



APSTIPRINU
Rīgas 45. vidusskolas direktore
B. Neimane

Rīgas 45. vidusskolas

KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

2024-2025. mācību gadam

1.-12. klasei

1. KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI

1.1. Terminu skaidrojums un profesionālās karjeras izvēles pamatnosacījumi

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.

Karjera nozīmē cilvēka dzīvesveida izvēli, pašrealizāciju un sekmīgu izvēršanos darbībā vairākās savstarpēji saistītās dzīves jomās: izglītība, darbs, ģimene, brīvais laiks.

DZĪVES JOMAS

Darbs

Ir ļoti svarīgi, lai cilvēks strādātu darbu, kurš sniedz gan morālu gandarījumu, gan pietiekamu finansiālu nodrošinājumu. Gandarījuma vai apmierinātības sajūtu cilvēkam var sniegt darbs, kurš viņu interesē un ir aizraujošs, kurā ir iespējas realizēt sevi, savu potenciālu un spējas. Mūsdienās, lai neatpaliktu no patstāvīgi mainīgas darba pasaules, saglabāt savu konkurētspēju darba tirgū, ikvienam no mums ir jābūt nepārtraukti, visas dzīves garumā.

Izglītība

Mācīšanās un studēšana ir līdzvērtīga darbam. Lai saglabātu savu konkurētspēju mūsdienu mainīgajā darba pasaulē, ikvienam cilvēkam nepārtraukti jāpapildina savas zināšanas un prasmes visas dzīves garumā.

Ģimene

Ģimenes dzīve ir viena no svarīgākajām cilvēka dzīves jomām, tā ir attiecību veidošana un atbalsts grūtos brīžos. Ir cilvēki, kuri tieši šai dzīves jomai ir izvēlējušies veltīt lielāko sava laika, spēku un enerģijas daudzumu.

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 konkrētu profesiju.

Karjeras izglītība ir plānots pasākumu, kursu un programmu nodrošinājums izglītības iestādē, lai palīdzētu izglītojamajiem attīstīt prasmes 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.

Mūsdienās karjeras jēdziena saturs ir ievērojami paplašinājies. Ja sākotnēji jēdzienu "karjera" skaidroja un asociēja ar sekmīgu darbošanos kādā profesionālajā jomā, kurā ir iespējama izvirzīšanās, slavas un popularitātes sasniegšana, tad tagad termins "karjera" ir jāsaprot ne vien kā izaugsme profesionālajā jomā, bet arī kā likumsakarīga personības izaugsme un nodarbošanās secīga maiņa visas dzīves garumā. Karjera ir personības mērķtiecīgs, jēgpilns visas dzīves gājums, kurā summējas visas indivīda dzīves lomas, brīvā laika aktivitātes, mācības un darbs.

Izvēloties savas profesionālās karjeras virzienu un profesiju, jāņem vērā **trīs** būtiski nosacījumi:

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

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

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

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

VARU - tās ir cilvēka prasmes, zināšanas, spējas, īpašības, stiprās puses, kā arī veselības stāvoklis,— visas profesionāli nozīmīgās īpašības. Kad ir noskaidrotas profesionālās intereses, svarīgi saprast, vai indivīdam piemīt šīm interesēm atbilstošas spējas. Spējas vispilnīgāk atklājas un attīstās tieši darbībā - mācībās vai jau praktiskajā darbā.

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

1.2. Karjeras vadības prasmes

21. gadsimtā situācija pasaulē ir krasī mainījusies, jo globālā tirgus un uz zināšanām balstītas ekonomikas un sabiedrības apstākļos indivīdiem ir nepieciešams nepārtraukti uzlabot savas prasmes un apgūt jaunas kompetences. Karjeras attīstības atbalstu vairs nevar uzskatīt vienīgi par lietderīgu atbalstu indivīdam pārejā no viena izglītības līmeņa uz citu un no mācībām uz darbu. Lai pielāgotos mainīgajām darba tirgus vajadzībām un uzņēmumu konkurētspējai, ir jāspēj ātri reaģēt darba vides mainīgajos procesos, radot efektīvu rezultātu. Ilgstoša mācīšanās ir tieši tas, kas mūsdienās ir kļuvusi par galveno faktoru konkurences izturēšanā un veiksmē.

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

Karjeras vadības prasmju pilnveide ir karjeras izglītības rezultāts. Karjeras vadības prasmju veidošanās un pilnveide notiek vispārējo prasmju veidošanās un pilnveides ietvarā – mācību procesā, veicinot skolēna vispārējo prasmju attīstību, sekmēta arī karjeras vadības prasmju veidošanās, mīļsakarībā radot karjeras virzītājspēkus. Skolēna karjeras vadības prasmju veidošanās sākas, apgūstot vienkāršas pamatprasmes (lasītprasmi, rakstītprasmi, runas prasmi, matemātiskās prasmes, sadarbības prasmes), un turpinās sarežģītāku prasmju (digitālās pratības, daudzveidīgu informācijas resursu

izmantošanas, pētniecisko, pašizziņas, pašvērtēšanas, dotumu pilnveidošanas, problēmu risināšanas, komunikācijas, lēmumu pieņemšanas, plānošanas u.c.) pilnveides laikā. Karjeras vadības prasmes nav saistītas ar darbībām noteiktā nozarē vai profesijā, to pamatā ir caurviju prasmes, kas stiprina jaunu zināšanu sasaisti ar personisko pieredzi, palīdz veidot pozitīvas attiecības un pieņemt atbildīgus lēmumus (Noteikumi par valsts pamatizglītības un vidējās izglītības standartiem), jāattīsta visās mācību jomās un mācību priekšmetos, un ir noderīgas dažādās profesionālās darbības jomās.

Mācību procesā, t.sk. karjeras izglītībā, skolēns veido un pilnveido šādas caurviju prasmes:

- jaunrade un uzņēmējdarbības spējas;
- kritiskā domāšana un problēmrisināšana;
- pašvadīta mācīšanās;
- sadarbība;
- pilsoniskā līdzdalība;
- digitālā pratība (Noteikumi par valsts pamatizglītības un vidējās izglītības standartiem)

Karjeras vadības prasmes

Pašizziņas un pašvadības prasmes	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Prasme uzturēt pozitīvu paštēlu ✓ Prasme novērtēt un pilnveidot sniegumu ✓ Prasme sniegt informāciju par sevi un karjeras pieredzi 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Prasme atrast informāciju par karjeras iespējām ✓ Prasmei izvērtēt karjeras iespējas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Prasme veidot karjeras vīziju Prasme izvirzīt karjeras attīstības mērķi ✓ Prasme izstrādāt un īstenot karjeras attīstības plānu Prasme sadarboties karjeras mērķa sasniegšanai

