

Apstiprinu:
Tukuma novada pamatskolas "Spārni" direktore
S.Freimane:



Tukuma novada pamatskolas "Spārni" **KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA**

1. - 9. klsei un arodklašu skolēniem

2024.

Karjeras izglītības programma

speciālās izglītības skolēniem 1. – 9. klasei un arodklašu audzēkņiem.

Dzīve ir pierādījusi, ka panākumu gūšanai dažādās dzīves jomās nepietiek tikai ar zināšanām un vēlēšanos būt veiksmīgam. Darba devēji šodien saviem darbiniekiem izvirza prasības, kuru izpildei ir jāsāk gatavoties jau skolā. Darba devēji vēlas redzēt darbiniekus, kuriem ir iemaņas un kompetence risināt problēmas, radoša domāšana un darbība, spēja uzņemties atbildību, spēja sadarboties un strādāt komandā. Nākotnes darbiniekam ir jābūt gatavam pastāvīgi pilnveidoties un mācīties, jo arī profesijas nemītīgi mainās un attīstās.

Mainīgajā attīstības procesā būtiska nozīme ir visās dzīves jomās nozīmīgo dzīves prasmju apgūšanai. Svarīgākās dzīves prasmes, kas nepieciešamas visiem, lai veiksmīgi veidotu savu karjeru:

- sevis iepazīšana, pašapziņas, pašvērtējuma veicināšana;
- prasmes, kas veicina saskarsmi un sadarbību ar citiem cilvēkiem;
- prasmes spriest, pieņemt lēmumus un risināt problēmas.

Dzīves prasmes var būt atšķirīgas dažādos apstākļos, sabiedrībās un kultūrās, tomēr dažas no tām būs svarīgas vienmēr. Pati galvenā ir **prasme adekvāti vērtēt sevi**. Tā ietver attieksmi pašam pret sevi, savu raksturu, stiprajām un vājajām pusēm, vēlmēm un vajadzībām. Attīstīta pašapziņa var palīdzēt atzīt savas kļūdas un izprast savas jūtas. Pašvērtējumam ir liela nozīme attiecību veidošanā ar līdzcilvēkiem, efektīvā komunikācijā un empātijas attīstīšanā. Adekvāts pašvērtējums ļauj izvirzīt reālus, sasniedzamus mērķus.

Karjeras izglītības programmas mērķis: 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.

Karjeras izglītības programmas uzdevumi:

- Stiprināt skolēna izpratni par izglītības un darba vērtībām, veidojot vērtējošu attieksmi un atbildību par sevi un savu rīcību.
- Pilnveidot skolēnu izpratni par savas, darba tirgus un sabiedrības attīstības un mijiedarbības likumsakarībām.

- Nostiprināt un attīstīt sekmīgai karjeras vadībai nepieciešamās pašizziņas, karjeras iespēju izpēti un karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes.
- Apgūt karjeras attīstībā un karjeras vadībā nepieciešamās caurviju prasmes, lai stiprinātu jaunu zināšanu sasaisti ar personisko pieredzi, veidotu pozitīvas attiecības un pieņemtu atbildīgus lēmumus.
- Palīdzēt izzināt un saprast sevi, novērtēt savas iemaņas, personiskās īpašības, vērtības, stiprās un vājās puses, lai veicinātu skolēnu pašvērtējumu un attīstību.
- Veidot pozitīvu skatījumu uz dzīvi un reālas cerības attiecībā uz savu karjeru.
- Izpētīt dažādas karjeras iespējas atbilstoši saviem dotumiem.
- Attīstīt prasmes, kas nepieciešamas savas karjeras plānošanā, lai veiksmīgi konkurētu darba tirgū.

Dzīves prasmju apguves nozīme pašvērtējuma veidošanā

Prasme novērtēt sevi sekmē:

- pašlāvēību uz saviem spēkiem un adekvātu pašvērtējumu;
- stipro un vājo pušu apzināšanos un lēmumu pieņemšanu atbilstoši reālām iespējām;
- tiesību un pienākumu apzināšanos;
- vērtību sistēmas veidošanos;
- motivāciju pašizaugsmei.

Prasme pārvaldīt emocijas veicina:

- izpratni par savām un citu emocijām;
- emocionālās inteliģences veidošanos;
- izpratni, kā tikt galā ar vainas sajūtu, dusmām, garlaicību, skumjām, bailēm un naidu;
- spēju izprast spēcīgu emociju izpausmes citos cilvēkos.

Komunikācijas prasmes sekmē:

- situācijai atbilstošu neverbālo un verbālo komunikāciju;
- spēju pārvarēt kautrību un bailes;
- spēju uz kompromisiem;
- spēju ieklausīties citos;
- spēju atteikt neaizvainojot.

Savstarpējo attiecību veidošanas prasme veicina:

- draudzēšanos un sadarbību;
- uzticēšanos komandas darbam;
- māku veidot un pārtraukt attiecības;
- pieņemamu robežu noteikšanu savstarpējās attiecībās.

Lēmumu pieņemšanas prasme sekmē:

- apzinātu lēmumu pieņemšanu, kas balstīta uz visu ietekmējošo faktoru apzināšanos;
- lēmumu pieņemšanu, kas balstīti uz situācijas analīzi;
- reālu mērķu izvirzīšanu;
- spēju plānot un uzņemties atbildību par savu rīcību;
- gatavību mainīt viedokli atbilstoši jauniem apstākļiem.

Problēmu risināšanas prasme sekmē:

- problēmu apzināšanu un to cēloņu noteikšanu;
- problēmu izvērtēšanu un adekvātu risinājumu;
- spēju lūgt palīdzību;
- spēju uz kompromisu;
- iespēju apzināšanu, kur jaunieši var saņemt palīdzību sarežģītās situācijās;
- kolektīvu lēmumu pieņemšanu risinot nozīmīgas problēmas.

