



Saskaņota: *Suola Līnādņa  
Rīgans Rlādeviā*

*2022. gada 15. februārī.*

## Kuldīgas novada Ēdoles pamatskolas

Karjeras izglītības programma

2021. - 2024. m. g.

Izstrādāja: Ēdoles pamatskolas PKK Liene Pļaviņa

## Saturs

1. Informācija par Ēdoles pamatskolu .....	3
2. Ēdoles pamatskolas tradīcijas karjeras atbalsta jomā .....	3
3. Ēdoles pamatskolas pedagoga karjeras konsultanta karjeras attīstības atbalsta pasākumu darba plāns .....	5
4. Karjeras terminu skaidrojums .....	10
5. Karjeras veidošanas aspekti.....	10
6. Karjeras vadības prasmes.....	13
7. Karjeras vajadzības dažādos vecumposmos .....	15
8. Karjeras izglītības galvenais mērķis un uzdevumi.....	16
9. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns .....	18
10. Karjeras izglītībā sasniegto rezultātu vērtēšana .....	22
11. Karjeras izglītībā skolēniem sasniedzamais karjeras vadības prasmju līmenis katrā klašu grupā.....	22
12. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes .....	30
13. Karjeras atbalsta plānošanu reglamentējošie dokumenti.....	34

## 1. Informācija par Ēdoles pamatskolu

Ēdoles pamatskolā tiek realizētas divas mācību programmas:

21011111 vispārējās izglītības programma

21015611 speciālā pamatizglītības programma izglītojamajiem ar mācīšanās traucējumiem

**Interēšu izglītības programmas:**

N.p.k.	Pulciņš	Joma	Vecumposms
1.	Instrumentālais ansamblis	Mūzika	5.-9.kl.
2.	Futbols	Sports	9-15 gadi
3.	Futbols	Sports	6-8 gadi
4.	Tautas dejas	Deja	5-6 gadi
5.	Tautas dejas	Deja	1.-4. klase
6.	Tautas dejas	Deja	5.-9. klase
7.	Folkloras kopa	Folklorā	1.-4. klase

## 2. Ēdoles pamatskolas tradīcijas karjeras atbalsta jomā

Kuldīgas novada Ēdoles pamatskolā jau daudzus gadus notiek karjeras atbalsta pasākumi skolēniem no 1.- 9. klasei.

Karjeras izglītības tēmas, atbilstoši skolēnu vecumposmam un interesēm, ietvertas klases stundu plānos un realizētas klases stundās, kā arī integrētas citos mācību priekšmetos un ārpusklases pasākumos, radot iespēju attīstīt karjeras vadības prasmes.

Kopš 2005. gada skolēni aktīvi piedalās dažādos valsts mēroga publiskajos pasākumos, piemēram, Junior Achievement organizētajā Ēnu dienā. Lai piedalītos Ēnu dienā, notiek sagatavošanās posms, kura laikā skolēni apzina savas intereses, izvēlas sev atbilstošu profesiju, atlasa nepieciešamo informāciju un sagatavo ēnošanai nepieciešamos dokumentus. Nākošajā posmā skolēni sazinās ar izvēlētas profesijas pārstāvi, vienojās par iespējamo ēnošanu. Ēnošanas procesā tiek iegūta nepieciešamā informācija, lai skolēns gūtu vispusīgu priekšstatu par izvēlētas profesijas pārstāvja darba ikdienu, veicamajiem pienākumiem, atbildību, nepieciešamajām prasmēm, izglītības iespējām. Atgriežoties no ēnošanas, notiek informācijas apstrāde,

prezentācijas sagatavošana un SVID analīze. Analizējot skolēni izvērtē, profesijas stiprās puses, vājās puses, iespējas un riskus, nonākot pie atbildes uz jautājumu – vai es varētu strādāt šajā profesijā?

Kopš 2017. gada pavasara, skola ir iesaistījusies projektā Nr.8.3.5.0/16/I/001 “Karjeras atbalsts vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs”. Skolā strādā pedagogs karjeras konsultants un ir pieejamas individuālās karjeras konsultācijas skolēniem un vecākiem.

Kopš 2017. gada skolēni piedalās arī VIAA organizētajā Karjeras nedēļā. Karjeras nedēļas ietvaros ir apmeklēti novadā organizētie pasākumi un pasākumi skolā.

Skolā, atbilstoši skolēnu vecumposmam un interesēm, tiek organizētas dažādas radošās darbnīcas, kuru ietvaros ir iespēja tikties ar dažādu profesiju pārstāvjiem un uzzināt par darba pasaules daudzveidību, izglītības un izaugsmes iespējām, mērķu izvirzīšanu un lēmumu pieņemšanu.

Plānojot karjeras atbalsta pasākumus, tiek ņemta vērā skolas darbība starptautiskajā ekoskolu programmā, akcentējot vides saglabāšanas un dabas aizsardzības jautājumus.

No 2008./2009. mācību gada skola darbojas starptautiskajā ekoskolu programmā. 2009. gada 12. novembrī skolai pirmo reizi piešķirts Eko skolas sertifikāts un Zaļais karogs, kas ir prestižākais novērtējums darbībai Ekoskolu programmā. Kopš tā laika, katru gadu skolas kolektīvs ar savu darbu vides izglītības, aizsardzības un ilgtspējīgas attīstības jautājumos un neatlaidību pārmaiņu sasniegšanā, kā arī savās aktivitātēs iesaistot sabiedrību, nodrošina, ka karoga mastā pie skolas atkal un atkal plīvo Zaļais karogs.

Skolas klases stundu tematiskajos plānos katru mēnesi tiek iekļauta vismaz viena Eko stunda.

