

Rīgas 80.vidusskola

**Karjeras izglītības
programma
2017./2018.m.g.**

I. KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI

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

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

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

Mūsdienās karjeras jēdziena saturs ir ievērojami paplašinājies. Ja sākotnēji jēdzienu “karjera” skaidroja un asociēja ar sekmīgu darbošanos kādā profesionālajā jomā, kurā ir iespējama izvirzīšanās, slavas un popularitātes sasniegšana, tad tagad termins “karjera” ir jāsaprot ne vien kā izaugsme profesionālajā jomā, bet arī kā likumsakarīga personības izaugsme un nodarbošanās secīga maiņa visas dzīves garumā. **Karjera ir personības mērķtiecīgs, jēgpilns visas dzīves gājums, kurā summējas visas indivīda dzīves lomas, brīvā laika aktivitātes, mācības un darbs.**

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

- lai profesija būtu interesanta un saistoša,
- lai profesija atbilstu spējām,
- lai varētu atrast darbu šajā profesijā.

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

GRIBU — tās ir cilvēka intereses, vēlmes, centieni, būtiskais dzīvē un darbā.

Iespējams, ka, nosaucot visas savas intereses, vēlmes, nodarbošanos, kas saista, patīk un ko gribētos darīt, būtu ļoti garš saraksts. Daudziem izglītojamajiem ir plašs interešu loks, un ir visai grūti izšķirties, kuru no savām interesēm izvēlēties profesionālajai realizācijai, bet ko atstāt kā vaļasprieku.

Lai pieņemtu pareizo lēmumu, nepieciešams izzināt potenciālās darbības virziena/profesijas saturu, darba pienākumus un apstākļus.

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

VAJAG — tās ir profesijas un kompetences, kas konkrētajā vietā un laikā darba tirgū ir pieprasītas, tātad — kādi speciālisti un kādas kompetences ir nepieciešamas tagad un tuvākajā nākotnē; tāpēc, izglītojamajam izvēloties izglītības virzienu, ir jāuzzina, kādas zināšanas un prasmes (kompetences) var apgūt mācoties/ studējot vienā vai otrā programmā arodskolā, tehnikumā, koledžā, augstskolā, 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 jāpilnveido savu garīgo pasauli un vidi sabiedrībā. Ikvienam cilvēkam ārpus darba un ārpus ģimenes ir nepieciešams laiks, kuru veltīt sevis bagātināšanai, pilnveidošanai un attīstībai.

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 (kā jauniešs, tā arī pieaugušais) nav apguvis karjeras vadības prasmes, viņš arī nespēj īstenot savas personīgās dzīves un savas karjeras veiksmīgu virzību.

Attīstības iezīmes	Karjeras vajadzības
Sākumskolas 1. – 4. klase	
<ul style="list-style-type: none"> • Nepieciešama uzmanība un uzslavas; • Piemīt neierobežota enerģija; • Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes; • Nepieciešama pašapziņas veidošana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Atšķir darbu no spēles; • Identificē dažādus darba veidus; • Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos ; • Zina, kā pieņemt lēmumus; • Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu; • Identificē personīgas sajūtas.
Pamatskolas 5. – 9. klase	
<ul style="list-style-type: none"> • Daudz patstāvīgāki; • Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga; • Var uzņemties vairāk atbildības; • Pārsteidzošs interešu vērēns; • Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificē personīgās intereses, spējas, savas stipras un vājas puses; • Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem; • Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem; • Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu.
Vidusskolas 10. – 12. klase	
<ul style="list-style-type: none"> • Veido savu identitāti ; • Uzsāk lielākus un reālistiskākus darba/ karjeras meklējumus; • Attīsta interesi par sociāliem jautājumiem; • Nobriest seksuāli, mainoties fiziski un emocionāli; • Kļūst aizvien patstāvīgāki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saprot, kā individuālā personība, spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem; • Saprot, kā izglītība ir saistīta ar augstskolas izvēli, turpmāku apmācību un/vai iekļaušanos darba tirgū; • Demonstrē pārnesamās prasmes, kuras var izmantot dažādos darbos un piemērot mainīgajām darba prasībām;

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Spējīgi izmantot plašus karjeras informācijas avotus ; • Demonstrē atbildīgu lēmumu pieņemšanu. |
|--|--|

II KARJERAS IZGLĪTĪBA

Karjeras izglītības mērķis

organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu, nodrošinot izglītojamajam pašizpēti, karjeras izpēti un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi, radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām līdzsvarotu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.

