves situācijas.
Tehnoloģiju mācību joma	Dizaina risinājumi, to darbības principi, estētiskās un funkcionālās īpašības (proporcija, forma, struktūra). Inženiertehniskais risinājums un ergonomikas kritēriji.
	Vides pieejamība dažādām sabiedrības grupām.
	Darbības ar vienkāršiem rokas un elektriskajiem instrumentiem, ierīcēm, iekārtām un programmvadāmajām ierīcēm.
	Ideju ģenerēšana. Ierosmes avoti – daba, kultūras mantojums, laikmetīgais dizains, arhitektūra, zinātne, sabiedrībā novērotie procesi.
	Tehnisko zīmējumu, rasējumu, shēmu veidošana, izmantojot dažādus materiālus, tehnikas, instrumentus, ierīces. Darba posmu dokumentēšana.
	Radītā dizaina risinājuma testēšana. Lietotāja viedokļa noskaidrošana.
	Atgriezeniskās saites sniegšana par saviem rezultātiem un citu rezultātiem.
	Darbu prezentēšana, raksturojot tā tapšanu un izmantošanas iespējas.
	Materiālu īpašības. Eksperimenti ar materiāliem.
	Pārtikas tehnoloģijas un galda kultūra.
	Veselīga ēdiena pagatavošana pēc receptes, izmantojot dažādas pagatavošanas tehnoloģijas. Pārtikas produktu izvēle, daudzums konkrētam ēdienam.
	Tematiskās ēdienkartes veidošana.
	Ēdiena noformēšana un servēšana, galda klāšana.
	Programmvadāmu ierīču un datortīklu lietošana. Populārākās operētājsistēmas. Programmatūras instalēšana un atinstelēšana. Tehniskie parametri.
	Vienkārša datortīkla uzbūves pamatprincipi.
Datņu un mapju sistēmas pārvaldīšana. Datu arhivēšana, atarhivēšana.	



	Biroja, attēlu, video un audio apstrādes lietotnes, to lietošana.
	Strukturētu dokumentu veidošana, izvēloties dažādus iestatījumus ( galvene, kājene, vēre, automātiskais satura rādītājs, vairālīmeņu saraksti, teksta formatēšana)
	Datu strukturēšana izklājlapu (rēķintabulu) lietotnē. Datu apstrāde un analīze.
	Datu attēlošanas veidi, to salīdzināšana, veidošana. Datu importēšana, eksportēšana.
	Prezentāciju veidošana prezentāciju lietotnē, efektīva prezentāciju lietotnes rīku izmantošana. Prezentāciju demonstrēšana mērķauditorijai.
	Digitālā attēlu apstrāde. Digitālā attēla galvenie raksturlielumi.
	Video veidošanas un rediģēšanas pamatprincipi. Filmēšana, fotografēšana, audio ierakstīšana.
	Dokumentu saglabāšana izvēlētajā atmiņas ierīces mapē un formātā.
	Interneta pakalpojumi. Apmaiņa ar informāciju virtuālajā vidē.
	Tīmekļvietņu lietošana. Lietotāja konta aktivizēšana, deaktivizēšana, dzēšana. E-pakalpojumu izmantošana.
	Vienkāršas programmēšanas valodas un programmatūras izstrāde.
	Vienkāršu inženiertehnisku risinājumu izstrāde, to darbības principi, lietojamība, parametri.
	Publiskās ārtelpas tuvējā apkārtņē. Trūkumi, vērtības.
	Publisko ārtelpu modelēšana.
	Kultūras mantojums amatniecībā, etnogrāfijā, dizainā, arhitektūrā. Kultūras, tehnoloģiju un vides risinājumu mijiedarbība. Sava dizaina risinājuma radīšana.
	Materiālu un tehnoloģiju taupīga, lietderīga un videi draudzīga izmantošana.
	Droša darba vide. Ergonomiskās prasības. Viedierīču lietošana. Pasākumi veselības traucējumu mazināšanai.
	Darba drošības noteikumu ievērošana darbā ar elektroinstrumentiem, elektroierīcēm, darbgaldiem.
	Drošības un ētikas normas darbā ar programmvadāmajām ierīcēm.
	Personas datu aizsardzības noteikumi.
	Uzņēmumu un dizaina risinājuma izstrādātāju inovācijas procesu plānošana un īstenošana.
Veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma	Fiziskā veselība un garīgā veselība. Fiziskās aktivitātes. Veselīgs dzīvesveids.
	Fiziskā slodze. Vingrinājumi vielmaiņas, imūnsistēmas, sirds un asinsvadu, kaulu un muskuļu sistēmas veselībai.
	Emociju pārvaldīšana saspringtā, strīdīgā situācijā.
	Piedzīvojumu aktivitātes. Karte. Kartes zīmes, virziens. Orientēšanās. Kartes mērogs. Kompass. Tūrisms.
	Paš aizsardzība. Paš aizsardzības paņēmieni.
	Drošība, veselība, riski. Droša rīcība ārkārtas situācijās.





