



Valsts izglītības
attīstības aģentūra

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

APSTIPRINU
Ventspils Pārventas pamatskolas
direktore Vēsma Laurecka

Ventspils Pārventas pamatskolas

Karjeras izglītības programma

Ventspils 2018

Saturs

1.Programmā izmantotie termini	3
2.Karjeras veidošanas aspekti.....	4
3.Karjeras izglītības programmas saturs.....	8
3.1.Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi:.....	8
3.2.Karjeras izglītības saturs.....	9
3.3.Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns	11
3.4. Karjeras izglītības vērtēšana.....	24
4.Karjeras izglītībā izmantojamās metodes.....	27
5.Literatūra karjeras izglītības realizēšanai	29

1. Programmā izmantotie termini

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

Karjeras attīstība ir indivīda personīgās dzīves, mācību un darba vadības process mūža garumā. Tas ir nepārtraukts process, kura gaitā cilvēks izmanto informāciju par sevi un apkārtējo pasauli, analizē un pielieto to, lai izvēlētos savu nodarbošanās jomu un pēc tam jau konkrētu profesiju. Karjeras izglītība ir plānots pasākumu, kursu un programmu nodrošinājums izglītības iestādēs, lai palīdzētu izglītojamajiem attīstīt prasmes savu interešu, spēju un iespēju samērošanā, savu karjeras mērķu izvirzīšanā, karjeras vadīšanā; sniegtu zināšanas un izpratni par darba pasauli, tās saikni ar izglītību, par karjeras plānošanu un tālākizglītības iespējām, kā arī nodrošinātu efektīvu dalību darba dzīvē.

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.

2.Karjeras veidošanas aspekti

Karjera

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 jābūt 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 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.

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 neizvietoājams 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 atļaut 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 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 jaunieši, bet arī pieaugušie) 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 uzņemt atbildību par savu personīgo lēmumu pieņemšanu un atbilstošu darbību. Lai šo uzdevumu veiktu, ir jāpilnveido skolotāju kompetences karjeras vadības prasmju apguves integrēšanai 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 vēlēsšanās 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".

3. Karjeras izglītības programmas saturs

3.1. Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi:

Karjeras izglītības mērķis ir organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu atbilstoši Ministru kabineta 2014. gada 12. augusta noteikumu Nr.468 "Noteikumi par valsts pamatzglītības standartu, pamatzglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatzglītības programmu paraugiem" prasībām, integrējot specifiskus mērķus:

- nodrošināt izglītojamam pašizpētei, karjeras izpētei un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamata zināšanu un pamata prasmju apguvi,
- radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām sabalansētu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.

Karjeras izglītības uzdevumi:

- nodrošināt katram izglītojamam pašnovērtēšanas metožu apguves iespējas,
- palīdzēt izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus, pieņemtu lēmumus, noteiktu mērķus,
- veidot katrā izglītojamā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba pasaules un ar to saistīto izglītību daudzveidību,
- nodrošināt katram izglītojamam iespēju apgūt mācīšanās prasmes, informācijas tehnoloģiju un citu informācijas avotu izmantošanas pamatiemaņas,
- palīdzēt katram izglītojamam pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un ar to saistīto iespējamo karjeru,
- nodrošināt iespēju gūt darbības pieredzi,
- izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, cieņu pret daudzveidību,
- veidot izglītojamajos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību,
- izprast mainīgās darba pasaules un mūžizglītības jēdzienus.

3.2.Karjeras izglītības saturs

1.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), gan universālas, vispārējas prasmes, saistītas ar darbības pieredzi, kas palīdzētu rīkoties gan iepriekš zināmās, gan jaunās dzīves situācijās.

2.Katra karjeras izglītības joma — pašizpēte, karjeras izpēte un karjeras vadība — ietver vairāku mācību priekšmetu un audzināšanas darba saturu, tā pilnveides virzienu integrācijas aspektā.

