

**Rīgas Valsts 3. ģimnāzijas**

**Karjeras izglītības programma**

**7. – 12. klasei**

**Rīga 2018./2019. m.g.**

**Karjeras izglītības programmu izstrādāja:**

**Diāna Šķēle** - Mag. paed, Rīgas Valsts 3. ģimnāzijas karjeras konsultante

**Aija Vidēja** - Rīgas Valsts 3. ģimnāzijas direktora vietniece izglītības jomā, pedagogs karjeras konsultants

**Karjeras izglītības programma izstrādāta, balstoties uz:**

- 1) Rīgas Valsts 3.ģimnāzijas 2015./2016.m.g. izstrādāto **Karjeras izglītības programmu**
- 2) Rīgas pilsētas 2013./2015. gados izstrādāto vispārizglītojošo izglītības iestāžu **Karjeras izglītības programmu 1. - 12. klasei**
- 3) Valsts izglītības satura centra 2016. gada izstrādāto **Ieteikumi Klases stundu programmas īstenošanai**

# Saturs

I.	Karjeras veidošanas aspekti.....	4. lpp.
II.	Karjeras izglītības programma.....	8. lpp.
III.	Iespējas Karjeras izglītības programmas realizācijai Rīgas Valsts 3. ģimnāzijā.....	16. lpp.
IV.	Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra.....	16. lpp.

# I. KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI

## Terminu skaidrojums

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

**Karjeras attīstība** ir indivīda personīgās dzīves, mācību un darba vadības process mūža garumā. Tas ir nepārtraukts process, kura gaitā cilvēks izmanto informāciju par sevi, un 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 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. Šo prasmju apguvē liela loma ir izglītotajiem, 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 ikvienam darba tirgus dalībniekam, lai nodrošinātu savu efektivitāti darba vietā — sava paša izaugsmes, sava darba devēja un visas valsts ekonomikas labā”.

### **Profesionālās karjeras izvēles pamatnosacījumi**

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

- lai profesionālā darbība būtu interesanta un saistoša,
- lai profesionālā darbība atbilstu spējām,
- lai varētu atrast darbu.

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 neaizvietojs atbalsts grūtos brīžos. Ir cilvēki, kuri tieši šai dzīves jomai ir

izvēlējušies veltīt lielāko sava laika, spēku un enerģijas daudzumu. Šī ir ne tikai personīgi, bet arī sabiedriski nozīmīga izvēle, jo bērnu audzināšana ir “kapitālieguldījums” kā savas ģimenes, tā arī visas sabiedrības nākotnē.

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

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

**Brīvais laiks.** Lai cilvēks justos labi un varētu ķerties pie darba ar entuziasmu un pilnu atdevi, ir jāspēj atlicināt brīdi atpūtai. Veidi, kā mēs atpūšamies un aizpildām brīvo laiku, var būt ļoti dažādi. Svarīgākais, lai cilvēkam būtu šis brīvais laiks un lai viņš to varētu aizpildīt atbilstoši savām vēlmēm un vajadzībām. Tāpat svarīgs ir fakts, ka brīvais laiks un dažādi vaļasprieki cilvēkiem sniedz iespējas īstenot tās viņu intereses, kuras nevar īstenot darbā.

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

lojalitāte; atbildība un saistību ievērošana; godīgums un integritāte; entuziasms; uzticamība; prasme sevi prezentēt; veselais saprāts; pašcieņa; humora izjūta; līdzsvarota attieksme pret darbu un ģimenes dzīvi; spēja pārvarēt grūtības; motivācija; spēja pielāgoties.

Visu šo īpašību pamatā ir jābūt pozitīvai attieksmei: “es varu” pieeja, gatavība ņemt dalību un ieguldīt, atvērtība jaunām idejām un vēlme ļaut tām īstenoties.

Mūsdienās darba devēji vēlas sev darbiniekus, kuriem piemīt īpašības, kas tiek uzskatītas par darba veiksmes pamatelementiem: patstāvība un uzticamība; precizitāte; kvalitatīvs darbs; strādīgums; augsts novērtējums kolēģu vidū; prasme veidot un uzturēt labas darba attiecības.

