

**O. KALPAKA RĪGAS TAUTAS DAIĻAMATU
PAMATSKOLA**



**KARJERAS IZGLĪTĪBAS
PROGRAMMA
2025. - 2026. mācību gadam**

1. Teorētiskie aspekti karjeras izglītības plānošanā

1.1. Karjeras konsultanta loma mūsdienu izglītības sistēmā

Pedagogs - karjeras konsultants ir būtisks atbalsta punkts izglītības iestādē, kurš palīdz izglītojamajiem un viņu atbalsta personām orientēties strauji mainīgajā darba tirgū, izprast savas spējas, intereses un iespējas, kā arī veidot jēgpilnu karjeras ceļu. Karjeras izglītība vairs nav tikai informācijas sniegšana par profesijām — tā ir mērķtiecīga personības attīstības un lēmumu pieņemšanas prasmju veicināšana.

1.2. Karjeras veidošanas pamatprincipi

Karjeras attīstība ir nepārtraukts process, kurā indivīds apzinās savas intereses (GRIBU), spējas (VARU) un darba tirgus vajadzības (VAJAG). Šī triāde veido pamatu veiksmīgai karjeras izvēlei un profesionālai izaugsmei:

GRIBU — intereses, vēlmes, motivācija;

VARU — prasmes, zināšanas, personiskās īpašības;

VAJAG — darba tirgus pieprasījums, profesiju attīstības tendences.

Šī pieeja palīdz izglītojamajiem pieņemt apzinātus lēmumus, kas balstīti gan uz personīgajiem resursiem, gan uz reālām iespējām.

1.3. Karjeras vadības prasmes 21. gadsimtā

Mūsdienu darba vide prasa elastību, spēju pielāgoties un nepārtrauktu mācīšanos - mūžizglītību. Lai noturētos darba tirgū, cilvēkam ir pašam jāķļūst par savu karjeras resursu un darba vides procesu vadītāju. Karjeras vadības prasmes ietver: pašizziņu un pašvadību, informācijas analīzi un lēmumu pieņemšanu, mērķu izvirzīšanu un plānošanu, spēju pielāgoties pārmaiņām.

Šīs prasmes ir būtiskas ne tikai jauniešiem, bet arī pieaugušajiem, kuriem jāspēj orientēties mainīgajā darba tirgū.

1.4. Karjeras vajadzības dažādos vecumos

Karjeras izglītība tiek pielāgota izglītojamo attīstības posmiem:

Vecumposms	Attīstības iezīmes	Karjeras vajadzības
1.–4. klase	Fantāzija, enerģija, vajadzība pēc uzslavas	Darba izpratne, lēmumu pieņemšana, pozitīva attieksme
5.–9. klase	Patstāvība, grupas piederība, interešu daudzveidība	Interesu un spēju izzināšana, vērtību apzināšana
10.–12. klase	Identitātes veidošana, reālistiski meklējumi	Karjeras mērķu izvirzīšana, informācijas izmantošana

1.5. Aktuālie jauninājumi karjeras izglītībā

Līdzās klasiskajiem aspektiem karjeras izglītībā arvien lielāku nozīmi iegūst šādi virzieni:

Digitālā karjeras izglītība — platformas, testēšanas rīki, virtuālie darba izmēģinājumi;

Dzīvesprasmju integrācija — emocionālā inteliģence, komunikācija, sadarbība;

Zaļās karjeras — ilgtspējīgas profesijas, vides apziņas veicināšana;

STEAM pieeja — zinātne, tehnoloģijas, inženierzinātnes, māksla un matemātika kā karjeras virzienu pamats.

1.6. Karjeras izglītības mērķis un uzdevumi

Karjeras izglītības mērķis ir sniegt izglītojamajiem pamatzināšanas un prasmes, kas nepieciešamas pašizpētei, karjeras izpētei, plānošanai un vadīšanai.

Karjeras izglītības uzdevumi ietver: pašizziņas veicināšanu, karjeras iespēju izpēti, karjeras plānošanas prasmju attīstīšanu.

1.7. Karjeras izglītības īstenošanas principi:

- ◇ Karjeras izglītība ir izglītības sastāvdaļa.
- ◇ Tā ir visas izglītības iestādes atbildība.
- ◇ Tiek ievērotas vecumgrupu vajadzības.
- ◇ Mērķi ir sasniedzami, pasākumi — īstenojami.
- ◇ Orientācija uz zināšanu un prasmju apguvi.

2. O. Kalpaka Rīgas Tautas daiļamatu pamatskolas (OKRTDP) karjeras izglītības plāns.

Plānotās aktivitātes pa mēnešiem.

SEPTEMBRIS - izstrādāt un saskaņot PKK gada darba plānu, veikt skolēnu interešu un vajadzību apzināšanu attiecībā uz karjeras izglītību, aktualizēt informāciju par karjeras izglītību e-klasē, skolas mājas lapā. Karjeras izglītības materiālu sagatavošana (informatīvie materiāli, testi u.c.)

Uz kompetencēm virzīti pasākumi:

- Eiropas Sporta nedēļa: **23.-30. sept. 2025.g.** “Piecelies un piecel citus!” (Visi *Eiropas Sporta nedēļas* pasākumi būs atrodami vietnē www.beactive.lv),
- Eiropas sporta diena - *Eiropas Sporta nedēļas* ietvaros aktīvi iesaistās arī izglītības iestādes – **26. septembrī** tiks atzīmēta *Eiropas Skolu sporta diena*, kas vieno skolēnus visā Eiropā, aicinot būt aktīviem un piedzīvot sportiskās aktivitātes kopā ar klases biedriem. ERASMUS+ SPORT projekta pasākumi Eiropas Sporta nedēļas ietvaros.
- Pamatskolu kauss vieglatlētikā.

- Eiropas valodu festivāls (pieteikšanās augusta otrajā pusē, informācija - https://latvia.representation.ec.europa.eu/dzive-darbs-studijas/tulkojam-eiropu_lv).
- Pulkveža O. Kalpaka dzimto māju apmeklējums.
- Apbalvošana par prezentācijām vācu val. mēnesī 2025.g. aprīlī: Hamburga, Leipziga, Frankfurte. Foto nosūtīt Prof. Dr. Walter Krämer (Technische Universität Dortmund, walterk@statistik.tu-dortmund.de).
- Briāna ielas Mākslas Akadēmijas telpu apmeklējums (8. - 9. klases).
- RTU Starptautiskā zinātņu un tehnoloģiju skola – apmeklējums (8. - 9. klases sadarbībā ar Gunitu Jansoni).
- Nordic Plus projekta saskaņošana, plānošana (Norvēģijas skola, u.c.).
- Olimpiskās dienas plānošana (2026.g. aprīlis/maijs).

OKTOBRIS - organizēt Karjeras nedēļas pasākumus, piemēram, tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem, radošās darbnīcas, meistarklases. Ekskursijas uz uzņēmumiem, iestādēm, lai iepazītu dažādas profesijas. Sadarbībā ar skolēnu pašpārvaldi īstenot aktivitātes, kas veicina skolēnu talantu apzināšanu. Profesiju daudzveidība un tendences darba tirgū.

- Daiļrunātāju konkurss, “Dziesma un deja dzejā”,
- Karjeras nedēļa: 2025. gada 6. - 10. oktobris (ikgadējs pasākumu cikls, kas aktualizē savlaicīgas un apzinātas tālākās izglītības un karjeras izvēles nozīmi veiksmīgas personiskās dzīves veidošanā. Katru gadu Karjeras nedēļas laikā ir speciāli sagatavota pasākumu programma).
- Labo darbu nedēļa.
- Oktobrī - Decembrī – skolēniem iespēja piedalīties projektos, konkursos: “Europa - das geht!” www.schulerwettbewerb.eu

NOVEMBRIS - rīkot konkursus un pasākumus, lai iepazīstinātu skolēnus ar dažādām profesijām, piemēram, “Iepazīstam sociālās un pilsoniskās jomas profesijas”. Organizēt tikšanās ar vietējiem uzņēmējiem un profesionāļiem. Pašizpēte un interešu izzināšana: testi skolēniem par interesēm, personības stiprajām pusēm, prasmēm un karjeras izvēles iespējām. Diskusijas, grupu nodarbības.

- Lāčplēša dienai veltīts piemiņas brīdis pie O. Kalpaka pieminēkļa Rīgā.
- Mārtiņdienas labdarības tirdziņš “Maizes diena” (pašgatavoti našķi, ēdieni tiek pārdoti un ietirgotā nauda – ziedota kādam labdarības mērķim).
- Latvijas Proklamēšanas Gadadienas pasākums sadarbībā ar NBS, Karavīru virtuvi un NBS mazās tehnikas apskate.
- Oktobrī - Decembrī – skolēniem iespēja piedalīties projektos, konkursos: “Europa - das geht!” www.schulerwettbewerb.eu

DECEMBRIS - iepazīstināt skolēnus ar dabaszinātņu jomas profesijām, piemēram, organizējot ekskursijas uz zinātnes centriem vai laboratorijām. Mērķu izvirzīšana un nākotnes plānošana. Praktiskas nodarbības: “Kur es redzu sevi pēc 5 gadiem?” Motivācijas un pašattīstības pasākumi.

- 1. semestra darbu skate – atvērto durvju diena.
- “Brīnumainie Ziemassvētki” – skolas dekorēšanas konkurss.
- Svētrīts kopā ar mācītāju Ainaru Baštiku.
- Oktobrī - Decembrī – skolēniem iespēja piedalīties projektos, konkursos: “Europa - das geht!” www.schulerwettbewerb.eu

JANVĀRIS - organizēt aktivitātes, kas iepazīstina skolēnus ar matemātikas jomas profesijām. Izglītības iespējas pēc pamatskolas - informatīvas nodarbības par vidusskolām, profesionālajām skolām un citām izglītības iespējām. Ekskursijas uz mācību iestādēm, tikšanās ar skolu pārstāvjiem (vidusskolu, tehnikumu, koledžu pārstāvji).

- Konkurss “Draudzīgais aicinājums”,

- Konkurss “Popiela” / “Talantu šovs”
- Projekta pieteikuma gatavošana un iesniegšana ERASMUS+ Mobility skolēnu/skolotāju apmaiņas programmā.

FEBRUĀRIS - iepazīstināt skolēnus ar profesijām pašvaldībā, piemēram, organizējot tikšanās ar pašvaldības darbiniekiem. Rīkot pasākumus, kas veicina skolēnu dzimtās valodas prasmju attīstību un izpratni par valodas nozīmi karjerā.

- Karjeras diena - Karjeras dienas organizēšana: vieslekcijas, tikšanās ar dažādiem speciālistiem, darbnīcas.
- Skolēnu ēnošanas pasākumu plānošana un organizēšana (Jauniešu Ēnu diena u.c.).
- Profesiju pārstāvju aicināšana uz skolu.
- Lestenes Brāļu kapu, Lestenes baznīcas, O. Kalpaka muzeja apmeklējums.
- Skolēnu apmaiņa: Latvijā (2026. gada 2. - 6. februārī), 10 skolēni no Bischöfliche Realschule Warendorf, Vācija - 9. klase.

MARTS - organizēt pasākumus, lai skolēnus iepazīstinātu ar vēstures un kultūras jomas profesijām, piemēram, muzeju apmeklējumi. Rīkot aktivitātes teātra dienas ietvaros. Prasmes un kompetences karjeras izaugsmē: nodarbības par CV un motivācijas vēstules sagatavošanu. Darba un prakses iespēju izpēte skolēniem.

- Ierindas skate sadarbībā ar NBS.
- 25. marts – Komunistiskā genocīda upuru piemiņas diena, stacija “Šķirotava”.
- 27. marts – Starptautiskā Teātra diena.
- Martā / Aprīlī skolu izvēle/iepazīšanās: vidusskolu + ģimnāziju, tehnikumu pārstāvju viesošanās skolā.
- Projekta pieteikuma sagatavošana un iesniegšana vācu valodas mēnesim aprīlī.

APRĪLIS - Finanšu pratība un uzņēmējdarbība: nodarbības par finanšu pratību un budžeta plānošanu. Tikšanās ar jauniem uzņēmējiem, radošo profesiju pārstāvjiem.

- Uzņēmējdarbības iedvesmas stāsti un iespējas skolēniem.
- Konkurss “Nezūdošās vērtības”.
- Skolēnu apmaiņa: Vācijā (2026. gada 20. - 24. aprīlī) Warendorf, 10 skolēni no OKRTDP, 8. klase
- Vācu valodas mēnesis sadarbībā ar Goethe Institut Riga: konkursi klasēs u.c.
- Olimpiskā diena.
- Martā / Aprīlī skolu izvēle/iepazīšanās: vidusskolu + ģimnāziju, tehnikumu pārstāvju viesošanās skolā.

MAIJS - Atsauksmes un gada izvērtējums: skolēnu atgriezeniskā saite par karjeras izglītības pasākumiem. Vecāku informēšana par skolēnu iespējām un nākotnes izvēlēm. Gada darba pārskats un plāna sagatavošana nākamajam gadam.

- Sporta diena.
- 2. semestra darbu skate.
- Diplomdarbu izstāde – atvērto durvju diena.

3. O. Kalpaka RDTP karjeras izglītības programma

3.1. Programmas mērķis

Veidot skolēniem izpratni par likumsakarībām starp sevi, sabiedrības attīstību un darba tirgu, attīstīt prasmes patstāvīgi pieņemt un īstenot karjeras attīstības lēmumus, veidot elastīgu skatījumu uz savu karjeru un dzīvi, iesaistīties sabiedrības dzīvē un veidoties par laimīgu, atbildīgu un mērķtiecīgu personību, kas spēj pielāgoties pārmaiņām un izmantot mūžizglītības iespējas.

3.2. Programmas uzdevumi

Nodrošināt skolēniem informāciju par izglītības un darba vērtībām, veidojot attieksmi un atbildību pret sevi, savu rīcību un sabiedrību.

Pilnveidot skolēna izpratni par savas personības attīstību, darba tirgus dinamiku un sabiedrības attīstības mijiedarbību.

Veicināt skolēnu vēlmi pieņemt patstāvīgus karjeras lēmumus, mērķtiecīgi tos īstenot, attīstot pašizziņas, informācijas analīzes un karjeras iespēju izpētes prasmes.

Apgūt caurviju prasmes, kas nepieciešamas karjeras vadībai un attīstībai, sasaistot personisko pieredzi ar jaunām zināšanām un kontekstiem.

Pilnveidot skolēnu izpratni par pozitīvu attiecību veidošanu, emocionālo inteliģenci un atbildīgu lēmumu pieņemšanu dažādās dzīves situācijās.

3.3. Programmas saturs

Karjeras izglītības programmas saturs tiek īstenots trīs pamatjomās:

- ◇ Pašizziņa
- ◇ Karjeras iespēju izpēte.
- ◇ Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana.

Šīs jomas tiek integrētas mācību priekšmetos, audzināšanas darbā, konsultācijās un ārpusstundu aktivitātēs, nodrošinot skolēniem gan teorētiskas zināšanas, gan praktisku pieredzi.

3.4. Mācību aspekti un kompetenču attīstība

Programma balstās uz valsts pamatizglītības standarta izglītojošajiem aspektiem:

Aspekts	Kompetences un prasmes
Pašizpaušmes un radošais	Risinājumu meklēšana, problēmu analīze, radoša domāšana
Analītiski kritiskais	Kritiskā domāšana, viedokļa pamatotība, laika dimensiju izpratne
Morālais un estētiskais	Empātija, ētiskā spriestspēja, vienlīdzības izpratne
Sadarbības	Komandas darbs, lēmumu pieņemšana, konfliktu risināšana
Saziņas	Valodas lietojums, publiskā runa, prezentācijas prasmes
Mācīšanās un praktiskā darbība	Pašvadīta mācīšanās, informācijas izmantošana, digitālās prasmes
Matemātiskais	Praktiskā matemātika, budžeta plānošana, salīdzināšanas prasmes

Pamatjoma: Pašizziņa - veicina skolēna izpratni par sevi kā unikālu personību, attīsta pašrefleksiju un emocionālo inteliģenci.

Tēmas:

- ◇ Mana identitāte, paštēls, rakstura īpašības.
- ◇ Intereses, hobijs, spējas, brīvā laika izmantošana.

- ◊ Ģimenes loma un tradīcijas.
- ◊ Sevis izpētes metodes un to saistība ar profesijas izvēli.
- ◊ Vērtības, attieksmes, emocionālā inteliģence.
- ◊ Sadarbība, konfliktu risināšana.
- ◊ Veselība un nākotnes nodomi.
- ◊ Mācību sasniegumi un to saistība ar karjeras mērķiem.
- ◊ Pašaudzināšana un pašmotivācija.

Pamatjoma: Karjeras iespēju izpēte - palīdz skolēniem izprast darba pasauli, profesiju daudzveidību un izglītības iespējas.

Tēmas:

- ◊ Darba nozīme cilvēka dzīvē
- ◊ Profesiju tipi, populārākās un pieprasītākās profesijas
- ◊ Vecāku darba dzīves izpēte
- ◊ Informācijas avoti par izglītību un profesijām
- ◊ Profesionālās kvalifikācijas ieguves ceļi
- ◊ Darba tirgus tendences un nodarbinātība
- ◊ Sociālā vide un tās ietekme uz karjeru
- ◊ Izglītības veidi, līmeņi un iestādes
- ◊ Darba likumdošana, darba drošība

- ◇ Pašnodarbinātība un uzņēmējspēja.

Pamatjoma: Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana - attīsta skolēnu spēju pieņemt apzinātus lēmumus, plānot nākotni un pielāgoties pārmaiņām.

Tēmas:

- ◇ Lēmumu pieņemšanas metodes karjeras plānošanā.
- ◇ Ģimenes, skolas, draugu un sabiedrības ietekme uz karjeras izvēli.
- ◇ Karjeras plusi un mīnusi, riska izvērtēšana.
- ◇ Pārmaiņu vadība, elastība un pielāgošanās.
- ◇ Mērķu izvirzīšana un plānošana (īstermiņa/ilgtermiņa).
- ◇ Komandas darba pieredze un sadarbības prasmes.
- ◇ Praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās.
- ◇ Sevis prezentēšana, CV un motivācijas vēstules sagatavošana.

4. Karjeras izglītības īstenošanas plāns 2025. - 2026. mācību gadam

Karjeras izglītība tiek īstenota, integrējot to mācību priekšmetos, klases stundās, ārpusstundu aktivitātēs, individuālās nodarbībās un sadarbībā ar vecākiem, Rīgas valstspilsētas pašvaldību, dažādu profesiju pārstāvjiem u.c.

1. – 3. klase

Mācību priekšmetu ietvaros: ekskursijas uz muzejiem un darbnīcām, projekti / darbnīcas ar praktisku darbošanos, profesiju iepazīšana ar radošiem uzdevumiem, vaļasprieku un talantu attīstīšana ar karjeras kontekstu.

Aktualitātes 2025.–2026. mācību gadā:

- ◇ Uzsvars uz kompetencēs balstītu izglītību.
- ◇ Digitālo prasmju attīstība (datorika, informācijas meklēšana).
- ◇ Dzīvesprasmju un emocionālās inteliģences veicināšana.
- ◇ Sadarbība ar vecākiem un Rīgas valstpilsētas pašvaldību, vietējiem uzņēmumiem karjeras izglītībā.

Klašu grupa	Karjeras izglītības joma	Tēma	Sasniedzamais rezultāts	Īstenošana	Metodika
1.–3.	Pašizziņa	Mani pienākumi un tiesības ģimenē un skolā	Saprot, ka katram ir tiesības un pienākumi; prot nosaukt būtiskākās bērna tiesības un pienākumus	Klases stundas, valodas, sociālās zinības	Diskusija, spēles, darbs pāros, prāta vētra
1.–3.	Karjeras iespēju izpēte	“Vecāki skolotāja kurpēs”	Zina, kur un par ko strādā vecāki; izprot darba nozīmi	Klases stundas, valodas	Intervijas, vecāku meistarklases, prezentācijas
1.–3.	Karjeras iespēju izpēte	Profesiju daudzveidība	Atpazīst profesijas pēc darba apraksta, darbarīkiem; zina vietējos amata meistarus	Dizains un tehnoloģijas, vizuālā māksla, valodas	Ekskursijas pie amatniekiem, darbnīcas, spēles

Klašu grupa	Karjeras izglītības joma	Tēma	Sasniedzamais rezultāts	Īstenošana	Metodika
1.–3.	Pašizziņa	Mani vaļasprieki	Izprot vaļasprieku saistību ar profesijām; apzinās to attīstības potenciālu	Klases stundas, sociālās zinības	Pašanalīze, ekskursijas uz Bērnu jauniešu centru
1.–3.	Pašizziņa	Dienas režīms	Prot plānot savu dienu, iekļaujot mācības, pienākumus, atpūtu	Sociālās zinības, klases stundas	Individuāls darbs, laika plānošanas uzdevumi
1.–3.	Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte	Mācības – skolēna darbs	Izprot mācību nozīmi karjerā; spēj mācīties patstāvīgi	Klases stundas, sociālās zinības	Darbs grupās, diskusijas, refleksija
1.–3.	Karjeras lēmumu pieņemšana	Karjeras vīzija	Mācās domāt par nākotni, fantazē par profesiju	Valodas, klases stundas	Sapņu profesijas kolāža, stāstu veidošana
1.–3.	Pašizziņa	Komandu spēles, attiecības	Spēj sadarboties, būt pieklājīgs, tolerants	Sports, mūzika, vizuālā māksla, ētika (sociālās zinības)	Spēles, grupu darbs, lomu spēles
1.–3.	Pašizziņa, lēmumu pieņemšana	Tikumiskās vērtības	Apzinās vērtības, pašdisciplīnu, kritisko domāšanu	Sociālās zinības	Diskusijas, vērtību izvēles uzdevumi
1.–3.	Karjeras iespēju izpēte	Darba nozīme cilvēka dzīvē	Pauž viedokli par darbu, ņemot vērā vajadzības un vēlmes	Ētika (sociālās zinības), klases stundas	Pārrunas, situāciju analīze

4.–6. klase

Mācību priekšmetu ietvaros: praktiskas darbnīcas ar priekšmetu skolotājiem, amatu meistariem (aušana, kokapstrāde u.c.); profesiju iepazīšana dizaina un tehnoloģiju priekšmetu ietvaros, intervijas, prezentācijas.

Aktualitātes 2025.–2026. mācību gadā:

- ◇ Uzsvars uz sadarbību, pašdisciplīnu, kultūras mantojuma apzināšanu.
- ◇ Sociālo zinību stundās — diskusijas par darba ētiku, godīgumu, cieņu

- ◇ Digitālo prasmju attīstība — informācijas meklēšana, prezentāciju veidošana.
- ◇ Emocionālās inteliģences un dzīvesprasmju stiprināšana.
- ◇ Sadarbība ar vecākiem un pašvaldību karjeras izglītībā.
- ◇ Karjeras izglītības sasaistīšana ar kompetenču pieeju un starppriekšmetu integrāciju.

Klašu grupa	Karjeras izglītības joma	Tēma	Sasniedzamais rezultāts	Īstenošana	Metodika
4.–6.	Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte	Es un mani dotumi	Apzinās savas stiprās un vājās puses, intereses, spējas; analizē rakstura iezīmes; piedalās karjeras ieceru apspriešanā	Valodas, klases stundas, sociālās zinības	Tests, pašanalīze, portfolio, diskusija
4.–6.	Pašizziņa, karjeras lēmumu pieņemšana	Mani darba ieradumi	Analizē mācīšanās procesu; izprot darba vides nozīmi	Klases stundas, svešvalodas, sociālās zinības	Pašanalīze, darbs pāros, refleksija
4.–6.	Pašizziņa	Sadarbības prasmes	Prot sadarboties, uzklaustīt, izvērtēt viedokļus; ievēro intereses	Sports, dizains un tehnoloģijas, dabaszinības	Spēles, grupu darbs, intervijas
4.–6.	Pašizziņa, karjeras lēmumu pieņemšana	Brīvais laiks un tā lietderīga izmantošana	Izvērtē brīvā laika iespējas; atrod sev piemērotākās	Klases stundas, pulciņi, ārpusstundu aktivitātes	Darbs ar informāciju, tests, ekskursija
4.–6.	Pašizziņa, karjeras lēmumu pieņemšana	Laika plānošana	Mācās izvirzīt mērķus un plānot laiku	Klases stundas, svešvalodas, sociālās zinības	Brīvs raksts, plāna izstrāde, portfolio
4.–6.	Karjeras iespēju izpēte	Profesiju daudzveidība	Salīdzina profesijas pēc darba specifikas; piedalās apspriešanā	Klases stundas, vizuālā māksla, datorika	Kolāža, prezentācija, vecāku stāstījums

Klašu grupa	Karjeras izglītības joma	Tēma	Sasniedzamais rezultāts	Īstenošana	Metodika
4.–6.	Karjeras iespēju izpēte	Profesiju prestižs un pievilcība	Analizē profesiju saturu un nozīmi sabiedrībā	Klases stundas	Diskusija, spēles, grupu darbs
4.–6.	Pašizziņa, karjeras lēmumu pieņemšana	Lietišķā valoda un ētika	Apgūst lietišķo valodu, ģērbšanās stilu, publiskās uzstāšanās prasmes	Sociālās zinības (ētika), valodas, datorika	Prezentācija, darbs grupās, uzstāšanās
4.–6.	Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte	Fizisko īpašību tests	Iepazīst savas fiziskās īpašības; piemēro profesijas	Sports, dabaszinības	Tests, fiziskās aktivitātes, ekskursija (Policija, Zemessardze, VUGD)
4.–6.	Pašizziņa	Konfliktu risināšana	Mācās tolerantī paust viedokli un meklēt risinājumus	Klases stundas, ētika, sociālās zinības	Lomu spēles, diskusija, tests

7.–9. klase

Mācību priekšmetu ietvaros: intervijas ar vietējiem meistariem “Amats kā dzīvesveids”, CV un motivācijas vēstules veidošana ar radošu pieeju; digitālā darba mape — portfolio ar fotogrāfijām no praktiskajiem darbiem, brīvprātīgais darbs dažādos pasākumos (piemēram, amatniecības festivālos), ekskursijas uz darbnīcām, muzejiem, uzņēmumiem.

Aktualitātes 2025.–2026. mācību gadā:

- ◇ Uzsvars uz digitālajām prasmēm un pašvadītu mācīšanos.
- ◇ Karjeras izglītības sasaistīšana ar kompetenču pieeju.
- ◇ Emocionālās inteliģences un dzīvesprasmju attīstīšana.
- ◇ Sadarbība ar vecākiem, mentoriem, karjeras konsultantiem.

Klašu grupa	Karjeras izglītības joma	Tēma	Sasniedzamais rezultāts	Īstenošana	Metodika
7.–9.	Pašizziņa	Mērķtiecība	Apgūst mērķa izvirzīšanu un plānošanu; izveido individuālu mērķa plānu	Klases stundas, valodas, sociālās zinības	Individuāls darbs, prezentācija, darba mape
7.–9.	Pašizziņa	Konfliktu risināšana	Apgūst stratēģijas, analizē situācijas, izvērtē viedokļus	Klases stundas, sociālās zinības (ētika)	Tests, spēles, grupu darbs, diskusija
7.–9.	Karjeras iespēju izpēte	Brīvprātīgais darbs	Iepazīst brīvprātīgā darba nozīmi karjerā un sabiedrībā	Klases stundas, valodas, sociālās zinības	Prezentācija, tikšanās ar NVO pārstāvjiem, darbs ar informāciju
7.–9.	Pašizziņa	Pašvērtējums	Vērtē savas intereses, spējas, gribasspēku; analizē sasniegumus	Klases stundas, valodas, sociālās zinības	Testi, individuāls darbs, tikšanās ar atbalsta personālu
7.–9.	Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte	Interesu un spēju attīstīšana	Apzināti virza mācību procesu, analizē sasniegumus	Klases stundas, ārpusstundu aktivitātes	Portfolio, ekskursijas, pulciņu apmeklējums
7.–9.	Karjeras iespēju izpēte	Izglītības sistēma Latvijā	Iepazīst izglītības iespējas, izprot saistību ar profesijām	Klases stundas, sociālās zinības	Tikšanās ar karjeras konsultantu, prezentācija, darbs ar informāciju
7.–9.	Karjeras iespēju izpēte	Profesiju daudzveidīgā pasaule	Analizē karjeras iespējas, piedalās diskusijās, izzina darba tirgu	Klases stundas, informātika, mākslas un eksaktie priekšmeti	Aptaujas, diskusijas, prezentācijas, darba tirgus analīze
7.–9.	Pašizziņa, karjeras lēmumu pieņemšana	Individuālais karjeras plāns	Veido darba mapi, izvirza mērķus, plāno soļus	Klases stundas, ārpusstundu pasākumi	Portfolio, individuāls darbs, refleksija
7.–9.	Karjeras iespēju izpēte	Tehnoloģiju izmantošana karjeras plānošanā	Izmanto digitālās iespējas karjeras plāna veidošanā	Informātika, dizains un tehnoloģijas	Digitālā darba mape, prezentācija
7.–9.	Karjeras iespēju izpēte	CV un motivācijas vēstule	Apgūst rakstīšanas principus, veido savu CV un motivācijas vēstuli	Informātika, dizains un tehnoloģijas, sociālās zinības	Darbs ar darba lapām, diskusija, prezentācija

Klašu grupa	Karjeras izglītības joma	Tēma	Sasniedzamais rezultāts	Īstenošana	Metodika
7.–9.	Pašizziņa	Publiskā uzstāšanās, pašprezentācija	Apgūst uzstāšanās prasmes, praktiski pielieto	Valodas, klases stundas	Pašprezentācija, uzstāšanās, video ieraksts
7.–9.	Karjeras lēmumu pieņemšana	Lēmumu pieņemšanas process	Apdomā nākotnes iespējas, izvirza mērķi, plāno izpildi	Klases stundas, interešu izglītība	Tikšanās ar mentoriem, individuāls darbs

5. Ārpusstundu pasākumi

5.1. Interesu izglītības pulciņi / nodarbības skolā:

- 1. kl.: Sports un veselība F
- 1. – 4. kl.: Rokdarbi
- 1. – 6. kl.: Latviešu tautas dejas
- 1. – 8. kl.: Sporta dejas
- 1. – 9. kl.: Vizuālā māksla, Veidošana, Keramika, Koris F
- 2. – 4. kl.: Galda teniss
- 2. – 9. kl.: Kokapstrāde, Basketbols “East-Ball” zēniem F 2. – 3. kl., U11 – U16
- 5. – 8. kl.: Teātris, Datorgrafika, VAM F
- 5. – 9. kl.: Ādas apstrāde, Stiklapstrāde
- 6. – 9. kl.: Šūšana, modelēšana, Tekstilmāksla
- 7. – 9. kl.: Metālapstrāde, VFS/trenažieri
- 8. – 9. kl.: Handbols

5.2. Uz kompetenču apguvi balstītas sacensības / konkursi / izzinošas aktivitātes:

Ierindas skate sadarbībā ar NBS, Svētrīts kopā ar mācītāju Ainaru Baštiku, skolas dekorēšanas konkurss Ziemassvētkos, 1. pusgada darbu skate, LR proklamēšanas gadadienas pasākums sadarbībā ar NBS un “Karavīru virtuve”, Maizes diena – Labdarības tirdziņš, “Lasa visa skola” – Lasām mēs un lasa mūsu draugi!, Labo darbu nedēļa, Karjeras nedēļa, Daiļrunātāju konkurss “Dziesma un deja dzejā”, Aprīlis – vācu valodas mēnesis, Tiešsaistes stundas angļu valodā ar sadraudzības skolu Sydalinna School (Igaunija, Tallina), Tiešsaistes stundas vācu valodā ar sadraudzības skolu Bischöfliche Realschule Warendorf (Vācija),

Eiropas sporta diena, Olimpiskā diena, Sporta diena ar NBS, Diplomdarbu izstāde, konkurss “Nezūdošās vērtības”, Meistarklases ar Latvijā zināmiem māksliniekiem, Talantu šovs, Projektu nedēļa, “Tautas bumbas” turnīrs 5. klasēm, Basketbols: skolēni pret skolotājiem u.c.

5.3. Ārpusskolas pasākumi:

Pamatskolu kauss - Latvijas Skolēnu spartakiādes sacensībās vieglatlētikā, volejbolā, konkurss “Draudzīgais aicinājums”, Karjeras nedēļas ietvaros dažādas ekskursijas, Latgales priekšpilsētas sacensībās basketbolā, Latgales priekšpilsētas starpskolu sacensībās florbolā, Rīgas pilsētas finālsacensībās stafetes, Rīgas starpskolu sacensībās spēlē "Tautas bumba" u.c.

6. 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 izvēlētajās profesijas 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	Apgūst 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.

7. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra

1. Akmeņkalna, I., Kārklīšs, A., Kalniņa, I., (2007). Mērķtiecīga karjeras veidošana. Rīga: LUMA.
2. Akmeņkalna, I., Kārklīšs, A., Skutele, D. (2007). Mērķu sasniegšana. Rīga: LUMA.
3. Akmeņkalna, I., Skutele, D., (2007). Saskarsme. Rīga: LUMA
4. Amundsons, N., (2016). Aktīvā iesaistīšanās. Esība un darbība karjeras konsultēšanā. 4. izd. Rīga: VIAA. Pieejams:
5. Baldiņš, A., Raževa, A., (2001). Klases audzinātāja darbs skolēnu personības izpētē. – Rīga: Pētergailis.
6. Beloraga, G., (2007). Par ko kļūt? Darba lapas par profesijām. Rīga: Zvaigzne ABC.
7. Boitmane, I., (2006). Personāla atlase un novērtēšana. Rīga: SIA Lietišķās informācijas dienests.
8. Ceļā uz mūžizglītību. Mūžizglītības politika Latvijā. (2007). Rīga: Latvijas Pieaugušo izglītības apvienība.
9. Daija, Z., Panasina, I., (2000). Veido savu karjeru pats! Grāmata patstāvīgai profesijas izvēlei. Rīga: Profesionālās karjeras izvēles centrs.
10. Daiktere, I. (2007). Mērķu izvirzīšana un sasniegšana. Mācību metodika. Rīga: SIA LUMA.

11. Darba likums un Darba aizsardzības likums. / Sērija: Likumi. (b.g.) – Rīga: Zvaigzne ABC. 73 Eiropas Savienības fondu darbības programmas “Izaugsme un nodarbinātība” 8.3.5. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieeju karjeras atbalstam izglītojamajiem vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs" projekts Nr.8.3.5.0/16/I/001 “Karjeras atbalsts vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs
12. Darba pasaules un karjeras iespēju izpēte / Ieteikumi skolotājiem, klašu audzinātājiem projektu nedēļas vadīšanai 7.–9. klasēs. (2004). Rīga: PIAA.
13. Darbaspēka profesionālā mobilitāte. (2007). Rīga: LU.
14. Darba tirgus īstermiņa prognozēšana. (2019). Pieejams: <http://www.nva.gov.lv/index.php?cid=6&mid=465>
15. Dektereva, N., Dorofjeva, S., Vagele, A., Zavjalova, G., (2008). Interesantas idejas klases audzinātājam. Rīga: RaKa.
16. Dektereva, N., Dorofjeva, S., Vagele, A., Zavjalova, G., (2008). Mūsdienīga skolēna portfolio. Rīga: RaKa.
17. Dokumenti un statistika. (2019). Pieejams: <http://www.nva.gov.lv/index.php?cid=6>
18. Drošas un atbilstošas darba vides izveide cilvēkiem ar invaliditāti rokasgrāmata. (2006) Rīga: Invalidu un viņu draugu apvienība „Apeirons”.
19. Dubkēvičs, L. (2006). Saskarsme audzēkņiem. Rīga: Jumava.
20. Es. Sabiedrība. Valsts. Rokasgrāmata pasniedzējiem pilsoniskajā izglītībā. (1999). Rīga: Latvijas Pēdējo izglītības apvienība, „Impresio”.
21. Eiropas Savienības nodarbinātības politika, darba tirgus un dzimumu līdztiesības jautājumi. 1., 2.daļa. (2005). Rīga: Labklājības ministrija, ULMA.
22. EMKAMPT karjeras atbalsta glosārijs. (2013). Rīga.
23. Iepazīsti sevi! Psiholoģiskie testi. (1997). Sast. F.Kvīna-Šica. Rīga: Zvaigzne ABC.
24. Izglītība pēc 9. klases. (2005). Rīga: V/A PIAA, Profesionālās orientācijas informācijas centrs.
25. Izglītība pēc 12. klases. (2005). Rīga: V/A PIAA, Profesionālās orientācijas informācijas centrs.
26. Jaunieši pārmaiņu sabiedrībā. Diskusiju ceļvedis. (2002). Rīga: UNICEF.
27. Kalme, A., Kāds es esmu? Pašizziņas testi. (B.g.). Rīga: Zvaigzne ABC.
28. Karjeras atbalsta sistēma Latvijā. (2012). VIAA.
29. Karjeras atbalsta pasākumi riska grupu jauniešiem – caur mācīšanos uz darbu. (2010). VIAA.
30. Karjeras attīstības atbalsts. Rokasgrāmata politikas veidotājiem. (2007). Rīga: VIAA
31. Virtuālā karjeras konsultantu platforma. Jaunatnes karjeras servisa attīstības projekts. Pieejams: <http://www.careercenteronline.org/>
32. Metodiskie materiāli klašu audzinātājiem Rīga: PIAP aģentūra.
33. Karjeras izglītība profesionālās vidējās iestādēs. Darba burtnīca. (2006). Rīga: PIAA.
34. Karjeras izglītība profesionālās vidējās iestādēs. Skolotāja rokasgrāmata. (2006). Rīga: PIAA.
35. Karjeras izglītība skolā. Pieredze 2009 (2010). Rīga: VIAA.
36. Karjeras izglītība 7. klasē. Metodiski ieteikumi. (2006). Rīga: PIAA.
37. Karjeras izglītība 7.-9. klasei. Skolotāja rokasgrāmata. (2006). Rīga: PIAA.
38. Eiropas Savienības fondu darbības programmas “Izaugsme un nodarbinātība” 8.3.5. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieeju karjeras atbalstam izglītojamajiem vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs" projekts Nr.8.3.5.0/16/I/001 “Karjeras atbalsts vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs
39. Karjeras izglītība 8. klasē. Metodiski ieteikumi. (2006). Rīga: PIAA.
40. Karjeras izglītība 9. klasē. Metodiski ieteikumi. (2006). Rīga: PIAA.
41. Karjeras izglītības mērķi pamatskolā / Ieteikumi skolotājiem, klašu audzinātājiem pamatskolas skolēnu zināšanu, prasmju un iemānu veidošanai starp priekšmetu tēmā. (2004). Rīga: PIAA, PIAC.
42. Karjeras konsultēšanas metodes. (2009). Rīga: VIAA.

43. Karjeras vadības prasmes mācību priekšmetu standartu saturā. (2016). VIAA.
44. Karjeras Ziņas. Rīga: VIAA Karjeras atbalsta departamenta ziņu izdevums. Pieejams: http://viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/kad_zinu_izdevumi/
45. Ko darīt pēc 9. klases? (2003). Rīga: LR IZM.
46. Lemešonoka, I., (2017). Skolēna karjeras vadības prasmju veidošanās vispārīzglītojošās skolas pedagoģiskajā procesā. Promocijas darbs. Rīga: Latvijas Universitāte.
47. Mans bērns izvēlas karjeru. (2010).
48. Mūža ilgumā pieejamu karjeras attīstības atbalsta pakalpojumu uzlabošana. Improving lifelong guidance policies and systems. Neoficiāls Eiropas vienoto uzziņas materiālu tulkojums. (2006). Rīga: PIAA.
49. Nodarbinātība. (B.g.). Rīga: Invalīdu un viņu draugu apvienība „Apeirons”.
50. Nodarbinātības valsts aģentūras pētījumi. (2019). Pieejams: <http://www.nva.gov.lv/index.php?cid=6&mid=95>
51. Par darba aizsardzības jautājumiem, uzsākot darba gaitas. (2011). Rīga: Rīgas Stradiņa universitātes Darba drošības un vides veselības institūts.
52. Profesiju aprakstu katalogs. (2007). 1.sēj. Rīga: PKIVA.
53. Profesiju definīciju katalogs. (2007). Rīga: PKIVA.
54. Profesiju klasifikators. (2006). Rīga: Latvijas Vēstnesis.
55. Saltana, R. Dž., (2011). Karjeras vadības prasmes – vērtēšana kā mācību procesa daļa.
56. Skutele, D., Akmeņkalna, I., (2007). Saskarsme. Mācību metodika. Rīga: SIA LUMA.
57. Stabiņš, J., Pupiņš, M., (2008). Ieteikumi karjeras veidošanai. / Mācību līdzeklis sociālajās zinātnēs. Rīga: RaKa.
58. Starptautiskā karjeras atbalsta metodikas rokasgrāmata darbam ar grupu. (2012). 2.izd., VIAA.
59. Templers, R., (2007). Veiksmīgas karjeras likumi. Rīga: Zvaigzne ABC.
60. Topošā darbinieka rokasgrāmata. (2011)., Latvijas Brīvo arodbiedrību savienība.
61. Veiksmes kods. Latviešu uzņēmēju veiksmes stāsti un atziņas. Rīga: LIAA, ZINIS.
62. Veiksmīgas karjeras anatomija. (2009). Rīga: Lietišķās informācijas dienests.

8. 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.muizizglitiba.lv	Izglītības iespējas pieaugušajiem dažādās Latvijas pilsētās
www.fonds.lv www.vitolufonds.lv	Mecenātu stipendijas studijām Latvijā
www.sza.gov.lv	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 izvceidota spēle „Kļūšu par profesionāli!”