### 3. Ēdoles pamatskolas pedagoga karjeras konsultanta karjeras attīstības atbalsta pasākumu darba plāns

2021./2022. m. g.

Laiks	Pasākums	Izpildes laiks	Atbildīgais
Septembris	Karjeras attīstības un atbalsta pasākumu plāna izstrāde 2021./2022. mācību gadam	Septembris	Pedagogs karjeras konsultants (PKK)  *sadarbībā ar 7.- 9. klašu audzinātājiem, priekšmetu skolotājiem un skolas vadību.
	Aktuālās informācijas izvietošana karjeras stendā	Septembris	PKK
	Aktuālās informācijas nodrošināšana skolēniem un vecākiem par aktualitātēm VIAA izveidotajā sociālo tīklu Facebook platformā "Tavai karjerai". Informēt par pasākumiem Karjeras nedēļā un profesiju daudzveidību.	Septembris	PKK
Oktobris	Karjeras nedēļa. Informēt 8.-9.kl. skolēnus par iespēju piedalīties, VIAA organizētajā tiešsaistes diskusijā "Iedvesmas stāsti – kā es nokļuvu IKT nozarē?"	05.10.21.  Pasākuma norises laiks 12.10.21.plkst. 14.00	PKK
	Aktuālās informācijas	06.10.21.	PKK

	atlasīšana, apkopošana, nosūtīšana klašu audzinātājiem un priekšmetu pedagogiem par Karjeras nedēļas aktualitātēm, plānotajiem pasākumiem un e-resursiem, kas saistīti ar informāciju par IKT (informācijas un komunikāciju tehnoloģijas) nozares profesijām un izglītības iespējām.		
	Grupas nodarbību organizēšana un vadīšana 7. un 8. klases skolēniem par pasākumu “Karjeras nedēļa [IKT] Tavai nākotnei”.	12.10.21.	PKK
	Praktiskās nodarbības organizēšana un vadīšana 9. klases skolēniem “Individuālā karjeras plāna sastādīšana”.	14.10.21. 12.50-13.30	PKK
	Grupas informatīvās nodarbības organizēšana un vadīšana 9. klases skolēniem par pasākumu “Karjeras nedēļa [IKT] Tavai nākotnei”.	14.10.21. 13.35- 14.15	PKK
	Sagatavot un aktualizēt tiešsaistes aptauju 9.kl. skolēniem par karjeras attīstības atbalsta pasākumu nepieciešamību.	12.10.21.	PKK

	Sagatavot un izsūtīt informatīvu vēstuli e-klases e-pastā 7.- 9.kl. skolēniem un vecākiem par individuālo konsultāciju iespējām un karjeras attīstības atbalsta pasākumu pieejamību Ēdoles pamatskolā	26.10.21.	PKK
	Informatīvais atbalsts, konsultācijas par vecākiem aktuālām tēmām, saistībā ar iespējamo vecāku atbalstu skolēnam turpmākās karjeras plānošanā un tālākajā attīstībā.	Visu gadu	PKK *pēc vajadzības un pieprasījuma
Novembris	Skolas karjeras izglītības programmas caurskatīšana papildināšana, uzlabošana, saskaņā ar pilnveidotā pamatizglītības standarta vadlīnijām	Novembris, decembris, janvāris	PKK *sadarbībā ar klašu audzinātājiem, priekšmetu skolotājiem, skolas vadību.
	Individuālo konsultāciju nodrošināšana 9.kl. skolēniem	Visu gadu	PKK *pēc vajadzības un pieprasījuma
	Sagatavot un izsūtīt tiešsaistes aptauju 7.-8. klases skolēniem par interešu jomām.	23.11.21.	PKK
	Informatīvu materiālu atlasīšana, sagatavošana 7.- 9. kl. izglītojamo vecākiem	Novembris	PKK

	par pieprasītākajām profesijām dažādās nozarēs.		
	Individuālās konsultācijas 8. kl. skolēniem.	Visu gadu	PKK *pēc vajadzības un pieprasījuma.
Decembris	KAA pasākums 7.- 9. kl. sk. "Darba pasaules izpēte. Iekšējā motivācija".	13.12.21.	PKK *sadarbība ar klašu audz.
Janvāris	KAA pasākums 9. klases skolēniem par tālākizglītības iespējām Kuldīgas novada profesionālajā un vidējās izglītības iestādēs.	Pārcelts Februāris	PKK *sadarbībā ar novada mācību iestāžu PKK
	Grupas nodarbība 9. klases skolēniem "Darba tirgus prognozes".	Pārcelts Marts	PKK *sadarbībā ar NVA karjeras konsultantu
Februāris	KAA pasākums 7.- 9. kl. skolēniem "Es būšu karavīrs!"	Pārcelts Marts/Aprīlis Ēnu dienas ietvaros	PKK *sadarbībā ar lektoru
	Tiešsaistes klases stunda 8. un 9. kl. skolēniem par izglītības iespējām Kuldīgas Tehnoloģiju un tūrisma tehnikumā.	21.02. plkst. 8.30 Zoom	PKK *sadarbībā ar klašu audz.
	Grupas nodarbība 7. kl. skolēniem "Profesiju daudzveidība"	Ēnu dienas ietvaros	PKK



Marts	Grupas nodarbība 7. kl. skolēniem “Karjeras vīzija”.		PKK
Aprīlis	KAA pasākums 8.- 9. kl. skolēniem “Ko stāsta absolventi?”		PKK
Maijs	Grupas nodarbība 9. kl. skolēniem “Skolēnu vasaras nodarbinātība”.		PKK

#### 4. Karjeras terminu skaidrojums

**Karjera** — izglītības, darba un privātās dzīves mijiedarbība cilvēka mūža laikā (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** — izglītības procesā integrēti pasākumi, lai nodrošinātu izglītojamo karjeras vadības prasmju apguvi un attīstīšanu, kas ietver savu interešu, spēju un iespēju apzināšanos tālākās izglītības un profesionālās karjeras virziena izvēlei (Izglītības likums 1998).

