APSTIPRINU

Kokneses novada

 Izglītības darba speciāliste

Ilona Lazda \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (Paraksts)

2020.-2023.gadam

Kokneses novada

**Karjeras izglītības programma**

**/ vispārējās izglītības iestādēm /**

KOKNESE

2020

Saturs

[1. KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI 3](#_Toc60131230)

[1.1. Terminu skaidrojums 3](#_Toc60131231)

[1.2. Profesionālās karjeras izvēles pamatnosacījumi 3](#_Toc60131232)

[1.3. Karjeras vadības prasmes 4](#_Toc60131233)

[1.4. Karjeras vajadzības dažādos vecumposmos 6](#_Toc60131234)

[2. KARJERAS IZGLĪTĪBA 8](#_Toc60131235)

[2.1. Karjeras izglītības mērķis 8](#_Toc60131236)

[2.2. Karjeras izglītības uzdevumi. 8](#_Toc60131237)

[2.2.1. Palīdzēt skolēniem pašattīstīties: 8](#_Toc60131238)

[2.2.2. Motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas: 8](#_Toc60131239)

[2.2.3. Palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru: 9](#_Toc60131240)

[2.3. Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi 9](#_Toc60131241)

[3. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PLĀNOŠANA 10](#_Toc60131242)

[3.1. Karjeras izglītības programmas sastāvdaļas: 10](#_Toc60131243)

[3.1.1. *Sevis izzināšanas* aktivitātes, kurās skolēni: 10](#_Toc60131244)

[3.1.2. *Iespēju apzināšanās* aktivitātes iesaista skolēnus darba pasaules izpētē un iepazīšanā. Aktivitātes var ietvert: 10](#_Toc60131245)

[3.1.3. *Lēmumu pieņemšana*ir saistīta ar mācīšanos, kā pieņemt lēmumus, lai plānotu un vadītu savu karjeru. Skolēni iesaistās aktivitātēs, kas palīdz: 10](#_Toc60131246)

[3.1.4. *Sagatavošanās pārmaiņām un pārejai* attiecas uz tādas izpratnes un prasmju veidošanu, kādas skolēnam ir nepieciešamas, lai tiktu galā ar jaunām situācijām, gan vēlamām, gan nevēlamām. 11](#_Toc60131247)

[4. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA 12](#_Toc60131248)

[4.1. Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi : 12](#_Toc60131249)

[4.2. Karjeras izglītības saturs 12](#_Toc60131250)

[4.3. Karjeras izglītības vērtēšana 15](#_Toc60131251)

[4.3.1. Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 1. – 6. klasē 15](#_Toc60131252)

[4.3.2. Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 7.‑9. klasē 16](#_Toc60131253)

[4.3.3. Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 10.‑12. klasē 18](#_Toc60131254)

[5. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns 19](#_Toc60131255)

[5.1. Karjeras vadības prasmju apguves plāns: 19](#_Toc60131256)

[*5.1.1.* *mācību priekšmetos 1.-3.klasei* 19](#_Toc60131257)

[*5.1.2.* *mācību priekšmetos 4.-6.klasei* 21](#_Toc60131258)

[5.1.3. mācību priekšmetos 7.-9.klasei 26](#_Toc60131259)

[*5.1.4.* *mācību priekšmetos 10.-12.klasei* 37](#_Toc60131260)

[5.2. Karjeras izglītības īstenošana klases stundās, 47](#_Toc60131261)

[5.2.1. Klases stundu tematiskais plānojums 1.-3.klase 47](#_Toc60131262)

[5.2.2. Klases stundu tematiskais plānojums 4.-6.klase 48](#_Toc60131263)

[5.2.3. Klases stundu tematiskais plānojums 7.-9.klase 49](#_Toc60131264)

[5.2.4. Klases stundu tematiskais plānojums 10.-12.klase 51](#_Toc60131265)

[5.3. Integrējot karjeras izglītību mācību priekšmetos, ir paredzēti arī dažādi ārpusstundu pasākumi: 54](#_Toc60131266)

[6. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes 57](#_Toc60131267)

[7. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra 60](#_Toc60131268)

[8. Aplūkojamie tīmekļa resursi, kas saistīti ar karjeras izglītību 62](#_Toc60131269)

# 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.

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

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

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

## 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 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 ikvienam darba tirgus dalībniekam, lai nodrošinātu savu efektivitāti darba vietā — sava paša izaugsmes, sava darba devēja un visas valsts ekonomikas labā”.

Nodarbinātībai noderīgās prasmes

* *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.
* *Komunikācija un rakstīt-lasīt prasme* — rakstīt-lasīt prasmes lietošana, spēja radīt skaidru, strukturētu rakstu darbu un mutvārdu prasme, tajā skaitā klausīšanās un jautājumu uzdošana.
* *Skaitīt prasmes lietošana* — manipulācijas ar cipariem, vispārējas matemātiskas zināšanas un to izmantošana praktiskā kontekstā (mērīšana, svēršana, aprēķināšana un formulu lietošana).
* I*nformācijas tehnoloģiju izmantošana* — IT pamatprasmes, tajā skaitā iemaņas 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 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, jo indivīds ar šādām īpašībām spēj īstenot jebkuru biznesu.

## Karjeras vajadzības dažādos vecumposmos

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Attīstības iezīmes**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

 | **Karjeras vajadzības** |
| **Sākumskolas****1. – 4. klase** |
| * Nepieciešama uzmanība un uzslavas;
* Piemīt neierobežota enerģija;
* Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes;
* Nepieciešama pašapziņas veidošana.
 | * Atšķir darbu no spēles;
* Identificē dažādus darba veidus;
* Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos ;
* Zina, kā pieņem lēmumus;
* Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu;
* Identificē personīgas sajūtas.
 |
| **Pamatskolas** **5. – 9. klase** |
| * Daudz patstāvīgāki;
* Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga;
* Var uzņemties vairāk atbildības;
* Pārsteidzošs interešu vēriens;
* Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami.
 | * Identificē personīgās intereses, spējas, savas stipras un vājas puses;
* Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem;
* Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem;
* Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu.
 |
| **Vidusskolas** **10. – 12. klase** |
| * Veido savu identitāti ;
* Uzsāk lielākus un reālistiskākus darba/ karjeras meklējumus;
* Attīsta interesi par sociāliem jautājumiem;
* Nobriest seksuāli, mainoties fiziski un emocionāli;
* Kļūst aizvien patstāvīgāki.
 | * Saprot, kā individuālā personība, spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem;
* Saprot, kā izglītība ir saistīta ar augstskolas izvēli, turpmāku apmācību un/vai iekļaušanos darba tirgū;
* Demonstrē pārnesamās prasmes, kuras var izmantot dažādos darbos un piemērot mainīgajām darba prasībām;
* Spējīgi izmantot plašus karjeras informācijas avotus ;
* Demonstrē atbildīgu lēmumu pieņemšanu.
 |

# KARJERAS IZGLĪTĪBA

## Karjeras izglītības mērķis

Karjeras izglītības mērķi ir organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu, nodrošinot izglītojamajam pašizpētei, darba pasaules iepazīšanai un karjeras lēmuma pieņemšanai, izglītības iespēju izpētei nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi, radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām līdzsvarotu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.

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

## Karjeras izglītības uzdevumi.

### Palīdzēt skolēniem pašattīstīties:

* Izprast sevi un novērtēt savas stiprās un vājās puses,
* Izveidot elastīgu skatījumu uz dzīvi un uz savu karjeru
* Attīstīt prasmes un attieksmes, kas palīdzēs veidot karjeru, piem., pašapziņa, pašpaļāvība, spēja “sevi pasniegt”, mērķu izvirzīšana un darbības plānošana mācību un personīgajā dzīvē,
* Analizēt savu personīgo pieredzi, intereses, dotumus, iemaņas un iespējas, vērtības, mērķus, personīgās īpašības, sasniegumus.

### Motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas:

* + Izprast izmaiņas sabiedrībā un kā tās ietekmē karjeras attīstību,
	+ Izpētīt dažādas karjeras un iespējas to veidošanai,
	+ Izpētīt un izvērtēt darba tirgu, nodarbinātības un profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendences,
	+ Salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus un īpašības ar tiem sasniegumiem un īpašībām, kas ir nepieciešamas konkrētai tālākai karjerai/mācībām/studijām,
	+ Piedalīties darba izmēģinājumos,
	+ Uzzināt, kur un kā iegūt vajadzīgo informāciju, resursus un palīdzību,
	+ Gatavoties pārejai no mācībām uz darba dzīvi vai uz tālākām mācībām/citu darbu,
	+ Izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedriskās vērtības,
	+ Uzzināt, kādas prasības izvirza darba devēji, kādas prasmes un personīgās īpašības palīdz noturēties darba tirgū.

### Palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru:

* + Apgūt karjeras vadības prasmes,
	+ Noteikt savas attīstības vajadzības,
	+ Pilnveidot savas zināšanas un prasmes,
	+ Apzināties informācijas ieguves un konsultēšanas iespējas,
	+ Veidot savu personīgās karjeras plānu,
	+ Attīstīt pieņemto personīgo lēmumu plānu īstenošanas prasmes,
	+ Veidot izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

## Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi

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

# KARJERAS IZGLĪTĪBAS PLĀNOŠANA

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

## Karjeras izglītības programmas sastāvdaļas:

### *Sevis izzināšanas* aktivitātes, kurās skolēni:

• identificē savas personīgās īpašības (fiziskās, intelektuālās, emocionālās iezīmes, prasmes, intereses un vērtības),

• izpēta personīgo īpašību un nepieciešamo prasmju samērotību, lai gūtu panākumus dažādās dzīves un darba situācijās,

• izvērtē stratēģijas un apstākļus, kas ietekmē viņu mācīšanos dažādās dzīves un darba

situācijās.

### *Iespēju apzināšanās* aktivitātes iesaista skolēnus darba pasaules izpētē un iepazīšanā. Aktivitātes var ietvert:

• dažādas darba vides iepazīšana un pētīšana,

• dažādu profesiju un izglītības un apmācības iespēju izpēte,

• darba pasaules vēsturisko un plānoto izmaiņu analīze.

### *Lēmumu pieņemšana*ir saistīta ar mācīšanos, kā pieņemt lēmumus, lai plānotu un vadītu savu karjeru. Skolēni iesaistās aktivitātēs, kas palīdz:

• izpētīt, kā citi cilvēki pieņem lēmumus, un saprast, kas var ietekmēt lēmuma pieņemšanu,

• identificēt atbilstošus lēmuma pieņemšanas stilus un stratēģijas,

• ģenerēt dažādas ar karjeru saistītas izvēles.

Pieņemt lēmumu par karjeras izvēli nenozīmē tikai piemērot indivīdu noteiktai profesijai. Lēmuma pieņemšanu ietekmē dažādi faktori, kuri ir jāņem vērā: individuālās iezīmes (veselība, vērtības, intereses, prasmes, vecums, zināšanas u.c.), sociālais konteksts (ģimene, vienaudži, sabiedrības grupas, sociāli-ekonomiskais statuss u.c.), vides konteksts (politiskie uzskati, izglītības iestādes, ģeogrāfiskais izvietojums, darba tirgus u.c.), citi faktori (laika perspektīvas, izdevība, izmaiņas laika gaitā u.c.).

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

Šādas aktivitātes palīdz:

• noteikt dažādas plānotas un neplānotas dzīves/darba pārmaiņas un pārejas periodus, ar kādiem ir jāsastopas dzīves laikā,

• jāizzina, jāizpētī, kā cilvēki reaģē uz izmaiņām,

• jāattīsta prasmes, lai efektīvi pārvarētu dažādas plānotas un neplānotas pārmaiņas, piemēram, problēmu risināšanu, atbalsta tīklu identificēšanu un izmantošanu.

# KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

## Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi :

Karjeras izglītības programmas mērķis ir nodrošināt skolēna karjeras vadības prasmju pilnveidi, lai skolēns, izprotot savas, darba tirgus un sabiedrības attīstības un mijiedarbības likumsakarības, spētu patstāvīgi pieņemt un īstenot karjeras attīstības lēmumus, iesaistīties sabiedrības dzīvē un veidoties par laimīgu un atbildīgu personību.

 Uzdevumi:

1. Stiprināt skolēna izpratni par izglītības un darba vērtībām, veidojot vērtējošu attieksmi un atbildību par sevi un savu rīcību.
2. Pilnveidot skolēna izpratni par savas, darba tirgus un sabiedrības attīstības un mijiedarbības likumsakarībām.
3. Nostiprināt un attīstīt sekmīgai karjeras vadībai nepieciešamās pašizziņas, karjeras iespēju izpētes un karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes.

 4. Apgūt karjeras attīstībā un karjeras vadībā nepieciešamās caurviju prasmes, lai stiprinātu jaunu zināšanu sasaisti ar personisko pieredzi, veidotu pozitīvas attiecības un pieņemtu atbildīgus

## Karjeras izglītības saturs

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).

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.

Karjeras izglītībā sasniedzamo spēju un prasmju attīstību atspoguļo galvenie izglītošanas aspekti:

* pašizpausmes 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, uzklausīt 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.).

Katrs aspekts tiek īstenots visās karjeras izglītības jomās.

*“Pašizpēte”*ietver šādas saturiskās tēmas:

* mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
* manas intereses, vaļasprieks, spējas, brīvais laiks, dienas režīms;
* 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.

*“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.

*“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, sadarbības nozīme un loma;
* praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
* sevis prezentēšana.

## Karjeras izglītības vērtēšana

Skolēnu sasniegumi karjeras izglītībā tiek vērtēti bezatzīmju vērtēšanas sistēmā, īsi rakstiski vai mutiski raksturojot skolēnu mācību darbību, darba stilu, attieksmi un izaugsmes dinamiku šādu zināšanu, prasmju, iemaņu (kompetenču) apguvē un izmantojot pašvērtējumu.

