

APSTIPRINU

Rīgas Dārziema vidusskolas direktore

Gunita Kļaviņa

21.09.2026.



**RĪGAS DĀRZCIEMA VIDUSSKOLAS
KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA
2026. – 2029. GADAM**

Rīga
2026

Izstrādāja: Svetlana Kračus,
pedagogs karjeras konsultants

Karjeras izglītības programma izstrādāta, pamatojoties uz

1. Skola 2030 pilnveidotā mācību satura būtību <https://www.skola2030.lv/lv/biezak-uzdotie-jautajumi#vai-pilnveidotaja-macibu-satura-atseviski-defineta-ari-karjeras-izglitiba>
2. Vadlīnijām karjeras attīstības atbalsta īstenošanai <https://www.viaa.gov.lv/lv/metodiskie-materiali>
3. Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugu vispārējās izglītības iestādēm <https://www.viaa.gov.lv/lv/metodiskie-materiali>
4. Pedagoģa karjeras konsultanta profesijas standartu https://www.profesijupasaule.lv/sites/default/files/upload/profession_world/Profesiju_standarti/P_S-320_Karjeras_konsultants.pdf
4. Rīgas Dārzciema vidusskolas nolikumu https://www.rdcvs.lv/wp-content/uploads/2024/09/RD_nolikums.docx.pdf
5. Rīgas Dārzciema vidusskolas audzināšanas darba programmu 2026./2027. mācību gadam <https://www.rdcvs.lv/wp-content/uploads/2026/09/Audzinasanas-darba-programma-2026-2027.pdf>

Informācija par Rīgas Dārzciema vidusskolu

Rīgas Dārzciema vidusskola ir Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departamenta padotībā esoša vispārējās vidējās izglītības iestāde, kurā 2026./2027. mācību gadā uzsāka mācīties 1049 skolēni (44 klašu komplekti) un uzsāka strādāt 106 pedagogi. Vidusskolā tiek realizētas šādas izglītības programmas:

Pamatizglītības posmā

21011111 Pamatizglītības programma

21015611 Speciālā pamatizglītības programma skolēniem ar mācīšanās traucējumiem

Vidējās izglītības posmā

31016011 Vides un sociālo zinātņu virziens Valodu un sociālo zinātņu virziens

Izglītības programmu īstenošanas vietas – Sesku ielā 72 un Vietalvas ielā 15.



Rīgas Dārzciema vidusskolas darbības pamatmērķi:

- Īstenot kvalitatīvu izglītību mūsdienīgā un labvēlīgā mācību vidē;
- Sekmēt skolēnu personības veidošanos un attīstību;
- Atbalstīt skolas personāla profesionalitātes izaugsmi, atbilstoši skolas darba prioritātēm;
- Pilnveidot skolas sadarbību ar pašvaldību un citiem partneriem projektu, kultūrizglītojošajā un sporta jomā.

Rīgas Dārziema vidusskolas galvenie uzdevumi:

- īstenot izglītības programmas, to mērķus un uzdevumus, veikt mācību un audzināšanas darbu;
- nodrošināt izglītojamo ar iespējām apgūt zināšanas un prasmes, kas ir nepieciešamas personiskai izaugsmei un attīstībai, pilsoniskai līdzdalībai, nodarbinātībai, sociālajai integrācijai un izglītības turpināšanai;
- izkopt izglītojamā prasmi patstāvīgi mācīties un pilnveidoties, nodrošinot izglītojamā karjeras vadības prasmju apguvi un attīstīšanu, kas ietver savu interešu, spēju un iespēju apzināšanos tālākās izglītības un profesionālās karjeras virziena izvēlei, vienlaikus motivējot mūžizglītībai;
- veicināt izglītojamā pilnveidošanos par garīgi, emocionāli un fiziski attīstītu personību un izkopt veselīga dzīvesveida paradumus;
- sekmēt izglītojamā sociāli aktīvu un atbildīgu attieksmi pret sevi, ģimeni, sabiedrību, vidi un valsti, saglabājot un attīstot savu valodu, etnisko un kultūras savdabību. Pilnveidot izpratni par Latvijas Republikas Satversmē un citos tiesību aktos ietvertajiem cilvēktiesību pamatprincipiem un audzināt krietnus, godprātīgus, atbildīgus cilvēkus – Latvijas patriotus;
- sadarboties ar izglītojamā vecākiem vai personu, kas realizē aizgādību (turpmāk – vecāki), lai nodrošinātu izglītības ieguvu;
- nodrošināt izglītības programmas īstenošanā un izglītības satura apgūvē nepieciešamos mācību līdzekļus, tai skaitā elektroniskajā vidē;