## Skolēna vajadzības karjeras attīstībai dažādos vecumos

Attīstības iezīmes	Karjeras vajadzības
<p><b>Proģimnāzijas 7. – 9. klase</b></p> <p>Daudz patstāvīgāki</p> <p>Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga</p> <p>Var uzņemties vairāk atbildības</p> <p>Pārsteidzošs interešu vēriens</p> <p>Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami</p>	<p>Identificē personīgās intereses, spējas, savas stiprās un vājās puses</p> <p>Raksturo savus pienākumus mājās un skolā</p> <p>Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem</p> <p>Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu</p>
<p><b>Ģimnāzijas 10. – 12. klase</b></p> <p>Veido savu identitāti</p> <p>Uzsāk lielākus un reālistiskākus darba/karjeras meklējumus</p> <p>Attīsta interesi par sociāliem jautājumiem</p> <p>Nobriest seksuāli, mainoties fiziski un emocionāli</p> <p>Kļūst aizvien patstāvīgāki</p>	<p>Saprot, kā individuālā personība, spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem</p> <p>Saprot, kā izglītība ir saistīta ar augstskolas izvēli, turpmāku apmācību un/vai iekļaušanos darba tirgū</p> <p>Demonstrē pārnesamās prasmes, kuras var izmantot dažādos darbos un piemērot mainīgajām darba prasībām</p> <p>Spējīgi izmantot plašus karjeras informācijas avotus</p> <p>Demonstrē atbildīgu lēmumu pieņemšanu</p>

## II. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

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.

Lai skolēnus sagatavotu efektīvai pārejai no skolas uz pieaugušo darba dzīvi, skolai jānodrošina skolēniem daudzveidīga mācīšanās pieredze.

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 jāķļūst 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.

### **Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi**

#### **1. Mērķis:**

**Mācību procesā** sekmēt skolēnu personības attīstību, veicinot dzīvei un karjerai nepieciešamo zināšanu, kompetenču un spēju apzināšanos un pilnveidošanos

**1.1.** organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu atbilstoši MK noteikumiem “Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu” prasībām, integrējot specifiskus mērķus:

**1.2.** nodrošināt izglītojamam pašizpēti, karjeras izpēti un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi;

**1.3.** radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām sabalansētu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.

#### **2. Uzdevumi:**

**2.1.** nodrošināt katram izglītojamam pašnovērtēšanas metožu apguves iespējas;

**2.2.** palīdzēt izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus, pieņemtu lēmumus, noteiktu mērķus;



- 2.3. veidot katrā izglītojamā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba pasaules un ar to saistīto izglītību daudzveidību;
- 2.4. nodrošināt katram izglītojamam iespēju apgūt mācīšanās prasmes, informācijas tehnoloģiju un citu informācijas avotu izmantošanas pamatiemaņas;
- 2.5. palīdzēt katram izglītojamam pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un ar to saistīto iespējamo karjeru;
- 2.6. nodrošināt iespēju gūt darbības pieredzi;
- 2.7. izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, cieņu pret daudzveidību;
- 2.8. veidot izglītojamajos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

## **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, vispārējās 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 plānošana un vadība** — ietver vairāku mācību priekšmetu un audzināšanas darba saturu, tā pilnveides virzienu integrācijas aspektā.
3. Pamatjoma “**Pašizpēte**” ietver šādas saturiskās tēmas:
  - 3.1. mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
  - 3.2. manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks;
  - 3.3. mana ģimene, tās loma, tradīcijas;
  - 3.4. sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;
  - 3.5. attieksmes un vērtības;
  - 3.6. prasme sadarboties, risināt konfliktus;
  - 3.7. mana veselība un nākotnes nodomi;

3.8. mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu;

3.9. pašaudzināšana.

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

4.1. darba nozīme cilvēka dzīvē;

4.2. profesiju daudzveidība, to tipi;

4.3. manu vecāku darba dzīve;

4.4. informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana;

4.5. profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;

4.6. darba tirgus un nodarbinātība;

4.7. sociālā vide un nodarbinātība;

4.8. izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes;

4.9. darba likumdošana, darba drošība;

4.10. pašnodarbinātība.