### 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 darba, tajā skaitā arī komandas darba, nozīmi.
* Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes
	+ Skolēns izprot, ka darba dzīve nav tikai iešana uz darbu un naudas pelnīšana; saprot, ka darba dzīvei ir daudzi svarīgi aspekti.
	+ Skolēns spēj aprakstīt, kādas izmaiņas ir notikušas darba pasaulē (raksturot izmaiņas darba pasaulē).
	+ Skolēns zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām un darba tirgu; zina, kur meklēt karjeras konsultantu palīdzību; ir spējīgs izmantot informācijas avotus.
	+ Skolēns spēj izveidot profesiju grupas pēc to pazīmēm.
	+ Skolēns apzinās savas iespējas. Lēmumu pieņemšanā, plānošanā un tālākā rīcībā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes
	+ Skolēns spēj izmantot vienkāršus lēmumu pieņemšanas paņēmienus.
	+ Skolēns prot sameklēt un izmantot palīdzību personīgu lēmumu pieņemšanā.
	+ Skolēns spēj izprast ilgtermiņa plānošanas nozīmi un ietekmi savas karjeras iespēju un ar to saistīto lēmumu pieņemšanas kontekstā.
	+ Skolēns spēj apsvērt dažādas iespējas un, ja nepieciešams, spēj 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 šķērsli 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.
	+ 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.

### Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 10.‑12. klasē

*Beidzot 12. klasi, skolēns:*

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

# Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

Karjeras izglītība tiek īstenota, izmantojot dažādas darba organizācijas formas

## Karjeras vadības prasmju apguves plāns:

### *mācību priekšmetos 1.-3.klasei*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mācību priekšmets | Apgūstamās karjeras vadības prasmes | Stundu/pasāk. skaits |
| Latviešu valoda | * Stāstīt par sevi, piedzīvoto, pārdzīvoto, par redzēto, dzirdēto un lasīto;
* Atrast tekstā konkrēto informāciju un izmantot to darbībā;
* Rakstīt tekstu par sevi, piedzīvoto, pārdzīvoto, par redzēto, dzirdēto un lasīto;
* Savā runā izmanto sinonīmus un antonīmus;
* Veido mērķtiecīgus un pabeigtus teikumu;
* Glīti un pareizi raksta vārdus un teikumus;
* Izsaka savu viedokli;
 | 1-210 st. gadā |
| Svešvaloda | * Izmantot atsevišķus vārdus, pamatfrāzes un vienkāršus teikumus, lai atbildētu uz jautājumiem par tuvāko apkārtni un cilvēkiem;
* Vienkāršos teikumos stāstīt par savu dzīvesvietu un cilvēkiem, kurus pazīst;
* Pozitīva attieksme un interese pret valodām;
* Vienkāršā veidā sazināties par sev labi zināmām tēmām;
 | 1-105st.gadā |
| Matemātika | * Risināt praktiskus uzdevumus, kas saistīti ar sadzīves, dabaszinātņu, vides un veselības jautājumiem;
* Nosaukt reālās dzīves situācijas, kurās ir svarīgs skaitļu sakārtojums virknē;
* Atšķirt salīdzināmus un nesalīdzināmus lielumus;
* Pareizi lietot laika, masas, garuma, naudas mērvienības;
* Risinot praktiskus uzdevumus pāriet no lielākām uz mazākām mērvienībām;
* Iegūt informāciju no tabulām, stabiņveida diagrammām, tekstiem;
* Salīdzināt, šķirot, sakārtot objektus pēc norādītām vai paša izvēlētām pazīmēm;
* Uzklausīt un izteikt savu viedokli;
* Izvirzīt pieņēmumu reālas problēmas risināšanai;
* Aktīvi iesaistīties grupas darbā un veidot grupas darba prezentāciju;
 | 1-140st.gadā |
| Dabaszinības | * Lasot, jautājot, klausoties, skatoties iegūst informāciju par dabaszinību jautājumiem;
* Atrast būtiskāko informāciju lasītajā vai dzirdētajā atbilstoši mērķim;
* Formulē vienkāršus ar pētījumu saistītus jautājumus un apsver, kā iegūt atbildi;
* Apkopot, sakārtot un pārveidot iegūtos datus zīmējumā, tabulās un diagrammās;
* Apraksta iegūtos rezultātus;
* Izdarīt vienkāršus secinājumus;
* Izmantojot dabaszinātņu terminus iepazīstināt ar rezultātiem, atbildēt uz jautājumiem;
* Novērtēt savu un citu ieguldījuma darbā;
* Ievēro personīgo higiēnu;
* Apzināties, ka dabaszinībās iegūtās zināšanas un prasmes ir izmantojamas reālajā dzīvē;
 | 1-70st.gadā |
| Mūzika  | * Piedalīties muzikālās spēlēs un rotaļās;
* Ieinteresētība radošajā muzicēšanā;
 | 1-70st.gadā |
| Vizuālā māksla | * Zināt ar mākslu saistītās profesijas;
* Eksperimentēt un atklāt jaunus tehniskus paņēmienus;
* Prast stāstīt par savām radošā darba iecerēm un procesu;
* Plānot savu idejas īstenošanas laiku mācību stundas ietvaros;
* Pazīt mākslas muzeju un izstādes, kā arī tuvākās apkārtnes kultūrvēsturiskās vietas;
 | 1-70st.gadā |
| Sociālās zinības  | * Vērtēt savu un citu rīcību;
* Pozitīva pieeja dzīvei;
* Ievērot norises dabā, interesēties par tām, just līdzi dzīvām būtnēm;
* Novērtēt dalīšanās prieku;
* Apzināties savu saistību ar vidi un atbildību par to;
* Apzināties, ka var piedalīties lēmumu pieņemšanā un to īstenošanā ģimenē, klasē, skolā;
* Stāstīt par to,ko prot un iemācīt citiem;
* Strādāt pārī, būt draudzīgam, ieinteresētam, atsaucīgam, tolerantam;
* Ievērot noteikumus dažāda lieluma grupās;
* Atrast mācību uzdevuma veikšanai nepieciešamo informāciju skolotāja norādītajos informācijas avotos un ieguves veidos;
* Saprast, ka katrai rīcībai ir sekas;
* Prast izteikt savu viedokli;
* Prast nosaukt un pamatot sev nozīmīgas tikumiskās īpašības;
* Izvēlēties pieklājīgu uzvedību konkrētā situācijā;
* Salīdzināt kopīgo un atšķirīgo dažādiem cilvēkiem;
* Pazīt dažādas emociju izpausmes; spēt saistīt emocijas ar notikumiem;
* Saprast, ka katrs cilvēks var būt darbaspēks, pastāstīt, ko cilvēks var piedāvāt darba tirgū;
* Stāstīt par naudu un naudas īpašībām;
* Stāstīt ko pašvaldība veic iedzīvotāju labā;
* Lietot dažādus sociālo zinību jēdzienus;
* Saprast savas tiesības un pienākumus ģimenē un skolā;
* Izprast noteikumu un to ievērošanas un neievērošanas sekas;
 | 1-35st.gadā |
| Mājturība un tehnoloģijas | * Zināt galvenos ikdienas darbu un piedalīties mājas darbu veikšanā;
* Ievērot darba drošības noteikumus;
* Saskatīt pozitīvo sasniegumu savā un cita darbā;
* Izprast, kā stundās iegūtās zināšanas un prasmes tiek izmantotas mājās, brīvajā laikā un dažādās profesijās;
* Saskatīt amatnieku izstrādājumu izmantošanas estētisko un praktisko nozīmi mājas vidē;
 | 1-35st.gadā |
| Sports | * Prast atrast informāciju par fiziskām aktivitātēm savā skolā un iesaistīties tajās;
* Apgūt vispārattīstošos un sporta veidu vingrinājumus sava organisma attīstībai un pareizas stājas veidošanai;
 | 1-70st.gadā |
| Ētika  | * Apzināties normu dažādību ģimenē, skolā, sabiedrībā;
* Būt motivētam rīkoties saskaņā ar tikumiskajām vērtībām;
* Apzināties pašvērtības un pašdisciplīnas nozīmi;
* Kritiski domāt un lietot kritērijus vērtību izvēlē;
* Attīstīt savas morālās jūtas;
* Saprast saistību starp rīcību un tās sekām;
* Prot lietot ar ētiku saistītos jēdzienus;
* Saprast savu piederību ģimenei, klasei, sabiedrībai;
* Cienīt cilvēku, dzīvo radību, vidi;
* Zināt saskarsmes vērtības, morāles normas, uzvedības normas
 | 1-35st. gadā |
| Kristīgā ētika  | * Būt motivētam veidot attiecības, balstoties uz Dieva likumiem;
* Vērtēt savu pieredzi saskarsmē ar labo un ļauno;
 | 1-35st. gadā |

### *mācību priekšmetos 4.-6.klasei*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mācību priekšmets | Apgūstamās karjeras vadības prasmes | Stundu/pasāk. skaits |
| Latviešu valoda | * Zināt verbālos un neverbālos saziņas līdzekļus un izprast to pielietojumu;
* Plānot, veidot un vērtēt adresātam, saziņas tematam, mērķim, vietai un laikam atbilstošus izteikumus, izsaka savu viedokli un pamato to;
* Izprast runas kultūras nozīmi saziņā un ievēro apgūtās runas etiķetes normas;
* Apzinās klausīšanās nozīmi;
* Uzstāšanās klasē ar paša gatavotu tekstu un mērtiecīgi pilnveidot runāšanas prasmi;
* Vērtēt tekstā ievietoto informāciju un izmantot to savā darbībā;
* Pierakstīt un sistematizēt informāciju, izmantojot dažādus paņēmienus;
* Veidot mērķtiecīgu, sakarīgu un pabeigtu tekstu;
* Izrunāt un rakstīt vārdus atbilstoši pareizrunai un pareizrakstības normām;
* Izprast valodas nozīmi kultūras un savas personības pilnveidē;
* Saskatīt atšķirības starp savā un citu etnosu kultūrā pieņemto runas etiķeti/runas uzvedības tradīcijām;
 | 1-140st.gadā |
| Svešvaloda  | * Sazināties ikdienišķās situācijās, kur notiek vienkārša informācijas apmaiņa par zināmām tēmām;
* Stāstīt vienkāršos teikumos par sevi, savu tuvāko apkārtni un citām zināmām tēmām;
* Rakstīt īsu, vienkāršu tekstu par zināmām tēmām;
* Būt iecietīgam pret svešo un nepazīstamo;
* Aizpildīt vienkāršas veidlapas, ierakstot informāciju par sevi;
 | 1-105st. gadā |
| Matemātika  | * Norakstīt un pierakstīt gadskaitļus, izmantojot romiešu ciparus;
* Aprēķināt attālumu kartē pēc dotā mēroga;
* Risināt praktiskus uzdevumus, kas saistīti ar sadzīves, dabaszinātņu, vides un veselības jautājumiem, apzinās to nozīmi ikdienas dzīvē;
* Lietot laukuma, tilpuma, ātruma mērvienības
* Novērtēt izmantojot acumēru;
* Savākt un pierakstīt dažādos eksperimentos, pētījumos un aptaujās iegūtos datus, tos sakārtot, sistematizēt, attēlot vizuāli;
* Attēlot informāciju tabulās, stabiņveida diagrammās un sektora diagrammām iegūt informāciju no tām;
* Izmantot datoru informācijas iegūšanai;
* Izprast pamatojuma nepieciešamību;
* Izvirzīt hipotēzes reālās problēmas formulēšanai matemātiskā valodā;
* Lietot precīzi simbolus un apzīmējumus;
* Lietot shēmas, stabiņu diagrammas un tabulas, prezentējot problēmas risinājumu individuāli un grupās;
 | 1-175st.gadā |
| Dabaszinības | * Izmantot dažādus un specifiskus informācijas avotus, plašsaziņas līdzekļus un informāciju tehnoloģijas;
* Novērtēt informācijas derīgumu un ticamību;
* Formulēt ar pētījumu saistītus jautājumus par konkrēto problēmu, izvirzīt vienkāršus pieņēmumus un izlemt, kā varētu iegūt atbildes;
* Plānot vienkārša eksperimenta norisi nepieciešamo datu ieguvei;
* Veic fizikālo lielumu mērījumus, nosaka attālumus kartē vai plānā, izmantojot mērogu. Pierakstīt mērījumu rezultātus, izmantojot apzīmējumus un mērvienības;
* Apkopot, sakārtot un pārveidot iegūtos datus zīmējumos, tabulās, grafikos, diagrammās un kartēs;
* Aprakstīt iegūtos rezultātus, izmantojot dabaszinību terminus;
* Salīdzināt iegūto datu atbilstību izvirzītajiem pieņēmumiem, citu skolēnu iegūtajiem datiem un izskaidrot tos;
* Izdarīt secinājumus, izskaidrojot un pamatojot tos;
* Pamatot un aizstāvēt savu viedokli, izmantojot dabaszinību terminus, kā arī atbildēt uz jautājumiem;
* Novērtēt paveiktā darba nozīmi, izprast eksperimenta lomu izvirzītā pieņēmuma apstiprinājumam vai neatbilstībai;
* Zināt un ievērot drošības noteikumus, uzturoties dabā. Izprot noteikumu ievērošanas nepieciešamību un apzinās to neievērošanas sekas;
* Piedalīties pasākumos, kas saistīti ar apkārtējās vides kvalitātes uzlabošanu, kā arī vietējo vides problēmu risināšanu;
* Izprast veselīga dzīvesveida nozīmi un cenšas to ievērot;
* Iegūt motivāciju tālākai dabaszinātņu mācību priekšmetu apguvei, zinot profesijas, kurās nepieciešamas dabaszinībās iegūtās zināšanas;
 | 1-70st. gadā |
| Literatūra  | * Raksturot literatūrā darba varoņus un vērtēt to nozīmi sižeta risinājumā;
* Izteikt savu viedokli un iesaistīties sarunās par literāro darbu;
* Novērtēt paša vai citu teksta lasījumu pēc kritērijiem;
* Rakstīt anotāciju un atsauksmi par literāru darbu;
* Veidot aprakstu un vēstījumu par literārajiem un brīvajiem tematiem;
* Rakstīt pasakas, izmantojot tautas pasaku sižetiskās shēmas un kompozīciju;
* Novērtēt paša vai cita veidotu tekstu pēc izstrādātiem kritērijiem;
* Inscinēt dialoģisku tabulu, dzejoli, pasaku;
* Ieinteresētu fantazēt, veidot asociācijas, radīt jaunas idejas;
* Iepazīt tradicionālos informācijas ieguves avotus un orientēties savas skolas, novada bibliotēkā, atrast nepieciešamo informāciju;
 | 1-70st. gadā |
| Mūzika  | * Improvizēt un ieinteresēti radoši muzicēt;
* Diskutēt par mūziku, spēt toleranti uzklausīt atšķirīgu viedokli;
* Nosaukt Latvijā nozīmīgākos populārās un rokmūzikas izpildītājmāksliniekus;
 | 1-70st. gadā |
| Vizuālā māksla | * Zināt daudzveidīgas ar mākslu saistītas profesijas; iepazīt mākslas darba tapšanas procesu;
* Plānot idejas īstenošanai paredzēto laiku ilgtermiņa darbos, aprēķināt tiem nepieciešamo resursus;
* Atrast nepieciešamo informāciju par vizuālo mākslu dažādos informācijas avotos;
* Uzklausīt citu uzskatus par mākslas darbu;
* Iepazīt mākslas muzejus un izstāžu zāles, kultūrvēsturiskās vietas tuvākajā apkārtnē, novadā un valstī;
 | 1-35st. gadā |
| Sociālās zinības | * Izprast saikni starp rīcību un sekām; pauž savu tikumisko izvēli;
* Apzināties un pastāstīt par savu dzīves mērķi;
* Apzināties, ka cilvēks pats ir atbildīgs par savu veselību un drošību; novērtēt savus veselības ietekmējošos paradumus;
* Novērtēt ģimeni, mājas, dzimteni kā nozīmīgas vērtības savā un citu cilvēku dzīvē;
* Izprast sadarbības priekšrocības;
* Novērtēt savas spējas izpildīt dažādas sociālās lomas, mācoties grupās;
* Strādāt grupās, atzīt citu vajadzības un intereses, ņemt vērā citu domas, emocijas, pieredzi, attieksmi, pārliecību;
* Novērtēt grupu darba priekšrocības, iespējas, grūtības;
* Spēja iejusties citu cilvēku situācijās, būt draudzīgam, ieinteresētam, atsaucīgam attieksmē pret citiem;
* Izstrādāt grupas darba noteikumus;
* Prognozēt mācību uzdevuma veikšanai nepieciešamo laiku, secīgi plānot un to izpildīt;
* Formulēt mācību sasniegumu kritērijus un vērtēt savu vienaudžu veikumu atbilstoši kritērijiem;
* Uzdot mērķtiecīgus jautājumu;
* Zināt un atrast patstāvīgi dažādus informācijas avotus un izmantot mācību uzdevumu veikšanai;
* Iegūt nepieciešamo informāciju par personību un sabiedrību, aptaujājot, sarunājoties, klausoties citu stāstījumā vai lasot;
* Atšķirt būtisku informāciju no nebūtiskas;
* Saskatīt un izvērtēt dažādu dzīves situāciju cēloņu un seku mijiedarbību;
* Formulēt savu un saskatīt citu viedokli;
* Sagatavoties intervijai, intervēt, apkopot, noformēt intervijas materiālus; kā arī veikt aptauju un formulēt rezultātus;
* Izturēties toleranti pret atšķirīgām vērtībām, uzskatiem;
* Paskaidrot, kā ētisko vērtību izpratne ietekmē sabiedrībā valdošos priekšstatus un paradumus;
* Izprot nesaskaņu cēloņus; novērtēt pieklājīgas uzvedības nozīmi sadarbības veicināšanā;
* Uzvesties pieklājīgi uz ielas un sabiedriskās vietās;
* Novērtēt savstarpējo attiecību un draudzības nozīmi dzīvē;
* Raksturot dažādas emocijas un savas iespējas ietekmēt citu emocijas;
* Ievērot personīgo higiēnu, plānot laiku darbam un atpūtai;
* Izpratne par darba nozīmi cilvēka labklājības veicināšanā; pielietot piemērus ilustrēt gadījumus, kad zināšanas, izglītība, uzņēmība palīdzējušas cilvēkiem kļūt turīgiem un gandarītiem;
* Izpratne par sadzīves organizēšanu;
 | 1-70st. gadā |
| Mājturība un tehnoloģijas | * Salīdzināt un izprast atšķirību mājas darbu plānošanā senāk un tagad; atšķirības lauku un pilsētu iedzīvotāju mājas darbos;
* Raksturot dažādus apģērbu veidu un to kopšanas iespējas;
* Novērtēt pārtikas produktu un ēdienu kvalitāti;
* Klāt galdu, pasniegt un noformēt ēdienu, uzvesties pie galda;
* Izvēlēties izstrādājuma iecere īstenošanai nepieciešamos materiālus, aprēķināt to izmaksas daudzumu, izmantot un kombinēt dažādus materiālus;
* Saskatīt, ka mājturības stundās gūtās zināšanas un prasmes papildina mājās gūto pieredzi, nevērtēt mājas darbu plānošanu, savus un mājinieku uztura paradumus;
* Saskatīt iespējas un apzināties, ka paša darinātais izstrādājums var dot iespēju sevis apliecināšanai;
 | 1-35st. gadā |
| Sports | * Izmantot informācijas avotus un interesēties par svarīgākajiem sporta pasākumiem savā reģionā, Latvijā un pasaulē, olimpisko spēļu simboliku un kultūrvēsturisko nozīmi
* Ievērot svarīgākos rotaļu un spēļu noteikumus;
* Ievērot godīgas spēles principus attieksmē pret sevi, komandas biedriem, pretiniekiem un tiesnešiem;
 | 1-70st. gadā |

