

Apstiprināts
ar Ogres tehnikuma
direktore Ilzes Brantes
2021. gada 2.septembra
rīkojumu Nr. 240

**PIKC
OGRES TEHNIKUMS
KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA**

*Izstrādāja: pedagoģi karjeras konsultanti
Inese Kaupuža
Inga Lišmane*

1.1.Terminu skaidrojums

Karjera ir izglītības, darba un privātās dzīves mijiedarbība cilvēka mūža laikā. Karjeras jēdziens mūsdienīgā izpratnē nozīmē cilvēka dzīvesveida izvēli, pašrealizāciju un sekmīgu izvirzīšanos darbībā vairākās savstarpēji saistītās dzīves jomās: izglītība, darbs, ģimene, brīvais laiks, pilsoniskums u.c. Karjeras jēdziens ietver arī indivīda izpratni par veiksmīgu karjeru un spēju uzturēt līdzsvaru starp profesionālo darbību un personisko dzīvi.

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 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. Karjeras izglītību iespējams sasaistīt ar jebkura mācību priekšmeta satura apguvi, palīdzot skolēniem izzināt, kādās nozarēs un profesijās var būt noderīgas mācību jomā un mācību priekšmetā apgūstamās zināšanas, prasmes, iemaņas, attieksmes un skolēna individuālie dotumi un talanti.

Karjeras izglītības mērķis – izveidotas karjeras vadības prasmes – izpaužas skolēna spējā saskaņot personības ārējo (zināšanas, atziņas, informācija, izpratne par savām interesēm un piemērotību noteiktām profesijām) un iekšējo (prasme organizēt ārējo struktūru savas karjeras vadīšanai) struktūru.

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.

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 saņemis paaugstinātu produktivitāti no lojāla darbinieka.

1.2..Profesionālās karjeras izvēles pamatnosacījumi

Svarīgi, lai cilvēks strādātu darbu, kas viņam sniedz gan morālu gandarijumu, gan pietiekamu finansiālu nodrošinājumu. Lai neatpaliktu no pastāvīgi mainīgās darba pasaules un saglabātu savu konkurētspēju darba tirgū, mūsdienās ikviens ir jāmācās 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 valasprieku. 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, proti, 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.

Gimene. 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 neaizvietojams 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 energija, 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 ikviена cilvēka dzīves sastāvdaļa.

Brīvais laiks. Lai cilvēks justos labi un varētu ķerties pie darba ar entuziasmu un pilnu atdevi, ir jāspēj atlīcināt 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 valasprieki cilvēkiem sniedz iespējas īstenot tās viņu intereses, kuras nevar īstenot darbā.

1.3. Karjeras vadības prasmes

21. gadsimtā situācija pasaulē ir krasi mainījusies, jo globalā 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 uzskaņīt 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 jākļūst par savu karjeras resursu un darba vides procesu vadītāju. Ja indivīds (ne tikai jaunietis, bet arī pieaugušais) nav apguvis karjeras vadības prasmes, viņš arī nespēj īstenot savas personīgās dzīves un

savas karjeras veiksmīgu virzību. Jēdziens karjeras vadības prasmes ir ļoti plašs. Tās tiek uzskatītas par vadošām individuālām prasmēm, kas palīdz plānot, organizēt, vadīt un kontrolēt savu iekšējo un ārējo resursu efektīvu izmantošanu dzīves mērķu sasniegšanai, lai ikkatrs spētu uzņemties atbildību par savas karjeras attīstības vadību mūža garumā. Prasme mācīties, sociālās, pilsoniskās un starpkultūru prasmes, kā arī iniciatīvas un uzņēmējdarbības gars ir nepieciešams, lai cilvēks būtu motivēts mācībām, mērķtiecīgi sevi pilnveidotu un spētu atrast un saglabāt darbu. Šo prasmju apguvē liela loma ir izglītotājiem, jo prasmēm ir jākļūst par galveno izglītības rezultātu. Katram skolas beidzējam ir jābūt sagatavotam turpmākajam izglītības posmam vai nodarbinātībai un spējīgam uzņemties atbildību par savu personīgo lēmumu pieņemšanu un atbilstošu darbību. Lai šo uzdevumu veiktu, 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 vēlēšanās nepārtraukti pielāgoties un gūt panākumus mainīgajā pasaulē. Tāpēc nodarbinātībai noderīgās prasmes ir būtiska karjeras vadības prasmju sastāvdaļa. Nodarbinātībai noderīgās prasmes tiek definētas kā “īpašību, prasmju un zināšanu kopums, kāds ir nepieciešams ikvienamei darba tirgus dalībniekam, lai nodrošinātu savu efektivitāti darba vietā — sava paša izaugsmes, sava darba devēja un visas valsts ekonomikas labā”.

Galvenās karjeras vadības prasmes ir:

- **Pašvadība** — gatavība uzņemties atbildību, elastīgums, pašiniciatīva, neatlaidība, laika vadība, gatavība uzlabot savus rezultātus, pamatojoties uz atgriezenisko saiti, reflektīvo mācīšanos.
- **Komandas darbs** — cieņa pret citiem, sadarbošanās, pārliecināšana, diskusiju veicināšana, visu savstarpējās atkarības apzināšanās.
- **Izpratne par biznesu un klientu** — pamatzināšanas par biznesa panākumu galvenajiem virzītājiem, tajā skaitā par inovāciju nozīmi un pārdomātu risku uzņemšanos, un vajadzība gandarīt klientu un veidot klienta lojalitāti.
- **Problēmu risināšana** — faktu un situāciju analīze un radošās domāšanas lietošana atbilstošu risinājumu veidošanā.
- **Informācijas tehnoloģiju izmantošana** — IT pamatprasmes, tajā skaitā iemājas teksta apstrādē, failu vadībā un interneta meklētājprogrammas izmantošanā.
- **Iniciatīva un uzņēmējdarbība** — spēja demonstrēt inovatīvu pieeju, radošumu, sadarbošanos un riska uzņemšanos.

