



Jaunsilavas pamatskolas
KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA
2026.-2029. gadam

Sagatavoja: Rasma Svikle-Popova,
pedagoģe karjeras konsultante

Apstiprināja: Ingus Zālītis,
Jaunsilavas pamatskolas direktors
Datums:

Jaunsilavas
2026

Saturs

1. Karjeras veidošanas aspekti	3
2. Karjeras vadības prasmes	4
3. Karjeras izglītības programmas saturs	5
4. Karjeras programmas īstenošanas plāns.....	6
5. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes	18
6. Resursi karjeras izglītībā	23

1. Karjeras veidošanas aspekti

Karjera ir cilvēka mērķtiecīga darbība savu kompetenču pilnveidei un izpaušmei mūža garumā. Karjeras apzināta veidošana tiek uzsākta jau pirmsskolas posmā, kas tiek turpināta pamatskolas, vidusskolas vai profesionālās izglītības posmā, augstskolā un vēlāk visas dzīves garumā.

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 attīstības atbalsts — pasākumu kopums, kas ietver informācijas, karjeras izglītības un individuālo konsultāciju pieejamību izglītojamajiem karjeras mērķu noteikšanai un plānošanai, izdarot izvēli saistībā ar izglītību un darbu.

Karjeras atbalsta procesam ir komplekss raksturs. Tas ietver šādus galvenos komponentus:

1. **karjeras informācija** – informācija, lai plānotu, uzsāktu profesionālo darbību un noturētos darba tirgū. Tā iekļauj zināšanas par profesijām, prasmēm, karjeras ceļiem, izglītības iespējām, darba tirgus attīstības tendencēm un nosacījumiem, izglītības iestādēm, valsts un nevalstisko organizāciju sniegtajiem pakalpojumiem un darba iespējām. Šis ir pamats atbalsta sistēmai;

2. **karjeras izglītība** - izglītības procesā integrēti pasākumi, lai nodrošinātu izglītojamo karjeras vadības prasmju apguvi un attīstīšanu, kas ietver savu interešu, spēju un iespēju apzināšanos tālākās izglītības un profesionālās karjeras virziena izvēlei (Izglītības likums). Karjeras izglītību iespējams sasaistīt ar jebkura mācību priekšmeta satura apguvi, palīdzot skolēniem izzināt, kādās nozarēs un profesijās var būt noderīgas mācību jomā un mācību priekšmetā apgūstamās zināšanas, prasmes, iemaņas, attieksmes un skolēna individuālie dotumi un talanti.“ (Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugs vispārējās vidējās izglītības iestādēm 2019.);

3. **karjeras konsultēšana** – tā ir palīdzība cilvēkam, lai veicinātu sevis izzināšanu, savas profesionālās ievirzes apzināšanu, padziļinātu izpratni par izglītību un iespējām darba tirgū un atklātu to profesionālo virzienu, kas vislabāk atbilst cilvēka personībai, viņa vērtībām, mērķiem.

Sākotnēji jēdzienu “karjera” skaidroja un asociēja ar sekmīgu darbošanos kādā profesionālajā jomā, tad tagad termins —karjera ir jāsaprot ne vien kā izaugsme profesionālajā jomā, bet arī kā likumsakarīga personības izaugsme. **Karjera ir personības mērķtiecīgs, jēgpilns visas dzīves gājums, kurā summējas visas indivīda dzīves lomas, brīvā laika aktivitātes, mācības un darbs.**

2. Karjeras vadības prasmes

Karjeras vadības prasmes (angl. – career management skills) ir savas dzīves plānu patstāvīgas veidošanas, loģisku lēmumu pieņemšanas un realizēšanas, kā arī savas karjeras vadīšanas un savu karjeras mērķu īstenošanas prasmes (Law, 1996; ELGPN, 2015).

Mācību procesā, t.sk. karjeras izglītībā, skolēns veido un pilnveido šādas caurviju prasmes:

- ☐ kritiskā domāšana un problēmrisināšana;
- ☐ jaunrade un uzņēmējspēja;
- ☐ pašvadīta mācīšanās;
- ☐ sadarbība;
- ☐ pilsoniskā līdzdalība;
- ☐ digitālā prātība (Noteikumi par valsts pamatizglītības un vidējās izglītības standartiem)

Karjeras vadības prasmes var nosacīti iedalīt 3 grupās:

- ☐ pašizziņas un pašvadības prasmes, kas ietver prasmi uzturēt pozitīvu paštēlu, novērtēt un pilnveidot savu sniegumu karjerā (mācībās, darbā, brīvā laika aktivitātēs u.c. karjeras jomās) un prasmi sniegt informāciju par sevi un karjeras pieredzi;
- ☐ karjeras iespēju izpētes prasmes, kas ietver prasmi atrast un izvērtēt informāciju par karjeras (izglītības, nodarbinātības, uzņēmējdarbības u.c.) iespējām;
- ☐ karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes, kas ietver prasmi veidot karjeras vīziju (nestrukturētu indivīda redzējumu, kura pamatā ir vēlme sasniegt noteiktu karjeras stāvokli, izvirzīt karjeras attīstības mērķi, izstrādāt un īstenot karjeras attīstības plānu un sadarboties karjeras mērķu sasniegšanai