1.3. Bērna karjeras vajadzības dažādos vecumos

Attīstības iezīmes	Karjeras vajadzības
Sākumskolas 1. – 4. klase	
<p>Nepieciešama uzmanība un uzslavas</p> <p>Piemīt neierobežota enerģija</p> <p>Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes</p> <p>Nepieciešama pašapziņas veidošana</p>	<p>Atšķir darbu no spēles</p> <p>Identificē dažādus darba veidus</p> <p>Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos</p> <p>Zina, kā pieņemt lēmumus</p> <p>Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu</p> <p>Identificē personīgas sajūtas</p>
Pamatskolas 5. – 9. klase	
<p>Daudz patstāvīgāki</p> <p>Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga</p> <p>Var uzņemties vairāk atbildības</p> <p>Pārsteidzošs interešu vēriens</p> <p>Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami</p>	<p>Identificē personīgās intereses, spējas, savas stipras un vājas puses</p> <p>Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem</p> <p>Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem</p> <p>Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu</p>
Vidusskolas 10. – 12. klase	
<p>Veido savu identitāti</p> <p>Uzsāk lielākus un reālistiskākus darba/karjeras meklējumus</p> <p>Attīsta interesi par sociāliem jautājumiem</p> <p>Nobriest seksuāli, mainoties fiziski un emocionāli</p> <p>Kļūst aizvien patstāvīgāki</p>	<p>Saprot, kā individuālā personība, spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem</p> <p>Saprot, kā izglītība ir saistīta ar augstskolas izvēli, turpmāku apmācību un/vai iekļaušanos darba tirgū</p> <p>Demonstrē pārnesamās prasmes, kuras var izmantot dažādos darbos un piemērot mainīgajām darba prasībām</p> <p>Spējīgi izmantot plašus karjeras informācijas avotus</p> <p>Demonstrē atbildīgu lēmumu pieņemšanu</p>

2. KARJERAS IZGLĪTĪBA

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

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

Karjeras izglītības uzdevumi:

1. Palīdzēt skolēniem pašattīstīties:

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

2. Motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas:

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

- izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedrības vērtības,
- uzzināt, kādas prasības izvirza darba devēji, kādas prasmes un personīgās īpašības palīdz noturēties darba tirgū.

3. Palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru:

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

Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi:

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

3. RĪGAS 45.VIDUSSKOLAS KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

3.1. Karjeras izglītības programmas mērķis un uzdevumi

Saskaņā ar Rīgas 45.vidusskolas vidusskolas audzināšanas darba stratēģiju 2024-2025. gadam, kas balstīta uz iestādes attīstības stratēģijā izvirzītiem mērķiem un uzdevumiem. Rīgas 45. Karjeras izglītības programmas **mērķis**: veidot skolēniem izpratni par likumsakarībām starp sevi, sabiedrības attīstību un darba tirgu, apgūt prasmes patstāvīgi pieņemt un īstenot karjeras attīstības lēmumus, veidot elastīgu skatījumu uz savu karjeru un dzīvi, iesaistīties sabiedrības dzīvē un veidoties par laimīgu un atbildīgu personību.

Rīgas 45. vidusskola nodrošina audzināšanas darbību, kas sekmē katra skolēna harmonisku un vispusīgu attīstību. Izglītojamo audzināšana ir virzīta uz sociālās un kultūras pieredzes iegūvi, izglītojamo emocionālā intelekta attīstību un pašregulāciju, vērtību sistēmas veidošanos un tikumu izkopšanu (vērtībizglītošanu) attiecību veidošanai, sadarbībai, pilsoniski atbildīgai un veiksmīgai dzīvei sabiedrībā. Skolas vērtība ir iecietība. Rīgas 45.vidusskolas **karjeras izglītības mērķis** ir organizēt mācību un audzināšanas procesu tā, lai nodrošinātu izglītojamajiem pašizpētei, karjeras izpētei, plānošanai un vadīšanai nepieciešamo zināšanu un prasmju apguvi. Karjeras izglītību ieteicams integrēt klases stundās, mācību priekšmetu stundās un dažādos ārpusstundu pasākumos un karjeras vadības prasmes tiek attīstītas no 1.-12. klasei.

Uzdevumi:

1. Nodrošināt skolēniem informāciju par izglītības un darba vērtībām, veidojot attieksmi un atbildību pret sevi un savu rīcību;
2. Pilnveidot skolēna izpratni par savas, darba tirgus un sabiedrības attīstības un mijiedarbības likumsakarībām;
3. Veicināt skolēnu vēlmi pieņemt patstāvīgus karjeras lēmumus, mērķtiecīgi tos īstenot un attīstīt karjeras vadībai nepieciešamās pašizziņas un karjeras iespēju izpētes prasmes;
4. Apgūt karjeras vadībā un attīstībā nepieciešamās caurviju prasmes, lai veidotu personiskās pieredzes sasaisti ar jaunām zināšanām;
5. Pilnveidot skolēnu izpratni par pozitīvu attiecību veidošanas un atbildīgu lēmumu pieņemšanas procesiem.

3.2. Karjera izglītības programmas saturs

Karjeras izglītības programmas apguves organizācijas pamatnosacījums ir - īstenot karjeras izglītību tā, lai izglītojamais iegūtu gan zināšanas konkrētā izglītības jomā (pašizziņa, karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana) 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.

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

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

- pašizpaušmes un radošais aspekts: radošās darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības;
- analītiski kritiskais aspekts: intelektuālās darbības pieredze - patstāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā;
- morālais un estētiskais aspekts: izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību;
- sadarbības aspekts: prasme sadarboties, strādāt komandā, uzklaust un respektēt dažādus viedokļus, pieņemt lēmumus un uzņemties atbildību par to īstenošanu, atbildīgi rīkoties konfliktsituācijās, rūpēties par savu un līdzcilvēku drošību un meklēt palīdzību atbilstošās institūcijās un dienestos;
- saziņas aspekts: praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties vairākās valodās (rakstīt, runāt, lasīt), prasme publiski uzstāties, izteikt un pamatot savu viedokli, prezentācijas prasmes;
- mācīšanās un praktiskās darbības aspekts: prasme patstāvīgi plānot, organizēt un īstenot mācīšanos; dažādu zināšanu un prasmju lietošana praktiskajā darbībā; prasme mācību procesā izmantot dažādu veidu informāciju, konsultēties, atrast palīdzību; prasme izmantot modernās tehnoloģijas;

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

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

Pamatjoma **“Pašizziņa”** ietver šādas saturiskās tēmas:

- mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
- manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks;
- mana ģimene, tās loma, tradīcijas;
- sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;
- attieksmes un vērtības;
- prasme sadarboties, risināt konfliktus;
- mana veselība un nākotnes nodomi;
- mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu;
- pašaudzināšana.