Kritiskās domāšanas prasme veicina:

- izpratni par to, ka pieaugušo viedoklis ne vienmēr ir pareizs;
- pilsoniskās apziņas veidošanos;
- spēju atpazīt nelikumīgu darbību, aizspriedumus un stereotipus;
- izpratni par sociālās vides un kultūras ietekmi uz attieksmi, vērtībām un uzvedību, ieskaitot vienaudžu negatīvo psiholoģisko spiedienu un masu mediju ietekmi.

Prasme pārvarēt stresu veicina:

- spēju atzīt, ka ir situācijas, ko nevar mainīt, lai kā arī gribētos;
- spēju izstrādāt stratēģijas, kā tikt galā ar sarežģītām situācijām (neizdošanos, kritiku, vilšanos);
- spēju tikt galā ar konfliktiem un dzīves sarežģījumiem, nelietojot atkarības vielas;
- spēju pretoties psiholoģiskam spiedienam;
- spēju tikt galā ar stresu pārbaudījumu un eksāmenu laikā;

- prasmi plānot savu laiku.

Ieteicamās karjeras attīstības **atbalsta organizācijas formas** un mācību pielāgojumi karjeras izglītībā skolēniem ar speciālām vajadzībām:

- vienkāršoti karjeras testi un interešu pašnoteicēji (arī attēlu veidā);
- strukturēta informācija par mūžizglītību un tālāku profesionālo izglītību, tajā skaitā ekskursijas uzņēmumos un izglītības iestādēs;
- darba meklēšanas nodarbības un darba interviju treniņi;
- informācija par to, kādas karjeras attīstības iespējas pastāv pēc konkrētās izglītības programmas, cik var nopelnīt, kādi atbalsta pasākumi darba vietās pieejami, kādas ir prasības darba vietās;
- individuālas vai grupu ekskursijas darba vietās;
- prakse dažādās darba vietās kā mācību programmas sastāvdaļa, darba vidē balstītas mācības.
- informācija par sociālo apdrošināšanu un nodokļiem, lai paaugstinātu spēju sevi pasargāt un aizstāvēt savas intereses darba tirgū;
- informācija par atbilstošām, saprātīgām atbalsta prasībām, kuras pārrunāt ar darba devēju.

Klases audzinātāja darbība karjeras atbalsta nodrošināšanā

- Izstrādā un īsteno klases audzinātāja programmu, kurā iekļauta karjeras izglītība saskaņā ar skolas galvenajiem uzdevumiem, audzināšanas darba plānu, klases audzinātāja stundu programmu karjeras izglītībā un saskaņā ar karjeras izglītības programmu, skolēnu vecumposma īpatnībām, vajadzībām un interesēm.
- Klases audzinātājs kā eksperts, kas labi pazīst katru skolēnu, pārrauga skolēnu attīstības gaitu un stimulē personības attīstības virzību.
- Regulāri veic skolēnu izpēti un analizē attīstības dinamiku, nosakot viņu attīstības virzības raksturu un apjomu, pārzina skolēnu vispārējo veselības stāvokli. Organizē katra skolēna portfolio izveidošanu.
- Rūpējas, lai klasē būtu labvēlīga vide skolēnu personības attīstībai un izglītošanai, organizējot klases pasākumus un veicina katra skolēna dalību klases un skolas pasākumos.

- Rosina skolēnus mērķtiecīgi iesaistīties skolēnu pašpārvaldē un ārpusstundu darbā, projektos un interešu izglītības pulciņos, lai viņi apgūtu jaunas prasmes, zināšanas un iegūtu vadīšanas pieredzi. Palīdz veidot adekvātu pašapziņu.
- Palīdz skolēniem izstrādāt personīgos mērķus, regulāri tos aktualizē un veicina skolēnu pašmotivāciju.
- Izzina ģimenes iespējas bērna audzināšanā un sadarbojas ar vecākiem vai personām, kas viņus aizstāj. Risina jautājumus, kas ir saistīti ar skolēnu personību, izglītošanos un vērtību sistēmas veidošanu. Respektē vecāku kompetences un atbildību. Sniedz atbalstu skolēnu karjeras attīstībā.
- Karjeras atbalsta jautājumu risināšanai klases audzinātājs, ievērojot iekšējos resursus un vajadzības, piesaista nepieciešamo skolas atbalsta personālu.

Mācību priekšmetu skolotāju darbība karjeras izglītības integrēšanā mācību procesā

- Veicina skolēnu pašvērtēšanu, analizējot savu darbību un sasniegumus mācību stundās;
- Sekmē skolēnu dotumu un talantu attīstīšanu caur noteiktu mācību priekšmetu satura apguvi;
- Palīdz skolēniem izzināt profesiju pasauli sasaistē ar konkrētajā mācību priekšmetā apgūto;
- Attīsta lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes, izvēloties un izstrādājot noteiktos mācību priekšmetos projektu darbus, prezentācijas, organizējot skolēnu mācību uzņēmumus un radošās darbnīcas sasaistē ar profesiju pasauli;
- Veicina skolēnu gatavošanos reālajai dzīvei, praktizējot, kā mācību priekšmetā apgūto pielietot darbībā praksēs, projektu darbos, brīvā laika nodarbēs.

Karjeras izglītības programmas realizēšanā sasniedzamais rezultāts

Sākumskolā skolēns:

- prot atklāt savas intereses;
- prot atklāt savas stiprās puses;
- spēj pašvērtēt savu darbību un sasniegumus;
- atpazīst profesijas;
- ir ieguvis zināšanas un priekšstatu par dažādām profesijām;
- zina profesiju daudzveidību;
- prot atbilstoši vecumposmam secināt par dažādu profesiju saturu;
- prot vizualizēt informāciju par profesiju saturu;
- prot apspriest un apkopot informāciju par profesijām;

- prot pamatot, kuras profesijas viņu interesē.

