

APSTIPRINU
Rīgas 85.pamatskolas direktore
Aija Makšāne

2022.gada 1.septembrī

**Rīgas 85.pamatskolas
karjeras izglītības programma
1. - 9. klasei**

I Karjeras izglītības mērķis un uzdevumi

1. Karjeras izglītības mērķis:

Karjeras izglītības mērķis ir organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu atbilstoši Latvijas Republikas "Izglītības likuma", Ministru kabineta 2018. gada 27. novembra noteikumu Nr.747 "Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem" prasībām, integrējot specifiskus mērķus:

1.1.nodrošināt izglītojamam pašizpētei, karjeras izpētei un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi;

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

2. Karjeras izglītības uzdevumi:

2.1. nodrošināt katram izglītojamam pašnovērtēšanas metožu apguves iespējas;

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

2.3. veidot katrā izglītojamā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba pasaules un ar to saistīto izglītību daudzveidību;

2.4. nodrošināt katram izglītojamam iespēju apgūt mācīšanās prasmes, informācijas tehnoloģiju un citu informācijas avotu izmantošanas pamatiemaņas;

2.5. palīdzēt katram izglītojamam pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un ar to saistīto iespējamo karjeru;

2.6. nodrošināt iespēju gūt darbības pieredzi;

2.7. izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, cieņu pret daudzveidību;

2.8. veidot izglītojamajos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

II 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.

III Karjeras izglītības saturs

Karjeras izglītība tiek integrēta visā izglītības procesā, lai nodrošinātu plānotu un pēctecīgu pasākumu kompleksu, kas palīdzētu jauniešiem noteikt savas karjeras izglītības vajadzības, apzināti izvēlēties līdzekļus savas karjeras plānošanai, sistemātiski, izmantojot izglītības procesa un ārpusklases audzināšanas programmas līdzekļus.

Karjeras izglītības saturs sastāv no sekojošām tēmām:

- Darba pasaules iepazīšana
- Izglītības iespēju izpēte
- Pašnovērtējuma veikšana
- Karjeras lēmumu pieņemšana
- Karjeras prasmju un kompetenču pilnveide

1.-3.klase

Tēma	Apakštēma	Plānotais rezultāts
Darba pasaules iepazīšana	Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs. Karjeras vīzija	Zina, kur un par ko strādā vecāki un citi ģimenes locekļi. Prot nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā, un izprot viņu nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē. Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas, apgūst darba prasmes.
Pašnovērtējuma veikšana	Mani pienākumi ģimenē. Mani vaļasprieki. Mana sapņu profesija.	Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību.
Karjeras prasmju un kompetenču pilnveide	Dienas režīms Mācības – skolēna darbs	Prot izplānot savu dienas režīmu un tam sekot, paredzot laiku mācībām, pienākumiem mājās, vaļaspriekiem un atpūtai. 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.

4.-6.klase

Tēma	Apakštēma	Plānotais rezultāts
Pašnovērtējuma veikšana	Es un mani dotumi. Mācīšanās prasmes un sasniegumi.	Apzinās savas stiprās un vājās puses, kā arī savas intereses, spējas. Mācās dokumentēt savus sasniegumus. Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē, spēj sevi motivēt mācību darbam un cenšas sasniegt savām spējām atbilstošus rezultātus.
Karjeras prasmju un kompetenču pilnveide	Mani darba ieradumi un sadarbības prasmes. Lietišķā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē. Sadarbība un publiskā runa.	Prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses un iespējas. Prot sadarboties ar dažāda vecuma cilvēkiem. Izkopj savu valodas kultūru. Izprot publiskas uzstāšanās būtību un ir apguvis prasmes tajā piedalīties, prezentējot dažādus darbus un uzstājoties. Nostiprina iemaņas darboties dažāda izmēra grupās. Apgūst iemaņas

		uzstāties publiski, formulēt savu viedokli. Trenē iemaņas uzklaust, analizēt un ieteikt dažādus problēmu risinājumus.
Karjeras lēmumu pieņemšana	Brīvais laiks	Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrodot savām spējām un vēlmēm atbilstošāko, plāno brīvā laika aktivitātes. Gūst pirmo pieredzi brīvprātīgo darbā.