Skolēniem tiek piedāvāta iespēja attīstīt savas spējas arī interesu izglītības programmās:

- kultūrizglītības jomā (tautas dejas – TDK “Kreimenīte”, vokālais ansamblis, koris, sporta dejas “Duets”, teātra pulciņš, vizuālā māksla, kokapstrāde, mazākumtautību valoda un kultūra, balets)
- sporta izglītības jomā (vieglatlētika, basketbols, volejbols, futbols, florbols, hokejs, daiļslidošana, sporta spēles);
- vides izglītības jomā (dabas laboratorija, veselīgs cilvēks veselīgā vidē);
- STEM un tehniskās jaunrades jomā (asini prātu, šahs, dambrete, datorika, robotika)
- jaunsardzē.

Rīgas Dārziema vidusskola iesaistās dažādos projektos: Erasmus+, sabiedrības integrācijas un brīvprātīgā darba projektā, “STEM un pilsoniskās līdzdalības norises plašākai izglītības pieredzei un karjeras izvēlei”, programmā “KIVA”, iniciatīvā “Latvijas Skolas soma” un projektā “Kopienas iesaiste Vienotas skolas atbalstam”.

Vidusskolā tiek īstenota valsts aizsardzības mācība, pieejama metodika mācību metožu daudzveidības nodrošināšanai, tiek rīkoti pasākumi pilsoniskās apziņas veidošanai un nostiprināšanai, pieejams psihologa, logopēda, pedagoga karjeras konsultanta, sociālā pedagoga, pedagoga palīga un medmāsas atbalsts. Skola veic atbalsta centra funkcijas pedagogiem darbā ar jauniebraucējiem un piedalās pedagogu profesionālās kompetences pilnveides organizēšanā Rīgā.

1. Karjeras izglītības programmas mērķis, uzdevumi, inovatīvie aspekti

Karjeras izglītības programmas 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 lēmumus, iesaistīties sabiedrības dzīvē un veidoties par laimīgu un atbildīgu personību, kas spēj pielāgoties pārmaiņām un izmantot mūžizglītības iespējas.

Karjeras izglītības programmas uzdevumi:

1. Nodrošināt strukturēti pēctecīgu, visiem skolēniem pieejamu karjeras izglītības programmas apguvi;
2. Radīt kompetenču pieejā pamatotus pedagoģiskos apstākļus, kas katram skolēnam sniedz iespējas veidot un attīstīt karjeras vadības prasmes viņam vispiemērotākajā veidā;
3. Sniegt skolēnam daudzveidīgas sadarbības iespējas ar pedagoģiskā personāla pārstāvjiem un citiem partneriem;
4. Sniegt skolēnam iespējas saņemt profesionālu karjeras atbalstu, kas ietver šādus soļus:
 - veidot interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba pasaules un ar to saistīto izglītību daudzveidību;
 - izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, cieņu pret daudzveidību;
 - sniegt informāciju par pašnovērtēšanas metožu apguves iespējām;
 - palīdzēt izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, intereses, prasmes un talantus, kas sekmē ar karjeras izvēlēm saistītu lēmumu pieņemšanu;
 - veidot skolēnos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību;
 - palīdzēt sistematizēt skolēnu sasniegumus un apzinātās prasmes, veidojot personīgo portfolio.