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

**Karjeras attīstības atbalsts** ir 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).

#### 5. Karjeras veidošanas aspekti

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. Cilvēks var sevi īstenot **divos** profesionālās karjeras veidos.

**Vertikālā karjera** ir saistīta ar cilvēka virzību pa karjeras hierarhijas kāpnēm vertikāli uz augšu, ieņemot arvien augstākus un atbildīgākus amatus ar tam atbilstoši augstāku atalgojumu un attiecīgi augstākām kompetences prasībām. Šajā karjeras

veidā indivīds parasti specializējas kādā noteiktā sfērā un var sasniegt reti sastopamu izcilību savā profesionālajā darbībā, piemēram, izcils ķirurgs vai panākumiem bagāts advokāts.

**Horizontālā karjera** ir process, kurā cilvēks profesionāli paplašina savu kvalifikāciju, kā arī ceļ un nostiprina savu vērtību darba tirgū. Darbinieka ieguvums ir jauna pieredze, apmācība un nebijuši izaicinājumi. Šis karjeras veids ļauj darbiniekiem papildināt un padziļināt savas profesionālās amata kompetences un radīt pievienotās vērtības savai darba ikdienai. Mūsdienās sekmīga profesionālā karjera ir divpusējas sadarbības rezultāts, kas ir ieguvums gan darbiniekam, kurš ir motivēts un realizē savas ieceres un ambīcijas, gan arī darba devējam, kurš saņēmis paaugstinātu produktivitāti no lojāla darbinieka.

### **Profesionālās karjeras izvēles pamatnosacījumi.**

Svarīgi, lai cilvēks strādātu darbu, kas viņam sniedz gan morālu gandarījumu, gan pietiekamu finansiālu nodrošinājumu. Gandarījuma un apmierinātības sajūtu cilvēkam var sniegt darbs, kurā viņam ir iespēja īstenot savas spējas un potenciālu. Tas nodrošina cilvēka pozitīvu attieksmi pret savu darbu un darba pienākumiem, kā arī garantē augstu darba produktivitāti un kvalitāti. Strādājot darbu, kas pienācīgi tiek atalgots, cilvēks jūtas novērtēts un apmierināts. Pietiekams finansiāls nodrošinājums cilvēkam dod iespēju uzturēt sevi un savu ģimeni, pilnvērtīgi un kvalitatīvi atpūsties, attīstīties garīgi, personiski un profesionāli. Arī studijas un mācības ir darbs. Lai neatpaliktu no pastāvīgi mainīgās darba pasaules un saglabātu savu konkurētspēju darba tirgū, mūsdienās ikvienam ir jāmacās nepārtraukti, visas dzīves garumā. Izvēloties savas profesionālās karjeras virzienu un profesiju, jāņem vērā **trīs** būtiski nosacījumi:

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

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

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

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

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

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

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

Kopumā jēdziens “**karjera**” ietver arī citas nozīmīgas cilvēka dzīves jomas.

**Ģimene.** Ģimenes dzīve ir viena no svarīgākajām cilvēka dzīves jomām. Ģimene un attiecību veidošana nereti prasa ļoti daudz laika, pūļu un enerģijas, taču tikpat bieži tā ir arī neaizvietojamais atbalsts grūtos brīžos. Ir cilvēki, kuri tieši šai dzīves jomai ir izvēlējušies veltīt lielāko sava laika, spēku un enerģijas daudzumu. Šī ir ne tikai personīgi, bet arī sabiedriski nozīmīga izvēle, jo bērnu audzināšana ir “kapitālieguldījums” kā savas ģimenes, tā arī visas sabiedrības nākotnē.

**Garīgums.** Tas ir laiks un nodarbes, kuras mēs veltām savai dvēselei un garīgai izaugsmei. Katram tās var būt atšķirīgas. Šī ir joma, kas sniedz iespēju pilnveidot pašiem savu garīgo pasauli un pasauli ap mums. Ikvienam cilvēkam ārpus darba un ārpus ģimenes ir nepieciešams laiks, kuru veltīt sevis bagātināšanai, pilnveidošanai un attīstībai.

**Pilsoniskums.** Tas ir laiks un enerģija, kuru veltām sabiedrībai un labajiem darbiem. Daudzi aktīvi iekļaujas valsts politiskajā dzīvē un ir aktīvi savas valsts vai novada patrioti, citi ir gatavi darboties sabiedriskajās organizācijās un brīvprātīgo kustībā, nodarboties ar labdarību. Katram cilvēkam vajadzība just sevi kā sabiedrības daļu ir atšķirīga, taču tā ir ikviena cilvēka dzīves sastāvdaļa.

**Brīvais laiks.** Lai cilvēks justos labi un varētu ķerties pie darba ar entuziasmu un pilnu atdevi, ir jāspēj atlicināt brīdi atpūtai. Veidi, kā mēs atpūšamies un aizpildām

brīvo laiku, var būt ļoti dažādi. Svarīgākais, lai cilvēkam būtu šis brīvais laiks un lai viņš to varētu aizpildīt atbilstoši savām vēlmēm un vajadzībām. Tāpat svarīgs ir fakts, ka brīvais laiks un dažādi vaļasprieki cilvēkiem sniedz iespējas īstenot tās viņu intereses, kuras nevar īstenot darbā (Karjeras izglītība skolā, VIAA 2009).