Pamatskolā skolēns:

- prot saskatīt un atklāt savas stiprās un vājās puses;
- prot atklāt un analizēt savas intereses un vērtības;
- prot pilnveidot savas zināšanas, prasmes, rakstura īpašības;
- spēj pašvērtēt savu darbību un sasniegumus;
- prot veidot savu paštēlu un prezentēt to;
- izprot pašorganizācijas nozīmi;
- prot izmantot pieejamos e-resursus informācijas iegūšanai par “darba pasauli”;
- prot vizualizēt un strukturēt informāciju par profesiju saturu;
- prot apspriest, apkopot un analizēt informāciju par profesijām;
- prot salīdzināt savas individuālās rakstura iezīmes ar izvēlētajā profesijā nepieciešamajām;
- prot izvērtēt savu piemērotību izvēlētajai profesijai.

Arodklašu skolēns:

- prot atklāt un analizēt savas stiprās un vājās puses;
- spēj atklāt un analizēt savas intereses, vērtības, pieredzi;
- prot pilnveidot savas zināšanas, prasmes, rakstura īpašības un vērtības, kas nepieciešamas izvēlētajā profesijas veikšanai;
- prot veidot savu paštēlu un prezentēt to;
- izprot termina “karjera” nozīmi un spēj to izskaidrot;
- prot iegūt un kritiski izvērtēt informāciju par karjeras iespējām;
- spēj izmantot zināšanas par “darba pasauli”;
- spēj argumentēti diskutēt par izvēlētajā profesijas pozitīvajiem un negatīvajiem aspektiem, izmantojot iegūto un analizēto informāciju;
- spēj izmantot karjeras izglītībā gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas;
- prot izveidot rīcības plānu karjeras iespēju realizēšanai;
- izprot savas perspektīvas izglītības sistēmā Latvijā un ārvalstīs;
- spēj izprast sabiedriskās dzīves un darba tirgus pārmaiņas un novērtēt nepieciešamību pielāgoties jauniem apstākļiem;
- prot izmantot pieejamos e-resursus informācijas iegūšanai par “darba pasauli” un karjeras iespējām;
- prot izmantot pieejamos e-resursus sevis izzināšanā.

Ieteicamais karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

Karjeras izglītība skolā tiek īstenota izmantojot dažādas darba organizācijas formas: klases stundas, interešu izglītības nodarbības, ārpusstundu pasākumus. Karjeras izglītība tiek integrēta mācību priekšmetu stundās.

Klases stundas notiek - 1 mācību stunda nedēļā. Mēnesī viena klases stunda tiek veltīta karjeras izglītībai, ko plāno klases audzinātājs, ievērojot skolēnu īpatnības. Veidojot audzināšanas plānu, klases audzinātājam ir tiesības programmā ietvertās tēmas un tematus ieplānot sev piemērotā laikā un nepieciešamības gadījumā mainīt tēmas apguvei nepieciešamo stundu skaitu.

Karjeras izglītības pamatjomu sadalījums pa klašu grupām.

Klase	Joma	Pašizpēte	Karjeras izpēte	Karjeras plānošana un vadība
1.klase		5	3	1
2.klase		5	3	1
3.klase		5	3	1
4. klase		5	3	1
5.klase		5	3	1
6.klase		4	3	2
7.klase		4	3	2
8.klase		4	3	2
9.klase		3	3	3
Arodklases		3	3	3

Klases stundu tematiskais plānojums karjeras izglītībā 1. – 5. klasei.

Nr.	Karjeras izglītības pamatjoma	Klases stundu tēmas	Sasniedzamais rezultāts
1.	Pašizpēte	1. Mani pienākumi un tiesības ģimenē un skolā; 2. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs; 3. Mans dienas režīms; 4. Es mācos sadarboties un risināt strīdus;	• Atšķir darbu no spēles, • Saprot, ka darbs ir nozīmīgs sabiedrības un cilvēka dzīvē, • Izprot saistību starp darbu, profesijām un veselību, • Zina, par ko strādā viņa vecāki un citi ģimenes locekļi, • Prot iesaistīties komandas darbā ar vienaudžiem,

		5. Ko es vēlos un ko man vajag? Kā atšķirt vēlmes no vajadzībām?	• Piedalās aktivitātēs, kas saistītas ar karjeras izglītību. • Mēģina izzināt savas personīgās spējas un intereses; • Izprot komunikācijas un komandas darba nepieciešamību; • Prot atšķirt vēlmes no vajadzībām.
2.	Karjeras izpēte	1. Profesijas manā ikdienā; 2. Profesiju daudzveidība; 3. Darba nozīme cilvēka dzīvē.	• Ir iepazinies ar dažādām profesijām, • Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē, • Izprot saikni starp zināšanām, izglītību, profesijām un nodarbinātību, • Prot nosaukt profesijas, kuras var novērot savā apkārtnē (pilsētā, ciematā, lauku teritorijā) un izprot to nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē.
3.	Karjeras plānošana un vadība	1. Profesijas, kuras var apgūt mūsu skolā.	• Ir iepazinies un prot nosaukt profesijas, kuras var apgūt skolā pēc 9. klases beigšanas; • Ir priekšstats par profesijām nepieciešamajām prasmēm un iemaņām.

Klases stundu tematiskais plānojums karjeras izglītībā 6. - 7. klasei.

Nr.	Karjeras izglītības pamatjoma	Klases stundu tēmas	Sasniedzamais rezultāts
1.	Pašizpēte	1. Kāds es esmu? Manas rakstura īpašības. Karjeras izaugsmes dienasgrāmata; 2. Savu emociju apzināšana, pārvaldīšana un svešu emociju atpazīšana; 3. Es un mani dotumi. 4. Savstarpējo attiecību uzturēšana	• Pašvērtēšanas prasmju uzlabošanās; • Labākas prasmes vērtēt un analizēt sevi, pazīt savas emocijas; • Labāka spēja izprast otra cilvēka emocijas, atšķirīgo izjūtu un viedokļu respektēšana; • Stiprinās pārliecība, ka dotumu apzināšanās sekmē karjeras izaugsmi un panākumus; • Ir veicinātas prasmes uzsākt un uzturēt sarunu ar dažādiem cilvēkiem, prasme draudzēties.