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

Karjeras izglītības uzdevumi:

1. Palīdzēt skolēniem pilnveidot sevi:

- izprast sevi un novērtēt savas stiprās un vājās puses,
- izveidot elastīgu skatījumu uz dzīvi un reālistiskas gaidas attiecībā uz savu karjeru,
- attīstīt prasmes un attieksmes, kas palīdzēs veidot karjeru, piemēram, pašapziņa, pašpaļāvība, spēja “sevi pasniegt”, prasme prezentēt savu veikumu, mērķu izvirzīšana un darbības plānošana mācību un personīgajā dzīvē,
- analizēt savu personīgo pieredzi, intereses, dotumus, iemaņas un 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:

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

Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi:

- Karjeras izglītība ir izglītības sastāvdaļa.
- Karjeras izglītība ir visas izglītības iestādes atbildība.
- Ievērotas vecumgrupu intereses un vajadzības.
- Mērķi — objektīvi un sasniedzami; pasākumi — īstenojami.
- Pasākumi ir orientēti uz zināšanu un prasmju apguvi.

III KARJERAS IZGLĪTĪBAS PLĀNOŠANA

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

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 nenozīmē tikai piemērot indivīdu noteiktai profesijai. Lēmuma pieņemšanu ietekmē dažādi faktori, kuri ir jāņem vērā:

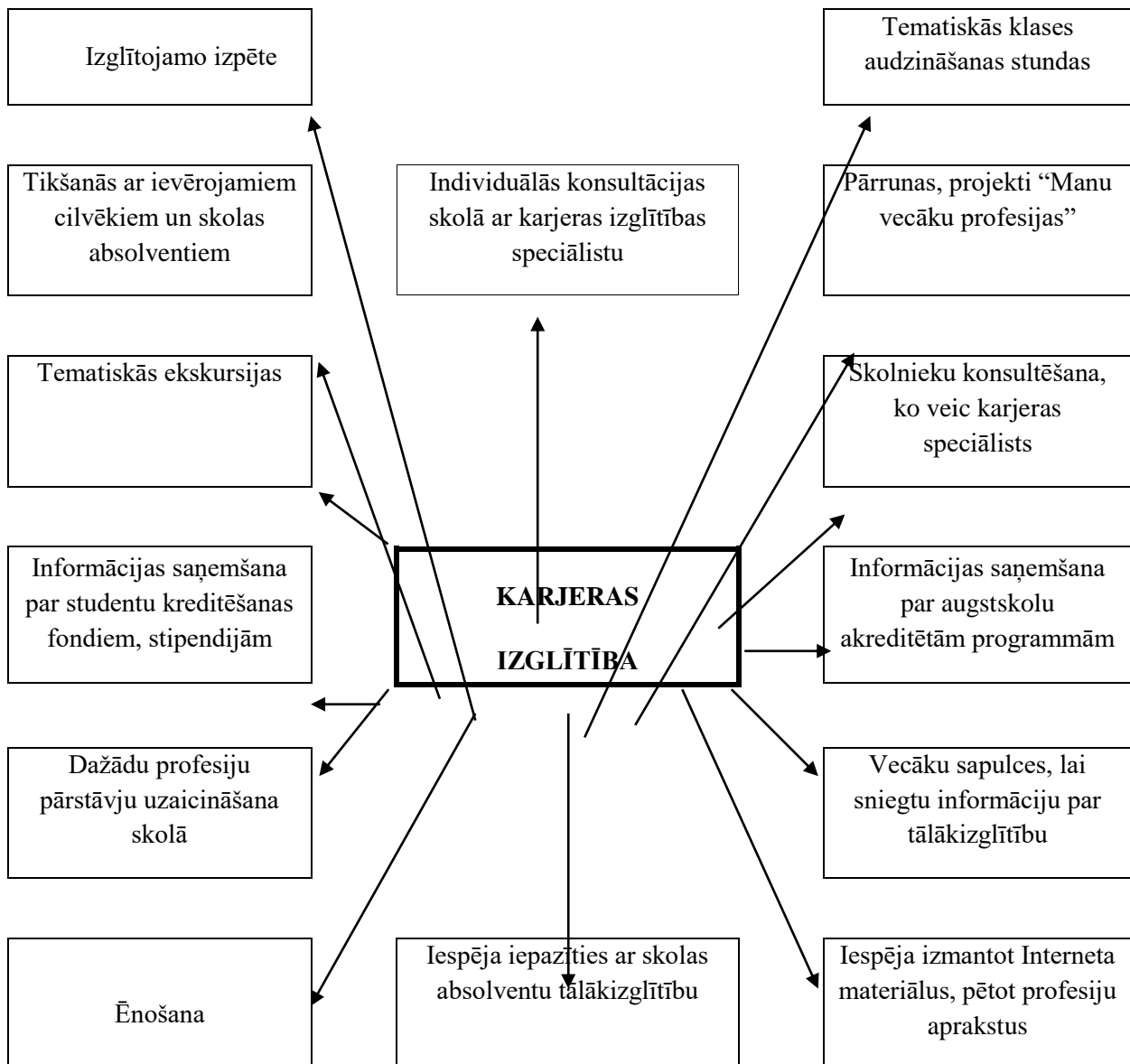
- individuālās iezīmes (veselība, vērtības, intereses, prasmes, vecums, zināšanas u.c.),
- sociālais konteksts (ģimene, vienaudži, sabiedrības grupas, sociāli-ekonomiskais statuss u.c.),
- vides konteksts (politiskie uzskati, izglītības iestādes, ģeogrāfiskais izvietojums, darba tirgus u.c.),
- citi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