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

5.1. lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;

5.2. Dažādu faktoru ietekme uz karjeras plānošanu (ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.);

5.3. dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;

5.4. Nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana);

5.5. komandas darba pieredze;

5.6. praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;

5.7. sevis prezentēšana.

## Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

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

### Ieteikumi karjeras izglītības satura iekļaušanai klases stundu programmā, VISC, 2016

#### 7. – 9. klase

Nr.	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums	1. Es iepazīstu sevi (spējas, intereses, īpašības, vērtības). 2. Mani plāni šim gadam. 3. Ko es esmu labu izdarījis šogad? 4. Mani nozīmīgākie sasniegumi.	<input type="checkbox"/> Ir objektīvi izvērtējis, pārzina savus dotumus, spējas un intereses, samēro savas intereses un spējas, personīgās īpašības un vērtības. <input type="checkbox"/> Novērtē sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā. <input type="checkbox"/> Novērtē savu sasniegumu rezultātus.
2.	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana	1. Ārpusstundu nodarbības skolā un ārpus tās. 2. Manas intereses, spējas un vajadzības un ārpusstundu aktivitāšu piedāvājums manā skolā, pilsētā, novadā vai pagastā. 3. Interesu izglītība un pašattīstība. 4. Brīvprātīgā darba nozīme pirmās darba pieredzes gūšanā.	<input type="checkbox"/> Saprot, kā skolā, ārpusskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības. <input type="checkbox"/> Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā.
3.	Izglītības vērtība	1. Izglītības, profesijas un nodarbinātības saistība darba tirgū. 2. Izglītība kā vērtība savas nākotnes veidošanā. 3. Izglītības sistēma un iespējas pēc 9.klases beigšanas. 4. Informācijas avoti par izglītības iespējām Latvijā.	<input type="checkbox"/> Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību. <input type="checkbox"/> Apzinās izglītību kā vērtību, ir motivēts turpināt izglītību. <input type="checkbox"/> Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas. <input type="checkbox"/> Zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām.

4.	Profesiju daudzveidīgā pasaule	1. Karjera un tās plānošanas pamatnosacījumi. 2. Informācija par manu nākotnes profesiju (alternatīvas). 3. Ēnu diena kā iespēja. 4. Manā pilsētā/ novadā/ pagastā pieprasītākās profesijas.	<input type="checkbox"/> Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus. <input type="checkbox"/> Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām, izzina savas turpmākās izglītības iespējas. <input type="checkbox"/> Ir apzinājis sev saistošās profesijas. Iesaistās darba izmēģinājumos. <input type="checkbox"/> Ir iegūtas zināšanas par vietējo darba tirgu.
5.	Individuālā karjeras plāna izveide	1. Mērķis un starpmērķi. 2. Izvēle un alternatīvas. 3. Lēmumu pieņemšanas ceļi. 4. Manas sasniegumu mapes prezentācija.	<input type="checkbox"/> Ir apgūtas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu. <input type="checkbox"/> Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus. <input type="checkbox"/> Ir izveidota un regulāri tiek papildināta savu sasniegumu mape (portfolio).

Rīgas Valsts 3. ģimnāzijā mācību gadā karjeras izglītībai skolas audzināšanas darba programmā paredzētas 5 – 7 stundas 7. – 9. klasēs un 3 - 4 stundas 10. – 12. klasēs. 7. - 9. klašu posmā, sadarbībā ar karjeras konsultantu izstrādātas sekojošas karjeras izglītības tēmas:

**7. klases** galvenā tēma „Kāds es esmu? – pašizpēte, sevis izzināšana, savas personības mērķtiecīga attīstība (5 stundas mācību gada laikā). Klases audzinātājs izvēlas stundu tematus, pielāgojot savas klases skolēnu vajadzībām:

- Manas rakstura iezīmes
- Manas spējas, dotumi, panākumi
- Mans pašportrets
- Manas dzīves „laika zagļi”
- Interesu izpēte
- Prasmju izpēte
- Dienas režīms – esmu “pūce” vai “cīrulis”
- Mans brīvais laiks
- Mācīšanās stili jeb uztveres tipi

- Temperamenta veidi
- Cik esmu uzmanīgs?
- Kā sevi motivēt mācīties?
- Atbildība un uzticēšanās
- Kā pateikt “nē”?
- Mana sapņu profesija
- Daudzveidīgā profesiju pasaule

**8. klases** galvenā tēma „**Kurp es eju?**” – karjeras iespēju izpēte (5 stundas mācību gada laikā). Klases audzinātājs izvēlas stundu tematus, pielāgojot savas klases skolēnu vajadzībām:

- Karjera kā dzīve. Dzīves 5 jomas
- Vai esi līderis?
- Saskarsmes prasmju attīstīšana un pilnveidošana – sarunas veidošana, klausīšanās, ķermeņa valoda
- Skolas mācību priekšmeti manai karjerai
- Mani draugi un mana karjera
- Veselība un mana nākotne
- Kas ir profesiju prestižs?
- Formālā, neformālā un brīvā izglītība
- Algotais un brīvprātīgais darbs
- Daudzveidīgā profesiju pasaule

**9. klases** galvenā tēma „Kā panākt savus mērķus?” – karjeras plānošana un vadība, sevis motivēšana (7 stundas mācību gada laikā). Klases audzinātājs izvēlas stundu tematus, pielāgojot savas klases skolēnu vajadzībām:

- Manas personības stiprās puses
- Personības un sociālās vides loma veiksmīgas karjeras veidošanā
- Profesiju atbilstība manai uztverei, spējām un raksturam
- Izglītības sistēma Latvijā
- Mācību iespējas Rīgas Valsts 3. ģimnāzijas mācību moduļos
- Mīti par profesijas izvēli
- Mans atbalsta tīkls
- Karjeras mērķa izvirzīšana
- Lēmuma pieņemšana
- Daudzveidīgā profesiju pasaule

- Profesiju raksturojošās pazīmes
- Profesija un atalgojums
- Darba tirgū pieprasītās prasmes
- Individuālā karjeras plāna izveide
- Mana pirmā darba intervija un CV / Publiska sevis prezentēšana

## Ieteikumi karjeras izglītības satura iekļaušanai klases stundu programmā, VISC, 2016

### 10. –12. klase

Nr.	Stundu temati	Stundu tēmas	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs	1. Latvijas izglītības sistēma un tālākās izglītības iespējas. 2. Nosacījumi studijām ārzemēs (apmaiņas programmas). 3. Informācijas avoti par iespējām turpināt izglītību. 4. Informācijas avoti par studiju fondiem, stipendijām, kredītiem.	<input type="checkbox"/> Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas. <input type="checkbox"/> Izprot būtiskākos nosacījumus studijām ārzemēs. <input type="checkbox"/> Zina, kur meklēt informāciju par iespējām turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem u.c. gan Latvijā, gan ārvalstīs.
2.	Mūzizglītība	1. Kāpēc saka: “Mūžu dzīvo, mūžu mācies”? 2. Darba loma un izglītība kā vērtība manā dzīvē. 3. Formālās un neformālās izglītības iespējas. 4. Pašizglītošanās iespējas vietējā pilsētā/ novadā/ pagastā. Informācijas avoti.	<input type="checkbox"/> Izprot nepārtraukta izglītošanās procesa un darba lomu un nozīmi savā dzīvē. <input type="checkbox"/> Apzinās izglītību kā vērtību. <input type="checkbox"/> Apzinās formālās un neformālās izglītības sniegtās iespējas
3.	Informācija par darba tirgu un tā attīstības tendencēm. Vietējo ekonomiku ietekmējošās tendences	1. Laiks un profesijas. 2. Darba tirgus perspektīvas un lēmuma pieņemšana. 3. Nodarbinātības tendences Latvijā un pasaulē. 4. Alternatīvu lēmumu pieņemšana karjeras izvēlē.	<input type="checkbox"/> Ir apzināta informācija par darba tirgus perspektīvām, kas ļauj izšķirties par attiecīga lēmuma pieņemšanu karjeras izvēlē. <input type="checkbox"/> Izprot nodarbinātības tendences mūsu valstī un pasaulē. <input type="checkbox"/> Ir gatavs pieņemt alternatīvus lēmumus karjeras izvēlē.