## 6. Karjeras vadības prasmes

Lai nodrošinātu konkurētspēju Latvijas mainīgajā darba tirgū, indivīdiem ir aktuālas karjeras vadības prasmes (Jaunzeme, 2013). Saskaņā ar Eiropas Mūžilga karjeras atbalsta politikas tīkla (EMKAPT) skaidrojumu, karjeras vadības prasmes ir tās prasmes, kas ļauj kompetenti plānot un virzīt savu mācību un darba dzīvi un īstenot karjeras maiņu (EMKAPT, 2015). Karjeras vadības prasmes ietver zināšanas, prasmes un attieksmi:

**Pašorganizētība** – savu spēju un interešu pašizziņa, pašvērtēšana, sociālās prasmes un plānošana.

**Mācību vadība** – iesaistīšanās un dalība mācību procesā un izpratne par savām attiecībām ar mācībām un darbu.

**Karjeras vadība** – informācijas avotu izvēle, par mācību un darba iespējām iegūtās informācijas vērtēšana, mācību un darba iespēju prasību analīze, kā arī iegūtās informācijas attiecināšana uz savu pašizziņu, ar karjeru saistītu lēmumu pieņemšanu un sekmīgu karjeras maiņu.

Būtiska ir karjeras vadības prasmju mācīšana skolas laikā. Karjeras vadības prasmju apgūšana veicina:

- iesaistīšanos un dalību mācībās,
- sekmju uzlabošanu un tālākvirzību izglītībā,
- pāreju uz darbu,
- profesionālās karjeras attīstību,
- turpmāku izglītošanos,
- uzlabo nodarbināmību (VISC,2016)

Karjeras vadības prasmju iestrādes skolas laikā, veicina izaugsmei un nodarbinātībai noderīgo prasmju attīstību:

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

**Komandas darbs** — cieņa pret citiem, sadarbšanās, 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 un rakstīt un lasīt prasme** — rakstīt-lasīt prasmes lietošana, spēja radīt skaidru, strukturētu rakstu darbu un mutvārdu prasme, tajā skaitā klausīšanās un jautājumu uzdošana.

**Skaitīt 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, sadarbšanos un riska uzņemšanos.

Karjeras izglītība ir integrēta visā pilnveidotajā mācību saturā, akcentējot tādas **caurviju prasmes kā pašizziņa, pašvadība, domāšana, radošums, sadarbība, līdzdalība, digitālā lietpratība** (Noteikumi par valsts pamatzglītības ..., 2018)

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 (Karjeras izglītība skolā, VIAA 2009).

Kopumā akcentējot arī vērtībās balstītus tikumus kā, piemēram, atbildība, laipnība, drosme, godīgums u.c.

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 (Karjeras izglītība skolā, VIAA 2009).

Karjeras vadības prasmes ir prasmju kopums (1. tabula), ar kura palīdzību cilvēks pats vada savas izglītības un darba gaitas, apkopojot, analizējot un organizējot ar sevi, izglītību un nodarbinātību saistīto informāciju. Kompetencēs balstītas izglītības pieeja, kas orientēta uz skolēna personalizētu mācīšanos un praktisku darbošanos, daudzveidīgi izmantojot informācijas komunikāciju tehnoloģijas daudzveidīgā mācību vidē, balstīta uz skolēna pašizziņu un pašpiederības izmantošanu un partnerībā veidotu skolēna – skolotāja mijiedarbību ir karjeras vadības prasmju veiksmīgas pilnveides priekšnoteikums (Lemešonoka, 2013).

Tabula Nr.1. Karjeras vadības prasmes

<b>Pašizziņas un pašvadības prasmes</b>	<b>Karjeras iespēju izpētes prasmes</b>	<b>Karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes</b>
Prasme uzturēt pozitīvu paštēlu	Prasme atrast informāciju par karjeras iespējām	Prasme veidot karjeras vīziju
Prasme novērtēt un pilnveidot sniegumu	Prasme izvērtēt karjeras iespējas	Prasme izvirzīt karjeras attīstības mērķi
Prasme sniegt informāciju par sevi un karjeras pieredzi		Prasme izstrādāt un īstenot karjeras attīstības plānu
		Prasme sadarboties karjeras mērķa sasniegšanai

## 7. Karjeras vajadzības dažādos vecumos

<b>Attīstības iezīmes</b>	<b>Karjeras vajadzības</b>
<b>Pamatskolas 1. – 4. klase</b>	

<p>Nepieciešama uzmanība un uzslavas  Piemīt neierobežota enerģija  Nespēja nošķirt iedomu pasauli no  realitātes  Nepieciešama pašapziņas veidošana</p>	<p>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</p>
<p><b>Pamatskolas 5. – 9. klase</b>  Daudz patstāvīgāki  Saprot, ka piederība grupai un draugiem  ir svarīga  Var uzņemties vairāk atbildības    Pārsteidzošs interešu vēriens  Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli  ietekmējami</p>	<p>Identificē personīgās intereses, spējas,  savas stiprās 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</p>

## 8. Karjeras izglītības galvenais mērķis un uzdevumi

Karjeras izglītības **mērķis** ir 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 pašattīstīties:**

- 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”, 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.

### **4. 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.

## 9. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

Karjeras izglītība tiek īstenoja, izmantojot dažādas darba organizācijas formas – mācību priekšmetu stundas, klases stundas, interešu izglītības nodarbības, dažādi ārpusklases pasākumi u. c.

Karjeras izglītības programmai ir ieteikuma raksturs. Programma tiek īstenoja saskaņā ar skolas un klases audzināšanas, mācību priekšmetu programmu, tematiskā plānojuma mērķiem un uzdevumiem.