3. Karjeras izglītības programmas saturs

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 nenožīmē 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 (politisks uzskats, izglītības iestādes, ģeogrāf. 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 jāstopas 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

4. Karjeras programmas īstenošanas plāns

Klase	Temats/ Stundas nosaukums	Karjeras izglītības joma	Mācību joma	Mācību priekšmets	Sasniedzamais rezultāts	Metodika
1.	Kas ir darbs un profesija?	Karjeras iespēju izpēte	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda	Klases stunda, Sociālās zinības	Izprot jēdzienus “darbs” un “profesija”. Min sev zināmus piemērus.	Individuāls darbs, saruna, klausīšanās
	Mana sapņu profesija	Karjeras iespēju izpēte	Klases stunda, kultūras izpratne un pašizpaušme mākslā	Klases stunda, vizuālā māksla	Prot vizuāli un mutiski atveidot savu sapņu profesiju un atšķir šai profesijai raksturīgās iezīmes.	Individuāls darbs, radošs darbs, pārrunas
	Klases sapņu profesijas - ...	Karjeras iespēju izpēte	Klases stunda	Klases stunda	Ar dažādu uzskates līdzekļu palīdzību iepazīst savu sapņu profesiju atbilstoši realitātei. Iepazīst klases biedru sapņu profesijas.	Demonstrēšana, klausīšanās, jautājumi- atbildes, pārrunas
	Profesijas manā ģimenē	Karjeras iespēju izpēte	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda	Klases stunda, sociālās zinības	Zina, kur un par ko strādā vecāki un citi ģimenes locekļi.	Individuāls darbs, radošs darbs, pārrunas
	Profesijas skolā	Karjeras iespēju izpēte	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda	Klases stunda, sociālās zinības	Zina, kādu profesiju pārstāvji strādā skolā. Saprot, ka skolā strādā ne tikai skolotāji, bet arī citu profesiju pārstāvji.	Jautājumi-atbildes, saruna mazās grupās, spēle, krustvārdu mīkla
2.	Mani pienākumi ģimenē	Karjeras iespēju izpēte	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda	Klases stunda, sociālās zinības un vēsture	Stāsta par saviem pienākumiem ģimenē. Sarunājas par to, vai katram ģimenē ir savi pienākumi, kādi tie ir. Vizualizē savu	Individuāls darbs, pārrunas, didaktiska spēle, radošs darbs

					ģimeni un dažādus pienākumus.	
	Profesiju daudzveidība	Karjeras iespēju izpēte	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda, valodu joma	Klases stunda, sociālās zinības un vēsture, latviešu valoda, angļu valoda	Zina, ka profesiju ir daudz un var nosaukt vairākas. Ar dažādu uzskates materiālu palīdzību iepazīst dažādas profesijas.	Aptauja, grupu darbs, demonstrēšana, mācību ekskursija, krustvārdu mīkla, burtu jūklis
	Patriotiskās profesijas	Karjeras iespēju izpēte	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu joma, kultūras izpratnes un pašizpaušmes mākslā, klases stunda	Latviešu valoda, teātra māksla, vizuālā māksla, sociālās zinības un vēsture, klases stunda	Diskutē ar klases biedriem par to, kuras profesijas varētu uzskatīt par patriotiskām un kāpēc. Izveido kolāžu vai citu radošu darbu par vienu vai vairākām, viņuprāt, patriotiskām profesijām. Mācās darboties nelielās grupās.	Aptauja, āra nodarbība, darbs ar tekstu, diskusija, kolāža, praktiskais darbs, prāta vētra, projektu metode, radošs darbs
3.	Profesiju daudzveidība	Karjeras iespēju izpēte	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda, valodu joma	Klases stunda, sociālās zinības un vēsture, latviešu valoda, angļu valoda	Zina, ka profesiju ir daudz un var nosaukt vairākas. Ar dažādu uzskates materiālu palīdzību iepazīst dažādas profesijas.	Aptauja, grupu darbs, demonstrēšana, mācību ekskursija, krustvārdu mīkla, burtu jūklis
	Pozitīvais manī	Pašizziņa	Klases stunda	Klases stunda	Apzinās savas pozitīvās īpašības, prot tās nosaukt. Sarunājas par to, kā pozitīvās īpašības palīdz ikdienā.	Individuāls darbs, pārrunas, jautājumi-atbildes, radošs darbs, kolāža
	Mans dienas režīms	Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda	Klases stunda, sociālās zinības un vēsture	Prot izplānot savu dienas režīmu, ievērojot savas intereses un iespējas.	Grafiskais organizators, lomu spēles, individuāls darbs, darbu mape (portfolio)

