



Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzijas

Karjeras izglītības programma

Valka, 2017

Saturs

I KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI.....	3
II KARJERAS IZGLĪTĪBA	9
III KARJERAS IZGLĪTĪBAS PLĀNOŠANA.....	11
IV KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA	13
IV KARJERAS IZGLĪTĪBAS VĒRTĒŠANA.....	28
V KARJERAS IZGLĪTĪBĀ IZMANTOJAMĀS METODES.....	33
VI KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAI IETEICAMĀ LITERATŪRA	36
VII APLŪKOJAMIE TĪMEKĻA RESURSI, KAS SAISTĪTI AR KARJERAS IZGLĪTĪBU	37

I KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI

Terminu skaidrojums

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

Karjeras attīstība ir indivīda personīgās dzīves, mācību un darba vadības process mūža garumā. Tas ir nepārtraukts process, kura gaitā cilvēks izmanto informāciju par sevi, un apkārtējo pasauli, analizē un pielieto to, lai izvēlētos savu nodarbošanās jomu un pēc tam jau konkrētu profesiju.

Karjeras izglītība ir plānots pasākumu, kursu un programmu nodrošinājums izglītības iestādēs, lai palīdzētu izglītojamajiem attīstīt savu interešu, spēju un iespēju samērošanā, savu karjeras mērķu izvirzīšanā, karjeras vadīšanā; sniegtu zināšanas un izpratni par darba pasauli, tās saikni ar izglītību, par karjeras plānošanu un tālākizglītības iespējām, kā arī nodrošinātu efektīvu dalību darba dzīvē.

Karjeras vadības prasmes ir vadošās individuālās prasmes, kas palīdz *izprast, plānot, organizēt, vadīt* un *kontrolēt* savu iekšējo un ārējo resursu efektīvu izmantošanu dzīves mērķu sasniegšanai. Tās attiecas uz nepieciešamajām prasmēm, lai atrastu sev izglītības virzienu un nodrošinātu sev darbu un lai sekmīgi veidotu personīgo dzīvi.

Mūsdienās karjeras jēdziena saturs ir ievērojami paplašinājies. Ja sākotnēji jēdzienu “karjera” skaidroja un asociēja ar sekmīgu darbošanos kādā profesionālajā jomā, kurā ir iespējama izvirzīšanās, slavas un popularitātes sasniegšana, tad tagad termins “karjera” ir jāsaprot ne vien kā izaugsme profesionālajā jomā, bet arī kā likumsakarīga personības izaugsme un nodarbošanās secīga maiņa visas dzīves garumā. Karjera ir personības mērķtiecīgs, jēgpilns visas dzīves gājums, kurā summējas visas indivīda dzīves lomas, brīvā laika aktivitātes, mācības un darbs. Cilvēks var sevi īstenot **divos** profesionālās karjeras veidos. **Vertikālā karjera** ir saistīta ar cilvēka virzību pa karjeras hierarhijas kāpnēm vertikāli uz augšu, ieņemot arvien augstākus un atbildīgākus amatus ar tam atbilstoši augstāku atalgojumu un attiecīgi augstākām kompetences prasībām. Šajā karjeras veidā indivīds parasti specializējas

kādā noteiktā sfērā un var sasniegt reti sastopamu izcilību savā profesionālajā darbībā, piemēram, izcils ķirurgs vai panākumiem bagāts advokāts. **Horizontālā karjera** ir process, kurā cilvēks profesionāli paplašina savu kvalifikāciju, kā arī ceļ un nostiprina savu vērtību darba tirgū. Darbinieka ieguvums ir jauna pieredze, apmācība un nebijuši izaicinājumi. Šis karjeras veids ļauj darbiniekiem papildināt un padziļināt savas profesionālās amata kompetences un radīt pievienotās vērtības savai darba ikdienai. Mūsdienās sekmīga profesionālā karjera ir divpusējas sadarbības rezultāts, kas ir ieguvums gan darbiniekam, kurš ir motivēts un realizē savas ieceres un ambīcijas, gan arī darba devējam, kurš saņēmis paaugstinātu produktivitāti no lojāla darbinieka.

Profesionālās karjeras izvēles pamatnosacījumi

Svarīgi, lai cilvēks strādātu darbu, kas viņam sniedz gan morālu gandarījumu, gan pietiekamu finansiālu nodrošinājumu. Gandarījuma un apmierinātības sajūtu cilvēkam var sniegt darbs, kurā viņam ir iespēja īstenot savas spējas un potenciālu. Tas nodrošina cilvēka pozitīvu attieksmi pret savu darbu un darba pienākumiem, kā arī garantē augstu darba produktivitāti un kvalitāti. Strādājot darbu, kas pienācīgi tiek atalgots, cilvēks jūtas novērtēts un apmierināts. Pietiekams finansiāls nodrošinājums cilvēkam dod iespēju uzturēt sevi un savu ģimeni, pilnvērtīgi un kvalitatīvi atpūsties, attīstīties garīgi, personiski un profesionāli. Arī studijas un mācības ir darbs. Lai neatpaliktu no pastāvīgi mainīgās darba pasaules un saglabātu savu konkurētspēju darba tirgū, mūsdienās ikvienam ir jāmācās nepārtraukti, visas dzīves garumā. Izvēloties savas profesionālās karjeras virzienu un profesiju, jāņem vērā **trīs** būtiski nosacījumi:

- lai profesija būtu interesanta un saistoša,
- lai profesija atbilstu spējām,
- lai varētu atrast darbu šajā profesijā.

Plānojot savu personīgo dzīvi, veidojot profesionālo karjeru un izvēloties profesiju, ir svarīgi saprast— ko pats cilvēks **GRIB, VAR** un ko **VAJAG** sabiedrībai.

GRIBU — tās ir cilvēka intereses, vēlmes, centieni, būtiskais dzīvē un darbā.

Iespējams, ka, nosaucot visas savas intereses, vēlmes, nodarbošanos, kas saista, patīk un ko gribētos darīt, būtu ļoti garš saraksts. Daudziem ir plašs interešu loks, un ir visai grūti izšķirties, kuru no savām interesēm izvēlēties profesionālajai realizācijai, bet ko atstāt kā vaļasprieku. Lai pieņemtu pareizo lēmumu, nepieciešams izzināt potenciālās darbības virziena/profesijas saturu, darba pienākumus un apstākļus.

VARU — tās ir cilvēka prasmes, zināšanas, spējas, īpašības, stiprās puses, kā arī veselības stāvoklis,— visas profesionāli nozīmīgās īpašības. Kad ir noskaidrotas profesionālās

intereses, svarīgi saprast, vai indivīdam piemīt šīm interesēm atbilstošas spējas. Spējas vispilnīgāk atklājas un attīstās tieši darbībā — mācībās vai jau praktiskajā darbā.

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

Kopumā jēdziens “**karjera**” ietver arī citas nozīmīgas cilvēka dzīves jomas.