Pamatjoma **“Karjeras iespēju izpēte”** ietver šādas saturiskas tēmas:

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

Pamatjoma **“Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana”** ietver šādas saturiskas tēmas:

- lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;

- lēmuma pieņemšana par karjeru. Dažādu faktoru ietekme (ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.);
- dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;
- kad viss nenorit tā, kā plānots;
- mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana);
- pārmaiņas manā dzīvē;
- komandas darba pieredze;
- praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
- sevis prezentēšana

3.3. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

Klases stundas 1. – 12. klasei (1 stunda nedēļā pēc skolas audzināšanas darba programmas.)

Klase	Temats	Stundu skaits	Sasniedzamais rezultāts
1.-2. klase	Mani darbiņi.	1	Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību
	Pienākumi ģimenē	1	
	Mani vaļasprieki	1	
	Mana sapņu profesija Manu vecāku, ģimenes locekļu darb	1	
3.–4. klase	Mani darbiņi.	1	Gūst priekšstatu par ikdienas darbu saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību
	Pienākumi ģimenē	1	
	Fiziskais un garīgais darbs Mana sapņu profesija	1	
	Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs	1	
5. klase	Klases vecāku profesiju, specialitāšu un darba vietu izzināšana	2	Apzinot vecāku profesijas, tiek 6. klase rosināts domāt par saviem iespējamajiem nākotnes nodomiem Prasme plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas interese un iespējas
	Mani darba ieradumi	1	
	Sadarbības prasmes	1	
	Darbs komandā	1	
6. klase	Profesiju daudzveidība, prestīžs un pievilcība	1	Iepazīstināt ar profesiju dažādību un iepazīties ar savām iespējām
	Vecāku profesiju un darba vietu apmeklēšana	2	
7. klase	Profesiju daudzveidība, prestīžs un pievilcība	1	Tiek apkopota un prezentēta informācija par profesijām NVA Testi par spējām un interesēm
	Spējas un interese	2	
8. klase	Spējas un interese, to attīstīšanas iespējas	1	Skolēni izzina savas spējas, iegūst informāciju par dažādām profesijām un to apguves iespējām. Tiek
	Jēdzieni; profesija'', „specialitāte''	1	
	Informācijas iegūšana	2	

	par karjeras izvēles iespējām		veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu
9. klase	Skolēnu profesionālā atbilstība (tikšanās ar karjeras konsultantu) Papildus informācijas ieguve par dažādām profesijām un to apguves iespējām Profesiju daudzveidība, darba pienākumi(tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem) Lietišķie raksti, to nozīme, meklējot darbu un stājoties dažādās iestādēs	2 1 2 1	Skolēni izzina savas spējas, iegūst informāciju par dažādām profesijām un to apguves iespējām, apgūst prasmi veidot CV, raksturojumu
10. klase	Tikšanās ar dažādu mācību iestāžu studentiem un dažādu profesiju pārstāvjiem Vidusskolēna izglītības plāns	2 1	Iegūst informāciju par sev interesējošo profesiju, tās apguves iespējām
11. klase	Augstskolu, koledžu, profesionālo izglītības iestāžu raksturojums, tikšanās ar dažādu mācību iestāžu studentiem, bijušajiem absolventiem Profesiju dažādība, pienākumi, darba vietas prasības	3 3	Iegūst informāciju par sev interesējošo augstskolu, studiju programmām, to akreditāciju, profesiju, tās apguves iespējām. Atvērto durvju dienu apmeklēšana, izstādes „Skola” apmeklēšana Ķīpsalā, u.c. Iepazīties ar vecāku profesijām, dažādām darba vietām, darba pienākumiem
12. klase	Vidusskolēna izglītības plāns Informācijas apkopošana un analīze par sev interesējošo profesiju, tās apguves iespējām pēc vidusskolas	2 2	Plānot savus nākotnes nodomus Iegūst informāciju par sev interesējošo profesiju, tās apguves iespējām

	beigšanas Darba tirgus. Vietējo ekonomiku ietekmējošie faktori	1	Izzināt studiju iespējas dažādas izglītības iestādes pēc vidusskolas beigšanas, izvēloties sev vēlamo
	Tikšanās ar dažādu mācību iestāžu audzēkņiem, studentiem, mācībspēkiem, vadītājiem	4	

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

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Svešvalodas (angļu)	Mans hobijs	1
	Es un mani draugi	1
	Mani mājdzīvnieki	1
	Mana istaba	1
	Mans apģērbs	1
Ētika	Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku	1
	Mans varonis	1
	Manas īpašības, manas stipras puses	1
Lasīšana	Varoņu raksturojums (ārpusklases lasīšana)	1
	Domraksts Mani nākotnes nodomi	1
Dizains un tehnoloģijas	Rokdarbi – Gaumīgs apģērbs dažādām dzīves situācijām	1
Sociālās zinības	Manas intereses	1
Sports	Komandu spēles	1
	Fizisko īpašību tests	
Klases stundās	1. kl. Es varu rūpēties par savu veselību	1
	1. kl. Aizraušanās, hobiji	1
	2. kl. Es – sava rakstura saimnieks	1
	2. kl. Mācos mācīties	1
	2. kl. Mācos risināt strīdus	1
	2. kl. Manu vecāku, ģimenes locekļu darb	1

4.-6. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras izpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Valodas	Mans brīvais laiks	1
	6.kl.Valodas kultūra, saziņa	1
	Es un mani draugi	1
	Rakstura īpašības un profesija	1
	Dienas režīms	1
	Manas intereses	1
Klases stundās	5. kl. Mani mērķi un kā es tos varu sasniegt	1
	5. kl. Uzvedības etiķete	1
	5. kl. Sevis reprezentēšana	1
Informātika	5.kl. Teksta apstrāde-lietišķie teksti datorā	1
	5.kl. Informācijas ieguve erjeras jomā	1
	6.kl. Informācijas apstrāde, izmantojot datorprasmes	1
Vēsture	Es dzīvoju sabiedrībā	1
Sociālās zinības	5.-6 kl .Konflikt, tā risināšanas iespējas	1
	5.kl Mana mācīšanās stratēģija	1
	6. Manas tiesības un pienākumi	1
Literatūra	5.kl Domraksts “Kā uzvarēt grūtības “	1
	6.klMūsdienu jauniešu problēmas	1
Dabas zinības	5.kl Cilvēka maņas un darbs	1
	5.kl Organisma augšana	1
Mājturība un tehnoloģijas/sports	Drošības noteikumi un to nepieciešamība .Veselība un darbs	1
Ārpusstundu pasākumi(projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un vecāku sapulces)	5.kl Adaptācijas nodarbība sadarbībā ar skolas psihologu.	1
	Darbs komandā, Stresa menedžments	1
	Ekskursijas uz uzņēmumiem, vecāku darba vietu apmeklējums	1

