



Rīgas Lietuviešu vidusskola

KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

2024./ 2025.– 2026./ 2027. mācību gads

Saturs

Karjeras izglītības jēdzieni	3
Karjera izglītības mērķi un uzdevumi	4
1. Palīdzēt skolēniem pašattīstīties:	4
2. Motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas:	4
3. Palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru:	4
Karjeras izglītības programma:	5
Karjeras izglītības funkcionēšanas sistēmas vispārīgais modelis skolā	8
Karjeras izglītībā izmantojamās metodes	9
Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns	11
Pamatskolas izglītības plāns	11
Vidusskolas izglītības plāns	13
Karjeras izglītības vērtēšana	14
Karjeras izglītības rīki	15

Karjeras izglītības jēdzieni

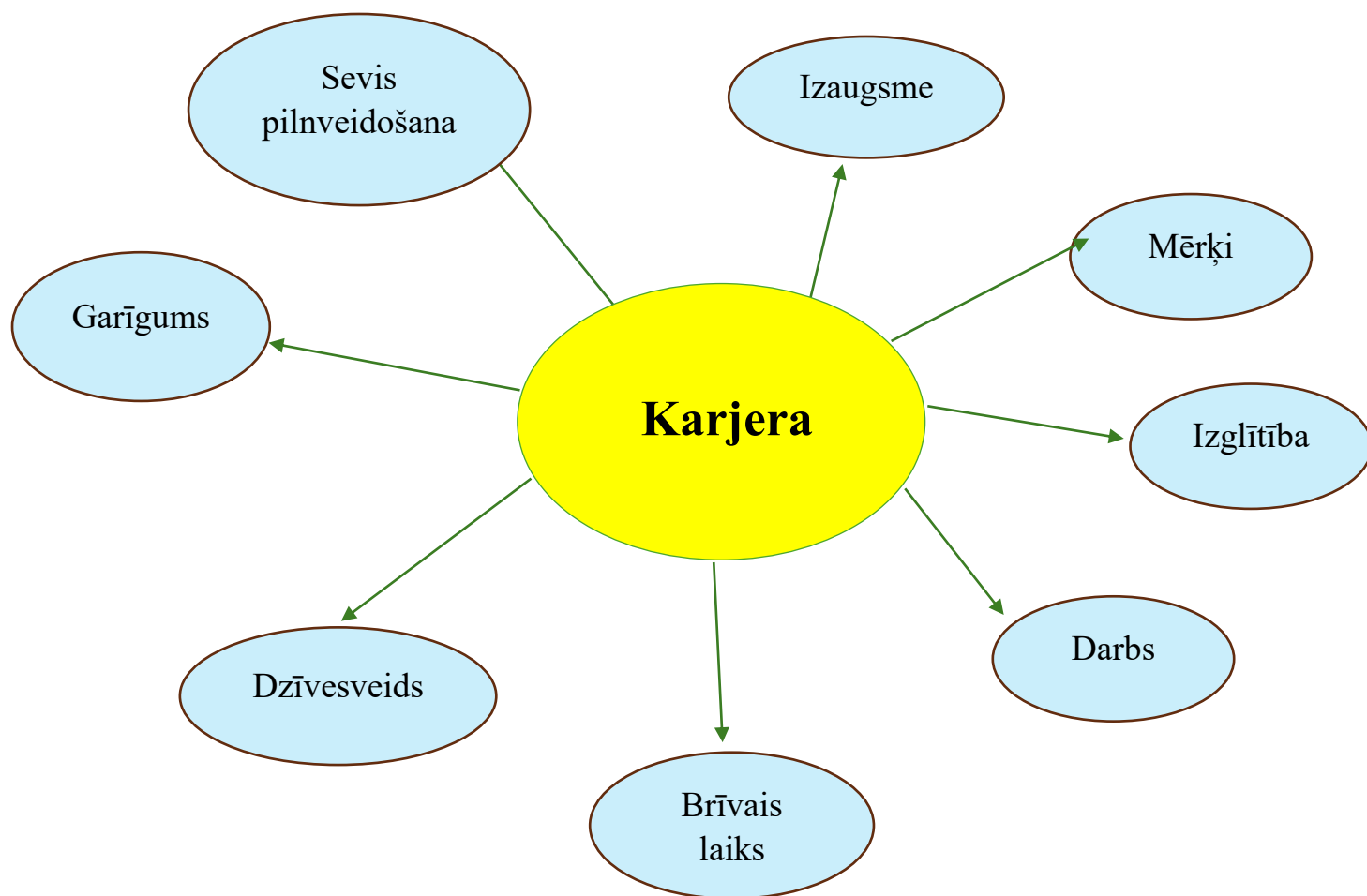
Saskaņā ar **Latvijas Republikas Izglītības likumu** (<https://likumi.lv/ta/id/50759-izglitibas-likums>):