### mācību priekšmetos 7.-9.klasei

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mācību priekšmets | Apgūstamās karjeras vadības prasmes | Stundu/pasāk. skaits |
| Latviešu valoda | * Saziņā mērķtiecīgi izmantot verbālos un neverbālos saziņas līdzekļus;
* Orientēties dažādās saziņas situācijās;
* Plānot, veidot un koriģēt savu runu un uzvedību atbilstoši saziņas situācijai, izteikt savu viedokli un argumentē to;
* Ievērot saziņā runas etiķetes normas un uzvedības normas;
* Vērtēt savu un citu izteikumu atbilstību saziņas situācijai;
* Kritiski uztvert dzirdēto tekstu;
* Ievērot klausītāja kultūru un vērtēt savu klausīšanās kvalitāti
* Stāstīt radoši vai konspektīvi;
* Mērķtiecīgi izmantojot valodas līdzekļus, sagatavot tekstu un uzstājas ar to;
* Ievērot runātāja kultūru un vērtēt savu runāšanas kvalitāti;
* Kritiski vērtēt tekstā ietverto informāciju un izmantot to savā darbībā;
* Rakstīt tekstu atbilstoši saziņas situācijai
* Mērķtiecīgi izmantot dažādas pieraksta tehnikas informācijas sistematizēšanai un apmaiņai;
* Ievērot ortoēpijas un ortogrāfijas normas;
 | 1-105st.gadā |
| Svešvaloda  | * Sameklēt konkrētu informāciju dažādu stilu un žanru tekstos;
* Piedalīties sarunā un iesaistīties diskusijās par zināmiem vai interesējošiem, kā arī ar ikdienas dzīvi saistītiem tematiem un problēmām;
* Pamatot un paskaidrot savus uzskatus un nodomus;
* Rakstīt saistītu tekstu par zināmiem vai interesējošiem jautājumiem; kā arī rakstīt vēstuli par saviem pārdzīvojumiem un iespaidiem;
* Veidot un uzturēt kontaktus ar vienaudžiem un pieaugušajiem, pieņemot viedokļu daudzveidību; ar cieņu izturas pret citām tautām un valodām;
 | 1-105st.gadā |
| Matemātika | * Mērķtiecīgi pilnveidot skaitlisku praktiska satura uzdevumu risināšanas prasmi;
* Risināt praktiskus uzdevumus, kas saistīti ar sadzīves, dabaszinātņu, vides un veselības jautājumiem, sastādot vienādojumus, to sistēmas, noteikt atšķirību starp teksta uzdevuma atrisinājumu un atbilstošā vienādojuma vai vienādojumu sistēmas atrisinājumu;
* Analizēt dabas, tehnikas un sabiedrības procesus, vispirms sastādot to matemātiskos modeļus minēto funkciju formā;
* Veidot un analizēt procesu matemātiskos modeļus ar aritmētiskās progresijas/ģeometriskās progresijas palīdzību;
* Formulēt jautājumus par nepieciešamajiem datiem, kas jāvāc un jāapkopo, apsverot, kādi secinājumi no tiem tiks izdarīti un kāda statistiskā analīze nepieciešama;
* Savākt datus no dažādiem piemērotiem avotiem, ietverot eksperimentus, pētījumus un aptaujas; apstrādāt un attēlot datus sektora diagrammās un grafikos; piedalīties informācijas apmaiņā;
* precīzi un objektīvi interpretēt un apspriest datus - atbildēt uz izvirzītajiem jautājumiem, izdarot secinājumus no datiem;
* sazināties matemātiski, lietojot dažādu veidu diagrammas un ar tām saistīto paskaidrojošo tekstu, izskaidrojot to matemātiskā pasniegšanas veida izvēli;
* veidot un analizēt informācijas apkopojumus ar matemātisku saturu un iegūt no tiem jaunu informāciju;izmantot kalkulatoru/datoru informācijas apstrādei;
* formulēt matemātikas kursā sastopamos jēdzienus un apgalvojumus, novērtēt to pareizu lietošanu, pazīt dažādu valodas konstrukciju precīzo loģisko jēgu, pāriet no kāda fakta formulējuma uz tam ekvivalentu formulējumu;
* formulēt pamatojumus un novērtēt pamatojuma pareizību;
* objektīvi izvērtēt dažādus viedokļus, pamatot un aizstāvēt savu viedokli;
* reālu problēmu formulēt matemātiskā valodā;
* izveidot un apkopot doto vai iegūto matemātisko informāciju, atklāt likumsakarības, tās paplašināt un vispārināt, pārbaudīt un izskaidrot vispārinājumu;
* izvēlēties un lietot piemērotus paņēmienus, lai atrisinātu problēmas, izmantojot algebriskus un ģeometriskus modeļus;
* lietot diagrammas un shēmas, prezentējot problēmas risinājumu;
* individuāli un grupā izveidot darba prezentāciju; precīzi argumentēt savu viedokli
 | 1-175st.gadā |
| Informātika  | * nosaukt populārākās operētājsistēmas un lietotnes un to izmantošanas iespējas;
* nosaukt datoru izmantošanas piemērus ikdienā;
* nosaukt dažus uzdevumus, kurus efektīvāk var veikt dators un kurus – cilvēks;
* pareizi ieslēgt un izslēgt datoru, atsākt datora darbību, kā pareizi ieslēgt un izslēgt perifērijas ierīces - monitoru un printeri - un kādas sekas var radīt šo noteikumu neievērošana;
* lietot elektronisko datu nesējus (USB zibatmiņa u.c.);
* atvērt, aizvērt, minimizēt, maksimizēt, atjaunot logu, mainīt tā izmērus un pārvietoties starp atvērtiem logiem;
* veikt darbības ar mapēm un datnēm: meklēt, dzēst, dublēt, pārvietot, veidot rezerves kopijas uz tās pašas un citas atmiņas ierīces, iztukšot atkritni un atjaunot datus no atkritnes;
* atvērt un aizvērt lietotni un sakārtot tās darba vidi, pārvietoties starp atvērtām lietotnēm;
* izveidot jaunu dokumentu, atvērt un aizvērt vienu vai vairākus eksistējošus dokumentus, pārvietoties starp atvērtiem dokumentiem, mainīt dokumenta apskates režīmus un mērogus;
* saglabāt eksistējošu dokumentu ar to pašu vai citu nosaukumu tajā pašā mapē, citā mapē, citā atmiņas ierīcē;
* izprast, kāpēc nepieciešams iestatīt dokumenta lappuses parametrus (orientāciju, mērogu un lielumu), un prot nomainīt tos;
* mainīt diagrammas tipu un noformējumu, pievienot uzrakstus, pārvietot diagrammu un mainīt tās izmērus;
* nosaukt prezentācijas līdzekļu izmantošanas iespējas, zināt, ka informācijas prezentēšana ir katra projekta loģisks noslēgums, un prast nosaukt populārākās prezentāciju lietotnes;
* izveidot un aizpildīt jaunu slaidu, izmantojot slaidu veidnes, dzēst un dublēt slaidus, mainīt to secību;
* ievadīt, rediģēt un noformēt tekstu slaidā: mainīt rakstzīmju fontu, lielumu un krāsu, izmantot slīprakstu, treknrakstu, pasvītrošanu, ieēnošanu, augšējo un apakšējo indeksu;
* slaidā ievietot gatavus attēlus un mākslinieciskus uzrakstus;
* izveidot zīmējumu, izmantojot grafikas objektus: līnijas, bultiņas, četrstūrus, riņķus, teksta rāmīšus, elementārattēlus;
* mainīt grafisko objektu noformējumu: līniju biezumu, krāsu un stilu, aizpildījumu;
* veikt darbības ar objektiem: dzēst, dublēt, pārvietot, pagriezt, mainīt izmērus, grupēt, atgrupēt, pārgrupēt un mainīt objektu attēlošanas secību;
* iestatīt un mainīt slaidu un to objektu animācijas efektus;
* demonstrēt izveidoto prezentāciju, ņemot vērā tās mērķus, tēmu un saturu, auditoriju un pieejamās tehnoloģijas;
* piekļūt konkrētām tīmekļa vietām: atvērt tīmekļa adresi, atvērt hipersaiti un atgriezties uz iepriekšējo lappusi un sākumlapu; veikt datņu lejupielādi, dublēt, saglabāt un izdrukāt atrasto informāciju;
* veikt nepieciešamās informācijas meklēšanu pēc atslēgas vārda un hierarhiskos katalogos;
* novērtēt internetā atrodamās informācijas glabāšanās ilgumu un tās ticamību (patiesumu);
* nosaukt e-pasta izmantošanas iespējas, kā arī tā priekšrocības un trūkumus salīdzinājumā ar citām pasta piegādes sistēmām, zina e-pasta lietošanas etiķeti;
* izveidot un nosūtīt jaunu e-pasta ziņojumu: norādīt saņēmēja(-u) e-pasta adresi(-es) un tematu, ievadīt un rediģēt ziņojuma tekstu, ziņojumam piesaistīt vienu vai vairākas datnes;
* saņemt e-pasta ziņojumus un sakārtot tos pēc sūtītāja un datuma;
* atvērt e-pasta ziņojumu, atvērt un saglabāt tam piesaistītās datnes, atbildēt e-pasta ziņojuma sūtītājam un pārsūtīt to citam adresātam;
* dzēst un izdrukāt saņemtos un nosūtītos e-pasta ziņojumus;
* saprast, ka interneta pakalpojumu izmantošana ne tikai dod iespēju iegūt nepieciešamo informāciju un komunicēt ar apkārtējo pasauli, bet var apdraudēt šo pakalpojumu izmantotājus, un zina, kā rīkoties, lai izsargātos no apdraudējumiem;
 | 1-35st. gadā |
| Bioloģija  | * iegūt informāciju uzziņu avotos, specifiskos informācijas avotos;
* izvēlēties nepieciešamos informācijas avotus un informācijas iegūšanas paņēmienus atbilstoši veicamajam uzdevumam;
* salīdzināt dažādos avotos iegūto informāciju un izsaka savu viedokli par un apkopot to;
* saglabāt iegūto informāciju, izmantojot dažādas metodes, arī mūsdienīgas informācijas tehnoloģijas;
* formulēt hipotēzes, kuras pārbauda, veicot vienkāršus eksperimentus;
* patstāvīgi vai sadarbībā ar citiem skolēniem plānot eksperimenta norisi;
* komentēt iegūtos rezultātus un formulē secinājumus; iepazīstināt citus ar iegūtajiem rezultātiem piedalīties diskusijās, aizstāvēt un argumentēt savu viedokli, lietojot atbilstošus bioloģijas terminus un jēdzienus;
* zināt ievērojamākos biologus un zinātniskās pētniecības iestādes Latvijā, kuru darbība saistīta ar bioloģiju; kādas organizācijas Latvijā un pasaulē nodarbojas ar vides aizsardzību un bioloģiskās daudzveidības saglabāšanu;
* iesaistīties bioloģiskās daudzveidības un vides kvalitātes saglabāšanas projektos;
* izpratne par profesijām, kurās nepieciešamas bioloģijas zināšanas, piedaloties mācību ekskursijās (piemēram, uz selekcijas staciju, botānisko dārzu, mikrobioloģijas institūtu, ārstniecības iestādi, zemnieku saimniecību vai fermu) vai tiekoties ar dažādu profesiju pārstāvjiem;
* apzināties bioloģijas zināšanu un prasmju nepieciešamību ikdienas dzīvē, veselības saglabāšanā un izglītības turpināšanā;
 | 1-70st. gadā |
| Fizika  | * iegūt informāciju uzziņu literatūras avotos, specifiskos informācijas avotos;
* izmantot mūsdienīgas informācijas tehnoloģijas informācijas ieguvei;
* izvēlēties nepieciešamos informācijas avotus un informācijas iegūšanas paņēmienus atbilstoši veicamajam uzdevumam;
* apkopot, novērtēt iegūto informāciju un tās ticamību;
* formulēt hipotēzi, kuru pārbauda, veicot eksperimentu;
* plānot vienkārša fizikāla eksperimenta norisi, veikt tos individuāli un grupās;
* salīdzināt iegūto rezultātu atbilstību izvirzītajai hipotēzei un informācijas avotu datiem;
* novērtēt iegūto datu ticamību un precizitāti un spēj pieņemt lēmumu, ja nepieciešams, veikt atkārtotus mērījumus vai eksperimentus;
* izskaidrot iegūtos datus, izdara secinājumus un izsaka prognozes tālākai iegūto rezultātu izmantošanai;
* iepazīstināt citus ar iegūtajiem rezultātiem, piedalīties diskusijās, aizstāvēt un argumentēt savu viedokli, lietojot fizikas terminus un jēdzienus;
* apzināties pētījumu un eksperimentu nozīmi zināšanu ieguvē un izpratnes veidošanā;
* zināt ievērojamāko Latvijas fiziķu un ar fiziku saistīto zinātniskās pētniecības iestāžu pētījumu virzienus;
* dažādos informācijas avotos iegūt informāciju par profesijām, kas saistītas ar fiziku un zināt profesijas, kas saistītas ar fiziku;
* iegūt mācīšanās pieredzi (pētniecības darbs, funkcionālo sakarību lietojuma prasmes dabas procesu norises skaidrojumā, prasme saskatīt enerģētiskās pārvērtības dabas procesos), kas nepieciešama vidējās izglītības iegūšanai;
* izpratne par fizikas zināšanu un prasmju nepieciešamību izglītības turpināšanai;
* izmantot zinātniskos pierādījumus, izteikt pieņēmumus, pamatojumus un secinājumus;
 | 1-70st. gadā |
| Ķīmija  | * iegūt informāciju uzziņu literatūras avotos, specifiskos informācijas avotos;
* izmantot mūsdienīgas informācijas tehnoloģijas informācijas ieguvei;
* izvēlēties nepieciešamos informācijas avotus un informācijas iegūšanas paņēmienus atbilstoši veicamajam uzdevumam; novērtēt iegūtās informācijas ticamību un apkopot to;
* Saglabāt iegūto informāciju, izmantojot dažādas metodes, arī mūsdienīgas informācijas tehnoloģijas;
* formulēt hipotēzi, kuru pārbauda, veicot eksperimentu;
* plānot eksperimenta norisi, strādā individuāli un grupā, uzņemoties dažādus pienākumus;
* apkopot, sakārtot un pārveidot iegūtos datus, izmantojot zīmējumus, tabulas, grafikus un diagrammas, ķīmiskās formulas un ķīmisko reakciju vienādojumus;