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

- noteikt dažādas plānotas un neplānotas dzīves/darba pārmaiņas un pārejas periodus, ar kādiem ir 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.

Atbalsta sistēma izglītojamajiem karjeras izglītības jomā

Rīgas 80.vidusskolā



Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns 2017./2018.m.g.

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

Klases audzināšanas stundas

1. posms: 1.-3. klases

1. klase.

Mērķis:

- Palīdzēt 1.kl. skolēniem apzināties mācīšanās nepieciešamību, lai nākotnē iegūtu profesiju;
- Radīt priekšstatu par profesiju daudzveidību

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
1. Vecāku profesijas. 2. Par ko gribu kļūt. 3. Darbs un profesija 4. Prasme strādāt komandā	<ul style="list-style-type: none"> • Iepazīstināt skolēnus ar vecāku profesijām • Dot priekšstatu par zināšanu un prasmju nepieciešamību, lai iegūtu izvēlēto profesiju 	<ul style="list-style-type: none"> • Teksta lasīšana un pārrunas • Vecāku intervēšana • Zīmējumu prezentācija un albūma veidošana • Aplicēšana "Par ko es gribu kļūt" • Darba lapas *IT izmantošana izglītošanas procesā 	<ul style="list-style-type: none"> • Ir priekšstats par dažādām profesijām • Mācās pārdomāt savas intereses un novērtēt savas spējas • Saprot, ka darbs ir nozīmīgs sabiedrības un cilvēka dzīvē • Zina, par ko strādā viņa vecāki un citi ģimenes locekļi. • Izprot saistību starp darbu un profesijām • Prot iesaistīties komandas darbā ar saviem vienaudžiem

Klases audzināšanas stundas

2. klase

Mērķis:

- Palīdzēt 2.kl. skolēniem tuvāk iepazīties ar savu pilsētu un tās profesionālās darbības veidiem;
- Mācīt bērnus taupīgi rīkoties ar naudu un citiem resursiem.

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
1. Iespējamās darba vietas Rīgā. 2. Darbs un nopelnītā nauda – dzīvošanas avots. 3. Projektu darbs	<ul style="list-style-type: none"> • Iepazīstināt skolēnus ar pilsētas iestādēm. • Radīt priekšstatu par to, kādām vajadzībām cilvēki tērē naudu. • Veicināt izpratni par materiālo vērtību, lietderīgu izmantošanu un taupību ikdienas dzīvē. 	<ul style="list-style-type: none"> • Teksta lasīšana un pārrunas. • Vecāku iztaujāšana. • Apaļais galds ar vecāku līdzdalību. • Ekskursija uz iestādēm. • IT izmantošana izglītošanas procesā 	<ul style="list-style-type: none"> • Ir priekšstats par pilsētas iestādēm. • Zina, kādām vajadzībām cilvēki tērē naudu. • Ir saprašana par materiālo vērtību, lietderīgu izmantošanu un taupību ikdienas dzīvē • Prot strādāt grupās un pāros.