	Pirmās palīdzības sniegšana. Palīdzības dienestu izsaukšana.
<b>Ārpusstundu pasākumi</b> ( projekti, tikšanās, pēcpusdienas, diskusijas, skolas un klašu vecāku sapulces, individuālās konsultācijas u.c.)	Skolēnu un viņu vecāku iepazīstināšana ar piedāvātajām izglītības programmām vidusskolas posmā.
	Karjeras nedēļa.
	Ēnu diena.
	Aptauja par karjeras izvēles jautājumiem “Mani nākotnes nodomi”.
	Individuālo projektu izstrāde, prezentācija.
	Kolāža, datorgrafika “Mans nākotnes ceļš”.
	Projektu nedēļa skolā par karjeras izglītības tematiku.
	Infogrammu veidošana “Mācību priekšmetu reklāmas”, “Nākotnes profesijas, prasmes” u.c..
	Radošie darbi (izstādes, konkursi, fotokonkursi) “Es un mana nākotne”; “Profesiju daudzveidība” u.c..
	Pēcpusdiena “Mans hobijs”, “Profesiju tirgus”.
	Ekskursijas uz iestādēm, uzņēmumiem.
	Tikšanās ar profesiju pārstāvjiem.
	Tikšanās ar absolventiem.
	Diskusijas, lekcijas ar koučiem, izaugsmes treneriem par karjeras izglītību, pašizpēti.
	Izglītības iestāžu atvērto durvju dienu un informācijas dienu apmeklējums.
	PORTFOLIO veidošana.
	Tematiskie konkursi, pasākumi par karjeras izglītības tematiku.
	Tikšanās ar profesionālo un augstāko izglītības iestāžu pārstāvjiem.
	Jauno profesionāļu meistarības konkursa “SkillsLatvia” apmeklējums.
	Individuālās karjeras konsultācijas pēc pieprasījuma.
	Tikšanās ar interešu izglītības un profesionālās ievirzes izglītības iestāžu pārstāvjiem – Ilūkstes Mūzikas un mākslas skola, Ilūkstes novada Sporta skola, Ilūkstes Bērnu un jauniešu centrs.
	Tematiskās vecāku sapulces „Mana bērna nākotnes plānošana”, informatīvie pasākumi “Kā palīdzēt bērnam karjeras izvēlē?”
	Talkas skolas telpu tīrīšanā un skolas apkārtnes uzkopšanā.
	Dalība Latvijas Lielajā talkā.
	Dalība labdarības pasākumos.
	Brīvprātīgais darbs.
	Skolēnu darbs vasarā ar NVA, darba devējiem.





## Klases audzināšanas stundas un karjeras nodarbības

### 4. posms: 10. -12. klase

#### 10. klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latvijas izglītības sistēma un tālākās izglītības iespējas.</li> <li>2. Nosacījumi studijām ārzemēs (apmaiņas programmas).</li> <li>3. Informācijas avoti par iespējām turpināt izglītību.</li> <li>4. Informācijas avoti par studiju fondiem, stipendijām, kredītiem.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas.</li> <li>• Izprot būtiskākos nosacījumus studijām ārzemēs.</li> <li>• Zina, kur meklēt informāciju par iespējām turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem u.c. gan Latvijā, gan ārvalstīs.</li> </ul>
2.	Mūžizglītība	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kāpēc saka: “Mūžu dzīvo, mūžu mācies”?</li> <li>2. Darba loma un izglītība kā vērtība manā dzīvē.</li> <li>3. Formālās un neformālās izglītības iespējas.</li> <li>4. Pašizglītošanās iespējas vietējā pilsētā/ novadā/ pagastā. Informācijas avoti.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izprot nepārtraukta izglītošanās procesa un darba lomu un nozīmi savā dzīvē.</li> <li>• Apzinās izglītību kā vērtību.</li> <li>• Apzinās formālās un neformālās izglītības sniegtās iespējas</li> </ul>
3.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Personas pašvērtējuma izstrāde.</li> <li>2. Personīgais potenciāls, tā izvērtēšana un attīstīšana.</li> <li>3. Stress un depresija, kā atpazīt un kontrolēt. Emociju dažādība, aizsargmehānismi to vadīšanā.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prot analizēt savu pašvērtējumu un apzinās tā nozīmi personības izaugsmē un attiecību veidošanā.</li> <li>• Apzinās savu identitāti un personīgo potenciālu, ir pozitīva attieksme pret sevi un dzīvi. Apzinās sevi, savas jūtas, prot tās mērķtiecīgi vadīt.</li> </ul>
4.	Mērķtiecība. Zinātkāre	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prioritātes personības un dzīves attīstībai, prasme tās izvirzīt.</li> <li>2. Prioritāte – mērķis-uzdevums- lēmums.</li> <li>3. Mana nākotnes profesija, prioritātes, mērķi, uzdevumi un lēmumu.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizē un pieņem lēmumus, izvirza prioritātes, kas sekmē mērķu sasniegšanu. Apzinās savu lēmumu darbības sekas, spēj sekot saviem nodomiem un mērķiem.</li> </ul>