Karjera — izglītības, darba un privātās dzīves mijiedarbība cilvēka mūža laikā (12¹);

Karjeras izglītība — izglītības procesā integrēti pasākumi, lai nodrošinātu izglītojamo karjeras vadības prasmju apguvi un attīstīšanu, kas ietver savu interešu, spēju un iespēju apzināšanos tālākās izglītības un profesionālās karjeras virziena izvēlei (12²);

Karjeras attīstības atbalsts — pasākumu kopums, kas ietver informācijas, karjeras izglītības un individuālo konsultāciju pieejamību izglītojamajiem karjeras mērķu noteikšanai un plānošanai, izdarot izvēli saistībā ar izglītību un darbu (12³).

Mūsdienās karjeras jēdziens ir kļuvis plašāks. Ja agrāk to galvenokārt saistīja ar panākumiem konkrētā profesionālajā jomā, kur iespējama izaugsme, atpazīstamība un sasniegumi, tad tagad karjera tiek saprasta ne tikai kā profesionālā attīstība, bet arī kā pastāvīgs personīgās izaugsmes un dažādu nodarbošanos maiņas process visas dzīves laikā.



Karjera izglītības mērķi un uzdevumi

1. Palīdzēt skolēniem pašattīstīties:

- Veicināt pašapziņu un pašvērtējumu;
- Attīstīt kritisko domāšanu un problēmu risināšanas prasmes;
- Rosināt interesi par mācīšanos un jaunu zināšanu apguvi;
- Sekmēt spēju noteikt savas stiprās un vājās puses;
- Palīdzēt izvirzīt un sasniegt personīgos mērķus;
- Veidot prasmi pielāgoties pārmaiņām un jaunām situācijām;
- Sekmēt radošumu un inovāciju domāšanu;
- Attīstīt emocionālo inteliģenci un pašregulāciju;
- Veicināt atbildības sajūtu par savu nākotni;
- Stimulēt iniciatīvu un neatkarīgu lēmumu pieņemšanu.

2. Motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas:

- Iepazīstināt ar dažādām profesijām un to prasībām;
- Organizēt tikšanās ar dažādu nozaru speciālistiem un mentoriem;
- Veicināt skolēnu dalību prakses un ēnošanas programmās;
- Nodrošināt informāciju par izglītības iespējām Latvijā un ārzemēs;
- Attīstīt spēju izvērtēt karjeras iespēju priekšrocības un trūkumus;
- Rādīt reālus piemērus par veiksmīgiem karjeras ceļiem;
- Iepazīstināt ar darba tirgus tendencēm un nākotnes profesijām;
- Sekmēt izpratni par uzņēmējdarbību un pašnodarbinātību kā karjeras ceļu;
- Mudināt izmēģināt dažādas lomas un pienākumus praktiskās nodarbībās;
- Palīdzēt attīstīt prasmi pielāgoties mainīgajam darba tirgum.

3. Palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru:

- Mācīt, kā izvirzīt īstermiņa un ilgtermiņa karjeras mērķus;
- Nodrošināt atbalstu CV un motivācijas vēstuli sagatavošanā;
- Piedāvāt praktiskus padomus darba intervijām un pārrunām;
- Attīstīt prasmi izveidot personīgo karjeras plānu;
- Veicināt spēju pieņemt pārdomātus un atbildīgus lēmumus;

- Nodrošināt zināšanas par finanšu prātību un karjeras ilgtspēju;
- Attīstīt laika plānošanas un prioritāšu noteikšanas prasmes;
- Palīdzēt izprast darba tiesības un pienākumus;
- Sekmēt spēju pielāgoties profesionālās attīstības izmaiņām;
- Veicināt izpratni par darba un personīgās dzīves līdzsvaru.