2.	Karjeras izpēte	1. Izglītības nozīme profesijas izvēlē; 2. Darba nozīme cilvēka dzīvē; 3. Profesiju daudzveidība	• Izprot izglītības nozīmi profesijas izvēlē un karjeras plānošanā; • Apzinās darba un karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un karjeras izvēlē; • Apzinās profesiju daudzveidību, prestižu un to ietekmējošos faktorus;
3.	Karjeras plānošana un vadība	1. Kas ir karjera un kā to plānot? 2. Cik maksā izglītība. Izglītības vērtība.	• Ir priekšstats par karjeru, karjeras veidiem, aktualizētas profesijas izvēles problēmas; • Izprot izglītības vērtību nākotnes profesijas izvēlē un karjeras plānošanā.

Klases stundu tematiskais plānojums karjeras izglītībā 8. klasei.

Nr.	Karjeras izglītības pamatjoma	Klases stundu tēmas	Sasniedzamais rezultāts
1.	Pašizpēte	1. Mans raksturs. Stiprās un vājās puses. 2. Veselības nozīme personīgajā un darba dzīvē; 3. Vērtību nozīme cilvēka dzīvē; 4. Sadarbības prasmes, darbs grupā, komandā.	• Ir rosināta izpratne par labā un ļaunā izpausmēm un par tikumisko vērtību nozīmi katra cilvēka dzīvē; • Ir pilnveidotas spējas analizēt un izvērtēt sava rakstura stiprās un vājās puses; • Prot izvērtēt dzīvē svarīgus notikumus un pieņemt vērtībās pamatotus lēmumus; • Ir priekšstats par veselības nozīmi profesijas izvēlē; • Iegūtas zināšanas par vides ietekmi uz cilvēka veselību; • Pilnveidota izpratne par sadarbības nozīmi grupas vai komandas darbā.
2.	Karjeras izpēte	1. Savas pilsētas un novada profesiju un darbavietu izzināšana; 2. Dotumi un profesijas; 3. Sociālo tīklu izmantošana karjeras izpētē.	• Ir iepazītas un izvērtētas novadā pieprasītās profesijas un to darba apstākļu daudzveidība; • Prot izvērtēt dotumus un iemaņas saistībā ar profesijas izvēli un savas karjeras veidošanu; • Ir apzināti informācijas avoti darba pasaules pētīšanā.
3.	Karjeras plānošana un vadība	1. Veiksmīga un neveiksmīga karjera 2. Kas man var palīdzēt pieņemt lēmumu par karjeras izvēli?	• Saprot, no kā ir atkarīgs mūsu rīcības un izvēles veiksmīgums vai neveiksmīgums;

			• Ir apzinātas palīdzības un konsultēšanās iespējas karjeras lēmumu pieņemšanai.
--	--	--	--

Klases stundu tematiskais plānojums karjeras izglītībā 9. klasei un arodklasēm

Nr.	Karjeras izglītības pamatjoma	Klases stundu tēmas	Sasniedzamais rezultāts
1.	Pašizpēte	1. Konflikts un tā risināšanas iespējas; 2. Veselīga dzīvesveida nozīme, atpūtas un relaksācijas metodes; 3. Persona un personība	• Ir iegūtas prasmes pieņemt emocionāli līdzsvarotus lēmumus; • Prot atpazīt konflikta pazīmes, izvērtēt konflikta risināšanas veidus; • Ir veicināta izpratne par personības veidošanos; • Iepazītas atpūtas un relaksācijas metodes, mazinātas agresivitātes izpausmes un kaitīgie ieradumi; • Ir veicinātas pozitīvas emocijas attiecībā uz sevi un apkārtējo pasauli;
2.	Karjeras izpēte	1. Izglītības sistēma Latvijā; 2. Kā un kāpēc pētīt darba tirgu? 3. Darba likums. Darba devēji un daba ņēmēji. Pienākumi un tiesības.	• Izprot Latvijas izglītības sistēmu un izglītības iespējas pēc pamatskolas beigšanas; • Ir iegūta informācija par darba tirgus perspektīvām un profesiju mainību; • Ir iegūtas zināšanas par darba likumdošanu, daba ņēmēja pienākumiem tiesībām; • Ir zināšanas par darba meklēšanas procesu.
3.	Karjeras plānošana un vadība	1. Lēmumu pieņemšanas ceļi. 2. Mans individuālais karjeras plāns; 3. Mana karjeras izaugsmes dienasgrāmata.	• Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus; • Ir apgūtas prasmes plānot savu karjeru un uzņemties atbildību par savu izvēli. • Ir izveidota un regulāri papildināta karjeras izaugsmes dienasgrāmata.