					Seko tam, lai pietiktu laika gan mācībām, gan ikdienas darbiņiem, gan atpūtai.	
	Drošība ikdienā	Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, veselības un fiziskās aktivitātes joma, tehnoloģiju joma, klases stunda	Klases stunda, sociālās zinības un vēsture, sports un veselība, dizains un tehnoloģijas	Zina kā droši uzvesties skolā un tās teritorijā. Ievēro drošības noteikumus mācību procesa laikā un ārpus tā. Izprot drošības prasību nozīmi skolā un ārpus tās.	Vizualizācija (video, izspēle), aptauja, demonstrēšana, simulācija, situāciju izspēle un analīze, spēle
	Neparastās profesijas	Karjeras iespēju izpēte	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda, valodu joma, kultūras izpratnes un pašizpaušmes mākslā	Klases stunda, sociālās zinības un vēsture, latviešu valoda, angļu valoda, vizuālā māksla	Iepazīst un prot nosaukt vismaz dažas ikdienā retāk sastopamas profesijas, piemēram, skursteņslauķis, rakstnieks u.tml.	Darbs ar tekstu, vizualizācija, diskusija, domu karte, prāta vētra, klausīšanās, kolāža
	Patriotiskās profesijas	Karjeras iespēju izpēte	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu joma, kultūras izpratnes un pašizpaušmes mākslā, klases stunda	Klases stunda, sociālās zinības un vēsture, latviešu valoda, vizuālā māksla, dizains un tehnoloģijas	Diskutē ar klases biedriem par to, kuras profesijas varētu uzskatīt par patriotiskām un kāpēc. Izveido kolāžu par vienu vai vairākām, viņuprāt, patriotiskām profesijām, pamato savu izvēli.	Aptauja, āra nodarbība, darbs ar tekstu, diskusija, kolāža, praktiskais darbs, prāta vētra, projektu metode, radošs darbs
4.	Izjūtu un mācību (darba) saistība	Pašizziņa	Visas mācību jomas, klases stunda, individuālais darbs	Klases stunda, sociālās zinības un vēsture, latviešu valoda, vizuālā māksla	Saprot, ka spēja paveikt ikdienišķas lietas var būt saistīta gan ar fizisko, gan ar emocionālo pašsajūtu.	Asociāciju kartes, āra nodarbība, demonstrēšana, grupu darbs, lomu spēles, simulācija, situācijas izspēle un analīze

					Saprot, ka ne tikai savu, bet arī citu cilvēku uzvedību vai rīcību var ietekmēt sajūtas.	
	Kas ir prasmes?	Pašizziņa	Visas mācību jomas, klases stunda, individuālais darbs	Klases stunda, sociālās zinības un vēsture, matemātika, latviešu valoda	Izprot jēdzienu “prasmes” un definē, kādas prasmes piemīt pašam, kas labi padodas. Izvērtē savas prasmes konkrētajā mācību priekšmetā, sasaista tās ar ikdienu.	Individuāls darbs, diskusija, demonstrēšana, darbs ar tekstu, krustvārdu mīkla
	Prasme sevi prezentēt	Pašizziņa, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Visas mācību jomas, klases stunda, individuālais darbs	Klases stunda, sociālās zinības un vēsture, latviešu valoda, angļu valoda	Pilnveido prasmi sniegt informāciju par sevi saistītā tekstā. Veido pozitīvu paštēlu.	Individuāls darbs, darbu mape (portfolio), klausīšanās, pārrunas
	Prasme novērot un pamanīt izmaiņas	Pašizziņa, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Visas mācību jomas, klases stunda, individuālais darbs	Klases stunda, sociālās zinības un vēsture, latviešu valoda, angļu valoda	Pilnveido prasmi ievērot nianšes, attīsta uzmanību un koncentrēšanos.	Āra nodarbība, diskusija, spēle, simulācija
	Prasme sadarboties	Pašizziņa, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Visas mācību jomas, klases stunda, individuālais darbs	Klases stunda, sociālās zinības un vēsture, latviešu valoda, angļu valoda	Ar praktisku uzdevumu palīdzību pilnveido prasmi sadarboties. Mācās darboties nelielās grupās, sadalīt pienākumus.	Darbs grupās, diskusija, spēle, pārrunas, prāta vētra
	Neparastās profesijas	Pašizziņa, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda	Klases stunda, sociālās zinības un vēsture	Iepazīst un prot nosaukt vismaz dažas ikdienā retāk sastopamas profesijas, piemēram, skursteņslauķis, rakstnieks u.tml.	Darbs ar tekstu, vizualizācija, diskusija, domu karte, prāta vētra, klausīšanās, kolāža
	Patriotiskās profesijas	Pašizziņa, karjeras lēmumu	Sociālā un pilsoniskā mācību	Klases stunda, sociālās zinības un	Diskutē ar klases biedriem par to, kuras profesijas	Aptauja, āra nodarbība, darbs ar tekstu,