**Sadarbība ar vecākiem.** Saskaņā ar skolas un klases audzināšanas programmas mērķiem un uzdevumiem, vecāki regulāri tiek informēti par skolēnu karjeras izvēles iespējām, aktualitātēm u.c. tēmām.

Ēdoles pamatskolā katrai klasei ir viena klases stunda nedēļā. Reizi mēnesī viena klases stunda tiek veltīta vides izglītības jautājumiem.

### Karjeras izvēles ieteicamās tēmas.

Klase	Stundu temats	Stundu skaits	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.-9.	Vides izglītība	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Atpazīst profesijas pēc darba pienākumu aprakstiem vai demonstrējumiem, darbarīku un darba attēliem.</li> <li>* Zina dažādas profesijas, kuru darba vide saistīta ar dabu.</li> <li>* Pēc skolotāja dotajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē vienkāršu informāciju par karjeras iespējām.</li> <li>* Apzinās darba iespējas dažādās vides nozarēs un mēģina atlasīt sev piemērotu profesiju.</li> <li>* Veido savā pieredzē un viedoklī</li> </ul>

			<p>balstītu argumentāciju karjeras iespēju raksturošanai. Formulē savus secinājumus, saskaņā ar dotajiem norādījumiem.</p> <p>* Mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras iespējām, izprot to kontekstu.</p>
1.-2.	Profesiju daudzveidība. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs.	2	<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>
1.-2.	Mani pienākumi ģimenē. Mani vaļasprieki. Mana sapņu profesija	2	<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.-3.	Dienas režīms	2	<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.	Mācības - skolēna darbs	2	<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>
3.	Karjeras vīzija	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas, apgūst darba prasmes.</li> </ul>

4.	Es un mani dotumi	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apzinās savas stiprās un vājās puses, kā arī savas intereses, spējas</li> </ul>
4.	Mani darba ieradumi. Sadarbības prasmes	2	<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>
5.	Brīvais laiks un tā izmantošana	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrodot savām spējām un vēlmēm atbilstošāko.</li> </ul>
5.	Mācīšanās prasmes un sasniegumi	2	<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>
6.	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība	2	<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 iespējām pilsētā/novadā/valstī.</li> </ul>
6.	Lietišķā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izkopj savu valodas kultūru.</li> <li>• Izprot publiskas uzstāšanās būtību un ir apguvis prasmes tajā</li> </ul>

			piedalīties, prezentējot dažādus darbus un uzstājoties.
7.	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir objektīvi izvērtējis, pārzina savus dotumus, spējas un intereses, samēro savas intereses un spējas, personīgās īpašības un vērtības.</li> <li>• Novērtē sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā.</li> <li>• Novērtē savu sasniegumu rezultātus.</li> </ul>
7.	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saprot, kā skolā, ārpuskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības</li> <li>• Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā</li> </ul>
7.-8.	Izglītības vērtība	2	<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> <li>• Zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām.</li> </ul>
8.-9.	Profesiju daudzveidīgā pasaule	4	<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</li> </ul>

			izglītības iespējas. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir apzinājis sev saistošās profesijas. Iesaistās darba izmēģinājumos.</li> <li>• Ir iegūtas zināšanas par vietējo darba tirgu.</li> </ul>
8.-9.	Individuālā karjeras plāna izveide	4	<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>

### 10. Karjeras izglītībā sasniegto rezultātu vērtēšana

Skolēnu sasniegumi karjeras izglītībā tiek vērtēti bezatzīmju vērtēšanas sistēmā, īsi mutiski vai rakstiski, raksturojot skolēnu mācību darbību, darba stilu, attieksmi un izaugsmes dinamiku. Sasniedzamo rezultātu karjeras izglītībā raksturo karjeras vadības prasmju līmenis katras klašu grupas posma noslēgumā 3., 6., 9. klasē. Skolēnu mācību sasniegumu pierādījumi – pašizpētes, karjeras izpētes un karjeras vadības darba materiāli – tiek uzkrāti skolēnu darba mapēs (portfolio).

### 11. Karjeras izglītībā skolēniem sasniedzamais karjeras vadības prasmju līmenis katrā klašu grupā

Klase/prasmes	Pašizziņas un pašvadības prasmes
3. Prasme uzturēt pozitīvu paštēlu	Apzinās savas spējas un prasmes, kas ļauj sasniegt nodomāto
Prasme novērtēt un pilnveidot	Uzdod jautājumus par pašreizējo sniegumu karjeras jomā (mācības, brīvā laika aktivitātes, interešu izglītība, mājas darbi

<b>sniegumu</b>	u.c.) un ar pieaugušā atbalstu, iedvesmojoties no citu sasniegumiem, meklē idejas tās uzlabošanai.
	Ar skolotāja atbalstu plāno laiku mācībām un darbam
	Ar pedagoga atbalstu seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei un novērtē savu mācību darbu un mācīšanās pieredzi.
<b>Prasme sniegt informāciju par sevi un karjeras pieredzi</b>	Nosauc savus dotumus, sasniegumus, intereses un vajadzības. Pastāsta par savas mācīšanās progresu un prasmēm, veido saprotamu mutvārdu runu un reaģē uz klausītāju jautājumiem
	Sniedz par sevi informāciju anketā.
	Izmanto digitālās tehnoloģijas informācijas sniegšanai pēc norādījumiem.
<b>3.</b>	<b>Karjeras iespēju izpētes prasmes</b>
<b>Prasme atrast informāciju par karjeras iespējām</b>	Meklē pārbaudītus faktus par karjeras iespējām un pats tos pārbauda
	Izmanto digitālās tehnoloģijas karjeras informācijas meklēšanai pēc norādījumiem.
<b>Prasme izvērtēt karjeras iespējas</b>	Salīdzina uzņēmumus savā novadā un pilsētā, meklē informāciju par veiksmīgiem sava novada uzņēmumiem un stāsta par tiem.
	Nosauc un no sava redzespunkta stāsta par vecāku un citu ģimenes locekļu profesijām.
	Skaidro, kā jaunas prasmes, zināšanas un uzņēmība palīdz sasniegt mērķus un īstenot savas intereses un iespējas darba tirgū
	Atpazīst profesijas pēc darba pienākumu aprakstiem vai demonstrējumiem, darbarīku un darba attēliem.
	Izmantojot vienkāršu situāciju piemērus, pamato, kāpēc darbs ir vērtība.