7.-9. klase

Tēma	Apakštēma	Plānotais rezultāts
Pašnovērtējuma veikšana	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums	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 rezultātu.
Karjeras lēmumu pieņemšana	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana. Individuālā karjeras plāna izveide. Likumdošana un darbs.	Saprot, kā skolā, ārpuskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības. Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā. Ir apgūtas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu. Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus. Izveido projektu „Mans karjeras plāns”. Zina darba tirgu regulējošos likumus, arodbiedrību un citu nevalstisko organizāciju nozīmi Latvijā.
Karjeras prasmju un kompetenču pilnveide	Vērtības un emocijas. Darba organizēšana un plānošana. Publiskā runa. Lietišķie raksti.	Izprot garīgo vērtību nozīmi un vietu cilvēku attiecībās. Mācās atpazīt savas emocijas. Apgūst konfliktu risināšanas stratēģijas. Apzinās laika vērtību. Prot izvērtēt prioritātes attiecīgajā laikā un atbilstoši tam plānot savas aktivitātes un darbu. Prot publiski uzstāties, formulēt argumentus un aizstāvēt savu viedokli. Spēj izveidot runas plānu un runu, publiski uzstāties. Apzinās sava un citu darba kvalitāti, saskata iespējas, kā uzlabot rezultātu. Prot uzklaust kritiku un ieteikumus. Prot uzrakstīt savu CV un motivācijas vēstuli.

Izglītības iespēju izpēte	Izglītības nozīme	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.
Darba pasaules iepazīšana	Profesiju daudzveidība, darba iespējas	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.

IV Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

Karjeras izglītības programma tiek īstenota, izmantojot dažādas darba organizācijas formas — mācību priekšmetu stundas, mācību ekskursijās un ārpusstundu pasākumos, individuālās un karjeras nodarbības, projektus, sadarbību ar skolēnu pašpārvaldi. Plānotās karjeras izglītības aktivitātes ir iekļautas un tiek īstenotas saskaņā ar skolas mācību un audzināšanas darba plānu.

Skolā skolēniem un izglītojamo vecākiem tiek nodrošināts nepieciešamais karjeras atbalsts - karjeras informācija skolas vidē un interneta vietnē, kā arī e-pasta saziņā, nodrošināta iespēja apmeklēt individuālās vai grupu karjeras konsultācijas pie karjeras konsultanta klātienē vai attālināti.

V Karjeras izglītības programmas īstenošanas metodes

Diskusija	Diskusijā tiek izpētīta un apspriesta kāda problēma/ jautājums, lai tās dalībniekiem veidotos sava attieksme pret piedāvāto tematu. Senāk tika uzskatīts, ka diskusijas uzdevums ir atrast “objektīvo patiesību”, tagad tā ir, drīzāk, argumentācijas pārbaude par kādu tēmu un savas spriestspējas uzlabošana. Tā ir mācīšanās, izmantojot dialektiski pretstatītas tēmas vai pozīcijas, starp kurām skolēniem jāizlemj pēc iepriekš norunātiem spēles noteikumiem. Skolēni cenšas izprast un pieņemt citu viedokli, mācās skaidri un precīzi formulēt savu viedokli. Diskusija ir sadarbība grupā un sekmē skolēnu komunikācijas prasmes, taču tik pat nozīmīga tā ir paškompetences attīstīšanai, piemēram, ir jāapgūst prasme pārvarēt bailes, nedrošību sevī, runājot auditorijai. Galvenie skolēna uzdevumi diskusijā: skaidri izteikt savas domas; ieklausīties citos, izprast citu viedokli, uzņemties atbildību. Diskusijas metode sekmē apgūt būtiskas vērtības: brīvību (katrs dalībnieks var piedāvāt savu domu, ideju, viedokli; vienlīdzību (vienmēr tiek uzklautīti visi viedokļi); cieņu pret cilvēku (var
-----------	--