		Kognitīvo procesu nozīme personības attīstībā.	
--	--	--	--

## 11. klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Informācija par darba tirgu un tā attīstības tendencēm. Vietējo ekonomiku ietekmējošās tendences	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Laiks un profesijas.</li> <li>2. Darba tirgus perspektīvas un lēmuma pieņemšana.</li> <li>3. Nodarbinātības tendences Latvijā un pasaulē.</li> <li>4. Alternatīvu lēmumu pieņemšana karjeras izvēlē.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir apzināta informācija par darba tirgus perspektīvām, kas ļauj izšķirties par attiecīga lēmuma pieņemšanu karjeras izvēlē.</li> <li>• Izprot nodarbinātības tendences mūsu valstī un pasaulē.</li> <li>• Ir gatavs pieņemt alternatīvus lēmumus karjeras izvēlē.</li> </ul>
2.	Zinātnes un tehnoloģiju attīstība. Profesiju mainība un dažādība, pienākumi, darba devēju prasības	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ko sagaida darba devējs?</li> <li>2. Darba meklēšanas process un iespējas.</li> <li>3. Zinātnes un tehnoloģiju attīstības ietekme uz profesiju mainību.</li> <li>4. Profesionālā ētika un darba likumdošana.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir iepazinis dažādas darbavietas, darba devēju prasības, darba pienākumus.</li> <li>• Pārzina darba meklēšanas procesu.</li> <li>• Apzinās profesiju mainību saistībā ar zinātnes un tehnoloģiju attīstības tendencēm pasaulē.</li> <li>• Izprot profesionālās ētikas pamatprincipus un prasības.</li> </ul>
3.	Mērķtiecība. Zinātkāre	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prioritātes personības un dzīves attīstībai, prasme tās izvirzīt.</li> <li>2. Prioritāte – mērķis-uzdevums- lēmums.</li> <li>3. Mana nākotnes profesija, prioritātes, mērķi, uzdevumi un lēmumu.</li> <li>4. Kognitīvo procesu nozīme personības attīstībā.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizē un pieņem lēmumus, izvirza prioritātes, kas sekmē mērķu sasniegšanu.</li> <li>• Apzinās savu lēmumu darbības sekas, spēj sekot saviem nodomiem un mērķiem.</li> </ul>
4.	Savstarpējās attiecības	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cilvēka uzvedības motīvi. Sabiedrības uzvedības modeļi.</li> <li>2. Sabiedriskais un brīvprātīgais darbs – viens no sabiedrības līdzatbildības pamatiem.</li> <li>3. Mēdiju pratības pamati un kritiska informācijas izvērtēšana.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veido cieņpilnas un atbalstošas savstarpējās attiecības.</li> <li>• Kritiski izvērtē savstarpējo attiecību veidošanos reālajā un virtuālajā saziņas vidē/ sociālajos tīklos, izvairoties no emocionālās un fiziskās vardarbības. Prot risināt konfliktus, meklējot kompromisu un pieņemot atbildīgus lēmumus.</li> </ul>



		Personīgā atbildība par ģimeni un tuvākajiem līdzilvēkiem.	
--	--	--	--

## 12. klase

Nr.	Stundu temati	Stundas tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Darbs ārzemēs	<ol style="list-style-type: none"> <li>Darbs ārpus Latvijas. Iespējas un riski.</li> <li>Informācijas avoti par dažādu valstu darba likumdošanu.</li> <li>Veiksmes stāsti par darbu ārzemēs.</li> <li>Pienākumi un atbildība</li> <li>Cerības un realitāte.</li> <li>Kāpēc es atgriezos?</li> <li>Negatīvā pieredze un patriotisms.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zina par iespējām strādāt ārpus Latvijas un kur griezties pēc palīdzības, ja tas ir nepieciešams.</li> <li>Ir informēts, kur meklēt ziņas par attiecīgās valsts darba likumdošanu.</li> </ul>
2.	Karjeras izvēles plānošana. Individuālā karjeras plāna izveide	<ol style="list-style-type: none"> <li>Man piemērotāko profesiju saraksts.</li> <li>Izvēlētās profesijas apguves iespējas.</li> <li>Individuālā plāna īstenošanas termiņi.</li> <li>Dažādas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas</li> <li>Izvēle un alternatīvas.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ir izvērtēta piemērotība izvēlētajai profesijai.</li> <li>Ir apkopota informācija atbilstoši izvēlētajai profesijai.</li> <li>Ir pilnveidotas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu.</li> <li>Izzinātas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas, iegūstot informāciju par interesējošo profesiju/nodarbošanās veidu un izvēloties sev vēlamu.</li> </ul>
3.	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte	<ol style="list-style-type: none"> <li>Personas pašvērtējuma izstrāde.</li> <li>Personīgais potenciāls, tā izvērtēšana un attīstīšana.</li> <li>Stress un depresija, kā atpazīt un kontrolēt.</li> <li>Emociju dažādība, aizsargmehānismi to vadīšanā.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prot analizēt savu pašvērtējumu un apzinās tā nozīmi personības izaugsmē un attiecību veidošanā.</li> <li>Apzinās savu identitāti un personīgo potenciālu, ir pozitīva attieksme pret sevi un dzīvi.</li> <li>Apzinās sevi, savas jūtas, prot tās mērķtiecīgi vadīt.</li> </ul>
4.	Mērķtiecība. Zinātkāre	<ol style="list-style-type: none"> <li>Prioritātes personības un dzīves attīstībai, prasme tās izvirzīt.</li> <li>Prioritāte – mērķis-uzdevums- lēmums.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analizē un pieņem lēmumus, izvirza prioritātes, kas sekmē mērķu sasniegšanu.</li> <li>Apzinās savu lēmumu darbības sekas, spēj sekot saviem nodomiem un mērķiem.</li> </ul>