	Saskata vienkāršas ar sekmīgu karjeru saistītas kopsakarības sabiedrībā (skolā, ģimenē un vietējā kopienā)
	Veido stāstījumu par darba darītājiem, kuru rakstura īpašības, zināšanas un prasmes ir pašam nozīmīgas, pamato savu izvēli. Pauž savus uzskatus par sadzīves situācijām, ņemot vērā savas un citu cilvēku vajadzības un vēlmes
	Pēc skolotāja dotajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē vienkāršu informāciju par karjeras iespējām.
	Veido savā pieredzē un viedoklī balstītu argumentāciju karjeras iespēju raksturošanai. Formulē savus secinājumus, saskaņā ar dotajiem norādījumiem.
<b>3.</b>	<b>Karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes</b>
<b>Prasme veidot karjeras vīziju</b>	Ar prieku fantazē par dažādām karjeras attīstības iespējām. Ir atvērts jaunai karjeras pieredzei.
	Pauž savu viedokli par karjeras iecerēm un uzklausa citu viedokli.
<b>Prasme izvirzīt karjeras attīstības mērķi</b>	Atpazīst un formulē karjeras attīstības problēmu saistošā, ar personisko pieredzi saistītā kontekstā.
	Ar pedagoga atbalstu izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā risinājumus, izvēlas labāko risinājumu.
	Ar pieaugušā atbalstu izvirza karjeras attīstības mērķi mācību uzdevumā un plāno savas darbības soļus, lai to izpildītu.
	Izvirza īstermiņa mērķus savu interešu attīstīšanai, jaunu zināšanu un prasmju apgūšanai.
<b>Prasme izstrādāt un īstenot karjeras attīstības plānu</b>	Raksturojot savu pieredzi līdzīgās situācijās, izsaka idejas karjeras attīstības mērķa sasniegšanai. Ar pedagoga atbalstu veido karjeras attīstības plānu, īsteno to un izvērtē rezultātu.
	Īstenojot karjeras attīstības plānu, nepadodas, ja neizdodas to īstenot, bet mēģina vēlreiz



<b>Prasme sadarboties karjeras mērķu sasniegšanai</b>	Skaidro savstarpējā atbalsta nepieciešamību un izpaušmes karjerā un sadzīvē un piedalās tā nodrošināšanā.
<b>6. Prasme uzturēt pozitīvu paštēlu</b>	Nosauc savas darbības stiprās un vēl pilnveidojamās puses, analizē personiskās īpašības un uzvedību, skaidro, kas ietekmē darbību izvēli un sniegumu (panākumus vai neizdošanos) dažādās karjeras jomās (mācības, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi).
<b>Prasme novērtēt un pilnveidot sniegumu</b>	Izvērtē pašreizējo sniegumu karjeras jomā (mācības, brīvā laika aktivitātes, interešu izglītība, mājas darbi u.c.) izmanto radošās domāšanas stratēģijas, lai nonāktu pie idejām tās pilnveidei, iedvesmojas no citu idejām, tās papildina.
	Ar skolotāja atbalstu izveido un patstāvīgi papildina darbu mapi (porfolio).
	Patstāvīgi plāno laiku mācībām un darbam.
	Patstāvīgi seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei dažādās karjeras jomās un nosaka, vai un kā sniegumu uzlabot.
<b>Prasme sniegt informāciju par sevi un karjeras pieredzi</b>	Prot pastāstīt par saviem dotumiem, sasniegumiem, interesēm un vajadzībām, raksturot sava padarītā progresu, izmantojot vienotu kritēriju sistēmu, iesaistās dialogā ar klausītājiem.
	Atbilstoši adresātam un saziņas mērķim raksta un pēc parauga noformē atbildes uz strukturētas aptaujas jautājumiem.
	Izmanto digitālās tehnoloģijas informācijas par karjeras pieredzi prezentēšanai un pārraidei
<b>6.</b>	<b>Karjeras iespēju izpētes prasmes</b>
<b>Prasme atrast informāciju par karjeras iespējām</b>	Pārliciecinās, vai iegūta pietiekami vispusīga un precīza informācija par karjeras iespējām, pārbauda tās ticamību.