4.	Zinātnes un tehnoloģiju attīstība. Profesiju mainība un dažādība, pienākumi, darba devēju prasības	<p>1. Ko sagaida darba devējs?</p> <p>2. Darba meklēšanas process un iespējas.</p> <p>3. Zinātnes un tehnoloģiju attīstības ietekme uz profesiju mainību.</p> <p>4. Profesionālā ētika un darba likumdošana.</p>	<p><input type="checkbox"/> Ir iepazinis dažādas darbavietas, darba devēju prasības, darba pienākumus.</p> <p><input type="checkbox"/> Pārzina darba meklēšanas procesu.</p> <p><input type="checkbox"/> Apzinās profesiju mainību saistībā ar zinātnes un tehnoloģiju attīstības tendencēm pasaulē.</p> <p><input type="checkbox"/> Izprot profesionālās ētikas pamatprincipus un prasības.</p>
5.	Darbs ārzemēs	<p>1. Darbs ārpus Latvijas. Iespējas un riski.</p> <p>2. Informācijas avoti par dažādu valstu darba likumdošanu.</p> <p>3. Veiksmes stāsti par darbu ārzemēs. Pienākumi un atbildība. Cerības un realitāte.</p> <p>4. Kāpēc es atgriezos? Pienākumi un atbildība. Cerības un realitāte. Negatīvā pieredze un patriotisms.</p>	<p><input type="checkbox"/> Zina par iespējam strādāt ārpus Latvijas un kur griezties pēc palīdzības, ja tas ir nepieciešams.</p> <p><input type="checkbox"/> Ir informēts, kur meklēt ziņas par attiecīgās valsts darba likumdošanu.</p>
6.	Karjeras izvēles plānošana. Individuālā karjeras plāna izveide	<p>1. Man piemērotāko profesiju saraksts.</p> <p>2. Izvēlētās profesijas apguves iespējas.</p> <p>3. Individuālā plāna īstenošanas termiņi.</p> <p>4. Dažādas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas. Izvēle un alternatīvas.</p>	<p><input type="checkbox"/> Ir izvērtēta piemērotība izvēlētajai profesijai.</p> <p><input type="checkbox"/> Ir apkopota informācija atbilstoši izvēlētajai profesijai.</p> <p><input type="checkbox"/> Ir pilnveidotas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu.</p> <p><input type="checkbox"/> Izzinātas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas, iegūstot informāciju par interesējošo profesiju/nodarbošanās veidu un izvēloties sev vēlamu.</p>