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

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Valodas	Mans hobijs	1
	Es un mani draugi	1
	Mani mājdzīvnieki	1
	Mana istaba l Mans apģērb	1
	Mans apģērbs	1
Ģeogrāfija	Klimata izmaiņas un veselība	1
Vēsture	Seno baltu ciltis	1
Literatūra	Ētiskais tēls literatūrā	1
Sports	Fizisko īpašību tests	1
	Komandu darbs	1
Klases stundās	Mans raksturs un paradumi	1
	Uztveres tipi	1
	Temperamenti	1
	Mācies mācīties	1
	Laika plānošana	1
	Mācies mācīties	1
Mājturība un tehnoloģijas	Rokdarbi – zeķu adīšana	1
	Kulinārija	1
Sociālās zinības	Atkarības	1
	Lietišķas saskarsmes etiķete	1
	Komandu darbs	1
Ārpusstundu pasākumi	Ēnu dienas	1
	“Mans karjeras stāsts”	1

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

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Svešvalodas (angļu, vācu, krievu)	Lietišķi raksti – Eiropas CV	1
	Intervija ar dažādu profesiju pārstāvjiem	1
	Tekstveide-pārsprieduma	1
Sociālās zinības	Droša sociālā vide	1
	Darbs un karjera	1
	Globalizācija	1
Matemātika	Izcilākie matemātiķi	1
Ķīmija	Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde	1
Ģeogrāfija	Darbspēka migrācija Eiropas Savienībā	1

	Darba vietas dažādās valstīs	1
Fizika	Fizika mūsu ikdienā	1
Vēsture	Strādnieku kustība 19. gs. pēdējā trešdaļā	1
	Ekonomiskā attīstība Eiropā un ASV 19. gadsimta beigās	1
Klases stundās	Darbs un vaļasprieks	1
	Kas man patīk?	1
	Darba sludinājumu pētīšana	1
	Profesiju prestižs un perspektīvas	1
	Sapnis vai realitāte	1
	Manu vecāku profesijas un karjeras izaugsmes iespējas.	1
Ārpusstundu pasākumi	Ēnu diena „Mana sapņu profesija”	1
	Projekts””Mans karjeras stāsts”	1
	Izstādes “Skola” apmeklējums	1

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

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Valodas	Dienas režīms	1
	Izglītības sistēmas dažādās valstīs.	1
	Izglītības iespējas ārzemēs	1
	Publiskā uzstāšanās – sevis prezentēšan	1
	CV /Motivācijas vēstule	1
	Publiskā runa – sevis prezentēšana	1
	Lietišķie raksti	1
Ģeogrāfija	Saimniecības nozares un ar tām saistītās profesijas Latvijā	1
Ķīmija	Ķīmija sadzīvē	1
Vēsture	Pasaules ekonomiskā krīze 20. gs. 30. gado	1
	Izcilākie zinātnieki 20. gs	1
	20. gs. progress zinātnē un tehnikā	1
Sociālās zinība	Darba likumdošana	1

	Ģimenes budžets, skolas budžets	1
	Civillikums	1
	Nodokļi	1
	Cilvēks, sabiedrība, karjera, rīcība	1
Klases stundās	Karjeras plānošana	1
	Karjeras kāpnes, karjeras plāns	1
	Sekmju plānošana un zvērtēšana	1
	Lēmumu pieņemšana, tbildība	1
	Iekļaušanās darba tirgū Profesionālā virzība.	1
Ārpusstundu pasākumi	Profesionālā virzība. Profesionālā piemērotība	1
	Tikšanās ar skolas administrāciju par izglītības programmām vidusskolā	1
	Karjeras dienas – tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem.	1
	Mācību grozu izvēle. Nākotnes karjeras izvēles iespējas Latvijā un Eiropā	1
	Ēnu diena	1
	Aptauja par karjeras izvēles jautājumiem	1
	“Projekts mans karjeras stāsts”	1

10. klasē tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Klases stundās	Mani sapņi un nākotnes nodomi. Pareizi nenovērtēdams savas spējas	1
	Manas intereses un prasmes.	1
	Mans mērķtiecīgums.	1
	Kāds es esmu saskarsmē ar citiem.	1
	Ģimene un tās ietekme.	1

	Riskēt vai vispār atteikties no riska.	1
	Kas es esmu? Ko es protu, varu un daru?	1
Ārpusstundu pasākumi	Mācību grozu izvēle. Nākotnes karjeras izvēles iespējas Latvijā un Eiropā	1
	Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām	1
	Ēnu diena	1
	Izstādes "Skolas" apmeklējums	1

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

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Klases stundās	Nākotnes iespējuizzināšana. Manu vecāku darbs, profesijas.	1
	Mūsu skolas absolventu sasniegumi un profesionālā izaugsme. Darba tirgus	1
	Radošā domāšana palīgs karjeras plānošanā Tavas intereses un profesiju tipi.	1
	Biznesa idejas un to īstenošana.	1
	Profesiju standarti. Profesiju klasifikators	1
Ārpusstundu pasākumi	Tikšanās ar dažādu uzņēmumu darbiniekiem.. ZPD.	1
	Izstādes apmeklējums „Skola”	1
Ēnu diena.		1

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

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas	Stundu vai pasākumu skaits
Klases stundās	Mana izvēle un atbildība. Izglītības iespējas Latvijā un Eiropā	1
	CV un motivācijas vēstule.	1
	Veselīga konkurence un sāncensība.	1
	Mans karjeras plāns.	1
	Lēmumu pieņemšana un īstenošana.	1
Ārpusstundu pasākumi	IKK.	1
	Nākotnes karjeras izvēles iespējas Latvijā un Eiropā”.	1
	Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijāmi	1
	Izstādes pmeklējums „Skola”Ēnu dienas uzņēmumos.	1

Mācību priekšmetu stundas (atbilstoši mācību priekšmetu skolotāju tematiskajiem plāniem)