Karjeras izglītības programma:

Karjeras izglītības programmas saturs ietver vairākas sastāvdaļas, kas palīdz skolēniem izprast karjeras plānošanas un attīstības procesu. Tas ietver pašizpēti, kur skolēni analizē savas spējas, intereses un vērtības, kā arī iepazīstas ar dažādām profesijām un izglītības iespējām. Programma attīsta prasmes mērķu izvirzīšanā, lēmumu pieņemšanā un darba tirgus izpētē, veidojot prasmes, kas nepieciešamas veiksmīgai karjeras vadībai un ilgtermiņa izaugsmei.

Karjeras izglītības programmas īstenošana izglītības iestādēs balstās uz integrētu pieeju, kurā karjeras izglītība tiek harmoniski iekļauta visā mācību procesā. Tas ietver izglītojamo zināšanu un prasmju attīstību četrās galvenajās jomās: pašizpēte, karjeras izpēte, karjeras plānošana un vadība. Šo jomu īstenošana prasa ciešu sadarbību starp dažādiem mācību priekšmetiem un audzināšanas darbu, piemēram, klases stundām, priekšmeta stundām, konsultācijām un ārpusstundu pasākumiem. Šādi pasākumi veicina izglītojamo personīgo un profesionālo izaugsmi, nodrošinot atbilstošu atbalstu karjeras attīstībai. Karjeras izglītības kvalitātes nodrošināšanai tiek izmantotas dažādas metodikas un materiāli, kas palīdz pedagogiem un karjeras konsultantiem plānot un īstenot efektīvus karjeras atbalsta pasākumus.

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

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

- **Pašizpaušmes un radošais aspekts:** piedāvā iespējas attīstīt radošās spējas, risinot praktiskas problēmas, meklējot inovatīvus risinājumus un atklājot saiknes starp dažādiem faktoriem. Šis aspekts palīdz izglītojamiem kļūt par aktīviem problēmu risinātājiem.
- **Analītiski kritiskais aspekts:** attīsta intelektuālās spējas, veicinot patstāvīgu, loģisku un motivētu domāšanu. Šī pieredze ietver prasmi analizēt un pamatot savu viedokli, kā arī saprast saistības starp pagātņi, tagadni un nākotni, balstoties uz kritisku skatījumu.

- **Morālais un estētiskais aspekts:** veicina izpratni par cilvēku savstarpējām attiecībām, morāles principiem un vienlīdzības jēdzieniem. Tas palīdz izglītojamiem attīstīt ētiskas vērtības, kas nepieciešamas veiksmīgai profesionālai un personīgai izaugsmei.
- **Sadarbības aspekts:** attīsta prasmes efektīvi sadarboties, strādāt komandā un cienīt dažādus viedokļus. Tas ietver arī atbildības uzņemšanos par lēmumu pieņemšanu un rīcību, kā arī atbildīgas uzvedības veidošanu konfliktsituācijās.
- **Saziņas aspekts:** nodrošina praktisku pieredzi valodas lietošanā, attīstot prasmi sazināties vairākās valodās, publiski uzstāties un izteikt un pamatot savu viedokli. Šis aspekts palīdz izglītojamiem attīstīt prezentācijas prasmes un efektīvu komunikāciju dažādās situācijās.
- **Mācīšanās un praktiskās darbības aspekts:** veicina patstāvīgas mācīšanās plānošanu, organizēšanu un īstenošanu. Tas ietver arī praktisku zināšanu un prasmju lietošanu, kā arī spēju efektīvi izmantot dažādu veidu informāciju un tehnoloģijas mācību un profesionālajā darbībā. Katrs no šiem aspektiem tiek integrēts visās karjeras izglītības jomās, veicinot izglītojamo visaptverošu attīstību un sagatavošanu nākotnes profesionālajai dzīvei.

Programmas realizētāji:

- Klašu audzinātāji klases stundās (1.-12.kl.);
- Mācību priekšmetu skolotāji mācību stundās;
- Pedagoģs karjeras konsultants
- Interesešu izglītības pedagogi,
- Atbalsta personāls.