		<p>3. Mana nākotnes profesija, prioritātes, mērķi, uzdevumi un lēmumu.</p> <p>4. Kognitīvo procesu nozīme personības attīstībā.</p>	
5.	Savstarpējās attiecības	<p>1. Cilvēka uzvedības motīvi.</p> <p>2. Sabiedrības uzvedības modeļi.</p> <p>3. Sabiedriskais un brīvprātīgais darbs – viens no sabiedrības līdzatbildības pamatiem.</p> <p>4. Mēdiju pratības pamati un kritiska informācijas izvērtēšana.</p> <p>5. Personīgā atbildība par ģimeni un tuvākajiem līdzcilvēkiem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veido cieņpilnas un atbalstošas savstarpējās attiecības.</li> <li>• Kritiski izvērtē savstarpējo attiecību veidošanos reālajā un virtuālajā saziņas vidē/ sociālajos tīklos, izvairoties no emocionālās un fiziskās vardarbības.</li> <li>• Prot risināt konfliktus, meklējot kompromisu un pieņemot atbildīgus lēmumus.</li> </ul>

## Integrējamās karjeras vadības prasmes mācību priekšmetos un ārpusstundu pasākumos

### 10. – 12. klasē

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Valodu mācību joma	Valoda un sabiedrība. Latviešu valoda citu valodu kontekstā. Valsts valoda.
	Valoda un identitāte. Mediju teksti. Maldinoši priekšstati un viedokļi; informācijas autentiskums.
	Latviešu valoda izglītībā un tehnoloģijās. Resursi savas valodas pilnveidei.
	Mediji, valoda, ietekme. Komunikācijas process un tā elementi. Kāds es esmu saskarē ar citiem?
	Masu mediju veidi un vēstījuma žanri, to nozīme.
	Informācijpratība. Autortiesības.
	Lingvistiskās uzvedības ētika medijos. Sava individuālā stila īpatnību apzināšanās.
	Sarunvalodas stils mutvārdos un rakstos, kā un kur to precīzāk, iedarbīgāk lietot.
	Lietišķais stils oficiālajos darījumos un dokumentos.
	Stilistika. Valodas stilu daudzveidība un to īpatnības. Verbālo un neverbālo izteiksmes līdzekļu lietošana.
	Zinātniskais stils un zinātniskā teksta veidošana. Mutvārdu ziņojums. Referāts. Kopsavilkums. Recenzija.
	Valodas struktūra. Zīmju sistēmas. Vārdu krājums, tā nozīme un pilnveide.



	Pareizrakstība un valodas kultūra. To nozīmīgums.
	Svešvalodas, to loma sabiedrībā.
	Svešvalodu vārdu krājuma pilnveidošana saziņai un tekstveidei.
Dabaszinātņu mācību joma	Ģeogrāfija. Globālie demogrāfiskie un migrācijas procesi. Datu ieguve, to izpēte, nozīmīgums. Problēmu risināšanas paņēmieni.
	Ģeogrāfija. Pilsētu apdzīvojums un urbanizācija. Pētījumi, iespējamo risinājumu piedāvājums.
	Ģeogrāfija. Zemes sistēmu un cilvēka mijiedarbība. Pētāmo jautājumu formulēšana. IT rīku izmantošana pētījumu veikšanā, analizē un apstrādē.
	Ģeogrāfija. Kultūrainavas pasaulē un Latvijā. Mūsdienu kultūras pārmaiņas.
	Ģeogrāfija. Dabas resursi un to ilgtspējīga izmantošana, to nozīme saimniecības nozaru attīstībā. Atkritumu šķirošana, pārstrāde.
	Ģeogrāfija. Pasaulē saimniecības organizēšanas principi mūsdienās. Saimniecības nozaru sektoru klasifikācija. Preces un pakalpojumi no lielākajām eksportētājvalstīm un importētājvalstīm.
	Ģeogrāfija. Tūrisms.
	Bioloģija. Vide un organisms. Evolucionārās pārmaiņas. Pētījumu veikšana, analīze, datu apstrāde.
	Bioloģija. Šūnu vairošanās. Mākslīgā apaugļošana. Klonēšanas metodes. Ētiskie aspekti.
	Bioloģija. DNS noslēpumi. Orgānu transplantācija, ziedošana. Ģenētiskās informācijas izmantošana.
	Bioloģija. Pazīmju iedzimšana. DNS loma slimību izcelsmē.
	Bioloģija. Organisma imunitāte. Vakcinācija.
	Bioloģija. Šūnas un organisma darbība. Pētnieciskie darbi, bioētikas principu ievērošana.
	Fizika. Vektori un kustība. Starppriekšmetu saikne.
	Fizika. Atoma un vielas uzbūve. Zinātnes un tehnikas sasniegumi.
	Fizika. Mijiedarbība un spēks. Problēmsituāciju risināšana, izmantojot spēkus.
	Fizika. Gravitācijas lauks un kustība. Veselība, drošības pasākumi, riska faktori.
	Fizika. Enerģija un darbs. Mehānisku procesu problēmsituāciju risināšana.
	Fizika. Mehāniskās svārstības un viļņi (atstarošanās, laušana, interference, difrakcija). Viļņu īpašību izmantošana un ietekme dabā, tehnikā.
	Fizika. Siltums un siltuma procesi. Izmantošana, drošība.
	Fizika. Elektriskais lauks. Līdzstrāva. Mērinstrumenti.
	Fizika. Elektromagnētisms elektronikā un enerģijas pārvadē.
	Fizika. Apgaismojums un attēli. Optisko instrumentu modeļi.
	Fizika. Atoms un Visums. AES priekšrocības un riski.
	Ķīmija. Dispersās sistēmas, to nozīme sadzīvē un dabas procesos.
	Ķīmija. Atoma vielas uzbūve. Zinātnes attīstība.