Karjeras izglītības inovatīvie aspekti:

- **Digitālo tehnoloģiju izmantošana** – platformas, prognožu un testēšanas rīki, mākslīgā intelekta rīki, virtuālās prakses, ekskursijas.
- **STEAM pieeja** – integrē dabaszinātnes, tehnoloģijas, inženierzinātnes, mākslu un matemātiku vienotā mācību procesā.
- **Zaļā karjera** – ilgtspējīgas profesijas, vides apziņas veicināšana.
- **Starpdisciplināra pieeja** – karjeras izglītības integrēšana dažādos mācību priekšmetos, situāciju analīze un problēmu risināšana.

- **Uzņēmējspējas attīstīšana un inovatīvas mācību metodes** – skolēnu mācību uzņēmumi, finanšu pratība, dizaina domāšana, simulācijas un lomu spēles.
- **Sadarbība ar darba devējiem un izglītības iestādēm** – ēnu dienas, skolēnu vasaras nodarbinātība, prakses, ekskursijas uz uzņēmumiem un iestādēm, karjeras dienas, vieslekcijas, meistarklases un praktiskās nodarbības, sadarbības projekti, atvērto durvju dienas, profesionālās meistarības konkursi un nozaru pasākumi, mentorings.
- **21. gs. prasmju attīstīšana** – emocionālā inteliģence, digitālā pratība, medijpratība, kritiskā domāšana, radošums, inovatīvā domāšana, komunikācija un sadarbība, problēmu risināšana, līderība, iniciatīva, pašvadīta mācīšanās un pielāgošanās pārmaiņām.

2. Karjeras izglītības programmas saturs

2.1. Karjeras izglītības programmā iekļauto terminu skaidrojums

Karjera ir izglītības, darba un privātās dzīves mijiedarbība cilvēka mūža laikā. Karjeras jēdziens mūsdienīgā izpratnē nozīmē cilvēka dzīvesveida izvēli, pašrealizāciju un sekmīgu izvirzīšanos darbībā vairākās savstarpēji saistītās dzīves jomās: izglītība, darbs, ģimene, brīvais laiks, pilsoniskums u.c. Karjeras jēdziens ietver arī indivīda izpratni par veiksmīgu karjeru un spēju uzturēt līdzsvaru starp profesionālo darbību un personisko dzīvi.

Karjeras attīstības atbalsts — pasākumu kopums, kas ietver informācijas, karjeras izglītības un individuālo konsultāciju pieejamību izglītojamajiem karjeras mērķu noteikšanai un plānošanai, izdarot izvēli saistībā ar izglītību un darbu.

Karjeras atbalsta sistēma veidojas no trim galvenajiem komponentiem: karjeras informācija, karjeras izglītība un karjeras konsultācijas. Visi trīs komponenti ir cieši saistīti, un katrs sevī ietver daļu no pārējiem.

Karjeras informācija ietver informācijas resursu nodrošināšanu un tiešu vai pastarpinātu informācijas sniegšanu par izglītības ieguves iespējām un nosacījumiem, par profesiju saturu un pieprasījumu darba tirgū, par saimnieciskās darbības attīstības perspektīvām.

Karjeras izglītība ir izglītības procesā integrēti pasākumi, lai nodrošinātu izglītojamo karjeras vadības prasmju apguvi un attīstīšanu, kas ietver savu interešu, spēju un iespēju apzināšanos tālākās izglītības un profesionālās karjeras virziena izvēlei.

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.

Skolas karjeras attīstības atbalsta sistēmu raksturo: skaidri noteiktas visu pušu atbildības; nodrošināta daudzveidīgas informācijas pieejamība; daudzveidīgu un kvalitatīvu metodisko un izdales materiālu pieejamība; digitālo pakalpojumu pieejamība, kas var būt īpašs karjeras atbalsta sniegšanas veids tiešsaistē vai attālināti.

Karjeras izglītību iespējams sasaistīt ar jebkura mācību priekšmeta satura apguvi, palīdzot skolēniem izziņāt, kādās nozarēs un profesijās var būt noderīgas mācību jomā un mācību priekšmetā apgūstamās zināšanas, prasmes, iemaņas, attieksmes un skolēna individuālie dotumi un talanti.