3.Karjeras izglītībā sasniedzamo spēju un prasmju attīstību atspoguļo galvenie izglītošanas aspekti (Noteikumi par valsts pamatzglītības standartu):

- pašizpaušmes un radošais aspekts: radošās darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības,
- analītiski kritiskais aspekts: intelektuālās darbības pieredze — patstāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā,
- morālais un estētiskais aspekts: izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību,
- sadarbības aspekts: prasme sadarboties, strādāt komandā, uz klausīt un respektēt dažādus viedokļus, pieņemt lēmumus un uzņemties atbildību par to īstenošanu, atbildīgi rīkoties konfliktsituācijās, rūpēties par savu un līdzcilvēku drošību un meklēt palīdzību atbilstošās institūcijās un dienestos,
- saziņas aspekts: praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties vairākās valodās (rakstīt, runāt, lasīt), prasme publiski uzstāties, izteikt un pamatot savu viedokli, prezentācijas prasmes,
- mācīšanās un praktiskās darbības aspekts: prasme patstāvīgi plānot, organizēt un īstenot mācīšanos; dažādu zināšanu un prasmju lietošana praktiskajā darbībā; prasme mācību procesā izmantot dažādu veidu informāciju, konsultēties, atrast palīdzību; prasme izmantot modernās tehnoloģijas,
- matemātiskais aspekts: matemātikas izmantošana praktiskajā dzīvē (budžeta plānošana, izglītības izmaksu aprēķināšana, salīdzināšana u.c.).

4. Katrs aspekts tiek īstenots visās karjeras izglītības jomās, taču ne vienādā mērā.

5. Pamatjoma "Pašizpēte" ietver šādas saturiskas tēmas:

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

6. 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.

7. 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,
- praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās,
- sevis prezentēšana.

3.3.Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

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

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
1. Vecāku profesijas. 2. Par ko gribu kļūt. 3. Darbs un profesija 4. Prasme strādāt komandā	1. Iepazīstināt skolēnus ar vecāku profesijām 2. Dot priekšstatu par zināšanu un prasmju nepieciešamību, lai iegūtu izvēlēto profesiju	1. Teksta lasīšana un pārrunas 2. Vecāku intervēšana 3. Zīmējumu prezentācija un albūma veidošana 4. Aplicēšana — Par ko es gribu kļūt. 5. Darba lapas 6. IT izmantošana izglītības procesā	1. Ir priekšstats par dažādām profesijām 2. Mācās pārdomāt savas intereses un novērtēt savas spējas 3. Saprot, ka darbs ir nozīmīgs sabiedrības un cilvēka dzīvē 4. Zina, par ko strādā viņa vecāki un citi ģimenes locekļi. Izprot saistību starp darbu un profesijām 5. Prot iesaistīties komandas darbā ar saviem vienaudžiem

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.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
1.Darba vietas Ventspilī. 2.Es un nauda. 3.Kā mēs taupām ikdienā-resursus, naudu.	1.Iepazīstināt skolēnus ar pilsētas iestādēm. 2. Radīt priekšstatu par to, kādām vajadzībām cilvēki tērē naudu. 3.Veicināt izpratni par materiālo vērtību, lietderīgu izmantošanu un taupību ikdienas dzīvē.	1.Teksta lasīšana un pārrunas. 2.Vecāku iztaujāšana. Apaļais galds ar vecāku līdzdalību. 4. Ekskursija uz iestādēm. 5.IT izmantošana izglītošanas procesā	1.Ir priekšstats par pilsētas iestādēm. 2.Zina, kādām vajadzībām cilvēki tērē naudu. 3.Ir saprašana par materiālo vērtību, lietderīgu izmantošanu un taupību ikdienas dzīvē 4.Prot strādāt grupās un pāros.

3. klase

Mērķi:

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

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
1.Ienākumi un izdevumi ģimenē. 2."Centus nekrāsi, pie eiro netiksi!".	Veidot priekšstatu par naudas lomu cilvēka dzīvē. Radīt izpratni par ģimenes budžetu un	Teksta lasīšana un pārrunas. Vecāku intervēšana. Darba lapas aizpildīšana	Ir priekšstats par ienākumu un izdevumu plānošanu.