* novērtēt iegūto rezultātu atbilstību izvirzītajai hipotēzei; salīdzināt savus iegūtos rezultātus ar citu iegūtajiem rezultātiem un informācijas avotu datiem;
* novērtēt iegūto datu ticamību un precizitāti un spēj pieņemt lēmumu, ja nepieciešams, veikt atkārtotus mērījumus vai eksperimentus;
* izskaidrot iegūtos datus, izdara secinājumus un izsaka prognozes tālākai iegūto rezultātu izmantošanai;
* iepazīstināt citus ar iegūtajiem rezultātiem, piedalīties diskusijās, aizstāvēt un argumentēt savu viedokli, lietojot ķīmijas terminus;
* zināt Latvijā svarīgākās ķīmiskās rūpniecības nozares (silikātu rūpniecība, metalurģija), tajās izmantojamās izejvielas un produkciju;
* gūt pieredzi kopējos projektos, kas saistīti ar vides kvalitātes saglabāšanu un uzlabošanu, kā arī organizē tos;
* zināt profesijas, kas saistītas ar ķīmiju; dažādos informācijas avotos iegūst informāciju par profesijām, kas saistītas ar ķīmiju, tai skaitā, apmeklējot ķīmiskās rūpnīcas, zinātniskās pētniecības laboratorijas;
* iegūt mācīšanās pieredzi ķīmijā, kas nepieciešama izglītības turpināšanai; apzināties ķīmijas zināšanu un prasmju nepieciešamību izglītības turpināšanai;
* izmantojot zinātniskos pierādījumus, izteikt pieņēmumus, pamatojumus un secinājumus;
 | 1-70st. gadā |
| Ģeogrāfija  | * salīdzināt un vērtēt klimata ietekmi uz cilvēku un dažādu saimnieciskās darbības veidu attīstību, minot konkrētus piemērus pasaules reģionos;
* raksturot iedzīvotāju dzīves tradīcijas, nodarbošanos un darba apstākļu dažādību bagātajās un nabadzīgajās zemēs; spēja to salīdzināt, analizējot dažādus informācijas avotus;
* raksturot savas apdzīvotās vietas (pagasts, novads), cilvēku sadzīvi un saimnieciskās darbības veidus un salīdzina to ar citiem Latvijas reģioniem;
* izvēlēties informācijas avotus atbilstoši praktiskā vai pētniecības darba plānotajam mērķim un uzdevumiem;
* apsvert un izvēlēties, kādus informācijas avotus izmantot - mācību literatūru, kartogrāfiskos izdevumus, tabulas, diagrammas, kartogrammas, klimatogrammas, skaidrojošās vārdnīcas, enciklopēdijas, plašsaziņas līdzekļus, internetu un izvērtēt iegūtās informācijas ticamību un derīgumu. Saskata un atzīmē iegūtajā informācijā būtisko, galveno;
* formulēt darba uzdevumus un izvēlas darba paņēmienus, plānot darba norises laiku un gaitu;
* iepazīstināt citus ar praktiskā darba, pētījuma rezultātiem. Novērtēt savā un citu darbā paveikto;
* iegūt un izmantot informāciju par starpvalstu līmenī risinātajām vides un sociālajām problēmām; izsaka savu attieksmi pret tām;
* izpratne par dabas katastrofu ietekmi uz cilvēka dzīves apstākļiem un valsts saimniecības attīstību noteiktos pasaules reģionos; analizēt un novērtēt;
* apzināties dabas aizsargājamo teritoriju (nacionālie parki, rezervāti, dabas parki) nepieciešamību un to nozīmi dabas vides saglabāšanā dažādos kontinentos;
* izmantojot zinātniskos pierādījumus, izsaka pieņēmumus, pamatojumus un secinājumus;
 | 1-70st. gadā |
| Literatūra  | * salīdzināt literāros darbus ar citu mākslas veidu darbiem;
* analizēt literārā darba tēlu sistēmu, valodas tēlainās izteiksmes līdzekļus un ritma elementus dzejā;
* novērtēt paša un citu izlasīto tekstu pēc paša veidotiem kritērijiem;
* rakstīt recenziju, argumentētu eseju, pārspriedumu par literāro un brīvo tematu;
* analizēt literārajos darbos ietvertās ētiskās un estētiskās vērtības;
* vērtēt literārajos darbos mākslas valodā izteiktās reālās dzīves parādības, veidot ziņojumu, iesaistīties diskusijā par literāru tematu;
* informācijas ieguvei mērķtiecīgi izvēlēties un izmantot dažādus tradicionālos, elektroniskos un audiovizuālos informācijas ieguves avotus, paust attieksmi pret literāro darbu kā dzīves īstenības atspoguļotāju;
 | 1-70st. gadā |
| Mūzika  | * dziedāt grupās klasē apgūtās dziesmas, sacer pavadījumu, muzicēšanā iesaistot visus dalībniekus atbilstoši katra interesēm;
* izmantot improvizēšanas pieredzi ansambļa muzicēšanā;
* zināt ievērojamākos mūsdienu Latvijas solistus, diriģentus un mūziķu kolektīvus, nozīmīgākos džeza, populārās un rokmūzikas virzienus; nosaukt Latvijā nozīmīgākos izpildītājmāksliniekus, pastātīt par tiem;
* spēja argumentēti paust savu viedokli par dažādu veidu mūziku;
 | 1-35st. gadā |
| Vizuālā māksla | * zināt daudzveidīgas mākslas nozares un tās raksturot;
* mērķtiecīgi izvēlēties nepieciešamo savas idejas izteikšanai;
* plānot vairākpakāpju uzdevumus un ilgtermiņa projektus, aprēķināt tiem nepieciešamos resursus, analizēt un interpretēt mākslas darbus, izteikt savu viedokli par mākslas darba saturu, uzrakstīt to pārsprieduma (esejas) formā;
* diskutēt un toleranti uzklausīt atšķirīgus viedokļus par mākslu;
* zināt nozīmīgākās mākslas darbu krātuves tuvākajā apkārtnē, Latvijā un pasaulē;
 | 1-35st. gadā |
| Pasaules vēsture | * orientēties informācijas resursu sniegtajā daudzveidīgajā vēsturiskajā informācijā;
* secināt, pamatojoties uz dažādu informācijas resursu sniegto informāciju;
* Izpratne, ka ne visi vēsturiskās informācijas resursi, īpaši internets, ir uzticami un, ka visi cēloņi un sekas nav vienādi nozīmīgi;
* lietot zināšanas par pagātni, lai izprastu tagadni un spriestu par sabiedrības nākotni;
* Izturēties ar toleranci pret dažādām kultūras, reliģijas, dzimuma, vecuma, rases, etniskās izcelsmes u.c. sabiedrības grupām;
* Paust savu viedokli un attieksmi pret kādu vēstures notikumu;
* izvirzīt argumentus sava viedokļa aizstāvēšanai par vēstures jautājumiem;
* argumentēti diskutēt un aizstāvēt savu viedokli;
* Izpratne, ka cilvēku atmiņas un vērtējumi par vienu un to pašu notikumu var būt atšķirīgi (subjektīvi);
 | 1-35st. gadā |
| Latvijas vēsture | * secināt, pamatojoties uz dažādu informācijas resursu sniegto informāciju;
* Izprast, ka ne visi vēsturiskās informācijas resursi, īpaši internets, ir uzticami;
* saskatīt, kā saistīti kāda vēsturiska notikuma cēloņi un sekas; izprast, ka visi cēloņi un sekas nav vienādi nozīmīgi;
* analizēt kādas vēsturiskas personas sasniegumu vai neveiksmju cēloņus, iedomājoties, kā būtu rīkojies analizētās personas vietā;
* Izprast atšķirīgus vēstures notikumu skaidrojumus, ar toleranci izturas pret dažādām dzimuma, vecuma, reliģijas, rases, etniskās izcelsmes u.c. Latvijas sabiedrības grupām;
 | 1-35st. gadā |
| Sociālās zinības | * spēja piedalīties diskusijā par eksistenciāli nozīmīgiem jautājumiem (piemēram, mīlestība un naids, dzīvība un nāve, laicīgais un svētais, dzīves jēga);
* spēja izvērtēt savu rīcību, izmantojot ētisku argumentāciju, ja nepieciešams, atzīt savas kļūdas un aizspriedumus un mainīties;
* Spēja būt iecietīgs pret atšķirīgo (izņemot gadījumus, ja tiek aizskarta personības un sabiedrības drošība);
* zināt un praksē izmantot pilsoniskās līdzdalības iespējas skolas, pašvaldības un valsts mēroga norisēs;
* novērtēt ģimenes nozīmi personības tapšanā un socializācijā;
* izprast, ka cilvēkiem ir dažāda reliģiskā, politiskā un cita pārliecība; ir tolerants pret mazākuma viedokli;
* izdarīt izvēli situācijā, balstoties uz ekonomiskiem apsvērumiem un ievērojot godīguma, taisnīguma un cilvēkmīlestības principus, izvērtēt vairākas alternatīvas, prognozē pieņemtā lēmuma īstenošanas sekas un pieņem lēmumu darbībai;
* apzināties darba vērtību; plānot savu turpmākās profesionālās darbības jomu, izvērtējot savas spējas, intereses un sabiedrības vajadzības;
* izprast e-pakalpojumu būtību un zināt, kur meklēt informāciju par valsts un pašvaldību e-pakalpojumiem;
* paust savu viedokli vai piedāvāt problēmas risinājumu un uzklausīt citu viedokli kopīgo mācību un sociālo mērķu sasniegšanai;
* saskaņot savas un citu vajadzības, meklējot problēmu risinājumus;
* pieņemt kompromisu kopīgo mācību un sociālo mērķu sasniegšanai;
* pārvaldīt savas emocijas saskarsmē un sadarbībā, pieņemt un cienīt citus grupas biedrus (tolerance);
* sadarboties ar citiem, piedaloties vietējai sabiedrībai nozīmīgos projektos, uzņemties atbildību par savu ieguldījumu kopīgo mācību mērķu sasniegšanai;
* atbilstoši grupas mērķiem izstrādāt un, ja nepieciešams, ierosināt mainīt grupas darba noteikumus;
* publiski uzstāties par grupas darba rezultātiem;
* plānot mācību darba secību, mācīšanās gaitā vērtēt savu mācīšanos un veikt nepieciešamās korekcijas mācību uzdevuma veikšanas secībā;
* kopā ar grupas biedriem formulēt mācību sasniegumu kritērijus un vērtēt savu un citu skolēnu veikumu atbilstoši kritērijiem;
* atbilstoši mācību mērķim patstāvīgi izvēlēties un lietot piemērotus informācijas avotus;
* sistematizēt un apkopot informāciju, arī izmantojot grafiskās formas (tabulas, shēmas, domu kartes);
* prognozēt savas rīcības sekas, balstoties uz cēloņu un seku mijsakarību izpratni;
* analizēt dažādus viedokļus, izvērtējot faktus, un argumentēti aizstāvēt savu viedokli;
* atbilstoši mērķim analizēt, novērtēt un izmantot intervijā iegūto informāciju;
* atbilstoši uzdevumam sastādīt anketu, apkopot un analizēt aptaujas rezultātus;
* zināt, kas ir darba tirgus un kādas ir iespējas tajā iesaistīties; kas ir bezdarbs, ar piemēriem prot raksturot tā veidus un, kādas ir valsts sociālās garantijas;
* raksturot ģimenes nozīmi personības tapšanā un socializācijā;
* izskaidrot un argumentēti pierādīt, ka profesionālās darbības izvēle ir viens no faktoriem, kas nosaka cilvēka vietu sabiedrībā;
 | 1-35st. gadā |
| Mājturība un tehnoloģijas | * plānot, organizēt un vadīt mājas uzkopšanas, labiekārtošanas darbus; izprast remontdarbu nepieciešamību; spēja praktiski iesaistīties procesa norisē;
* zināt apģērba izvēles kritērijus (mode, stils, funkcionalitāte); prasme izvēlēties un lietot dažādus apģērba kopšanas līdzekļus un piederumus;
* novērtēt ēdiena kvalitāti un izteikt priekšlikumus garšas uzlabošanai, plānot tematisku maltīti, izvēlēties tai piemērotus ēdienus, pagatavot ēdienu atbilstoši receptei, noformēt un pasniegt to
* klāt galdu dažādos veidos un stilos; apzināties vienkāršāko uzvedības normu ievērošanas nepieciešamību;
* iegūt nepieciešamo informāciju no dažādiem avotiem, to apstrādāt, analizēt un spriest par tās ticamību;
* veikt tradicionālo tekstiltehniku - adīšanas, tamborēšanas, aušanas, šūšanas, izšūšanas, auduma apdrukas, apgleznošanas - un citu tehnoloģiju (pēc skolotāja izvēles), veikt vienkāršus koka vai metāla detaļu remontdarbus;
* izvēlēties, apvienot atbilstošākās tehnoloģijas savas idejas īstenošanai, plānveidīgi tās lietot izstrādājuma tapšanas gaitā un cilvēka dzīves vides kvalitatīvai pārveidošanai; spēt pamanīt jaunu, netradicionālu materiālu lietojuma piedāvājumu un prot to pēc izvēles radoši izmantot savos izstrādājumos; izgatavot iecerēto izstrādājumu, izmantojot nepieciešamos instrumentus un materiālus, ievērojot prasības izstrādājuma kvalitātei un materiālo resursu patēriņam; ievērot darba drošības noteikumus;
* patstāvīgi novērtēt tehnoloģiskā procesa plānveidību, secīgumu, rezultāta atbilstību iecerei, izstrādājuma tehnisko un māksliniecisko kvalitāti, funkcionalitāti atbilstoši kritērijiem un pamatot savu vērtējumu;
* izprast mācību priekšmeta apguves noderīgumu ikdienas dzīvē, videi draudzīgu materiālu un pieeju lietošanā, dzīvesvides kvalitātes uzlabošanā un karjeras izvēlē;
* apzināties savas iespējas personības individualitātes izteikšanai, brīvā laika pavadīšanai, iekārtojot mājokli, darinot vai komplektējot apģērbu, uzņemot viesus;
* saskatīt un novērtēt cilvēka darbu un tā rezultātu - tapušās lietas, iegūtos resursus; apzinās to ekonomiskas izmantošanas nepieciešamību, lai saglabātu vidi un taupītu finanšu resursus; ar cieņu izturas pret savu un citu veikumu;
 | 1-70st. gadā |
| Sports  | * izpildīt pārī lēnā valša kvadrātu;
* izvērtēt godīgas spēles principu un darboties sporta spēlēs bez tiesneša;
 | 1-70st. gadā |

