



*Jelgavas 4. vidusskolas  
Karjeras izglītības programma  
1. -12. klasei*

*Programmu izstrādāja:  
Sanita Baltiņa  
Jelgavas 4. vidusskolas  
direktora vietniece audzināšanas jomā*

*Jelgava 2012*

## Karjeras izglītības programma Jelgavas 4. vidusskola

Klases audzinātāja amata apraksts Jelgavas 4. vidusskolā paredz, ka audzinātāja pienākumos ietilpst izstrādāt un īstenot klases audzinātāja programmu saskaņā ar iestādes galvenajiem uzdevumiem, audzināšanas darbības plānu, klašu audzinātāju stundu programmu. Balstoties uz teorētiskās un praktiskās izpētes materiāliem, autore veido iespējamo skolēnu karjeras izglītības programmu, kas izmantojama pedagogam klases audzināšanas darbā.

Programma adresēta vispārizglītojošo izglītības iestāžu 1. – 12. klašu audzinātājiem ar nolūku panākt sistemātisku un pēctecīgu, mērķtiecīgi organizētu karjeras izvēles vadīšanas darbību.

Programmā noteikti karjeras izvēles vadīšanas mērķi un uzdevumi, programmas realizācija, audzināšanas stundu tēmas, to pamatojums un tēmu sīkāks izklāsts, skolēnu karjeras izaugsmes posmi un kompetences, paredzamais rezultāts, stundās izmantojamās metodes un paņēmieni, kā arī ieteicamā literatūra.

Veidoti divi pielikumi -

1. programmā izmantojamo metožu apraksts,
2. programmas realizācijā izmantojamo interneta resursu apkopojums.

**Programmas mērķis:** skolēnu karjeras izvēles mērķtiecīga un pēctecīga vadīšana, sniedzot skolēniem zināšanas par karjeras izglītību, izkopjot prasmes mērķtiecīgi darboties visos karjeras izaugsmes posmos, veidojot attieksmi pret sevi, ģimeni, sabiedrību un valsti profesionālās pašnoteikšanās ceļā.

### **Programmas uzdevumi:**

1. Noteikt karjeras izvēles vadīšanas darbības pamatojumu, mērķi un uzdevumus audzināšanas darbā katrā klašu grupā, ņemot vērā skolēnu vecumposmu.
2. Noteikt karjeras izvēles vadīšanas rezultātā veidojamās kompetences skolēnos.
3. Ieteikt tematiku karjeras izvēles vadīšanā klases audzinātāja stundām un citām audzināšanas darbības formām.
4. Ieteikt metodes un paņēmienus karjeras izvēles vadīšanā klases audzinātāja stundām un citām audzināšanas darbības formām.
5. Ieteikt karjeras izvēles vadīšanas stundu sagatavošanai ieteicamo literatūru un metodiskos materiālus.

Karjeras izglītības programma  
Jelgavas 4. vidusskola

**Programmas realizācija:**

N.p.k.	Darbība	Paredzamais rezultāts	Mērķauditorija
1.	Klases audzināšanas stundas.	<i>Skat. tematiskajā plānojumā klašu audzinātāja stundām.</i>	Skolēni
2.	Darbs ar vecākiem: klases vecāku sanāksmes, izglītojošie semināri vecākiem, vecāku stāstījums par savām profesijām.	Vecāki uzzina par bērna spējām, prot tās izvērtēt, lai palīdzētu izvēlēties profesiju, uzzina par iespējām apgūt izvēlēto profesiju. Skolēni iepazīstas ar profesijām, kurās strādā viņu un skolas biedru vecāki.	Skolēnu vecāki
3.	Sadarbība ar skolas atbalsta personālu: Psihologu – skolēnu izpēte, pārrunas ar skolēniem, lekcijas vecākiem, Mediķi – pārrunas ar skolēniem, lekcijas vecākiem, Sociālo pedagogu - pārrunas ar skolēniem, lekcijas vecākiem.	Skolēni un viņu vecāki uzzina, kā psihologs, mediķis, sociālais pedagogs var palīdzēt skolēnam karjeras izvēles jautājumos – sevis izzināšana, atbilstība profesijai.	Skolēni Skolēnu vecāki
4.	Sadarbība ar Karjeras izvēles centru: karjeras izvēles centra apmeklējums, karjeras izvēles centra speciālistu lekcijas, pārrunas.	Skolēni uzzina sev interesējošus jautājumus par piemērotību izvēlētajai profesijai, izglītības un darba iespējām, karjeras plānošanu.	Skolēni
5.	Sadarbība ar darba devējiem: tikšanās ar darba devējiem, ekskursijas uz iestādēm un uzņēmumiem.	Skolēni iepazīstas ar darba devēju prasībām darba ņēmējiem, darbavietu vidi.	Skolēni
6.	Sadarbība ar citām izglītības iestādēm: tikšanās ar citu izglītības iestāžu pārstāvjiem, citu izglītības iestāžu apmeklējums	Skolēni iepazīstas ar izglītības iespējām un mācību procesa organizāciju citās izglītības iestādēs.	Skolēni
7.	Tikšanās ar skolas absolventiem.	Skolēni uzzina par izglītības iespējām un mācību procesu citās izglītības iestādēs.	Skolēni
8.	Tikšanās ar profesiju pārstāvjiem.	Skolēni iepazīstas ar dažādu profesiju pārstāvju darba specifiku, pienākumiem, tiesībām.	Skolēni
9.	Tikšanās ar pašvaldības pārstāvjiem	Skolēni iepazīstas ar pašvaldībā aktuāliem nodarbinātības jautājumiem, pieprasītākajām profesijām un iespējamām darba vietām.	Skolēni
10.	Pētnieciskie darbi: Pamatskolā - projekta darbi “Mana karjeras izvēle” Vidusskolā – zinātniski pētnieciskie darbi skolēnus interesējošās jomās	Skolēni attīsta pētnieciskā darba prasmes, tuvāk iepazīstas ar kādas sev interesējošas profesijas specifiku.	Skolēni
11.	Izstāde “Skola 200..”	Skolēni iepazīstas ar izglītības iespējām un mācību procesa organizāciju citās izglītības iestādēs.	Skolēni
12.	Ēnu diena	Skolēni iepazīstas ar kādas profesijas, specialitātes pārstāvju darba dienas režīmu, pienākumiem, atbildību, specifiskiem jautājumiem.	Skolēni
13.	Skolotāju diena	Skolēni iepazīstas ar skolotāja profesiju – pienākumi, darba organizācija, atbildība, ikdienas darbs ar klasi.	Skolēni
14.	Portfolio veidošana	Skolēni sistematizē personīgo informāciju, laika gaitā tai pievienojot arvien jaunus materiālus, iegūstot izaugsmes dinamiku un kopskatu personības veidošanās procesā.	Skolēni

### Skolēnu karjeras izaugsmes posmi un kompetences karjeras izglītībā

Karjeras izaugsmes posmi	Kompetences	
	Pamatizglītība	Vidējā izglītība
<b>Sevis izzināšana</b>	Zināt pozitīvas sevis apzināšanās ietekmi, savu stipro un vājo pušu apzināšana un izvērtēšana; savu iespēju prognozēšana;	Saprast pozitīvas sevis apzināšanās ietekmi, veidot pozitīvu paštēlu; novērtēt savu pieredzi, analizēt savas stiprās un vājās puses, sasniegumus, zināšanas un iemaņas
	Prasme mijiedarboties ar citiem, māka sadarboties dažādos līmeņos; spēja komunicēties; diskusiju kultūras pamatiemaņas.	Prasme pozitīvi mijiedarboties ar citiem, attīstīt pozitīvu attieksmi pret sabiedrību, izglītību un darbu
	Zināt izaugsmes un pārmaiņu svarīgumu	Saprast izaugsmes un attīstības ietekmi, mācēt mācīties; reaģēt uz pārmaiņām un pielāgoties jauniem apstākļiem.
<b>Izglītības un nodarbinātības pētīšana</b>	Zināt, kādu labumu izglītības sasniegumi dod karjeras iespējām, spēja salīdzināt savas iemaņas un prasmes ar darba tirgū pieprasītajām.	Saprast izglītības sasniegumu un karjeras plānošanas saistību, novērtēt izglītības nozīmi turpmākās karjeras plānošanā
	Saprast darba un mācīšanās saistību	Saprast pozitīvas attieksmes nepieciešamību pret darbu un mācīšanos
	Prasme atrast, saprast un izmantot karjeras informāciju. Māka to atlasīt, pētīt, analizēt, sistematizēt.	Prasme atrast, novērtēt un tulkot karjeras informāciju
	Pārzināt prasmes, kas nepieciešamas darba meklēšanā un iegūšanā. Māka veidot CV; māka veidot motivācijas vēstuli; māka piedalīties intervijās.	Prasme sagatavoties, meklēt, iegūt, saglabāt un mainīt darbu, piedalīties lietīšķajā saskarsmē.
	Saprast, kā darbs ir saistīts ar ekonomikas un sabiedrības vajadzībām un funkcijām	Saprast, kā sabiedrības vajadzības un funkcijas ietekmē darba raksturu un struktūru, saprast, kā sabiedriskās un ekonomiskās vajadzības ietekmē profesionālo izaugsmi.
<b>Karjeras plānošana</b>	Prasme pieņemt lēmumus, spēja izvirzīt mērķi; spēja pakārtot uzdevumus izvirzītajam mērķim; spēja izvēlēties metodes uzdevumu izpildei un mērķa sasniegšanai; spēja izveidot rīcības plānu.	Prasme pieņemt lēmumus, pilnveidot savas profesionālās zināšanas un iemaņas; konkurēt darba tirgū
	Zināt par dzīvē spēlējamu lomu mijiedarbību	Saprast darba ietekmi uz indivīdu un ģimenes dzīvi
<b>Karjeras plānošana</b>	Zināt par dažādiem nodarbošanās veidiem un pārmaiņām vīriešu/ sievietes lomās	Saprast nepārtrauktas vīriešu/ sievietes lomu maiņas, pārvarēt stereotipus (dzimumu, vecuma, etniskās piederības utt.) karjeras veidošanā;
	Saprast karjeras plānošanas procesu	Prasme plānot karjeru, uzņemties atbildību par savas karjeras vadību.

### **Klases audzināšanas stundu tematiskais plānojums 1. – 4. klasē.**

<b>Temati</b>	<b>Paredzamais rezultāts</b>
Profesiju daudzveidība	Zina, par ko strādā viņa vecāki un citi ģimenes locekļi. Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā, un izprot to nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē.
Dienas režīms	Prot izplānot savu dienas režīmu un tam sekot, paredzot laiku mācībām, pienākumiem mājās, vaļaspriekiem un atpūtai.
Mācības - skolēna darbs	Apzinās savu galveno pienākumu mācīties, spēj mācīties patstāvīgi, prot koncentrēties mācību uzdevumu apguvei un izprot savu atbildību sekmīgā mācību procesā.
Karjeras vīzija	Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas, apgūst darba prasmes.

### **Klases audzināšanas stundu tematiskais plānojums 5. – 6. klasē.**

<b>Temati</b>	<b>Paredzamais rezultāts</b>
Es un mani dotumi	Apzinās savas stiprās un vājās puses, mēģina apzināt savas intereses. Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīgas brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrodot savām spējām un vēlmēm atbilstošāko. Ir izveidojušās noteiktas attieksmes pret dzīves pamatvērtībām. Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē, spēj sevi motivēt mācību darbam un cenšas sasniegt savām spējām atbilstošus rezultātus. Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju.
Brīvais laiks un tā izmantošana	
Mācīšanās prasmes un sasniegumi	
Dažādās profesijas	

### **Klases audzināšanas stundu tematiskais plānojums 7. – 9. klasē.**

#### **7. klase**

**Pamatojums:** Veidojot savu dzīvi, tiecoties sasniegt kādu mērķi, cilvēkam ir svarīgi atbildēt uz jautājumiem - kas es esmu?, ko es vēlos?, kā es to sasniegšu? Lai gūtu atbildes, ir svarīgi izzināt savu personību, jāzina savas intereses, sliekšmes, spējas. Skolēnu interešu un spēju apzināšanās ir ļoti nozīmīga karjeras izglītības sastāvdaļa, jo palīdz skolēnam adekvāta paštēla un pašvērtējuma veidošanā, rosina personības īpašību un prasmju pilnveidošanu, sekmē savu vērtību apzināšanos un individualitātes attīstību.

**Mērķis:** Savu spēju, interešu, vērtību un citu personisko īpašību apzināšanās un analīze karjeras izvēles perspektīvā.

<b>Tēma</b>	<b>Temats</b>	<b>Sasniedzamais rezultāts</b>
<b>SEVIS IZZINĀŠANA</b>	Es –neatkārtojama personība. Spējas, intereses, rakstura iezīmes, temperaments. Manas spējas un nākotnes profesija.	Sevis iepazīšana un rakstura īpašību izvērtēšana.
	Mācīšanās metodes. Māka mācīties. Kā es mācos? Ko esmu iemācījies?	Apgūtas jaunas prasmes un iemaņas mācīties Informācija par spēju pilnveidošanu ārpus skolas
	Adaptācija jaunos apstākļos	
	Cilvēka, sabiedrības un vides mijiedarbība	Zināšanas par konkrētās profesijās biežāk sastopamākajām veselības problēmām.
	Veselības nozīme darba dzīvē	
Nākotnes plānošanas iemaņas		

Karjeras izglītības programma  
Jelgavas 4. vidusskola

**8.klase**

**Pamatojums:** Lai atvieglotu skolēnam turpmākās izglītības vai profesijas izvēli, veicams mērķtiecīgs darbs izglītības un nodarbinātības iespēju izpētē. Mainīgās mūsdienu pasaules tendences paredz nemītīgas izmaiņas izglītībā, nodarbinātībā, profesiju pieprasījumā, tāpēc skolēnam jābūt gatavam šādām izmaiņām, jāapzinās šo izmaiņu ietekme uz cilvēka dzīves un arī karjeras attīstību, jāprot pašam izzināt tālākizglītības un karjeras iespējas.

**Mērķis:** informētība par izglītības un nodarbinātības iespējām; izpratne par izglītības un nodarbinātības saistību; profesiju daudzveidības un profesiju raksturojošo pazīmju apzināšana.

Tēma	Temats	Sasniedzamais rezultāts
IZGLĪTĪBAS UN NODARBINĀTĪBAS PĒTĪŠANA	Izglītības sistēma Latvijā . Formālā un neformālā izglītība. Izglītības iespējas pēc pamatzglītības iegūšanas	Skolēni prot un spēj iegūt, apkopot, analizēt informāciju un kritiski izvērtēt savas iespējas.
	Informācijas ieguves un komunikācijas līdzekļu izmantošana izglītības un nodarbinātības iespēju pētīšanā.	Prasme Internetā iegūt dažādu informāciju par karjeras iespējām un to daudzveidīgo apstrādāt datorvidē
	Izglītība, profesija, nodarbinātība. Nodarbinātības iespēju izpēte. Darba tirgū pieprasītāko profesiju tops. Darba sludinājumu pētīšana Ko vajadzētu zināt par profesiju? Profesiju daudzveidība. Profesiju klasifikācija.	Skolēni izprot saistību starp izglītību, profesiju, nodarbinātību. Skolēni ieguvuši zināšanas par darba devēju prasībām. Par vietējo darba tirgu. Skolēni ir iepazinuši profesiju klasifikāciju.
	Cilvēka tiesības uz darbu. Darbs-bezdarbs Latvijā.	Skolēni ir iepazinušies ar to, kas teikts LR likumos par darba iespējām
	Darba vide, tās nozīme	Skolēni gūst zināšanas par darba vides bīstamību un ietekmi uz veselību
	Saskarsme darbā. Saskarsme: konfliktu risināšana.	Skolēni apgūst uzvedības etiķeti darba/ izglītības intervijai, saskarsmei ar jauniem darba biedriem, apgūst uzvedību grupā; konfliktu risinājumu veidus; noskaidrojuši, kas ir veselīgas attiecības kolektīvā
	Projekta darbs “ Mana karjeras izvēle”	Pētnieciskās prasmes, publiskās runas, prezentācijas prasmes.

**9.klase**

**Pamatojums:** Karjeras plānošana karjeras izvēles vadīšanā ir trešais noslēdzošais posms, kas ietver sevī pirmos divus – sevis izzināšanu un karjeras izpēti. Plānot karjeru nozīmē apzināti pieņemt lēmumus, lai sasniegtu karjeras mērķi. Karjeras plāns nepieciešams, lai noteiktu un izvirzītu mērķi, kam var pakārtot savu darbību.

**Mērķis:** savu attīstības vajadzību noteikšana, lēmumu pieņemšanas un plānu veidošanas un īstenošanas iemaņas

Tēma	Temats	Sasniedzamais rezultāts
KARJERAS PLĀNOŠANA	Lietišķie raksti : CV, motivācijas vēstule, iesniegums	Apgūtas prasmes pareizi uzrakstīt iesniegumu, CV, motivācijas vēstuli.
	Sasniegumu izvērtēšana un rīcības plānošana	Skolēni prot plānot savu karjeru un spēj pieņemt optimālu lēmumu karjeras attīstībai.
	Lēmumu pieņemšana	Skolēni prot pieņemt ar karjeras izvēli sasaistītos lēmumus
	Karjeras izlemšanas modelis	Zināšanas par to, kas ir noteicošais katra indivīda karjeras plāna veidošanai

**Klases audzināšanas stundu tematiskais plānojums 10. – 12. klasē.**

**10.klase**

**Pamatojums:** Veidojot savu dzīvi, tiecoties sasniegt kādu mērķi, cilvēkam ir svarīgi atbildēt uz jautājumiem - kas es esmu?, ko es vēlos?, kā es to sasniegšu? Lai gūtu atbildes, ir svarīgi izzināt savu personību, jāzina savas intereses, sliekšmes, spējas. Skolēnu interešu un spēju apzināšanās ir ļoti nozīmīga karjeras izglītības sastāvdaļa, jo palīdz skolēnam adekvāta paštēla un pašvērtējuma veidošanā, rosina personības īpašību un prasmju pilnveidošanu, sekmē savu vērtību apzināšanos un individualitātes attīstību.

**Mērķis:** Rosināt skolēnus saskatīt savas karjeras izaugsmi saistībā ar personības dotībām, interesēm, kompetenču pilnveidi.

Tēma	Temats	Sasniedzamais rezultāts
SEVIS IZZINĀŠANA	Manas intereses, spējas un talanti. Paštēls, pašvērtējums. Pozitīva paštēla veidošana, pašnovērtēšanas prasmju attīstīšana. Pašaudzināšana kā nozīmīgs faktors personības attīstībā.	Skolēns apzinās savas intereses un prot tās izvērtēt. Intelekta diapazona iepazīšana, personisko īpašību, spēju, interešu un vērtību analīze karjeras tālākās attīstības kontekstā. Specifisko spēju novērtēšana un to attīstīšanas iespējas, sasaiste ar iecerēto profesiju. Skolēns spēj noteikt iekšējos un ārējos faktorus, kas ietekmē viņa attieksmi, uzvedību un izvēli; prot veidot, analizēt savu vērtību skalu, izmantojot dažādas izvērtēšanas metodes, un pieņemt lēmumu; apzinās izglītības un darba vērtību.
	Uzvedības motīvu analīze.	
	Riska faktori profesijas izvēlē, profesionālās piemērotības izvērtēšana atbilstoši veselības stāvoklim.	Skolēns izprot savu spēju un talantu nozīmi karjeras veidošanā. Skolēns spēj noteikt savas attīstības vajadzības un iespējas Skolēns prot analizēt pieredzes un sasniegumus, kas palīdz sekot karjeras plānošanai; noteikt „robus” savā pieredzē, noteikt galvenās prasmes, kuras jāpilnveido, un atrast veidus, kā attīstīt šīs prasmes

**11.klase**

**Mērķis:** informētība par izglītības un nodarbinātības iespējām; izpratne par izglītības un nodarbinātības saistību; profesiju daudzveidības un profesiju raksturojošo pazīmju apzināšana.

Tēma	Temats	Sasniedzamais rezultāts
IZGLĪTĪBAS UN NODARBINĀTĪBAS PĒTĪŠANA	Izglītības sistēma Latvijā un ārvalstīs. Tālākizglītības un darba iespējas. Mūžizglītība Profesiju pasaule Personības iekļaušanās darba tirgū	Skolēns pārzina Latvijas izglītības sistēmu un prot saskatīt katras izglītības pakāpes raksturīgās iezīmes; prot atrast un izmantot informāciju par tālākizglītības iespējām, akreditētām un licencētām programmām, uzņemšanas noteikumiem un kreditēšanas iespējām; apzinās mūžizglītības lomu karjeras veidošanā. Skolēns saprot nepārtraukto izglītošanās procesa lomu un nozīmi savā dzīvē. Skolēns orientējas izglītības iespējās ārzemēs. Skolēns ir apzinājies izglītības vērtības, ir motivēts turpināt izglītību profesionālo mērķu sasniegšanai. Skolēni/ audzēkņi gūst priekšstatu par izglītības un karjeras iespējām pēc vidējās izglītības ieguves.
	Sabiedrības sociāli ekonomisko vajadzību analīze. Darbs un darba tirgus. Darba tirgus tendenču izpēte, darba tirgus piedāvājums. Savu zināšanu un prasmju piedāvāšana darba tirgū, konkurētspējas paaugstināšana. Profesionālās izaugsmes iespējas Latvijā un ārzemēs. Prasme iegūt informāciju no dažādiem avotiem.  Darba likumdošanas pamatzināšanas. Profesijas standarts, apraksts, amata apraksts, darba līgums.	Skolēns izprot darba pasaules mainīgumu un spēj izskaidrot tajā notiekošos procesus; apzinās nepieciešamību piemēroties darba tirgus prasībām; var analizēt notiekošās un prognozēt iespējamās izmaiņas darba tirgū, pamatojoties uz sabiedrībā notiekošajiem procesiem; prot atrast nepieciešamo informāciju, lai orientētos ar darba tirgu saistītajos jautājumos; apzinās darba pieredzes nozīmību karjeras attīstībā; apzinās citu cilvēku viedokļu ietekmi uz karjeras izvēli. Skolēns ir apzinājies informāciju par darba tirgus perspektīvām, kas ļauj izšķirties par pareizā lēmuma pieņemšanu karjeras izvēlē. Skolēns spēj kritiski novērtēt un izmantot visdažādākos informācijas avotus, lai apkopotu informāciju par darba pasauli un tās izmaiņām Skolēns prot orientēties profesiju klasifikatorā un izmantot amatu aprakstus; prot noteikt savu spēju piemērotību konkrētiem darbības virzieniem; apzinās pašpilnveides nepieciešamību karjeras izaugsmē. Ir iepazinies ar darba likumdošanas pamatdokumentiem.



Karjeras izglītības programma  
Jelgavas 4. vidusskola

**12. klase**

**Pamatojums:** Karjeras plānošana karjeras izvēles vadīšanā ir trešais noslēdzošais posms, kas ietver sevī pirmos divus – sevis izzināšanu un karjeras izpēti. Plānot karjeru nozīmē apzināti pieņemt lēmumus, lai sasniegtu karjeras mērķi. Karjeras plāns nepieciešams, lai noteiktu un izvirzītu mērķi, kam var pakārtot savu darbību.

**Mērķis:** prasme izvirzīt mērķi, noteikt mērķa sasniegšanai nepieciešamās darbības etapus, prognozēt iespējamās šķēršļus, veikt darbības pa etapiem, izvērtējot ieguvumus un kļūdas, veikt nepieciešamās korekcijas, turpinot virzību uz mērķi.

Tēma	Temats	Sasniedzamais rezultāts
KARJERAS PLĀNOŠANA	Personības iniciatīva un atbildība.	Skolēns apzinās savu atbildību par profesijas un mācību iestādes izvēli; spēj izprast neparedzētus apstākļus un riska faktorus un izdarīt korekcijas savā karjeras plānā; prot izvērtēt situāciju.
	Karjeras vīzija. Lēmuma pieņemšana. Lēmumu pieņemšanas stratēģijas. Īstermiņa un ilgtermiņa darbības plānošana. Karjeras plānošana. Personiskā karjeras plāna izstrāde.	Skolēns prot izmantot karjeras izvēles modeli; apzinās karjeras izvēles ietekmējošos faktorus; spēj pieņemt lēmumu profesijas un mācību iestādes izvēle. Skolēns spēj izstrādāt karjeras plānu, analizējot savas personiskās īpašības un prasmes, vērtības un panākumus; prot izveidot rīcības plānu mērķu sasniegšanai. Skolēns sagatavo savu personīgo karjeras plānu un laiku pa laikam to pārskata, lai veiktu izmaiņas.
	Sagatavošanās pārejai uz darba dzīvi vai uz tālākām mācībām, darba pieredzes ieguve (darbs vasarā, nepilna laika darbs, pašnodarbinātība).	Skolēns spēj analizēt un izmantot savu iepriekšējo pieredzi, lai tiktu galā ar jaunajām pārmaiņām (mainot skolas, uzsākot jaunu hobiju, mainot dzīvesvietu)
	Dažādu izvēlu ietekme uz profesionālo kvalifikāciju.	Skolēns demonstrē pietiekamas sarunas, grupas darba un prezentācijas prasmes, zina, kā izturēties darba intervijās, kā rakstīt CV un piedalīties citu veidu lietišķajā saskarsmē. Skolēns apguvis lietišķās komunikācijas prasmes.
	Lietišķā komunikācija (CV, Europass CV, motivācijas vēstule, darba intervija, telefonsarunas, komunikācijas iespējas Interneta vidē, sevis prezentēšanas prasmes).	

**Metodes karjeras izvēles vadīšanai audzināšanas stundās**

Metode	Sasniedzamais rezultāts/prasmes
Anketēšana, aptauja	Skolēns izzina : sevi, izglītības iespējas, darba pasaules iespējas Apgūst prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, izteikt savu domu korekti, īsi.
Darbs ar informācijas avotiem	Skolēns prot atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju
Diskusija	Skolēns prot izteikt un pamatot savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklaut
Eseja	Skolēns prot rakstiski izklāstīt un pamatot savu viedokli, apgūst argumentācijas prasmes
Grafiskie organizatori	Skolēni apgūst prasmi veidot diagrammas, shēmas, attēlus, kā arī tos nolasīt, iemācās strukturēt un uzskatāmi attēlot informāciju
Grupu darbs	Skolēns iegūst jaunas un izmanto apgūtās prasmes un iemaņas saskarsmē strādāt komandā
Individuālais darbs	Skolēns apgūst prasmi mācīties, strādāt patstāvīgi
Intervija	Skolēni iemācās sarunāties: uzklaut sarunas biedru, prast noformulēt konkrētus jautājumus, prast atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu.
Lietišķās spēles	Skolēni iemācās modelēt dažādas problēmsituācijas
Mācību ekskursijas	Skolēni iepazīstas ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām
Pētījums	Skolēni apgūst prasmes strādāt ar problēmsituāciju, prot formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskās iemaņas pētnieciskajam darbam, izpētīt un analizēt dažādas situācijas
Portfolio /Darbu mape	Skolēni apgūst prasmes krāt un apkopot kompetenču pierādījumus
Prāta vētra	Skolēni izprot, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē (vairāk skat. pielikumā)
Projekts	Skolēni iemācās formulēt idejas, iegūt informāciju un to apstrādāt, iegūtos rezultātus parādīt citiem, plānot darbu, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus



Karjeras izglītības programma  
Jelgavas 4. vidusskola

SVID analīze	Skolēni apgūst prasmes izvērtēt pašreizējo situāciju un paredzēt attīstības iespējas
Tests	Skolēni izzina sevi, prot novērtēt savus dotumus, personisko īpašību atbilstību konkrētai profesijai
Tikšanās ar speciālistiem, absolventiem, darba devējiem u.c.	Skolēni iegūt informāciju nepastarpināti, var noskaidrot viņus interesējošus jautājumus par konkrēto profesiju
Darbs ar vecākiem	Skolēni iegūst un izvērtē informāciju, izvērtē situāciju, apgūst pieredzi
Lomu spēle	Skolēni iejūtas lomās, kurās viņi ikdienā var nokļūt, mācās empātiju.
Pāru darbs	Veidojas prasmes sadarboties, uzklaut otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu
Pašvērtējums	Skolēni apgūst prasmi izvērtēt sevi, savu sniegumu, prasmes, zināšanas
Prezentācija	Skolēni apgūst prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu
Radošais seminārs	Skolēni iemācās atrast vājās puses, izdomāt vīziju to uzlabošanai, plānot tās sasniegšanu, pieņemt lēmumu, izdarīt kopsavilkumu – rezultātu
Situāciju izspēle	Apgūst iemaņas risināt situācijas, veido saskarsmes prasmes, iemācās analizēt un novērtēt
Spēles	Apgūst prasmi iekļauties kolektīvā, parādīt sevi, prast novērtēt sevi un citus
Strukturēta saruna	Mērķtiecīga, izziņoša saruna.
Mācību ekskursija	Mācību darbība, kas dod iespēju skolēniem novērot un izprast teorijas un prakses saikni.
Metode 6-3-5	
Mērķu koks	Rosina skolēnus apzināties, kādas darbības jāveic mērķa sasniegšanai
Vizualizācija	Skolēni apgūst prasmi veidot dažādus simboliskus uzskates līdzekļus : domu kartes, shēmas utt.

### Ieteicamā literatūra

#### Sevis izziņošana

1. Baldiņš A., Raževa A. Klases audzinātāja darbs skolēnu personības izpētē. Pētergailis, 2001.
2. Personības pašizjūta un identitāte./sast. Dz.Meikšāne, I. Plotnieks/- R.: SIA „Jumis”, 1998.-201 lpp.
3. Psiholoģijas vārdnīca.-G.Breslavared.-R.:Mācību grāmata, 1999.-157 lpp.
4. Psiholoģija vidusskolai /autoru kolekt./ - R.:Zvaigzne ABC, 1999.-250 lpp.
5. Saskarsme audzēkņiem /autoru kolekt./ - R.:Jumava, 1999.- 294 lpp.
6. Bronfenbrenner U. Theecologyofhumandevlopment: experimentbynatureanddesign. 1989.
7. Godvins M. Kas jūs esat? – Zvaigzne ABC, 1999.
8. Jungs K.G. Psiholoģiskie tipi. - R.: Zvaigzne, 1993.
9. Korna E. Karjeras izglītība. - R.: RAKA, 2011.
10. Lapiņa K. Vīrieša identitātes meklējumi. Psiholoģijas Pasaule. – (2005/11).
11. Lieģeniece D. Kopveseluma pieeja 5-7 gadu vecu bērnu audzināšanā. – R.:RaKa,1996.
12. Milts A. Saskarsmes ētika. – Zvaigzne ABC, 2004.
13. Pagraba E. Klases audzinātājam darbā ar vecākiem, bērniem un sevi pašu. – Pētergailis, 2006.
14. Pipere A. Veselības psiholoģija: Cilvēks. Vide. Perspektīvas. – Daugavpils: Saule, 2005.
15. Pokratiece G. Identitātes attīstība posmu aspektā. Personības pašizjūta un identitāte. – R.: Mācību apgāds NT,1998.
16. Reņģe V., Lūsis K. Personības psiholoģijas struktūra. – R.:Zinātne, 1988.
17. Svence G. Attīstības psiholoģija.-R.: Zvaigzne, 1999.-216 lpp.
18. Tunne I. Jauniešu pašapziņas dinamika un identitātes meklējumi. Personības pašizjūta un identitāte. – R.: Mācību apgāds NT, 1998.
19. Vorobjovs A. Vispārīgā psiholoģija. - R.: Izglītības soļi, 2000.
20. Rubana. I. M. Veselības izglītības pamati. – R: RAKA 1997
21. Rubana. I. M.Mācīties darot. – R: RAKA 2000
22. Karjeras iespēju izpēte. Metodisks palīglīdzeklis skolotājiem, klašu audzinātājiem.-R: SIA Madonas poligrāfists, 2003
23. Karjeras izglītības mērķi pamatskolā. Metodisks materiāls. PIAA, 2004.
24. Koķe T. Personības pašizziņas nozīme un iespējas mūsdienu sociālajā realitātē. LU PPI zinātnisku rakstu krājums. - R., SIA izglītības soļi, 2001.

### Izglītības un nodarbinātības iespēju izpēte.

1. [www.cvmarket.lv](http://www.cvmarket.lv)
2. [www.cv.lv](http://www.cv.lv),
3. [www.e-darbs.lv](http://www.e-darbs.lv),
4. [www.workingday.lv](http://www.workingday.lv),
5. [www.titul.lv](http://www.titul.lv)
6. [www.izaugsme.lv](http://www.izaugsme.lv)
7. Ievads ekonomikā. Sociālās zinības 8. klasei. R.: RaKa, 1998.
8. Bērta Š.. Kā pieteikties darbā? Apgāds Zvaigzne ABC, 1998. 27. – 30.lpp.
9. L.Lapiņa, V.Rudiņa „Interaktīvās mācīšanas metodes”. – Zvaigzne ABC, 1997, 136 lpp.
10. Latvijas Nacionālais 2005. gada rīcības plāns nodarbinātības veicināšanai (informatīvā daļa).
11. V. Krieviņš Mājsaimniecības ekonomika / RaKa, 1997.
12. G. Catlaks, V. Sarma Civilzinības 9. klasei / Zvaigzne ABC, 2001.
13. [www.lu.lv/laikraksts/izglitiba/62/-34k](http://www.lu.lv/laikraksts/izglitiba/62/-34k)
14. [www.Im.gov.lv/doc\\_upl/Zinojums\\_dz\\_Isituacija\\_izglitiba.pdf](http://www.Im.gov.lv/doc_upl/Zinojums_dz_Isituacija_izglitiba.pdf)
15. [http://www.piaa.gov.lv/Euroguidance/inf\\_mat/iep\\_izgl\\_d\\_p.htm](http://www.piaa.gov.lv/Euroguidance/inf_mat/iep_izgl_d_p.htm)
16. [http://www.piaa.gov.lv/index2.php?lang=lv&menu\\_id=6](http://www.piaa.gov.lv/index2.php?lang=lv&menu_id=6)
17. <http://www.izmpic.gov.lv>
18. Darba pasaules un karjeras iespēju izpēte. Metodisks materiāls. PIAA, 2004.
19. Izglītība pēc 9. klases. PIAA, 2005.
20. Izglītība pēc 12. klases. PIAA, 2005.
21. Latvijas Nacionālais attīstības plāns. 1. redakcija, 2005.
22. Izglītības iespējas Eiropā [skaņu ieraksts] : ceļvedis studiju izvēlei ārzemēs. - Rīga : Valsts izglītības aģentūra, 2009. - 1 skaņu disks.

### Karjeras plānošana

1. Mērķis Nr. 9/2005. Plāniņš veiksmīgai attīstībai. 26. – 28.lpp.
2. Skats nākotnē. Skolotāja ceļvedis. Nensijaperija un Zarks Van Zandts. Materiāli pārstrādāti un adaptēti Profesionālās karjeras izvēles centrā.
3. Daija Z., Panasina I. Veido savu karjeru pats! Grāmata patstāvīgai profesijas izvēlei. SIA “N.I.M.S.” PKIC, 2000.
4. Hovards S. Veiksmīga karjera Curriculum Vitae. Apgāds Zvaigzne ABC, 1999.
5. Mērķis Nr. 1/2003. Prasmju CV – kad gribi īpaši izcelt savas spējas. 32. – 34.lpp.
6. Mērķis Nr. 2/2003. Mērķa un alternatīvais CV. 30. – 31.lpp.
7. Mērķis Nr. 6/2003. CV tikko no skolas sola nākušiem. 32. – 33.lpp.

### Citi avoti

1. **Karjeras izglītība 7. klasē** : metodiskie ieteikumi. - Rīga : Profesionālās izglītības attīstības aģentūra, 2006 ("Citrons"). - 128 lpp.
2. **Karjeras izglītība 8. klasē** : metodiskie ieteikumi 2006 ("Citrons"). - 120 lpp.
3. **Karjeras izglītība 9. klasē** : metodiskie ieteikumi - Rīga : Profesionālās izglītības attīstības aģentūra, 2006. - 176 lpp.
4. **Karjeras izglītība 7-9. klasei** : skolotāja rokasgrāmata / - Rīga : Profesionālās izglītības attīstības aģentūra, 2006 ("Citrons"). - 104 lpp.
5. **Karjeras izglītība 10.-12. klasei** : skolotāja rokasgrāmata / - Rīga : Profesionālās izglītības attīstības aģentūra, 2006 ("Citrons"). - 224 lpp.
6. **Karjeras izglītība skolā** : pieredze 2009 / Valsts izglītības attīstības aģentūra. - [Rīga] : Valsts izglītības attīstības aģentūra, [2010]. - 211 lpp. + CD.
7. **Karjeras un izglītības iespējas elektrotehnikas un elektronikas nozarē** [videoieraksts]. - Rīga : Valsts izglītības attīstības aģentūra, 2007. - 1 DVD (24 min.) :
8. **Karjeras un izglītības iespējas meža nozarē** [videoieraksts]. - Rīga : Valsts izglītības attīstības aģentūra, 2007. - 1 DVD (21 min., 19 sek.)
9. **Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk?** : padomi veiksmīgai karjeras izvēlei / [Rīga] : Valsts izglītības attīstības aģentūra, Karjeras atbalsta departaments, 2008. - 111, [1] lpp.
10. **Mana karjera manās rokās!** [Elektroniskais resurss] = Enerģētika. - [Rīga] : AGD grupa, 2008. - 1 CD. –
11. **Progresīvās profesijas** [Elektroniskais resurss] : profesiju segregācijas cēloņu mazināšana / Sabiedrības integrācijas fonds. - Rīga : Sabiedrības Integrācijas fonds, 2006. - 1 CD. - Saturā: Mašīnbūve un metālapstrāde; Elektronika un elektronikas rūpniecība; Informācija un komunikācijas tehnoloģija; Ķīmija un farmācija.
12. **International Study Programmes and Courses 2009/2010** : Most students start a study, you start an international experience: study in Holland / Netherlands organization for international cooperation in higher education. - Nīderlande : Nuffic, 2008. - 1 CD-ROM.

# Karjeras izglītības programma Jelgavas 4. vidusskola

## 1. pielikums

Pielikumā dots plašāks metožu *Prāta vētra*, *SVID analīze* un *Metodes 6-3-5* raksturojums. Izmantoti ES struktūrfondu Nacionālās programmas 3.2.7.1 projekta „Karjeras izglītības programmu nodrošinājums izglītības sistēmā” tālākizglītības programmas „Karjeras izglītības darba organizēšana vispārīgajās un profesionālajās izglītības iestādēs” materiāli. 2006.g.

### **PRĀTA VĒTRA**

Piemērota jebkura vecuma skolēniem, pedagoga pienākums ir radīt radošu, pat rotaļīgu atmosfēru, lai skolēni nebaidītos fantazēt, atklāt savus sapņus. Piezīme – ir brīži, kuros ir grūti būt radošam, tāpēc neizmantojiet spēku iesaistot skolēnus šajā nodarbē.

PV var lietot, lai:

- Rosinātu skolēnus domāt par iespēju dažādību
- Tā ir iespēja dzirdēt citu idejas
- Atrasisu skolēnu auditoriju, mazinātu psiholoģisko spriedzi, mudinātu kļūt elastīgākiem, radošākiem
- Veiktu jaunu mērķa sasniegšanas stratēģiju izvēli.

Prāta vētra ir instruments ideju ģenerēšanai. Katrs no mums var būt kaut kādā mērā radošs. Prāta vētra nav vienīgā metode ideju ģenerēšanai. Tomēr tā ir pirmā un vienkāršākā no šīm metodēm.

Prasības, lai veiktu prāta vētru:

1. problēma (situācija), kas jāatrisina;
2. grupa (maksimāli 10 cilvēki);
3. vieta ar lielu tāfeli vai papīra loksni, ko var redzēt visi dalībnieki;
4. grupas vadītājs, kas var darboties kā līderis un uzturēt kārtību.

**Osborns** (viņš 1948. gadā pirmais aprakstīja Prāta vētras metodi) piedāvā četrus galvenos prāta vētras pasākuma sekmīgas norises noteikumus:

1. kritika nav pieļaujama. Ideju negatīvi vērtējumi ir jānoklusē līdz vēlākam laikam.
2. ieteicama ir neierobežota ideju izteikšana. Jo trakāka ideja, jo labāk. Trakās idejas var dot visnegaidītākos rezultātus.
3. vēlama ir kvantitāte. Jo vairāk ideju, jo lielāka iespēja, ka kāda no tām būs īstā.
4. ir jāmeklē iespējas idejas apvienot un uzlabot. Papildus savu ideju piedāvāšanai, dalībniekiem būtu jāierosina, kā citu ieteiktās idejas pārvērst labākās idejās, vai kā divas vai vairākas idejas apvienot vēl labākā idejā.

Daži padomi sesijas īstenošanai:

- ✓ nosaki skaidru tēmu, kas tiks apspriesta,
- ✓ iedrošini ideju ģenerēšanu,
- ✓ pieraksti visas idejas tā, lai grupa varētu tās vieglāk salasīt,
- ✓ nevērtē idejas,
- ✓ visas personas un idejas ir līdzvērtīgas,
- ✓ ierobežo laiku,
- ✓ neapspried idejas. Visas diskusijas notiks sesijas beigās,
- ✓ organizē nelielas grupas 7±2 cilvēki,
- ✓ iedrošini būt radošiem. Visas idejas tiek gaidītas,
- ✓ ir nepieciešams līderis – grupas vadītājs,
- ✓ balsties uz citu idejām,
- ✓ neviena ideja nav nepareiza,
- ✓ vērtē idejas divos posmos: pirmais solis ir noteikt kritērijus, lai atlasītu labākās idejas un nākamais solis ir izvērtēt idejas atbilstoši izvēlētajiem kritērijiem un pierakstīt rezultātus,
- ✓ sesijām ir jābeidzas ar izvēlēto ideju sarakstu.

### **Prāta vētras sesijas vispārēja shēma**

1. Definē skaidrus sesijas mērķus;
2. Uzraksti tos uz tāfeles;
3. Izveido sesijas darba grupu un izvēlies līderi / darba grupas vadītāju;
4. Sagatavo sesijai piemērotu telpu (ērta, mājīga, plaša);
5. Izvēlies laika plānu;
6. Vadītājs izskaidro grupai noteikumus (skatīt augstāk);
7. Sesijas laikā vadītājs seko, lai kārtība un noteikumi tiktu ievēroti;
8. Sesijas beigās vadītājs izveido visu ideju kopsavilkumu un sāk ideju novērtēšanu;
9. Rīcības plāna izstrāde (PKLP modelī šī daļa var izstrukt, jo to detalizētāk var veikt arī ar citām metodēm).

# Karjeras izglītības programma Jelgavas 4. vidusskola

## Prāta vētras sesijas norise

Izvēlieties līderi un ideju pierakstītāju. Tas var būt viens cilvēks. Šis cilvēks tiek dēvēts par grupas vadītāju un viņam ir sekojoša loma:

Izvirzīt problēmu grupai, piem., uzdot grupai jautājumu: "Kā mēs varētu risināt šo problēmu? Kādas ir jūsu idejas? ...",

Uzturēt grupas diskusiju, nenovirzoties no attiecīgās tēmas,

Iedrošināt visus paust savas domas, aizsargāt dalībniekus no kritikas,

Ievērot sesijas noteikumus un kārtību,

Ievērot laika limitu,

Pierakstīt visas idejas,

Apkopot idejas.

Definēt problēmu, kuras risināšanai tiks ģenerētas idejas. Jāpārliecinās, ka visi dalībnieki ir sapratuši sesijas tematu. Sesijas rezultāts ir problēmas risinājums. Grupas vadītājam ir problēma jāuzraksta uz tāfeles.

Noteikt sesijas noteikumus un iepazīstināt ar tiem visus dalībniekus.

Sākt sesiju. Grupas vadītājs vada sesiju.

Kad sesija beigusies, līderim idejas ir jāapkopo: jāatmet idejas, kas ir līdzīgas vai atkārtojas, jāsaprupē idejas un koncepcijas; jāizslēdz idejas, kas neatbilst analizējamai problēmai.

Ideju izvērtēšana:

Pierakstīt kritērijus (apmēram 5), lai izvēlētos, kuras idejas ir vislabākās. Kritērijiem būtu jā sākas ar vārdu „jābūt”, piem., „jābūt vissmieklīgākajam”,

Izmantojot kritērijus, piešķirt katrai idejai atzīmi,

Ideja ar visaugstāko atzīmi tiks izvēlēta problēmas risināšanā. Saglabāt pierakstus par visām labākajām idejām un to novērtējumiem.

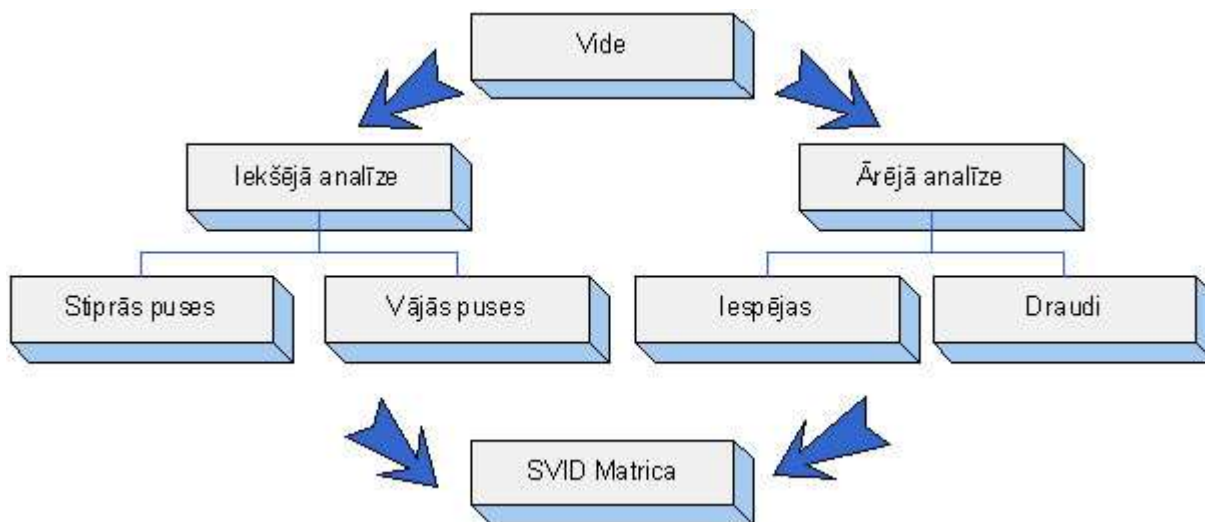
Jāinformē grupa par izvēlētajām idejām un jāapsprīd rīcības plāns, kā īstenot risinājumu. Ja rīcības plāna izstrāde sagādā problēmas, sarīko vēl vienu prāta vētras sesiju, lai sastādītu plānu.

### Izmantotā literatūra:

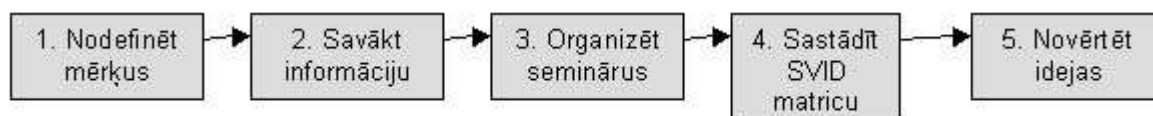
Inovatīvās darbības pamatelementi. Rokasgrāmata maziem un vidējiem uzņēmumiem. –R.:2005.,LR Ekonomikas ministrija.

## SVID ANALĪZE

SVID analīzes shēma



### SVID analīzes darbu saraksts



## Karjeras izglītības programma Jelgavas 4. vidusskola

### **Nodefinēt mērķus**

Pirmais solis jebkurā projektā ir skaidri zināt, ko jūs darāt un kāpēc. SVID analīzes risināmo jautājumu loks var būt šaurāks vai plašāks, vispārējs vai specifisks.

### **Savākt informāciju**

**Iepriekšēja sagatavošanās** ir būtisks posms, lai tai sekojošā analīze būtu efektīva, un sagatavošanas darbi ir jāsadala starp SVID analīzes dalībniekiem. Sagatavošanās darbus var veikt divos posmos:

- Nepieciešamo izejas datu sagatavošana,
- Detalizēta informācijas analīze.

Apkopojot informāciju par stiprajām un vājajām pusēm, jākoncentrējas uz iekšējiem faktoriem (ieņēmums, resursi, līdzekļi u.t.t.). Apkopojot informāciju par iespējām un draudiem, jākoncentrējas un ārējiem faktoriem.

**Radiet atmosfēru**, kura veicina brīvi plūstošu informāciju un dalībnieku brīvu izteikšanos. Vadītājam ir jāatvēr laiks dalībnieku brīvam domas lidojumam, taču ne pārāk ilgi. Ar pusstundu parasti pietiek, piemēram, runājot par stiprajām pusēm. Sastādot SVID matricu, analīzes dalībniekiem jābūt konkrētiem, vērtējošiem un analītiskiem.

### **Uzskaitiet SVID matricā stiprās un vājās puses, iespējas un draudus**

#### **Novērtējiet uzskaitītās idejas attiecībā pret mērķiem**

Kad idejas ir sarakstītas SVID matricā, šķirojiet un grupējiet tās attiecībā pret mērķiem. Var izrādīties, ka analīzes dalībniekiem lai gūtu plašāku priekšstatu, būs nepieciešams izvēlēties piecas viņuprāt svarīgākās idejas. Mērķu skaidrība ir šī procesa pamatā, jo tālāk sekos ideju novērtēšana un izslēgšana, lai atdalītu draudus no pelavām.

SVID analīzes matrica sastāv no četrām daļām: stiprās puses, vājās puses, iespējas un draudi. Zemāk attēlotā SVID matrica iekļauj jautājumu piemērus, kuri ievadīti atbilstošajā SVID matricas daļā. Jautājumu piemēri var tikt izmantoti kā temati diskusijām, un tos var mainīt, atbilstoši SVID analīzes mērķiem.

Stiprās puses	Vājās puses
Iespējas	Draudi

#### **Izmantotie avoti:**

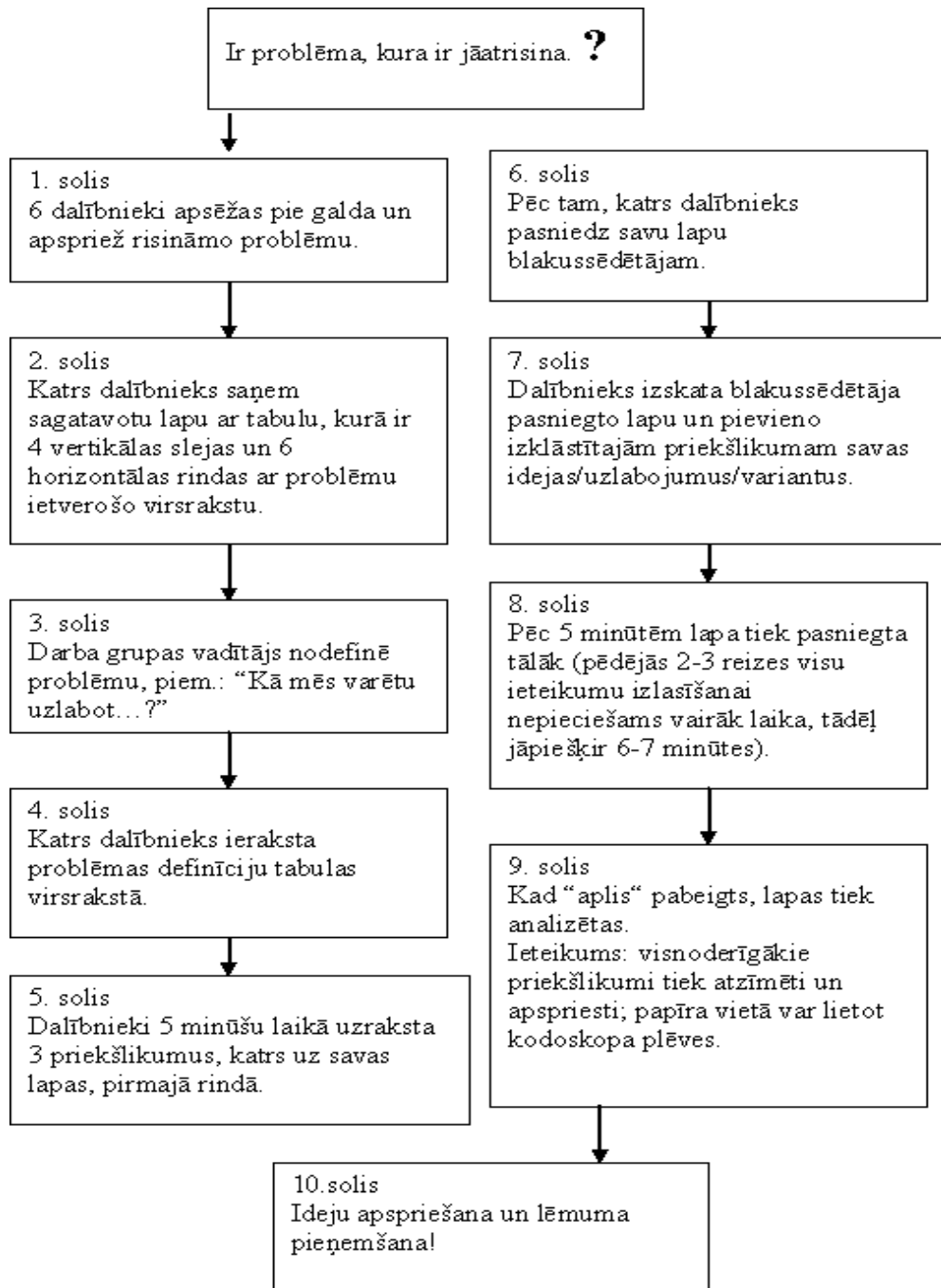
[http://www.innovation.lv/ino2/publications/leonardo\\_manual/LV/lv/wso/index.cfm@fuseactionlearnl\\_id5321pl\\_id5310.htm](http://www.innovation.lv/ino2/publications/leonardo_manual/LV/lv/wso/index.cfm@fuseactionlearnl_id5321pl_id5310.htm)

Karjeras izglītības programma  
Jelgavas 4. vidusskola

**METODE6-3-5**

6 dalībnieki satiekas, lai turpinātu attīstīt 3 idejas un atkārtoti to 5 reizes.

Būtībā tas nozīmē sekot 10 zemāk norādītiem soļiem:



**Izmantotie avoti:**

[http://www.innovation.lv/ino2/publications/leonardo\\_manual/LV/lv/wso/index.cfm@fuseactionlearnl\\_id5361pl\\_id5342.htm](http://www.innovation.lv/ino2/publications/leonardo_manual/LV/lv/wso/index.cfm@fuseactionlearnl_id5361pl_id5342.htm)

## Interneta resursi Karjeras izglītībā

Sevis izzināšana	
<b>Dažādi testi</b>	
<a href="http://www.skillage.eu">www.skillage.eu</a>	Sillage karjeras tests (angļu valodā)
<a href="http://www.niid.lv/tests/testi_sakums.htm">http://www.niid.lv/tests/testi_sakums.htm</a>	7 karjeras izvēles testi
<a href="http://www.dreamfoundation.eu/lv_LV/career-test/page1">http://www.dreamfoundation.eu/lv_LV/career-test/page1</a>	Sevis izzināšanas tests
<a href="http://www.testi.lv/index.php?a=55">http://www.testi.lv/index.php?a=55</a>	Sevis izzināšanas testi
<a href="http://www.balticstudent.eu/index.php/lv/sakums/informativi-raksti/278-karjeras-izveles-krustceles-vol-1">http://www.balticstudent.eu/index.php/lv/sakums/informativi-raksti/278-karjeras-izveles-krustceles-vol-1</a>	Dažādi sevis izzināšanas testi
<a href="http://www.alberta-koledza.lv/contents.php?parent=10000">http://www.alberta-koledza.lv/contents.php?parent=10000</a>	Dž.Hollanda tests personības tipa noteikšanai karjeras izvēlei
<a href="http://www.careerpath.com/">http://www.careerpath.com/</a>	Testi un cita noderīga informācija (angļu valodā)
<a href="http://www.prakse.lv/consultative/test/id/1">http://www.prakse.lv/consultative/test/id/1</a>	Testi, lai noskaidrotu piemērotākās darbības jomas un gūt noderīgus padomus, kā likt Taviem apzinātiem un slēptiem talantiem strādāt Tavā labā!
<a href="http://www.ecdl.lv">www.ecdl.lv</a>	ECDL, IT barometrs, eGuardian (drošība internetā) testi
<a href="http://www.careercenteronline.org">www.careercenteronline.org</a>	Virtuālais karjeras centrs /e-konsultēšana, e-apmācība, resursi (angļu valodā)
<a href="http://www.careertest.net/">http://www.careertest.net/</a>	Karjeras testi (angļu valodā)
<a href="http://www.careerfitter.com/free_test/careerbuilder/">http://www.careerfitter.com/free_test/careerbuilder/</a>	Karjeras tests (angļu valodā)
<a href="http://www.quizrocket.com/career-quiz">http://www.quizrocket.com/career-quiz</a>	Karjeras tests (angļu valodā)
<a href="http://www.123test.com/career-test/">http://www.123test.com/career-test/</a>	Dažādi testi sevis izzināšanā (angļu valodā)
<a href="http://www.ivillage.co.uk/what-career-will-suit-your-personality/121527">http://www.ivillage.co.uk/what-career-will-suit-your-personality/121527</a>	Tests <i>Kāds darbs vispiemērotākais jūsu personībai</i> (angļu valodā)
<a href="http://www.ipersonic.com/test/step1.html">http://www.ipersonic.com/test/step1.html</a>	Testi sevis izzināšanā (angļu valodā)
<a href="http://www.colorwize.com/index.asp">http://www.colorwize.com/index.asp</a>	Dažādi interesanti testi ar krāsu palīdzību (angļu valodā)
<a href="http://jobsearch.about.com/od/careertests/a/free-career-tests.htm">http://jobsearch.about.com/od/careertests/a/free-career-tests.htm</a>	Dažādi testi sevis izzināšanai (angļu valodā)
Izglītības un nodarbinātības iespēju pētišana	
<a href="http://www.niid.lv">www.niid.lv</a>	Nacionālā izglītības iespēju datubāze ir interneta vietne, kurā atrodama informācija par Latvijas izglītības iestāžu piedāvātajām izglītības iespējām
<a href="http://www.prakse.lv">www.prakse.lv</a>	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
<a href="http://www.uzdevumi.lv">www.uzdevumi.lv</a>	Sadaļā "Kur mācīties" iespēja izvēlēties informāciju par visu līmeņu studijām un atbilstošām programmām.
<a href="http://www.jaunatne.gov.lv/">www.jaunatne.gov.lv/</a>	Eiropas Brīvprātīgais darbs



Karjeras izglītības programma  
Jelgavas 4. vidusskola

<a href="http://www.jaunatneslietas.lv/">http://www.jaunatneslietas.lv/</a>	
<a href="http://www.iefas.lv/">www.iefas.lv</a>	Stipendiju meklēšanas iespējas izglītības iegūšanai ārzemēs
<a href="http://www.studentnet.lv/">www.studentnet.lv</a>	Studentnet - studentu pasaule. Par, bet vairāk jau ap studijām
<b>Mācību iestādes</b>	
<b>Valsts universitātes</b>	
<a href="http://www.lu.lv/">www.lu.lv</a>	Latvijas Universitāte ( <b>LU</b> )
<a href="http://www.rsu.lv/">www.rsu.lv</a>	Rīgas Stradiņa universitāte ( <b>RSU</b> )
<a href="http://www.rtu.lv/">www.rtu.lv</a>	Rīgas Tehniskā universitāte ( <b>RTU</b> )
<a href="http://www.llu.lv/">www.llu.lv</a>	Latvijas Lauksaimniecības universitāte ( <b>LLU</b> )
<a href="http://www.du.lv/">www.du.lv</a>	Daugavpils universitāte ( <b>DU</b> )
<a href="http://www.liepu.lv/">www.liepu.lv</a>	Liepājas universitāte ( <b>Liepu</b> )
<b>Valsts augstskolas</b>	
<a href="http://www.policijas.koledza.gov.lv/">www.policijas.koledza.gov.lv</a>	Valsts Policijas koledža ( <b>VPK</b> )
<a href="http://www.latja.lv/">www.latja.lv</a>	Latvijas Jūras akadēmija ( <b>LJA</b> )
<a href="http://www.jvlma.lv/">www.jvlma.lv</a>	Jāzepa Vītola Latvijas Mūzikas akadēmija ( <b>JVLMA</b> )
<a href="http://www.lka.edu.lv/">www.lka.edu.lv</a>	Latvijas Kultūras akadēmija ( <b>LKA</b> )
<a href="http://www.lma.lv/">www.lma.lv</a>	Latvijas Mākslas akadēmija ( <b>LMA</b> )
<a href="http://www.naa.mil.lv/">www.naa.mil.lv</a>	Latvijas Nacionālā aizsardzības akadēmija ( <b>LNA</b> )
<a href="http://www.lspa.lv/">www.lspa.lv</a>	Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija ( <b>LSPA</b> )
<a href="http://www.ba.lv/">www.ba.lv</a>	Banku augstskola ( <b>BA</b> )
<a href="http://www.rgs.edu.lv/">www.rgs.edu.lv</a>	Rīgas Juridiskā augstskola ( <b>RJA</b> )
<a href="http://www.sseriga.edu.lv/">www.sseriga.edu.lv</a>	Rīgas Ekonomikas augstskola ( <b>REA</b> )
<a href="http://www.rpiva.lv/">www.rpiva.lv</a>	Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības augstskola ( <b>RPIVA</b> )
<a href="http://www.ru.lv/">www.ru.lv</a>	Rēzeknes Augstskola ( <b>RA</b> )
<a href="http://www.venta.lv/">www.venta.lv</a>	Ventspils Augstskola ( <b>VeA</b> )
<a href="http://www.va.lv/">www.va.lv</a>	Vidzemes Augstskola ( <b>VA</b> )
<b>Juridisko personu dibinātās augstskolas</b>	
<a href="http://www.psy.lv/">www.psy.lv</a>	Baltijas psiholoģijas un menedžmenta augstskola
<a href="http://www.bsa.edu.lv/">www.bsa.edu.lv</a>	Baltijas Starptautiskā akadēmija ( <b>BSA</b> )
<a href="http://www.turiba.lv/">www.turiba.lv</a>	Biznesa augstskola "Turība"
<a href="http://www.eka.edu.lv/">www.eka.edu.lv</a>	Ekonomikas un kultūras augstskola ( <b>EKA</b> )
<a href="http://www.isma.lv/">www.isma.lv</a>	Informācijas sistēmu menedžmenta augstskola ( <b>ISMA</b> )
<a href="http://www.kra.lv/">www.kra.lv</a>	Latvijas Kristīgā akadēmija ( <b>LKA</b> )
<a href="http://www.ra.lv/">www.ra.lv</a>	Rīgas Aeronavigācijas institūts ( <b>RAI</b> )
<a href="http://www.riceba.lv/">www.riceba.lv</a>	Rīgas Starptautiskā ekonomikas un biznesa administrācijas augstskola ( <b>RSEBA</b> )
<a href="http://www.attistiba.lv/">www.attistiba.lv</a>	Vadības un sociālā darba augstskola "Attīstība" SIA
<a href="http://www.sta.edu.lv/">www.sta.edu.lv</a>	Sociālo tehnoloģiju augstskola ( <b>STA</b> )
<a href="http://www.sppa.lv/">www.sppa.lv</a>	Starptautiskās praktiskās psiholoģijas augstskola ( <b>SPPA</b> )
<a href="http://www.tsi.lv/">www.tsi.lv</a>	Transporta un sakaru institūts ( <b>TSI</b> )

Karjeras izglītības programma  
Jelgavas 4. vidusskola

Valsts koledžas	
<a href="http://www.medkol.lv">www.medkol.lv</a>	Daugavpils medicīnas koledža <a href="http://www.medkol.lv">www.medkol.lv</a>
<a href="http://www.jak.lv">www.jak.lv</a>	Jēkabpils Agrobiznesa koledža
<a href="http://www.kulturaskoledza.lv">www.kulturaskoledza.lv</a>	Latvijas Kultūras koledža
<a href="http://www.psk.lv">www.psk.lv</a>	Latvijas Universitātes P.Stradiņa medicīnas koledža
<a href="http://www.rmkoledza.lv">www.rmkoledza.lv</a>	Latvijas Universitātes Rīgas Medicīnas koledža
<a href="http://www.ljk.lv">www.ljk.lv</a>	Liepājas Jūrniecības koledža
<a href="http://www.malna.lv">www.malna.lv</a>	Malnavas koledža
<a href="http://www.omtk.lv">www.omtk.lv</a>	Olaines Mehānikas un tehnoloģijas koledža
<a href="http://www.rmkl.lv">www.rmkl.lv</a>	Rīgas 1. medicīnas koledža
<a href="http://www.rck.lv">www.rck.lv</a>	Rīgas Celtniecības koledža
<a href="http://www.rsuskmk.lv">www.rsuskmk.lv</a>	Rīgas Stradiņa universitātes Sarkanā krusta medicīnas koledža
<a href="http://www.rtk.lv">www.rtk.lv</a>	Rīgas Tehniskā koledža <a href="http://www.rtk.lv">www.rtk.lv</a>
<a href="http://www.ruk.lv">www.ruk.lv</a>	Rīgas Uzņēmējdarbības koledža
<a href="http://www.siva.gov.lv">www.siva.gov.lv</a>	Sociālās integrācijas valsts aģentūra
<a href="http://www.112.lv/ucak">www.112.lv/ucak</a>	Ugunsdrošības un civilās aizsardzības koledža
<a href="http://www.policijas.koledza.gov.lv">www.policijas.koledza.gov.lv</a>	Valsts policijas koledža
<a href="http://www.vrk.rs.gov.lv">www.vrk.rs.gov.lv</a>	Valsts robežsardzes koledža <a href="http://www.vrk.rs.gov.lv">www.vrk.rs.gov.lv</a>

Studijas ārzemēs	
<a href="http://ec.europa.eu/ploteus">http://ec.europa.eu/ploteus</a>	PLOTEUS - Portāls par izglītības iespējām 31 Eiropas valstī. Mācīšanās/studiju iespēju <a href="#">meklētājs</a> , informācija par studiju apmaiņas programmām, izglītības sistēmu apraksti, ar pārcelšanos uz citu valsti saistītie jautājumi.
<a href="http://www.educationusa.lv/">http://www.educationusa.lv/</a>	ASV Izglītības informācijas un testēšanas centrs ASV oficiālā informācijas tīkla "Education USA" pārstāvis Latvijā. Informācija par akreditētajām ASV augstskolām, iestāšanās nosacījumiem, finansēšanas iespējām u.c..
<a href="http://www.idp.com/">http://www.idp.com/</a>	IDP Education Australia - Austrālijas starptautiskās izglītības un attīstības organizācija
<a href="http://www.hochschulkompass.de/">http://www.hochschulkompass.de/</a>	Hochschulkompass - Vācijas Augstākās izglītības kompass Informācijas par augstākās izglītības iestādēm un studiju programmām Vācijā.
<a href="http://www.oead.ac.at/">http://www.oead.ac.at/</a>	Austrian Exchange Service (ÖAD) - Austrijas apmaiņas programmu serviss Informācija par studiju iespējām Austrijā.
<a href="http://www.nica.ru/">http://www.nica.ru/</a>	Krievijas Federācijas Izglītības ministrijas Nacionālā Akreditācijas aģentūra Informācijas par studiju iespējām Krievijā.
<a href="http://www.meridian.lv">http://www.meridian.lv</a> <a href="http://www.izglitiba-arzemes.lv/">http://www.izglitiba-arzemes.lv/</a> <a href="http://www.study.lv/programmas/">http://www.study.lv/programmas/</a> <a href="http://www.linkturs.lv/public/lv/home/augstaka_izglitiba.html">http://www.linkturs.lv/public/lv/home/augstaka_izglitiba.html</a>	Studiju iespējas ārzemēs

Karjeras izglītības programma  
Jelgavas 4. vidusskola

<b>Noderīgas saites</b>	
<b>ES veidotās organizācijas un to pakalpojumi</b>	
<a href="http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance/">http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance/</a>	<b>EUROGUIDANCE - Latvija</b> Izstrādā, publicē un izplata pārbaudītu informāciju par Eiropas izglītības iespējām. <a href="#">Studiju ceļvedis Eiropā</a> , un iespēju uzdot <a href="#">jautājumu</a> par izglītības iespējām Eiropā.
<a href="http://ec.europa.eu/eures/">http://ec.europa.eu/eures/</a>	<b>EURES - Eiropas darba mobilitātes portāls</b> Darba piedāvājumi 31 Eiropas valstī, ieinteresētu kandidātu CV, informācija par dzīvošanu un darbu ārzemēs.
<a href="http://www.europass.lv">http://www.europass.lv</a>	<b>EUROPASS</b> Vienots, standartizēts piecu dokumentu kopums Eiropas Savienības iedzīvotāju prasmju un kompetenču pārskatāmībai, kas palīdz skaidrā un viegli saprotamā veidā apliecināt iegūtās zināšanas, iemaņas un darba pieredzi darba devējiem un izglītības iestāžu pārstāvjiem. Mājaslapā pieejams <a href="#">video</a> par Europass dokumentiem un to pielietojumu.
<b>Valsts iestādēs pieejamie informācijas resursi</b>	
<a href="http://www.nva.gov.lv/">http://www.nva.gov.lv/</a>	<b>Nodarbinātības Valsts aģentūra (NVA)</b> Bezdarbniekiem, darba meklētājiem un darba devējiem noderīga informācija. CV un vakanču katalogs, iespēja pievienot katalogam savu CV vai vakanci. Licencēto darbā iekārtošanas ārzemēs firmu <a href="#">saraksts</a> . Informācija par darbu ārzemēs kā arī par ārzemnieku nodarbināšanu. Apmācības iespējas.
<a href="http://www.nva.gov.lv/pkiva/">http://www.nva.gov.lv/pkiva/</a>	<b>NVA Karjeras pakalpojumi</b> Karjeras veidošanas jautājumi, Interesu testi jauniešiem un pieaugušajiem, interaktīva karjeras datorspēle, profesiju apraksti (atalgojums, darba apraksts, iespējas, nepieciešamā izglītība u.tml.) un to salīdzināšanas iespēja, augstākās un profesionālās izglītības programmas, kursu datubāze, informācija par darba tirgu un prognozes (informācija pieejama, pierēģistrējoties).
<a href="http://www.aiknc.lv/">http://www.aiknc.lv/</a>	<b>Augstākās izglītības kvalitātes novērtēšanas centrs (AIKNC)</b> AIKNC nodarbojas ar Latvijas augstskolu, koledžu un to studiju programmu akreditācijas organizēšanu. Mājaslapā pieejamajā datubāzē atrodama informācija par Latvijas augstskolu, koledžu un to studiju programmu akreditācijas statusu kā arī par studiju programmu licencēm. Pieejami arī akreditācijas novērtēšanas komisiju ziņojumi
<a href="http://www.izm.lv">www.izm.lv</a>	<b>Izglītības sistēma, pārskati par izglītību, vispārējā izglītība, profesionālā izglītība, augstākā izglītība</b>
<a href="http://www.ikvd.gov.lv/">http://www.ikvd.gov.lv/</a>	<b>Izglītības kvalitātes valsts dienests</b> Izglītības kvalitātes valsts dienests (IKVD) uzrauga normatīvo aktu ievērošanu izglītības jomā, licencē izglītības programmas vispārējā un profesionālajā izglītībā un novērtē vispārējās un profesionālās izglītības kvalitāti, veicot izglītības iestāžu un programmu akreditāciju. IKVD mājaslapā pieejami vispārējās un profesionālās izglītības programmu licenču un akreditācijas <a href="#">reģistri</a> .
<a href="http://visc.gov.lv/">http://visc.gov.lv/</a>	<b>Valsts izglītības satura centrs (VISC)</b> Informācija par valsts eksāmeniem un pārbaudes darbiem un organizēšanas kārtību skolās, mācību priekšmetu olimpiādēm, <a href="#">ieteicamā mācību literatūra</a> , informācija <a href="#">par mācību priekšmetu olimpiādēm</a> u.c. profesijas standartu izstrādi un kvalifikācijas eksāmenu satura izstrādes koordinēšanu.
<a href="http://jaunatneslietas.lv">http://jaunatneslietas.lv</a>	<b>Jaunatnes lietas</b> Jauniešu iespēju portālā jaunatneslietas.lv apkopota informācija par aktualitātēm jaunatnes politikā, jaunatnes politikas virzieniem, projektiem, kā arī pieejama jaunatnes organizāciju un jaunatnes lietu koordinātoru kontaktinformācija, nodrošināta iespēja izteikt savu viedokli vai priekšlikumus jaunatnes politikas veidotājiem.

Karjeras izglītības programma  
Jelgavas 4. vidusskola

## Darba meklējumi

<a href="http://www.europass.lv">http://www.europass.lv</a>	Europass CV (vienos Curriculum Vitae Eiropas standarts)
<a href="http://europass.cedefop.europa.eu/lv/dokuments/curriculum-vitae/templates-instructions">http://europass.cedefop.europa.eu/lv/dokuments/curriculum-vitae/templates-instructions</a>	Europass CV veidlapas 26 valodās
<a href="http://visspardarbu.lv/2010/11/22/darba-interviju-simulacijas-video/">http://visspardarbu.lv/2010/11/22/darba-interviju-simulacijas-video/</a>	darba interviju simulācijas (video)
<a href="http://www.cv.lv/output/show_test.php?data[choisest_id]=1">http://www.cv.lv/output/show_test.php?data[choisest_id]=1</a>	Virtuālā darba intervija
<a href="http://www.cvmarket.lv/career.php?menu=1&amp;lastmenu=21&amp;careet">http://www.cvmarket.lv/career.php?menu=1&amp;lastmenu=21&amp;careet</a>	Intervija
<a href="http://www.vakance.lv/darba_intervija.php">http://www.vakance.lv/darba_intervija.php</a>	Ieteikumi, kā sagatavoties darba intervijai
<a href="http://www.cv-online.lv">www.cv-online.lv</a> <a href="http://www.e-darbs.lv">www.e-darbs.lv</a> <a href="http://www.workingdau.lv">www.workingdau.lv</a> <a href="http://www.vakance.lv">www.vakance.lv</a> <a href="http://www.cvmarket.lv">www.cvmarket.lv</a> <a href="http://www.fontes.lv">www.fontes.lv</a> <a href="http://www.ariko.lv">www.ariko.lv</a> <a href="http://www.nva.gov.lv">www.nva.gov.lv</a> <a href="http://www.cv.lv">www.cv.lv</a>	Darba piedāvājumi, vakances

## Karjeras konsultēšana

<a href="http://www.karjera.lu.lv">www.karjera.lu.lv</a>	Latvijas Universitātes karjeras centrs
<a href="http://www.jv-kikc.net">http://www.jv-kikc.net</a>	Jauniešu un vecāku karjeras informācijas un konsultēšanas centrs
<a href="http://www.careercenteronline.org/">http://www.careercenteronline.org/</a>	Virtuālais karjeras centrs /e-konsultēšana, e-apmācība, resursi/

## Profesionālās izglītības iestādes Jelgavā

<a href="http://www.javs.lv">www.javs.lv</a>	Jelgavas Amatu vidusskola
<a href="http://www.jav.lv">http://www.jav.lv</a>	Rietumzemgales profesionālās izglītības kompetences centrs "Jelgavas Tehnikums"
<a href="http://www.jelgavasmuzskola.lv">www.jelgavasmuzskola.lv</a>	Jelgavas Mūzikas vidusskola