Karjeras individuālā konsultēšana ir “uz personas vajadzībām un karjeras mērķiem” centrēta palīdzība cilvēkam, lai veicinātu sevis izziņāšanu, savas profesionālās ievirzes apzināšanu, padziļinātu izpratni par izglītību un iespējām darba tirgū un atklātu to profesionālo virzienu, kas vislabāk atbilst viņa personībai, viņa vērtībām, mērķiem. Karjeras konsultēšana sekmē apzinātu un patstāvīgu karjeras lēmumu pieņemšanu.

Karjeras izglītībā sasniedzamo spēju un prasmju attīstību atspoguļo galvenie izglītošanas aspekti: pašizpaušmes un radošais aspekts, analītiski kritiskais aspekts, morālais un estētiskais aspekts, sadarbības aspekts, saziņas aspekts, mācīšanās un praktiskās darbības aspekts, matemātiskais aspekts. Katrs aspekts tiek īstenots visās karjeras izglītības jomās.

Karjeras izglītībā ieteicams īstenot **kompetenču pieejā balstītu mācību principus:** mācīšanās ir skolēnam personīgi nozīmīga, skolotājs ir draudzīgs skolēna atbalstītājs, konsultants, eksperts, mācību situāciju ierosinātājs, mācību procesā tiek izmantotas informācijas komunikācijas tehnoloģijas, notiek pastāvīga skolēnu digitālās pratības pilnveidošana, mācīšanās notiek daudzveidīgās mācību vidēs, arī ārpus klases telpām.

Karjeras izglītība ir harmoniski jāintegrē visā izglītības procesā, lai nodrošinātu plānotu un pēctecīgu pasākumu kompleksu, kas palīdzētu skolēniem noteikt savas karjeras izglītības vajadzības, apzināti izvēlēties līdzekļus savas karjeras plānošanai nevis epizodiski, bet caurviju un veselumā, izmantojot izglītības procesa un programmas līdzekļus. Svarīgi ir to nenošķirt kā atsevišķu izglītības veidu, bet starpdisciplinārās pieejas veidā iekļaut mācību priekšmetu tematisko jomu saturā tā, lai skolēna karjeras vadības prasmju veidošanās būtu iespējama katrā mācību priekšmeta stundā, ne tikai klases stundās un ārpusstundu pasākumu ietvaros.

Skolēniem karjeras izglītības apguves procesā ir iespēja: apgūt karjeras izglītību kompetenču pieejā, veikt padziļinātu sevis izpēti, noteikt savas personības tipa piemērotību konkrētām profesionālās darbības nozarēm, mācīties pēc individuāla mācību plāna atbilstoši savam mācīšanās

stilam un personības tipam, izstrādāt personīgo “Karjeras portfolio” sevis izzināšanas un profesiju pasaules izpētes darbam ilglaicīgā nākotnē, saņemt karjeras konsultācijas: individuāli vai grupā.

Skolotājiem ir iespēja saņemt informatīvo un metodisko atbalstu no pedagoga karjeras konsultanta skolēna karjeras izglītības realizēšanai.

Skolēnu vecākiem ir iespēja: piedalīties izglītojošos semināros par karjeras atbalsta sniegšanu saviem bērniem, piedalīties profesionālo nozaru meistarklasēs, piedalīties stundu vadīšanā, iepazīstinot skolēnus ar savu profesiju, saņemt karjeras konsultācijas par sava bērna profesijas izvēli.

Izvēloties savas profesionālās karjeras virzienu, jāņem vērā **3 būtiski nosacījumi:** lai profesija būtu interesanta un saistoša, lai profesija atbilstu spējām un lai varētu atrast darbu šajā profesijā. Plānojot savu personīgo dzīvi, veidojot profesionālo karjeru un izvēloties profesiju, ir svarīgi saprast – ko skolēns **GRIB** (intereses, vēlme, motivācija), ko **VAR** (prasmes, zināšanas, personiskās īpašības) un ko **VAJAG** sabiedrībai (darba tirgus pieprasījums, profesiju attīstības tendences). Šī pieejam palīdz izglītojamajiem pieņemt apzinātus lēmumus, kas balstīti gan uz personīgajiem resursiem, gan uz reālām iespējām.