	Izmanto digitālās tehnoloģijas, lai iegūtu un apstrādātu informāciju par karjeras iespējām.
<b>Prasme izvērtēt karjeras iespējas</b>	Analizē publiski pieejamo informāciju, lai noskaidrotu, kādi uzņēmumi un kādās nozarēs ir izplatīti vietējā pašvaldībā, un kādu profesiju pārstāvji nodarbināti tajos.
	Salīdzina profesiju veidus, balstoties uz tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml.
	Pēc skolotāja dotā parauga analizē informāciju par veicamā darba saturu, aprīkojumu, darbarīkiem, darba vidi un darba apstākļiem dažādās profesijās.
	Atlasa un vizualizē un informāciju par darba saturu dažādās nozares profesijās.
	Skaidro dažādu profesiju nozīmi savā, ģimenes un kopienas dzīvē.
	Skaidro sekmīgas karjeras ietekmi uz tās īstenotājiem, viņu ģimenes locekļiem, vietējo kopienu ekonomiku un sabiedrību nacionālā mērogā un saskata savu nepieciešamību iesaistīties savas kopienas dzīves uzlabošanā.
	Iepazīst un izvērtē veiksmīgus paša izvēlētas nozares pārstāvjus, lai izdarītu secinājumus par viņu sasniegumiem un īpašībām, kas nodrošinājušas panākumus.
	Pēc dotajiem un paša radītajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē informāciju par karjeras iespējām.
	Veido dotajā karjeras iespējas kontekstā faktos balstītu argumentāciju, atšķirot atbilstošo no neatbilstošā un svarīgo no mazāk svarīgā. Patstāvīgi formulē tiešus, vienkāršus secinājumus.
<b>6.</b>	<b>Karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes</b>
<b>Prasme veidot</b>	Ar ieinteresētību uztver dažādas karjeras attīstības iespējas,

<b>karjeras vīziju</b>	izmanto iztēli, lai veidotu neikdienišķas sakarības. Uzdrīkstas mēģināt paveikt kaut ko jaunu.
	Piedalās savu karjeras ieceru apspriešanā un izvērtēšanā.
<b>Prasme izvirzīt karjeras attīstības mērķi</b>	Ar pedagoga atbalstu nosaka reālas karjeras attīstības vajadzības, atpazīst un formulē karjeras attīstības problēmu dotajā kontekstā.
	Izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā risinājumus, izvēlas labāko un nolemj to īstenot.
	Patstāvīgi izvirza vairākus karjeras attīstības (mācīšanās) mērķus un plāno, kā tos īstenot gan vienatnē, gan grupā.
	Izvirza sev īstermiņa mērķus, izmantojot gan savu, gan nozīmīgu citu cilvēku pieredzi.
<b>Prasme izstrādāt un īstenot karjeras attīstības plānu</b>	Iztēlojoties karjeras mērķa sasniegšanas gaitu un eksperimentējot domās, veido karjeras attīstības plānu, īsteno to, izvērtē paveikto pēc paša radītiem kritērijiem un iesaka uzlabojumus
	Izzina pieejamos resursus un atrod jaunus, lai īstenotu savu karjeras ieceri.
	Saskaroties ar grūtībām karjeras attīstības plāna īstenošanā, meklē atbalstu un izmanto to.
	Analizē piemērus par sadarbības izpausmēm karjerā un sabiedrībā.
9. <b>Prasme uzturēt pozitīvu paštēlu</b>	Patstāvīgi analizē sava snieguma saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību dažādās karjeras jomās (mācību darbs, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi). Atpazīst savas darbības stiprās puses un ar pieaugušā atbalstu atrod dažādus veidus, kā attīstīt savas domāšanas un uzvedības pilnveidojamās puses
<b>Prasme novērtēt un pilnveidot sniegumu</b>	Izzina savu esošo karjeras situāciju no dažādiem skatpunktiem, lieto un pielāgo situācijai atbilstošas radošās domāšanas stratēģijas, lai nonāktu pie jaunām un noderīgām

	idejām, iedvesmojas no citu pieredzes.
	Patstāvīgi pilnveido darbu mapi. Izmanto piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas digitālās darbu mapes veidošanā.
	Nosauc savas priekšrocības darbam vai uzņēmējdarbībai noteiktā nozarē (profesijā) Latvijā vai ārzemēs
	Patstāvīgi izvēlas un iekļauj plānā savām vajadzībām un interesēm atbilstošas aktivitātes, nosakot šo izvēļu priekšrocības un trūkumus.
	Patstāvīgi veido savus kritērijus, kas liecina par mērķa sasniegšanu dažādās karjeras jomās, izzina sava padarītā progresu un nosaka, vai un kā uzlabot sniegumu. Izmanto kļūdas, lai mērķtiecīgi mainītu savu darbību.
<b>Prasme sniegt informāciju par sevi un karjeras pieredzi</b>	Mērķtiecīgi plāno un veido strukturētu un saturīgu mutvārdu runu karjeras attīstības mērķa sasniegšanai (piem., darba devēja informēšanai), rosina klausītājus uz diskusiju.
	Raksta patstāvīgi lietišķo vēstuli, iesniegumu, dzīvesgaitas aprakstu (CV) un motivācijas vēstuli, arī digitālajā formā un e-vidē
	Izvēlas un izmanto ar karjeras mērķu sasniegšanu saistīta satura (dzīves apraksti, motivācijas vēstules) radīšanai un pārraidei piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas.
<b>9.</b>	<b>Karjeras iespēju izpētes prasmes</b>
<b>Prasme atrast informāciju par karjeras iespējām</b>	Tiecas iegūt vispusīgu un precīzu informāciju par karjeras iespējām, nosaka atsevišķus faktoros, kas traucē iegūt patiesu informāciju.
	Izmanto piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas, lai atrastu un apstrādātu informāciju par karjeras iespējām
<b>Prasme izvērtēt karjeras iespējas</b>	Balstoties uz konkrētiem piemēriem, analizē dažādas uzņēmējdarbības un nodarbinātības formas un to priekšrocības