	<p>Ķīmija. Elektrolītiskā disociācija. Ekosistēmas stabilitāte. Mērījumi. Dati.</p> <p>Ķīmija. Oksidēšanās – reducēšanās procesi. Metāla korozija.</p> <p>Ķīmija. Oglūdeņraži. Dabas resursi, oglekļa dioksīda ieguves avoti.</p> <p>Ķīmija. Spirti un aldehīdi. Veselība, drošība.</p> <p>Ķīmija. Dabaszinātnes pārtikas produktos.</p> <p>Ķīmija. Ķīmijas un vides tehnoloģijas sabiedrības ilgtspējīgā attīstībā. Bioekonomikas principi.</p>
Sociālā un pilsoniskā mācību joma	<p>Sociālās attiecības un identitāte</p> <p>Ētikas problēmas.</p> <p>Tiesiskuma ievērošana. Tiesību principi.</p> <p>Savstarpējās attiecības un sociālie procesi sabiedrībā.</p> <p>Vēsturiskā atmiņa un apziņa. Viedokļi. Tolerance. Pašciēna.</p> <p>Valsts pārvaldīšana. Tiesību normas.</p> <p>Starptautiskās attiecības – ārpolitika un globalizācija. Valstu, sabiedrības intereses.</p> <p>Ilgspējīga saimniekošana un ieguldījums cilvēkkapitālā. Uzņēmumu darbība, uzņēmuma dibināšana. Finanses.</p>
Kultūras izpratnes un pašizpaušmes mākslā mācību joma	<p>Antīkais literatūrā. Resursu izmantošana. Autortiesības.</p> <p>Viduslaiki literatūrā. Literārie darbi. Bibliotēka. Digitālie resursi.</p> <p>Renesanse, klasicisms literatūrā. Informatīvo materiālu veidošana, argumentētās publiskās runas veidošana. Diskusija.</p> <p>Romantisms literatūrā. “Lifta” runa, tās izveidošana, nozīme, pielietojums.</p> <p>Reālisms literatūrā. Vārdu skaidrojumi.</p> <p>Modernisms literatūrā. Prezentācijas. Uzstāšanās. Radošie, pētnieciskie darbi</p> <p>Kultūras ietekme uz sabiedrības procesiem.</p>
Matemātikas mācību joma	<p>Anālītiskā ģeometrija. Vektori un kustība. Skalāru un vektoru lielumu ilustrēšana, saistot iegūtās zināšanas ar savu pieredzi.</p> <p>Raksturo matemātikā pieņemto apzīmējumu, apgūto zināšanu saistību un pielieto tās, attīstot ieradumu noskaidrot veicamo darbību nozīmi un kopsakarības.</p> <p>Varbūtība un statistika. Domāšanas procesa vadīšana. Plānošana. Pētīšana.</p> <p>Anketu, aptauju veidošana. Datu iegūšana, apstrāde.</p> <p>Matemātiskā modelēšana. Skiču, zīmējumu veidošana. Digitālo rīku izmantošana</p> <p>Izteiksmes. Vienādojumi. Nevienādības. Iegūtās informācijas saistība ar jau zināmo, lai konstruētu jaunas zināšanas.</p> <p>Algebra. Eksponentfunkcija, tās pielietojums situācijās ar citu mācību jomu kontekstu (piemēram, pasaules iedzīvotāju skaits, baktēriju populācijas vairošanās, banku rēķini)</p>
Tehnoloģiju mācību joma	<p>Programmēšana. Pilnveido prasmi darboties digitālajā vidē.</p> <p>Programmēšana. Programmu lietotāji. Informācijas dizaina priekšrocības un trūkumi.</p> <p>Programmēšana. Datu apstrāde un attēlošana.</p>