		pieņemšana un īstenošana	joma, valodu joma, kultūras izpratnes un pašizpaušmes mākslā, tehnoloģiju joma, klases stunda	vēsture, latviešu valoda, vizuālā māksla, dizains un tehnoloģijas	varētu uzskatīt par patriotiskām un kāpēc. Izveido kolāžu vai citu radošos darbu par vienu vai vairākām, viņuprāt, patriotiskām profesijām.	diskusija, kolāža, praktiskais darbs, prāta vētra, projektu metode, radošs darbs
	Prasme risināt konfliktus	Pašizziņa	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, kultūras izpratnes un pašizpaušmes mākslā, klases stunda, tehnoloģiju joma, individuālais darbs	Klases stunda, sociālās zinības un vēsture, vizuālā māksla, dizains un tehnoloģijas	Pilnveido prasmi risināt konfliktus mierīgā ceļā. Iesaka savas metodes kā labāk risināt konfliktus, būt draudzīgiem klasē. Kopīgi izveido savu konfliktu risināšanas stratēģiju, vizualizē to.	Asociāciju kartes, āra nodarbība, demonstrēšana, didaktiska spēle, grafiskais organizators, lomu spēles
5.	Manas dzīves puzzle	Pašizziņa, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda	Klases stunda, sociālās zinības un vēsture	Mācās definēt savas vērtības.	Individuāls darbs, asociāciju kartes
	Manas intereses un prasmes	Pašizziņa, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda	Klases stunda, sociālās zinības un vēsture	Saprot savas intereses, izvērtē savas prasmes un iespējas tās pilnveidot.	Individuāls darbs, klausīšanās
	Profesijas soma	Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda, tehnoloģiju joma	Klases stunda, sociālās zinības un vēsture, dizains un tehnoloģijas	Domā par savu iespējamo nākotnes profesiju. Izprot galvenās profesijai raksturīgās iezīmes. Izveido “profesijas somu”, kurā ir galvenie šajā profesijā nepieciešamie	Individuāls darbs, radošs darbs

					priekšmeti, pamato savu izvēli.	
	Kas ir karjera?	Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Visas mācību jomas, klases stunda	Klases stunda, sociālās zinības un vēsture, dabaszinības, matemātika, latviešu valoda, angļu valoda, sports un veselība	Izprot “karjeras” jēdziena būtību, pēta jomas, kuras veido karjeru un kurās var veidot karjeru.	Individuāls darbs, darbs mazās grupās, radošs darbs, prāta vētra
	Profesiju alfabēts	Karjeras iespēju izpēte	Visas mācību jomas, klases stunda	Klases stunda, sociālās zinības un vēsture, latviešu valoda	Pieraksta profesijas atbilstoši katram alfabēta burtam. Ar klases biedriem pārrunā, cik daudzas profesijas zina, vai izprot katras profesijas būtību.	Individuāls darbs, pārrunas
	Mācību priekšmeti profesijai	Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Visas mācību jomas, klases stunda	Sociālās zinības un vēsture, latviešu valoda, angļu valoda, matemātika, sports un veselība, teātra māksla, vizuālā māksla, dizains un tehnoloģijas	Izzina mācību priekšmetu saikni ar profesijām.	Individuāls darbs, pārskats, demonstrēšana
	Izglītība un karjera ikvienam	Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Visas mācību jomas, klases stunda	Sociālās zinības un vēsture, latviešu valoda, angļu valoda, matemātika, sports un veselība, teātra māksla, vizuālā māksla,	Iepazīst izaicinājumus, ar kuriem katrs var saskarties izglītības un karjeras ceļā. Saprot, ka ir personas ar īpašām vajadzībām.	Individuāls darbs, vizualizācija, diskusija, āra nodarbība

				dizains un tehnoloģijas		
	Latviešu valoda kā vērtība	Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Valodu joma, kultūras izpratnes un pašizpaušmes mākslā, klases stunda, tehnoloģiju joma	Klases stunda, latviešu valoda, teātra māksla, vizuālā māksla, dizains un tehnoloģijas	Apzinās latviešu valodas nozīmi ikdienā. Diskutē par to, kāpēc valodas prasme ir nepieciešama, ko tā sniedz cilvēkam un sabiedrībai, kurās profesijās tā ir īpaši nozīmīga.	Individuāls darbs, diskusija, radošs darbs
6.	Manas intereses un prasmes	Pašizziņa, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda	Klases stunda, sociālās zinības un vēsture	Saprot savas intereses, izvērtē savas prasmes un iespējas tās pilnveidot.	Individuāls darbs, asociāciju kartes, pārrunas
	Dzīves laukuma karte	Pašizziņa, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda	Klases stunda, sociālās zinības un vēsture	Izvērtē savas vērtības, karjeras iespējas un cilvēkus, kuri var atbalstīt ikdienā.	Individuāls darbs, jautājumi-atbildes
	Manas sapņu profesijas saturs	Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda	Klases stunda, sociālās zinības un vēsture	Analizē savu iespējamo nākotnes profesiju dažādos aspektos. Saprot attiecīgajai profesijai raksturīgo.	Individuāls darbs, radošs darbs, darbs mazās grupās, kolāža
	Profesiju alfabēts	Karjeras iespēju izpēte	Visas mācību jomas, klases stunda	Klases stunda, sociālās zinības un vēsture	Attīsta prasmi izprast un izvērtēt informāciju par profesiju daudzveidību. Pilnveido prasmi saskatīt profesiju raksturīgās pazīmes.	Individuāls darbs, pārrunas, diskusija