3. Mūsu pilsētas uzņēmumi	iespējām tā taupīšanā. Mācīt būt taupīgam. Iesaistīt aktivitātēs, kas saistītās ar karjeras izglītību	Lomu spēles Prāta vētra IT izmantošana izglītošanas procesā	Zina, kādām vajadzībām cilvēki tērē naudu. Mācās būt taupīgi ikdienas dzīvē. Ir priekšstats par naudas lomu cilvēka dzīvē Zina nosaukt profesijas, kuras var novērot savā apkārtnē(pilsētā) un izprot to nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē.
---------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1.- 3. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Valodas	Mans hobijs Es un mani draugi Mani mājdzīvnieki Mana istaba Mans apģērbs	5
Ētika	Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku Mans varonis Manas īpašības, manas stipras puses	3
Lasīšana	Varoņu raksturojums (ārpusklases lasīšana)	1
Mājturības un tehnoloģijas	Rokdarbi – Gaumīgs apģērbs dažādām dzīves situācijām	1
Sociālās zinības	Manas intereses	1

Sports	Komandu spēles Fizisko īpašību tests	2
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	1.kl. Adaptācijas nodarbības (klases audzinātājs, skolas psihologs): „Kāds es esmu? ; „Draudzēsimies!“; „Atrisinām strīdu!“ Vecāku sapulce „ Kā mācīt un palīdzēt savam bērnam mācīties“ Pārrunas „ Kā man izdodas sadarboties ar citiem“ , „Es un mani draugi Projektu metode „Mana veselība“ , u.c. tēmas	5

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.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
1. Ģimenes budžets, tā veidošanās. Pabalsti.	Dot iespēju noskaidrot ģimenes budžeta avotu . Izpētīt, kādas	Teksta lasīšana un pārrunas.	Ir priekšstats par ģimenes budžetu avotiem

2. Manas nākotnes profesijas iespējas. 3. Intereses un spējas.	prasmes nepieciešamas, lai varētu strādāt profesijā. Mācīt būt taupīgam Pakāpeniski attīstīt ekonomiskās prasmes.	Vecāku intervēšana. Darba lapas aizpildīšana Lomu spēles IT izmantošana izglītošanas procesā	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
-------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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.

Iekļautās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
1. Mans temperaments un rakstura īpatnības. 2. Manas nākotnes profesijas iespējas. 3. Darbs un nopelnītā nauda – dzīvošanas avots.	Sniegt skolēniem informāciju par profesijām, kas ir nepieciešamas mūsdienu sabiedrībā. Sniegt ziņas par personības psihofizioloģiskām īpatnībām. Paust, argumentēt un aizstāvēt savu viedokli.	Saruna par temperamenta tipiem. Tests – temperamenta noteikšanā (skolēnu izpēte). Grupās darbs. IT izmantošana izglītošanas procesā.	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.
--	--	--	------------------------------------------------

6.klase

Mērķis:

- Mācīšanās prasmju attīstīšana un personīgo īpašību pilnveidošana

Iekļautās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
1.Prasme mācīties. 2.Atbildīgs cilvēks – tas ir... 3.Mana uzvedība un attieksme pret dažādām dzīves situācijām.	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.	Anketēšana Diskusija —No kā ir atkarīgas Tavas sekmes? Diskusija -Vajadzība pēc panākumiem. IT izmantošana izglītošanas procesā	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.

4.- 6. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Valodas	Manas intereses 6. kl. Valodas kultūra Rakstura īpašības Mans brīvais laiks Saziņa. Emocijas.	5

Informātika	5. kl. Teksta apstrāde – lietišķie teksti datora Informācijas ieguve karjeras jomā 6.kl.Informācijas apstrāde, izmantojot datorprasmes.	2
Vēsture	Es dzīvoju sabiedrībā	1
Mājturība un tehnoloģijas Sports	Drošības noteikumi un to nepieciešamība. Veselība un darbs.	2
Sociālās zinības	5. -. 6. kl. Konflikts, tā rašanās un risināšana 5. kl. Mana mācīšanās stratēģija 6. kl. Pienākumi un tiesības	3
Literatūra	5. kl. Domraksts Kā uzveikt grūtības . 6. kl. Mūsdienu jaunieša problēmas	2
Dabas zinības	5. kl. Cilvēka maņas un darbs 5. kl. Organisma augšana	2
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	5. kl. Adaptācijas nodarbības sadarbībā ar skolas psihologu. Darbs komandā. 5. kl. – 6. kl. Drošības nedēļa: Darbs un risks 6. kl. Ekskursijas: Manu vecāku darba dzīve	3

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.

