

**PĀVILOSTAS PAMATSKOLAS  
KARJERAS IZGLĪTĪBAS  
PROGRAMMA**

**Pāvilosta  
2024**

## SATURS

|     |   |    |
|-----|---|----|
| I   | KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI.....                          | 3  |
| II  | KARJERAS IZGLĪTĪBA .....                                  | 5  |
| III | KARJERAS IZGLĪTĪBAS PLĀNOŠANA .....                       | 6  |
| IV  | KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA.....                        | 8  |
|     | KARJERAS IZGLĪTĪBAS VĒRTĒŠANA .....                       | 12 |
| V   | KARJERAS IZGLĪTĪBĀ IZMANTOJAMĀS METODES.....              | 13 |
| VI  | KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAI IETEICAMĀ LITERATŪRA..... | 15 |

# I KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI

**Karjera** ir cilvēka resursu efektīva izmantošana dzīves mērķu sasniegšanai, cilvēka mērķtiecīga darbība savu kompetenču pilnveidei un izaugsmei visa mūža garumā. Tas ir nepārtraukts mācīšanās un attīstības process; tā ir cilvēka virzība visa mūža garumā gan sociālajā, gan profesionālajā jomā.

**Karjeras attīstība** ir indivīda personīgās dzīves, mācību un darba vadības process mūža garumā. Tas ir nepārtraukts process, kura gaitā cilvēks izmanto informāciju par sevi, un apkārtējo pasauli, analizē un pielieto to, lai izvēlētos savu nodarbošanās jomu un pēc tam jau konkrētu profesiju.

**Karjeras izglītība** ir plānots pasākumu, kursu un programmu nodrošinājums izglītības iestādēs, lai palīdzētu izglītojamajiem attīstīt savu interešu, spēju un iespēju samērošanā, savu karjeras mērķu izvirzīšanā, karjeras vadīšanā; sniegtu zināšanas un izpratni par darba pasauli, tās saikni ar izglītību, par karjeras plānošanu un tālākizglītības iespējām, kā arī nodrošinātu efektīvu dalību darba dzīvē.

**Karjeras vadības prasmes** ir vadošās individuālās prasmes, kas palīdz *izprast, plānot, organizēt, vadīt un kontrolēt* savu iekšējo un ārējo resursu efektīvu izmantošanu dzīves mērķu sasniegšanai. Tās attiecas uz nepieciešamajām prasmēm, lai atrastu sev izglītības virzienu un nodrošinātu sev darbu un lai sekmīgi veidotu personīgo dzīvi.

Cilvēks var sevi īstenot **divos** profesionālās karjeras veidos. **Vertikālā karjera** ir saistīta ar cilvēka virzību pa karjeras hierarhijas kāpnēm vertikāli uz augšu, ieņemot arvien augstākus un atbildīgākus amatus ar tam atbilstoši augstāku atalgojumu un attiecīgi augstākām kompetences prasībām. Šajā karjeras veidā indivīds parasti specializējas kādā noteiktā sfērā un var sasniegt reti sastopamu izcilību savā profesionālajā darbībā, piemēram, izcils ķirurgs vai panākumiem bagāts advokāts. **Horizontālā karjera** ir process, kurā cilvēks profesionāli paplašina savu kvalifikāciju, kā arī ceļ un nostiprina savu vērtību darba tirgū. Darbinieka ieguvums ir jauna pieredze, apmācība un nebijuši izaicinājumi. Šis karjeras veids ļauj darbiniekiem papildināt un padziļināt savas profesionālās amata kompetences un radīt pievienotās vērtības savai darba ikdienai. Sekmīga profesionālā karjera ir divpusējas sadarbības rezultāts, kas ir ieguvums gan darbiniekam, kurš ir motivēts un realizē savas ieceres un ambīcijas, gan arī darba devējam, kurš saņēmis paaugstinātu produktivitāti no lojāla darbinieka.

**Profesionālās karjeras izvēles pamatnosacījumi** - darbs, kas indivīdam sniedz gan morālu gandarījumu, gan pietiekamu finansiālu nodrošinājumu, kurā viņam ir iespēja īstenot savas spējas un potenciālu, tā nodrošinot cilvēka pozitīvu attieksmi pret savu darbu un darba pienākumiem, kā arī garantē augstu darba produktivitāti un kvalitāti. Pienācīgi atalgots darbs, rada sajūtu cilvēkam, ka ir novērtēts un apmierināts. Pietiekams finansiāls nodrošinājums - iespējas uzturēt sevi un savu ģimeni, pilnvērtīgi un kvalitatīvi atpūsties, attīstīties garīgi, personiski un profesionāli. Arī studijas un mācības ir darbs. Ikvienam ir jāmacās nepārtraukti, visas dzīves garumā.

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.

Lai noturētos darba tirgū, indivīdam ir pašam jāklūst par savu karjeras resursu un darba vides procesu vadītāju. Karjeras vadības prasmes palīdz īstenot savas personīgās dzīves un savas karjeras veiksmīgu virzību.