Valodu mācību joma	
Latviešu valoda Literatūra	Profesiju daudzveidība pasaulē Es, citi, ikdiena un savstarpējās attiecības. Mana sapņu profesija Profesiju izvēle un raksturojums Profesiju izvēles iespējas Profesijas, nākotnes panākumu plānošana Karjeras izglītība: mediji/žurnālistika Mana mīļāka profesija. Manas intereses
Svešvalodas (angļu, krievu, vācu, spāņu)	Saskarsmes darbnīca Profesijas
Kultūras izpratnes un pašizpaušmes mākslas mācību joma	
Vizuālas māksla Mūzika Teātra māksla	„Radošās profesijas” Pētnieciskā darbība
Dabaszinātņu un matemātikas izglītības joma	
Matemātika Fizika Informātika	Matemātikas prasmju un zināšanu loma manā profesijā Karjeras izvēles daudzveidība. Profesijas, saistītas ar matemātiku Fizikas atklājumu un tehnoloģiju nozīme, ietekme uz vidi un to loma dažādās profesijās Meklēšanas stratēģija un taktika internetā
Sociālā un pilsoniskā mācību joma	
Sociālās zinības Vēsture	Profesijas, kuras var novērot savā apkārtnē, un to nozīmība vietējās sabiedrības dzīvē
Tehnoloģiju mācību joma	
Dizains un tehnoloģijas Datorika Inženierzinības	Apģērba veidošana un kultūra Ar kokapstrādi, metālapstrādi saistītas karjeras iespējas. Tehnoloģiju nozīme, ietekme uz vidi un to loma dažādās profesijās. Meklēšanas stratēģija un taktika internetā
Veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma	
Sports un Veselība	Uztura režīma galvenie principi

3.4. Plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti karjeras vadības prasmēs, beidzot

3., 6., 9. un 12. klasi un veidi to izvērtēšanai

Klase	Pašizziņa un pašvadība	Karjeras iespēju izpēte	Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Izvērtēšanas veidi
3	<ul style="list-style-type: none"> • Skolēns spēj pastāstīt par saviem sasniegumiem un prasmēm, kas padodas un kas sagādā grūtības. • Izprot pats savu mācīšanās procesu un pašreizējos sasniegumus karjeras jomā (mācības, brīvais laika akritātes, interešu izglītība, mājas darbi u.c.). • Ar pieaugušā starpniecību nosaka, kā uzlabot savus sasniegumus. • Skolotāja vadībā spēj organizēt savu laiku skolā mācībām stundās un atpūtai starpbrīžos. • Spēj pēc kritērijiem skolotāja vadībā novērtēt savu mācību darbu un mācīšanās pieredzi. • Nosauc savus dotumus, sasniegumus, intereses un vajadzības. 	<ul style="list-style-type: none"> • Formulē savus secinājumus saskaņā ar iegūtajām zināšanām un norādījumiem. • Karjeras iespējas raksturo, veidojot savā viedoklī un pieredzē balstītu argumentāciju. • Spēj atrast pārbaudītus faktus par karjeras iespējām un pats tos pārbauda. • Pēc norādījumiem izmanto IT tehnoloģijas karjeras informācijas meklēšanai. • Salīdzina uzņēmumus savā pilsetā un novadā, meklē informāciju par veiksmīgiem uzņēmumiem un spēj pastāstīt par tiem. • Spēj nosaukt un pastāstīt par savu vecāku un citu ģimenes locekļu profesijām, to darba ikdienu. • Skaidro, kā jaunas prasmes, zināšanas un uzņēmība palīdz 	<ul style="list-style-type: none"> • Ar prieku fantazē par dažādām karjeras attīstības iespējām. • Ir atvērts jaunai karjeras pieredzei. • Pauž savu viedokli par karjeras iecerēm un uzklausa citu viedokli. • Atpazīst un formulē karjeras attīstības problēmu saistošā, ar personisko pieredzi saistītā kontekstā. • Ar pieaugušā atbalstu izvirza karjeras attīstības mērķi mācību uzdevumā un plāno savas darbības soļus, lai to izpildītu. • Izvirza īstermiņa mērķus savu interešu attīstīšanai, jaunu zināšanu un prasmju apgūšanai. • Raksturojot savu pieredzi līdzīgās situācijās, izsaka idejas karjeras attīstības mērķa sasniegšanai. • Ar pedagoga atbalstu veido karjeras 	<ul style="list-style-type: none"> • Informācijas vizualizēšana • Jautājumi un atbildes nodarbības sākumā (beigās) • Pašvērtējums • Piedalīšanās diskusijās (diskusija) • Rezumēšana (secināšana) • Sadarbības prasmju novērtēšana

	<ul style="list-style-type: none"> • Veido saprotamu mutvārdu runu un reaģē uz klausītāju jautājumiem, spēj pastāstīt par savu mācīšanās progresu un apgūtajām prasmēm. • Spēj norādīt par sevi informāciju nelielas grūtības pakāpes anketā. • Izmanto digitālās tehnoloģijas informācijas sniegšanai pēc norādījumiem. 	<p>sasniegt mērķus un īstenot intereses darba tirgū.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atpazīst profesijas pēc darba pienākumu aprakstiem vai demonstrējumiem, darbarīku un darba attēliem. • Izmantojot vienkāršu situāciju piemērus, pamato, kāpēc darbs ir vērtība. • Saskata vienkāršas ar sekmīgu karjeru saistītas kopsakarības sabiedrībā (skolā, ģimenē un vietējā kopienā). • Veido stāstījumu par darba darītājiem, kuru rakstura īpašības, zināšanas un prasmes ir pašam nozīmīgas, pamato savu izvēli. • Pauž savus uzskatus par sadzīves situācijām, ņemot vērā savas un citu cilvēku vajadzības un vēlmes. 	<p>attīstības plānu, īsteno to un izvērtē rezultātu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Īstenojot karjeras attīstības plānu, nepadodas, ja neizdodas to īstenot, bet mēģina vēlreiz. • Skaidro savstarpējā atbalsta nepieciešamību un izpausmes karjerā un sadzīvē, un piedalās tā nodrošināšanā. 	
6	<ul style="list-style-type: none"> • Nosauc savas darbības stiprās un vēl pilnveidojamās puses, analizē personiskās īpašības un uzvedību, skaidro, kas ietekmē darbību izvēli un sniegumu 	<ul style="list-style-type: none"> • Pārlicinās, vai iegūta pietiekami vispusīga un precīza informācija par karjeras iespējām, pārbauda tās ticamību. • Izmanto digitālās tehnoloģijas, lai 	<ul style="list-style-type: none"> • Ar ieinteresētību uztver dažādas karjeras attīstības iespējas, izmanto iztēli, lai veidotu neikdienišķas sakarības. • Uzdrīkstas mēģināt paveikt kaut ko jaunu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Āra nodarbības (mācību ekskursijas) • Ziņojums • Darbu mape • Informācijas vizualizēšana