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni	Paredzamais rezultāts
<p>1.Par ko kļūt?</p> <p>2.Griba, tās dažādie aspekti.</p> <p>3.Kas mani saista profesijā.</p> <p>4.Kāds es esmu organizētājs?</p>	<p>Noskaidrot skolēnu attieksmi pret dažādiem profesionālās darbības veidiem.</p> <p>Gribas attīstīšana.</p> <p>Skolēnu profesionālo interešu izpēte.</p> <p>Organizatorisko spēju noteikšana.</p> <p>Iepazīstināt skolēnus ar dažādu profesiju prasībām.</p>	<p>Tests —Es došu priekšroku, iegūto rezultātu analīze.</p> <p>Tests gribas īpašību attīstības noteikšanai .</p> <p>Anketa profesionālo interešu noskaidrošanai.</p> <p>Lomu spēle .</p> <p>Literatūras izpēte</p> <p>IT izmantošana izglītošanas procesā</p>	<p>Skolēni ir ieguvuši informāciju par viņiem interesantām profesijām.</p> <p>Katrs skolēns ir ieguvis informāciju par gribas īpašību izpaušmes pakāpi.</p> <p>Skolēniem ir informācija par izvēlēto profesiju (darba saturs, prasības, apstākļi).</p> <p>Skolēni prot pozitīvi ietekmēt, pārliecināt, organizēt citus.</p> <p>Skolēniem ir informācija profesiju iegūšanas un apgūšanas iespējām</p>

8. klase

Mērķis:

Izvēlētā profesija un komunikatīvo prasmju attīstības ietekme uz profesijas izvēli

Iekļaujamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni Paredzamais rezultāts	Paredzamais rezultāts
<p>1.Vai protu sarunāties ar cilvēkiem, mans saskarsmes stils.</p> <p>2.Klase kā maza planēta</p> <p>3.Seši soļi konfliktsituāciju risināšanā</p> <p>4.Mani nākotnes plāni</p> <p>5.Profesijas izvēles motivācija (pēc kā es vadījos, izvēloties šo profesiju).</p> <p>6.Kādas profesijas mēs izvēlamies?</p>	<p>Sniegt skolēniem informāciju par individuālajām īpašībām un saskarsmes stiliem.</p> <p>Noteikt komunikatīvās saskarsmes prasmes.</p> <p>Apgūt bezkonfliktu uzvedības prasmes.</p> <p>Sniegt palīdzību skolēniem tālākās izglītības un profesijas izvēlē.</p> <p>Profesijas izvēles motīvu noteikšana.</p> <p>Informācijas iegūšana par dažādām profesijām.</p>	<p>Darbs grupās</p> <p>Tests saskarsmes spēju noteikšanai</p> <p>Tests komunikatīvo prasmju noteikšanai</p> <p>Metodisko rekomendāciju par doto tēmu izpēti</p> <p>Saruna ar skolēniem</p> <p>Anketa profesionālo spēju noteikšanai</p> <p>Tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem</p> <p>IT izmantošana izglītošanas procesā.</p>	<p>Skolēni ir informēti par savām saskarsmes spējām.</p> <p>Ir iegūta informācija par saskarsmes jautājumiem, par to ievērošanas nepieciešamību kolektīvā.</p> <p>Apgūtas saskarsmes pamatprasmes.</p> <p>Prot rast izeju dažādās konfliktsituācijās.</p> <p>Skolēni ir guvuši priekšstatu par izvēlētās profesijas iegūšanas ceļiem, profesionālo mērķu sasniegšanu.</p> <p>Skolēni prot veikt profesionālo izvēli.</p> <p>Skolēniem ir informācija par dažādu profesiju pārstāvjiem.</p>