Nodarbību plānojums 1. – 5. klasei

Nr.p.k.	Temats	Metodes	Nodarbības apraksts	Resursi
Karjeras izglītības pamatjoma: Pašizpēte				
1.	Mani pienākumi un tiesības ģimenē un skolā.	Pārrunas, diskusija, individuāls darbs, spēles metode, prāta vētra.	Nodarbības sākumā klases audzinātājs skolēniem izskaidro pienākumu un tiesību nozīmi. Lai skolēni labāk iepazītos ar savām tiesībām, viņiem jāizprot, ka katram jāpilda arī pienākumi. Ar prāta vētras metodi skolēni izzin, kādus pienākumus skolēni veic skolā un mājās. Skolēni patstāvīgi aizpilda darba lapās sagatavoto tabulu par pienākumiem. Grupu darbā savām tiesībām meklē atbilstošus pienākumus	Darba lapas, tāfele, līmlapiņas.
2.	Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs.	Pārrunas, diskusija, spēles metode.	Klases audzinātājs vai bērni lasa un klausās literāru darbu fragmentus par dažādām profesijām, tad stāta par savu vecāku profesijām, klausās klases biedru stāstījumos. Tad spēlē profesiju nosaukumu lotu, atmiņas, vārdu spēles.	Literāru darbu fragmenti, karjeras spēles “Profesiju lotu” u.c., dažādu profesiju attēli.
3.	Mans dienas režīms.	Interaktīva lekcija, pārrunas, individuāls darbs.	Klases audzinātāja vai medicīnas darbinieka stāstījums un video par to, cik svarīgi ir izplānot savu dienas režīmu un tam sekot, paredzot laiku mācībām, pienākumiem mājās, vaļaspriekiem un atpūtai. Pēc stāstījuma pilda darba lapas un nodarbības noslēgumā skolēni, izmantojot darbību kartītes veido savu dienas režīmu.	Video fragmenti, darba lapas, darbību kartītes, vizuālie materiāli
4.	Es mācos sadarboties un risināt strīdus	Pārrunas, lomu spēles, spēles metode, situāciju analīze.	Klases audzinātājs vai psihologs pārrunā, kā izpaužas draudzīga rīcība (kopā spēlēties, sveicināties, palīdzēt, samīļot u. c.) un nedraudzīga rīcība (izsmiet, neatbildēt uz sveicienu, pagrūst u.c.). Skolēni spēlējot lomu	Situāciju apraksti, video fragmenti, vizuālie materiāli.

			spēles, mācās atšķirt labu rīcību no sliktas. Mācās paņēmienu, kā rīkoties konfliktsituācijās un izspēlēt šīs situācijas.	
5.	Ko es vēlos un ko man vajag? Kā atšķirt vēlmes no vajadzībām?	Stāstījums, jautājumu un atbilžu metode, radošais darbs, lomu spēles, kolāža, situāciju analīze.	Klases audzinātājs, izmantojot metodes "stāstījums" un "jautājumi un atbildes", atklāj bērniem jēdzienu "vēlmes" un "vajadzības" nozīmi. Bērni klausās stāstu (vai skatās animācijas filmu) un atpazīst tajā vēlmes un vajadzības. Pielietojot radošā darba metodi, bērni zīmē savas vajadzības, stāsta par tām. Izveido bērnu darbu izstādi. Pārrunā uzvedību un iespējamus risinājumus situācijās, kad nav iespējams apmierināt visas vēlmes. Skolēni aizpilda darba lapu "Vēlmes un vajadzības", trenējas atšķirt vēlmes un vajadzības. Bērni trenējas atšķirt vēlmes un vajadzības praktiskos uzdevumos.	A5-A3 balts papīrs. Grāmata L. Numerofa "Ja iedosi pelēnam cepumu", situāciju apraksti. Ierīces video un/vai attēlu demonstrēšanai. Interneta pieslēgums. Veikalu avīzes/bukleti/katalogi. Šķēres, līme, darba lapas.
Karjeras izglītības pamatjoma: Karjeras izpēte				
6.	Profesijas manā ikdienā	Prāta vētra, diskusija, pārrunas, spēles metode, kolāža.	Nodarbības sākumā skolēni veido kolāžu ar ikdienā un skolā satopamajām profesijām. Turpinājumā klases audzinātājs aicina skolēnus ar prāta vētras metodi nosaukt visas profesijas, ar kurām viņi ir sastapušies skolā, ceļā uz skolu un ikdienā. Tad pārrunā rezultātu un kopīgi papildina.	Profesiju kartītes un apraksti, spēle "Vai pazīsti profesiju?", materiāli kolāžas veidošanai.
7.	Profesiju daudzveidība	Diskusija, grupu darbs, prezentācija, spēles metode.	Klases audzinātāja vai karjeras konsultanta informācija un prezentācija par interesantām, retām, bīstamām, senām un nākotnes profesijām. Iepazīšanās ar profesiju katalogu. Darbs grupās un spēle "Tava profesija. Iepazīsti! Uzmini! Izvēlies!".	Profesiju kartītes "Iepazīsti, uzmini, izvēlies", dators, projektors, ekrāns, PowerPoint

8.	Darba nozīme cilvēka dzīvē.	Interaktīva lekcija, pārrunas, diskusija, darbs grupās, kolāža.	Klases audzinātājs vai karjeras konsultants izskaidro un ar praktiskiem piemēriem parāda cilvēka dzīves piepildījumu un darba sasniegto gandarījumu. Diskusija par darba tēmu tautasdziesmās un personīgās refleksijas kolāžas veidā.	Dators, projektors, ekrāns, internets, Video fragmenti, Tautasdziesmas par darbu. Līme, šķēres, žurnāli, aplikāciju papīrs, A3 lapas.
Karjeras izglītības pamatjoma: Karjeras plānošana un vadība				
9.	Profesijas, kuras var apgūt mūsu skola.	Spēles metode, aptauja, diskusijas, pārrunas, tikšanās ar arodklašu skolēniem, nodarbtu vērošana	Klases audzinātājs kopīgi ar skolēniem apskata informāciju skolas mājas lapā par skola apgūstamajām profesijām un labās prakses piemērus. Sagatavo aptaujas jautājumus un dodas iepazīties ar arodklašu skolēniem un skolotājiem, lai iepazītos ar praktiskiem uzdevumiem un profesijā nepieciešamajām prasmēm.	Dators, projektors, interneta pieslēgums, aptaujas jautājumi.