	dažādās nozarēs un profesijās.
	Atlasa, apkopo un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām.
	Analizē informāciju par veicamā darba saturu, aprīkojumu, darbarīkiem, darba vidi un darba apstākļiem dažādās profesijās.
	Atlasa, analizē, vizualizē un strukturē informāciju par profesiju saturu dažādās nozarēs.
	Analizē dažādu profesiju nozīmi savā, ģimenes un kopienas dzīvē.
	Analizē, kā sekmīga atsevišķu indivīdu karjera ietekmē pašus, viņu ģimenes locekļus, vietējo kopienu ekonomiku un sabiedrību Eiropas mērogā un pamato to, ar dažādos avotos gūtu informāciju un statistikas datiem.
	Salīdzina veiksmīgus paša izvēlētas nozares pārstāvjus, lai izdarītu secinājumus par viņu sasniegumiem un īpašībām, kas nodrošinājušas panākumus.
	Mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras iespējām, izprot to kontekstu.
	Raksturojot karjeras iespējas, atšķir faktos balstītu apgalvojumu no pieņēmuma, faktus no viedokļa, un patstāvīgi formulē pamatotus secinājumus.
<b>9.</b>	<b>Karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes</b>
<b>Prasme veidot karjeras vīziju</b>	Uz dažādām karjeras attīstības iespējām raugās ar zinātkāri, iztēlojas nebijušus risinājumus. Ir gatavs pieņemt nenoteiktību un jaunus izaicinājumus.
	Piedalās diskusijās par savām karjeras iecerēm.
<b>Prasme izvirzīt karjeras attīstības mērķi</b>	Nosaka reālas karjeras attīstības vajadzības, raksturo problēmas būtību, atpazīst un formulē karjeras attīstības problēmu cēloņsakarību un dažādu nosacījumu savstarpējās

	mijiedarbības kontekstā.
	Formulē kontekstā balstītus strukturētus pieņēmumus. Izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā risinājumus, izvēlas labāko un nolemj to īstenot.
	Izvirza īstermiņa un ilgtermiņa karjeras attīstības (t.sk. mācīšanās) mērķus, plāno to īstenošanas soļus, uzņemas atbildību par to izpildi.
	Plāno savu izaugsmi saistībā ar mācībām un vaļaspriekiem, balstoties uz savu stipro pušu un grūtību jomu apzināšanos.
<b>Prasme izstrādāt un īstenot karjeras attīstības plānu</b>	Spriežot “atpakaļgaitā” un atrodot pretpiemērus, veido karjeras attīstības situācijas modeli un tajā pamatotu karjeras attīstības plānu. Īsteno to un, ja nepieciešams, īstenošanas laikā pielāgo plānu mainīgajai situācijai, meklē citu pieeju, paņēmieni. Izvērtē paveikto un plāno uzlabojumus turpmākajam darbam.
	Elastīgi un izsvērti izmanto pieejamos resursus un rod jaunus, lai īstenotu savu karjeras ieceri.
	Saskaroties ar grūtībām karjeras attīstības plāna īstenošanā, neatlaidīgi meklē un rod risinājumu
<b>Prasme sadarboties karjeras mērķu sasniegšanai</b>	Veido rīcības plānu un īsteno sadarbību savu karjeras attīstības mērķu sasniegšanai.

## 12. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes

Nr.	Metode	Prasmes
1.	Anketēšana/aptauja	Apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu domu konkrēti un īsi Ieinteresēt audzēkni izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas Attīstīt prasmi kritiski domāt
2.	Analīze	Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām

		Apgūt prasmes, lai „gribu, varu, vajag” veidotu vienotu kopumu
3.	Brīvais raksts	Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas
4.	Darbs ar informācijas avotiem	Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju
5.	Darbs grupās	Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus
6.	Darbs pāros	Veidot prasmes sadarboties, uzklausi otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu
7.	Diskusija	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklausi citu domas Meklēt problēmu risinājumu
8.	Dubultā dienasgrāmata	Veidot prasmi atrast tekstā nepieciešamo informāciju, to analizēt, paust savu viedokli, balstoties uz pieredzi
9.	Ekskursijas	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām
10.	Ēnu diena	Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētas profesijas plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus
11.	Eseja	Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā
12.	Individuālais darbs	Mācīties strādāt patstāvīgi
13.	INSERT metode	Apgūt prasmi izvērtēt informāciju
14.	Intervija	Apgūt prasmi sarunāties: uzklausi sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu
15.	IT tehnoloģiju izmantošana	Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un

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

### **13. Karjeras atbalsta plānošanu reglamentējošie dokumenti**

1. Izglītības likums  
<https://likumi.lv/ta/id/50759-izglitibas-likums>
2. Vispārējās izglītības likums  
<https://likumi.lv/ta/id/20243-visparejas-izglitibas-likums>
3. Ministru kabineta noteikumi Nr. 747  
Rīgā 2018. gada 27. novembrī (prot. Nr. 56 38. §)  
Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem  
<https://likumi.lv/ta/id/303768>
4. Ēdoles pamatskolas nolikums  
[https://edolesskola.kuldiga.lv/wpcontent/uploads/2020/07/Edoles\\_PS\\_nolikums-3.pdf](https://edolesskola.kuldiga.lv/wpcontent/uploads/2020/07/Edoles_PS_nolikums-3.pdf)
5. Ēdoles pamatskolas attīstības plāns  
<https://edolesskola.kuldiga.lv/wp-content/uploads/2020/09/Attistibas-plans-1.pdf>
6. Klases stundu programmas paraugs  
[ieteikumi klases st progr ist.pdf \(visc.gov.lv\)](https://www.visc.gov.lv/ietekumi_klases_st_progr_ist.pdf)
7. Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugs vispārējās vidējās izglītības iestādēm 2019 (VIAA 2019)
8. Ēdoles pamatskolas mācību un audzināšanas darba tematiskie plāni.