					Salīdzina savus rezultātus ar iepriekšējiem datiem, pastāsta, kādas jaunas profesijas ir iepazītas.	
	Vērtību kūka	Pašizziņa	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda	Klases stunda, sociālās zinības un vēsture	Apzinās savas vērtības. Diskutē par sev būtisko. Prezentē klases biedriem savu "vērtību kūku".	Individuāls darbs, asociāciju kartes, domu karte, radošs darbs
	Latviešu valoda kā vērtība	Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Valodu joma, kultūras izpratnes un pašizpaušmes mākslā, klases stunda, tehnoloģiju joma	Klases stunda, latviešu valoda, vizuālā māksla, mūzika, dizains un tehnoloģijas	Apzinās latviešu valodas nozīmi ikdienā. Diskutē par to, kāpēc valodas prasme ir nepieciešama, ko tā sniedz cilvēkam un sabiedrībai, kurās profesijās visvairāk nepieciešama.	Individuāls darbs, diskusija, radošs darbs
7.	Karjeras izvēles situācijas	Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda	Klases stunda, sociālās zinības	Individuāli aizpilda aptauju. Analizē atbildes atbilstoši tematiem Identitāte, Lēmumu pieņemšana, Informācija, Šķēršļi. Apspriež rezultātus darba grupās.	Aptauja, pārskats, jautājumi-atbildes
	Prasme risināt konfliktus	Pašizziņa	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, kultūras izpratnes un pašizpaušmes mākslā, klases stunda,	Klases stunda, sociālās zinības, teātra māksla, vizuālā māksla	Pilnveido prasmi risināt konfliktus mierīgā ceļā. Analizē konfliktu rašanās cēloņus un risinājumus. Diskutē par emocijām, kuras var rosināt konfliktu rašanos.	Asociāciju kartes, āra nodarbība, demonstrēšana, didaktiska spēle, grafiskais organizators, lomu spēles

			individuālais darbs.				
	Izjūtu mēmais šovs	Pašizziņa	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, kultūras izpratnes un pašizpaušmes mākslā, klases stunda, individuālais darbs	Klases stunda, sociālās zinības, teātra māksla	Pilnveido prasmi uztvert savas un citu izjūtas. Pilnveido prasmi paust savas izjūtas verbāli, ar mīmiku un žestiem. Pilnveido prasmi pašvērtēt savu darbību un uzvedību.	Spēle, pārrunas	
	Profesiju mēmais šovs	Karjeras iespēju izpēte	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, kultūras izpratnes un pašizpaušmes mākslā, klases stunda, individuālais darbs	Klases stunda, sociālās zinības, teātra māksla	Pilnveido prasmi uzstāties auditorijas priekšā. Analizē dažādas profesijas un tām raksturīgo.	Spēle, pārrunas	
	Manas intereses, spējas un dotības	Pašizziņa, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda, individuālais darbs	Klases stunda, sociālās zinības	Apzinās savas intereses, stiprās un vājās puses, savas spējas. Prot pastāstīt vai parādīt citiem savas spējas un talantus.	Individuāls darbs, domu karte	
	Profesiju daudzveidība	Karjeras iespēju izpēte	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda	Klases stunda, sociālās zinības	Zina, ka profesiju ir daudz un var nosaukt profesijas no dažādām jomām. Ar dažādu uzskates materiālu palīdzību iepazīst	Aptauja, grupu darbs, demonstrēšana, mācību ekskursija, darbs ar tekstu	

					jaunas profesijas, salīdzina tās savā starpā. Diskutē par mūsdienās pieprasītākajām profesijām Latvijā un pasaulē.	
	Kā vadīt stresu?	Pašizziņa	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda	Klases stunda, sociālās zinības	Izprot stresa rašanās cēloņus un stresa veidus. Izvērtē savu stresa līmeni. Apgūst paņēmienus kā mazināt stresu.	Individuāls darbs, darbs mazās grupās, aptauja, prāta vētra
	Kā plānot un sasniegt mērķus ilgtermiņā	Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda	Sociālās zinības	Prot skaidri formulēt savu karjeras mērķi vai mērķus. Prot izvirzīt vairākus uzdevumus, lai sasniegtu formulēto mērķi.	Individuāls darbs, pārrunas
8.	Profesijas un raksturs	Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda, individuālais darbs	Klases stunda, sociālās zinības	Pilnveido izpratni par sekmīgam darbam profesijā nepieciešamajām īpašībām.	Individuāls darbs, aptauja, diskusija, saruna mazās grupās
	Dažādu nozaru profesijas – mežu nozare, enerģētika utt.	Karjeras iespēju izpēte	Visas mācību jomas, klases stunda, individuālais darbs, projektu darbs	Sociālās zinības, matemātika, latviešu valoda, angļu valoda, ģeogrāfija, bioloģija, mūzika, sports un veselība, vizuālā māksla, dizains un tehnoloģijas	Paplašina zināšanas par profesijām dažādās nozarēs. Diskutē par pieprasītākajām nozarēm mūsdienās Latvijā un pasaulē.	Vizualizācija, darbs ar tekstu, krustvārdu mīkla, mācību ekskursija
	Karjeras izvēle	Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu	Sociālā un pilsoniskā mācību	Klases stunda, sociālās zinības	Izvērtē savas intereses, stiprās un vājās puses, saista	Individuāls darbs, darbs ar tekstu, grafiskais