Veiksmīga karjera ir saistīta ar cilvēka personības faktoriem ne mazāk kā ar izglītību un intelektu. Nodarbinātībai noderīgās prasmes ietver arī šādas personības īpašības, kas veicina vispārējo

nodarbinātību: lojalitāte; atbildība un saistību ievērošana; godīgums un integritāte; entuziasms; uzticamība; prasme sevi prezentēt; veselais saprāts; pašcieņa; humora izjūta; līdzsvarota attieksme pret darbu un ģimenes dzīvi; spēja pārvarēt grūtības; motivācija; spēja pielāgoties. Visu šo īpašību pamatā ir jābūt pozitīvai attieksmei: "es varu" pieeja, gatavība ķemt dalību un ieguldīt, atvērtība jaunām idejām un vēlme ļaut tām īstenoties. Mūsdienās darba devēji vēlas sev darbiniekus, kuriem piemīt īpašības, kas tiek uzskatītas par darba veiksmes pamatelementiem: patstāvība un uzticamība; precizitāte; kvalitatīvs darbs; strādīgums; augsts novērtējums kolēgu vidū; prasme veidot un uzturēt labas darba attiecības.

2.KARJERAS IZGLĪTĪBAS NODROŠINĀŠANAS PAMATOJUMS

Karjeras izglītības mērķis ir palīdzēt izglītojamajiem attīstīt prasmes savu interešu, spēju un iespēju samērošanā, savu karjeras mērķu izvirzīšanā, karjeras vadīšanā, kā arī sniegt zināšanas un izpratni par darba pasauli, tās saikni ar izglītību, par karjeras plānošanu un tālākizglītības iespējām, nodrošināt efektīvu dalību darba dzīvē. 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 ir:

1. palīdzēt skolēnam pašattīstīties:

1.1. izprast sevi un novērtēt savas stiprās un vājās puses;

1.2. izveidot elastīgu skatījumu uz dzīvi un reālistiskas gaidas attiecībā uz savu karjeru;

1.3. attīstīt prasmes un attieksmes, kas palīdzēs veidot karjeru, piemēram, pašapziņa, pašpalāvība, spēja sevi prezentēt, mērķu izvirzīšana un darbības plānošana mācību un personīgajā dzīvē;

1.4. analizēt savu personīgo pieredzi, intereses, dotumus, iemaņas un spējas, vērtības, mērķus, personīgās īpašības, sasniegumus;

2. motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas:

2.1. izprast izmaiņas sabiedrībā un kā tās ietekmē karjeras attīstību;

2.2. izpētīt citu cilvēku karjeras un iespējas gūt panākumus;

2.3. izpētīt un izvērtēt darba tirgu, nodarbinātības un profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendences;

2.4. salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus un īpašības ar tiem sasniegumiem un īpašībām, kas ir nepieciešamas konkrētai tālākai karjerai/mācībām/studijām;

- 2.5. piedalīties darba izmēģinājumos;
 - 2.6. uzzināt, kur un kā iegūt vajadzīgo informāciju, resursus un palīdzību;
 - 2.7. gatavoties pārejai no mācībām uz darba dzīvi vai uz tālākām mācībām/citu darbu;
 - 2.8. izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedrības vērtības;
 - 2.9. uzzināt, kādas prasības izvirza darba devēji, kādas prasmes un personīgās īpašības palīdz noturēties darba tirgū;
3. palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru:
- 3.1. apgūt karjeras vadības prasmes;
 - 3.2. noteikt savas attīstības vajadzības;
 - 3.3. pilnveidot savas zināšanas un prasmes;
 - 3.4. apzināties informācijas ieguves un konsultēšanas iespējas;
 - 3.5. veidot savu personīgās karjeras plānu;
 - 3.6. attīstīt pieņemto personīgo lēmumu plānu īstenošanas prasmes;
 - 3.7. veidot izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

Lai izglītojamos sagatavotu efektīvai pārejai no skolas uz pieaugušo darba dzīvi, izglītības iestādei ir jānodrošina izglītojamajiem aizvien daudzveidīgāks un lielāks mācīšanās pieredžu skaits, ko sevī ietver karjeras plānošana. Sevis izzināšanas aktivitātēs skolēni:

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

Aktivitātes sevī var ietvert:

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

Lēmumu pieņemšana ir saistīta ar mācīšanos, kā pieņemt lēmumus, lai plānotu un vadītu savu karjeru. Skolēni iesaistās aktivitātēs, kas palīdz izpētīt, kā cilvēki pieņem lēmumus, un saprast, kas var ietekmēt lēmuma pieņemšanu, identificēt atbilstošus lēmuma pieņemšanas stilus un stratēģijas, ģenerēt dažādas ar karjeru saistītas izvēles. Sagatavošanās pārmaiņām un pārejai attiecas uz tādas izpratnes un prasmju veidošanu, kādas skolēniem ir nepieciešamas, lai tiktu galā ar jaunām situācijām, gan vēlamām, gan nevēlamām. Šādas aktivitātes palīdz:

- noteikt dažādas plānotas un neplānotas dzīves/darba pārmaiņas un pārejas periodus, ar kādiem ir jāsastopas dzīves laikā,
- izpētīt, kā cilvēki reaģē uz pārmaiņām,
- attīstīt prasmes, lai efektīvi pārvarētu dažādas plānotas un neplānotas pārmaiņas.

Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi:

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

3. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS MĒRKIS UN UZDEVUMI

Programmas mērkis:

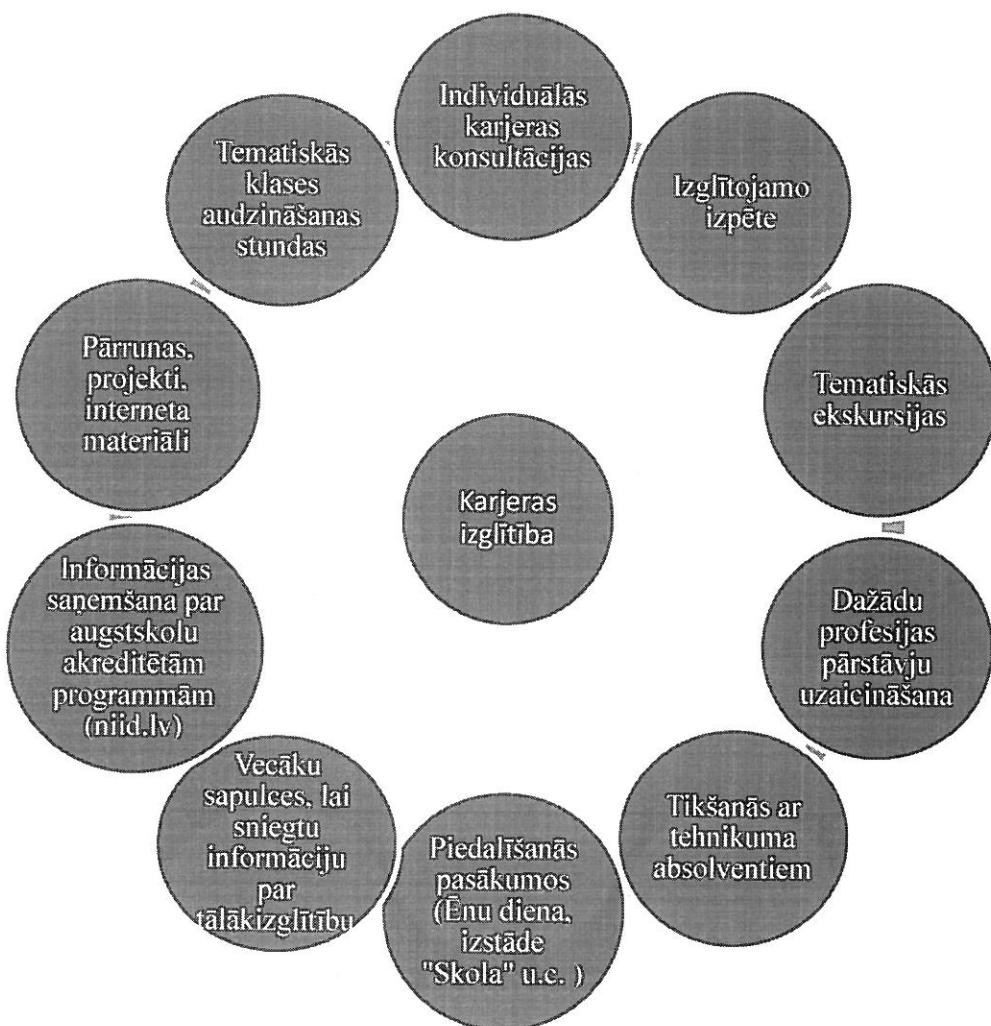
Realizēt karjeras izglītības (KI) pasākumu plānu Ogres tehnikuma 1.-4. kursu audzēkņiem sevis izzināšanai, informācijas meklēšanas prasmju attīstībai, karjeras iespēju apzināšanai, profesionālās identitātes veidošanai, profesionālās pašnoteikšanās un pašattīstības veicināšanai ar informatīviem pasākumiem par profesiju daudzveidību un augstskolu piedāvājumiem, kā arī ar grupu un individuālajām konsultācijām karjeras atbalstam.

Programmas uzdevumi:

1. Stiprināt izglītojamā izpratni par izglītības un darba vērtībām, veidojot vērtējošu attieksmi un atbildību par sevi un savu rīcību.
2. Pilnveidot izpratni par savas un sabiedrības attīstības un mijiedarbības likumsakarībām.
3. Nodrošināt katram izglītojamajam pašnovērtēšanas metožu apguves iespējas;
4. Palīdzēt izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus, pieņemtu lēmumus, noteiktu mērķus;
5. Veidot katrā izglītojamajā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba pasaules un ar to saistīto izglītību daudzveidību;
6. Nodrošināt katram izglītojamajam iespēju apgūt mācīšanās prasmes, informācijas tehnoloģiju un citu informācijas avotu izmantošanas pamatiemājas;
7. Palīdzēt katram izglītojamajam pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un ar to saistīto iespējamo karjeru;
8. Nodrošināt iespēju gūt praktiskās darbības pieredzi;
9. Izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, cieņu pret daudzveidību;

10. Veidot izglītojamajos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

4. KARJERAS IZGLĪTĪBAS ATBALSTA SISTĒMA IZGLĪTOJAMAJIEM



5. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PASĀKUMU PROGRAMMA

	Tēma	Sasniedzamais rezultāts
Latviešu valoda un literatūra	Latviešu valoda citu valodu kontekstā	Iesaistās diskusijā par zinātniska satura jautājumiem, izprot un lieto atbilstošās jomas terminus. Respektē autortiesības un intelektuālā īpašuma tiesības, precīzi citējot autorus un rūpīgi noformējot atsauces uz avotiem. Diskutē par Valsts valodas vai oficiālās valodas statusa nepieciešamību noteiktās valstīs, par latviešu valodas juridiskā statusa esamību Latvijā.
	Latviešu valodas daudzveidība	Veido ieradumu nebaidīties izteikt pieņēmumus, ko spēj argumentēti pamatot un pierādīt ar atbilstošiem faktiem teorētiskajā literatūrā.
	Valoda un identitāte	Analizē mediju tekstos valodas līdzekļus (vārdus un to formas, metaforas, salīdzinājumus, gramatiskās konstrukcijas, interpunkciju), lai identificētu tekstā izmantotos ietekmes paņēmienus un manipulācijas rīkus. Atpazīst tekstā maldinošus priekšstatus un viedokļus, lai noteiktu informācijas autentiskumu un ticamību.
	Latviešu valoda izglītībā un tehnoloģijās	Izvēlas piemērotākos latviešu valodas mācību resursus savas valodas pilnveidei, pamatojot izvēli ar racionāliem un emocionāliem argumentiem. Piedāvā inovatīvus risinājumus latviešu valodas jautājumu apguvei un valodas lietpratības veicināšanai.
	Komunikācijas process un tā elementi	Prot noteikt komunikācijas nolīku un to kritiski vērtēt, piemēram, analītiski spriest par reklāmu piedāvājumiem.
	Masu mediju veidi un vēstījuma žanri	Nošķir un izprot dažādus mediju veidus un to vēstījuma žanrus pēc to tipiskajām pazīmēm, izprot to nozīmi vēstījumu sagatavošanā. Gatavo publicistikas tekstu, izvēloties saviem mērķiem atbilstošu mediju un tekstu žanru.
	Informācijpratība	Respektē autortiesības un intelektuālā īpašuma tiesības, precīzi citējot autorus un rūpīgi noformējot atsauces uz avotiem.