9. klase Mērķis : Skolēnu profesionālo vēlmju noskaidrošana

leklājamās tēmas	Uzdevumi	Metodes un paņēmieni Paredzamais rezultāts	Paredzamais rezultāts
<p>1.Latvijas izglītības sistēma.</p> <p>2.Profesionālās izglītības iestādes valstī un Rīgas pilsētā.</p> <p>3.Prasības un uzņemšanas noteikumi dažādās profesionālās izglītības iestādēs. profesiju tipi.</p> <p>4.Mācību priekšmeti un profesijas izvēle. Pirms eksāmena...</p>	<p>Informēt par Latvijas izglītības sistēmu kopumā</p> <p>Motivēt skolēnus savlaicīgi meklēt informāciju par izglītības iestāžu uzņemšanas noteikumiem</p> <p>Noskaidrot skolēnu profesionālās vēlmes</p> <p>Iepazīties ar profesiju tipiem</p> <p>Motivēt skolēnus to mācību priekšmetu padziļinātai apguvei, kas saistīti ar profesijas izvēli</p> <p>Iepazīstināt ar metodiku un rekomendācijām kā pārvarēt stresa situācijas pirms eksāmeniem</p>	<p>Lekcija</p> <p>Saruna ar skolēniem</p> <p>Spec. literatūras pētīšana, Internēta izmantošanas iespējas</p> <p>Informatīvās literatūras analīze (bukleti, reklāma, žurnāli, katalogi)</p> <p>Lomu spēle</p> <p>Anketa profesionālo spēju noteikšanai</p>	<p>Skolēni ir informēti par izglītības sistēmu Latvijā</p> <p>Skolēni ir informēti par profesionālās izglītības iespējām valstī, pilsētā</p> <p>Skolēni savlaicīgi uzzina viņus interesējošo informāciju</p> <p>Skolēni ir ieguvuši zināšanas par profesiju tipiem</p> <p>Skolēni ir uzlabojuši sekmību mācību priekšmetos, kas saistīti ar izvēlēto profesiju</p> <p>Skolēni pārzina stresa situāciju pārvarēšanas metodiku.</p>

7. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Valodas	Mans hobijs Es un mani draugi Mani mājdzīvnieki Mana istaba Mans apģērbs Saziņa: personīgais viedoklis, attieksme, pamatojums, diskusija	6
Ģeogrāfija	Klimata izmaiņas un veselība	1
Vēsture	Seno baltu ciltis	1
Literatūra	Ētiskais tēls literatūrā.	1
Mājturība un tehnoloģijas	Rokdarbi Kulinārija	1
Sociālās zinības	Atkarības Lietišķas saskarsmes etiķete	2
Sports	Fizisko īpašību tests Komandas darbs , sadarbības prasmes	2
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Pēcpusdiena „Draudzības brīnums – saprast un saprasties Konkurss „Ko es zinu par profesijām? Nodarbības par karjeru „Sevis izzināšana. Kas es esmu.? Ko es protu un varu? Ēnu dienas	3

8. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „Karjeras izpēte” šādā apjomā:

Valodas	Lietišķi raksti – Eiropas CV ; darba sludinājumu pētīšana ; motivācijas vēstule. Intervija ar dažādu profesiju pārstāvjiem	2
Soc.z.	Droša sociālā vide Darbs un karjera Globalizācija	3
Matemātika, ķīmija	Izcilākie matemātiķi Ķīmija- Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde	2
Bioloģija	Ekoloģija, profesijas Cilvēks – daba	2
Ģeogrāfija	Darbspēka migrācija Eiropas Savienībā Darba vietas dažādās valstīs	3
Fizika	Fizika mūsu ikdienā	1
Vēsture	Strādnieku kustība 19. gs. pēdējā trešdaļā Ekonomiskā attīstība Eiropā un ASV 19. gadsimta beigās	2
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Droša vide (darba drošība) Policijas dienas (drošība un atbildība ikdienā) Ēnu diena „Mana sapņu profesija” Interesešu izglītības, pulciņu, fakultatīvās, konsultāciju, individuālās nodarbības.	5

9. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „Karjeras vadība” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Valodas	Dienas režīms ; darba plānošana Izglītības sistēmas dažādās valstīs. Izglītības iespējas ārzemēs Publiskā uzstāšanās – sevis prezentēšana Lietišķie raksti (CV, iesniegums, sludinājums, motivācijas vēstule, u.c.)	5
Soc.z.	Darba likumdošana Ģimenes budžets, skolas budžets Civillikums Nodokļi Cilvēks, sabiedrība, karjera, rīcība Iekļaušanās darba tirgū	5
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Atvērto durvju dienu apmeklējumi izglītības iestādēs Starptautiskās izglītības izstādes „Skola” apmeklējums Ēnu diena Aptauja par karjeras izvēles jautājumiem Interesešu izglītības, pulciņu, fakultatīvās, konsultāciju, individuālās nodarbības.	6

3.4. 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 Skolēns izprot, ka darba dzīve nav tikai iešana uz darbu un naudas pelnīšana; saprot, ka darba dzīvei ir daudzi svarīgi aspekti.