		pieņemšana un īstenošana	joma, klases stunda		tās ar iespējamo nākotnes profesiju. Iepazīst dažādus avotus, kur meklēt informāciju par karjeras iespējām.	organizators, praktiskais darbs
9.	Kā izvēlēties nākotnes profesiju?	Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda	Klases stunda, sociālās zinības	Izprot profesijas izvēles galvenos priekšnosacījumus. Izvirza savas prioritātes profesijas izvēlē.	Individuāls darbs, pārskats, grafiskais organizators
	Izglītības un darba iespējas Latvijā	Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda	Klases stunda, sociālās zinības	Izvēlas un izmanto piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas, lai atrastu un apstrādātu nepieciešamo informāciju par karjeras iespējām. Atlasa, apkopo un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām. Izvirza karjeras attīstības (mācīšanās) mērķi	Individuāls darbs, pārskats, grafiskais organizators
	Karjeras lēmuma pieņemšanas metodes un paņēmieni	Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda	Klases stunda, sociālās zinības	Zina un prot pielietot vairākas karjeras lēmumu pieņemšanas metodes. Izvēlas sev piemērotākās karjeras lēmumu pieņemšanas metodes un paņēmienus.	Individuāls darbs, pārskats, grafiskais organizators

	Kā plānot un sasniegt mērķus ilgtermiņā?	Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, klases stunda	Klases stunda, sociālās zinības	Prot skaidri formulēt savu karjeras mērķi vai mērķus. Prot izvirzīt vairākus uzdevumus, lai sasniegtu formulēto mērķi. Izvirza savu karjeras mērķi, beidzot 9.klasi.	Individuāls darbs, pārskats, grafiskais organizators
	Mans nākotnes CV	Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu joma, klases stunda	Klases stunda, sociālās zinības, latviešu valoda	Izveido savu nākotnes CV. Saprot CV būtību un nozīmi.	Individuāls darbs, pārskats, grafiskais organizators
	Darba intervija	Pašizziņa, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu joma, klases stunda	Klases stunda, sociālās zinības, latviešu valoda, angļu valoda	Piedalās darba intervijas izspēlē, izvērtē savas iespējamās atbildes. Izprot darba intervijas jēgu un struktūru.	Āra nodarbība, intervija, klausīšanās, situācijas izspēle un analīze

5. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes

Aptauja

Jautājumu vai jautājumu un atbilžu formā mutvārdos vai rakstveidā veidota informācija iegūšanas metode. Aptauju izmanto kā heuristisku mācību metodi, lai iegūtu citu mācību mācību metožu (piem., diskusijas, projekta darba u.c.) īstenošanai nepieciešamo informāciju.

Asociāciju kartes

Neliela izmēra daudznozīmīgi attēli, kuri izraisot asociācijas un “atdzīvinot” atmiņas un izjūtas, palīdz veidot stāstījumu par noteiktām, stāstītājam nozīmīgām tēmām.

Āra nodarbības

Skolotāja organizēta mācību organizācijas forma, kuras laikā skolēni (audzēkņi) ārpus skolas veic skolotāja sagatavotos uzdevumus un meklē atbildes uz skolotāja sagatavotiem jautājumiem.

Darbu mape (portfolio)

Skolēna veidota attīstības (t.sk., karjeras attīstības) programma noteiktam laika posmam un kritisks programmas īstenošanas pašnovērtējums. Noteiktā, iepriekš ieplānotā laikā skolotājs kopā ar skolēnu kopīgi izvērtē skolēna sasniegtos rezultātus un programmas īstenošanas laikā radušās problēmas, veicinot skolēna pašizpēti, pašanalīzi un pašregulāciju (Klases stundu programmas paraugs, 2016). Darbu mapi skolēni var veidot papīra formātā vai digitāli.

Darbs ar tekstu

Skolotājs piedāvā tekstus (rakstveidā, audio un videoierakstos) mācību uzdevuma veikšanai, skolēni iepazīstas ar tekstiem un atbilstoši mācību uzdevumam veido jautājumus par tekstu, analizē tekstu, atbild uz tekstā ietvertajiem jautājumiem u.c.