	apstrīdēt viedokli, nevis pašu cilvēku; tiek respektēts katra dalībnieka viedoklis).
Projekta metode	Skolēni tiek iesaistīti: 1) izpētes projektos, kuru mērķis – iegūt un sistematizēt informāciju vai noskaidrot, izzināt kādu problēmu; 2) darbības projektos, kuru mērķis – veikt reālas, praktiskas, konkrētas izmaiņas klases, skolas, vietējās sabiedrības mērogā. Tie ļauj skolēnam līdzdarboties nozīmīgu problēmu risināšanā un apgūt prasmi pieņemt atbildīgus lēmumus. Projekta metode nodrošina bērna pamatvajadzības, kas ir svarīgas viņu personības attīstībai: būt pieņemtam, būt piederīgam savai klasei; būt līdzatbildīgam; iemācīties jaunu pieredzi, izteikt sevi, piedalīties un apliecināt sevi.
Sarunas mazās grupās	Skolēni sarunās apmainās ar viedokļiem, vērtējumiem un pieredzi. Ikviens grupā izsaka savu viedokli un gūst informāciju no citiem. Sarunām skolotājs izvērza noteiktus uzdevumus un noteikumus. Par sarunas tēmu var kļūt arī paši spēles noteikumi. Sarunas attīsta komunikatīvās prasmes.
Darbs ar masu medijiem	Skolotājs piedāvā skolēniem kādu no mediju sniegtajām informācijām uzdevumu veikšanai. Masu mediji veido skolēnu redzesloku vēl vairāk nekā izglītības sistēma. Svarīgi skolēniem ir iemācīties saprast mediju valodu, pasniegto realitātes atspoguļojumu, saprast atspoguļoto notikumu cēloņus, atpazīt piedāvātās informācijas mērķus. Skolēni mācās izteikt savu viedokli par informāciju TV, radio, avīzēs, žurnālos utt. Nozīmīgi iekļaut arī filmu skatīšanos, lai mācītos tās vērtēt.
Simulācijas spēles	Skolēni iejūtas lomās un darbojas iedomātā vidē. Tipiskākie uzdevumi ir atrast, pamatot un prezentēt savu lēmumu un risinājumu specifiskās situācijās. Sarežģītas ir tās situācijas, kurās skolēniem nepieciešams izmantot apjomīgas fona zināšanas, lai varētu iejusties lomā. Pedagoģs palīdz skolēniem izpētīt problēmsituācijas aspektus un salīdzināt alternatīvos viedokļus. Tas sekmē skolēniem arvien skaidrāk apzināties savu viedokli, savu reakciju – izprast savu uzvedību un rīcību. Īpašu audzinošo efektu gūst, ja tiek izmantoti fakti, kas ilustrē sociālās problēmas un tiek nodrošināta situācija, ka skolēni atklāti var izteikt savu viedokli. Simulācijas spēles var palīdzēt skolēniem apzināties personas vērtības un uzvedību, apgūt personu savstarpējo attiecību problēmu risināšanas stratēģijas. Tās sekmē empātijas attīstību – spēju just līdzīgu citu emocijām, pārdzīvojumam, iejusties otra cilvēka situācijā un to saprast.
Spēles	Spēles pilda vairākas funkcijas: veicina skolēnu izziņas spēju attīstību; stimulē radošo procesu; palīdz attīstīt sadarbības prasmes, veidojot iecietīgu attieksmi pret citiem tās dalībniekiem; veicina spriedzes mazināšanos grupā, ļauj gūt pozitīvas emocijas un gandarījumu par veiksmīgu darbību.
Vizualizācija	Skolēni izveido dažādus simboliskus uzskates līdzekļus: domu kartes, shēmas, zīmējumus utt.