Ģimene. Ģimenes dzīve ir viena no svarīgākajām cilvēka dzīves jomām. Ģimene un attiecību veidošana nereti prasa ļoti daudz laika, pūļu un enerģijas, taču tikpat bieži tā ir arī neaizvietoājams atbalsts grūtos brīžos. Ir cilvēki, kuri tieši šai dzīves jomai ir izvēlējušies veltīt lielāko sava laika, spēku un enerģijas daudzumu. Šī ir ne tikai personīgi, bet arī sabiedriski nozīmīga izvēle, jo bērnu audzināšana ir “kapitālieguldījums” kā savas ģimenes, tā arī visas sabiedrības nākotnē.

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

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

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

Karjeras vadības prasmes

21. gadsimtā situācija pasaulē ir krasi mainījusies, jo globālā tirgus un uz zināšanām balstītas ekonomikas un sabiedrības apstākļos indivīdiem ir nepieciešams nepārtraukti uzlabot savas prasmes un apgūt jaunas kompetences. Karjeras attīstības atbalstu vairs nevar uzskatīt vienīgi

par lietderīgu atbalstu indivīdam pārejā no viena izglītības līmeņa uz citu un no mācībām uz darbu. Lai pielāgotos mainīgajām darba tirgus vajadzībām un uzņēmumu konkurētspējai, ir jāspēj ātri reaģēt darba vides mainīgajos procesos, radot efektīvu rezultātu. Ilgstoša mācīšanās ir tieši tas, kas mūsdienās ir kļuvusi par galveno faktoru konkurences izturēšanā un veiksmē.

Lai noturētos darba tirgū, indivīdam ir pašam jāklūst par savu karjeras resursu un darba vides procesu vadītāju. Ja indivīds (ne tikai jauniešs, bet arī pieaugušais) nav apguvis karjeras vadības prasmes, viņš arī nespēj īstenot savas personīgās dzīves un savas karjeras veiksmīgu virzību.

Jēdziens karjeras vadības prasmes ir ļoti plašs. Tās tiek uzskatītas par vadošām individuālām prasmēm, kas palīdz plānot, organizēt, vadīt un kontrolēt savu iekšējo un ārējo resursu efektīvu izmantošanu dzīves mērķu sasniegšanai, lai ikkatrs spētu uzņemties atbildību par savas karjeras attīstības vadību mūža garumā. Prasme mācīties, sociālās, pilsoniskās un starpkultūru prasmes, kā arī iniciatīvas un uzņēmējdarbības gars ir nepieciešams, lai cilvēks būtu motivēts mācībām, mērķtiecīgi sevi pilnveidotu un spētu atrast un saglabāt darbu. Šo prasmju apguvē liela loma ir izglītotājiem, jo prasmēm ir jāklūst par galveno izglītības rezultātu. Katram skolas beidzējam ir jābūt sagatavotam turpmākajam izglītības posmam vai nodarbinātībai un spējīgam uzņemties atbildību par savu personīgo lēmumu pieņemšanu un atbilstošu darbību. Lai šo uzdevumu veiktu, ir jāpilnveido skolotāju kompetences karjeras vadības prasmju apguves integrēšanai vispārējā izglītības procesā.

Modernai, konkurētspējīgai ekonomikai ir vajadzīgi darbinieki, kam ir prasmes, zināšanas un attieksmes, ko var izmantot jebkurā darba situācijā, un kam ir spējas un vēlēšanās nepārtraukti pielāgoties un gūt panākumus mainīgajā pasaulē. Tāpēc nodarbinātībai noderīgās prasmes ir būtiska karjeras vadības prasmju sastāvdaļa. Nodarbinātībai noderīgās prasmes tiek definētas kā "īpašību, prasmju un zināšanu kopums, kāds ir nepieciešams ikvienam darba tirgus dalībniekam, lai nodrošinātu savu efektivitāti darba vietā — sava paša izaugsmes, sava darba devēja un visas valsts ekonomikas labā".

Pašvadība — gatavība uzņemties atbildību, elastīgums, pašiniciatīva, neatlaidība, laika vadība, gatavība uzlabot savus rezultātus, pamatojoties uz atgriezenisko saiti, reflektīvo mācīšanos.

Komandas darbs — cieņa pret citiem, sadarbšanās, pārliecināšana, diskusiju veicināšana, visu savstarpējās atkarības apzināšanās.

Izpratne par biznesu un klientu — pamatzināšanas par biznesa panākumu galvenajiem virzītājiem, tajā skaitā par inovāciju nozīmi un pārdomātu risku uzņemšanos, un vajadzība gandarīt klientu un veidot klienta lojalitāti.

Problēmu risināšana — faktu un situāciju analīze un radošās domāšanas lietošana atbilstošu risinājumu veidošanā.

Komunikācija un rakstīt un lasīt prasme — rakstīt-lasīt prasmes lietošana, spēja radīt skaidru, strukturētu rakstu darbu un mutvārdu prasme, tajā skaitā klausīšanās un jautājumu uzdošana.

Skaitīt prasmes lietošana — manipulācijas ar cipariem, vispārējas matemātiskas zināšanas un to izmantošana praktiskā kontekstā (mērīšana, svēršana, aprēķināšana un formulu lietošana).

Informācijas tehnoloģiju izmantošana — IT pamatprasmes, tajā skaitā iemaņas teksta apstrādē, failu vadībā un interneta meklētājprogrammas izmantošanā.

Iniciatīva un uzņēmējdarbība — spēja demonstrēt inovatīvu pieeju, radošumu, sadarbošanos un riska uzņemšanos.

Veiksmīga karjera ir saistīta ar cilvēka personības faktoriem ne mazāk kā ar izglītību un intelektu. Nodarbinātībai noderīgās prasmes ietver arī šādas personības īpašības, kas veicina vispārējo nodarbinātību: lojalitāte; atbildība un saistību ievērošana; godīgums un integritāte; entuziasms; uzticamība; prasme sevi prezentēt; veselais saprāts; pašcieņa; humora izjūta; līdzsvarota attieksme pret darbu un ģimenes dzīvi; spēja pārvarēt grūtības; motivācija; spēja pielāgoties.

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

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

Bērna karjeras vajadzības dažādos vecumposmos

Attīstības iezīmes	Karjeras vajadzības
Pamatskolas 1. – 4. klase Nepieciešama uzmanība un uzslavas Piemīt neierobežota enerģija Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes Nepieciešama pašapziņas veidošana	Atšķir darbu no spēles Identificē dažādus darba veidus Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos Zina, kā pieņemt lēmumus Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu Identificē personīgas sajūtas

Pamatskolas 5. – 9. klase Daudz patstāvīgāki Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga Var uzņemties vairāk atbildības Pārsteidzošs interešu vēriens Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami	Identificē personīgās intereses, spējas, savas stipras un vājas puses Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu
Vidusskolas 10. – 12. klase Veido savu identitāti Uzsāk lielākus un reālistiskākus darba/ karjeras meklējumus Attīsta interesi par sociāliem jautājumiem Nobriest seksuāli, mainoties fiziski un emocionāli Kļūst aizvien patstāvīgāki	Saprot, kā individuālā personība, spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem Saprot, kā izglītība ir saistīta ar augstskolas izvēli, turpmāku apmācību un/vai iekļaušanos darba tirgū Demonstrē pārnesamās prasmes, kuras var izmantot dažādos darbos un piemērot mainīgajām darba prasībām Spējīgi izmantot plašus karjeras informācijas avotus Demonstrē atbildīgu lēmumu pieņemšanu

II KARJERAS IZGLĪTĪBA

Karjeras izglītības mērķis ir organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu, nodrošinot izglītojamajam pašizpēti, karjeras izpēti un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi, radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām līdzsvarotu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.