Nodarbtu plānojums 6. - 7. klasei

Nr.p.k.	Temats	Metodes	Nodarbtas apraksts	Resursi
1.	Kāds es esmu? Manas rakstura īpašības. Karjeras izaugsmes dienasgrāmata.	Interaktīva lekcija, diskusija, pārrunas, individuāls darbs.	Klases audzinātājs vai karjeras konsultants izskaidro un ar piemēriem pamato, kāpēc ir nepieciešams zināt savas rakstura īpašības, kur tas nodarēs dzīvē. Iepazīstina ar karjeras izaugsmes dienasgrāmatu un tās uzbūvi un aizpildīšanas kartību. Individuāli pilda darba lapa "Manas rakstura īpašības".	Karjeras izaugsmes dienasgrāmata. Kopsavilkuma darba lapa "Manas karjeras attīstības soļi". Darba lapa "Manas rakstura īpašības".
2.	Savu emociju apzināšana, pārvaldīšana un svešu emociju atpazīšana.	Lekcija, diskusija, praktiskās nodarbtas, grupas darbs, lomu spēles.	Klases audzinātājs vai skolas psihologs izskaidro un ar piemēriem pamato, cik svarīgi ir prast pārvaldīt savas emocijas un atpazīt	Ekstrāns, projektors, dators, tāfele, dažādu situāciju apraksti,
Karjeras izglītības pamatjoma: Pašizpēte				

			citu cilvēku emocijas, tā izvairoties no sarežģītām situācijām, konfliktiem un agresīvām emociju izpausmēm. Lomu spēlēs izspēlē dažādas situācijas un grupu darbā meklē risinājumus.	video fragmenti. Dusmu kontroles spēle.
3.	Es un mani dotumi.	Pārrunas, diskusijas, praktisks darbs, individuāls darbs.	Klases audzinātājs vai karjeras konsultants raksturo visus 8 dotumu veidus: literārie dotumi, muzikālie, matemātiskie mākslinieciskie, fiziskie, dabas izziņas, iekšpersoniskās apziņas un starppersonu komunikatīvie dotumi un to pazīmes. Pildot darba lapas un testus, tiek vērtēti personīgie dotumi un pārrunāti rezultāti.	Darba lapas. Testi.
4.	Savstarpējo attiecību uzturēšana.	Interaktīva lekcija, video treniņš, lomu spēles, diskusija.	Klases audzinātājs vai skolas psihologs iepazīstina ar saskarsmes jēdzienu, būtību, funkcijām un nozīmi, saskarsmes līmeņiem un saskarsmes barjerām. Lomu spēlēs tiek demonstrēti dažādi verbālās un neverbālās saskarsmes stili. Diskusija nodarbības noslēgumā.	Ekrāns, projektor, dators, tāfele, dažādu situāciju apraksti, video fragmenti.
Karjeras izglītības pamatjoma: Karjeras izpēte				
5.	Izglītības nozīme profesijas izvēlē	Diskusija, pārrunas, praktisks darbs, grupu darbs, prezentācija, spēles metode.	Klases audzinātāja īsa informācija par mācību priekšmetu saistību ar profesijām. Grupu darbs izmantojot VIAA infografikas (4 grupas, katrai sava zinību joma), rezultātu prezentācija, diskusija par rezultātiem. Nodarbības noslēgumā spēle "Profesijas un mācību priekšmeti".	VIAA infografikas "Mācību priekšmeti ir būtiska profesiju sastāvdaļa", tāfele, spēle "Profesijas un mācību priekšmeti".
6.	Darba nozīme cilvēka dzīvē.	Interaktīva lekcija, pārrunas, diskusija, darbs grupās, kolāža.	Klases audzinātājs vai karjeras konsultants izskaidro un ar praktiskiem piemēriem parāda cilvēka dzīves papildījumu un darbā sasniegto gandarījumu. Diskusija par darba	Dators, projektor, ekrāns, internets. Video fragmenti. Tautasdziesmas par darbu. Līme, šķēres,

			tēmu tautasdziesmās un personīgās refleksijas kolāžas veidā.	žurnāli, aplikāciju papīrs, A3 lapas.
7.	Profesiju daudzveidība.	Diskusija, grupu darbs, prezentācija, spēles metode.	Klases audzinātāja vai karjeras konsultanta informācija un prezentācija par interesantām, retām, bīstamām, senām un nākotnes profesijām. Iepazīšanās ar profesiju katalogu. Darbs grupās un spēle "Tava profesija. Iepazīsti! Uzmini! Izvēlies!".	Dators, projektor, ekrāns, PowerPoint prezentācija, video fragmenti, darba lapas, spēle "Tava profesija. Iepazīsti! Uzmini! Izvēlies!".
Karjeras izglītības pamatjoma: Karjeras plānošana un vadība				
8.	Kas ir karjera un kā to plānot?	Interaktīva lekcija, prāta vērta, diskusija, grupu darbs, pieredzes stāstu iepazīšana, tikšanās ar absolventiem.	Nodarbības ievadā prāta vētra par tēmu "karjera". Diskusija. Klases audzinātājs vai karjeras konsultants izskaidro jēdzienu "karjera", uzsverot personīgās izvēles nozīmību. Pieredzes stāstu iepazīšana un tikšanās ar kādu skolas absolventu, kurš dalās savā pieredzē. Noslēgumā jautājumi un diskusija.	Dators, projektor, ekrāns, PowerPoint prezentācija. Informatīvs materiāls par karjeras veidiem, ieguves ceļiem.
9.	Cik maksā izglītība? Izglītības vērtība	Diskusija, grupu darbs, prezentācija.	Nodarbības ievaddaļā diskusija par izglītības vērtību finansiālā ziņā un izglītību kā dzīves vērtību. Grupu darbs, dažādu dzīves situāciju analīze grupās par izglītības vērtību, iegūtu un neiegūtu izglītību. Grupu darba rezultātu prezentācija.	Dators, projektor, ekrāns, PowerPoint prezentācija. Darba lapas. Situāciju apraksti.