Demonstrēšana

Skolotājs vai skolēni demonstrē vizuālu informāciju (videofilmas, attēlus, tabulas utt.), parasti – papildinot stāstījumu (lekciju, izklāstu).

Didaktiskā spēle

Pieredzes izglītības metode, spēle, kurai ir skolotāja definēts izglītojošs mērķis un noteikta struktūra. Didaktiskās spēles var iedalīt trīs kategorijās: konstruēšanas spēles (spēles ar materiāliem, detaļām, dažādu telpisku objektu un mehānismu konstruēšana), lomu (simulācijas) spēles (reālās dzīves notikumu, darbību un situāciju atveidošana) un spēles ar noteikumiem (spēles, kurās jāievēro noteikti nosacījumi – galda spēles, kāršu spēles, bingo, sporta spēles, muzikālās spēles u.c.).

Diskusija

Skolotājs vai skolēni piedāvā apspriešanai kādu tematu, skolēni individuāli vai iepriekš mērķtiecīgi izveidotās grupās iesaistās sarunā, argumentēti aizstāvēt savu viedokli. Galvenie skolēna uzdevumi diskusijā ir: skaidri izteikt savas domas, ieklausīties citos, censties izprast citu viedokli un uzņemties atbildību.

Domu karte

Grafiskais organizators – tīklveida zīmējums (“zirneklis”), kuru veido, lapas vidū apla centrā ierakstot tēmu (nozīmīgāko jēdzienu) un to ar atzariem savienojot ar apakštēmām. Atzariem piezīmē zariņus, pie kuriem pieraksta atslēgas vārdus (vai pievieno attēlus), kuri saistās ar apakštēmu. Ja nepieciešams, šīs saites, veidojot loģisku sistēmu, var sazarot tālāk. Domu karte palīdz strukturēt domas gaitu: sākt ar vispārīgo (tēmu), pāriet uz konkrēto (apakštēmu) un tikai tad iedziļināties detaļās.

Grafiskais organizators (grafiskais informācijas organizators)

Noteiktā sistēmā sakārtotas informācijas vizuāls attēlojums, izmantojot specifiskus simboliskus apzīmējumus. Grafiskie informācijas organizatori (tabulas, shēmas, diagrammas, domu kartes u.c.) palīdz abstraktas idejas attēlot konkrētākā veidā, parādīt informācijas vienību (faktu, jēdzienu, koncepciju u.c.) savstarpējās attiecības, sakārtot un organizēt idejas, vieglāk iegaumēt un atcerēties informāciju.

Intervija

Skolēni, atbilstoši skolotāja dotajam uzdevumam, iztaujā par noteiktu tematu vienu vai vairākus cilvēkus, pēc sarunas apkopo rezultātus un veido secinājumus.

Jautājumi – atbildes

Skolotājs vai skolēni mutvārdos vai rakstiski uzdod jautājumus par noteiktu tematu un atbild uz tiem.

Klausīšanās metode

Skolēni uzmanīgi klausās stāstījumu, individuāli pieraksta mācību uzdevumam atbilstošo informāciju (jautājumus, problēmas, viedokļus), stāstījuma beigās uzdod jautājumus (ja nepieciešams), un noslēgumā, atbilstoši mācību uzdevumam, sniedz atgriezenisko saiti vai ziņojumu.

Kolāža

Skolēnu individuāli, pāros vai grupās veidots kompozicionāli vienots attēls, kurā skolēni atklāj savu priekšstatu par kādu skolotāja dotu tematu, piem., veido kolāžu par sociālo vidi klasē, vērtējot savstarpējās attiecības. Kolāžas veidošanā var izmantot visdažādākos materiālus, metode ļauj skolēniem izmantot savas prasmes jaunākajās tehnoloģijās, savā darbā lietojot, piemēram, interneta resursus, digitālās kameras, kolāžas, izmantojot datoru vai viedtālruni, var veidot arī internetā.

Kooperatīvā mācīšanās (grupu darbs)

Mācību metode, kuru īstenojot skolotājs izveido skolēnu grupas tādu uzdevumu vai projekta darbu veikšanai, kuros nepieciešama produktīva grupas dalībnieku sadarbība, t.i., uzdevuma rezultāti atkarīgi no katra grupas dalībnieka ieguldījuma kopējā darbā. Risinot uzdevumu, grupas dalībnieki pilnveido saskarsmes prasmes, mācās sadarboties un mācās viens no otra. Skolotājs organizē mācības un konsultē skolēnus.

Krustvārdu mīklas

Viens no intelektuāli radošo didaktisko spēļu (projektēšanas spēles, burtu, skaitļu mīklas, anagrammas u.c.) veidiem, kas īpaši lietderīgs jēdzienu izpratnes nostiprināšanā.