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

Karjeras izglītības uzdevumi

1. Palīdzēt skolēniem pašattīstīties:

- izprast sevi un novērtēt savas stiprās un vājās puses,
- izveidot elastīgu skatījumu uz dzīvi un reālistiskas gaidas attiecībā uz savu karjeru,
- attīstīt prasmes un attieksmes, kas palīdzēs veidot karjeru, piemēram, pašapziņa, pašpaļāvība, spēja “sevi pasniegt”, mērķu izvirzīšana un darbības plānošana mācību un personīgajā dzīvē,
- analizēt savu personīgo pieredzi, intereses, dotumus, iemaņas un spējas, vērtības, mērķus, personīgās īpašības, sasniegumus.

2. Motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas:

- izprast izmaiņas sabiedrībā un kā tās ietekmē karjeru attīstību,
- izpētīt dažādas karjeras un iespējas to veidošanai,
- izpētīt un izvērtēt darba tirgu, nodarbinātības un profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendences,
- salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus un īpašības ar tiem sasniegumiem un īpašībām, kas ir nepieciešamas konkrētai tālākai karjerai/mācībām/studijām,
- piedalīties darba izmēģinājumos,
- uzzināt, kur un kā iegūt vajadzīgo informāciju, resursus un palīdzību,
- gatavoties pārejai no mācībām uz darba dzīvi vai uz tālākām mācībām/citu darbu,
- izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedrības vērtības,
- uzzināt, kādas prasības izvirza darba devēji, kādas prasmes un personīgās īpašības palīdz noturēties darba tirgū.

3. Palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru:

- apgūt karjeras vadības prasmes,
- noteikt savas attīstības vajadzības,
- pilnveidot savas zināšanas un prasmes,
- apzināties informācijas ieguves un konsultēšanas iespējas,
- veidot savu personīgās karjeras plānu,
- attīstīt pieņemto personīgo lēmumu plānu īstenošanas prasmes,
- veidot izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi

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

III KARJERAS IZGLĪTĪBAS PLĀNOŠANA

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

Karjeras izglītības programmas sastāvdaļas:

Sevis izzināšanas aktivitātes, kurās skolēni:

- identificē savas personīgās īpašības (fiziskās, intelektuālās, emocionālās iezīmes, prasmes, intereses un vērtības),
- izpēta personīgo īpašību un nepieciešamo prasmju samērotību, lai gūtu panākumus dažādās dzīves un darba situācijās,
- izvērtē stratēģijas un apstākļus, kas ietekmē viņu mācīšanos dažādās dzīves un darba situācijās. Iespēju apzināšanās aktivitātes iesaista skolēnus darba pasaules izpētē un iepazīšanā. Aktivitātes var ietvert:
- dažādas darba vides iepazīšana un pētīšana,
- dažādu profesiju un izglītības un apmācības iespēju izpēte,
- darba pasaules vēsturisko un plānoto izmaiņu analīze.

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

- izpētīt, kā citi cilvēki pieņem lēmumus, un saprast, kas var ietekmēt lēmuma pieņemšanu,
- identificēt atbilstošus lēmuma pieņemšanas stilus un stratēģijas,
- ģenerēt dažādas ar karjeru saistītas izvēles.

Pieņemt lēmumu par karjeras izvēli nenozīmē tikai piemērot individu noteiktai profesijai. Lēmuma pieņemšanu ietekmē dažādi faktori, kuri ir jāņem vērā:

- individuālās iezīmes (veselība, vērtības, intereses, prasmes, vecums, zināšanas u.c.),
- sociālais konteksts (ģimene, vienaudži, sabiedrības grupas, sociāli-ekonomiskais statuss u.c.),
- vides konteksts (politiskie uzskati, izglītības iestādes, ģeogrāfiskais izvietojums, darba tirgus u.c.),
- citi faktori (laika perspektīvas, izdevība, izmaiņas laika gaitā u.c.).

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

Šādas aktivitātes palīdz:

- noteikt dažādas plānotas un neplānotas dzīves/darba pārmaiņas un pārejas periodus, ar kādiem ir jāsaņem dzīves laikā,
- izpētīt, kā cilvēki reaģē uz izmaiņām,
- attīstīt prasmes, lai efektīvi pārvarētu dažādas plānotas un neplānotas pārmaiņas, piemēram, problēmu risināšanu, atbalsta tīklu identificēšanu un izmantošanu.

IV KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

Karjeras izglītības programma izstrādāta ESF projekta KIPNIS ietvaros

Vispārizglītojošās skolas karjeras izglītības programma 1.-12. klasei

I. Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi

1. Karjeras izglītības mērķis:

- 1.1. organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu atbilstoši Ministru kabineta 2000. gada 5. decembra noteikumu Nr. 462 “Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu” prasībām, integrējot specifiskus mērķus;
- 1.2. nodrošināt izglītojamam pašizpēti, karjeras izpēti un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi;
- 1.3. radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām sabalansētu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.

2. 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 izglītības saturs

3. Karjeras izglītības programmas apguves organizācijas pamatnosacījums ir — īstenot karjeras izglītību tā, lai izglītojamais iegūtu gan zināšanas konkrētā izglītības jomā (pašizpēte, karjeras izpēte, karjeras plānošana un vadība) un formā (mācību priekšmetu stunda, klases

stunda, konsultācijas, ārpusstundu pasākumi), gan universālas, vispārējas prasmes, saistītas ar darbības pieredzi, kas palīdzētu rīkoties gan iepriekš zināmās, gan jaunās dzīves situācijās.

4. Katra karjeras izglītības joma — **pašizpēte, karjeras izpēte un karjeras plānošana un vadība** — ietver vairāku mācību priekšmetu un audzināšanas darba saturu, tā pilnveides virzienu integrācijas aspektā.

5. Karjeras izglītībā sasniedzamo spēju un prasmju attīstību atspoguļo galvenie izglītošanas aspekti (Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu):

5.1. pašizpaušmes un radošais aspekts: radošās darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības;

5.2. analītiski kritiskais aspekts: intelektuālās darbības pieredze — patstāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā;

5.3. morālais un estētiskais aspekts: izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību;

5.4. sadarbības aspekts: prasme sadarboties, strādāt komandā, uzklaust un respektēt dažādus viedokļus, pieņemt lēmumus un uzņemties atbildību par to īstenošanu, atbildīgi rīkoties konfliktsituācijās, rūpēties par savu un līdzcilvēku drošību un meklēt palīdzību atbilstošās institūcijās un dienestos;

5.5. saziņas aspekts: praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties vairākās valodās (rakstīt, runāt, lasīt), prasme publiski uzstāties, izteikt un pamatot savu viedokli, prezentācijas prasmes;

5.6. mācīšanās un praktiskās darbības aspekts: prasme patstāvīgi plānot, organizēt un īstenot mācīšanos; dažādu zināšanu un prasmju lietošana praktiskajā darbībā; prasme mācību procesā izmantot dažādu veidu informāciju, konsultēties, atrast palīdzību; prasme izmantot modernās tehnoloģijas;

5.7. matemātiskais aspekts: matemātikas izmantošana praktiskajā dzīvē (budžeta plānošana, izglītības izmaksu aprēķināšana, salīdzināšana u.c.).