Nodarbību plānojums 8. klasei

Nr.p.k.	Temats	Metodes	Nodarbības apraksts	Resursi
Karjeras izglītības pamatjoma: Pašizpēte				
1.	Mans raksturs. Stiprās un vājās puses.	Diskusija, anketēšana, individuāls darbs.	Nodarbības sākumā klases audzinātāja īsa informācija par rakstura veidošanos un faktoriem, kas to ietekmē. Diskutē par nepieciešamību zināt savas rakstura iezīmes	Informatīvs materiāls par rakstura īpašībām.

			un to ietekmi uz uzvedību dažādās situācijās. Darba lapu rezultātu analīze, diskusija.	Darba lapas “Manas rakstura īpašības”.
2	Veselības nozīme personīgajā un darba dzīvē.	Diskusija, prāta vētra, grupu darbs, praktiski uzdevumi	Nodarbības sākumā prāta vētra par tēmu “Ko man nozīmē veselība?”. Informācija par veselības veidiem – fiziskā, garīgā, vides veselība. Diskusija grupās par darba vides ietekmi uz veselību, veselības saglabāšanu, drošību ikdienā un darbā, izvērtējot dotās situācijas.	Dators, projektor, ekrāns, PowerPoint prezentācija. Darba lapas. Situāciju apraksti.
3.	Vērtību nozīme cilvēka dzīvē.	Interaktīva lekcija, testi, domu karte, praktiski uzdevumi, pāru darbs, diskusija.	Klases audzinātājs izskaidro un ar praktiskiem piemēriem parāda vērtību nozīmi cilvēka dzīvē. Noskaidro, kāda ir vērtību vieta veiksmīgā karjeras plānošanā, izmantojot VIAA infografiku “Kas tev jāzina par sevi, lai veiksmīgi plānotu karjeru?”. Domu karte “Manas vērtības”. Diskusija nodarbības noslēgumā.	Dators, projektor, ekrāns, internets, PowerPoint prezentācija. VIAA infografikas. Darba lapas, testi.
4.	Sadarbības prasmes, darbs grupā, komandā.	Interaktīva lekcija, grupu darbs, lomu spēle, pārrunas.	Nodarbības ievadā klases audzinātājs izskaidro kāpēc ir svarīgas sadarbības prasmes ikvienā kolektīvā gan klasē, gan vēlāk darba kolektīvā. Šīs prasmes veicina draudzēšanos un sadarbību, uzticēšanos komandas darbam, māku veidot un pārtraukt attiecības. Lomu spēlē tiek izspēlētas dažādas situācijas klases un darba kolektīvos. Nodarbības noslēgumā pārrunas par rezultātiem.	Ekrāns, projektor, dators, internets, tāfele, dažādu situāciju apraksti, video fragmenti.
Karjeras izglītības pamatjoma: Karjeras izpēte				
5.	Savas pilsētas un novada profesiju un darbavietu izzināšana.	Mācību ekskursija, intervija, diskusija,	Mācību ekskursija uz novada lielākajiem uzņēmumiem, kas ir lielākie darba devēji. Ekskursijas laikā tiek dots uzdevums uzņēmuma izpētei, profesiju izzināšanai.	Darba lapas, intervijas jautājumi.

			Uzdevumi noformēti darba lapu veidā. Uzņēmumu pārstāvju intervijai tiek izstrādāti intervijas jautājumi. Pēc ekskursijas diskusija par redzēto.	
6.	Dotumi un profesijas.	Pārrunas, situāciju analīze, darba lapas, pāru darbs, diskusija.	Kopīgās pārrunās noskaidro kā atsevišķi cilvēku dotumi un to kombinācijas var izpausties dažādās profesijās un darba situācijās. Situāciju analīze pāros. Noslēgumā diskusija un secinājumi.	Situāciju apraksti, darba lapas.
7.	Sociālo tīklu izmantošana karjeras izpētē.	Patstāvīgs darbs ar resursiem e-vidē, diskusijas, konkurss.	Nodarbības sākumā tiek sniegta informācija par internetā pieejamajām vietnēm, kur var iegūt informāciju par izglītības iestādēm, profesiju aprakstiem, dažādiem testiem. Izvelkot uzdevuma kartiņu, katram tiek dots individuāls uzdevums atrast, noskaidrot, izpildīt, iegūt informāciju. Nodarbības noslēgumā konkurss "Atpazīsti profesiju". Tiek sagatavoti slaidi ar dažādu profesiju pārstāvjiem savās darba vietās, kuri ir pareizi jānosauc. Diskusija.	Dators, projektors, ekrāns, interneta resursi. VIAA infografika "Kā iepazīt profesijas?". Uzdevumu kartiņas. PowerPoint prezentācija - spēle "Vai pazīsti profesiju?"
Karjeras izglītības pamatjoma: Karjeras plānošana un vadība				
8.	Veiksmīga un neveiksmīga karjera.	Pārrunas, pieredzes stāsti, diskusijas.	Nodarbības sākumā tiek sniegta un ar piemēriem pamatota informācija par veiksmīgu un neveiksmīgu karjeru, par pazīmēm, kas liecina, ka esi izvēlējis "pareizo" karjeras ceļu.	Dators, projektors, ekrāns, tāfele, PowerPoint prezentācija.
9.	Kas var man palīdzēt pieņemt lēmumu par karjeras izvēli?	Interaktīva lekcija, prāta vētra, darbs ar resursiem e-vidē, situāciju analīze, diskusija.	Nodarbību uzsāk ar prāta vētru par visiem iespējamajiem faktoriem, kas var ietekmēt lēmumu par karjeras izvēli. Klases audzinātāja vai karjeras konsultanta informācija par iespējām, kur meklēt palīdzību un nepieciešamo informāciju. Pēc darba lapu izpildīšanas un situāciju analīzes diskusija un secinājumi.	Dators, projektors, ekrāns, internets. Darba lapa "Lēmumu pieņemšana un mana atbildība",

