



OGRES NOVADA PAŠVALDĪBA
JUMPRAVAS PAMATSKOLA

Reģ.Nr.40900020983, Ozolu iela 14, Jumpravas pagasts, Ogres nov., LV-5022
Tālr.65057622, 26698126, e-pasts: jpsk@ogresnovads.lv, www.jumpravaspamatskola.lv

JUMPRAVAS PAMATSKOLAS
Karjeras izglītības plāns
2023./2024. mācību gadam

1. KARJERAS IZGLĪTĪBAS MĒRĶIS UN UZDEVUMI

Karjeras izglītības mērķis, saturs un izmantojamie līdzekļi ir orientēti uz skolēna personības izpēti viņa interešu, talantu, spēju un prasmju noteikšanai tā, lai skolēns, pazīstot sevi, spētu vadīt savu karjeru un pieņemt lēmumus savas dzīves darbības plānošanai un spētu šos plānus arī realizēt.

1. *Karjeras izglītības mērķis*

Karjeras izglītības plāna mērķis ir nodrošināt skolēna karjeras vadības prasmju pilnveidi, lai skolēns, izprotot savas, darba tirgus un sabiedrības attīstības un mijiedarbības likumsakarības, spētu patstāvīgi pieņemt un īstenot karjeras attīstības lēmumus, iesaistīties sabiedrības dzīvē un veidoties par laimīgu un atbildīgu personību. Jāorganizē izglītības saturs un izglītības ieguves process, nodrošinot izglītojamajam pašizpēti, karjeras izpēti un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi, radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām līdzsvarotu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.

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

2. *Karjeras izglītības uzdevumi:*

1. **Palīdzēt skolēniem pilnveidot sevi:**

- 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*”, prasme prezentēt savu veikumu, 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,
- uzzināt, kur un kā iegūt vajadzīgo informāciju, resursus un palīdzību.

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.

4. 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

2. KARJERAS IZGLĪTĪBAS SATURS

Karjeras izglītības programmas apguves organizācijas pamatnosacījums – 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).

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.

1. Pamatjoma “Pašizpēte” ietver šādas saturiskās tēmas:

- mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
- manas intereses, vaļasprieks, spējas, brīvais laiks, dienas režīms;
- 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.

2. Pamatjoma “Karjeras 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.

3. Pamatjoma “Karjeras plānošana un vadība” 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, sadarbības nozīme un loma;
- praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
- sevis prezentēšana.

Karjeras izglītības plāns

Jumpravas pamatskolā

2023./2024.m.g.

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

Izpildes laiks	Tēma	Klašu grupa	Pasākums	Sasniedzamais rezultāts	Metodika/ darbība	Atbildīgie	Piezīmes
Septembris	Pašizziņa	1-3	Profesiju daudzveidība	Atpazīst profesijas pēc darba pienākumu aprakstiem vai demonstrējumiem, darbarīku un darba attēliem. Pēc skolotāja dotajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē vienkāršu informāciju par karjeras iespējām	Profesiju kārtis, DL, attēli, “Uzmini profesiju!” (24. metodika) “Nozīmīgas profesijas” (72. metodika)	Klašu audzinātāji	
		4.-6.		Prot pastāstīt par saviem dotumiem, sasniegumiem, interesēm un vajadzībām, raksturot sava padarītā progresu, izmantojot vienotu kritēriju sistēmu. Pēc skolotāja dotā parauga analizē informāciju par veicamā darba saturu. Piedalās karjeras iespēju un karjeras ieceru apspriešanā un izvērtēšanā.	Diskusija, informācija internetā, “Mani darbi skolā un mājās” (44. metodika)	Priekšmetu skolotāji, karjeras konsultants	
	Meža dienas Tomes mežos	6.	LVM MEŽA EKSPEDĪCIJA, tikšanās ar LVM darbiniekiem		Došanās uz Tomes mežiem. Iepazīties ar LVM darbinieku profesijām. Praktiskās nodarbības mežā.	Klases audzinātājs un dabas zinību skolotāja	
		7.-9.	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana	Atpazīst savas darbības stiprās puses un ar pieaugušā atbalstu rod dažādus veidus, kā attīstīt savas domāšanas un uzvedības pilnveidojamās puses Patstāvīgi analizē sava snieguma saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību dažādās karjeras jomās	Aptauja, CV veidošana, “Mans mācīšanās stils” (1. metodika)	Klases audzinātājs un latviešu valodas skolotāja, karjeras konsultants	

				(mācību darbs, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi).			
Oktobris	Karjeras nedēļa	1.-4.	Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs.	Skolēni ir iepazinušies ar dažādu profesiju pārstāvju pieredzes stāstiem un profesijas apguves iespējām.	Tikšanās ar 1.-4.kl. uzaicinātajiem vecākiem.	Karjeras konsultants, klašu audzinātāji. Karjeras konsultants Klašu audzinātāji, priekšmetu skolotāji	
		5.-9.	“Mūs sargā un palīdz...”	Skolēni ir iepazinušies ar dažādu Valsts aizsardzības profesiju pārstāvjiem, to pieredzes stāstiem un profesijas apguves iespējām	Tikšanās ar Valsts policijas, Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta (VUGD) un Ogres.54. zemessardzes bataljona pārstāvjiem		
		1.-9.	Rudens mācību ekskursijas	Skolēni ir guvuši priekšstatu par dažādu amatnieku, iestāžu, uzņēmumu darba saturu un vidi, darbinieku pienākumiem un dažādās profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un atbilstošo izglītību.	Mācību ekskursiju sasaiste ar mācību priekšmetiem. Radošajās darbnīcas, skolēni izmēģina savas prasmes..		
Novembris	Uzņēmējspējas izpēte	1.-9.	Mārtiņdienas tirdziņš	Izvēlas savām vajadzībām un interesēm atbilstošas aktivitātes nosaka šo izvēļu priekšrocības un trūkumus. Atpazīst savas darbības vājās un stiprās puses. Spēj izvērtēt ar finansēm saistītos faktorus.	Aicināti visi pārdot un pirkt gribētājus	Klašu audzinātāji, vecāki	
Decembris	Profesiju daudzveidība	1.-3.	Karjeras vīzija	Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas, apgūst darba prasmes.	“Profesijas mums apkārt”(80.metodika)	Klašu audzinātāji	
		4.-6.	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība	Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju. Pētot profesiju daudzveidību, domā par savām nākotnes iecerēm, par savām	“Darba saturs profesijās”(58.metodika)		

		7.-9.	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība	iespējām pilsētā/novadā/valstī. Mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras iespējām, izprot to kontekstu. Piedalās diskusijās par karjeras iespējām un karjeras iecerēm, ievēro kopīgi izveidotos diskusijas noteikumus	Profesijupasaule.lv, “Profesijas infografika” (78.metodika) Holanda tests Gārdnera intelekta tests	Sociālo zinību, datorikas skolotājs, klašu audzinātājs, karjeras konsultants	
Janvāris	Karjeras prasmju un kompetenču pilnveide	1.-3.	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.	Pilnveidot prasmi apzināties ikdienas pienākumu lomu. Diskusijas, darbs grupās “Mani darbi skolā un mājās” (44.metodika)	Klašu audzinātāji	
		4.-6.	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.	Uzstāšanās skolas un ārpus skolas pasākumos	Priekšmetu skolotāji, direktora vietnieks audzināšanas darbā	
		7.-9.	Vērtības un emocijas. Darba organizēšana un plānošana. Publiskā	Izprot garīgo vērtību nozīmi un vietu cilvēku attiecībās. Mācās atpazīt savas emocijas. Apgūst	Savu emociju atpazīšana un apzināšanās. Uzstāšanās skolas un ārpus skolas pasākumos	Priekšmetu un interešu izglītības skolotāji	

			runa. Lietiškie raksti.	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 un runu, publiski uzstāties. Apzinās sava un citu darba kvalitāti, saskata iespējas, kā uzlabot rezultātu. Prot uzklaut kritiku un ieteikumus. Prot uzrakstīt savu CV un motivācijas vēstuli.	Spēle “Atpazīsti savas emocijas”		
Februāris	Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	1.-3.	Darba nozīme cilvēka dzīvē	Pēc skolotāja dotajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē vienkāršu informāciju par karjeras iespējām. Pauž savus uzskatus par sadzīves situācijām, ņemot vērā savas un citu cilvēku vajadzības un vēlmes.	Diskusijas, attēli, darba drošība	Klašu audzinātāji, priekšmetu skolotāji	
		4.-6.	Profesijas, to saturs un daudzveidība	Skaidro dažādu profesiju nozīmi savā, ģimenes un kopienas dzīvē. Salīdzina profesiju veidus, balstoties uz tajās veicamo darba specifiku. Piedalās karjeras iespēju un karjeras ieceru apspriešanā un izvērtēšanā.	Visās mācību jomās “Darba saturs profesijās” (58. metodika)	Priekšmetu skolotāji, karjeras konsultants	
		7.-9.	Izglītības iespējas Latvijā	Izvēlas un izmanto piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas, lai atrastu un apstrādātu nepieciešamo informāciju par karjeras iespējām. Atlasa, apkopo un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās	Niid.lv Informācija par izstādi “Skola 2024” (marta mēnesī)	Karjeras konsultants, klašu audzinātāji	

				nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām.			
Marts	Karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes	1.-3.	Brīvais laiks un tā izmantošana	Skolēni uzzinājuši par hobiju un vaļasprieku saistību ar karjeras iespējām dažādās profesijās Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību.	Attēli, diskusijas, zīmējumu konkurss “Mans hobijs”	Klašu audzinātāji, dizaina un tehnoloģiju skolotājs.	
		4.-6.		Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrodot savām spējām un vēlmēm atbilstošāko. Skolēni izprot hobiju un vaļasprieku saistību ar karjeras iespējām dažādās profesijās.	Diskusijas. “Profesija un raksturs” (10.metodika)		
		7.-9.		Skolēni izprot hobiju un vaļasprieku saistību ar karjeras iespējām dažādās profesijās. Saprot, kā skolā, ārpusskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības. Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā.	Diskusija- “Kā vaļasprieku var pārvērst interesantā darbā” “Vaļasprieka sasaiste ar profesiju pasauli.” (73.metodika)		
		8.-9.	Izstāde “Skola2024”	Izstādes apmeklētāji ir papildina zināšanas par tālākizglītības un darba iespējām, par nepieciešamo izglītību šo iespēju realizēšanai.			
Aprīlis	Profesijas un vaļasprieki	1.-4.	“Mans darbs ir mans hobijs”	Pauž savus uzskatus, ņemot vērā savu un citu cilvēku pieredzi.	Attēli. Diskusija “Vai darbs var būt hobijs”.	Karjeras konsultants, klašu audzinātāji	

		7.-9.	“Ēnu diena” Atvērto durvju dienas skolās	Skolēni ir guvuši priekšstatu par dažādu iestāžu un uzņēmumu darba saturu un vidi, darbinieku pienākumiem un dažādās profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un atbilstošo izglītību. Mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras iespējām, izprot to kontekstu. Atlasa, apkopo un analizē informāciju par dažādās nozarēs un profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un personības īpašībām.	Ekskursijas uz vidusskolām un tehnikumiem	Karjeras konsultants, sociālais pedagogs, klašu audzinātāji	
Maijs	Pavasara mācību ekskursijas AS “Latvijas valsts meži” meža dienu pasākumi	1.-8. 1.-9.		Skolēni ir guvuši priekšstatu par dažādu amatnieku, iestāžu, uzņēmumu darba saturu un vidi, darbinieku pienākumiem un dažādās profesijās nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un atbilstošo izglītību.	Mācību ekskursiju sasaiste ar mācību priekšmetiem. Radošajās darbnīcas, skolēni izmēģina savas prasmes.	Klašu audzinātāji, priekšmetu skolotāji	