6. Katrs aspekts tiek īstenots visās karjeras izglītības jomās, taču ne vienādā mērā.

7. Pamatjoma **“Pašizpēte”** ietver šādas saturiskās tēmas:

7.1. mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;

7.2. manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks;

7.3. mana ģimene, tās loma, tradīcijas;

7.4. sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;

7.5. attieksmes un vērtības;

7.6. prasme sadarboties, risināt konfliktus;

- 7.7. mana veselība un nākotnes nodomi;
- 7.8. mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu;
- 7.9. pašaudzināšana.

8. Pamatjoma “Karjeras izpēte” ietver šādas saturiskas tēmas:

- 8.1. darba nozīme cilvēka dzīvē;
- 8.2. populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, profesiju daudzveidība, to tipi;
- 8.3. manu vecāku darba dzīve;
- 8.4. informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana;
- 8.5. profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;
- 8.6. darba tirgus un nodarbinātība;
- 8.7. sociālā vide un nodarbinātība;
- 8.8. izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes;
- 8.9. darba likumdošana, darba drošība;
- 8.10. pašnodarbinātība.

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

- 9.1. lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;
- 9.2. lēmuma pieņemšana par karjeru. Dažādu faktoru ietekme (ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.);
- 9.3. dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;
- 9.4. kad viss nenorit tā, kā plānots;
- 9.5. mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana);
- 9.6. pārmaiņas manā dzīvē;
- 9.7. komandas darba pieredze;
- 9.8. praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
- 9.9. sevis prezentēšana.

III. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

10. Karjeras izglītība tiek īstenota, izmantojot dažādas darba organizācijas formas — mācību priekšmetu stundas, klases stundas, individuālās nodarbības, dažādus ārpusstundu pasākumus u.c. pēc šāda plāna:

10.1. Klases stundas 1. – 12. klasei (1 stunda nedēļā pēc skolas audzināšanas darba programmas un klašu audzinātāju darba plāniem)

Klase	Temats	Stundu skaits	Sasniedzamais rezultāts
1.-2. klase	Mani darbiņi. Pienākumi ģimenē	1	Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību
	Mani vaļasprieki	1	
	Mana sapņu profesija	1	
	Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs	1	
3.–4. klase	Mani darbiņi. Pienākumi ģimenē	1	Gūst priekšstatu par ikdienas darbu saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību
	Fiziskais un garīgais darbs	1	
	Mana sapņu profesija	1	
	Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs	1	
5. klase	Klases vecāku profesiju, specialitāšu un darba vietu izzināšana	2	Apzinot vecāku profesijas, tiek rosināts domāt par saviem iespējamajiem nākotnes nodomiem
	Mani darba ieradumi	1	Prasme plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas interese un iespējas
	Sadarbības prasmes. Darbs komandā	1	
6. klase	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība	1	Iepazīstināt ar profesiju dažādību un iepazīties ar savām iespējām
	Vecāku profesiju un darba vietu apmeklēšana	2	
7. klase	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība	1	Tiek apkopota un prezentēta informācija par profesijām
	Spējas un intereses	2	NVA vai cits Karjeras

			pakalpojumu kabineta apmeklējums un darbs speciālista vadībā
8. klase	Spējas un interese, to attīstīšanas iespējas Jēdzieni; profesija'', „specialitāte’’ Informācijas iegūšana par karjeras izvēles iespējām	1 1 2	Skolēni izzina savas spējas, iegūst informāciju par dažādām profesijām un to apguves iespējām. Tiek veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu
9. klase	Skolēnu profesionālā atbilstība (tikšanās ar karjeras konsultantu) Papildus informācijas ieguve par dažādām profesijām un to apguves iespējām Profesiju daudzveidība, darba pienākumi(tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem) Lietišķie raksti, to nozīme, meklējot darbu un stājoties dažādās iestādēs	2 1 2 1	Skolēni izzina savas spējas, iegūst informāciju par dažādām profesijām un to apguves iespējām, apgūst prasmi veidot CV, raksturojumu
10. klase	Tikšanās ar dažādu mācību iestāžu studentiem un dažādu profesiju pārstāvjiem Vidusskolēna izglītības plāns	2 1	Iegūst informāciju par sev interesējošo profesiju, tās apguves iespējām
11. klase	Augstskolu, koledžu, profesionālo izglītības iestāžu raksturojums, tikšanās ar dažādu mācību iestāžu studentiem, bijušajiem absolventiem Profesiju dažādība, pienākumi, darba vietas prasības	3 3	Iegūst informāciju par sev interesējošo augstskolu, studiju programmām, to akreditāciju, profesiju, tās apguves iespējām. Atvērto durvju dienu apmeklēšana, izstādes „Skola’’ apmeklēšana Ķīpsalā, u.c. Iepazīties ar vecāku profesijām, dažādām darba vietām, darba

			pienākumiem
12.	Vidusskolēna izglītības plāns	2	Plānot savus nākotnes nodomus
klase	Informācijas apkopošana un analīze par sev interesējošo profesiju, tās apguves iespējām pēc vidusskolas beigšanas	2	Iegūt informāciju par sev interesējošo profesiju, tās apguves iespējām
	Darba tirgus. Vietējo ekonomiku ietekmējošie faktori	1	
	Tikšanās ar dažādu mācību iestāžu audzēkņiem, studentiem, mācībspēkiem, vadītājiem	4	Izzināt studiju iespējas dažādas izglītības iestādes pēc vidusskolas beigšanas, izvēloties sev vēlamu

10.1.1. 1.- 2. klasē tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Svešvalodas (angļu)	Mans hobijs	1
	Es un mani draugi	1
	Mani mājdzīvnieki	1
	Mana istaba	1
	Mans apģērbs	1
Ētika	Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku	1
	Mans varonis	1
Lasīšana	Manas īpašības, manas stipras puses	1
	Varoņu raksturojums (ārpusklases lasīšana)	1
	Domraksts ‘Mani nākotnes nodomi’	1
Mājturība	Rokdarbi – Gaumīgs apģērbs dažādām dzīves situācijām	1
Sociālās zinības	Manas intereses	1
Sports	Komandu spēles	1
	Fizisko īpašību tests	1
Klases stundās	1. kl. Es varu rūpēties par savu veselību	1
	1. kl. Aizraušanās, hobijs	1
	1. kl. Profesijas skolā	1
	2. kl. Es – sava rakstura saimnieks	1
	2. kl. Mācos mācīties	1
	2. kl. Mācos risināt strīdus	1
	2. kl. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	1. kl. Adaptācijas nodarbības (klases audzinātājs, skolas psihologs): „Kāds es esmu?”; „Draudzēsimies!”; „Atrisinām strīdus”	1
	1. kl./2. kl. Vecāku sapulce „Kā mācīt un palīdzēt savam bērnam mācīties”	2
	2. kl. Pārrunas „Kā man izdodas sadarboties ar citiem”	1
	2. kl. Projekts „Mana veselība”	1
	Akcija „Cieni sevi, cieni citus, esi pieklājīgs”	1
	Diskusija „Es un mani draugi”	1