Nodarbību plānojums 9. klasei un arodklasēm

Nr.p.k.	Temats	Metodes	Nodarbības apraksts	Resursi
Karjeras izglītības pamatjoma: Pašizpēte				
1.	Konflikts un tā risināšanas iespējas.	Diskusija, lomu spēle, pāru darbs, grupu darbs, situāciju analīze.	Klases audzinātājs vai skolas psihologs informē par konfliktu veidiem, izskaidro un ar piemēriem uzskatāmi parāda konfliktu rašanās cēloņus un iespējamās risināšanas ceļus. Lomu spēlēs izspēlē dažādas konflikta situācijas gan pāru darbā, gan grupā. Diskusija un secinājumi.	Dators, projektor, ekrāns, interneta resursi, situāciju apraksti, PowerPoint prezentācija.
2.	Veselīga dzīvesveida nozīme, atpūtas un relaksācijas metodes.	Diskusija, pārrunas, pieredzes stāsti, kolāža.	Nodarbības ievaddaļā diskusija ar skolas medicīnas darbinieku par veselīga dzīvesveida nozīmi balstoties uz personīgo pieredzi. Situāciju analīze pēc video fragmentu noskatīšanās. Diskusija par atpūtas un relaksācijas metodēm un personīgās refleksijas kolāžas veidā.	Dators, projektor, ekrāns, interneta resursi, situāciju apraksti, PowerPoint prezentācija, video fragmenti. Žurnāli, aplikāciju papīrs, A3 lapas, līme, šķēres.
3.	Persona un personība.	Diskusija, individuāls darbs, pašvērtējums.	Nodarbības ievaddaļā tiek demonstrēti video fragmenti par dažādiem slaveniem cilvēkiem. Diskusija par jautājumiem: ar ko atšķiras persona no personības? Vai katrs cilvēks ir personība? Kā novērtēt sevi? Nodarbības noslēgumā pašvērtējums un secinājumi.	Situāciju apraksti, darba lapa, video fragmenti.
Karjeras izglītības pamatjoma: Karjeras izpēte				
4.	Izglītības sistēma Latvijā	Interaktīva lekcija, praktisks darbs e – vidē, diskusijas.	Klases audzinātājs informē par izglītības sistēmu Latvijā, demonstrējot VIAA metodisko materiālu "Latvijas izglītības koks". Iepazīstina ar interneta vietnēm, kur atrodama informācija par visām Latvijas izglītības iestādēm. Individuāls darbs meklējot informāciju par interesējošām	Dators, projektor, ekrāns, internets, metodiskais materiāls "Latvijas izglītības koks". IZM mājas lapa, VIAA mājas lapa.

			izglītības iestādēm. Noslēgumā diskusija, secinājumi.	
5.	Kā un kāpēc pētīt darba tirgu?	Diskusija, pieredzes stāsti, mini lekcija, aktīvā prezentācija.	Izglītojošā karjeras nodarbībā par darba tirgus izpēti metodiku, ar interaktīvām metodēm – aktīvo prezentāciju, mini lekcijām, pieredzes stāstiem un problēmsituāciju risināšanu, tiek veicināta jauniešu izpratne par darba tirgus izpēti nepieciešamību sekmīgai karjeras lēmuma pieņemšanai. Nodarbībā tiek sniegta izglītojoša informācija par nozarēm, kas veido darba tirgu, par statistikas nozīmi izvēloties nozari un profesiju kādā nozarē, un darba devēju prasībām.	Dators, projektor, ekrāns, interneta resursi, darba lapa, PowerPoint prezentācija
6.	Darba likums. Darba devēji un darba ņēmēji. Pienākumi un tiesības.	Interaktīva lekcija, diskusija, lomu spēle, grupu darbs.	Nodarbības ievadā tiek sniegta informācija par darba likumu un darba tiesiskajām attiecībām. Informācija tiek papildināta ar video fragmentiem. Nodarbība turpinās ar lomu spēli grupās darba devēji un darba ņēmēji. Diskusija par pienākumiem un tiesībām. Secinājumi.	Dators, projektor, ekrāns, interneta resursi, darba lapa, PowerPoint prezentācija, video fragmenti, Darba likums.
Karjeras izglītības pamatjoma: Karjeras plānošana un vadība				
7.	Lēmumu pieņemšanas ceļi.	Pašvērtējums, grupu darbs, diskusija, situāciju analīze, prezentācija.	Nodarbība sākas ar diskusiju par lēmumu pieņemšanas procesu, par faktoriem ar kuriem jāreķinās lēmumu pieņemšanas laikā. Anketā, izvērtējot situācijas, novērtē savu lēmuma pieņemēja tipu, tie ir loģiskais, neatkarīgais, sabiedriskais vai piesardzīgais. Grupās, izmantojot metodisko līdzekli "Tava izvēle", modelē lēmumu pieņemšanas ceļus soli pa solim. Grupās prezentē rezultātus.	Pašvērtējuma anketa, situāciju apraksti, metodiskais līdzeklis grupu darbam karjeras izglītības nodarbībām "Tava izvēle".
8.	Mans individuālais karjeras plāns.	Mini lekcija, praktiski uzdevumi, diskusijas.	Izglītojošā karjeras nodarbība karjeras konsultanta vadībā ar mērķi mācīties plānot savu nākotni un izvērtēt jauniešu – potenciālo	Dators, projektor, ekrāns, interneta resursi, darba lapa,

			darba meklētāju iekšējo resursu atbilstību darba tirgus vajadzībām. Nodarbības laikā iegūta informācija un pieredze, kā praktiski izvērtēt savus iekšējos resursus, kas nepieciešami savas karjeras plānošanā un vadīšanā un sekmīgai dalībai darba tirgū.	PowerPoint prezentācija
9.	Karjeras izaugsmes dienasgrāmatas prezentācija.	Diskusija, prezentācija, SVID analīze.	Nodarbību sāk ar individuālu SVID analīzi. Tik izvērtētas stiprās un vājās puses, iespējas un draudi. Karjeras izaugsmes dienasgrāmatas individuāla prezentācija. Diskusija un secinājumi.	Darba lapa SVID analīzei, karjeras izaugsmes dienasgrāmatas.

Direktors vietniece audzināšanas darbā Ilze Rasa