2.2. Karjeras vadības prasmes

Karjeras vadības prasmju attīstīšana ir viens no karjeras attīstības atbalsta mērķiem.

Karjeras vadība – cilvēka pašvadīta darbība sava dzīves plāna veidošanā un īstenošanā; tā ietver nepārtrauktu savas karjeras attīstības uzraudzīšanu, novērtēšanu, koriģēšanu un vadīšanu sev vēlamā virzienā.

Karjeras vadības prasmes ir prasmju kopums, ar kura palīdzību cilvēks pats vada savas izglītības un darba gaitas, apkopojot, analizējot un organizējot ar sevi, izglītību un nodarbinātību saistīto informāciju.

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 apgūstot sarežģītāku prasmju (digitālās prasmes, daudzveidīgu informācijas resursu izmantošanas, pētniecisko, pašizziņas, pašvērtēšanas, dotumu,

pilnveidošanas, problēmu risināšanas, komunikācijas, lēmumu pieņemšanas, plānošanas u.c.) pilnveides laikā.

Skolēnu uzdevumi karjeras vadības prasmju apgūšanā karjeras izglītības ietvaros:

1. Veikt savu interešu, prasmju, iespēju un vērtību izvērtēšanu;
2. Veikt pašvērtēšanu (analizēt savu darbību un sasniegumus)
3. Veikt darba pasaules izzināšanu un profesiju izpēti;
4. Veikt profesionālās piemērotības, personības iezīmju un profesijas iezīmju izpēti;
5. Virzīties uz jauniem personiskiem sasniegumiem;
6. Veidot pozitīvu, tajā pašā laikā, nopietnu attieksmi pret izglītību, dzīvi un karjeru;
7. Izvirzīt karjeras mērķus un censties tos realizēt praktiskā darbībā; sastādīt individuālo karjeras plānu;
8. Strādāt patstāvīgi bez uzraudzības;
9. Patstāvīgi pieņemt objektīvus lēmumus karjeras izvēles situācijās.

Mācību procesā, t.sk. karjeras izglītībā, skolēns veido un pilnveido šādas **caurviju prasmes**: kritiskā domāšana un problēmrisināšana, jaunrade un uzņēmējspēja, pašvadīta mācīšanās, sadarbība, pilsoniskā līdzdalība, digitālā pratība.

Karjeras izglītības programmas apguves organizācijas pamatnosacījums ir — īstenot karjeras izglītību tā, lai izglītojamais iegūtu gan zināšanas **konkrētā izglītības jomā** (pašizziņa, karjeras izpēte, karjeras plānošana un vadība) un **konkrētā izglītības 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.

Pašizziņa ietver izpratnes veidošanu par sevi, apkopojot un analizējot pašizpētē iegūto informāciju, kritiskās domāšanas attīstīšanu, izvērtējot savas personības iezīmes, raksturu, vērtības, dotumus un spējas un jēgpilnu un mērķtiecīgu jaunradi, paaugstinot savas kompetences.

Karjeras iespēju izpēte ietver profesiju pasaules un tās attīstības pētīšanu, dažādu izglītības un darba iespēju pētīšanu Latvijā un pasaulē, daudzveidīgu informācijas avotu izmantošanu, izvērtējot, atlasot un analizējot karjeras informāciju un digitālās pratības izmantošanu karjeras informācijas atrašanā un izvērtēšanā.

Karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana ietver karjeras plāna veidošanu, karjeras attīstības lēmumu pieņemšanu un karjeras pašvadīšanu.