<p>(panākumus vai neizdošanos) dažādās karjeras jomās (mācības, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Izvērtē pašreizējo sniegumu karjeras jomā (mācības, brīvā laika aktivitātes, interešu izglītība, mājas darbi u.c.) izmanto radošās domāšanas stratēģijas, lai nonāktu pie idejām tās pilnveidei, iedvesmojas no citu idejām, tās papildina. • Ar skolotāja atbalstu izveido un patstāvīgi papildina darbu mapi (porfolio). • Patstāvīgi plāno laiku mācībām un darbam. • Patstāvīgi seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei dažādās karjeras jomās un nosaka, vai un kā sniegumu uzlabot. • Prot pastāstīt par saviem dotumiem, sasniegumiem, interesēm un vajadzībām, raksturot sava 	<p>iegūtu un apstrādātu informāciju par karjeras iespējām.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analizē publiski pieejamo informāciju, lai noskaidrotu, kādi uzņēmumi un kādās nozarēs ir izplatīti vietējā pašvaldībā, un kādu profesiju pārstāvji tajos strādā. • Salīdzina profesijas, balstoties uz tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml. • Pēc skolotāja dotā parauga analizē informāciju par veicamā darba saturu, aprīkojumu, darbarīkiem, darba vidi un darba apstākļiem dažādās profesijās. • Atlasa un vizualizē un informāciju par darba saturu dažādās nozares profesijās. • Skaidro dažādu profesiju nozīmi savā, ģimenes un kopienas dzīvē. • Skaidro sekmīgas karjeras ietekmi uz tās īstenotājiem, viņu ģimenes locekļiem, 	<p>Piedalās savu karjeras ieceru apspriešanā un izvērtēšanā.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar pedagoga atbalstu nosaka reālas karjeras attīstības vajadzības, atpazīst un formulē karjeras attīstības problēmu dotajā kontekstā. • Izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā risinājumus, izvēlas labāko un nolemj to īstenot. • Patstāvīgi izvirza vairākus karjeras attīstības (mācīšanās) mērķus un plāno, kā tos īstenot gan vienatnē, gan grupā. • Izvirzot sev īstermiņa mērķus, izmanto gan savu, gan nozīmīgu citu cilvēku pieredzi. • Iztēlojoties karjeras mērķa sasniegšanas gaitu un eksperimentējot domās, veido karjeras attīstības plānu, īsteno to, izvērtē paveikto pēc paša radītiem kritērijiem un iesaka uzlabojumus. • Izzina pieejamos resursus un atrod jaunus, lai īstenotu savu karjeras ieceri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jautājumi un atbildes nodarbības sākumā (beigās) • Multimediju prezentācija • Mutiska uzstāšanās • Pašvērtējums • Piedalīšanās diskusijās (diskusija) • Rezumēšana (secināšana) • Sadarbības prasmju novērtēšana
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>padarītā progresu, izmantojot vienotu kritēriju sistēmu, iesaistās dialogā ar klausītājiem.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atbilstoši adresātam un saziņas mērķim raksta un pēc parauga noformē atbildes uz strukturētas aptaujas jautājumiem. • Izmanto digitālās tehnoloģijas informācijas par karjeras pieredzi prezentēšanai un pārraidei. • Izprot komunikācijas un komandas darba nepieciešamību, novērtē savu darbu komandā. 	<p>vietējo kopienu ekonomiku un sabiedrību nacionālā mērogā un saskata savu nepieciešamību iesaistīties savas kopienas dzīves uzlabošanā.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iepazīst un izvērtē veiksmīgus paša izvēlētas nozares pārstāvjus lai izdarītu secinājumus par viņu sasniegumiem un īpašībām, kas nodrošinājušas panākumus. • Pēc dotajiem un paša radītajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē informāciju par karjeras iespējām. • Veido faktos par karjeras iespējas kontekstu balstītu argumentāciju, atšķir atbilstošo no neatbilstošā un svarīgo no mazāk svarīgā. • Patstāvīgi formulē tiešus, vienkāršus secinājumus par karjeras iespējām. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saskaroties ar grūtībām karjeras attīstības plāna īstenošanā, meklē atbalstu un izmanto to. • Analizē sadarbību karjerā un sabiedrībā. 	
9	<ul style="list-style-type: none"> • Patstāvīgi analizē sava snieguma saistību ar personiskajām īpašībām un 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiecas iegūt vispusīgu un precīzu informāciju par karjeras iespējām, 	<ul style="list-style-type: none"> • Uz dažādām karjeras attīstības iespējām raugās ar zinātkāri, 	<ul style="list-style-type: none"> • Āra nodarbības (mācību ekskursijas) • Ziņojums • Darbu mape