- Skolēns spēj aprakstīt, kādas izmaiņas ir notikušas darba pasaulē (raksturot izmaiņas darba pasaulē).
- Skolēns zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām un darba tirgu; zina, kur meklēt karjeras konsultantu palīdzību; ir spējīgs izmantot informācijas avotus.
- Skolēns spēj izveidot profesiju grupas pēc to pazīmēm.
- Skolēns apzinās savas iespējas.

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

- Skolēns spēj izmantot vienkāršus lēmumu pieņemšanas paņēmienus.
- Skolēns prot sameklēt un izmantot palīdzību personīgu lēmumu pieņemšanā.
- Skolēns spēj izprast ilgtermiņa plānošanas nozīmi un ietekmi savas karjeras iespēju un ar to saistīto lēmumu pieņemšanas kontekstā.
- Skolēns spēj apsvērt dažādas iespējas un, ja nepieciešams, spēj koriģēt vai mainīt savus plānus.

- Skolēns izprot, ko nozīmē —tikt galā|| mainīgajā pasaulē un kā tas ir attiecināms uz ilgtermiņa karjeras plānošanu.
- Skolēns spēj (daļēji) uzņemties atbildību par savas personības attīstību.
- Skolēns spēj analizēt pārmaiņas, kas notikušas viņa dzīvē pēdējā laikā.

Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 7.-9. klasē

Beidzot 9. klasi, skolēns:

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

Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- Skolēns ir veicis vienkāršus pašnovērtēšanas testus, lai noteiktu savus īstermiņa un ilgtermiņa izglītības un karjeras plānošanas mērķus.
- Skolēns spēj noteikt un novērtēt, kāda ir viņa ārpusklases darbā apgūtā pieredze un zināšanas par darba pasauli.
- Skolēns spēj pielietot iegūtās analizēšanas un plānošanas prasmes savas karjeras plānošanā.
- Skolēns ir spējīgs paskaidrot, kāpēc ir nepieciešams cīnīties pret stereotipu veidošanu un diskrimināciju skolā un darbā. Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes
 - Skolēns spēj izskaidrot terminu —karjera|| tā plašākajā nozīmē.
 - Skolēns spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs.
 - Skolēns spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām (darba tirgu, izglītību).

- Skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis/problēmas varētu būt par šķērslī dažu profesiju izvēlē. Skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un 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 faktorus. 26
 - 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 māk 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.

4. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes

Nr.	Metode	Prasmes
1.	Anketēšana/aptauja	Apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu domu konkrēti un īsi leinteresēt audzēkni izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas Attīstīt prasmi kritiski domāt
2.	Analīze	Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām Apgūt prasmes, lai „gribu, varu, vajag” veidotu vienotu kopumu
3.	Brīvais raksts	Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas
4.	Darbs ar informācija avotiem	Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju
5.	Darbs grupās	Darbs grupās Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus
6.	Darbs pāros	Veidot prasmes sadarboties, uz klausīt otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu
7.	Diskusija	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uz klausīt citu domas Meklēt problēmu risinājumu
8.	Ekskursijas	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām
9.	Ēnu diena	Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētais profesijas plusus un mīnus. 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.	IT tehnoloģiju	Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā

14.	Pārrunas/sarunas	Apgūt prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem
15.	Pašvērtējums/pašanalīze	Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi
16.	Pētījums	Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam
17.	Prāta vētra	Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē
18.	Prezentācija	Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu
19.	Projekts	Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus
20.	Spēles (lomu situāciju, lietišķās)	Apgūt prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, prast novērtēt sevi salīdzinājumā ar citiem
21.	SVID analīze	Apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas
22.	Tests	Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai
23.	Tikšanās	Iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai
24.	Vērošana	Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus

5. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra

- Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 7.-9. klasei|| Skolotāju rokasgrāmata(ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.
- Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība10.-12.. klasei|| Skolotāju rokasgrāmata(ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)
- Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 7. klasei (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)
Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 8. klasei|| (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)
- Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 9. klasei|| (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.) Izglītība pēc 12. klases(ESF, prof. izgl. attīstības aģentūra, 2005.g.)
- Karjeras izglītības mērķi pamatskolā(ieteikumi skolotājiem un klases audzinātājiem) (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2004.g.)
- Karjeras iespēju izpēte (metod. palīg līdzeklis skolotājiem un klašu audzinātājiem) 2003 g/(ir darba lapas)
- Izglītības ceļvedis. Informatīvs izdevums, 2009
- Mācīties ārzemēs. Durbe Tūre, 2004
- Augstskolas. Koledžas. Tehnikumi. Profesionālās vidusskolas. Arodskolas. Informatīvs izdevums Прошчинская Е.
- «200 профессий, специальностей, должностей Практикум по выбору профессии 8.-11. класс»М., 1995
- Мир профессий» Человек. Жудожественный образ. М., 1987 «Знаковая система»
Человек. М., 1986 Izglītība pēc 9. klases. PIAA, 2005. Izglītība pēc 12. klases. PIAA, 2005
Karjeras attīstības atbalsts / Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi. Valsts Izglītības satura centrs Karjeras iespēju izpēte/ metodiskais palīg līdzeklis PIAP aģentūra, 2003
- Karjeras izglītība 7., 8., 9. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006 29
- Karjeras izglītība 10.-12. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.
- Karjeras izglītība skolā/ Pieredze 2009 (2010) Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra
- Korna E.(2011) Karjeras izglītība. Rīga: Raka.
- Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008
- Mans bērns izvēlas karjeru, VIAA, 2010.

Aplūkojamie tīmekļa resursi, kas saistīti ar karjeras izglītību

- www.karjerascentrs.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem, kā arī - apraksti par profesijām.
- www.izaugsme.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem Latvijā, par mācību iespējām ārzemēs, kā arī apraksti par profesijām.
- www.izm.gov.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm
- www.piaa.gov.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem un izglītības un darba iespējām ārzemēs.
- www.sf.gov.lv - par studiju un studējošo kreditēšanas jautājumiem.
- www.nva.lv - par bezdarbnieku profesionālo apmācību.
- www.lak.lv - par amatu apguves iespējām (tostarp cilvēkiem ar nepabeigtu pamatizglītību un cilvēkiem ar garīgiem un fiziskiem veselības traucējumiem) pie amatu meistariem.
- www.niid.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, karjeras izglītības testi. Lapā atrodama informācija par Valsts ieskaitēm un eksāmeniem, par Latvijas izglītības iestādēm. Datubāzē atrodamas profesionālās vidējās izglītības programmas, augstākās izglītības studiju programmas, kā arī augstskolu un koledžu izglītības piedāvājums, arī 7 karjeras izvēles testi.
- www.iespejas.lv
- www.prakse.lv Sadaļā Studijas alfabētā kārtībā nosauktas studiju programmas, augstskola, studiju veids, ilgums un iegūstamais grāds. Ir pieejams arī meklētājs pēc studiju virziena, izglītības iestādes un tās atrašanās vietas
- www.uzdevumi.lv Sadaļā "Kur mācīties" iespēja izvēlēties informāciju par visu līmeņu studijām un atbilstošām programmām.
- www.studentam.lv Ar izglītības iestādēm Latvijā un izglītības iespējām ārzemēs var iepazīties sadaļā "Izglītība"
- www.piaa.gov.lv/Euroguidance • izglītības iespējas (ko un kur mācīties); • publikācijas, metodiskie un informatīvie materiāli (Iepazīsti izglītības un darba pasauli- CD-ROM formāts);
 - ES dokumenti par karjeras izvēles un konsultēšanas tēmām;Eiropas portāli /PLOTEUS, ESTIA, EURES, EURYDICE u.c./
- www.izmpic.gov.lv