Mācību ekskursija	Mācību ekskursija - kādas vietas apmeklēšana, parasti grupā, izziņas vai mācību nolūkā, lai iepazītos, izziņātu, teoriju saistītu ar praksi, saistīta ar noteiktu programmas tēmas apgūšanu. Ekskursijas attīsta skolēnu izziņas intereses, paplašina redzesloku, māca aplūkot parādības to savstarpējā sakarībā un mijiedarbībā.
-------------------	---

VI Ieteicamā literatūra un informācijas avoti

1. Akmeņkalna I., Kārklīšs A., Kalniņa I. „Mērķtiecīga karjeras veidošana. Mācību metodika.” R.: LUMA, 2007
2. Akmeņkalna I., Kārklīšs A., Skutele D. „Mērķu sasniegšana.” R.: LUMA, 2007
3. Alens Dž., Nerne Dž. „Skolēnu izaugsmes veicināšana. Palīgs klases audzinātājam.” R.: Skolu atbalsta centrs, 2000
4. Baldiņš A., Raževa A. „Klases audzinātāja darbs skolēnu personības izpētē.” R.: Pētergailis, 2001
5. Beloraga G. „Par ko kļūt? Darba lapas par profesijām.” R.: Zvaigzne ABC, 2007
6. Daija Z., Panasina I. „Veido savu karjeru pats! Grāmata patstāvīgai profesijas izvēlei.” R.: Profesionālās karjeras izvēles centrs, 2000
7. Daiktere I. „Mērķu izvirzīšana un sasniegšana. Mācību metodika.” R.: SIA LUMA, 2007
8. Darba pasaules un karjeras iespēju izpēte / Ieteikumi skolotājiem, klašu audzinātājiem projektu nedēļas vadīšanai 7. – 9.klasēs. R.: PIAA, PIAC, 2004
9. Dektereva N., Dorofjeva S., Vagele A., Zavjalova G. „Interesantas idejas klases audzinātājam.” R.: RaKa, 2008
10. Dektereva N., Dorofjeva S., Vagele A., Zavjalova G. „Mūsdienīga skolēna portfolio.” R.: RaKa, 2008
11. Ertelts B.J., Šules V. „Karjeras konsultēšanas kompetences.” R.: VIAA, 2008 Vācija: Rosenberger Fachverlag, 2007
Pieejams:
http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_kompetences_2008.pdf
12. Karjeras atbalsta pasākumi riska grupu jauniešiem. Caur mācīšanās uz darbu. R.: VIAA, 2011, Eiropas profesionālās izglītības attīstības centrs, 2010
Pieejams:
http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_atbalsta_pasakumi_2010.pdf
13. Karjeras attīstības atbalsts. Izglītība. Konsultēšana. Pakalpojumi. R.: VIAA, 2008
Pieejams:
http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_attiistiibas_atbalsts_2008.pdf
14. Karjeras attīstības rokasgrāmata konsultantiem, kas strādā ar jauniešiem ar īpašām vajadzībām. Jaunatnes karjeras servisa attīstības projekts.
Pieejams: <http://www.careercenteronline.org>
15. Karjeras iespēju izpēte / Metodisks palīglīdzeklis skolotājiem, klašu audzinātājiem profesionālās orientācijas darbā. R.: PIAP aģentūra, 2003
Pieejams:
http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/
16. Karjeras izglītība skolā. Pieredze 2009. R.: VIAA, 2010
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_izgliitiiba_skolaa_2010.pdf
17. Karjeras izglītība 10. – 12.klasei. Skolotāja rokasgrāmata. Karjeras izglītība 7.- 9.klasei. Skolotāja rokasgrāmata. R.: PIAA, 2006
Pieejams:
http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/