<p>uzvedību dažādās karjeras jomās (mācību darbs, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atpazīst savas darbības stiprās puses un ar pieaugušā atbalstu atrod dažādus veidus, kā attīstīt savas domāšanas un uzvedības pilnveidojamās puses. • Izzina savu esošo karjeras situāciju no dažādiem skatpunktiem, lieto un pielāgo situācijai atbilstošas radošās domāšanas stratēģijas, lai nonāktu pie jaunām un noderīgām idejām, iedvesmojas no citu pieredzes. 	<p>nosaka atsevišķus faktorus, kas traucē iegūt patiesu informāciju.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Izmanto piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas, lai atrastu un apstrādātu informāciju par karjeras iespējām. • Balstoties uz konkrētiem piemēriem, analizē dažādas uzņēmējdarbības un nodarbinātības formas un to priekšrocības dažādās nozarēs un profesijās. • Atlasa, apkopo un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un 	<p>iztēlojas nebijušus risinājumus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ir gatavs pieņemt nenoteiktību un jaunus izaicinājumus. • Piedalās un aizstāv viedokli diskusijās par savām karjeras iecerēm. • Nosaka reālas karjeras attīstības vajadzības, raksturo problēmas būtību, atpazīst un formulē karjeras attīstības problēmu cēloņsakarību un dažādu nosacījumu savstarpējās mijiedarbības kontekstā. • Formulē kontekstā balstītus strukturētus pieņēmumus. • Izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā risinājumus, 	<ul style="list-style-type: none"> • Informācijas vizualizēšana • Jautājumi un atbildes nodarbības sākumā (beigās) • Multimediju prezentācija • Mutiska uzstāšanās • Pašvērtējums • Piedalīšanās diskusijās (diskusija) • Rakstiska atskaite • Rezumēšana (secināšana) • Sadarbības prasmju novērtēšana
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • Patstāvīgi pilnveido darbu mapi. • Izmanto piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas digitālās darbu mapes veidošanā. • Nosauc savas priekšrocības darbam vai uzņēmējdarbībai noteiktā nozarē (profesijā) Latvijā vai ārzemēs. • Patstāvīgi izvēlas un iekļauj plānā savām vajadzībām un interesēm atbilstošas aktivitātes, nosakot šo izvēļu priekšrocības un trūkumus. • Patstāvīgi veido savus kritērijus, kas liecina par mērķa sasniegšanu 	<p>personības īpašībām.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analizē informāciju par veicamā darba saturu, aprīkojumu, darbarīkiem, darba vidi un darba apstākļiem dažādās profesijās. • Atlasa, analizē, vizualizē un strukturē informāciju par profesiju saturu dažādās nozarēs. • Analizē dažādu profesiju nozīmi savā, ģimenes un kopienas dzīvē. • Analizē, kā sekmīga atsevišķu indivīdu karjera ietekmē pašus, viņu ģimenes locekļus, vietējo kopienu ekonomiku un sabiedrību Eiropas mērogā un pamato to, ar dažādos 	<p>izvēlas labāko un nolemj to īstenot.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Izvirza īstermiņa un ilgtermiņa karjeras attīstības (t.sk. mācīšanās) mērķus, plāno to īstenošanas soļus, uzņemas atbildību par to izpildi. • Plāno savu izaugsmi mācībās un brīvā laika aktivitātēs, balstoties uz savu stipro pušu un grūtību jomu apzināšanos. • Spriežot “atpakaļgaitā” un atrodot pretpiemērus veido karjeras attīstības situācijas modeli un tajā pamatotu karjeras attīstības plānu. • Īsteno karjeras plānu, un, ja nepieciešams, īstenošanas laikā 	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>dažādās karjeras jomās, izzina sava padarītā progresu un nosaka, vai un kā uzlabot sniegumu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Izmanto kļūdas, lai mērķtiecīgi mainītu savu darbību. • Mērķtiecīgi plāno un veido strukturētu un saturīgu mutvārdu runu karjeras attīstības mērķa sasniegšanai (piem., darba devēja informēšanai), rosina klausītājus uz diskusiju. • Raksta patstāvīgi lietišķo vēstuli, iesniegumu, dzīvesgaitas aprakstu (CV) un motivācijas vēstuli, arī digitālajā formā un e-vidē. 	<p>avotos gūtu informāciju un statistikas datiem.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salīdzina veiksmīgus paša izvēlētas nozares pārstāvjus lai izdarītu secinājumus par viņu sasniegumiem un īpašībām, kas nodrošinājušas panākumus. • Mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras iespējām, izprot to kontekstu. • Raksturojot karjeras iespējas, atšķir faktos balstītu apgalvojumu no pieņēmuma, faktus no viedokļa, un patstāvīgi formulē pamatotus secinājumus. 	<p>pielāgo plānu mainīgajai situācijai, meklē citu pieeju, paņēmienu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Izvērtē paveikto un plāno uzlabojumus turpmākajam darbam. • Elastīgi un izsvērti izmanto pieejamos resursus un rod jaunus, lai īstenotu savu karjeras ieceri. • Saskaroties ar grūtībām karjeras attīstības plāna īstenošanā, neatlaidīgi meklē un rod risinājumu. • Veido rīcības plānu un īsteno sadarbību savu karjeras attīstības mērķu sasniegšanai. 	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> Izvēlas un izmanto ar karjeras mērķu sasniegšanu saistīta saturs (dzīves apraksti, motivācijas vēstules) radīšanai un pārraidei piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas. 			
12	<ul style="list-style-type: none"> Patstāvīgi un regulāri analizē un reflektē par sava snieguma saistību ar emocijām, personiskajām īpašībām un uzvedību dažādās karjeras jomās (mācību darbs, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi), patstāvīgi rod veidus, kā attīstīt spējas pārvaldīt savu domāšanu, emocijas un uzvedību. 	<ul style="list-style-type: none"> Gūst vispusīgu, precīzu informāciju par karjeras iespējām, izvērtē tās ticamību un analizē, kādēļ atsevišķās situācijās ticamu informāciju iegūt ir grūtības. Mērķtiecīgi izvēlas vai pielāgo un efektīvi izmanto atbilstošas digitālās tehnoloģijas, lai atrastu un apstrādātu informāciju par karjeras iespējām. 	<ul style="list-style-type: none"> Interesējas par atklājumiem un inovācijām, proaktīvi meklē jaunas karjeras attīstības iespējas, lai, tās īstenojot, efektīvi uzlabotu savu un citu dzīves kvalitāti. Rosina diskusijas par savām karjeras iecerēm, pauž savu viedokli, noskaidro citu viedokļus un to pamatojumu, nosaka kopīgo un atšķirīgo, pauž 	<ul style="list-style-type: none"> Āra nodarbības (mācību ekskursijas) Ziņojums Darbu mape Informācijas vizualizēšana Jautājumi un atbildes nodarbības sākumā (beigās) Multimediju prezentācija Mutiska uzstāšanās Pašvērtējums Piedalīšanās diskusijās (diskusija) Rakstiska atskaite