	Lingvistiskās uzvedības ētika medijos	Apzinās sava individuālā stila īpatnības un mērķtiecīgi, sistemātiski bagātina to. Izmanto savu individuālo stilu dažādās saziņas
	Valodas stilu daudzveidība un to īpatnības	Veido ieradumu izkopt savu individuālo stilu, izvēloties atbilstošus verbālus un neverbālus izteiksmes līdzekļus, lai spētu sazināties, pielāgojoties atbilstošajam valodas paveidam – literārajai valodai, sociolektam, reģiolektam.
	Valodas stylistiskie, emocionāli ekspresīvie un mākslinieciskās izteiksmes līdzekļi	Apzinās sava individuālā stila īpatnības un mērķtiecīgi, sistemātiski bagātina to.
	Sarunvalodas stils mutvārdos un rakstos	Vērtē vārdu izvēli saziņas mērķa sasniegšanā. Pilnveido savu prasmi lietot precīzus, iedarbīgus, noteiktai valodas lietojuma jomai specifiskus vārdus.
	Lietišķais stils oficiālos darījumos un dokumentos	Izprot lietišķās rakstu valodas un lietišķās mutvārdu runas īpatnības. Piedalās lietišķajā saziņā, lai risinātu noteiktus uzdevumus.
	Zinātniskais stils un zinātniskā teksta veidošana	Veido atsevišķu žanru zinātniskā stila tekstus, piemēram, mutvārdu ziņojumu, referātu, kopsavilkumu, recenziju, ievērojot teksta izveides nosacījumus.
	Zīmju sistēmas	Apzinās sava individuālā stila īpatnības un mērķtiecīgi, sistemātiski bagātina to. Izmanto savu individuālo stilu dažādās saziņas situācijās, izvērtējot tā atbilstību un efektivitāti.
	Valoda kā sistēma	Mērķtiecīgi izmanto dažādu līmeņu vienības atbilstoši saziņas vajadzībām; spriež par dažādu valodas līmeņu vienību pilnveidi teksta kvalitātes uzlabošanai (ortogrāfija, vārddarināšana, sintaktisko konstrukciju izveide u. c.).

	Vārdu krājums	Izvēlas piemērotākos latviešu valodas mācību resursus savas valodas pilnveidei, pamatojot izvēli ar racionāliem un emocionāliem argumentiem.
	Morfoloģija un vārddarināšana	Nostiprina ieradumu veidot gramatiski pilnvērtīgus un atbilstošus tekstus, izvēloties iederīgākos vārdus, kā arī atbilstošas gramatiskās konstrukcijas sava mērķa sasniegšanai.
	Sintakse un teksteveide	Izmanto dažādas uzbūves teikumus, to sasaistes paņēmienus un atbilstošas pieturzīmes dažādu žanru mutvārdu, iespiestajos vai digitālajos tekstos, lai skaidri un precīzi izteiku domas, īstenotu saziņas nolūku un radītu vēlamo iespaidu uz adresātu.
	Pareizrakstība un valodas kultūra	Nostiprina ieradumu veidot gramatiski pilnvērtīgus un atbilstošus tekstus, izvēloties iederīgākos vārdus, kā arī atbilstošas gramatiskās konstrukcijas sava mērķa sasniegšanai.
	Antīkais literatūrā	Izmanto tīmekļa u. c. resursus, ievērojot autortiesību normas, savu darbu veidošanai, ar izpratni izmanto recenzijas, izprot to nozīmi literārā procesa vērtēšanā. Saskaņa un izprot atšķirību starp domubiedru grupas un profesionālu viedokļiem.
	Viduslaiki literatūrā	Attīsta prasmi darboties ar literārajiem darbiem un papildu tekstiem, izmantojot bibliotēku un citus nepieciešamos (arī digitālos) resursus.
	Renesanse literatūrā	Veido informatīvu, argumentētu publisko runu, pārzina argumentācijas paņēmienus un diskusijas taktiku.
	Klasicisms literatūrā	Patstāvīgi izvēlas, plāno un realizē radošo projektu, izmanto nepieciešamo atbalsta materiālu, prot noformēt izmantoto avotu un papildmateriālu bibliogrāfisko atsauču sarakstu.
	Romantisms literatūrā	Izvēlas ideju <i>līfta</i> runai, ar kuru jāpārliecina sabiedrība. Norunā runu un vērtē citas runas saskaņā ar snieguma līmeni kritērijiem. Spriež, kur varētu noderēt <i>līfta</i> runas

		iemaņas; vai katrs var kļūt par pārliecinošu publiskas runas runātāju; kādas prasmes tā iespējams attīstīt.
	Reālisms literatūrā	Izmantojot lingvokulturoloģiskās esejas shēmu, veic izpēti (pēta, piem., vārdu <i>apgērbs</i> skaidrojoši, kontekstuāli un konceptuāli) un uzraksta eseju, raksturojot literārajā darbā iepazītos <i>spēles</i> noteikumus valodā.
	Modernisms literatūrā	Uzskatāmi un pārliecinoši prezentē savu radošo vai pētniecības darbu, izvēloties un pielāgojot uzstāšanās saturu, formu un izpildījumu situācijai un auditorijai, piedāvājot izsvērtu savu izvēlu/apgalvojumu pamatojumu. Sadarbojas ar auditoriju, analizējot un diskutējot par sava darba rezultātu un pieņemot atšķirīgus viedokļus.
	Postmodernisms un laokmetīgās literatūras aktualitātes	Radošā projektā pēta un analizē mākslas valodas iespējas sabiedrības saliedēšanā un iecietības veidošanā mūsdienās, kultūras ietekmi uz sabiedrības procesiem.
Angļu valoda	Valodas loma sabiedrībā	Meklē citiem mācību priekšmetiem nepieciešamo informāciju dažādos avotos. Sadarbojas daudzvalodu vidē; meklē nepieciešamos resursus savu mērķu sasniegšanai; izvērtē savu sniegumu. Izmanto valodu savu mērķu (piemēram, profesionālo) sasniegšanai starptautiskā kontekstā klātienē vai virtuālā vidē.
	Teksts un tekstevide	Pārbauda tekstā ietverto informāciju, salīdzinot to ar citiem tekstiem, izdara secinājumus. Rada auditorijai un saziņas mērķiem piemērotu tekstu, uzlabo to, ņemot vērā ieteikumus, publisko savu tekstu.
	Valodas sistēma	Pamana cilvēka izrunas īpatnības un izprot tajās ietverto informāciju; ievēro apgūstamās valodas runas un rakstu normas; izvēlas situācijai atbilstošu izrunu.