18. Karjeras izglītība 7.klasē. Metodiski ieteikumi. Karjeras izglītība 8.klasē. Metodiski ieteikumi. Karjeras izglītība 9.klasē. Metodiski ieteikumi. R.: PIAA, 2006 Pieejams: http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/
19. Karjeras izglītības mērķi pamatskolā / Ieteikumi skolotājiem, klašu audzinātājiem pamatskolas skolēnu zināšanu, prasmju un iemaņu veidošanai starppriekšmetu tēmā. R.: PIAA, PIAC, 2004 Pieejams: http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/
20. Karjeras konsultēšanas metodes. R.: VIAA, 2009. Bukareste: Institute of Educational Sciences, Euroguidance, 2007 Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_kons_metodes.pdf
22. Kurš mācību priekšmets man vislabāk patīk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. R.: VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008. Pieejams: http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/
23. Lemešonoka. I. vecāku atbalsts bērnam veiksmīgas karjeras veidošanā. Rīga: Zvaigzne ABC, 2021.
24. Kompetenču pieeja karjeras izglītībai skolā: rokasgrāmata skolotājiem. R.: Zvaigzne ABC, 2020.
25. Mans bērns izvēlas karjeru. R.: VIAA, 2010
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/mans_berns_izvelas_karjeru_web.pdf
26. Pīvijs V. „Sociodinamiskā konsultēšana. Praktiska pieeja nozīmes veidošanai.” ASV: Taosas institūta izdevniecība, 2004, R.: VIAA, 2011
Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/38262_viaa_pivijs_2012_f.pdf
27. Profesiju aprakstu katalogs. R.: PKIVA, NVA., 2007, 2012
Pieejams: http://www.nva.gov.lv/karjera/docs/profesiju_aprakstu_katalogs_A4.pdf
http://www.nva.gov.lv/docs/pak_2012.pdf
28. Profesiju definīciju katalogs. R.: PKIVA, 2007
Pieejams: <http://jvmv.lv/f/uploads/profesiju-aprakstu-katalogs-A5.pdf>
29. Profesiju klasifikators. R.: Latvijas Vēstnesis, 2006
Pieejams: <http://www.lm.gov.lv/text/80>
30. Rubana I.M. „Mācīties darot.” R.: RaKa, 2004
31. Stabiņš J., Pupiņš M. „Ieteikumi karjeras veidošanai. / Mācību līdzeklis sociālajās zinātnēs.” R.: RaKa, 2008
32. Starptautiskā karjeras atbalsta metodikas rokasgrāmata darbam ar grupu. 2.izd. Vīne: 2012 Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/727/viaa_naviguide_interactive.pdf
33. Templers R. „Veiksmīgas karjeras likumi.” R.: Zvaigzne ABC, 2007
34. “100 metodikas karjeras attīstības atbalstam” R.: 2019
Pieejams: https://viaa.gov.lv/library/files/original/78532_100_KAA_Metodikas.pdf

Interneta resursi

35. <http://jaunatne.gov.lv/lv> – informatīvi materiāli par konkursiem un brīvprātīgo darbu
36. www.niid.lv – nacionālā izglītības iespēju datu bāze
37. <http://www.nva.gov.lv/karjera/> – informatīvie un metodiskie materiāli sevis, profesiju un izglītības iespēju izpētei, ieteikumi karjeras plānošanai
38. www.prakse.lv – prakses, darba, brīvprātīgā darba vakances jauniešiem, informācija par profesijām un izglītības iespējām
39. www.profesijupasaule.lv – profesiju paraksti, intervijas ar profesionāļiem, darba vides fotogalerijas, profesiju apguves iespējas.
40. <http://karjera.rtu.lv/lv/ieraksts/izglitojosa-filma-zalais-pipars> – Izglītojošas filmas par pazīstamu cilvēku karjerām.
41. Tava klase: Karjera. <https://www.tavaklase.lv/programma/>