Darba forma:

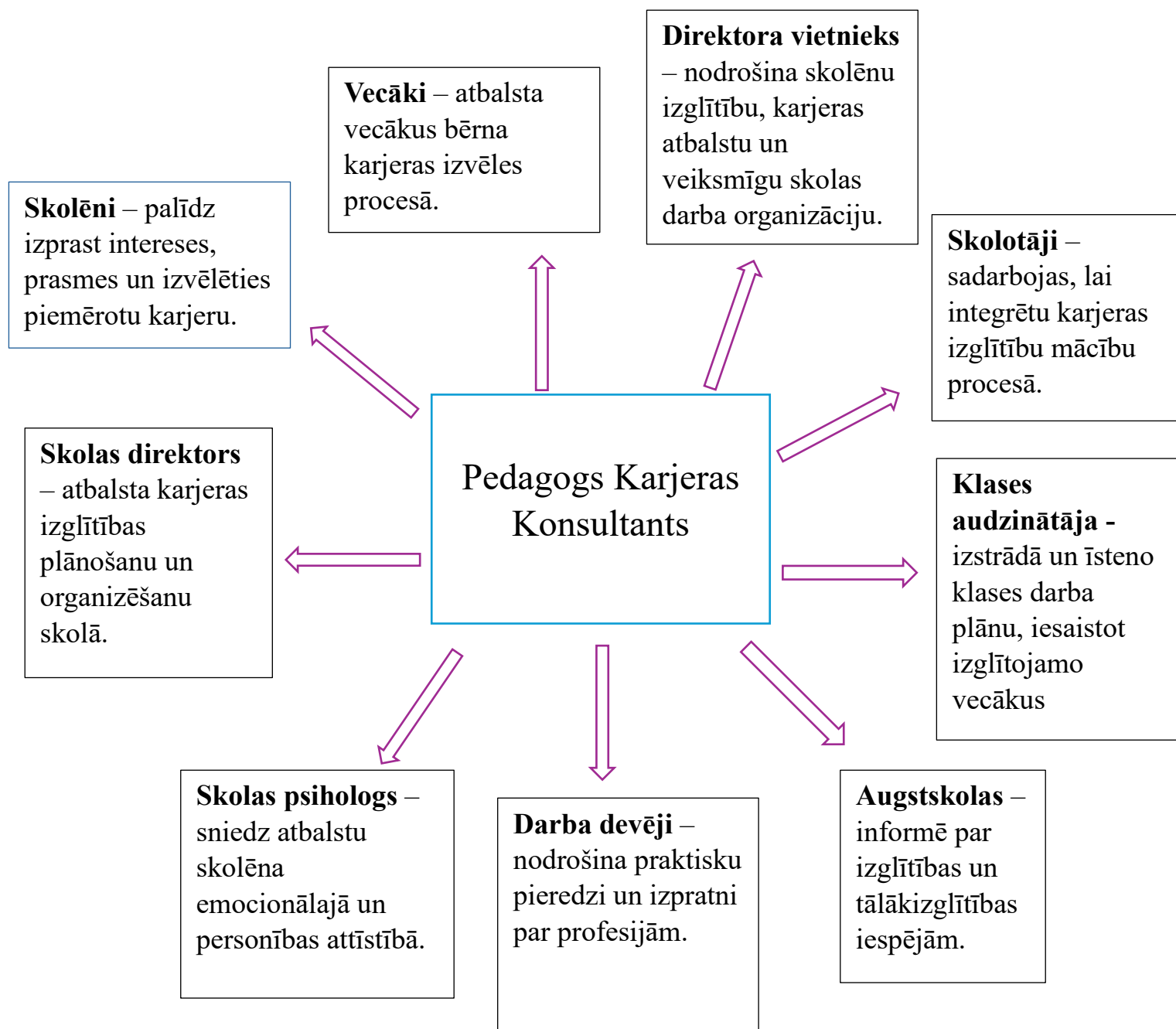
individuālās nodarbības, fakultatīvi, interesešu pulciņi, ārpus stundu pasākumi, mācību ekskursijas, tikšanās, diskusijas.