### *mācību priekšmetos 10.-12.klasei*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Mācību priekšmets | Apgūstamās karjeras vadības prasmes | Stundu/pasāk. skaits |
| Latviešu valoda | * izprast saziņas situāciju, prast tajā iesaistīties, pamatot savu viedokli, izmantojot dažādus argumentācijas paņēmienus;
* lietot saziņas situācijai atbilstošus valodas līdzekļus;
* pilnveidot prasmi veidot monologu, dialogu (mutvārdu un rakstveida formā), publiski uzstāties, iesaistīties diskusijā, organizēt to;
* vērtēt publisko runu – saturu, izmantotos valodas izteiksmes līdzekļus, tās atbilsmi saziņas situācijai;
* individuālā un publiskā saziņā ievērot valodas kultūras normas;
* ievērot valodas kultūras normas paša veidotā mutvārdu un rakstveida tekstā, rakstīt dažādu žanru tekstus: pārspriedumu, argumentēto eseju, tēzes, referātu, dzīvesgaitas aprakstu (CV), darījumu vēstules;
* vērtēt un pilnveidot savas runas prasmes;
* saprast un uztvert plašu informāciju, dažādus teksta veidus;
* uztvert, atlasīt, sistematizēt un apkopot informāciju dažādiem mērķiem, izmantot jaunākās informācijas tehnoloģijas;
* korekti paust un argumentēt savu viedokli un attieksmi runā un rakstos atbilstoši situācijai, secīgi un loģiski prezentēt daudzpusīgu informāciju dažādām mērķauditorijām, ievērot valodas lietošanas normas runā un rakstos;
* pilnveidot prasmi skaidri un precīzi izteikt savas domas, izkopt izteiksmes daudzveidību;
* izmantot svešvalodu citu mācību priekšmetu apguvē;
* izmantot literatūru un mākslu citu kultūru izpratnei un sevis pilnveidošanai, ievērot saziņas un sadarbības principus;
* uzklausīt citus, kā arī izteikt savu viedokli, izmantojot piemērotākos valodas līdzekļus;
* ievērojot sadarbības likumus, kopā ar citiem plānot, veikt un izvērtēt projektus un pētnieciskos darbus;
* vērtēt savu sadarbības pieredzi un grupas ieguldījumu tajā;
* toleranti uztver Latvijas un citu valstu sociokultūras tradīciju un īpatnību izpausmes valodā;
 | 1-105st.gadā |
| Matemā-tika | * atrast nepieciešamo informāciju dažādos informācijas avotos, novērtē tās pietiekamību, derīgumu;
* lietot dažādus spriedumu iegūšanas veidus (empīrisko, induktīvo, deduktīvo), vispārināt, klasificēt, saskatīt analoģijas, novērtēt procesu tendences, izvirzīt hipotēzi, izmantojot iepriekšējās zināšanas vai darba gaitā iegūtos rezultātus;
* izvērtēt iegūtos rezultātus, to ticamību un atbilstību kontekstam, novērtēt izvēlēto problēmas risinājumu, iesakot uzlabojumus, piedāvāt citu risinājumu;
* izmantot informācijas tehnoloģijas (IT) informācijas apkopošanai, sakārtošanai, pārveidošanai un aprēķiniem;
* formulēt, argumentēt, pamatot viedokli (tai skaitā matemātiskas sakarības, faktus, sava darba rezultātus), ciena citu viedokli;
* iepazīstināt ar sava vai grupas darba rezultātiem rakstiski un (vai) mutiski, izmantojot dažādus uzskates līdzekļus un ievērojot klausītāju vajadzības;
* izmantot informācijas tehnoloģijas (IT) informācijas iegūšanai un prezentācijai, apzināties sadarbības priekšrocības, risinot problēmas, izvērtējot rezultātus;
* apzināties pētnieciskās darbības prasmju nozīmi indivīda attīstībā, novērtēt savu problēmrisināšanas, matemātiskās spriešanas, viedokļa formulēšanas un pamatošanas pieredzi;
* apzināties matemātikas zināšanu un prasmju nozīmi ikdienas dzīvē, apgūstot dabas un sociālās zinātnes, tālākizglītībā un turpmākajā profesionālajā darbībā;
 | 1-140st. gadā |
| Informātika | * zināt, kas ir datorikas nozare, un prast aprakstoši raksturot tās virzienus – datorzinātni, datorinženieriju, programminženieriju, informācijas tehnoloģiju, informācijas sistēmas;
* prast pareizi lietot datoru, tā perifērijas ierīces, programmatūru un tās palīdzības sistēmu, apskatīt, mainīt un iestatīt datora un programmatūras iestatījumus un parametrus;
* zināt datorizētas attēlu apstrādes pamatprincipus, priekšrocības un trūkumus, prot izvēlēties veicamajam uzdevumam piemērotāko grafikas veidu – rastrgrafiku vai vektorgrafiku;
* izveidot un apstrādāt attēlu vai tā daļas un lietot attēlu ieguves un apstrādes ierīces un lietotnes;
* prast datorizētas teksta apstrādes pamatprincipus, priekšrocības un trūkumus, prast veikt ikdienas uzdevumus, kas saistīti ar teksta dokumenta izveidošanu, rediģēšanu un formatēšanu;
* teksta dokumentā ievietot, rediģēt un formatēt tabulas, formulas, attēlus, satura un priekšmetu rādītāju, veikt pasta sapludināšanu;
* zināt izklājlapu lietošanas jomas un pamatjēdzienus, veidot, formatēt un modificēt izklājlapas;
* veidot, formatēt un modificēt prezentācijas, lietot dažādus slīdu demonstrēšanas efektus;
* veikt informācijas meklēšanas uzdevumus tīmeklī, izmantojot tīmekļa pārlūkprogrammu un meklētājprogrammas, pareizi izmantot tīmekļa vietnēs esošo informāciju;
* izmantot e-pasta lietotnes, lai sagatavotu, rediģētu un nosūtītu ziņojumus, saņemtu, pārsūtītu un atbildētu uz ziņojumiem, piesaistītu e-pasta sūtījumiem datnes, organizētu un pārvaldītu e-pasta ziņojumus;
* izveidot un modificēt tīmekļa lappuses, publicēt tās norādītajā serverī;
* apzināties, ka interneta pakalpojumu izmantošana ne tikai dod iespēju iegūt nepieciešamo informāciju un sazināties ar apkārtējo pasauli, bet arī var apdraudēt šo pakalpojumu izmantotājus;
 | 1-35st. gadā |
| Programmē-šanas pamati | * zināt programmēšanas valodu iedalījumu, prot nosaukt populārākās programmēšanas valodas;
* nelielā grupā izstrādāt elementāru datorbāzētu sistēmu;
* apzināties un ikdienā ievērot komunicēšanās, informācijas izmantošanas un publicēšanas etiķeti, ētiskās un juridiskās normas;
* zināt par informācijas un komunikācijas tehnoloģiju izmantošanu dažādās profesijās;
 |  |
| Tehniskā grafika | * izrādīt interesi par inženierzinātņu aktualitātēm, piemēram, par būvniecības projektu skatēm un publiskajām apspriešanām, robotikas sacensībām, mašīnbūves projektiem;
* novērtēt izcilākos sasniegumus un personības dažādās profesionālajās sfērās, kurās darba rezultāti saistīti ar augstas kvalitātes tehnisko grafiku;
* apzināties tehniskās grafikas zināšanu, izpratnes un lietošanas nozīmi turpmākās izglītības ieguvē, profesionālās karjeras veidošanā un ikdienā;
 | 1-70st.gadā |
| Sports | * zināt, izvērtēt un ievērot darba vides atbilstību drošības noteikumiem, labsajūtai un veselībai;
* zināt Latvijas sportistu augstākos sasniegumus sporta sacensībās un olimpiādēs, izprast olimpiskās kustības būtību;
* zināt standartdeju pamatsoļus un vienu vai divas nacionālās dejas;
* būt godīgam un tolerantam pret saviem komandas biedriem un pretiniekiem sacensībās;
* tiesāt izvēlētā sporta veida sacensības, iesaistīties dažādu skolā organizētu sporta pasākumu projektu izstrādāšanā;
 | 1-105st. gadā |
| Veselības mācība | * veidot savu pašvērtējumu, pamatojoties uz savu vērtību, prasmju, spēju, rakstura un vajadzību izpēti;
* diskutēt par šādiem jēdzieniem: garīgums, garīga pilnveidošanās, garīgā veselība;
* analizēt pieredzi par kognitīvo faktoru ietekmi uz cilvēka spēju pārvarēt nepatīkamas emocijas un stresu;
* apzināties saskarsmes un efektīvas komunikācijas prasmju nozīmi veselībai labvēlīgas uzvedības īstenošanā;
* izprast personīgās higiēnas nozīmi personīgās veselības veicināšanā un sabiedrības veselības profilaksē;
* piedāvāt argumentētus jauniešu atkarības problēmu risinājuma variantus, izteikt savu viedokli par dažādiem ģimenes modeļiem;
* izsteikt savu viedokli par valsts politiku sabiedrības veselības jomā un veselības veicināšanas pasākumiem valstī;
* zināt, pie kāda veselības aprūpes vai cita speciālista vērsties dažādu veselības problēmu gadījumā, ārstniecības pakalpojumu veidus un apjomus, kuri tiek apmaksāti no valsts budžeta un pakalpojumu saņēmēja līdzekļiem;
* izmantot dažādus informācijas avotus par veselības jautājumiem;
* piedāvāt argumentētus risinājumus par jauniešu veselības problēmām, plānot veselības veicināšanas pasākumus;
 |  |
| Fizika | * saskatīt un formulēt risināmo/pētāmo problēmu un hipotēzi, izvērtējot informāciju no dažādiem avotiem;
* veikt novērojumus un mērījumus individuāli vai grupā, lietot tehniskās ierīces un fizikas laboratorijas piederumus, precīzi ievērot to lietošanas noteikumus;
* uzskatāmi un korekti reģistrēt iegūtos datus, veido detalizētu eksperimenta aprakstu;
* lietot informācijas tehnoloģijas (IT) fizikālo procesu vizualizēšanai un datu ieguvei;
* lietot informācijas tehnoloģijas (IT), lai pārbaudītu hipotēzi par funkcionālo sakarību starp fizikāliem lielumiem, izskaidrot iegūtos rezultātus, salīdzinot tos ar informāciju no dažādiem avotiem, un novērtē to ticamību, analizējot iespējamos kļūdu cēloņus, ierobežojumus un ietekmi uz rezultātiem;
* izdarīt secinājumus, pamatojoties uz problēmas risinājumā vai eksperimentā iegūtajiem datiem (pierādījumiem), atbilstīgi izvirzītajai hipotēzei;
* analizēt un izvērtēt fizikāla rakstura informāciju tekstā un izmantot iegūto informāciju atbilstīgi mērķim, pārveidot fizikālo procesu vizuālās un vārdiskās informācijas formas no viena veida citā;
* formulēt un argumentēt viedokli par fizikāliem procesiem, pamatojoties uz faktiem, likumsakarībām, sava vai grupas darba rezultātiem, cienīt citu viedokli;
* iepazīstināt citus ar saviem vai grupas darba rezultātiem, izmantojot dažādas informācijas tehnoloģijas (IT);
* analizēt fizikas kā dabaszinātņu nozares sasniegumus, ņemot vērā zinātnes attīstības ētiskos aspektus un minot piemērus par ievērojamu pasaules un Latvijas zinātnieku lomu fizikas attīstībā;
* izprast fizikas zināšanu un prasmju nozīmi ikdienas dzīvē, tālākizglītībā un turpmākajā profesionālajā darbībā;
 | 1-105st. gadā |
| Ķīmija | * lietot informācijas tehnoloģijas (IT) datu ieguvē un reģistrēšanā;
* veikt aprēķinus un parādīt aprēķinu gaitu, izmantojot fizikālo lielumu apzīmējumus, atbilstošas mērvienības, vispārīgās formulas, ķīmiskās analīzes datus, ķīmisko un termoķīmisko reakciju vienādojumus, ķīmisko pārvērtību stehiometriskās shēmas un ķīmijas pamatlikumus;
* lietot informācijas tehnoloģijas (IT) datu matemātiskai apstrādei un pārveidei, likumsakarību un procesu skaidrošanai;
* formulēt secinājumus, pamatojoties uz problēmas risinājumā vai eksperimentā iegūtajiem datiem (pierādījumiem), atbilstīgi izvirzītajai hipotēzei;
* skaidrojot iegūtos rezultātus, novērtēt izvēlēto problēmas risinājumu (eksperimenta/pētījuma metodi) un ieteikt uzlabojumus vai piedāvāt citus risinājuma veidus;
* analizēt, izvērtēt un izmantot ķīmijas satura vizuālo un vārdisko informāciju atbilstīgi mērķim, pārveidot vārdisko informāciju vizuālā formā, modeļos, simbolos un apzīmējumos un otrādi;
* formulēt un argumentēt viedokli, pamatojoties uz likumsakarībām, faktiem, darba rezultātiem, cienīt citu viedokli;
* analizēt ķīmijas kā dabaszinātņu nozares vēsturisko attīstību, tās lomu sabiedrības attīstībā, ņemot vērā zinātnes ētiskos aspektus un nosaucot piemērus par ievērojamu pasaules un Latvijas zinātnieku sasniegumiem ķīmijā;
* novērtēt dažādu zinātņu nozaru sadarbības nozīmi ķīmijas apakšnozaru attīstībā un ķīmijas zināšanu un prasmju nozīmi indivīda ikdienas dzīvē, izglītības turpināšanā un turpmākajā profesionālajā darbībā;
 | 1-70st. gadā |
| Bioloģija | * formulēt un argumentēt viedokli par dzīvības procesiem, pamatojoties uz faktiem, likumsakarībām, sava vai grupas darba rezultātiem, ciena citu viedokli;