Karjeras vadības prasmes un to raksturojums

Prasmes	Raksturojums
Pašizziņas prasmes	Skolēns prot izmantot zināšanas par sevi, lai noteiktu mērķus un pieņemtu lēmumus. Izprot, ka izaugsme un pārmaiņas ir karjeras attīstības neatņemama sastāvdaļa. Prot analizēt savu personīgo pieredzi, intereses, dotumus, iemaņas un spējas, vērtības, mērķus, personīgās īpašības, sasniegumus un dinamiku.
Karjeras iespēju izpētes prasmes	Skolēns spēj izskaidrot terminu “karjera” tā plašākajā nozīmē, saistot to ar mūžizglītības tendencēm un dzīvi konkurētspējas un mainīga darba tirgus apstākļos. Izprot izmaiņas sabiedrībā un kā tās ietekmē karjeras attīstību un darba tirgus tendences. Apzinās profesiju mainību saistībā ar zinātnes un tehnoloģiju attīstības tendencēm pasaulē. Prot izpētīt un izvērtēt darba tirgu, nodarbinātības un profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendences. Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas. Izprot būtiskākos nosacījumus studijām ārzemēs. Zina, kur meklēt informāciju par iespējām turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem u.c. gan Latvijā, gan ārvalstīs. Ir iepazinis dažādas darbavietas, darba devēju prasības, darba pienākumus. Pārzina darba meklēšanas procesu. Izprot profesionālās ētikas pamatprincipus un prasības.
Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes	Skolēnam ir izpratne par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītībā. Apzinās faktorus, kuri jāņem vērā karjeras lēmumu pieņemšanā. Pieņem mērķtiecīgus, pastāvīgus lēmumus atbilstoši savām interesēm un vajadzībām. Apzinās dažādas alternatīvas plāna īstenošanas gaitā. Ir izvērtēta piemērotība izvēlētajai profesijai. Ir apkopota informācija atbilstoši izvēlētajai profesijai. Ir apgūtas plānošanas prasmes un spēj uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu. Izzinātas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas, iegūstot informāciju par interesējošo profesiju/nodarbošanās veidu un izvēloties sev vēlamu. Veido savu personīgās karjeras plānu, ir gatavs to īstenot.

Kompetencēs balstītas izglītības pieeja, kas orientēta uz skolēna personalizētu mācīšanos un praktisku darbošanos, daudzveidīgi izmantojot informācijas komunikāciju tehnoloģijas daudzveidīgā mācību vidē, balstīta uz skolēna pašizziņu un pašpieredzes izmantošanu un partnerībā veidotu skolēna – skolotāja mijiedarbību ir karjeras vadības prasmju veiksmīgas pilnveides priekšnoteikums.

Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

Karjeras izglītība tiek īstenota, izmantojot dažādas darba organizācijas formas – mācību priekšmetu stundas, klases stundas, individuālās konsultācijas, dažādus ārpusstundu un ārpusskolas pasākumus.

Klase	Ieteicamās tēmas	Sasniedzamais rezultāts	Starppriekšmetu saikne/caurviju prasmes	Ārpusstundu un ārpusskolas pasākumi
1.kl.	Mani pienākumi skolā, ģimenē. Kāpēc jāmacās? Kas strādā skolā? Manu vecāku profesijas.	Skolēns apzinās savas intereses, stiprās un vājās puses; mācās novērtēt savu darbību un sasniegumus; ir ieguvis priekšstatu par dažādām profesijām; atbilstoši vecumposmam prot vizualizēt informāciju par profesiju saturu, prot secināt un apkopot informāciju par profesijām, prot pamatot, kuras profesijas vairāk interesē; apzinās savus pienākumus skolā un ģimenē.	Sociālās un dabaszinības, valodas, māksla, tehnoloģijas, sports un veselība	Tikšanās ar vecākiem, dažādu profesiju pārstāvjiem, mācību ekskursijas. Karjeras nedēļas aktivitātes. Vecāku, vecvecāku ēnošana – prezentācijas, dzimtas koka veidošana par profesijām.
2.kl.	Manu ģimenes locekļu darbs. Mani vaļasprieki. Mani pulciņi. Mana sapņu profesija. Mans varonis.			
3.kl.	Manas īpašības, stiprās puses. Mācību rezultāti, mani sasniegumi. Profesiju daudzveidība, veidi. Kas jāprot manā sapņu profesijā?			
4.kl.	Mans dienas režīms: mācības, vaļasprieki, atpūta. Mūsu klases hobiji, vaļasprieki. Manas vajadzības, sasniegumi. Fizisks un garīgs darbs.			
5.kl.	Brīvais laiks, tā lietderīga pavadīšana. Es un mani draugi. Savstarpējās attiecības klasē, sadarbība. Profesiju daudzveidība un pieprasījums Rīgā, LV, ārzemēs. Saziņas kultūra, elektroniskā saziņa.			