	Datorika. Programmvadāmās ierīces, to tehniskā un programmatūras komplektācija. Mērķauditorijas lietošanas vajadzības.
	Datorika. Darba organizācijas rīki. Konkrētu jomu un nozaru programmatūras vajadzības.
	Datorika. Dažādu lietotņu izmantošanas iespējas, priekšrocības, trūkumi.
	Datorika. Dokumentu strukturēšana.
	Datorika. Informācijas dizains atbilstoši mērķauditorijai un konkrētam uzdevumam.
	Datorika. Datu apstrāde. IKT iespēju izmantošana.
Veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma	Fizisko aktivitāšu, komandu spēles. Savu stipro un vājo pušu apzināšanās. Pašapziņas un cieņas attīstība pret sevi.
	Personīgo izaugsmes mērķu izvirzīšana un to izpildes uzraudzīšana.
	Individuālā (personiskā) snieguma izaugsmes sekmēšana.
	Savu emociju, vēlmju, interešu, dotību apzināšanās; emociju kontrole un vadīšana.
	Iespējamo drošības risku apzināšanās fiziskajās aktivitātēs.
	Fiziskā veselība. Veselīgs dzīvesveids.
	Fiziskā drošība. Informācijas avotu ticamības izvērtēšana.
<b><u>Ārpusstundu pasākumi</u></b>	ZPD izstrāde.
( projekti, tikšanās, pasākumi, aktivitātes, diskusijas, pēcpusdienas, skolas un klašu vecāku sapulces, individuālās konsultācijas u.c.)	Karjeras nedēļa.
	Ēnu diena.
	Aptauja par karjeras jautājumiem “Mana karjeras izvēle”.
	Individuālo projektu izstrāde, prezentācija “Nākotnes karjeras izvēles iespējas Latvijā un Eiropā”.
	Karjeras stendu veidošana skolā, klasē, bibliotēkā “Karjeras stāsts”.
	Projektu nedēļa skolā par karjeras izglītības tematiku.
	Radošie darbi (izstādes, konkursi, prezentācijas, video, īsfilmas) “Es un mana nākotne”, “Es un karjera”.
	Ekskursijas uz iestādēm, uzņēmumiem.
	Tikšanās ar profesiju pārstāvjiem “Veiksmes stāsti”.
	Tikšanās ar absolventiem.
	Diskusijas, lekcijas ar koučiem, izaugsmes treneriem par karjeras izglītību, pašizpēti, karjeras lēmumu pieņemšanu.
	Izglītības iestāžu atvērto durvju dienu un informācijas dienu apmeklējums.
	PORTFOLIO veidošana digitālajā formātā.
	Tematiskie konkursi, pasākumi par karjeras izglītības tematiku.
	Tikšanās ar profesionālo un augstāko izglītības iestāžu pārstāvjiem.
	Starptautiskās izglītības izstādes “Skola...” apmeklējums.
	Individuālās karjeras konsultācijas pēc pieprasījuma.
	Tematiskās vecāku sapulces, informatīvie pasākumi “Atbalsts jauniešiem karjeras veidošanā”.
	Talkas skolas telpu tīrīšanā un skolas apkārtnes uzkopšanā. Dalība Latvijas Lielajā talkā.
	Dalība labdarības pasākumos.
	Brīvprātīgais darbs.





Skolēnu darbs vasarā ar NVA, darba devējiem.
--

## Karjeras attīstības atbalsta metodes

**APTAUJA** - Jautājumu vai jautājumu un atbilžu formā mutvārdos vai rakstveidā veidota informācijas iegūšanas metode.

**ASOCIĀCIJU KARTES** - Neliela izmēra daudznozīmīgi attēli, kuri, izraisot asociācijas un “atdzīvinot” atmiņas un izjūtas, palīdz veidot stāstījumu par noteiktām, stāstītājam

**APSKATS (PĀRSKATS)** - Skolēni, veicot mācību uzdevumu, vāc informāciju (datus), piem., veic aptauju, anketēšanu u.c., un rezultātus apkopo rakstiskā apskatā (pārskatā).

**ĀRA NODARBĪBAS** - Skolotāja organizēta mācību organizācijas forma, kuras laikā skolēni ārpus skolas veic skolotāja sagatavotos uzdevumus un meklē atbildes uz skolotāja sagatavotiem jautājumiem. Pārskatu par paveikto āra nodarbībās skolēni var sagatavot klasē vai mājās.

**DARBU MAPE (PORTFOLIO)** - Skolēna veidota attīstības (t.sk., karjeras attīstības) programma noteiktam laika posmam un kritisks programmas īstenošanas pašnovērtējums. Noteiktā, iepriekš ieplānotā laikā skolotājs kopā ar skolēnu kopīgi izvērtē skolēna sasniegtos rezultātus un programmas īstenošanas laikā radušās problēmas, veicinot skolēna 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 skolēni var veidot papīra formātā vai digitāli.

**DARBS AR TEKSTU** - Skolotājs piedāvā tekstus (rakstveidā, audio un videoierakstos) mācību uzdevuma veikšanai, skolēni iepazīstas ar tekstiem un atbilstoši mācību uzdevumam veido jautājumus par tekstu, analizē tekstu, atbild uz tekstā ietvertajiem jautājumiem u.c.

**DEMONSTRĒŠANA** - Skolotājs vai skolēni demonstrē vizuālu informāciju (videofilmas, attēlus, tabulas utt.), parasti – papildinot stāstījumu (lekciju, izklāstu) (Psiholoģija, 2014).