* iepazīstināt ar saviem vai grupas darba rezultātiem, izmantojot dažādus uzskates līdzekļus un informācijas tehnoloģijas (IT);
* analizēt galvenos bioloģijas nozares sasniegumus, to lomu sabiedrības attīstībā, ņemot vērā dažādu faktoru (sociālo, ētisko, ekonomisko, vides) ietekmi un minot piemērus par ievērojamu pasaules un Latvijas zinātnieku lomu bioloģijas attīstībā;
* novērtēt bioloģijas zināšanu un prasmju nozīmi ikdienas dzīvē, tālākizglītībā un turpmākajā profesionālajā darbībā;
 | 1-70st. gadā |
| Dabaszinī-bas | * saskatīt un formulēt pētāmo problēmu (risinājumu) un izvirzīt hipotēzi par dabā notiekošiem procesiem, izvērtējot informāciju no dažādiem avotiem;
* izvēlēties pētāmos lielumus un pazīmes, prognozēt to savstarpējo atkarību;
* plānot problēmas risinājumu vai eksperimenta gaitu, izvēloties atbilstošus darba piederumus, vielas, drošas darba metodes un novērtējot iespējamos riskus;
* uzskatāmi un precīzi reģistrēt datus, veidot detalizētu eksperimenta aprakstu;
* izmantot informācijas tehnoloģijas (IT) datu iegūšanā un reģistrācijā;
* attēlot grafikos, shēmās, diagrammās, zīmējumos fizikālos procesus un dabas objektus;
* lietot informācijas tehnoloģijas (IT), lai pārbaudītu funkcionālas sakarības starp fizikālajiem lielumiem;
* izvērtēt rezultātus un to ticamību, salīdzinot tos ar datiem literatūrā;
* atbilstīgi izvirzītajai hipotēzei formulēt secinājumus, pamatojoties uz problēmas risinājumu vai eksperimentālajiem datiem un novērtē problēmas risinājumu, iesaka uzlabojumus un citu veidu risinājumus;
* apkopot, sistematizēt, salīdzināt un analizēt no dažādiem avotiem iegūtu informāciju par dabas daudzveidību un procesiem tajā, pārveidot dažādas vizuālās informācijas formas vārdiskajās formās un otrādi;
* formulēt un argumentēt savu viedokli, pamatojoties uz faktiem par pasaules uzbūvi un dabaszinātņu likumsakarībām, ciena citu viedokli;
* iepazīstināt ar savu vai grupas darba rezultātu vai viedokli, pamatojot to un izmantojot dažādus uzskates līdzekļus un informācijas tehnoloģijas (IT);
 | 1-35st. gadā |
| Latvijas un pasaules vēsture | * analizēt dažādus viedokļus par lokālo, nacionālo un globālo vēstures procesu attīstību;
* izprast un kritiski vērtēt mūsdienu pasaules procesus;
* apzināties ētisko un vispārcilvēcisko vērtību pārmantojamibas nozīmi un nepieciešamību;
* apzināties demokrātisku un pilsonisku sabiedrību kā vērtību;
* būt tolerantam attieksmē pret mūsdienu pasaules daudzveidību;
* izprast lauksaimnieciskās ražošanas attīstības tendences un nozīmi Latvijas un Eiropas vēsture;
* analizēt, vērtēt un klasificēt informācijas avotus, lietot tos vēstures procesa izzināšanā, interpretēšanā un sava viedokļa argumentēšanā;
* izprast jebkura vēstures procesa atspoguļojuma subjektivitāti un dažādu sabiedrības grupu viedokļu atšķirību iespējamību;
* diskutēt par pretrunīgiem jautājumiem vēstures procesā un pamatot savu viedokli argumentēta pārsprieduma formā;
 | 1-70st. gadā |
| Ekonomika  | * izprast ekonomikas būtību, pētāmos jautājumus, tās vietu un nozīmi citu sociālo zinātņu vidū un uzņēmējspēju veidošanā;
* izprast, kā darbojas darba tirgus, kas ir darbaspēks (ekonomiski aktīvie iedzīvotāji) un nodarbinātība;
* zināt darba veidus, darbinieku kvalifikāciju, darba apstākļus, izaugsmes iespējas un pamatprasības, lai iesaistītos darba tirgū;
* izprast, kas ir bezdarbs un bezdarba formas, un prot rast risinājumu bezdarba situācijā;
* izprast sociālā dialoga un arodbiedrību nozīmi darba tirgū, veidot personisko budžetu, plānot izdevumus un izdarīt izvēli tirgū;
* zināt patērētāju tiesības un prast rīkoties atbilstoši normatīvajos aktos noteiktajai kārtībai;
* zināt, kas ir darba devējs, darba ņēmējs un pašnodarbinātais, izprast viņu lomu ražošanā un ienākumu veidošanās principu;
* izprast darba algu formas un prast aprēķināt neto darba algu;
* analizēt un raksturot Latvijas ekonomisko sistēmu;
* izprast, kas ir uzņēmējdarbība un komercdarbība, tirgzinības lomu uzņēmējdarbībā un zināt tās pamatelementus;
* izprast starptautiskos ekonomiskos sakarus, eksporta un importa nozīmi uzņēmējdarbībā;
* izprast banku sistēmas darbību;
* izprast ierobežotības problēmu un spēt pieņemt efektīvu lēmumu, kas pamatots uz alternatīvu izvērtēšanu;
* analizēt izvēles iespēju – kļūt par darba devēju vai darba ņēmēju – un ir gatavs iesaistīties darba tirgū vienā no šīm lomām, apzinoties savas tiesības un pienākumus;
* pieņemt lēmumu un uzņemties atbildību par savu izvēli dažādās saimnieciskās situācijās, apzināties ekonomikas izzināšanas nepieciešamību mūžizglītībā;
 | 1-35st. gadā |
| Filozofija  | * spēt pamatot savu viedokli un diskutēt par dzīvības un nāves problemātiku;
* prast pamatot savu vērtību izvēli, savu viedokli diskusijā par individuāli un sociāli nozīmīgo vērtību līdzsvara problēmu;
 | 1-35st. gadā |
| Ģeogrāfija  | * izprast pasaules saimniecības struktūru un atsevišķu saimniecības nozaru izvietojuma likumsakarības un vērtē to nozīmi sabiedrībā;
* vērtēt dabas resursu nozīmi reģiona un valsts saimniecības nozaru attīstībā, resursu ierobežotības problēmas un valstu sadarbības lomu resursu izmantošanā;
* izprast starptautiskās tirdzniecības organizēšanas principus un raksturot starptautiskās preču plūsmas, vērtēt transporta un tā veidu nozīmi starptautisko sakaru nodrošināšanā un valsts saimniecības nozaru attīstībā;
* zināt tūrisma resursu un veidu ģeogrāfisko izvietojumu, tūristu plūsmu veidošanās likumsakarības un to nozīmi valsts ekonomikā;
* apzināties ģeogrāfijas zināšanu nepieciešamību un noderīgumu dažādās profesijās un tālākizglītībā;
 | 1-35st. gadā |
| Psiholoģija  | * izprast psiholoģijas zinātniskās pieejas atšķirību no ikdienas cilvēku priekšstatiem par psiholoģijas jautājumiem;
* skaidrot cilvēka psihes, apziņas un uzvedības jēdzienu atšķirības;
* zināt katra kognitīvā procesa – sajūtu, uzmanības, uztveres, atmiņas un domāšanas (tēlainās un jēdzieniskās) – lomu un funkcijas dažādu veidu zināšanu un prasmju apguves procesā;
* skaidrot intelekta, kreativitātes un talanta jēdzienu;
* atpazīt un raksturot dažādas emocijas un jūtas, atšķirīgus garastāvokļus;
* izprast stresa vadīšanu, cilvēku vajadzības un Maslova vajadzību hierarhiju, dažādus motivācijas veidus;
* atšķirt kognitīvās spējas no nekognitīvām spējām;
* skaidrot iedzimtības un sociālās vides faktoru nozīmi indivīda attīstībā;
* raksturot cilvēka attīstības posmus un to pazīmes, personības jēdzienu atšķirības;
* zināt personības iezīmes, skaidrot šādus jēdzienus: pašvērtējums, vērtības, subjektīvā kontrole;
* izprast pirmā iespaida efektu, oreolu un pēdējā iespaida efektu;
* atpazīt savā vidē izplatītos stereotipus, atšķirt tos no personības īpašībām, izprast verbālo un neverbālo saskarsmi;
* zināt komunikācijas funkcijas, efektīvas saskarsmes priekšnosacījumus, konfliktu cēloņus, attīstību un risināšanas stratēģijas;
* raksturot dažādu grupu veidus, izprast procesus grupā;
* zināt lēmuma pieņemšanas posmus grupā, atpazīt sociālās lomas grupu darbā un sociālo lomu pārklāšanos, izprast līdera pozīciju un līderības stilus un indivīda uzvedību pūlī;
* salīdzināt līdzīgo un atšķirīgo savā personībā un apkārtējās vides indivīdu vērtībās;
* izmantot dažādus saskarsmes paņēmienus un atpazīt saskarsmes šķēršļus modelētajā situācijā;
* salīdzināt pretējus argumentus, atšķirt situāciju, kad notiek pārliecināšana, no situācijas, kad noris viedokļu apmaiņa, analizēt grupas dalībnieku lomas;
* novērot un analizēt grupas dalībnieku un līdera uzvedību grupā, atpazīt grupas ietekmi uz indivīdu un savu ietekmi uz grupu, piedalīties grupas lēmuma pieņemšanas procesā;
* atpazīt situāciju, kad citiem vienaudžiem nepieciešams atbalsts, un spēt to sniegt;
 | 1-35st. gadā |
| Politika un tiesības  | * zināt, ka sabiedrības pārvaldīšana ir īpašs nodarbošanās veids;
* zināt likumdošanas, tiesu un izpildvaras funkcijas, kā arī izprast šo funkciju sadalījumu Latvijas Republikas Satversmē, zināt ierēdņa pamatuzdevumus;
* diskutēt par indivīda, pašvaldības un valsts sadarbību;
* zināt Latvijas tiesu sistēmu un tiesu darbības pamatprincipus un spēt izprast darba tiesības un analizēt darba līgumu;
* pilnveidot saziņas un sadarbības prasmes, attīstīt publiskās runas un diskusiju kultūru ;
 | 1-35st. gadā |
| Mājsaim-niecība | * izprast, ka privātās mājsaimniecības grāmatvedība ir veids, kā nodrošināt ieņēmumu un izdevumu uzskaiti un kontroli un rosināt pārdomāt pirkumu nepieciešamību, dodot savu ieguldījumu ilgtspējīgā patēriņā;
* Ar interesi veidot savu mājsaimniecības grāmatvedību, projektēt saimniecisko darbību, plānot veicamos darbus un darbības gaitu, prognozēt rezultātu;
* Izmantot mācību priekšmetā apgūto zināšanu un prasmju iespējas savas karjeras veidošanā;
* apzināties saskarsmes kultūras nozīmi ikdienā, pamatot mūsdienīgu uzvedības, tai skaitā stājas un apģērba, normu ievērošanas saistību ar personību, tās fizisko un garīgo paštēlu;
* plānot savu garderobi, ievērojot stilu un sava ķermeņa īpatnības, saskatīt garderobes uzturēšanas un atjaunošanas nepieciešamību;
* interesēties par etiķeti, apzināties pieklājīgas izturēšanās nozīmi cilvēku savstarpējo attiecību veidošanā;
* iegūt informāciju no dažādiem avotiem un to apstrādāt, izmantojot informācijas tehnoloģijas;
* izstrādāt radošos projektus mājokļa iekārtošanā, garderobes veidošanā, akciju un sarīkojumu organizēšanā, argumentēti vērtēt sava un citu izglītojamo darba rezultātus;
 | 1-35st. gadā |
| Ētika  | * pamatot savu tikumisko izvēli;
* izprast brīvības un atbildības saistību, apzinās savu atbildību pret pagātnes vērtībām, dažādus dzīves stilus un to veidošanos;
* pilnveidot pašdisciplīnas un pašaudzināšanas iemaņas;
* izprast nepieciešamību saskaņot individuālās vēlmes ar sabiedrības interesēm un vēlmēm, cienīt privātumu un atzīt citādumu;
* izprast tolerances jēgu un nozīmi, veicinot dažādu sabiedrības slāņu un grupu iekļaušanu sabiedrībā, kritiski un radoši rīkoties dažādās situācijās, pamatojoties uz tikumisko izvēli;
 | 1-35st. gadā |
| Kulturolo-ģija  | * argumentēti paust savu viedokli par kultūras attīstību;
* motivēti un atbildīgi iesaistīties kultūrvides veidošanas procesos, būt tolerantam pret dažādām kultūrām un veidot pozitīvas attiecības ar dažādu kultūru un reliģiju pārstāvjiem;
 | 1-35st.gadā |
| Literatūra | * rakstīt dažādus tekstus (recenzijas, pārspriedumus, pētnieciskos un jaunrades darbus), izkopjot individuālo stilu, apzināties vajadzību vērtēt un pilnveidot savas radošās prasmes;
 | 1-105st. gadā |
| Mūzika  | * raksturot Latvijas mūzikas un mākslas novitātes, populārās mūzikas attīstības virzienus Latvijā un pasaulē;
* noteikt un pamatot sev nozīmīgas vērtības mūzikā, paust savu attieksmi pret tām;
* daudzveidīgi izmantot savu radošās darbības pieredzi, pilnveidot muzikālās spējas;
 | 1-35st. gadā |
| Vizuālā māksla | * toleranti izturēties pret dažādām parādībām mākslā;
* apzināties savu individualitāti un vajadzību pilnveidot radošās spējas;
* interesēties par vizuālās mākslas vidi kā iespēju sevis pilnveidei;
* izvēlēties un pamatot sev nozīmīgas vērtības mākslā un pašizpausmē;
* interesēties par mākslas aktualitātēm, apmeklēt izstādes un muzejus, kā arī iesaistīties mākslas pasākumos;
 | 1-35st. gadā |