Klases audzināšanas stundas

3. klase

Mērķi:

- Palīdzēt 3.kl. skolēniem saskatīt un novērtēt uzņēmējdarbības nepieciešamību, iespēju piedalīties tajā
- Attīstīt prasmi rīkoties ar naudu

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
1.Ienākumi un izdevumi ģimenē. 2.”Centus nekrāsi, pie eiro netiksi!”. 3. Mūsu pilsētās uzņēmumi	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Veidot priekšstatu par naudas lomu cilvēka dzīvē. ♦ Radīt izpratni par ģimenes budžetu un iespējām tā taupīšanā. ♦ Mācīt būt taupīgam. ♦ Iesaistīt aktivitātēs, kas saistītās ar karjeras izglītību 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Teksta lasīšana un pārrunas. ♦ Vecāku intervēšana. ♦ Darba lapas aizpildīšana ♦ Lomu spēles ♦ ”Prāta vētra” *IT izmantošana izglītošanas procesā 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Ir priekšstats par ienākumu un izdevumu plānošanu. ♦ Zina, kādām vajadzībām cilvēki tērē naudu. ♦ Mācās būt taupīgi ikdienas dzīvē. ♦ Ir priekšstats par naudas lomu cilvēka dzīvē <ul style="list-style-type: none"> • Zina nosaukt profesijas, kuras var novērot savā apkārtnē(pilsētā) un izprot to nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē.

2. posms: 4. -6. klase
Klases audzināšanas stundas

4. klase

Mērķi:

- Mācīt 4.kl. skolēnus izvirzīt savas darbības mērķus un izvērtēt to sasniegšanas procesu.
- Mācīt saistīt savas darbības ar dzīves mērķiem.
- Attīstīt ekonomiskās prasmes.

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
1.Ģimenes budžets, tā veidošanās. Pabalsti. 2.Manas nākotnes profesijas iespējas. 3.Intereses un spējas.	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Dot iespēju noskaidrot ģimenes budžeta avotu . ♦ Izpētīt, kādas prasmes nepieciešamas, lai varētu strādāt profesijā. ♦ Mācīt būt taupīgam ♦ Pakāpeniski attīstīt ekonomiskās prasmes. 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Teksta lasīšana un pārrunas. ♦ Vecāku intervēšana. ♦ Darba lapas aizpildīšana ♦ Lomu spēles ♦ ”Prāta vētra” *IT izmantošana izglītošanas procesā 	<ul style="list-style-type: none"> ♦ Ir priekšstats par ģimenes budžetu avotiem ♦ Apzinās savu spēju un īpašību iespējamo saikni ar nākotnes nodomiem ♦ Mācās būt taupīgam ikdienas dzīvē ♦ Zina par naudas lomu cilvēka dzīvē ♦ Risina elementārus ekonomiskos uzdevumus

Klases audzināšanas stundas

5. klase

Mērķi:

- Sagatavot skolēnus apzinātai profesijas izvēlei un izglītības iegūšanai.
- Sniegt ziņas par personības psihofizioloģiskām īpatnībām.
- Sniegt informāciju pedagogiem par temperamenta un skolēnu interešu īpatnībām.
- Attīstīt izglītojamo ekonomiskās prasmes.

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Mans temperaments un rakstura īpatnības. • Manas nākotnes profesijas iespējas. • Darbs un nopelnītā nauda – dzīvošanas avots. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sniegt skolēniem informāciju par profesijām, kas ir nepieciešamas mūsdienu sabiedrībā. • Sniegt ziņas par personības psihofizioloģiskām īpatnībām. • Paust, argumentēt un aizstāvēt savu viedokli. 	<ul style="list-style-type: none"> *Saruna par temperamenta tipiem. *Tests –temperamenta noteikšanā (skolēnu izpēte). *Grupās darbs. *IT izmantošana izglītošanas procesā. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Skolēni ir informēti par sava rakstura īpatnībām un temperamentu. ▪ Apzinās savu spēju un īpašību iespējamo saikni ar nākotnes nodomiem . ▪ Zina, kādām vajadzībām cilvēki tērē naudu. ▪ Ir saprašana par materiālo vērtību, lietderīgu izmantošanu un taupīšanu ikdienas dzīvē.

Klases audzināšanas stundas

6.klase

Mērķis:

- Mācīšanās prasmju attīstīšana un personīgo īpašību pilnveidošana

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Attīsti prasmi mācīties! • Atbildīgs cilvēks – tas ir... • Mana uzvedība un attieksme pret dažādām dzīves situācijām 	<ul style="list-style-type: none"> • Paaugstināt mācību motivāciju. • Apgūt mācību darba organizēšanas prasmes. • Noskaidrot, kas ir atbildība un kā var to attīstīt. • Veidot savas un citu uzvedības izvērtēšanas prasmes dažādās dzīves situācijās. 	<ul style="list-style-type: none"> Anketēšana “Mācību intereses” Diskusija “No kā ir atkarīgas Tavas sekmes?” Diskusija Stunda – lekcija Tests “Vajadzība pēc panākumiem” IT izmantošana izglītošanas procesā. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Skolēnos paaugstinās interese par mācībām, sekmju līmeņa uzlabošanās. ▪ Skolēns patstāvīgi prot pieņemt lēmumus un apzināti to izpilda. ▪ Prot uzvesties atbilstoši uzvedības normām. ▪ Izprot komunikācijas un komandas darba nepieciešamību.