10.1.2. 3. – 4. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras izpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundas	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Svešvalodas (angļu)	Mans brīvais laiks	1
	Es un mani draugi	1
	Profesijas	1
	Dienas režīms	1
Vizuālā māksla	3. kl. Cilvēks darbā	1
Mājturība	3. kl. Rokdarbi – Drošība darbā	1
Dabaszinības	4. kl. Cilvēki, kas rūpējas par dabu. Iepazīšanas ar dabu saistībām profesijām	2
Lasīšana	3. kl. Domraksts. Mani vecāki un darbs.	1
	4.kl. Domraksts. Populārākās profesijas	
Lasīšana	4. kl. Par ko es gribētu kļūt	1
Sociālās zinības	4. kl. Sava laika plānošana	1
Sports	Komandu spēles	1
	Fizisko īpašību tests	1
Klases stundās	3. kl. Manas intereses, dotumi un spējas	1
	3. kl. Kāpēc vajadzīgs darbs?	1
	3. kl. Profesiju izstāde. Praktiskais darbs	1
	4. kl. Mans brīvais laiks, manas iespējas pašrealizēties	1
	4. kl. Profesijas pagātnē, tagadnē un nākotnē	1
	3. - 4. kl. Mani darbiņi. Pienākumi ģimenē	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	3. – 4. kl. Drošības dienas skolā	2
	3. kl. Konkurss „Profesiju daudzveidība”	1
	4. kl. Mācību ekskursija. Iepazīstam dažādus darbus	1
	4. kl. Uzņēmuma apmeklējums	1

10.1.3. 5. – 6. kl. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras vadība” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Svešvalodas (angļu, vācu, krievu)	Manas intereses	1
	6. kl. Valodas kultūra	1
	Rakstura īpašības	1
	Mans brīvais laiks	1
Informātika	5. kl. Teksta apstrāde – lietišķie teksti datora	1
	5. kl. Informācijas ieguves un komunikācijas līdzekļu izmantošana	1
Vēsture	6. kl. Es ienāku sabiedrībā	1
Literatūra	5. kl. Domraksts. Mans varonis tiek galā ar grūtībām	1
	6. kl. Mūsdienu jaunieša problēmas	1
Latviešu valoda	Saziņa. Emocijas.	1
Sociālās zinības	5. -. 6. kl. Konflikts, to rašanās un risināšana	1
	5. kl. Mana mācīšanās taktika	1
	6. kl. Pienākumi un tiesības	1
Dabaszinības	5. kl. Cilvēka maņas un darbs	1
	5. kl. Organisma augšana	1
Sports/Mājturības	Drošības noteikumi un to nepieciešamība. Veselība un darbs.	
Klases stundās	5. kl. Mani mērķi un kā es tos varu sasniegt	1
	5. kl. Uzvedības etiķete	1
	5. kl. Sevis reprezentēšana	1
	6. kl. Kā cilvēki tiek galā ar grūtībām	1
	6. kl. Laika plānošana	1
	6. kl. Mans nākotnes redzējums	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	5. kl. Adaptācijas nodarbības sadarbībā ar skolas psihologu. Darbs komandā. Stresa menedžments.	2
	5. kl. Projekts : „Profesiju daudzveidība”	1
	5. kl. – 6. kl. Drošības nedēļa: Darbs un risks	1
	6. kl. Ekskursijas: Manu vecāku darba dzīve	1
	6. kl. Skolēnu iesaistīšana klases pasākumu organizēšana. Klases vakara organizēšana	1 vai vairāki pasākumi

10.1.4. 7. klasē tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Svešvalodas (angļu, vācu, krievu)	Mans hobijs	1
	Es un mani draugi	1
	Mani mājdzīvnieki	1
	Mana istaba	1
	Mans apģērbs	1
Ģeogrāfija	Klimata izmaiņas un veselība	1
Vēsture	Seno baltu ciltis	1
Literatūra	Boņuka, Billes un mana bērnība	1
	„Zelta zirgs” – Antiņš, brāļi un es	1
Latviešu valoda	Saziņa: personīgais viedoklis, attieksme, pamatojums, diskusija	1
Mājturība	Rokdarbi – zeķu adīšana	1
	Kulinārija	1
Sociālās zinības	Atkarības	1
	Lietišķas saskarsmes etiķete	1
Sports	Fizisko īpašību tests	1
	Komandu darbs	
Klases stundās	Es starp citiem	1
	Mans raksturs un paradumi	1
	Uztveres tipi	1
	Temperamenti	1
	Mācies mācīties	1
	Kas es esmu? Ko es protu, varu un daru?	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Pēcpusdiena „Draudzības brīnums – saprast un saprasties”	1
	Konkurss „Ko es zinu par profesijām?”	1
	Nodarbības par karjeru „Sevis izzināšana. Kas es esmu.? Ko es protu un varu?”	4
	Ēnu dienas	
	Akcija „Cieni sevi, cieni citus, esi pieklājīgs”	1
	Diskusija „Es un mani draugi”	1

10.1.5. 8. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras izpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Svešvalodas (angļu, vācu, krievu)	Lietišķi raksti – Eiropas CV	1
	Intervija ar dažādu profesiju pārstāvjiem	1
Latviešu valoda	Lietišķie raksti – darba sludinājumu pētīšana	1
	Tekstveidne - pārspriedums	1
Sociālās zinības	Droša sociālā vide	1
	Darbs un karjera	
Matemātika	Izcilākie matemātiķi	1
Ķīmija	Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde	1
	Referāts „Mendeļejevs un citi izcilākie ķīmiķi”	1
Zooloģija	Veterinārārsta profesija	1
	Ekoloģija, profesijas ”Cilvēks – daba”	1
Ģeogrāfija	Darbspēka migrācija Eiropas Savienībā	1
	Darba vietas dažādās valstīs	1
Fizika	Izcilākie fiziķi	1
Vēsture	Strādnieku kustība 19. gs. pēdējā trešdaļā	1
	Ekonomiskā attīstība Eiropā un ASV 19. gadsimta beigās	1
Klases stundās	Darbs un vaļasprieks	1
	Kas man patīk?	1
	Darba sludinājumu pētīšana	1
	Profesiju prestižs un perspektīvas	1
	Sapnis vai realitāte	1
	Manu vecāku profesijas un karjeras izaugsmes iespējas.	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Projekts „Vecāku darba pasaules izpēte”	Projektu nedēļa
	Droša vide (darba drošība)	1
	Ēnu diena „Mana sapņu profesija”	1 diena
	Policijas dienas	1 diena
	Tikšanās ar Ūdensglābēju dienesta speciālistiem	1
	Lomu spēle „Iejūties profesijā”	1