## Karjeras izglītības īstenošana klases stundās,

### Klases stundu tematiskais plānojums 1.-3.klase

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Stundu temati | Stundas tēmas | Plānotais sasniedzamais rezultāts |
|  | Profesiju daudzveidība. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs. | 1. Manu vecāku darbs. 2. Manu ģimenes locekļu darbs. 3. Profesijas darbavietās pie manas skolas / manā pagastā / novadā. 4. Profesiju pārstāvji manā ikdienā. | * Zina, kur un par ko strādā vecāki un citi ģimenes locekļi.
* Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā, un izprot viņu nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē.
 |
|  | Mani pienākumi ģimenē. Mani vaļasprieki. Mana sapņu profesija | 1. Mani ikdienas darbiņi. Pienākumi ģimenē. 2. Mani vaļasprieki mājās. 3. Manas intereses pulciņos.4. Es vēlos strādāt par ... | * Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību.
 |
|  | Dienas režīms | 1. Kāpēc vajadzīga dienasgrāmata? 2. Mani dienas darbi skolā un mājās. 3. Mani vaļasprieki un atpūta. 4. Mans dienas režīms. | * Prot izplānot savu dienas režīmu un tam sekot, paredzot laiku mācībām, pienākumiem mājās, vaļaspriekiem un atpūtai.
 |
|  | Mācības -skolēna darbs | 1. Kāpēc jāmācās? 2. Kā labāk mācīties? 3. Mācības –pienākums un atbildība. 4. Mācību rezultāti un sasniegumi. | * Apzinās savu galveno pienākumu mācīties, spēj mācīties patstāvīgi un koncentrējas mācību uzdevumu apguvei un izprot savu atbildību sekmīgā mācību procesā.
* Prot izmantot stundās apgūto ikdienā.
 |
|  | Karjeras vīzija | 1. Pēc 20 gadiem es būšu... 2. Profesijas pēc 50 gadiem. 3. Kas man jāprot manā sapņu profesijā? 4. Kādas prasmes es apgūstu skolā? | * Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas, apgūst darba prasmes.
 |

### Klases stundu tematiskais plānojums 4.-6.klase

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Stundu temati | Stundas tēmas | Plānotais sasniedzamais rezultāts |
|  | Es un mani dotumi | 1. Vislabāk es protu … 2. Kā man iemācīties to, ko vēl tik labi neprotu? 3. Manas intereses. 4. Manu spēju un talantu prezentācija. | * Apzinās savas stiprās un vājās puses, kā arī savas intereses, spējas
 |
|  | Mani darba ieradumi. Sadarbības prasmes | 1. Mana diena ģimenes plānā. 2. Mana dienas režīma proporcijas (mācības, vaļasprieki, atpūta). 3. Vai es protu palīdzēt? 4. Sadarbojoties var ietaupīt laiku. Kā? | * Prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses un iespējas.
* Prot sadarboties ar dažāda vecuma cilvēkiem
 |
|  | Brīvais laiks un tā izmantošana | 1. Mūsu klases hobiji (vaļasprieki). 2. Pulciņi skolā. 3. Interešu izglītība pilsētā / pagastā. 4. Brīvais laiks un lietderīga tā pavadīšanas iespējas. | * Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrodot savām spējām un vēlmēm atbilstošāko.
 |
|  | Mācīšanās prasmes un sasniegumi | 1. Mana sasniegumu mape. 2. Mana izaugsme.3. Vai es mācos tik, cik spēju? 4. Zināšanu un prasmju nozīme nākotnē. | * Mācās dokumentēt savus sasniegumus.
* Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē, spēj sevi motivēt mācību darbam un cenšas sasniegt savām spējām atbilstošus rezultātus.
 |
|  | Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība | 1. Fizisks un garīgs darbs. 2. Profesiju veidi. 3. Profesiju prestižs un nepieciešamība. 4. Profesiju pieprasījums manā novadā/ pagastā. | * Izprot profesiju veidus un tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās –darbs ārā u.tml.
* Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju.
* Pētot profesiju daudzveidību, domā par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējām novadā/valstī.
 |
|  | Lietišķā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē | 1. Valodas kultūra ikdienā.2. Publiskās runas prasmes un nepieciešamība.3. Elektroniskās saziņas kultūra.4. Telefonsaziņas kultūra. | * Izkopj savu valodas kultūru.
* Izprot publiskas uzstāšanās būtību un ir apguvis prasmes tajā piedalīties, prezentējot dažādus darbus un uzstājoties.
 |

### Klases stundu tematiskais plānojums 7.-9.klase

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Stundu temati | Stundas tēmas | Plānotais sasniedzamais rezultāts |
|  | 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. | * Ir objektīvi izvērtējis, pārzina savus dotumus, spējas un intereses, samēro savas intereses un spējas, personīgās īpašības un vērtības.
* Novērtē sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā.
* Novērtē savu sasniegumu rezultātus.
 |
|  | 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. Interešu izglītība un pašattīstība. 4. Brīvprātīgā darba nozīme pirmās darba pieredzes gūšanā. | * Saprot, kā skolā, ārpusskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības.
* Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā.
 |
|  | 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. | * Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību.
* Apzinās izglītību kā vērtību, ir motivēts turpināt izglītību.
* Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas.
* Zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām.
 |
|  | Profesiju daudzveidīgā pasaule | 1. Karjera un tās plānošanas pamatnosacījumi. 2. Informācija par manu nākotnes profesiju (alternatīvas). 3. Ēnu diena kā iespēja. 4. Manā novadā/ pagastā pieprasītākās profesijas. | * Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus.
* Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām, izzina savas turpmākās izglītības iespējas.
* Ir apzinājis sev saistošās profesijas.
* Iesaistās darba izmēģinājumos.
* Ir iegūtas zināšanas par vietējo darba tirgu.
 |
|  | Individuālā karjeras plāna izveide | 1. Mērķis un starpmērķi. 2. Izvēle un alternatīvas. 3. Lēmumu pieņemšanas ceļi. 4. Manas sasnieg | * Ir apgūtas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu.
* Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus.
* Ir izveidota un regulāri tiek papildināta savu sasniegumu mape (portfolio).
 |

### Klases stundu tematiskais plānojums 10.-12.klase

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Stundu temati | Stundas tēmas | Plānotais sasniedzamais rezultāts |
|  | 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. | * Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas.
* Izprot būtiskākos nosacījumus studijām ārzemēs.
* Zina, kur meklēt informāciju par iespējām turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem u.c. gan Latvijā, gan ārvalstīs.
 |
|  | Mūžizglītība | 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 novadā/ pagastā. Informācijas avoti. | * Izprot nepārtraukta izglītošanās procesa un darba lomu un nozīmi savā dzīvē.
* Apzinās izglītību kā vērtību.
* Apzinās formālās un neformālās izglītības sniegtās iespējas
 |
|  | 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. | * Ir apzināta informācija par darba tirgus perspektīvām, kas ļauj izšķirties par attiecīga lēmuma pieņemšanu karjeras izvēlē.
* Izprot nodarbinātības tendences mūsu valstī un pasaulē.
* Ir gatavs pieņemt alternatīvus lēmumus karjeras izvēlē.
 |
|  | Zinātnes un tehnoloģiju attīstība. Profesiju mainība un dažādība, pienākumi, darba devēju prasības | 1. Ko sagaida darba devējs? 2. Darba meklēšanas process un iespējas. 3. Zinātnes un tehnoloģiju attīstības ietekme uz profesiju mainību. 4. Profesionālā ētika un darba likumdošana. | * Ir iepazinis dažādas darbavietas, darba devēju prasības, darba pienākumus.
* Pārzina darba meklēšanas procesu.
* Apzinās profesiju mainību saistībā ar zinātnes un tehnoloģiju attīstības tendencēm pasaulē.
* Izprot profesionālās ētikas pamatprincipus un prasības.
 |
|  | Darbs ārzemēs | 1. Darbs ārpus Latvijas. Iespējas un riski. 2. Informācijas avoti par dažādu valstu darba likumdošanu. 3. Veiksmes stāsti par darbu ārzemēs. Pienākumi un atbildība. Cerības un realitāte. 4. Kāpēc es atgriezos? Pienākumi un atbildība. Cerības un realitāte. Negatīvā pieredze un patriotisms. | * Zina par iespējām strādāt ārpus Latvijas un kur griezties pēc palīdzības, ja tas ir nepieciešams.
* Ir informēts, kur meklēt ziņas par attiecīgās valsts darba likumdošanu.
 |
|  | Karjeras izvēles plānošana. Individuālā karjeras plāna izveide | 1. Man piemērotāko profesiju saraksts. 2. Izvēlētās profesijas apguves iespējas. 3. Individuālā plāna īstenošanas termini. 4. Dažādas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas. Izvēle un alternatīvas. | * Ir izvērtēta piemērotība izvēlētajai profesijai. Ir apkopota informācija atbilstoši izvēlētajai profesijai.
* Ir pilnveidotas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu.
 |