Karjeras izglītība

- Skolā tiek aicināti dažādu profesiju pārstāvji, lai iepazīstinātu skolēnus ar dažādiem karjeras ceļiem;
- Tiek sniegta informācija par studentu kredītešanas iespējām, stipendijām un citiem finansiāliem atbalsta mehānismiem;
- Organizējot tematiskās ekskursijas un praktiskas nodarbības, skolēni iegūst reālu priekšstatu par dažādām profesijām un darba vidi;
- Nodrošināta piekļuve informācijai par akreditētām augstskolu programmām, palīdzot skolēniem pieņemt izglītības izvēles;

- Skolēniem tiek piedāvāta iespēja piedalīties ēnošanas programmās, lai iegūtu praktisku pieredzi reālā darba vidē;
- Izmantojot interneta materiālus, skolēni var pētīt profesiju aprakstus, iegūt plašāku izpratni par darba tirgus iespējām;
- Karjeras izglītība tiek īstenota dažādās darba organizācijas formās, piemēram, mācību priekšmetu stundās, klases stundās, individuālajās konsultācijās, kā arī ārpus stundu pasākumos, veicinot skolēnu daudzpusīgu attīstību un sagatavošanu nākotnes karjerai.

Karjeras izglītības funkcionēšanas sistēmas vispārīgais modelis skolā



Karjeras izglītībā izmantojamās metodes

Metode	Attīstošās Prasmes
Anketēšana/aptauja	Veicina pašizziņu un prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem.
Analīze	Palīdz novērtēt savas vērtības un pieņemt pārdomātus lēmumus.
Brīvais raksts	Attīsta spēju rakstiski izteikt savas domas un attīstīt valodas prasmes.
Darbs ar informācijas avotiem	Pilnveido prasmes meklēt, atlasīt un kritiski vērtēt informāciju.
Darbs grupās	Mācās sadarboties, dalīt pienākumus un atbildēt par rezultātu.
Darbs pāros	Attīsta komunikācijas un kopīgu problēmu risināšanas prasmes.
Diskusija	Veicina radošumu, argumentācijas un valodas prasmes.
Ekskursijas	Dod ieskatu darba vidē, profesiju daudzveidībā un tehnoloģijās.
Ēnu diena	Praktiska profesiju iepazīšana un pašizziņas prasmes veicināšana.
Motivācijas eseja	Attīsta prasmi strukturēti paust un argumentēt savu viedokli.
Individuālais darbs	Mācās plānot savu laiku un strādāt patstāvīgi.
INSERT metode	Stimulē kritisko domāšanu un informācijas izvērtēšanas prasmes.
Intervija	Pilnveido pētnieciskās un saskarsmes prasmes, dialoga veidošanu.
IT tehnoloģiju izmantošana	Veicina informācijas iegūšanas, apstrādes un saglabāšanas prasmes.
Pārrunas/sarunas	Attīsta prasmi veidot dialogu, precizēt informāciju un risināt problēmas.
Lomu spēles	Attīsta empātiju un iemaņas dažādās situācijās profesionālajā vidē.
Karjeras dienas	Iepazīstina ar profesijām un karjeras iespējām no profesionāļu skatpunkta.
Projektu darbi	Veicina radošumu, plānošanu un komandas darbu.
Pašrefleksijas dienasgrāmata	Palīdz skolēniem izvērtēt savus mērķus un attīstību.
Problēmu risināšanas uzdevumi	Attīsta analītisko domāšanu un prasmi meklēt efektīvus risinājumus.

Portfolio/darba mape	Vāc materiālus, iegūst informāciju, to apstrādā, krāj un veido savu darba mapi – portfolio – sistematizēšanas, noformēšanas prasmes.
Tests	Rosina iegūt informāciju par kādu interešu jomu – pašizziņas un vērtēšanas prasmes.
Tikšanās/vizīte	Komunikācijas un saskarsmes prasmes.
Vērošana	Apgūst iemaņas izvirzīt mērķi, vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus.

Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

Pamatskolas izglītības plāns

Klase	Temats	SR
1. Klase	Kas es esmu?	Skolēns apzinās savas stiprās puses un spējas sadarboties ar citiem.
	Mans sapņu darbs	Izveido pirmo izpratni par profesijām un to daudzveidību.
	Darbi man apkārt	Spēj nosaukt profesijas, kuras redz ikdienā.
2. Klase	Kas nozīmē strādāt?	Izprot darba nozīmi cilvēka dzīvē.
	Profesiju pasaules iepazīšana.	Spēj atšķirt dažādu profesiju pamatuzdevumus.
	Kāds es vēlos kļūt?	Veidojas pirmās idejas par nākotnes profesiju.
3. Klase	Manas intereses un hobiji.	Izprot, kā hobiji var būt saistīti ar nākotnes darbu.
	Kā veidojas profesijas?	Saprot, ka profesijas attīstās un mainās.
	Darbs un komanda.	Izprot komandas darba nozīmi dažādās profesijās.
4. Klase	Profesiju iedalījums.	Apgūst profesiju grupas (medicīna, tehnoloģijas, māksla utt.).
	Darbs nākotnē.	Izprot, ka darba pasaule mainās tehnoloģiju dēļ.
	Mana loma sabiedrībā.	Saprot, kā profesijas veido labumu sabiedrībai.
	Manas prasmes un to attīstība.	Identificē savas prasmes un saprot to attīstības iespējas.

5. Klase	Darba diena dažādās profesijās.	Izprot, kā izskatās dažādu profesiju ikdiena.
	Profesijas manā ģimenē.	Apzina profesijas, ko pārstāv ģimenes locekļi.
6. Klase	Profesiju pasaules izpēte.	Spēj nosaukt vismaz 10 profesijas un to pamatuzdevumus.
	Izglītība un karjera.	Saprot, ka izglītība ir pamats veiksmīgai karjerai.
	Darba vērtība un atbildība.	Izprot darba nozīmi atbildības un pašrealizācijas ziņā.
7. Klase	Pašvērtējums un prasmes.	Spēj novērtēt savas stiprās un vājās puses.
	Darba tirgus izpēte.	Iepazīstas ar aktuālajām profesijām un prasībām darba tirgū.
	Karjeras lēmumu pieņemšana.	Apzinās kā pieņemt svarīgus karjeras lēmumus.
8. Klase	Profesionālās izglītības iespējas.	Izprot profesionālās izglītības un kursu nozīmi.
	Darba vide un profesijas.	Izprot darba vides ietekmi uz profesionālo izvēli.
	Darba intervijas pamati.	Apgūst pamatprasmes veiksmīgai darba intervijai.
9. Klase	CV un motivācijas vēstule.	Prot uzrakstīt CV un motivācijas vēstuli.
	Karjeras plānošana.	Izveido savu karjeras plānu, pamatojoties uz interesēm un mērķiem.
	Karjeras konsultācija.	Apgūst prasmi uzdot jautājumus un saņemt padomu no speciālistiem.

Vidusskolas izglītības plāns

Klase	Temats	SR
10. Klase	Pašizpēte un karjeras mērķu noteikšana.	Izglītojamais identificē savas intereses, vērtības, spējas un nosaka savus karjeras mērķus.
	Izglītības iespējas pēc vidusskolas.	Apzinās augstākās, profesionālās un starptautiskās izglītības iespējas.
	Profesiju izpēte un darba tirgus analīze.	Spēj analizēt dažādu profesiju pieprasījumu, darba tirgus tendences un perspektīvas.
11. Klase	Karjeras plāna veidošana.	Izveido detalizētu karjeras plānu, ietverot izglītības un darba mērķus.
	Darba tirgus simulācijas un ēnošana.	Piedalās ēnu dienās vai simulācijās, iepazīstoties ar reālām darba situācijām.
	Finanšu pratība un karjera.	Saprot, kā plānot savus finanšu resursus karjeras mērķu sasniegšanai.
12. Klase	CV, motivācijas vēstule un darba intervija.	Prot sagatavot kvalitatīvu CV, motivācijas vēstuli un veiksmīgi piedalīties darba intervijā.
	Augstākās izglītības un profesijas izvēle.	Pieņem apzinātu lēmumu par izglītības turpināšanu vai profesionālās dzīves sākšanu.
	Karjeras mērķu novērtēšana un pielāgošana.	Pārskata un, ja nepieciešams, pielāgo savus mērķus, ņemot vērā izmaiņas interesēs vai darba tirgū.