3. posms: 7. -9. klase

Klases audzināšanas stundas

7.klase

Mērķis:

- Sagatavot skolēnus apzinātai profesijas izvēlei un izglītības iegūšanai.
- Sniegt skolēniem informāciju par profesijām, kas ir nepieciešamas mūsdienu sabiedrībā.

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
<ul style="list-style-type: none"> • “Par ko kļūt?” • “Gribo, tās dažādie aspekti” • “Kas mani saista profesijā” • “Kāds es esmu organizētājs?” • Diskusija par dažādām 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Noskaidrot skolēnu attieksmi pret dažādiem profesionālās darbības veidiem. ▪ Gribas attīstīšana. ▪ Skolēnu profesionālo interešu izpēte. ▪ Organizatorisko spēju noteikšana. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tests “Es došu priekšroku”. ▪ Iegūto rezultātu analīze ▪ Darbs grupās ▪ Tests gribas īpašību attīstības noteikšanai ▪ Darbs grupās ▪ Anketa profesionālo interešu noskaidrošanai 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Skolēni ir ieguvuši informāciju par viņiem interesantām profesijām. ▪ Katrs skolēns ir ieguvis informāciju par gribas īpašību izpausmes pakāpi. ▪ Skolēniem ir informācija par izvēlēto profesiju (darba saturs, prasības, apstākļi).

profesionālajām prasībām	Iepazīstināt skolēnus ar dažādu profesiju prasībām.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lomu spēle ▪ Tests organizatorisko spēju noteikšanai ▪ Literatūras izpēte ▪ IT izmantošana izglītošanas procesā. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Skolēni prot pozitīvi ietekmēt, pārliecināt, organizēt citus. ▪ Skolēniem ir informācija profesiju iegūšanas un apgūšanas iespējām.
--------------------------	---	---	--

Klases audzināšanas stundas

8. klase

Mērķis:

- Izvēlētā profesija un komunikatīvo prasmju attīstības ietekme uz profesijas izvēli

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Vai protu sarunāties ar cilvēkiem, mans saskarsmes stils. • “Klase kā maza planēta”. • “Seši soļi konfliktsituāciju risināšanā”. • “Mani nākotnes plāni”. • Profesijas izvēles motivācija (pēc kā es vadījos, izvēloties šo profesiju). • Kādas profesijas mēs izvēlamies? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sniegt skolēniem informāciju par individuālajām īpašībām un saskarsmes stiliem. ▪ Noteikt komunikatīvās saskarsmes prasmes. ▪ Apgūt bezkonfliktu uzvedības prasmes. ▪ Sniegt palīdzību skolēniem tālākās izglītības un profesijas izvēlē. ▪ Profesijas izvēles motīvu noteikšana. <p>Informācijas iegūšana par dažādām profesijām.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Darbs grupās ▪ Tests saskarsmes spēju noteikšanai ▪ Tests komunikatīvo prasmju noteikšanai ▪ Metodisko rekomendāciju par dotu tēmu izpēti ▪ Saruna ar skolēniem ▪ Anketa profesionālo spēju noteikšanai ▪ Ievadsaruna ▪ Tests motivācijas noteikšanai, izvēloties to vai citu profesiju ▪ Tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem ▪ IT izmantošana izglītošanas procesā. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Skolēni ir informēti par savām saskarsmes spējām. ▪ Ir iegūta informācija par saskarsmes jautājumiem, par to ievērošanas nepieciešamību kolektīvā. ▪ Apgūtas saskarsmes Pamatprasmes. ▪ Prot rast izeju dažādās konfliktsituācijās. ▪ Skolēni ir guvuši priekšstatu par izvēlētās profesijas iegūšanas ceļiem, profesionālo mērķu sasniegšanu. ▪ Skolēni prot veikt profesionālo izvēli. ▪ Skolēniem ir informācija par dažādu profesiju pārstāvjiem.