	<ul style="list-style-type: none"> • Raugoties uz esošo karjeras situāciju no dažādiem skatu punktiem, pamana jaunas iespējas. • Mērķtiecīgi un elastīgi izmanto citu pieredzi vai attīsta savas ideju radīšanas stratēģijas, lai nonāktu pie jauniem un noderīgiem risinājumiem. • Mērķtiecīgi izvēlas vai pielāgo un efektīvi izmanto atbilstošas digitālās tehnoloģijas digitālās darbu mapes veidošanā. • Analizē savas priekšrocības darbam vai uzņēmējdarbībai noteiktā nozarē (profesijā) Latvijā vai ārzemēs. 	<ul style="list-style-type: none"> • Atlasa un analizē informāciju par izglītības un darba iespējām Latvijā un ārzemēs. • Atlasa un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām un par darba tiesisko regulējumu, t.sk., par darba vides riska faktoriem Latvijā. • Analizē informāciju par profesiju klasificēšanas iespējām, profesionālo interešu jomām un nozarēm. • Raksturo vaļasprieku, mācību priekšmetu satura un 	<p>piekrišanu vai nepiekrišanu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Patstāvīgi nosaka aktuālas karjeras attīstības vajadzības, precīzi formulē karjeras attīstības problēmu un pamato nepieciešamību to risināt. • Izvirza karjeras attīstības mērķi, piedāvā vairākus risinājumus. izvērtē tos attiecībā pret mērķi, izvēlas un nolemj īstenot labāko risinājumu. • Regulāri un atbilstoši savām karjeras attīstības vajadzībām izvirza īstermiņa un ilgtermiņa karjeras attīstības mērķus. • Formulē kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rezumēšana (secināšana) • Sadarbības prasmju novērtēšana
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> • Pieņem lēmumus, novērtējot savas vajadzības, zināšanas un intereses, patstāvīgi plāno savu ikdienu saistībā ar nākotnes karjeru. • Patstāvīgi izmanto kritērijus, kas palīdz īstenot darba uzraudzīšanu un pilnveidošanu dažādās karjeras jomās, izvērtē, apkopo un turpmākā darba procesā mērķtiecīgi izmanto gūto pieredzi. • Veido un prezentē tekstus karjeras mērķu sasniegšanai (piem., savu dotumu, sasniegumu, interešu, vajadzību un nākotnes 	<p>profesionālo interešu savstarpējo atbilstību.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raksturo vērtību realizēšanas iespējas profesionālajā darbībā. • Skaidro un pamato savu skatījumu par izglītības, nodarbinātības kopsakarībām gan vietējā, gan globālā mērogā. • Izvērtē indivīdu, sabiedrības un vides mijiedarbību karjeras attīstības kontekstā. • Salīdzina darba devēju un klientu prasības dažādos laika posmos un valstīs, un izdara secinājumus par darba tirgus, t.sk., uzņēmējdarbības, 	<ul style="list-style-type: none"> • Plāno mērķa īstenošanas soļus. • Uzņemas atbildību par savu lomu soļu īstenošanā un mērķu sasniegšanā. • Izvirza dzīves mērķus un darbojas, lai prognozētu, patstāvīgi pieņemtu atbildīgus un izsvērtus lēmumus par savu nākotnes darbības jomu (karjeru), ņemot vērā informāciju par izmaiņām darba tirgū un respektējot savas vajadzības un vērtības. • Patstāvīgi izstrādā karjeras attīstības plānu; īsteno to, izvēloties, lietojot un pielāgojot piemērotas 	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>nodomu savstarpējās saistības atklāšanai), bagātina tos ar specifiskiem līdzekļiem (balss toni, tēlainu valodu, precīzu un aprakstošu vārdu krājumu, neverbālajiem saziņas līdzekļiem), lai sasniegtu komunikatīvo mērķi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Izmanto svešvalodu savu karjeras attīstības mērķu sasniegšanai starptautiskā kontekstā klātienē vai virtuālā vidē. • Patstāvīgi vai pēc noteiktiem paraugiem veido profesionālajai saziņai atbilstošus rakstveida tekstus (iesniegumu, dzīvesgaitas 	<p>attīstības tendencēm.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mērķtiecīgi kritiski analizē karjeras iespējas, izzinot, analizējot un kritiski izvērtējot to kontekstu. • Lai sasniegtu konkrētu mērķi, sintezē un interpretē informāciju par karjeras iespējām. • Raksturojot karjeras iespējas, spriež no konkrētā uz vispārīgo un no vispārīgā uz konkrēto. • Argumentē, pierādot izteiktā apgalvojuma ticamību un veidojot pamatotus secinājumus, pamana un novērš loģiskās argumentācijas kļūdas. • Spēj sameklēt darbu un 	<p>problēmrisināšanas stratēģijas; elastīgi reaģē uz neparedzētām izmaiņām; izvērtē paveikto un gūtos secinājumus izmanto arī citā kontekstā.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Efektīvi organizē resursus, lai īstenotu savu karjeras ieceri; patstāvīgi meklē, izvērtē un atbildīgi izmanto citu idejas. • Kļūdas un grūtības karjeras attīstības plāna īstenošanā izmanto kā iespēju izaugsmei. • Plāno un īsteno nozīmīgu, cieņpilnu verbālu, neverbālu un digitālu komunikāciju karjeras attīstības mērķu sasniegšanai. 	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>aparakstu (CV) un motivācijas vēstuli), identificē raksturīgākās kļūdas lietišķajā saziņā.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mērķtiecīgi izvēlas vai pielāgo un efektīvi izmanto atbilstošas digitālās tehnoloģijas, lai radītu, prezentētu un pārraidītu karjeras mērķu sasniegšanai nozīmīgu saturu. 	<p>konkurēt darba tirgū; ir interesēts attīstīt šīs prasmes (rakstīt CV/autobiogrāfiju, meklēt informāciju par darba vakancēm, reprezentēt sevī darba intervijā u.c.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piedāvā savas idejas, lai iedvesmotu citus īstenot viņu karjeras ieceres. 	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

3.5. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes.

Metode	Prasmes
Anketēšana/aptauja	Apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu domu konkrēti un īsi Ieinteresēt audzēkni izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas Attīstīt prasmi kritiski domāt
Analīze	Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām Apgūt prasmes, lai „gribu, varu, vajag” veidotu vienotu kopumu
Brīvais raksts	Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas
Darbs ar informācija avotiem	Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju
Darbs grupās	Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus
Darbs pāros	Veidot prasmes sadarboties, uz klausīt otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu
Diskusija	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uz klausīt citu domas Meklēt problēmu risinājumu
Ekskursijas	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām
Ēnu diena	Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētajā profesijā plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus
Eseja	Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā
Individuālais darbs	Mācīties strādāt patstāvīgi
Intervija	Apgūt prasmi sarunāties: uz klausīt sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu
IT tehnoloģiju izmantošana	Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā
Pārrunas/sarunas	Apgūt prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem
Pašvērtējums/pašanalīze	Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi
Pētījums	Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam
Portfolio/darba mape	Vākt materiālus, iegūt informāciju, to apstrādāt, krāt un veidot savu darba mapi - portfolio
Prāta vētra	Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē
Prezentācija	Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu
Prognozēšana	Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu

Projekts	Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus
Spēles (lomu situāciju, lietišķās)	Apgūt prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, prast novērtēt sevi salīdzinājumā ar citiem Iejusties lomās, kas attālinātas no skolēna būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt Iemācīties modelēt dažādas problēmsituācijas
Tests	Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai
Tikšanās	Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai
Vērošana	Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus

3.6. Interneta resursi ar paskaidrojumiem darbam ar skolēniem

Interneta resurss	Paskaidrojums
www.niid.lv	Izglītības programmu un kursu meklētājs, e-konsultācijas un cita aktuāla informācija par izglītības iespējām Latvijā
www.profesijupasaule.lv	Profesiju apraksti, intervijas ar speciālistiem, video materiāli u.c.
www.macibaspieaugusajiem.lv www.muzizglitiba.lv	Izglītības iespējas pieaugušajiem dažādās Latvijas pilsētās
www.fonds.lv www.vitolufonds.lv	Mecenātu stipendijas studijām Latvijā
c	Informācija par studiju un studējošo kredītiem no valsts budžeta līdzekļiem
www.svr.aic.lv	Studiju virzienu reģistrs
www.latvijaskvalifikacijas.lv	Informācija par Latvijas ietvarstruktūrā iekļautajām izglītības kvalifikācijām
www.izm.gov.lv	Informācija par Latvijas izglītības sistēmu un tās aktualitātēm
www.viaa.gov.lv	Sadaļa „Karjeras atbalsts”, kurā atrodami dažādi materiāli un informācija par aktualitātēm karjeras atbalstā.
www.profolio.lv	Virtuāls portfolio
www.parprof.lv	1.-6.klašu skolēniem izveidota spēle „Kļūšu par profesionāli!”