Karjeras izglītības vērtēšana

Karjeras izglītības galvenais vērtēšanas kritērijs ir karjeras prasmju apgūšana un to mērķtiecīga izmantošana ikviena indivīda ikdienas dzīvē. Sistēmiska un konsekventa šo prasmju attīstība visā izglītības procesā ļauj sekmīgi sasniegt izvirzīto mērķi – veidot stabilu pamatu skolēnu veiksmīgai un piepildītai nākotnei.

Beidzot 12. klasi, izglītojamais:

1. **Izvērtēt savas intereses un stiprās puses**, lai pieņemtu apzinātus karjeras lēmumus.
2. **Formulēt savus mērķus** un izveidot plānu to sasniegšanai.
3. **Pārzināt izglītības iespējas** un saprast, kā tās saistītas ar izvēlēto karjeru.
4. **Izvērtēt darba tirgus prasības** un piemērot sevi mainīgajām situācijām.
5. **Sastādīt CV un motivācijas vēstuli**, izmantojot profesionālu pieeju.
6. **Sagatavoties darba intervijai**, demonstrējot pārliecību un komunikācijas prasmes.
7. **Izvērtēt profesiju plusus un mīnus**, lai pieņemtu informētus lēmumus.
8. **Plānot un pārvaldīt savu laiku**, lai sasniegtu gan īstermiņa, gan ilgtermiņa mērķus.
9. **Izmantojot IT rīkus**, iegūt un analizēt karjeras iespēju informāciju.
10. **Pieņemt lēmumus**, balstoties uz objektīviem faktiem un personiskajām vērtībām.
11. **Komunicēt un sadarboties komandā**, lai sasniegtu kopīgus mērķus.
12. **Izvērtēt savas prasmes un pieredzi**, lai uzlabotu savas profesionālās kompetences.
13. **Apzināties savas tiesības un pienākumus** darba tirgū un sabiedrībā.
14. **Orientēties finanšu pratībā**, lai pārvaldītu savus resursus un plānotu nākotni.
15. **Saprast globālās karjeras iespējas** un pielāgoties starptautiskajām prasībām.

Karjeras izglītības rīki

<https://testi.niid.lv/> – Piemērots karjeras izvēles testu veikšanai un pašizziņai.

<https://profesijupasaule.lv/> – Noderīgs, lai iepazītos ar profesijām un darba iespējām.

<https://www.viaa.gov.lv/lv/metodiskie-materiali> – Nodrošina metodiskos materiālus pedagogiem un konsultantiem.

<https://www.tavasmetodes.lv/> – Palīdz izvēlēties izglītības un karjeras metodes.

<https://mycareerguru.lv/karjeras-testi/holanda-karjeras-tests/tests/> – Piedāvā Holandes testu karjeras piemērotības izvērtēšanai.

<https://www.metaphorica.eu/> – Radošās karjeras spēles un metaforiskās kartes.

<https://orbit8.app/> – Atbalsta karjeras plānošanu, balstoties uz prasmēm un pieredzi.

<https://fonsdaugt.lv/wp-content/uploads/2025/01/KarjerasAptauja2024.pdf> – Sniedz aptaujas karjeras plānošanai un izpētei.

<https://visasiespejas.lv/jobs> – Apkopotas darba un prakses iespējas jauniešiem.

<https://www.etesti.lv/lv/sakums> – Testu platforma prasmju un interešu novērtēšanai.

<https://cvor.lv/kompetences/> – Palīdz novērtēt kompetences un izveidot CV.

<https://www.makroekonomika.lv/> – Ekonomikas analīze un darba tirgus pārskati.

<https://www.em.gov.lv/lv/ekonomiska-attistiba> – Informācija par Latvijas ekonomikas attīstību un darba tirgu.

<https://stat.gov.lv/lv/statistikas-temas/darbs> – Darba tirgus statistikas dati un analīze.

<https://prognozes.nva.gov.lv/lv> – Darba tirgus prognozes un profesiju pieprasījums nākotnē.

<https://www.db.lv/zinas/darba-tirgus-prognozes-ko-studet-lai-nakotne-pelnitu-vairak-511474> – Pārskats par izglītību un nākotnes darba tirgus pieprasījumu.

<https://www.prakse.lv/> - Piedāvā dažāda veida profesijas, darbu, praksi un arī testus un ieteikumus par karjeru.

<https://europass.europa.eu/en/create-europass-cv> - Palīgs CV veidošanai un darba meklēšanai.