**DIDAKTISKĀ SPĒLE** - Pieredzes izglītības metode, *spēle*, kurai ir skolotāja 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** - Skolotājs vai skolēni piedāvā apspriešanai kādu tematu, skolēni individuāli vai iepriekš mērķtiecīgi izveidotās grupās iesaistās sarunā, argumentēti aizstāvot savu viedokli (Psiholoģija, 2014). Galvenie skolēna uzdevumi diskusijā ir: skaidri izteikt savas domas, ieklausīties citos, censties izprast citu viedokli un uzņemt atbildību (Klases stundu..., 2016).

**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 skolēni, īstenojot mācību uzdevumu, mērķtiecīgi individuāli iepazīstas ar noteiktas profesijas pārstāvja darba ikdienu. Mācību metode palīdz skolēniem pārbaudīt sevi darba vidē, izzināt savas intereses un dod iespēju labāk iepazīt izvēlēto profesiju. Pēc Ēnu dienas skolēni dalās pieredzē ar klases biedriem, dodot iespēju ikvienam skolēnam vairāk uzzināt par dažādām profesijām.

**INTERVIJA** - Skolēni, atbilstoši skolotāja dotajam uzdevumam, iztaujā par noteiktu tematu vienu vai vairākus cilvēkus, pēc sarunas apkopo rezultātus un veido secinājumus.

**JAUTĀJUMI – ATBILDES** - Skolotājs vai skolēni mutvārdos vai rakstiski uzdod jautājumus par noteiktu tematu un atbild uz tiem (Sociālās zinības, 2014).

**KLAUSĪŠANĀS METODE** - Skolēni 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** - Skolēnu individuāli, pāros vai grupās veidots kompozicionāli vienots attēls, kurā skolēni atklāj savu priekšstatu par kādu skolotāja dotu tematu. Kolāžas veidošanā var izmantot visdažādākos materiālus. Metode ļauj skolēniem izmantot savas prasmes jaunākajās tehnoloģijās, savā darbā lietojot, piemēram, interneta resursus, digitālās tehnoloģijas.

**KOOPERATĪVĀ MĀCĪŠANĀS (GRUPU DARBS)** - Mācību metode, kuru īstenojot skolotājs izveido skolēnu 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. Skolotājs organizē mācības un konsultē skolēnus.

**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 skolotājs piedāvā skolēniem mācību situācijas, ko iespējams atveidot lomās, aprakstu (rakstveidā vai mutvārdos). Skolēni iejūtas lomās atbilstoši mācību situācijā ietvertajam uzdevumam. Citi skolēni veic skolotāja dotu uzdevumu – vēro, pieraksta, vērtē atbilstoši noteiktiem kritērijiem u.c., lai pēc situācijas izspēlēšanas izteiktu viedokli diskusijā.

**MĀCĪBU EKSKURSIJA** - Āra nodarbību forma, kas dod iespēju skolēniem 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 skolēnu sociālās prasmes. Pirms mācību ekskursijas skolēni saņem mācību uzdevumus, kuri individuāli vai grupās jāveic ekskursijas laikā. Pēc ekskursijas skolēni sagatavo pārskatu par paveikto un demonstrē to pārējiem, vai iesniedz skolotājam.



- PĀRRUNAS** - Dialogiska mācību metode, kuru īstenojot runātājs (skolotājs vai skolēns) ar mērķtiecīgu un loģiski secīgu jautājumu palīdzību palīdz klausītājiem, kuriem ir vai pārrunu laikā būs iespēja iegūt priekšzināšanas, konstruēt jaunas atziņas. (Miķelsone, 2002).
- PRAKTISKAIS DARBS** - Skolēni atbilstoši mācību uzdevumam veic mācību darbu, lietojot apgūtās zināšanas, prasmes un īstenojot savas radošās ieceres, strādājot individuāli vai grupā (Mājsaimniecība, 2014).
- PRĀTA VĒTRA** - Mācību metode, kurā skolotājs uzdod jautājumu vai izvirza problēmu un skolēni īsi izsaka iespējamās atbildes, idejas, risinājumus u.c., uzmanīgi klausoties,
- PROJEKTU METODE** - Mācību metode, kuru īstenojot, skolēni individuāli vai darba grupās formulē idejas un jautājumus, iegūst informāciju, pēta un risina problēmas, apkopo darba rezultātus un iepazīstina ar tiem citus skolēnus. Skolotājs palīdz skolēniem formulēt projekta mērķi, izveidot darba grupas un sniedz atbalstu projekta izveidē.
- RADOŠAIS DARBS** - Skolēnu pašizpaušmes metode, mācību uzdevuma īstenošana individuālās vai kooperatīvās mācīšanās rezultātā radīta stāsta, esejas, dzejas, aforisma, zīmējuma, attēla, veidojuma u.c. formā.
- SARUNA MAZĀS GRUPĀS** - Mācību metode, kurā skolēni, saskaņā ar pašu pieņemtiem noteikumiem, veic skolotāja 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 skolotāja piedāvātajā situācijas aprakstā, elastīgums un sarežģītība.
- SITUĀCIJU ANALĪZE** - Mācību metode, kurā skolotājs piedāvā skolēniem reālas vai izdomātas situācijas aprakstu (rakstiski vai mutiski), audio vai videoierakstu un uzdod jautājumus par šo situāciju. Skolēni pārrunā, analizē, pieraksta, secina un atbilstoši situācijas analīzes mērķim veido kopsavilkumus vai ieteikumus.
- SITUĀCIJU IZSPĒLE** - Mācību metode, kurā skolotājs piedāvā skolēniem reālas vai izdomātas problēmsituācijas aprakstu (rakstveidā vai mutvārdos). Skolēni 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, skolēni var veidot un izspēlēt iespējamās situācijas attīstības scenārijus, un saņemt atgriezenisko saiti no citiem skolēniem un skolotāja. Skolotājs var modelēt izspēlei skolēnu 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 izziņas spēju, sadarbības prasmju un radošuma attīstību un veicina spriedzes samazināšanos.
- STĀSTĪJUMS (IZKLĀSTS, LEKCIJA)** - Mācību metode, kuru īstenojot skolotājs vai skolēns izklāsta kāda temata saturu (piem., idejas, viedokļus, faktus, teorijas vai notikumus), bet klausītāji (piem., citi skolēni) 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 pārklājošos aplus. Diagramma ļauj uzskatāmi parādīt dažāda rakstura attiecības starp jēdzieniem, grupām, kategoriju kopām u.c. Atspoguļojot informāciju diagrammā, aplu daļās, kuras nepārklājas, raksta atšķirīgo, daļās, kurās apli pārklājas – kopīgo. Apkopojot individuāli vai mazajās grupās izveidoto Venna diagrammu saturu, skolotājs, uzklusot argumentētus skolēnu viedokļus, var veidot lielu diagrammu uz tāfeles un organizēt diskusiju par jēdzienu attiecībām.