## Integrējot karjeras izglītību mācību priekšmetos, ir paredzēti arī dažādi ārpusstundu pasākumi:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Karjeras izglītības joma** |

 | **Tēma** | **Sasniedzamais rezultāts** | **Pasākuma veids** | **Mērķaudi****torija** |
| Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmuma pieņemšana un īstenošana  | Profesiju daudzveidība un darba pienākumi  | 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.  | * “Nakts profesijas” **(**45. met.)
* Tikšanās un lekcijas ar dažādiem profesiju pārstāvjiem ar mērķi izzināt profesijas specifiku, nepieciešamo izglītību, prasmes;
 | 5.-12. klašu skolēni  |
| Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmuma pieņemšana un īstenošana  | Karjeras iespējas pēc pamatskolas vai vidusskolas  | 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. |

|  |
| --- |
| * “Atnāc un uzzini!” (53. met.)
* Tikšanās ar absolventiem par izglītības ceļa izvēli,
* Karjeras nedēļa
* Individuālās karjeras konsultācijas
 |

 | 8.-12. klašu skolēni  |
|

|  |
| --- |
| Karjeras iespēju izpēte  |

 |

|  |
| --- |
| Profesiju daudzveidība un profesijas izvēles nosacījumi  |

 | Mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras iespējām, izprot to kontekstu. Analizē informāciju par veicamā darba saturu, aprīkojumu, darbarīkiem, darba  | * “Ceļvedis profesiju pasaulē”

(57. met.) * Tikšanās un lekcijas ar dažādiem profesiju pārstāvjiem ar mērķi izzināt profesijas specifiku, nepieciešamo izglītību, prasmes;
 | 8.-9. klašu skolēni  |
| Karjeras iespēju izpēte | Nodarbinātības iespējas tuvākajā apkārtnē  | Mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras iespējām, izprot to kontekstu. Atlasa, apkopo un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām.  | * “Iespēju durvis” (66. met.)
* Tikšanās ar atpazīstamām personām novadā, valstī ar mērķi izzināt karjeras ceļa izvēles motīvus, nepieciešamo izglītību;
 | 7.-12. klašu skolēni  |
| Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte  | Profesiju un amatu daudzveidība  | 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.  | * “Amatam ir zelta pamats” (64.met.)
* Mācību izzinošās ekskursijas uz dažādām iestādēm, ražotnēm, uzņēmumiem ar mērķi iepazīt darba specifiku, profesiju daudzveidību
 | 1.-12. klašu skolēni  |
| Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana  | Nodarbošanās veidu daudzveidība  | Izvēlas savām vajadzībām un interesēm atbilstošas aktivitātes nosaka šo izvēļu priekšrocības un trūkumus. Nosauc savas darbības stiprās un vēl pilnveidojamās puses, analizē personiskās īpašības un uzvedību, skaidro, kas ietekmē darbību izvēli un sniegumu (panākumus vai neizdošanos). Skaidro vaļasprieku un profesionālo interešu savstarpējo atbilstību. Ar ieinteresētību uztver dažādas karjeras attīstības iespējas, izmanto iztēli, lai veidotu neikdienišķas sakarības. Uzdrīkstas mēģināt paveikt kaut ko jaunu  | * “Es to protu! Iemācies arī Tu?”(92. met.)
* Interešu izglītības pulciņi, interešu fakultatīvi (Tautiskās dejas, ansamblis, ritmika, lietišķā māksla, kokapstrāde, robotika, sporta spēles, datorika, konditoreja, netradicionālā māksla, jaunais ķīmiķis, muzikālais teātris u.c.).
 | 1.-12. klašu skolēni  |
| Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana  |

|  |
| --- |
| Profesija un tās piemērotība  |

 | 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 pārstāvjus 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 apzināšanos.  | * “Zinātniskās pētniecības darbs karjeras izglītībā”(99. met.)
* Mācību izzinošās ekskursijas uz dažādām iestādēm, ražotnēm, uzņēmumiem ar mērķi iepazīt darba specifiku, profesiju daudzveidību
 | 8.-12. klašu skolēni  |
| Pašizziņa  | Profesiju daudzveidības iepazīšana.  | Izvēlas savām vajadzībām un interesēm atbilstošas aktivitātes nosaka šo izvēļu priekšrocības un trūkumus. Patstāvīgi analizē sava snieguma saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību, atpazīst savas darbības stiprās puses un ar pieaugušā atbalstu rod dažādus veidus, kā attīstīt savas domāšanas un uzvedības pilnveidojamās puses.  | * “Tirdziņš / gadatirgus”(93. met)
* Karjeras nedēļa;
* “Ēnu diena”- dalība
 | 1.-12. klašu skolēni  |

Piedāvātās metodikas ir pieejamas materiālā: **“100 metodikas karjeras attīstības atbalstam”**-Metodiskais materiāls VIAA 2019.g. Autori **–** Mg.ed. Jānis Pāvulēns (LLU), Dr.pead. Inta Lemešonoka (LU), Dr. psych. Ilona Laizāne (LU), Mg.pead. Aelita Jankovska (Liepājas pilsētas Izglītības pārvalde), Mg.pead., MG.ed. Aira Klampe (Liepājas universitāte) jeb interneta vietnē <https://viaa.gov.lv/library/files/original/78532_100_KAA_Metodikas.pdf>

# Karjeras izglītībā izmantojamās metodes

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Metode/paņēmiens un****tās skaidrojums** | **Prasmes** |
|  | Anketēšana/Aptauja | * Apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu domu konkrēti un īsi.
* Ieinteresēt audzēkni izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas.
* Attīstīt prasmi kritiski domāt.
 |
|  | Analīze | * Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām.
* Apgūt prasmes, lai ,,gribu, varu, vajag’’ veidotu vienotu kopumu.
 |
|  | Brīvais raksts | * Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas
 |
|  | Darbs ar informācijas avotiem | * Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju.
 |
|  | Darbs grupās | * Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus.
 |
|  | Darbs pāros | * Veidot prasmes sadarboties, uzklausīt otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu.
 |
|  | Diskusija | * Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklausīt citu domas.
* Meklēt problēmu risinājumu.
 |
|  | Domu karte | * Domu karte ir attīstošs, efektīvs un reizē aizraujošs mācību paņēmiens, kurā vizuāli un grafiski ap centrālo jēdzienu, tēmu, problēmu viegli uztveramā veidā pierakstītas asociācijas vai idejas, lai veidotu lietu, procesu, parādību, norišu savstarpējo izpratni, attīstot gan loģisko, gan simbolisko domāšanu
 |
|  | Dubultā dienasgrāmata | * Veidot prasmi atrast tekstā nepieciešamo informāciju, to analizēt, paust savu viedokli, balstoties uz pieredzi.
 |
|  | Ekskursija | * Prasme iejusties citā vidē, iepazīstinot ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām.
 |
|  | Eseja | * Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā.
 |
|  | Ēnu diena | * Prasmes noteikt un analizēt izvēlētās profesijas pozitīvās un negatīvās puses, iepazīstot tuvāk darba vidi.
* Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus
 |
|  | Individuālais darbs | * Prasme mācīties un strādāt patstāvīgi.
 |
|  | INSERT metode | * Apgūt prasmi izvērtēt informāciju.
 |
|  | Intervija | * Apgūst prasmi sarunāties un uzklausīt sarunas biedrus.
* Attīsta prasmi formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem.
* Apgūst un attīsta prasmi veidot lietišķu dialogu.
 |
|  | IT tehnoloģiju izmantošana | * Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā.
 |
|  | Kolāža | * Kolāžā tiek izmantoti dažādi simboliski uzskates līdzekļi jeb vizuālie balsti (attēls, zīmējums, aplikācija, datorgrafika, simboli, fotogrāfija u. tml.) izmantošana, lai atklātu jēdzienu, parādību, vides, notikumu u.tml. kopsakaru, ilustrējot kāda vārda, lietas, jēdziena nozīmi un saturu, tā padarot uzskatāmāku attēlojamo objektu (Lemešonoka, 2017).
 |
|  | Pārrunas/sarunas | * Apgūst prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu.
* Attīsta prasmes noskaidrot viedokli un iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas.
* Pilnveido prasmes uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem.
 |
|  | Pašvērtējums/pašanalīze | * Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi
 |
|  | Pētījums | * Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu.
* Attīstīt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam.
 |
|  | Prāta vētra | * Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē.
 |
|  | Prezentācija | * Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu.
* Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā.
 |
|  | Prognozēšana | * Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu.
 |
|  | Projekts | * Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju.
* Pilnveidot prasmi saistīt teoriju ar praksi.
* Pilnveidot prasmes un spējas veikt secinājumus un prezentēt rezultātus.
 |
|  | Seminārs | * Metode, kad, risinot problēmas, grupai (klasei) jāpieņem atbildīgs lēmums, kurā svarīgs ir ikviena viedoklis un kolektīvā doma. Skolēni mutiski aizstāv savu viedokli, uzstājas, diskutē, sadarbojoties rod kompromisus un pieņem lēmumu.
 |
|  | Spēles | * Apgūt prasmi iekļauties kolektīvā un 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.
 |
|  | SVID (SWOT) analīze | * Apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas.
 |
|  | T – tabula | * Apgūt iemaņas izvērtēt parādību no vairākiem aspektiem.
 |
|  | Tests | * Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai.
 |
|  | Tikšanās | * Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai.
 |
|  | Venna diagramma | * Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu.
 |
|  | Vērošana | * Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus.
 |
|  | Portfolio/darba mape | * Vākt materiālus, iegūt informāciju, to apstrādāt, krāt un veidot savu darba mapi - portfolio
 |

# Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra

Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 7.-9. klasei” Skolotāju rokasgrāmata ( ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)

Metodiskie ieteikumi „ Karjeras izglītība 10.-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 skolotajiem un klases audzinātājiem) ( ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2004.g.)

Karjeras iespēju izpēte (metod. Palīglīdz. Skolot. un klašu audz.) 2003.g.(ir darba lapas)

Izglītības ceļvedis. Informatīvs izdevums, 2009.g.

Izglītība pēc 9. klases. PIAA, 2005. g.

Izglītība pēc 12. klases. PIAA, 2005.g.

Karjeras attīstības atbalsts / Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi. VIAA

Karjeras iespēju izpēte. Metodiskais palīglīdzeklis PIAP aģentūra, 2003 .g.

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

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

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

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

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

“Mans bērns izvēlas karjeru.” VIAA, 2010.g.

“Karjeras vadības prasmes mācību priekšmetu standartu saturā” VIAA, 2016.g. “ “

Starptautiskā karjeras atbalsta metodikas rokasgrāmata darbam ar grupu” [www.navigiude.net](http://www.navigiude.net)., mūžizglītības programma, VIAA, 2012.g

“100 metodikas karjeras attīstības atbalstam”-Metodisko materiāls VIAA 2019.g. Autori **–** Mg.ed. Jānis Pāvulēns (LLU), Dr.pead. Inta Lemešonoka (LU), Dr. psych. Ilona Laizāne (LU), Mg.pead. Aelita Jankovska (Liepājas pilsētas Izglītības pārvalde), Mg.pead., MG.ed. Aira Klampe (Liepājas universitāte) , <https://viaa.gov.lv/library/files/original/78532_100_KAA_Metodikas.pdf>

Normens Amundsons „Aktīvā iesaistīšanās” Esība un darbība karjeras konsultēšanā (Active Engagement), Valsts izglītības attīstības aģentūra, 2016

<https://viaa.gov.lv/library/files/original/Amundsen_Aktiva_iesaistisanas.pdf>

# ****Aplūkojamie tīmekļa resursi, kas saistīti ar karjeras izglītību****

[www.niid.lv](http://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.profesijupasaule.lv](http://www.profesijupasaule.lv) – iepazīsti dažādas profesijas virtuālajā profesiju pasaulē

[www.izaugsme.lv](http://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](http://www.izm.gov.lv/) - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm

[www.viaa.gov.lv](http://www.piaa.gov.lv/) - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem un izglītības un darba iespējām ārzemēs.

[www.viaa.gov.lv/Euroguidance](http://www.viaa.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, EURYDICE,EURODESK, REFERNET u.c./

[www.nva.lv](http://www.nva.lv/) - par bezdarbnieku profesionālo apmācību.

[www.lak.lv](http://www.lak.lv/) - par amatu apguves iespējām (tostarp cilvēkiem ar nepabeigtu pamatizglītību un cilvēkiem ar garīgiem un fiziskiem veselības traucējumiem) pie amatu meistariem.

[www.iespejas.lv](http://www.iespējas.lv/)

[www.prakse.lv](http://www.prakse.lv)Sadaļā Studijas alfabēta 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](http://uzdevumi.lv/Site/ContentPages/AboutPortal)  Sadaļā "Kur mācīties" iespēja izvēlēties informāciju par visu līmeņu studijām un atbilstošām programmām.

[www.studentam.lv](http://www.studentam.lv) -Ar izglītības iestādēm Latvijā un izglītības iespējām ārzemēs var iepazīties sadaļā "Izglītība

[www.karjerascentrs.lv-](http://www.karjerascentrs.lv-) Profesiju apraksti. Lai izmantotu lapas piedāvājumus, nepieciešama bezmaksas reģistrācija. Sadaļā Karjeras izvēle atrodama karjeras informācija (profesijas, izglītības iespējas). Meklēšana – gan pēc alfabēta, gan vietas, gan izglītības veida un interešu jomas. Sadaļā Izpēti sevi – interešu tests un datorspēle „Es un mana karjera”

[www.izm.gov.lv/skoleniem](http://www.izm.gov.lv/skoleniem) un www.izm.gov.lv/studentiem

[www.cv-online.lv](http://www.cv-online.lv), [www.e-darbs.lv](http://www.e-darbs.lv), [www.workingdau.lv](http://www.workingdau.lv), [www.vakance.lv](http://www.vakance.lv),[www.cvmarket.lv](http://www.cvmarket.lv)
[www.ariko.lv](http://www.ariko.lv)- Personāla atlases firmas

[www.stepfour.com/jobs](http://www.stepfour.com/jobs), [www.occupationsguide.cz/en](http://www.occupationsguide.cz/en)-Profesiju apraksti angļu valodā

[www.isec.gov.lv](http://www.isec.gov.lv)- vidējās izglītības programmas atbilst konkrētajai studiju programmai. Kādi centralizētie eksāmeni jākārto. Par papildus prasībām augstskola informē vismaz piecus mēnešus pirms uzņemšanas sākšanas.

[www.aiknc.lv](http://www.aiknc.lv)-informācija par augstskolu un koledžu statusu. Par augstskolu un koledžu licencēšanu, akreditāciju.

<https://www.facebook.com/TavaiKarjerai/>

<https://www.facebook.com/karjernica/>

*Sagatavoja:*

*Pedagoģe karjeras konsultante*

 *Olita Ruža*