# III. IESPĒJAS KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS REALIZĀCIJAI RĪGAS VALSTS 3. ĢIMNĀZIJĀ

- Mācību priekšmetu satura apguve RV3Ģ mācību moduļos, mācību uzdevumi ar karjeras tēmu apguvi, dažādu mācību metožu izmantošana;
- Klases stundas ar karjeras izglītības tematiem;
- Interēšu izglītības nodarbības;
- Skolēnu mācību uzņēmumu izveide, zinātniski pētniecisko darbu izstrāde, dalība mācību priekšmetu olimpiādēs, konkursos, sporta sacensībās;
- Uzstāšanās, prezentēšanas prasmju pilnveide;
- Individuālās, grupu, draugu, ģimenes karjeras konsultācijas;
- Karjeras nedēļu pasākumi;
- Ēnu dienu apmeklējums un individuālā projekta izstrāde;
- Izglītības izstādes „Skola” apmeklējums;
- Ģimnāzijas karjeras pasākumu apmeklējums;
- Rīgas Valsts 3. ģimnāzijas dalība ESF projekta Nr.8.3.5.0/16/I/001 „Karjeras atbalsts izglītojamiem vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs” (PVS 3713);
- Rīgas Valsts 3. ģimnāzijas dalība iniciatīvā “Latvijas skolas soma”;
- Dalība dažāda līmeņa Latvijas un starptautiskajos projektos;
- Tikšanās ar dažādu nozaru profesionāļiem, darba devējiem;
- Skolas absolventu un skolēnu vecāku viesošanās stundās;
- Personības izaugsmes treneru vadītās nodarbības;
- Dalība brīvprātīgajā darbā;
- Dalība un praktiska darbība ģimnāzijas pasākumu organizēšanā;
- Sadarbība ar Latvijas izglītības iestādēm, Augstskolu dienas, Atvērto durvju dienas, Augstskolu Karjeras centru piedāvājums;
- Sadarbība ar NVO;
- Dažādu nozaru iestāžu, uzņēmumu apmeklējums;
- Anketēšana, rezultātu apkopojums, secinājumi situācijas izpētei;
- Darbs vasarās;
- Ģimnāzijas skolēnu pieredzes nodošana 9. klasēm par mācībām mācību moduļos;
- Skolēnu individuālais darbs ar E-resursiem;
- Sadarbība ar organizācijām par izglītību ārpus Latvijas.

## IV. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamie avoti

**I.Lemešonoka.** Kompetenču pieeja karjeras izglītībā skolā. Rokasgrāmata skolotājiem. Zvaigzne ABC, 2018.

**Rakstura izglītība.** Metodiskie ieteikumi. ES Erasmus+ programma, 2017.

**STARTS. Mērķtiecība, disciplīna, izcilība.** 2. daļa, 3. daļa. LUMA, 2017.

**STARTS. Mērķtiecība, disciplīna, izcilība.** 1. daļa. LUMA, 2016.



**Zini! Ne mini.** LBAS, 2016.

**Korna E.** Karjeras izglītība. Rīga: Raka, 2011.

**D. Groduma – Vīriņa, D. Muižule, E. Balčus.** **Kā iepazīt sevi.** RaKa, 2011.

**I. Ozola.** **Personības radošā darbnīca.** RaKa, 2011.

**Mans bērns izvēlas karjeru,** VIAA, 2010.

**Karjeras izglītība skolā.** Pieredze 2009 (2010), Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra.

**Karjeras attīstības atbalsts.** Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi/(2008), Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra.

**Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk?** Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008

**J. Stabiņš, M. Pupiņš.** **Darba meklēšanas un uzsākšanas noslēpumu atslēga.** LPF, 2008.

**J. Stabiņš, M. Pupiņš.** **Ieteikumi karjeras veidošanai. Sociālās zinātnes skolai.** RaKa, 2008.

**Lēmumu pieņemšana.** LUMA, 2007.

**Mērķtiecīga karjeras veidošana.** LUMA, 2007.

**Karjeras izglītība 7., 8., 9. klasei.** Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.

**Karjeras izglītība 10.-12. klasei.** Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.

**Karjeras iespēju izpēte.** PIAP aģentūra, 2003.

**Karjeras iespēju izpēte,** metodiskais palīgīdzeklis. PIAP aģentūra, 2003.

**Karjeras plānotājs pamatskolēnam.** PKIVA.

**Karjeras plānotājs vidusskolēnam.** PKIVA.

[www.niid.lv](http://www.niid.lv)

[www.viaa.gov.lv](http://www.viaa.gov.lv)

[www.profesijupasaule.lv](http://www.profesijupasaule.lv)

[www.prakse.lv](http://www.prakse.lv)

[www.nva.gov.lv](http://www.nva.gov.lv)

[www.karjera.lu.lv](http://www.karjera.lu.lv) – Karjeras centrs

[www.rsu.lv](http://www.rsu.lv) – Karjeras centrs

[www.riseba.lv](http://www.riseba.lv) - Karjera

[karjera.rtu.lv](http://karjera.rtu.lv) – karjeras centrs

[www.europass.lv](http://www.europass.lv)

[www.jaunatne.gov.lv](http://www.jaunatne.gov.lv)