Klases audzināšanas stundas

9. klase

Mērķis :

- Skolēnu profesionālo vēlmju noskaidrošana

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Latvijas izglītības sistēma. ▪ Profesionālās izglītības iestādes valstī un Ogres pilsētā. ▪ Prasības un uzņemšanas noteikumi dažādās profesionālās 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Informēt par Latvijas izglītības sistēmu kopumā ▪ Informēt par valsts un rajona izglītības iestādēm ▪ Motivēt skolēnus savlaicīgi meklēt informāciju par izglītības iestāžu uzņemšanas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lekcija ▪ Saruna ar skolēniem ▪ Spec. literatūras pētīšana, Interneta izmantošanas iespējas ▪ Informatīvās literatūras analīze (bukleti, reklāma, žurnāli, katalogi) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Skolēni ir informēti par izglītības sistēmu Latvijā ▪ Skolēni ir informēti par profesionālās izglītības iespējām valstī, pilsētā ▪ Skolēni savlaicīgi uzzina viņus interesējošo informāciju ▪ Skolēni ir ieguvuši zināšanas

izglītības iestādēs. <ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 profesiju tipi. ▪ Mācību priekšmeti un profesijas izvēle. ▪ “Pirms eksāmena...” 	noteikumiem <ul style="list-style-type: none"> ▪ Noskaidrot skolēnu profesionālās vēlmes ▪ Iepazīties ar profesiju tiptiem ▪ Motivēt skolēnus to mācību priekšmetu padziļinātai apguvei, kas saistīti ar profesijas izvēli ▪ Iepazīstināt ar metodiku un rekomendācijām kā pārvarēt stresa situācijas pirms eksāmeniem 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lomu spēle ▪ Anketa profesionālo spēju noteikšanai ▪ Literatūras izpēte ▪ Darbs grupās (izpētītā materiāla prezentācija) ▪ Mācību darbības analīze ▪ Individuālās konsultācijas ▪ praktiski uzdevumi ▪ Diskusija ▪ psihologa rekomendāciju izpēte ▪ IT izmantošana izglītošanas procesā. 	par profesiju tiptiem <ul style="list-style-type: none"> ▪ Skolēni ir uzlabojuši sekmību mācību priekšmetos, kas saistīti ar izvēlēto profesiju ▪ Skolēni pārzina stresa situāciju pārvarēšanas metodiku.
--	--	---	---

4.posms: 10. -12. klase

Klases audzināšanas stundas

10. klase

Mērķis:

- Motivēt izglītojamos sevis izzināšanai un personīgās darbības izvērtēšanai

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mācību priekšmeti un nākošā profesija. ▪ Pieprasītāko profesiju reitings. ▪ Profesiju klasifikācija. ▪ Profesijas izvēles principi. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Veicināt mācību motivāciju. ▪ Sniegt skolēniem informāciju par darba tirgū pieprasītākajām profesijām. ▪ Izzināt skolēnu profesionālās intereses. ▪ Apzināt profesijas izvēles kritērijus. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saruna ▪ Profesionālās atbilstības prasību un to saistības ar mācību priekšmetiem analīze ▪ Intervija ▪ Darbs ar izziņas literatūru ▪ Anketa profesionālo interešu noteikšanai ▪ iegūto rezultātu salīdzināšana ar iepriekšējiem ▪ Darbs grupās ▪ Anketēšana ▪ IT izmantošana izglītošanas procesā. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tiek uzlaboti mācību sasniegumi mācību priekšmetos. ▪ Skolēni ir ieguvuši informāciju, kas nepieciešama profesionālo interešu noteikšanai. ▪ Noskaidrota profesionālā ievirze. ▪ Skolēni var apzināti veikt nākamās profesijas izvēli.

Klases audzināšanas stundas

11. klase

Mērķis:

- Motivēt izglītojamos sevis izzināšanai un personīgās darbības izvērtēšanai

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mana profesijas izvēle. ▪ Latvijas izglītības sistēma un izglītības iespējas ārzemēs. ▪ Tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem. ▪ Fondi, kredīti un stipendijas izglītībai. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dzīves vērtību noteikšana ▪ Informēt skolēnus par Latvijas izglītības sistēmu un izglītības iespējām ārzemēs ▪ Iepazīstināt skolēnus ar profesijām un darba apstākļiem ▪ Sniegt skolēniem informāciju par izglītības iegūšanas iespējām ar kredītu un fondu palīdzību 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diskusijas ▪ Anketa “Dzīves vērtības” ▪ Literatūras analīze ▪ Saruna ▪ Intervija ▪ Uzziņas literatūras analīze ▪ IT izmantošana izglītošanas procesā. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Skolēni prot noteikt savu dzīves vērtību reitingu ▪ Skolēni ir guvuši informāciju ▪ Ir saņēmuši informāciju par profesijām un darba apstākļiem ▪ Skolēniem ir atbilstoša informācija