		Izmanto profesionālās datu bāzes un vārdnīcas (t. sk. virtuālajā vidē), lai papildinātu savu vārdu krājumu; radoši lieto savu vārdu krājumu saziņā.
Krievu valoda	Valodas loma sabiedrībā	Grupu darbā efektīvi izmanto krievu valodu. Meklē citiem mācību priekšmetiem nepieciešamo informāciju dažādos avotos.
	Teksts un tekstveide	Rada auditorijai un saziņas mērķiem piemērotu tekstu, uzlabo to, ņemot vērā ieteikumus; publisko savu tekstu. Publisko paša radītus tekstus saziņas situācijai piemērotā valodā; ņem vērā atgriezenisko saiti; uzzod jautājumus citiem prezentētājiem.
	Valodas sistēma	Izvērtē mācību materiālu atbilstību savam valodas apguves līmenim. Izmanto valodu apguves stratēģijas savu prasmju uzlabošanai.
Fizika	Vektori un kustība	Attīsta ieradumu risināt kompleksas problēmas, veidojot izpratni par starppriekšmetu saikni kustības aprakstam.
	Vienmērīga kustība	Attīsta ieradumu radīt un attīstīt jaunas zināšanas, lietojot matemātikā un fizikā apgūto par taisnes vienādojumiem vienmērīgas kustības aprakstīšanai.
	Atoma un vielas uzbūve	Attīsta ieradumu izsvērti vērtēt zinātnes un tehnikas sasniegumus, spriežot par dabaszinātņu atklājumu pēctecību, attīstību un nepārtrauktību atoma uzbūves pētīšanā.
	Mijiedarbība un spēks	Risina problēmsituācijas, izmantojot spēkus.
	Gravitācijas lauks un kustība	Attīsta ieradumu rūpēties par savu veselību un drošību, izvērtējot svara izmaiņas paātrinātā kustībā.
	Enerģija un darbs	Risina mehānisku procesu problēmsituācijas, analizējot pilnās mehāniskās enerģijas izmaiņu un lietojot darba, jaudas un lietderības koeficiente jēdzienus. Attīsta ieradumu darboties ilgtspējīgi un apkārtējai videi draudzīgi, aprēķina mehāniskās enerģijas zudumus dažādos procesos.

	Siltums un siltuma procesi	Attīsta ieradumu rūpēties par savu veselību un drošību, ievērojot drošības noteikumus eksperimentā ar ūdens sildīšanu.
	Elektriskais lauks	Attīsta ieradumu radīt jaunas un pilnveidot esošās zināšanas, secinot par elektriskā lauka intensitātes virzienu un lielumu ap punktveida lādiņiem.
	Elektromagnētiskie vilņi	Plāno pētījumu, izvēloties metodi precīzu un ticamu datu iegūšanai, nepieciešamo datu apjomu pieņēmuma pamatošanai un paredzot nepieciešamos rīkus, t. sk. lietotnes datu iegūšanai, reģistrēšanai un apstrādei.
	Apgaismojums un attēli	Attīsta ieradumu reflektēt par sasniegto rezultātu, izvērtējot savu personīgo, grupas un citu grupu sniegumu optiskā instrumenta modeļa izstrādē.
Sociālās zinības un vēsture	Sociālās attiecības un identitāte	Skaidro, kas ietekmē savstarpējās attiecības un sociālos procesus sabiedrībā, analizē mūsdienu ētikas problēmas un diskutē par to iespējamiem risinājumiem, analizē tiesiskuma ievērošanu, tiesību principiem īstenojoties
	Vēsturiskā atmiņa un apziņa	Diskutē un aizstāv viedokli, ievēro pieklājību, toleranci un pašcieņu.
	Valsts pārvaldīšana	Izpēta dzīves piemērus, kuros notiek tiesību normu sadursme.
	Starptautiskās attiecības - ārpolitika un globalizācija	Novērtē valstu, sabiedrības intereses un iespējamo rīcību temata ietvaros risinātajās starptautiskajās attiecībās.
	Ilgspējīga saimniekošana un ieguldījums cilvēkkapitālā	Plāno sava iespējamā uzņēmuma darbību, balstoties uz ideju par produkta piedāvāšanu tirgū un analizējot informāciju par uzņēmuma dibināšanu. Praktizē un pilnveido savu finanšu pratību – veic regulāru pārskatu par savu finansiālo stāvokli. Uzņemas iniciatīvu un piedalās dažādos uzņēmējdarbības pasākumos.

Matemātika	Analītiskā ģeometrija Vektori un kustība	Ilustrē ar piemēriem vai citādi raksturo skalārus un vektoriālus lielumus, attīstot ieradumu iegūtās zināšanas saistībā ar savu pieredzi.
	Analītiskā ģeoimetija Līnijas vienādojums	Raksturo matemātikā un fizikā pieņemto apzīmējumu, apgūto zināšanu saistību un pielieto tās, attīstot ieradumu noskaidrot veicamo darbību nozīmi un kopsakarības.
	Varbūtība statistika Kombinatorika un varbūtība	Veido dotās informācijas un risinājuma gaitas shematiskus attēlojumus, attīstot ieradumu plānot un vadīt savu domāšanas procesu, strukturēti un uzskatāmi attēlot informāciju.
	Varbūtība statistika Statistika	Plāno pētījumu "Migrācijas procesi manā dzīvesvieta". Pēta pieejamo informāciju par migrāciju un to ietekmējošiem faktoriem. Dotajam pētījumam formulē hipotēzi. Iegūst datus, atrodot tiešsaistes vietnē un veidojot anketu/aptauju.
	Algebra Daļveida funkcija, algebriskās daļas	Mēģina izmantot jau apgūto par darbībām ar parastajām daļām, attīstot ieradumu iegūto informāciju saistībā ar jau zināmo, meklēt risinājumu svešās situācijās.
	Algebra Daļveida vienādojumi nevienādības	Veic visus matemātiskās modelēšanas soļus un izstrādā piedāvājumu autentiskas problēmas risinājumam, izmantojot daļveida vienādojumu vai nevienādību, izklāsta un prezentē savu piedāvājumu, saistot matemātisko atrisinājumu ar situācijas kontekstu. Pārbauda vienādojuma sakni vai nevienādības atrisinājuma atbilstību dotajai situācijai, attīstot ieradumu plānot un vadīt savu domāšanas procesu, pamatot savus spriedumus.
	Trigonometrija Sinusa un kosinusa funkcijas	Ievērojot situāciju un mērķi, grafika attēlošanai pamatoti izvēlas lietot digitālos rīkus vai skicēt/zīmēt ar roku, attīstot ieradumu plānot un vadīt savu domāšanas procesu, meklēt dažādus risinājumus.
	Trigonometrija	Saista trigonometriskā vienādojuma atrisināšanu ar zināšanām par algebriskiem vienādojumiem, attīstot