10.1.6. 9. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras vadība” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Svešvalodas (angļu, vācu, krievu)	Dienas režīms	1
	Izglītības sistēmas dažādās valstīs. Izglītības iespējas ārzemēs	1
	Publiskā uzstāšanās – sevis prezentēšana	1
	CV	1
Latviešu valoda	Publiskā runa – sevis prezentēšana	1
	Lietišķie raksti	1
Ģeogrāfija	Saimniecības nozares un ar tām saistītās profesijas Latvijā	1
Ķīmija	Ķīmija sadzīvē	1
Vēsture	Pasaules ekonomiskā krīze 20. gs. 30. gados	1
	Izcilākie zinātnieki 20. gs.	1
	20. gs. progress zinātnē un tehnikā	1
Sociālās zinības	Darba likumdošana	1
	Ģimenes budžets, skolas budžets	1
	Civillikums	1
	Nodokļi	1
	Cilvēks, sabiedrība, karjera, rīcība	1
Klases stundās	Karjeras plānošana	1
	Karjeras kāpnes, karjeras plāns	1
	Sekmju plānošana un izvērtēšana	1
	Lēmumu pieņemšana, atbildība	1
	Iekļaušanās darba tirgū	1
	Profesionālā virzība. Profesionālā piemērotība	1
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Tikšanās ar skolas administrāciju par izglītības programmām vidusskolā	1
	Projekts „Izglītības plānošana pēc 9. klases”	
	Atvērto durvju dienu apmeklējumi izglītības iestādēs	
	Izstādes „Skola” apmeklējums	1 pasākums
	Ēnu diena	
	Aptauja par karjeras izvēles jautājumiem	1
	Vecāku sapulce „Mana bērna nākotnes plānošana”	1

10.1.7. 10. klasē tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā:

Klases stundās	Mani sapņi un nākotnes nodomi.
	Pareizi nenovērtēdams savas spējas, panākumus negūsi.
	Manas intereses un prasmes.
	Mans mērķtiecīgums.
	Kāds es esmu saskarsmē ar citiem.
	Manu vecāku „Veiksmes stāsti”.
	Ģimene un tās ietekme.
	Riskēt vai vispār atteikties no riska.
	Kas es esmu? Ko es protu, varu un daru?
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Darbs un vaļasprieks.
	Projektu nedēļas dienas „Nākotnes karjeras izvēles iespējas Latvijā un Eiropā”.
	Konkurss „Ko es zinu par profesijām?”
	Karjeras dienas – tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem.
	Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām.
	Ēnu dienas skolā un uzņēmumos.
	Veiksmes stāsti, tikšanās ar skolas absolventiem.

10.1.8. 11. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras izpēte” šādā apjomā:

Klases stundās	Nākotnes iespēju izzināšana.
	Manu vecāku darbs, profesijas.
	Mūsu skolas absolventu sasniegumi un profesionālā izaugsme.
	Darba tirgus un pieprasījums.
	Radošā domāšana palīgs karjeras plānošanā.
	Tavas intereses un profesiju tipi.
	Biznesa idejas un to īstenošana.
	Profesiju standarti. Profesiju klasifikators.
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Policijas dienas.
	Tikšanās ar dažādu uzņēmumu un izglītības iestāžu darbiniekiem.
	Projektu nedēļas dienas „Nākotnes karjeras izvēles iespējas Latvijā un Eiropā”.
	Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām, palīdzības iespējām.
	Izstādes apmeklējums „Skola”
	”Ēnu dienas” skolā un uzņēmumos

10.1.9. 12. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras vadība” šādā apjomā:

Klases stundās	Mana izvēle un atbildība.
	Izglītības iespējas Latvijā un Eiropā.
	CV un motivācijas vēstule.
	Mūsu skolas absolventu sasniegumi un profesionālā izaugsme.
	Veselīga konkurence un sāncensība.
	Kā radīt pozitīvu iespaidu darba devējam.
	Mans karjeras plāns.
	Lēmumu pieņemšana un īstenošana.
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	. . Projektu nedēļas dienas „
	Lekcija „Izglītības sistēma – kā pareizi izvēlēties mācību iestādi”.
	Nākotnes karjeras izvēles iespējas Latvijā un Eiropā”.
	Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām
	Izstādes apmeklējums „Skola
	Ēnu dienas skolā un uzņēmumos.

10.2. mācību priekšmetu stundas (atbilstoši mācību priekšmetu skolotāju tematiskajiem plāniem);

Izglītības jomas „Valoda” mācību priekšmeti

Latviešu valoda un literatūra	Profesiju daudzveidība pasaulē Es, citi, ikdiena un savstarpējās attiecības. Mana sapņu profesija Profesiju izvēle un raksturojums Profesiju izvēles iespējas Profesijas, nākotnes panākumu plānošana Karjeras izglītība: mediji/žurnālistika Mana mīļāka profesija. Manas intereses
Svešvalodas	Saskarsmes darbnīca

Izglītības jomas „Māksla” mācību priekšmeti

Vizuālā māksla un mūzika	„Radošās profesijas” Pētnieciskā darbība vizuālajā mākslā un mūzikā
--------------------------	--

Izglītības jomas „Tehnoloģiju un zinātnu pamati” mācību priekšmeti

Matemātika Fizika Informātika	Matemātikas prasmju un zināšanu loma manā profesijā Karjeras izvēles daudzveidība. Profesijas, saistītas ar matemātiku Fizikas atklājumu un tehnoloģiju nozīme, ietekme uz vidi un to loma dažādās profesijās Meklēšanas stratēģija un taktika internetā
Dabaszinības Ķīmija Ģeogrāfija	Pētnieciskā darbība dabaszinībās „Dabas zinību nozares un profesijas – biologs, ķīmiķis, fiziķis, ģeogrāfs

Izglītības jomas „Cilvēks un sabiedrība” mācību priekšmeti

Sociālās zinības	Profesijas, kuras var novērot savā apkārtnē, un to nozīmība vietējās sabiedrības dzīvē
Mājturība un tehnoloģijas	Uztura režīma galvenie principi Apģērba veidošana un kultūra Ar kokapstrādi saistītas karjeras iespējas

10. 3 interešu izglītības un pulciņu nodarbības, to skaitā interešu izglītības programmas „Karjeras izglītība” realizēšana;
10. 4. tematiskās lekcijas, semināri, tikšanās par karjeras izglītības jautājumiem;
10. 5. skolas karjeras konsultanta individuālas konsultācijas, skolēnu izpēte un grupu nodarbības par karjeras izglītības jautājumiem;
10. 6. projektu nedēļas karjeras izglītības jomā;
10. 7. skolēnu portfolio veidošana;
10. 8.,12. klašu skolēnu nākotnes nodomu izpēte;
10. 9. ārpusstundu pasākumi skolā;
10. 10. ārpuskolu pasākumi:
 - klašu ekskursijas uz iestādēm un uzņēmumiem, atvērto durvju dienas, karjeras dienas un informācijas dienas dažādās izglītības iestādēs un uzņēmumos,
 - „Izstāde „Skola”,”
 - Ēnu dienas”

IV KARJERAS IZGLĪTĪBAS VĒRTĒŠANA

Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 1. – 6. klasē

Beidzot 6. klasi, skolēns:

- ir iepazinies ar dažādām profesijām;
- izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē;
- izprot saikni starp zināšanām, izglītību, profesijām un nodarbinātību;
- mēģina izzināt savas personīgās intereses un spējas;
- izprot komunikācijas un komandas darba nepieciešamību.

Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- Skolēns spēj analizēt un izvērtēt savus sasniegumus, personiskās īpašības, spējas un iemaņas.
- Skolēns prot izmantot pašanalīzes rezultātus savu attīstības vajadzību noteikšanai un sava pozitīva paštēla veidošanai.
- Skolēns spēj noteikt savas attīstības mērķus.

• Skolēns spēj atšķirt stereotipus un sagrozītus, realitātei neatbilstošus cilvēku un profesiju aprakstus.

• Skolēnam ir izveidojušās noteiktas attieksmes pret dzīves pamatvērtībām, prasmes mācīties un izpratne par darbu, tajā skaitā arī komandas darbu, nozīmi.

Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

• Skolēns izprot, ka darba dzīve nav tikai iešana uz darbu un naudas pelnīšana; saprot, ka darba dzīvei ir daudzi svarīgi aspekti.

• Skolēns spēj aprakstīt, kādas izmaiņas ir notikušas darba pasaulē (raksturot izmaiņas darba pasaulē).

• Skolēns zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām un darba tirgu; zina,

kur meklēt karjeras konsultantu palīdzību; ir spējīgs izmantot informācijas avotus.

• Skolēns spēj izveidot profesiju grupas pēc to pazīmēm.

• Skolēns apzinās savas iespējas.

Lēmumu pieņemšanā, plānošanā un tālākā rīcībā ieteicamās zināšanas, prasmes un

attieksmes

- Skolēns spēj izmantot vienkāršus lēmumu pieņemšanas paņēmienus.
- Skolēns prot sameklēt un izmantot palīdzību personīgu lēmumu pieņemšanā.
- Skolēns spēj izprast ilgtermiņa plānošanas nozīmi un ietekmi savas karjeras iespēju un ar to saistīto lēmumu pieņemšanas kontekstā.
- Skolēns spēj apsvērt dažādas iespējas un, ja nepieciešams, spēj koriģēt vai mainīt savus plānus.
- Skolēns izprot, ko nozīmē “tikt galā” mainīgajā pasaulē un kā tas ir attiecināms uz ilgtermiņa karjeras plānošanu.
- Skolēns spēj (daļēji) uzņemties atbildību par savas personības attīstību.
- Skolēns spēj analizēt pārmaiņas, kas notikušas viņa dzīvē pēdējā laikā.

Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 7.-9. klasē

Beidzot 9. klasi, skolēns:

- sāk apzināties savas iespējas un sāk reālistiski samērot savas intereses, spējas/dotumus, personīgās īpašības un vērtības;
 - spēj novērtēt un samērot savas spējas, vēlmes un iespējas pieņemt ar karjeras izvēli saistītos lēmumus;
 - ir ieinteresēts turpināt savu izglītību; izzina savas tālākizglītības iespējas; spēj savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju;
 - ir ieguvis zināšanas par vietējo darba tirgu;
 - izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību;
 - izprot saistību starp nodarbošanos/darbu/profesiju un dzīves stilu;
 - izprot mainīgās darba pasaules un mūžizglītības jēdzienus;
 - spēj saskatīt izvēles iespējas/alternatīvas karjeras iespēju izvēlē.
- Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes
- Skolēns ir veicis vienkāršus pašnovērtēšanas testus, lai noteiktu savus īstermiņa un ilgtermiņa izglītības un karjeras plānošanas mērķus.

- Skolēns spēj noteikt un novērtēt, kāda ir viņa ārpusklases darbā apgūtā pieredze un zināšanas

par darba pasauli.

- Skolēns spēj pielietot iegūtās analizēšanas un plānošanas prasmes savas karjeras plānošanā.
- Skolēns ir spējīgs paskaidrot, kāpēc ir nepieciešams cīnīties pret stereotipu veidošanu un diskrimināciju skolā un darbā.

Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- Skolēns spēj izskaidrot terminu “karjera” tā plašākajā nozīmē.
 - Skolēns spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs.
 - Skolēns spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām (darba tirgu, izglītību).
 - Skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis/problēmas varētu būt par šķērslī dažu profesiju izvēlē.
 - Skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas.
 - Skolēns spēj formulēt savas attīstības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas.
- Lēmumu pieņemšanā, plānošanā un tālākā rīcībā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes
- Skolēns spēj izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes.
 - Skolēns spēj salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personīgo pieredzi, gan izmantojot informāciju, kas iegūta no dažādiem informācijas avotiem.
 - Skolēns, plānojot savu nākotni, spēj apsvērt arī ar finansēm saistītos faktorus.
 - Skolēns prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no noteiktajiem mērķiem.
 - Skolēns zina, kādas ir prasības (kādas zināšanas, prasmes un personīgās īpašības ir nepieciešamas) un kas jādara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē.
 - Skolēns izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības.

- Skolēns māk sazināties un sadarboties ar citiem cilvēkiem dažādās dzīves situācijās.
- Skolēns prot apkopot, uzturēt un izmantot savu personīgo informāciju.
- Skolēns prot atlasīt nepieciešamo informāciju, kas nepieciešama, lai tiktu uzņemts

Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 10.-12. klasē

Beidzot 12. klasi, skolēns:

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

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

11.1. pašizvērtē:

11.1.1. skolēns apgūst un izmanto zināšanas par sevi, savu ģimeni, lai izprastu savas spējas, dotumus, stiprās puses, intereses, prasmes, kā tos redz pats un citi;

11.1.2. skolēns demonstrē pozitīvas starppersonu prasmes un cieņu pret daudzveidīgo, lai veicinātu savas karjeras attīstību;

11.1.3. skolēns atzīst, ka izaugsme un pārmaiņas ir karjeras attīstības neatņemama sastāvdaļa;

11.1.4. skolēns spēj noteikt svarīgākos faktorus, kas ietekmē viņa attieksmi pret mācībām, darbu, vērtībām, rīcību un izturēšanos;

11.1.5. skolēns izmanto zināšanas par sevi, lai pieņemtu lēmumus un noteiktu mērķus;

11.2. karjeras izpētē:

11.2.1. skolēns spēj izskaidrot terminu “karjera” tā plašākajā nozīmē;

11.2.2. skolēns spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs;

11.2.3. skolēns spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām;

11.2.4. skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis varētu būt šķērslis dažu profesiju izvēlē;

11.2.5. skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklasses pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas;

11.2.6. skolēns spēj formulēt savas izglītības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas;

11.3. karjeras plānošanā un vadīšanā:

11.3.1. skolēns prot izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes;

11.3.2. skolēns prot salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personisko pieredzi, gan informāciju no dažādiem avotiem;

11.3.3. skolēns spēj izvērtēt ar finansēm saistītos faktorus;

11.3.4. skolēns prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no sava mērķa;

11.3.5. skolēns zina, kādas ir prasības un kas jādara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē;

11.3.6. skolēns izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības;

11.3.7. skolēns prot sazināties un sadarboties ar citiem cilvēkiem dažādās dzīves situācijās;

11.3.8. skolēns prot apkopot, uzturēt un izmantot savu personīgo un citu nepieciešamo informāciju, stājoties citā izglītības iestādē vai darbā, kā arī to mutiski un rakstiski prezentēt.