Klases audzināšanas stundas

12. klase

Mērķis:

- Motivēt izglītojamos sevīs izzināšanai un personīgās darbības izvērtēšanai

<i>Iekļaujamās tēmas</i>	<i>Uzdevumi</i>	<i>Metodes un paņēmieni</i>	<i>Paredzamais rezultāts</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Uzņemšanas noteikumi mācību iestādēs (akreditētās un neakreditētās programmas). ▪ Darbs ārzemēs. ▪ Darbā pieņemšanas organizācija. ▪ Eksāmeni: kā rast izeju no stresa situācijas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Informēt skolēnus ar uzņemšanas noteikumiem dažādās augstskolās. ▪ Informēt skolēnus par apstākļiem iespējamām un riskiem, grūtībām, strādājot ārzemēs. ▪ Sniegt priekšstatu par galvenajām īpašībām, kas nepieciešamas darba intervijā. ▪ Iepazīstināt skolēnus ar rekomendācijām, kārtojot eksāmenu sesiju. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dokumentu vākšana un apkopošana ▪ Saruna ▪ Nodarbības Jaunatnes veselības centrā ▪ Lomu spēle ▪ Diskusija ▪ Grupu darbs ▪ Internēt resursi ▪ IT izmantošana izglītošanas procesā. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Skolēni ir savlaicīgi informēti par mācību iestādēm ▪ Skolēni ir savlaicīgi informēti par darba iespējām ārzemēs ▪ Skolēniem ir priekšstats par nepieciešamajām komunikatīvajām prasmēm ▪ Skolēniem ir nepieciešamās prasmes stresa pārvarēšanai eksāmenu laikā

IV. Karjeras izglītības vērtēšana

Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 1. – 6. klasē

Beidzot 6. klasi, skolēns:

- ir iepazinies ar dažādām profesijām;
- izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē;
- izprot saikni starp zināšanām, izglītību, profesijām un nodarbinātību;
- mēģina izzināt savas personīgās intereses un spējas;
- izprot komunikācijas un komandas darba nepieciešamību.

Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- Skolēns spēj analizēt un izvērtēt savus sasniegumus, personiskās īpašības, spējas un iemaņas.
- Skolēns prot izmantot pašanalīzes rezultātus savu attīstības vajadzību noteikšanai un sava pozitīva paštēla veidošanai.
- Skolēns spēj noteikt savas attīstības mērķus.
- Skolēns spēj atšķirt stereotipus un sagrozītus, realitātei neatbilstošus cilvēku un profesiju aprakstus.
- Skolēnam ir izveidojušās noteiktas attieksmes pret dzīves pamatvērtībām, prasmes mācīties un izpratne par darbu, tajā skaitā arī komandas darbu, nozīmi.

Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- Skolēns izprot, ka darba dzīve nav tikai iešana uz darbu un naudas pelnīšana; saprot, ka darba dzīvei ir daudzi svarīgi aspekti.
- Skolēns spēj aprakstīt, kādas izmaiņas ir notikušas darba pasaulē (raksturot izmaiņas darba pasaulē).
- Skolēns zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām un darba tirgu; zina, kur meklēt karjeras konsultantu palīdzību; ir spējīgs izmantot informācijas avotus.
- Skolēns spēj izveidot profesiju grupas pēc to pazīmēm.
- Skolēns apzinās savas iespējas. Lēmumu pieņemšanā, plānošanā un tālākā rīcībā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes
- Skolēns spēj izmantot vienkāršus lēmumu pieņemšanas paņēmienus.
- Skolēns prot sameklēt un izmantot palīdzību personīgu lēmumu pieņemšanā.
- Skolēns spēj izprast ilgtermiņa plānošanas nozīmi un ietekmi savas karjeras iespēju un ar to saistīto lēmumu pieņemšanas kontekstā.
- Skolēns spēj apsvērt dažādas iespējas un, ja nepieciešams, spēj korigēt vai mainīt savus plānus.
- Skolēns izprot, ko nozīmē “tikt galā” mainīgajā pasaulē un kā tas ir attiecināms uz ilgtermiņa karjeras plānošanu.
- Skolēns spēj (daļēji) uzņemties atbildību par savas personības attīstību.
- Skolēns spēj analizēt pārmaiņas, kas notikušas viņa dzīvē pēdējā laikā.

Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 7.-9. klasē**Beidzot 9. klasi, skolēns:**

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

Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

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

Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- Skolēns spēj izskaidrot terminu “karjera” tā plašākajā nozīmē.
- Skolēns spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs.
- Skolēns spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām (darba tirgu, izglītību).
- Skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis/problēmas varētu būt par šķērslī dažu profesiju izvēlē.

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

- Skolēns spēj formulēt savas attīstības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas.

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

- Skolēns spēj izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes.
- Skolēns spēj salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personīgo pieredzi, gan izmantojot informāciju, kas iegūta no dažādiem informācijas avotiem.
- Skolēns, plānojot savu nākotni, spēj apsvērt arī ar finansēm saistītos faktoros.
- Skolēns prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no noteiktajiem mērķiem.
- Skolēns zina, kādas ir prasības (kādas zināšanas, prasmes un personīgās īpašības ir nepieciešamas) un kas jādara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē.
- Skolēns izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības.
- Skolēns māc sazināties un sadarboties ar citiem cilvēkiem dažādās dzīves situācijās.
- Skolēns prot apkopot, uzturēt un izmantot savu personīgo informāciju.
- Skolēns prot atlasīt nepieciešamo informāciju, kas nepieciešama, lai tiktu uzņemts.

Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 10.-12. klasē

Beidzot 12. klasi, skolēns:

- saprot koncepciju par darba tirgu mainīgumu;
- saskata vietēja un starptautiskā darba tirgus tendences;
- izprot sakarības starp izmaiņām darba tirgū un sociālajiem, politiskajiem un ekonomiskajiem procesiem;
- ir ieinteresēts attīstīt tās personiskās īpašības un iemaņas, kas ir būtiskas dažādām profesijām;
- spēj atrast interesantu informāciju par profesijām, izglītību un mācīšanās iespējām;
- prot izstrādāt pagaidu termiņa karjeras plānus, analizējot savas personiskās īpašības un prasmes, vērtības un panākumu kritērijus;
- spēj sameklēt darbu un konkurēt darba tirgū; ir interesēts attīstīt šīs prasmes (rakstīt CV/autobiogrāfiju, meklēt informāciju par darba vakancēm, reprezentēt sevī darba intervijā u.c.);
- ja nepieciešams, izmanto speciālista (karjeras konsultanta, psihologa, ārsta u.c.) konsultācijas.

V. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes

Nr.	Metode	Prasmes
1.	Anketēšana/aptauja	Apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu domu konkrēti un īsi Ieinteresēt audzēkni izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas Attīstīt prasmi kritiski domāt
2.	Analīze	Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām Apgūt prasmes, lai „gribu, varu, vajag” veidotu vienotu kopumu
3.	Brīvais raksts	Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas
4.	Darbs ar informācija avotiem	Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju
5.	Darbs grupās	Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus
6.	Darbs pāros	Veidot prasmes sadarboties, uzklaut otrus, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu
7.	Diskusija	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklaut citu domas Meklēt problēmu risinājumu
8.	Ekskursijas	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām
9.	Ēnu diena	Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētais profesijas plusus un minusus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus
10.	Eseja	Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā
11.	Individuālais darbs	Mācīties strādāt patstāvīgi
12.	INSERT metode	Apgūt prasmi izvērtēt informāciju
13.	Intervija	Apgūt prasmi sarunāties: uzklaut sarunas

		biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu
14.	IT tehnoloģiju izmantošana	Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā
15.	Pārrunas/sarunas	Apgūt prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem
16.	Pašvērtējums/pašanalīze	Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi
17.	Pētījums	Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam
18.	Prāta vētra	Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē
19.	Prezentācija	Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu
20.	Prognozēšana	Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu
21.	Projekts	Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus
22.	Seminārs	Mācīties atrast kļūdas un nepilnības, izdomāt vīziju to uzlabošanai, plānot tās sasniegšanu, pieņemt lēmumu, izdarīt kopsavilkumu - rezumēt
23.	Spēles (lomų situāciju, lietišķās)	Apgūt prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, prast novērtēt sevi salīdzinājumā ar citiem Iejusties lomās, kas attālinātas no skolēna būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt Iemācīties modelēt dažādas problēmsituācijas
24.	SVID analīze	Apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas
25.	Tests	Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai
26.	Tikšanās	Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai
27.	Vērošana	Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus