

Rīgas Rīnūžu vidusskolas karjeras izglītības programma 1.-12. klasei.

“Karjera sākas ar uzticēšanos” (J. Pāvulēns)

Lietoto 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.

I Karjeras izglītības pamatprincipi, mērķi un uzdevumi

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.

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

Karjeras izglītības uzdevumi

1. Palīdzēt skolēniem pašattīstīties:

- izprast sevi un novērtēt savas stiprās un vājās puses,
- 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:

- izpētīt un izvērtēt darba tirgu, nodarbinātības un profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendences,
- salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus un īpašības ar to, kas ir nepieciešams konkrētai tālākai karjerai/mācībām/studijām,
- uzzināt, kur un kā iegūt vajadzīgo informāciju, resursus un palīdzību,
- uzzināt, kādas prasības izvirza darba devēji, kādas prasmes un personīgās īpašības palīdz noturēties darba tirgū.

3. Palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru:

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

II Karjeras izglītības saturs

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 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

Karjeras izglītības programmas saturs galvenās tēmas, ievērojot vecumgrupu intereses un vajadzības:

- Darba pasaules iepazīšana
- Izglītības iespēju izpēte
- Pašnovērtējuma veikšana
- Karjeras lēmumu pieņemšana
- Karjeras prasmju un kompetenču pilnveide

1.-3.klase

Tēma	Apakštēma	Plānotais rezultāts
Darba pasaules iepazīšana	Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs. Karjeras vīzija.	Zina, kur un par ko strādā vecāki un citi ģimenes locekļi. Prot nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā, un izprot viņu nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē. Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas, apgūst darba prasmes.
Pašnovērtējuma veikšana	Mani pienākumi ģimenē. Mani vaļasprieki.	Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību.

	Mana sapņu profesija.	
Karjeras prasmju un kompetenču pilnveide	Dienas režīms. Mācības – skolēna darbs.	Prot izplānot savu dienas režīmu un tam sekot, paredzot laiku mācībām, pienākumiem mājās, vaļaspriekiem un atpūtai. Apzinās savu galveno pienākumu mācīties, spēj mācīties patstāvīgi un koncentrējas mācību uzdevumu apguvei un izprot savu atbildību sekmīgā mācību procesā. Prot izmantot stundās apgūto ikdienā.

4.-6.klase

Tēma	Apakštēma	Plānotais rezultāts
Pašnovērtējuma veikšana	Es un mani dotumi. Mācīšanās prasmes un sasniegumi.	Apzinās savas stiprās un vājās puses, kā arī savas intereses, spējas. Mācās dokumentēt savus sasniegumus. Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē, spēj sevi motivēt mācību darbam un cenšas sasniegt savām spējām atbilstošus rezultātus.
Karjeras prasmju un kompetenču pilnveide	Mani darba ieradumi un sadarbības prasmes. Lietišķā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē. Sadarbība un publiskā runa.	Prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses un iespējas. Prot sadarboties ar dažāda vecuma cilvēkiem. Izkopj savu valodas kultūru. Izprot publiskas uzstāšanās būtību un ir apguvis prasmes tajā piedalīties, prezentējot dažādus darbus un uzstājoties. Nostiprina iemaņas darboties dažāda izmēra grupās. Apgūst iemaņas uzstāties publiski, formulēt savu viedokli. Trenē iemaņas uz klausīt, analizēt un ieteikt dažādus problēmu risinājumus.
Karjeras lēmumu pieņemšana	Brīvais laiks.	Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrodot savām spējām un vēlmēm atbilstošāko.
Darba pasaules iepazīšana	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība.	Izprot profesiju veidus un tajās veicamo darba specifiku: fizisks - garīgs darbs, darbs telpās - darbs ārā u.tml. Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju. Pētīt profesiju daudzveidību, domāt par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējām pilsētā/novadā/valstī.

7.-9.klase

Tēma	Apakštēma	Plānotais rezultāts
Pašnovērtējuma veikšana	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums.	Ir objektīvi izvērtējis, pārzina savus dotumus, spējas un intereses, samēro savas intereses un spējas, personīgās īpašības un vērtības. Novērtē sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā. Novērtē savu sasniegumu rezultātu.
Karjeras lēmumu pieņemšana	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana. Individuālā karjeras plāna izveide. Cilvēks likumu pasaulē.	Saprot, kā skolā, ārpusskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības. Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā. Ir apgūtas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu. Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus. Izveido projektu „Mans karjeras plāns”. Zina darba tirgu regulējošos likumus, arodbiedrību un citu nevalstisko organizāciju nozīmi Latvijā.
Karjeras prasmju un kompetenču pilnveide	Vērtības un emocijas. Darba organizēšana un plānošana. Publiskā runa. Lietišķie raksti.	Izprot garīgo vērtību nozīmi un vietu cilvēku attiecībās. Mācās atpazīt savas emocijas. Apgūst konfliktu risināšanas stratēģijas. Apzinās laika vērtību. Prot izvērtēt prioritātes attiecīgajā laikā un atbilstoši tam plānot savas aktivitātes un darbu. Prot publiski uzstāties, formulēt argumentus un aizstāvēt savu viedokli. Spēj izveidot runas plānu, publiski uzstāties. Apzinās sava un citu darba kvalitāti, saskata iespējas, kā uzlabot rezultātu. Prot uz klausīt kritiku un ieteikumus. Prot uzrakstīt savu CV un motivācijas vēstuli.
Izglītības iespēju izpēte	Izglītības nozīme	Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību. Apzinās izglītību kā vērtību, ir motivēts turpināt izglītību.

		Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas. Zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām.
Darba pasaules iepazīšana	Profesiju daudzveidīgā pasaule	Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē, un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus. Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām, izzina savas turpmākās izglītības iespējas. Ir apzinājis sev saistošās profesijas. Iesaistās darba izmēģinājumos. Ir iegūtas zināšanas par vietējo darba tirgu.

10.-12.klase

Tēma	Apakštēma	Plānotais rezultāts
Izglītības iespēju izpēte	Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs. Mūžizglītība.	Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas. Izprot būtiskākos nosacījumus studijām ārzemēs. Zina, kur meklēt informāciju par iespējām turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem u.c. gan Latvijā, gan ārvalstīs. Izprot nepārtraukta izglītošanās procesa un darba lomu un nozīmi savā dzīvē. Apzinās izglītību kā vērtību. Apzinās formālās un neformālās izglītības sniegtās iespējas.
Darba pasaules iepazīšana	Informācija par darba tirgu un tā attīstības tendencēm. Vietējo ekonomiku ietekmējošās tendences. Zinātnes un tehnoloģiju attīstība. Profesiju mainība un dažādība, pienākumi, darba devēju prasības. Darbs ārzemēs.	Ir apzināta informācija par darba tirgus perspektīvām, kas ļauj izšķirties par attiecīga lēmuma pieņemšanu karjeras izvēlē. Izprot nodarbinātības tendences mūsu valstī un pasaulē. Ir gatavs pieņemt alternatīvus lēmumus karjeras izvēlē. Ir iepazīnis dažādas darbavietas, darba devēju prasības, darba pienākumus. Pārzina darba meklēšanas procesu. Apzinās profesiju mainību saistībā ar zinātnes un tehnoloģiju attīstības tendencēm pasaulē. Izprot profesionālās ētikas pamatprincipus un prasības. Zina par iespējām strādāt ārpus Latvijas un kur griezties pēc palīdzības, ja tas ir nepieciešams.

		Ir informēts, kur meklēt ziņas par attiecīgās valsts darba likumdošanu.
Karjeras lēmumu pieņemšana	Karjeras izvēles plānošana. Individuālā karjeras plāna izveide.	Ir izvērtēta piemērotība izvēlētajai profesijai. Ir apkopota informācija atbilstoši izvēlētajai profesijai. Ir pilnveidotas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu. Izzinātas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas, iegūstot informāciju par interesējošo profesiju/nodarbošanās veidu un izvēloties sev vēlamu.
Karjeras prasmju un kompetenču pilnveide	Publiskā runa. Lietišķā valoda un lietišķie raksti. Darba organizēšana un plānošana.	Apgūta prasme uzstāties, pareizas literārās valodas lietošana; loģisks argumentēts domas izklāsts. Prot atklāt darba būtību, pamatot un aizstāvēt, prasme ieinteresēt paveiktajā. Apzinās sava un citu darba kvalitāti, saskata iespējas, kā uzlabot rezultātu. Prot uz klausīt kritiku un ieteikumus. Ir apguvis lietišķos rakstus, spēj izveidot personīgo dosjē. Zina konfliktu risināšanas stratēģijas. Novērtē laika vērtību. Prot izvērtēt prioritātes attiecīgajā laikā un atbilstoši tam plānot savas aktivitātes un darbu. Prot darboties darba grupās, dalīt un uzņemties pienākumus un atbildību.

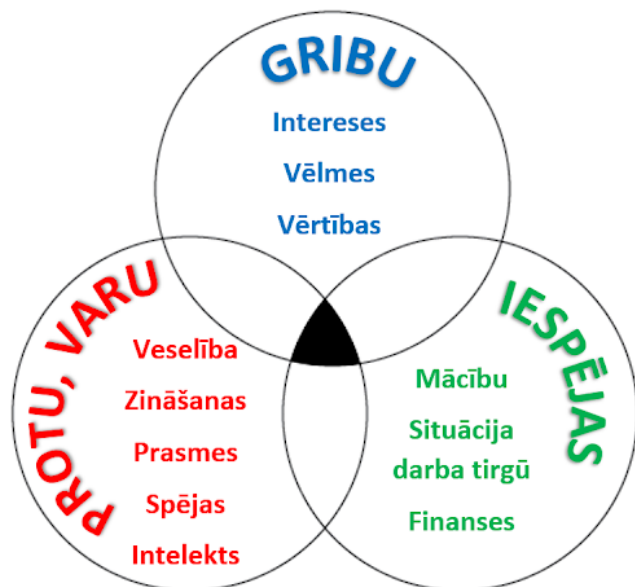
Plānojot savu personīgo dzīvi, veidojot profesionālo karjeru un izvēloties profesiju, ir svarīgi saprast — ko pats cilvēks GRIB, VAR un ko VAJAG sabiedrībai.

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

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 izziņāt 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.



III Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns un metodes

Karjeras izglītība tiek īstenota, izmantojot dažādas darba organizācijas formas — mācību priekšmetu stundas, klases stundas, individuālās nodarbības, grupu darba nodarbības, projektus, sadarbību ar skolēnu domi, dažādus ārpusstundu pasākumus, u.c., KI integrējot mācību un audzināšanas procesā un sadarbojoties visiem Karjeras attīstības atbalsta (KAA) sistēmas dalībniekiem, kas detalizētāk tiek aprakstīts karjeras attīstības atbalsta gada plānā.

Skolēniem un vecākiem ir iespēja apmeklēt individuālās un grupu konsultācijas pie karjeras konsultanta klātienē vai attālināti.

V Karjeras izglītības programmas īstenošanas metodes

Metodes nosaukums	Īss apraksts
Darbs ar masu medijiem	Skolotājs piedāvā skolēniem kādu no mediju sniegtajām informācijām uzdevumu veikšanai. Masu mediji veido skolēnu redzesloku vēl vairāk nekā izglītības sistēma. Svarīgi skolēniem ir iemācīties saprast mediju valodu, pasniegto realitātes atspoguļojumu, saprast atspoguļoto notikumu cēloņus, atpazīt piedāvātās informācijas mērķus. Skolēni mācās izteikt savu viedokli par informāciju TV, radio, avīzēs, žurnālos utt. Nozīmīgi iekļaut arī filmu skatīšanos, lai mācītos tās vērtēt.

Diskusija	<p>Diskusijā tiek izpētīta un apspriesta kāda problēma/ jautājums, lai tās dalībniekiem veidotos sava attieksme pret piedāvāto tematu.</p> <p>Senāk tika uzskatīts, ka diskusijas uzdevums ir atrast “objektīvo patiesību”, tagad tā ir, drīzāk, argumentācijas pārbaude par kādu tēmu un savas spriestspējas uzlabošana. Tā ir mācīšanās, izmantojot dialektiski pretstatītas tēmas vai pozīcijas, starp kurām skolēniem jāizlemj pēc iepriekš norunātiem spēles noteikumiem. Skolēni cenšas izprast un pieņemt citu viedokli, mācās skaidri un precīzi formulēt savu viedokli.</p> <p>Diskusija ir sadarbība grupā un sekmē skolēnu komunikācijas prasmes, taču tik pat nozīmīga tā ir paškompetences attīstīšanai, piemēram, ir jāapgūst prasme pārvarēt bailes, nedrošību sevī, runājot auditorijai. Galvenie skolēna uzdevumi diskusijā: skaidri izteikt savas domas; ieklausīties citos, izprast citu viedokli, uzņemties atbildību.</p> <p>Diskusijas metode sekmē apgūt būtiskas vērtības: brīvību (katrs dalībnieks var piedāvāt savu domu, ideju, viedokli; vienlīdzību (vienmēr tiek uzklautīti visi viedokļi); cieņu pret cilvēku (var apstrīdēt viedokli, nevis pašu cilvēku; tiek respektēts katra dalībnieka viedoklis).</p>
Projekta metode	<p>Skolēni tiek iesaistīti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) izpētes projektos, kuru mērķis – iegūt un sistematizēt informāciju vai noskaidrot, izziņāt kādu problēmu; 2) darbības projektos, kuru mērķis – veikt reālas, praktiskas, konkrētas izmaiņas klases, skolas, vietējās sabiedrības mērogā. <p>Tie ļauj skolēnam līdzdarboties nozīmīgu problēmu risināšanā un apgūt prasmi pieņemt atbildīgus lēmumus.</p> <p>Projekta metode nodrošina bērna pamatvajadzības, kas ir svarīgas viņu personības attīstībai: būt pieņemtam, būt piederīgam savai klasei; būt līdzatbildīgam; iemācīties jaunu pieredzi, izteikt sevi, piedalīties un apliecināt sevi.</p>
Sarunas mazās grupās	<p>Skolēni sarunās apmainās ar viedokļiem, vērtējumiem un pieredzi. Ikviens grupā izsaka savu viedokli un gūst informāciju no citiem. Sarunām skolotājs izvirza noteiktus uzdevumus un noteikumus. Par sarunas tēmu var kļūt arī paši spēles noteikumi. Sarunas attīsta komunikatīvās prasmes.</p>
Simulācijas spēles	<p>Skolēni iejūtas lomās un darbojas iedomātā vidē. Tipiskākie uzdevumi ir atrast, pamatot un prezentēt savu lēmumu un risinājumu specifiskās situācijās. Sarežģītas ir tās situācijas, kurās skolēniem nepieciešams izmantot apjomīgas fona zināšanas, lai varētu iejusties lomā. Pedagoģis palīdz skolēniem izpētīt problēmsituācijas aspektus un salīdzināt alternatīvos viedokļus. Tas sekmē skolēniem arvien skaidrāk apzināties savu viedokli, savu reakciju – izprast savu uzvedību un rīcību. Īpašu audzinošo efektu gūst, ja tiek izmantoti fakti, kas ilustrē sociālās problēmas un tiek nodrošināta situācija, ka skolēni atklāti var izteikt savu viedokli. Simulācijas spēles var palīdzēt skolēniem apzināties personas vērtības un uzvedību, apgūt personu savstarpējo attiecību problēmu risināšanas stratēģijas. Tās sekmē empātijas attīstību – spēju just līdzīgi citu emocijām, pārdzīvojumam, iejusties otra cilvēka situācijā un to saprast.</p>

Spēles	Spēles pilda vairākas funkcijas: veicina skolēnu izziņas spēju attīstību; stimulē radošo procesu; palīdz attīstīt sadarbības prasmes, veidojot iecietīgu attieksmi pret citiem tās dalībniekiem; veicina spriedzes mazināšanos grupā, ļauj gūt pozitīvas emocijas un gandarījumu par veiksmīgu darbību.
Vizualizācija	Skolēni izveido dažādus simboliskus uzskates līdzekļus: domu kartes, shēmas, zīmējumus utt.

IV Ieteicamie resursi un informācijas avoti:

Pamatā iesakām lietot VIAA mājas lapā pieejamos informatīvos resursus, kur šobrīd ir visplašākā resursu pieejamība un izvēle katram, sākot no skolēniem līdz pedagogiem un vecākiem utt., kā arī tie tiek regulāri atjaunoti un/vai papildināti.

<https://www.viaa.gov.lv/lv/resursi>

<https://www.viaa.gov.lv/lv/euroguidance>

<https://www.viaa.gov.lv/lv/skills-konkursi>

<https://www.studyinlatvia.lv/>

<https://www.niid.lv/>

<https://www.profesijupasaule.lv/>