**VIKTORĪNA** - Spēles veids, kas liek skolēniem koncentrēt zināšanas, saskatīt būtisko, lietu un parādību loģisko kārtību un noformulēt to vārdos. Skolēnus var iesaistīt viktorīnā kā dalībniekus, kā arī var piedāvāt skolēniem pašiem mācību procesā veidot uzdevumus.

**VIZUALIZĒŠANA** - Mācību metode, kurā skolotājs vai skolēni 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..

**ZINĀTNISKI PĒTNIECISKAIS DARBS** - Mācību metode, kuru īstenojot skolēni patstāvīgi vai ar skolotāja 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, skolēni izdara secinājumus, sagatavo pētījuma atskaiti un iepazīstina ar pētījuma rezultātiem citus.

## Izmantotā literatūra, informācijas materiāli

Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugs vispārējās vidējās izglītības iestādēm, VIAA, saite:

[https://viaa.gov.lv/library/files/original/KAA\\_pasakumu\\_plana\\_paraugs\\_visparejas\\_izglitibas\\_iestadem.pdf](https://viaa.gov.lv/library/files/original/KAA_pasakumu_plana_paraugs_visparejas_izglitibas_iestadem.pdf)

Karjeras atbalsts, informatīvie un metodiskie materiāli, VIAA, saite:

[https://viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/lat\\_karjeras\\_atbalsts/info\\_mater/](https://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/lat_karjeras_atbalsts/info_mater/)

Karjeras atbalsts izglītības un karjeras speciālistiem, VIAA, saite:

[https://viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/karjeras\\_specialistiem/](https://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/karjeras_specialistiem/)

Karjeras izglītība skolā, VIAA, 2009, saite:

[https://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras\\_izgliitiba\\_skolaa\\_2010.pdf](https://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_izgliitiba_skolaa_2010.pdf)

Klases stundu programmas paraugs. Metodiskais līdzeklis. (2016). Rīga: VISC, saite:

[https://registri.visc.gov.lv/audzinasaana/dokumenti/metmat/ieteikumi\\_klases\\_st\\_progr\\_ist.pdf](https://registri.visc.gov.lv/audzinasaana/dokumenti/metmat/ieteikumi_klases_st_progr_ist.pdf)



Normens Amundsons. Aktīvā iesaistīšanās (Ceturtais izdevums), Esība un darbība karjeras konsultēšanā, VIAA, 2016

Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem, MK noteikumi Nr. 747, 2018., saite:

<https://likumi.lv/ta/id/303768>

Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem, MK noteikumi Nr. 416, 2019., saite:

<https://likumi.lv/ta/id/309597#piel2>

Skola 2030, saite:

<https://www.skola2030.lv/lv/jaunumi>

100 KAA metodikas, VIAA, saite:

[https://viaa.gov.lv/library/files/original/78532\\_100\\_KAA\\_Metodikas.pdf](https://viaa.gov.lv/library/files/original/78532_100_KAA_Metodikas.pdf)

### **Noderīgas saites:**

<http://www.niid.lv/>

<http://www.profesijupasaule.lv/>

[https://viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/jaunumi/](https://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/jaunumi/)

[https://viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/karjeras\\_nedela/karjeras\\_nedela\\_2020/programma/](https://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/karjeras_nedela/karjeras_nedela_2020/programma/)