	Trigonometriskās izteiksmes un vienādojumi	ieradumu iegūto informāciju saistīt ar jau zināmo, lai konstruētu jaunas zināšanas.
	Algebra Pakāpe ar racionālu kāpinātāju, ģeometriskā proporcija	Matemātiski korekti lasa un pieraksta saknes, pakāpes un virknes formulas, attīstot ieradumu apgalvojumus formulēt precīzi, apzinoties, ka neprecizitātes var būt pamats aplamiem secinājumiem.
	Algebra Eksponentfunkcija	Analizē un lieto dotus vai izveidotos eksponenciālus modeļus (funkcijas, vienādojumus, nevienādības) situācijās ar citu mācību jomu kontekstu, piemēram, radioaktīvo izotopu pussabrukšanas periods, pasaules iedzīvotāju skaits, baktēriju populācijas vairošanās, banku rēķini, lai noteiktu nezināmo lielumu, formulētu secinājumus.
	Ģeometrija Taisnes un plaknes telpā, daudzskaldņi	Plāno praktiskas problēmas risinājumu, pieņem lēmumu par nepieciešamajiem pamatojumiem vai modeļa izstrādi, veic prizmas vai piramīdas lielumu aprēķinus, vārdiski un rakstiski prezentē savu risinājumu konkrētai auditorijai.
	Ģeometrija Rotācijas ķermeni, telpisku ķermēnu kombinacijas	Sadarbojas un veic projekta darbu, piemēram, par optimālo risinājumu, plānojot taras formu un izmērus, ievērojot dotos nosacījumus – veido risinājumu, izvēlas tā attēlošanas veidu un prezentē to, izmantojot klasē kopīgi apspriestos un izveidotos vērtēšanas kritērijus par projekta darbu kopumā.
Informācijas un komunikāciju tehnoloģijas	Programmvadāmās ierīces	Izstrādā dažādiem mērķiem paredzētu programmvadāmo ierīču tehnisko un programmatūras komplektāciju atbilstošo uzdevumu veikšanai. Pēta mērķauditorijas lietošanas vajadzības un programmvadāmu ierīču izmantošanas pieredzi, lai izstrādātu mērķauditorijai pielāgotu optimālu programmvadāmu ierīču un atbilstošas programmatūras komplektāciju, ņemot vērā

		lietotāju paradumus, darba procesu, finansiālās iespējas un citus apsvērumus.
	Darba organizācijas rīki	Veic patstāvīgu pētījumu par konkrētas jomas un nozares programmatūras vajadzībām, veic lietotāju izpēti, izmantojot dažadas pētniecības metodes, noskaidrojot lietotāju programmu lietošanas vajadzības, paradumus un pieredzi. Apgūst konkrētas lietotnes izmantošanas iespējas, priekšrocības un trūkumus.
	Dokumentu strukturešana	Lai attīstītu ieradumu ievērot godīga dizaina principus un paredzēt sava risinājuma intelektuālā īpašuma aizsardzības paņēmienus, rīkojas saskaņā ar intelektuālā īpašuma tiesību ievērošanas principiem un izmanto tos savā darbā.
	Informācijas dizains	Veido un demonstrē prezentāciju par savu izveidoto informācijas dizaina risinājumu atbilstoši mērķauditorijai un konkrētajam uzdevumam.
	Datu apstrāde	Lai attīstītu ieradumu lietpratīgi un atbildīgi izmantot informācijas un komunikācijas tehnoloģiju
Sports un veselība	Fizisko aktivitāšu komandu spēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem	Attīsta ieradumu noteikt savas stiprās puses, lai attīstītu pašapziņu un cieņu pret sevi. Atbilstoši spēles situācijai izvēlas un pielieto piemērotākās stratēģijas un taktikas paņēmienus, kā arī izvirza personiskās izaugsmes mērķus, uzrauga to izpildi, formulē kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts, plāno mērķa īstenošanas soļus.
	Fizisko aktivitāšu vienspēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem	Attīsta ieradumu noteikt savas stiprās puses, lai attīstītu pašapziņu un cieņu pret sevi. Izmanto daudzveidīgas stratēģijas un efektīvākos taktikas paņēmienus tīkla spēles un mērķa spēles plānošanā, kas sekmē individuālā (personiskā) snieguma izaugsmi.
	Kustību māksla un fiziskās aktivitātes telpā	Attīsta ieradumu apzināties savas emocijas, vēlmes, intereses, dotības, kā arī kontrolēt un vadīt savas emocijas. Izvirza īstermiņa un ilgtermiņa mērķus savu

		funkcionālo spēju uzlabošanai, formulē kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts, un plāno mērķa sasniegšanas soļus.
	Āra fiziskās aktivitātes	Modelē dažādus iespējamos drošības riskus fiziskajās aktivitātēs, plāno soļus, kā rīkoties konkrētā situācijā, ievērojot savu un citu drošību. Patstāvīgi formulē snieguma kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts un plāno mērķa sasniegšanas soļus.
	Fiziskā veselība	Izvirza personiskās izaugsmes mērķus veselīga dzīvesveida ieradumu veidošanā, kā arī izvirza konkrētus uzdevumus šo mērķu sasniegšanai, formulē kritērijus, analizē, izdara secinājumus un nosaka darbības veselību veicinošu ieradumu nostiprināšanai.
	Fiziskā drošība	Attīsta ieradumu izvērtēt informācijas avotu ticamību.
Dabaszinības	Zaļā domāšana	Attīstītas skolēnu kritiskās domāšanas prasmes, apspriežot dažadas dilemmas.
Iniciatīva un uzņēmējdarbība	Uzņēmējdarbības prasmes	Attīstīta skolēna sabiedriskā domāšana – izpratne par sabiedriskajiem un politiskajiem procesiem un līdzdalība tajos.
Klases stundas	Karjeras izvēles plānošana	Ir izvērtēta piemērotība izvēlētajai profesijai.
	Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs	Ir vispusīga informācija par iespējām turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem u.c.
	Mūžizglītība	Izprot nepārtraukta izglītošanās procesa lomu un nozīmi savā dzīvē.
	Informācija par darba tirgu un tautsaimniecības attīstības tendencēm	Ir apzināta informācija par darba tirgus perspektīvām, kas ļauj izšķirties par attiecīga lēmuma pieņemšanu karjeras izvēlē. Ir gatavs pieņemt alternatīvus lēmumus karjeras izvēlē.
	Darbs ārzemēs	Zina par iespējām strādāt ārpus Latvijas robežām un kur griezties pēc palīdzības, ja tas ir nepieciešams.