Skolēnu karjeras vajadzības dažādos vecumos atšķiras.(1.tabula)

1.tabula

### Bērna karjeras vajadzības dažādos vecumos

| Attīstības iezīmes  | Karjeras vajadzības   | Vecāku iesaistīšanās   |
|---|---|--|
| <b>1. - 4. klase</b>  |   |  |
| Nepieciešama uzmanība un uzslavas.<br>Piemīt neierobežota enerģija.<br>Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes.<br>Nepieciešama pašapziņas veidošana.  | Atšķir darbu no spēles.<br>Identificē dažādus darba veidus.<br>Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos.<br>Zina, kā pieņemt lēmumus<br>Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu.<br>Identificē personīgas sajūtas.   | Uzklausa un iedrošina.<br>Mudina piedalīties dažādos sporta veidos un hobijs. Iedrošina un atgādina, ka bērnam jāveic mājasdarbi. Uzslavē darba pūles, kā arī darba izpildījumu.<br>Izrāda interesi par skolu un uzsver skolas nozīmi. Iegādājas rotaļlietas, kas veicina lomu spēli.<br>Pieņem lēmumus kopā ar bērnu, nevis bērna vietā.  |
| <b>5. - 6. klase</b>  |   |  |
| Daudz patstāvīgāki<br>Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga.<br>Var uzņemties vairāk atbildības.<br>Pārsteidzošs interešu vāriens.<br>Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami.   | Identificē personīgās intereses, spējas, savas stipras un vājas puses.<br>Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem.<br>Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem<br>Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu. | Veicina labus darba paradumus mājās.<br>Uztic vairāk pienākumu.<br>Dalās ar savu pieredzi.<br>Izvairās mājasdarbus dalīt vīriešu un sieviešu darbos, lai neveidotos stereotipi. Iepazīstina ar dažādām profesijām, kuras sastop ikdienā.<br>Piedalās skolas karjeras izglītības programmas īstenošanā.<br>Uzklausa, kā bērns pieņem lēmumus.<br>Uzmanā vienaudžu ietekmi uz savu bērnu.  |
| <b>7. - 9. Klase</b>  |   |  |
| Piedzīvo dramatiskas fiziskas izmaiņas.<br>Nepieciešamība pēc uzslavām un ir jūtīgi.<br>Mēģina izveidot unikālu identitāti neatkarīgi no vecāku ietekmes. Vēlas vairāk neatkarības.<br>Zinātkāri, tomēr nav gatavi plānot. Paust jūtas daudz atklātāk | Demonstrē labas spējas darbā ar citiem.<br>Novērtē līdzības un atšķirības starp cilvēkiem.<br>Identificē stratēģijas personīgo finanšu vadībā.<br>Izprot spējas, kuras ir nepieciešamas dažādu darbu veikšanā.<br>Demonstrē prasmes, kādas nepieciešamas darba iegūšanai un noturēšanai.                      | Apspriež ar savu bērnu viņa prasmes, intereses, spējas un mērķus, lai palīdzētu plānot nākotni.<br>Iedrošina piedalīties kopienas pasākumos, kuros sniedz dažādus pakalpojumus. Palīdz bērniem:<br>-iepazīties ar dažādām profesijām, organizējot darba vērošanu, darba vietu apmeklēšanu vai personīgās intervijas;<br>-rīkoties ar savu naudu un iedrošina pieņemt ekonomiska rakstura lēmumus;<br>-piedalīties Ēnu dienās un citos ar darbu saistītos pasākumos |

## II KARJERAS IZGLĪTĪBA

### **Karjeras izglītības mērķis.**

Organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu atbilstoši spēkā esošajiem Ministru kabineta noteikumiem (2000. gada 5. decembra noteikumi Nr.462 "Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu" un pamatizglītības programmu paraugiem) un prasībām, integrējot specifiskus mērķus:

1. nodrošināt izglītojamam pašizpētei, karjeras izpētei un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi;
2. radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām sabalansētu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību un nodarbošanos.

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

### **Karjeras izglītības uzdevumi:**

1. palīdzēt izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus, pieņemtu lēmumus, noteiktu mērķus;
2. nodrošināt katram izglītojamam iespēju apgūt mācīšanās prasmes, informācijas tehnoloģiju un citu informācijas avotu izmantošanas pamatiemaņas;
3. veidot katrā izglītojamā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba pasaules un ar to saistīto izglītību daudzveidību;
4. veicināt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes;
5. palīdzēt katram izglītojamam pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un ar to saistīto iespējamo karjeru;
6. veidot izglītojamajos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību;
7. veidot cieņu pret profesiju daudzveidību; 8. rosināt izglītojamos atbilstoši vecumposmam gūt darbības pieredzi.

### **Karjeras izglītības īstenošanas pamatprincipi:**

1. Karjeras izglītība ir izglītības sastāvdaļa.
2. Karjeras izglītība ir visas izglītības iestādes atbildība, ievērojot vecumgrupu intereses un vajadzības.
3. Mērķi — objektīvi un sasniedzami; pasākumi — īstenojami.
4. Pasākumi ir orientēti uz zināšanu un prasmju apguvi. Karjeras izglītība ir visas izglītības iestādes atbildība, ievērojot vecumgrupu intereses un vajadzības.

### III KARJERAS IZGLĪTĪBAS PLĀNOŠANA

Karjeras izglītības programmas apguves organizācijas pamatnosacījums ir—īstenot karjeras izglītību tā, lai izglītojamais iegūtu gan zināšanas konkrētā izglītības jomā 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 izglītības programmas sastāvdaļas:**

Sevis izzināšanas aktivitātes, kurās izglītojamie:

- ✓ identificē savas personīgās īpašības (fiziskās, intelektuālās, emocionālās iezīmes, prasmes, intereses un vērtības, stiprās un vājās puses),
- ✓ izpēta personīgo īpašību un nepieciešamo prasmju samērotību, lai gūtu panākumus dažādās dzīves un darba situācijās,
- ✓ izvērtē stratēģijas un apstākļus, kas ietekmē viņu mācīšanos dažādās dzīves un darba situācijās. Iespēju apzināšanās aktivitātes iesaista skolēnus darba pasaules izpētē un iepazīšanā.

Aktivitātes var ietvert:

- ✓ dažādas darba vides iepazīšana un pētīšana,
- ✓ dažādu profesiju un izglītības un apmācības iespēju izpēte,
- ✓ darba pasaules vēsturisko un plānoto izmaiņu analīze.

**Lēmumu pieņemšana** ir saistīta ar mācīšanos, kā pieņemt lēmumus, lai plānotu un vadītu savu karjeru. Skolēni iesaistās aktivitātēs, kas palīdz:

- ✓ izpētīt, kā citi cilvēki pieņem lēmumus, un saprast, kas var ietekmēt lēmuma pieņemšanu,
- ✓ identificēt atbilstošus lēmuma pieņemšanas stilus un stratēģijas,
- ✓ ģenerēt dažādas ar karjeru saistītas izvēles.

Pieņemt lēmumu par karjeras izvēli nenozīmē tikai piemērot indivīdu noteiktai profesijai.

Lēmuma pieņemšanu ietekmē dažādi faktori, kuri ir jāņem vērā:

- ✓ individuālās iezīmes (veselība, vērtības, intereses, prasmes, vecums, zināšanas u.c.),
- ✓ sociālais konteksts (ģimene, vienaudži, sabiedrības grupas, sociāli-ekonomiskais statuss u.c.),
- ✓ vides konteksts (politiskie uzskati, izglītības iestādes, ģeogrāfiskais izvietojums, darba tirgus u.c.),
- ✓ citi faktori (laika perspektīvas, izdevība, izmaiņas laika gaitā u.c.).

Sagatavošanās pārmaiņām un pārejai attiecas uz tādas izpratnes un prasmju veidošanu, kādas skolēnam ir nepieciešamas, lai tiktu galā ar jaunām situācijām, gan vēlamām, gan nevēlamām. Šādas aktivitātes palīdz:

- ✓ noteikt dažādas plānotas un neplānotas dzīves/darba pārmaiņas un pārejas periodus, ar kādiem ir jāsastopas dzīves laikā,
- ✓ izpētīt, kā cilvēki reaģē uz izmaiņām,
- ✓ attīstīt prasmes, lai efektīvi pārvarētu dažādas plānotas un neplānotas pārmaiņas, piemēram, problēmu risināšanu, atbalsta tīklu identificēšanu un izmantošanu.

**Karjeras izglītībā sasniedzamo spēju un prasmju attīstību atspoguļo galvenie izglītošanas aspekti:**

| <b>Aspekts</b>                          | <b>Raksturojums</b>  |
|---|--|
| <b>Sadarbības</b>                       | prasme sadarboties, strādāt komandā, uz klausīt 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. |
| <b>Saziņas</b>                          | praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties vairākās valodās (rakstīt, runāt, lasīt), prasme publiski uzstāties, izteikt un pamatot savu viedokli, prezentācijas prasmes.  |
| <b>Mācīšanās un praktiskās darbības</b> | 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.                                  |
| <b>Pašizpaušmes un radošais</b>         | radošās darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības   |
| <b>Analītiski kritiskais</b>            | intelektuālās darbības pieredze —patstāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā.  |
| <b>Morālais un estētiskais</b>          | izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību; matemātiskais aspekts: matemātikas izmantošana praktiskajā dzīvē (budžeta plānošana, izglītības izmaksu aprēķināšana, salīdzināšana u.c.).                                       |

## IV KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

Programma adresēta 1. –9. klašu audzinātājiem un mācību priekšmetu skolotājiem ar nolūku panākt sistemātisku un pēctecīgu, mērķtiecīgi organizētu karjeras izvēles vadīšanas darbību

Katra karjeras izglītības joma —pašizpēte, karjeras izpēte un karjeras plānošana un vadība —ietver vairāku mācību priekšmetu un audzināšanas darba saturu. 2.tabulā apskatītas karjeras izglītības pamatjomu saturiskās tēmas.

3.tabula

**Karjeras izglītības pamatjomu saturiskās tēmas**

| <b>Pamatjoma</b>                    | <b>Saturiskās tēmas</b>  |
|-------------------------------------|--|
| <b>Pašizpēte</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;</li> <li>✓ manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks;</li> <li>✓ ģimene, tās loma, tradīcijas;</li> <li>✓ sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;</li> <li>✓ attieksmes un vērtības;</li> <li>✓ prasme sadarboties, risināt konfliktus;</li> <li>✓ mana veselība un nākotnes nodomi;</li> <li>✓ mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu;</li> <li>✓ pašaudzināšana.</li> </ul>        |
| <b>Karjeras izpēte</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ darba nozīme cilvēka dzīvē;</li> <li>✓ populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, profesiju daudzveidība, to tipi;</li> <li>✓ manu vecāku darba dzīve;</li> <li>✓ informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana;</li> <li>✓ profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;</li> <li>✓ darba tirgus un nodarbinātība;</li> <li>✓ sociālā vide un nodarbinātība;</li> <li>✓ izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes;</li> <li>✓ darba likumdošana, darba drošība; pašnodarbinātība.</li> </ul>               |
| <b>Karjeras plānošana un vadība</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;</li> <li>✓ lēmuma pieņemšana par karjeru. Dažādu faktoru ietekme (ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.);</li> <li>✓ dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;</li> <li>✓ kad viss nenorit tā, kā plānots;</li> <li>✓ mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa, ilgtermiņa plānošana);</li> <li>✓ pārmaiņas manā dzīvē;</li> <li>✓ komandas darba pieredze;</li> <li>✓ praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;</li> <li>✓ sevis prezentēšana.</li> </ul> |

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

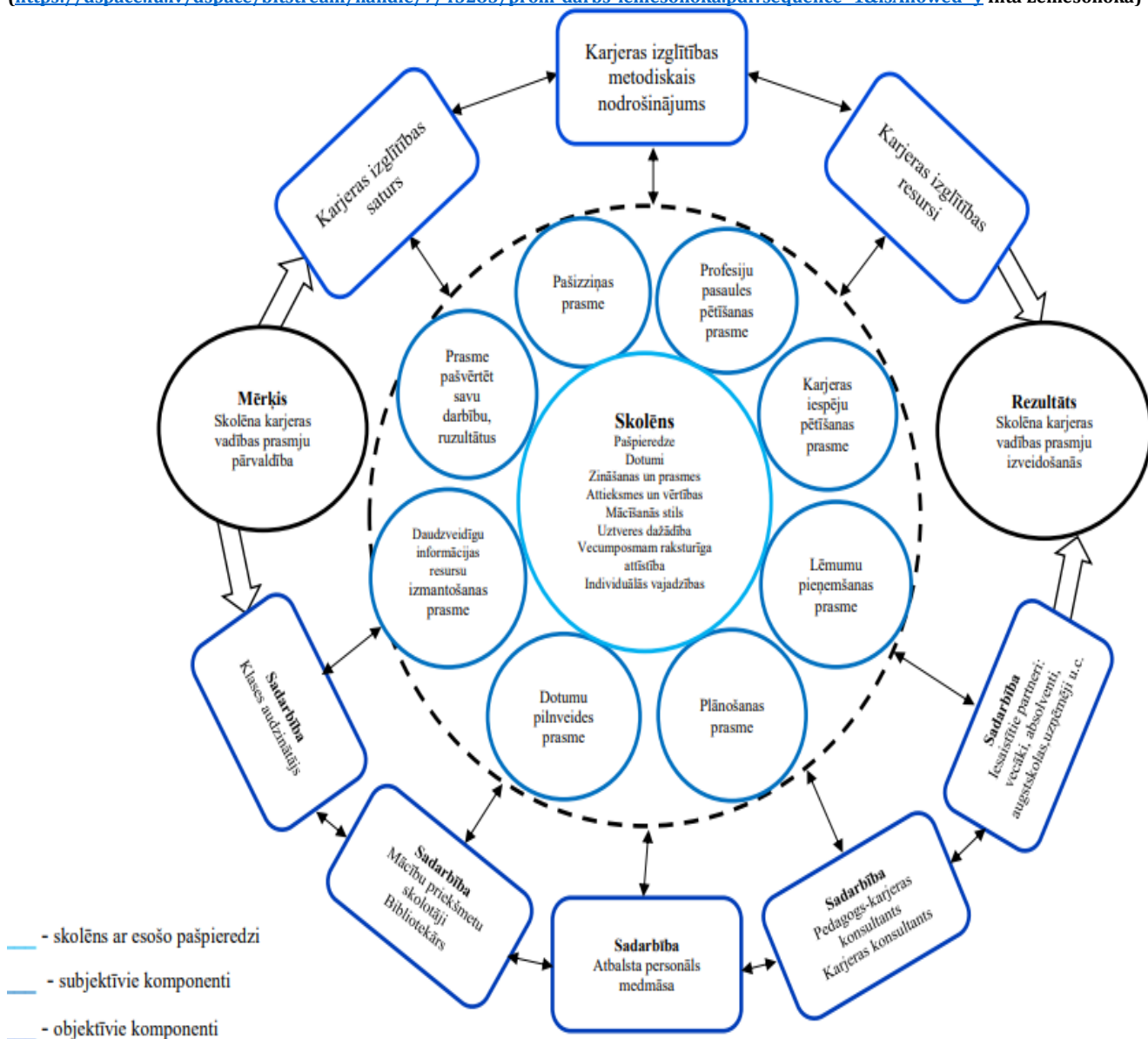


## Klases stundu temati no 1. -9. kl. pēc VISC izstrādātā “Klases stundu programmu parauga”

| Klašu grupa       | Stundu temati  | Sasniedzamais rezultāts  |
|-------------------|--|--|
| <b>1.-3.klase</b> | Profesiju daudzveidība. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs.          | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zina, kur un par ko strādā vecāki un citi ģimenes locekļi.</li> <li>✓ Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā, izprot viņu nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē.</li> </ul>  |
|                   | Mani pienākumi ģimenē.<br>Mani vaļasprieki.<br>Mana sapņu profesija. | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gūst priekšstatu par ikdienas darbu, un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību.</li> </ul>   |
|                   | Dienas režīms  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Prot izplānot savu dienas režīmu un tam sekot, paredzot laiku mācībām, pienākumiem mājās, vaļaspriekiem un atpūtai.</li> </ul>  |
|                   | Mācības - skolēna darbs.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apzinās savu galveno pienākumu mācīties, spēj mācīties patstāvīgi un koncentrējas mācību uzdevumu apguvei un izprot savu atbildību sekmīgā mācību procesā.</li> <li>✓ Prot izmantot stundās apgūto ikdienā.</li> </ul>  |
|                   | Karjeras vīzija.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas, apgūst darba prasmes.</li> </ul>   |
| <b>4.-6.klase</b> | Es un mani dotumi  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apzinās savas stiprās un vājās puses, kā arī savas intereses, spējas.</li> </ul>  |
|                   | Mani darba ieradumi.<br>Sadarbības prasmes                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses un spējas.</li> <li>✓ Prot sadarboties ar dažāda vecuma cilvēkiem.</li> </ul>   |
|                   | Brīvais laiks un tā izmantošana                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīgas brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrodot savām spējām un vēlmēm atbilstošāko.</li> </ul>  |
|                   | Mācīšanās prasmes un sasniegumi                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mācās dokumentēt savus sasniegumus.</li> <li>✓ Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē, spēj sevi motivēt mācību darbam un cenšas sasniegt savām spējām atbilstošus rezultātus.</li> </ul>  |
|                   | Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Izprot profesiju veidus un tajās veicamo darba specifiku: fizisks - garīgs darbs, darbs telpās - darbs ārā u.tml.</li> <li>✓ Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju.</li> <li>✓ Pētot profesiju daudzveidību, domā par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējām pilsētā/novadā/valstī.</li> </ul> |
|                   | Lietišķa valoda, tas nozīme ikdienas dzīvē                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ kopj savu valodas kultūru.</li> <li>✓ Izprot publiskas uzstāšanās būtību un ir apguvusi prasmes tajā piedalīties, prezentējot dažādus darbus un uzstājoties.</li> </ul>   |

|            |  |  |
|------------|--|--|
| 7.-9.klase | Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ir objektīvi izvērtējis, pārzina savus dotumus, spējas un intereses, samēro savas intereses un spējas, personīgās īpašības un vērtības.</li> <li>✓ Novērtē sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā.</li> <li>✓ Novērtē savu sasniegumu rezultātus.</li> </ul>   |
|            | Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saprot, kā skolā, ārpusskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības.</li> <li>✓ Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā.</li> </ul>  |
|            | Izglītības vērtības                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību.</li> <li>✓ Apzinās izglītību kā vērtību, ir motivēts turpināt izglītību.</li> <li>✓ Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas.</li> <li>✓ Zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām.</li> </ul>  |
|            | Profesiju daudzveidīgā pasaule             | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus.</li> <li>✓ Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām, izzina savas turpmākās izglītības iespējas.</li> <li>✓ Ir apzinājis sev saistošās profesijas. Iesaistās darba izmēģinājumos.</li> <li>✓ Ir iegūtas zināšanas par vietējo darba tirgu.</li> </ul> |

**Skolēna karjeras vadības prasmju veidošanās procesuālais modelis**  
 ([https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/45285/prom\\_darbs\\_lemesonoka.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/45285/prom_darbs_lemesonoka.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Inta Lemešonoka)



## Karjeras izglītības vērtēšana

Skolēnu sasniegumi karjeras izglītībā tiek vērtēti īsi rakstiski vai mutiski raksturojot skolēnu mācību darbību, darba stilu, attieksmi un izaugsmes dinamiku šādu zināšanu, prasmju, iemaņu (kompetenču) apguvē un izmantojot pašvērtējumu.

| Pašizpētē   | Karjeras izpētē   | Karjeras plānošanā un vadīšanā  |
|---|---|---|
| <p>skolēns:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apgūst un izmanto zināšanas par sevi, savu ģimeni, lai izprastu savas spējas, dotumus, stiprās puses, intereses, prasmes, kā tos redz pats un citi;</li> <li>- demonstrē pozitīvas starppersonu prasmes un cieņu pret daudzveidīgo, lai veicinātu savas karjeras attīstību;</li> <li>- atzīst, ka izaugsme un pārmaiņas ir karjeras attīstības neatņemama sastāvdaļa;</li> <li>- spēj noteikt svarīgākos faktorus, kas ietekmē viņa attieksmi pret mācībām, darbu, vērtībām, rīcību un izturēšanos;</li> <li>- izmanto zināšanas par sevi, lai pieņemtu lēmumus un noteiktu mērķus.</li> </ul> | <p>Skolēns spēj:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- izskaidrot terminu "karjera" tā plašākajā nozīmē;</li> <li>- vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs;</li> <li>- atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām;</li> <li>- izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas;</li> <li>- formulēt savas izglītības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas;</li> <li>- zina, ka personīgās veselības stāvoklis varētu būt šķērslis dažu profesiju izvēlē.</li> </ul> | <p>Skolēns spēj:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- izskaidrot terminu "karjera" tā plašākajā nozīmē;</li> <li>- vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs;</li> <li>- atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām;</li> <li>- izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas;</li> <li>- formulēt savas izglītības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas;</li> <li>- skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis varētu būt šķērslis dažu profesiju izvēlē.</li> </ul> |

## V KARJERAS IZGLĪTĪBĀ IZMANTOJAMĀS METODEDES

| Nr. | Metode                       | Prasmes   |
|-----|------------------------------|---|
| 1.  | Anketēšana/<br>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 |
| 2.  | Analīze                      | Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām Apgūt prasmes, lai „gribu, varu, vajag” veidotu vienotu kopumu  |
| 3.  | Brīvais raksts               | Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas  |
| 4.  | Darbs ar informācija avotiem | Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju   |
| 5.  | Darbs grupās                 | Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus   |
| 6.  | Darbs pāros                  | Veidot prasmes sadarboties, uz klausīt otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu   |
| 7.  | Diskusija                    | Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uz klausīt citu domas Meklēt problēmu risinājumu  |
| 8.  | Dubultā dienasgrāmata        | Veidot prasmi atrast tekstā nepieciešamo informāciju, to analizēt, paust savu viedokli, balstoties uz pieredzi  |
| 9.  | Ekskursijas                  | Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām  |
| 10. | Ēnu diena                    | Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētajā profesijā plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus  |
| 11. | Eseja                        | Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā  |
| 12. | Individuālais darbs          | Mācīties strādāt patstāvīgi   |
| 13. | INSERT metode                | Apgūt prasmi izvērtēt informāciju   |
| 14. | Intervija                    | Apgūt prasmi sarunāties: uz klausīt sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu  |
| 15. | IT tehnoloģiju izmantošana   | Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā   |
| 16. | Pārrunas/sarunas             | Apgūt prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem   |

|     |                                    |  |
|-----|------------------------------------|--|
| 17. | Pašvērtējums/<br>pašanalīze        | Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi  |
| 18. | Pētījums                           | Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam                            |
| 19. | Portfolio/darba mape               | Vākt materiālus, iegūt informāciju, to apstrādāt, krāt un veidot savu darba mapi - portfolio   |
| 20. | Prāta vētra                        | Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē   |
| 21. | Prezentācija                       | Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu   |
| 22. | Prognozēšana                       | Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu  |
| 23. | Projekts                           | Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus  |
| 24. | Seminārs                           | Mācīties atrast kļūdas un nepilnības, izdomāt vīziju to uzlabošanai, plānot tās sasniegšanu, pieņemt lēmumu, izdarīt kopsavilkumu - rezumēt  |
| 25. | Spēles (lomu situāciju, lietišķās) | Apgūt prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, prast novērtēt sevi salīdzinājumā ar citiem<br>Iejusties lomās, kas attālinātas no skolēna būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt<br>Iemācīties modelēt dažādas problēmsituācijas |
| 26. | SVID analīze                       | Apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas   |
| 27. | T-tabula                           | Apgūt iemaņas izvērtēt parādību no vairākiem aspektiem   |
| 28. | Tests                              | Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai   |
| 29. | Tikšanās                           | Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai  |
| 30. | Venna diagramma                    | Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu  |
| 31. | Vērošana                           | Apgūt iemaņas izvīzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus  |

## VI KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAI IETEICAMĀ LITERATŪRA

1. Akmeņkalna I., Kārkliņš A., Kalniņa I. Mērķtiecīga karjeras veidošana. Mācību metodika.- R.: LUMA, 2007
2. Akmeņkalna I., Kārkliņš A., Skutele D. Mērķu sasniegšana. - R.: LUMA, 2007
3. Alens Dž., Nerne Dž. Skolēnu izaugsmes veicināšana. Palīgs klases audzinātājam. - R.: Skolu atbalsta centrs, 2000
4. Baldiņš A., Raževa A. Klases audzinātāja darbs skolēnu personības izpētē. - R.: Pētergailis, 2001
5. Beloraga G. Par ko kļūt? Darba lapas par profesijām.- R.: Zvaigzne ABC, 2007
6. Daija Z., Panasina I. Veido savu karjeru pats! Grāmata patstāvīgai profesijas izvēlei. - R.:Profesionālās karjeras izvēles centrs, 2000
7. Daiktere I. Mērķu izvirzīšana un sasniegšana. Mācību metodika. - R.: SIA LUMA, 2007
8. Darba pasaules un karjeras iespēju izpēte / Ieteikumi skolotājiem, klašu audzinātājiem projektu nedēļas vadīšanai 7. - 9.klasēs. - R.: PIAA, PIAC, 2004
9. Dektereva N., Dorofjeva S., Vagele A., Zavjalova G.. Interesantas idejas klases audzinātājam.- R.:RaKa, 2008
10. Dektereva N., Dorofjeva S., Vagele A., Zavjalova G.. Mūsdienīga skolēna portfolio.- R.: RaKa, 2008
11. Ertelts B.J., Šulcs V. Karjeras konsultēšanas kompetences. - R.: VIAA, 2008,Vācija: Rosenberger Fachverlag, 2007  
Pieejams: [http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras\\_kompetences\\_2008.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_kompetences_2008.pdf)
12. Karjeras atbalsta pasākumi riska grupu jauniešiem. Caur mācīšanos uz darbu.- R.: VIAA, 2011, Eiropas profesionālās izglītības attīstības centrs, 2010  
Pieejams: [http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras\\_atbalsta\\_pasakumi\\_2010.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_atbalsta_pasakumi_2010.pdf)
13. Karjeras attīstības atbalsts. Izglītība. Konsultēšana. Pakalpojumi.- R.: VIAA, 2008  
Pieejams: [http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras\\_attiistiibas\\_atbalsts\\_2008.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_attiistiibas_atbalsts_2008.pdf)
14. Karjeras attīstības rokasgrāmata konsultantiem, kas strādā ar jauniešiem ar īpašām vajadzībām. Jaunatnes karjeras servisa attīstības projekts.  
Pieejams: <http://www.careercenteronline.org>
15. Karjeras iespēju izpēte / Metodisks palīglīdzeklis skolotājiem, klašu audzinātājiem profesionālās orientācijas darbā.- R.: PIAP aģentūra, 2003  
Pieejams: [http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/klasu\\_audzinatajiem/](http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/)
16. Karjeras izglītība skolā. Pieredze 2009.- R.: VIAA, 2010  
Pieejams: [http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras\\_izgliitiiba\\_skolaa\\_2010.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/karjeras_izgliitiiba_skolaa_2010.pdf)
17. Karjeras izglītība 10. - 12.klasei. Skolotāja rokasgrāmata.  
Karjeras izglītība 7.-9.klasei. Skolotāja rokasgrāmata. - R.: PIAA, 2006  
Pieejams:[http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/klasu\\_audzinatajiem/](http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/)
18. Karjeras izglītība profesionālās vedējās izglītības iestādēs. Skolotāja rokasgrāmata. Profesionālās izglītības attīstības aģentūra, 2006  
Karjeras izglītība profesionālās vedējās izglītības iestādēs. Darba burtnīca. Profesionālās izglītības attīstības aģentūra, 2006  
Pieejams:[http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/klasu\\_audzinatajiem/](http://www.viaa.gov.lv/lat/karjeras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinatajiem/)
19. Karjeras izglītība 7.klasē. Metodiski ieteikumi.

- Karjeras izglītība 8.klasē. Metodiski ieteikumi.
- Karjeras izglītība 9.klasē. Metodiski ieteikumi. - R.: PIAA, 2006
- Pieejams:[http://www.viaa.gov.lv/lat/karieras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/klasu\\_audzinajaiem/](http://www.viaa.gov.lv/lat/karieras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinajaiem/)
20. Karjeras izglītības mērķi pamatskolā / Ieteikumi skolotājiem, klašu audzinātājiem pamatskolas skolēnu zināšanu, prasmju un iemaņu veidošanai starppriekšmetu tēmā. - R.: PIAA, PIAC, 2004
- Pieejams:[http://www.viaa.gov.lv/lat/karieras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/klasu\\_audzinajaiem/](http://www.viaa.gov.lv/lat/karieras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinajaiem/)
21. Karjeras konsultēšanas metodes.- R.: VIAA, 2009, Bukarestē: Institute of Educational Sciences, Euroguidance, 2007
- Pieejams: [http://viaa.gov.lv/files/news/727/karieras\\_kons\\_metodes.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/karieras_kons_metodes.pdf)
22. Karjeras plānotājs. Metodiski ieteikumi.- Jelgava: PKIC, 2007
23. Karjeras plānotājs pamatskolēnam. Mana profesija? Kāpēc gan ne?
- Karjeras plānotājs vidusskolēnam. Mana profesija? Kāpēc gan ne?- Jelgava: PKIC, 2007
24. Karjeras Ziņas. - R.: VIAA karjeras atbalsta departamenta ziņu izdevums.
- Pieejams:  
[http://viaa.gov.lv/lat/karieras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/kad\\_zinu\\_izdevumi/](http://viaa.gov.lv/lat/karieras_atbalsts/euroguidance_sadala/kad_zinu_izdevumi/)
25. Korna. E. Karjeras izglītība. Tukuma 2.vidusskolas pieredze. - R.: RaKa, 2011
26. Kurš mācību priekšmets man vislabāk patiek? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei.- R.: VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008
- Pieejams:[http://www.viaa.gov.lv/lat/karieras\\_atbalsts/euroguidance\\_sadala/klasu\\_audzinajaiem/](http://www.viaa.gov.lv/lat/karieras_atbalsts/euroguidance_sadala/klasu_audzinajaiem/)
27. Ķīkule I. Domā pats! Metodiskie ieteikumi darbam ar videofilmu 5. - 8.klasei. - R.: Labklājības ministrija, SIA „ULMA”, 2006
28. Mans bērns izvēlas karjeru.- R.: VIAA, 2010
- Pieejams: [http://viaa.gov.lv/files/news/727/mans\\_berns\\_izvelas\\_karjeru\\_web.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/mans_berns_izvelas_karjeru_web.pdf)
29. Perija N., Zarks Z. Karjeras veidošanas mācību programma pamatskolas skolēniem. Perija N., Zarks Z. Karjeras veidošanas mācību programma vidusskolas skolēniem. - R.: PKIVA.
30. Pīvijs V. Sociodinamiskā konsultēšana. Praktiska pieeja nozīmes veidošanai. ASV: Taosas institūta izdevniecība, 2004, R.: VIAA, 2011
- Pieejams: [http://viaa.gov.lv/files/news/727/38262\\_viaa\\_piviis\\_2012\\_f.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/38262_viaa_piviis_2012_f.pdf)
31. Profesiju aprakstu katalogs.- R.: PKIVA, NVA., 2007,2012
- Pieejams:[http://www.nva.gov.lv/karjera/docs/profesiju\\_aprakstu\\_katalogs\\_A4.pdf](http://www.nva.gov.lv/karjera/docs/profesiju_aprakstu_katalogs_A4.pdf)  
[http://www.nva.gov.lv/docs/pak\\_2012.pdf](http://www.nva.gov.lv/docs/pak_2012.pdf)
32. Profesiju definīciju katalogs.- R.: PKIVA, 2007
- Pieejams: <http://jvmv.lv/f/uploads/profesiiju-aprakstu-katalogs-A5.pdf>
33. Profesiju klasifikators.- R.: Latvijas Vēstnesis, 2006
- Pieejams: <http://www.lm.gov.lv/text/80>
34. Rubana I.M. Mācīties darot.- R.: RaKa, 2004
35. Stabiņš J., Pupiņš M. Ieteikumi karjeras veidošanai. / Mācību līdzeklis sociālajās zinātnēs.- R.: RaKa, 2008
36. Starptautiskā karjeras atbalsta metodikas rokasgrāmata darbam ar grupu. 2.izd. - Vīne: 2012 Pieejams:[http://viaa.gov.lv/files/news/727/viaa\\_naviguide\\_interactive.pdf](http://viaa.gov.lv/files/news/727/viaa_naviguide_interactive.pdf)
37. Templers R. Veiksmīgas karjeras likumi.- R.: Zvaigzne ABC, 2007
38. Veiksmīgas karjeras anatomija.- R.: Lietišķās informācijas dienests, 2009 **Videomateriāli**
1. Atrodi savu ceļu! Karjeras un izglītība iespējas būvniecības nozarē.



Atrodi savu ceļu! Karjeras un izglītība iespējas elektrotehnikas un elektronikas nozarē. Atrodi savu ceļu! Karjeras un izglītība iespējas ķīmijas un farmācijas nozarē.

Atrodi savu ceļu! Karjeras un izglītība iespējas mašīnbūves un metālapstrādes nozarē. Atrodi savu ceļu! Karjeras un izglītība iespējas meža nozarē. - DVD: VIAA.

2. Domā pats! (videofilma 5. - 8.klasei.)

3. Iepazīsti izglītības un darba pasauli. - CD - ROM: PIAP.

4. Iepazīsti un izvēlies! Virtuālais ceļvedis: Daugavpils Universitāte, Latvijas Lauksaimniecības universitāte, Liepājas Pedagoģijas akadēmija, Rēzeknes augstskola, Ventspils Augstskola, Vidzemes Augstskola. - CD.

5. Izglītība Latvijā 2008 - CD: STA.

6. Kurp doties? Ķīmiķis. Farmaceits. Mikrobiologs. (TV raidījumi) Nākotnes aprēķins. (īsfilma)- DVD: biedrība „Jauniešu konsultācijas”, 2006

7. Kurp doties? Farmaceits. Vides speciālists. Mārketinga speciālists.- DVD: biedrība „Jauniešu konsultācijas”, 2007

8. Karjeras iespējas Latvijā. RSEBAA. AIESEC. - CD.

9. Labklājības ministrijas pētījumi. ES struktūrfondu Nacionālās programmas „Darba tirgus pētījumi” projekts. - CD.

10. Mana karjera. Mana karjera manās rokās. Autoceļu būvniecība.

Mana karjeras - manās rokās. Enerģētika. - CD: SIA „AGD GRUPA”, IZM ISEC.

11. Profesionālās darbības jomas Latvijā. - DVD (1., 2.disks), VHS: PKIVA.

12. Progresīvās profesijas. - CD: PKIVA, Labklājības ministrija, projekts „Profesiju segregācijas cēloņu mazināšana”

13. Studijas datorikas nodaļā. Fragments no LTV7 raidījuma „Aktualitātes”. (13.04.2008.) - CD (mpg): SIA „AGD GRUPA”

14. “Zaļais pipars 1-4” - CD: RTU

Pieejams: <http://karjera.rtu.lv/lv/ieraksts/izglitgiosa-filma-zalais-pipars>

### **Interneta resursi:**

1. [www.europass.lv/](http://www.europass.lv/) - CV standarts “Europass”

2. <http://jaunatne.gov.lv/lv> - informatīvi materiāli par konkursiem un brīvprātīgo darbu

3. [www.niid.lv](http://www.niid.lv) - nacionālā izglītības iespēju datu bāze

4. <http://www.nva.gov.lv/karjera/> - informatīvie un metodiskie materiāli sevis, profesiju un izglītības iespēju izpētei, ieteikumi karjeras plānošanai

5. [www.prakse.lv](http://www.prakse.lv) - prakses, darba, brīvprātīgā darba vakances jauniešiem, informācija par profesijām un izglītības iespējām

6. [www.profesiupasaule.lv](http://www.profesiupasaule.lv) - profesiju paraksti, intervijas ar profesionāļiem, darba vides fotogalerijas, profesiju apguves iespējas.

Aktualizēta 2024. gadā