Lomu spēles

Mācību metode, kurā skolotājs piedāvā skolēniem mācību situācijas, ko iespējams atveidot lomās, aprakstu (rakstveidā vai mutvārdos). Skolēni iejūtas lomās atbilstoši mācību situācijā ietvertajam uzdevumam. Citi skolēni veic skolotāja dotu uzdevumu – vēro, pieraksta, vērtē atbilstoši noteiktiem kritērijiem u.c., lai pēc situācijas izspēlēšanas izteiktu viedokli diskusijā.

Mācību ekskursija

Āra nodarbību forma, kas dod iespēju skolēniem dabiskos apstākļos iepazīt dažādas parādības un procesus; reālu notikumu vai darbības vietu apmeklējums, kas ļauj iegūt jaunu informāciju dabiskā vidē, padziļināt mācību satura izpratni, integrēt dažādos mācību priekšmetos gūtās zināšanas un prasmes un pilnveidot skolēnu sociālās prasmes. Pirms mācību ekskursijas skolēni saņem uzdevumus, kuri individuāli vai grupās jāveic ekskursijas laikā. Pēc ekskursijas skolēni sagatavo pārskatu par paveikto un prezentē to pārējiem vai iesniedz skolotājam.

Pārrunas

Dialogiska mācību metode, kuru īstenojot runātājs (skolotājs, skolēns vai audzēknis) ar mērķtiecīgu un loģiski secīgu jautājumu palīdzību klausītājiem, kuriem ir vai pārrunu laikā ir iespēja iegūt priekšzināšanas, palīdz jaunu atziņu konstruēšanā.

Praktiskais darbs

Skolēni atbilstoši mācību uzdevumam veic mācību darbu, lietojot apgūtās zināšanas, prasmes un īstenojot savas radošās ieceres, strādājot individuāli vai grupā

Prāta vētra

Mācību metode, kurā skolotājs uzdod jautājumu vai izvirza problēmu, un skolēni īsi izsaka iespējamās atbildes, idejas, risinājumus u.c., uzmanīgi klausoties, papildinot, bet nekomentējot un nevērtējot citu teikto. Metodi ieteicams izmantot kā ieaicināšanas fāzes sastāvdaļu, lai aktualizētu esošās skolēnu zināšanas un izpratni, sākot jaunu tēmu.

Radošais darbs

Skolēnu pašizpaušmes metode, mācību uzdevuma īstenošana individuālās vai kooperatīvās mācīšanās rezultātā radīta stāsta, esejas, dzejas, aforisma, zīmējuma, attēla u.c.formā.

Sarunas mazās grupās

Mācību metode, kurā skolēni, saskaņā ar pašu pieņemtiem noteikumiem, veic skolotāja dotu uzdevumu, sarunājoties mērķtiecīgi izveidotās grupās, kur katrs izsaka savu viedokli vai vērtējumu un dalās pieredzē, kā arī saņem informāciju no citiem.

Simulācija

Situāciju izspēles metode, kurai, salīdzinot ar lomu spēli, raksturīga lielāka nenoteiktība skolotāja piedāvātajā situācijas aprakstā, elastīgums un sarežģītība.

Situāciju analīze

Mācību metode, kurā skolotājs piedāvā skolēniem reālas vai izdomātas situācijas aprakstu (rakstiski vai mutiski), audio vai videoierakstu un uzdod jautājumus par šo situāciju. Skolēni pārrunā, analizē, pieraksta, secina, un atbilstoši situācijas analīzes mērķim veido kopsavilkumus vai ieteikumus.

Situāciju izspēle

Mācību metode, kurā skolotājs piedāvā skolēniem reālas vai izdomātas problēmsituācijas aprakstu (rakstveidā vai mutvārdos). Skolēni meklē situācijas risinājumus, izspēlējot situāciju lomu spēlē (ja situācijas aprakstā skaidri definētas dalībnieku lomas) vai simulācijā (ja lomas situācijā ir nenoteiktas vai neviennozīmīgas). Metodi īstenojot, skolēni var veidot un izspēlēt iespējamās situācijas attīstības scenārijus, un saņemt atgriezenisko saiti no citiem skolēniem un skolotāja.

Spēle

Noteiktu darbību kopums vēlamā rezultāta sasniegšanai, kam piemīt sacensības pazīmes, un kas ietver ne tikai prasmju un iemaņu mērķtiecīgu, noteikumiem atbilstošu izmantošanu, bet arī nejaušības elementus un brīvas interpretācijas, darbības un rīcības iespējas. Spēle veicina izziņas spēju, sadarbības prasmju un radošuma attīstību, un veicina spriedzes samazināšanos.

6. Resursi karjeras izglītībā

- 1) Nacionālā izglītības iespēju datubāze: <https://www.niid.lv/>
- 2) Informācija par profesijām: <https://www.profesijupasaule.lv/>
- 3) Digitālais resurss par karjeru: <https://karjerasmateriali.lv/>
- 4) Personības tests: <https://www.nakotnesdarbs.lv/>
- 5) Spēle par profesijām: <https://parprof.lv/>
- 6) Metodiskie materiāli karjeras izglītībā: <https://www.viaa.gov.lv/lv/darbibas-virzieni-karjeras-atbalsts>