Ārpusstundu pasākumi	Veiksmes stāsti, tikšanās ar skolas absolventiem	Atpazīst savas darbības stiprās puses un rod veidus, kā attīstīt spējas pārvaldīt savu domāšanu, emocijas un uzvedību.
	Individuālās konsultācijas	Izvēlas savām vajadzībām un interesēm atbilstošas aktivitātes nosaka šo izvēļu priekšrocības un trūkumus. Analizē sava snieguma saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību. Atpazīst savas darbības stiprās puses un rod veidus, kā attīstīt spējas pārvaldīt savu domāšanu, emocijas un uzvedību.
	Izstādes “Skola” apmeklēšana	Izvēlas savām vajadzībām un interesēm atbilstošas aktivitātes nosaka šo izvēļu priekšrocības un trūkumus. Analizē sava snieguma saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību. Atpazīst savas darbības stiprās puses un rod veidus, kā attīstīt spējas pārvaldīt savu domāšanu, emocijas un uzvedību.
	Interesu izglītības, pulciņu, fakultatīvās nodarbības, skolēnu portfolio veidošana	Izvēlas savām vajadzībām un interesēm atbilstošas aktivitātes nosaka šo izvēļu priekšrocības un trūkumus. Analizē sava snieguma saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību. Atpazīst savas darbības stiprās puses un rod veidus, kā attīstīt spējas pārvaldīt savu domāšanu, emocijas un uzvedību.
	MEISTARKLASES – TIKŠANĀS ar dažādu jomu speciālistiem	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. Atlasa, apkopo un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām. Salīdzina veiksmīgus paša izvēlētas nozares pārstāvju lai izdarītu secinājumus par viņu sasniegumiem un īpašībām, kas nodrošinājušas panākumus. Plāno savu izaugsmi saistībā ar mācībām un vaļaspriekiem, balstoties uz savu stipro pušu un grūtību jomu

	Uzņēmēju dienas	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. Atlasa, apkopo un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām. Salīdzina veiksmīgus paša izvēlētas nozares pārstāvju latvību secinājumus par viņu sasniegumiem un īpašībām, kas nodrošinājušas panākumus. Plāno savu izaugsmi saistībā ar mācībām un valaspriekiem, balstoties uz savu stipro pušu un grūtību jomu
	Ekskursijas uz uzņēmumiem	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. Atlasa, apkopo un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām. Salīdzina veiksmīgus paša izvēlētas nozares pārstāvju latvību secinājumus par viņu sasniegumiem un īpašībām, kas nodrošinājušas panākumus. Plāno savu izaugsmi saistībā ar mācībām un valaspriekiem, balstoties uz savu stipro pušu un grūtību jomu
	Ēnu dienas skolā. Ēnu dienas uzņēmumos.	Izvēlas savām vajadzībām un interesēm atbilstošas aktivitātes nosaka šo izvēļu priekšrocības un trūkumus. Analizē sava snieguma saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību. Atpazīst savas darbības stiprās puses un rod veidus, kā attīstīt spējas pārvaldīt savu domāšanu, emocijas un uzvedību.
	Nākotnes karjeras izvēles iespējas Latvijā un Eiropā.	Izvēlas savām vajadzībām un interesēm atbilstošas aktivitātes nosaka šo izvēļu priekšrocības un trūkumus. Analizē sava snieguma saistību ar personiskajām

		īpašībām un uzvedību. Atpazīst savas darbības stiprās puses un rod veidus, kā attīstīt spējas pārvaldīt savu domāšanu, emocijas un uzvedību.
	Uzņēmēju dienas – tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem.	Mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras iespējām, izprot to kontekstu. Piedalās diskusijās par karjeras iespējām un karjeras iecerēm, pauž savu viedokli, piekrišanu vai nepiekrišanu, noskaidro citu viedokļus un to pamatojumu, nosaka kopīgo un atšķirīgo
Pasākumi potenciālajiem izglītojamiem un viņu vecākiem	Informatīvas individuālas tikšanās gan ar potenciālajiem izglītojamo vecākiem, gan esošajiem par izglītības iespējām OT	Izglītojamo vecāki zina, kā atbalstīt savu bērnu karjeras izvēles un lēmumu pieņemšanas procesā, kā arī gūst priekšstatu, kā notiek aktīvā mācīšanās stundās

6. KARJERAS IZGLĪTĪBAS VĒRTĒŠANA

Skolēnu sasniegumi karjeras izglītībā tiek vērtēti īsi rakstiski vai mutiski raksturojot skolēnu mācību darbību, darba stilu, attieksmi un izaugsmes dinamiku zināšanu, prasmju un iemaņu (kompetenču) apguvē, kā arī, izmantojot pašvērtējumu, liekot skolēnu mācību pierādījumus - pašizpētes, karjeras izpētes un karjeras vadības darba materiālus skolēnu darba mapēs (Portfolio). Portfolio mapes ir nepieciešamas katram skolēnam.

Dažreiz karjeras konsultants, sadarbojoties ar priekšmetu skolotājiem, uzdod skolēniem uzdevumus, kuros ir integrēta karjeras izglītība un, sekmīgākai skolēnu motivācijai, priekšmetu skolotājs liek atzīmi par izpildītu darbu.

Nē retāk kā vienu reizi semestrī tiek vērtēti skolēnu karjeras izglītības sasniegumi un, tiekoties ar vecākiem, jāinformē par bērna zināšanām, prasmēm, iemaņām un sasniegumu attīstības dinamiku.

7. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes

Skolas karjeras izglītībā gan individuālai, gan grupu konsultēšanai, gan klases audzināšanas stundām, ka arī karjeras izglītībai skolas ārpusstundu pasākumiem izmanto dažādas metodes, atbilstoši skolēnu vecumposmu īpatnībām

Nr.	Metode	Prasmes
1.	Anketēšana/aptauja	<p>Apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu domu konkrēti un īsi</p> <p>Ieinteresēt audzēknī izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas</p> <p>Attīstīt prasmi kritiski domāt</p>
2.	Analīze	<p>Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām</p> <p>Apgūt prasmes, lai „gribu, varu, vajag” veidotu vienotu kopumu</p>
3.	Brīvais raksts	Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas
4.	Darbs ar informāciju avotiem	Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju
5.	Darbs grupās	Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus
6.	Darbs pāros	Veidot prasmes sadarboties, uzklausīt otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu
7.	Diskusija	<p>Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklausīt citu domas</p> <p>Meklēt problēmu risinājumu</p>
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 izvēlētās profesijas plusus un mīnusus. 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	Apgūst prasmi sarunāties: uzklausīt 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	Apgūst 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

8. KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAI IETEICAMĀ LITERATŪRA

1.Amundsons N., (2016). Aktīvā iesaistīšanās. Esība un darbība karjeras konsultēšanā. 4.izd. Rīga: VIAA. Pieejams: https://viaa.gov.lv/library/files/original/Amundsen_book_FINAL.pdf

2. Baldiņš A., Raževa A., (2001). Klases audzinātāja darbs skolēnu personības izpētē. Rīga: Pētergailis.
3. Daija Z., Panasina I., (2000). Veido savu karjeru pats! Grāmata patstāvīgai profesijas izvēlei. Rīga: Profesionālās karjeras izvēles centrs.
4. Dektereva N., Dorofjeva S., Vagele A., Zavjalova G., (2008). Interesantas idejas klases audzinātājam. Rīga: RaKa.
5. Lemešonoka I., Kompetenču pieeja karjeras izglītībā skolā. Rokasgrāmata skolotājiem. Metodiskie materiāli, (2018). Rīga: Zvaigzne ABC.
6. Lemešonoka I., Vecāku atbalsts bērnam veiksmīgas karjeras veidošanā. Rokasgrāmata skolotājiem un vecākiem. Metodiskie materiāli, (2020). Rīga: Zvaigzne ABC.
7. Karjeras vadības prasmes mācību priekšmetu standartu saturā:
https://viaa.gov.lv/library/files/original/Karjeras_vadibas_buklets.pdf
8. Karjeras izglītība skolā https://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_izgliitiiba_skolaa_2010.pdf
9. Metodiskie ieteikumi „Karjeras izglītība 10.-12. klasei” Skolotāju rokasgrāmata (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)
10. Izglītība pēc 12. klases (ESF, prof. izgl. attīstības aģentūra, 2005.g.)
11. Karjeras iespēju izpēte (metod. palīglīdzeklis skolotājiem un klašu audzinātājiem) 2003 g.
12. Karjeras attīstības atbalsts / Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi. Valsts Izglītības satura centrs
13. Karjeras iespēju izpēte/ metodiskais palīglīdzeklis PIAP aģentūra, 2003
14. Karjeras izglītība 10.-12. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.
15. Karjeras izglītība skolā/ Pieredze 2009 (2010) Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra
17. Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008
18. Mans bērns izvēlas karjeru, VIAA, 2010.

Aplūkojamie tīmekļa resursi, kas saistīti ar karjeras izglītību

- Infografika – Izvēlies izglītību Latvijā! VIAA. Pieejams:
https://viaa.gov.lv/library/files/original/73183_Izglitiba_LV_VIAA_infografika_v4_3.pdf
- Infografika – Karjeras atbalsta sistēmas dalībnieki un to lomas. Pedagoģa karjeras konsultanta sadarbības partneri. VIAA. Pieejams:
https://viaa.gov.lv/library/files/original/Karjeras_atbasta_sistemas_dalibnieki_un_to_lomas.pdf
- Infografika – Karjeras orientēšanās karte. VIAA. Pieejams:
https://viaa.gov.lv/library/files/original/VIAA_karjeras_orientesanas_karte.pdf

Infografika – Tavs dzīves navigators. Karjeras vadības prasmes. VIAA. Pieejams:
https://viaa.gov.lv/library/files/original/VIAA_karjeras_prasmes.pdf

Infografika – Vienlīdzīgas karjeras iespējas sievietēm un vīriešiem. VIAA. Pieejams:
https://viaa.gov.lv/library/files/original/VIAA_infolapa_210x297mm_WEB.pdf

Infografika – Kā iepazīt uzņēmumu? VIAA. Pieejams:
https://viaa.gov.lv/library/files/original/Ka_iepzip_uznemumu.pdf

Karjeras kompass. VIAA. Pieejams:
https://viaa.gov.lv/library/files/original/karjeras_kompass_2016.pdf

Infografika – Tavas attīstības iespējas skolas laikā. VIAA. Pieejams:
<https://viaa.gov.lv/library/files/original/Prasmes.pdf>

Infografika – Tālākās izglītības ceļi pēc 9. un 12. klases. VIAA. Pieejams:
https://viaa.gov.lv/library/files/original/Izglitibas_celji_fdp.pdf

Infografika – Kā iepazīt profesijas? VIAA. Pieejams:
https://www.viaa.gov.lv/files/news/732/infografika01_kā_iepazit_profesiju_150x297mm_scre_en.pdf

Infografika – Latvijas izglītības sistēmas shēma. Pieejams:

http://www.niid.lv/sites/default/files/upload/rakst_blds/shemalv_Izglit_sist_aic_2018_corr.png

Ziņu portāla lsm.lv sadaļa – Jauniešu nodarbinātība. Pieejams:

<https://www.lsm.lv/temas/jaunieshu-nodarbinatiba/>

www.karjerascentrs.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem,
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.

www.prakse.lv

www.uzdevumi.lv - sadaļā "Kur mācīties" iespēja izvēlēties informāciju par visu līmeņu studijām un atbilstošām programmām.

www.studentam.lv - par izglītības iestādēm Latvijā un izglītības iespējām ārzemēs var iepazīties sadaļā "Izglītība".

www.izmpic.gov.lv – par profesionālo izglītību; nodarbinātības apraksts

www.isec.gov.lv - kādas vidējās izglītības programmas atbilst konkrētajai studiju programmai, kādi centralizētie eksāmeni jākārto utt.

www.izaugsme.lv - pieprasītāko profesiju tops;

www.aiknc.lv - informācija par augstskolu un koledžu statusu; par augstskolu un koledžu licencēšanu, akreditāciju.