12. Skolēnu mācību sasniegumu pierādījumi — pašizpētes, karjeras izpētes un karjeras vadības darba materiāli — tiek uzkrāti skolēnu darba mapēs (*portfolio*).

13. Skolēnu karjeras izglītības sasniegumi tiek vērtēti regulāri (ne retāk kā vienu reizi semestrī), informējot vecākus (aizbildņus) par izglītojamā zināšanām, prasmēm, iemaņām un sasniegumu attīstības dinamiku.

V KARJERAS IZGLĪTĪBĀ IZMANTOJAMĀS METODES

Nr.	Metode	Prasmes
1.	Anketēšana/aptauja	Apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu domu konkrēti un īsi Ieinteresēt audzēkni izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas Attīstīt prasmi kritiski domāt
2.	Analīze	Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām Apgūt prasmes, lai „gribu, varu, vajag” veidotu vienotu kopumu
3.	Brīvais raksts	Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas
4.	Darbs ar informācija avotiem	Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju
5.	Darbs grupās	Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus
6.	Darbs pāros	Veidot prasmes sadarboties, uzklaut otr, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu
7.	Diskusija	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklaut citu domas Meklēt problēmu risinājumu
8.	Dubultā dienasgrāmata	Veidot prasmi atrast tekstā nepieciešamo informāciju, to analizēt, paust savu viedokli, balstoties uz pieredzi
9.	Ekskursijas	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām
10.	Ēnu diena	Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētas

		profesijas plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus
11.	Eseja	Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā
12.	Individuālais darbs	Mācīties strādāt patstāvīgi
13.	INSERT metode	Apgūt prasmi izvērtēt informāciju
14.	Intervija	Apgūt prasmi sarunāties: uzklaut sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu
15.	IT tehnoloģiju izmantošana	Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā
16.	Pārrunas/sarunas	Apgūt prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem
17.	Pašvērtējums/pašanalīze	Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi
18.	Pētījums	Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam
19.	Portfolio/darba mape	Vākt materiālus, iegūt informāciju, to apstrādāt, krāt un veidot savu darba mapi - portfolio
20.	Prāta vētra	Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē
21.	Prezentācija	Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu
22.	Prognozēšana	Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu
23.	Projekts	Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi,

		sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus
24.	Seminārs	Mācīties atrast kļūdas un nepilnības, izdomāt vīziju to uzlabošanai, plānot tās sasniegšanu, pieņemt lēmumu, izdarīt kopsavilkumu - rezumēt
25.	Spēles (lomu situāciju, lietišķās)	Apgūt prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, prast novērtēt sevi salīdzinājumā ar citiem Iejusties lomās, kas attālinātas no skolēna būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt Iemācīties modelēt dažādas problēmsituācijas
26.	SVID analīze	Apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas
27.	T- tabula	Apgūt iemaņas izvērtēt parādību no vairākiem aspektiem
28.	Tests	Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai
29.	Tikšanās	Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai
30.	Venna diagramma	Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu
31.	Vērošana	Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus

VI KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAI IETEICAMĀ LITERATŪRA

Izglītība pēc 9. klases. PIAA, 2005.

Izglītība pēc 12. klases. PIAA, 2005

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

Karjeras iespēju izpēte/ metodiskais palīg līdzeklis PIAP aģentūra, 2003

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

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

Karjeras izglītība skolā/ Pieredze 2009 (2010) Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra
KIPNIS /projekta materiāli

Korna E.(2011) Karjeras izglītība.Rīga: Raka.

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

Mans bērns izvēlas karjeru, VIAA, 2010.

**Nākotnes iespēju izzināšana. Karjeras veidošanas mācību programma pamatskola
skolēniem.** Nensija Perija, Zarks van Zants

Skats nākotnē. Karjeras attīstīšanas mācību plāns vidusskolēniem. Nensija Perija, Zaks
van Zants.

VII APLŪKOJAMIE TĪMEKĻA RESURSI, KAS SAISTĪTI AR KARJERAS IZGLĪTĪBU

- http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/lat_karjeras_atbalsts/karjeras_atbalsts_jaunumi/ - karjeras atbalsts.
- <http://www.niid.lv/> - materiāli un informācija karjeras atbalstam, par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, karjeras izglītības testi. Lapā atrodama informācija par Valsts ieskaitēm un eksāmeniem, par Latvijas izglītības iestādēm. Datubāzē atrodamas profesionālās vidējās izglītības programmas, augstākās izglītības studiju programmas, kā arī augstskolu un koledžu izglītības piedāvājums, arī 7 karjeras izvēles testi.
- www.izm.gov.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm
- www.piaa.gov.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem un izglītības un darba iespējām ārzemēs.
- www.visc.gov.lv – profesiju standarti, aktuālais izglītībā.
- www.sf.gov.lv - par studiju un studējošo kreditēšanas jautājumiem.
- www.nva.lv - par bezdarbnieku profesionālo apmācību.
- <http://www.profesijupasaule.lv/> - dažādi materiāli par profesijām, aktuālo nozaru apskats, kopsavilkumi, topi, informācija par karjeras iespējām.
- www.prakse.lv - Sadaļā Studijas alfabēta kārtībā nosauktas studiju programmas, augstskola, studiju veids, ilgums un iegūstamais grāds. Ir pieejams arī meklētājs pēc studiju virziena, izglītības iestādes un tās atrašanās vietas.
- www.uzdevumi.lv - Sadaļā "Kur mācīties" iespēja izvēlēties informāciju par visu līmeņu studijām un atbilstošām programmām.
- www.cv-online.lv
- www.e-darbs.lv
- www.workingdau.lv
- www.vakance.lv
- www.cvmarket.lv
- www.careercenteronline.org - Virtuālais karjeras centrs (e-konsultēšana, e-apmācība, resursi)
- www.enudiena.lv
- <https://juc.lv/par-mums/>
- <http://svr.aic.lv/Form.aspx?id=default>

- <https://www.latvijaskvalifikacijas.lv/>
- <http://www.lanet.lv/links/lsschools.html>
- <http://katalogs-iksd.riga.lv/lv/sakums>
- <http://viaa.gov.lv/lat/eurydice/apraksti/>

Sagatavoja:

Gunita Gindra Valkas Jāņa Cimzes ģimnāzijas pedagoģe karjeras konsultante