6.kl.	Manas intereses, vērtības un mana nākotne. Mācību priekšmeti un profesijas. Profesiju daudzveidība. Prestižs un pievilcība. No biznesa idejas līdz uzņēmumam.	kā no biznesa idejas var nonākt līdz uzņēmuma izveidei.		
7.kl.	Mani mērķi jaunajā mācību gadā. Mans pašvērtējums – prasmes, talanti, sasniegumi, trūkumi, pilnveidojamās jomas. Informācija par manu nākotnes profesiju, alternatīvas. Manas intereses, spējas, vajadzības un ārpusstundu aktivitātes skolā, pilsētā.	Prot veidot savu paštēlu un prezentēt to; spēj novērtēt savu darbību un sasniegumus; izprot pašorganizācijas nozīmi; prot izmantot e resursus informācijas iegūšanai par darba pasauli un izglītības iespējām; prot apspriest, apkopot un analizēt informāciju par profesijām; prot salīdzināt savas individuālās rakstura iezīmes ar izvēlētajā profesijā nepieciešamajām; prot izvērtēt savu piemērotību izvēlētajai profesijai; izprot darba un brīvprātīgā darba nozīmi.	Sociālās zinības un vēsture, dabaszinības, valodas, tehnoloģijas, māksla, sports un veselība	Tikšanās ar skolas absolventiem, dažādu profesiju pārstāvjiem, mācību ekskursijas. Karjeras nedēļas aktivitātes. Ēnu diena Latvijā. Atvērto durvju dienas, tikšanās ar izglītības iestāžu pārstāvjiem (9. kl.) Skills Latvia
8.kl.	Es iepazīstu sevi: SVID analīze. Izglītība kā vērtība manas nākotnes veidošanā. Karjera un tās plānošanas pamatnosacījumi (Gribu, Varu, Vajag). E resursi karjeras plānošanā. Mīti un stereotipi profesiju izvēlē. Dažādu faktoru ietekme uz profesijas izvēli.			
9.kl.	Mans pirmais pakāpiens darba tirgū – prasmju portfelis, brīvprātīgais darbs, skolēnu vasaras nodarbinātība. Kur mācīties tālāk? Izglītības iespējas pēc 9. klases. Rīcības plāns mērķu īstenošanai. Nākotne bez stereotipiem – tavam talantam nav robežu.			

	Personības un interešu izpēte. Lietišķie raksti, to nozīme, meklējot darbu un pretendējot uz izglītības iestādēm.			
10.kl.	Latvijas izglītības sistēma un tālākizglītības iespējas. Formālā un neformālā izglītība. Personības un interešu izpēte. Gatavs darbam: CV, motivācijas vēstule, intervijas prasmes. Ko es varu darīt jau vidusskolā? Rīcības plāns mērķu īstenošanai.	Prot atklāt un analizēt savas stiprās un vājās puses, savas intereses, vērtības, pieredzi; prot pilnveidot savas zināšanas, prasmes, rakstura īpašības un vērtības, kas nepieciešamas izvēlētajās profesijas veikšanai; prot veidot savu paštēlu un prezentēt to; apzinās digitālā tēla nozīmi, prot iegūt un kritiski izvērtēt informāciju par karjeras un izglītības iespējām Latvijā un ārzemēs; spēj argumentēti diskutēt par profesiju pozitīvajiem un negatīvajiem aspektiem; izmanto karjeras izglītībā gūto pieredzi; prot izmantot pieejamos e resursus, MI sevis darba tirgus un iespēju izpētē; iegūst darba vai brīvprātīgā darba pieredzi.	Aktuālo jomu mācību priekšmeti, datorika, svešvalodas, latviešu valoda un literatūra	Tikšanās ar skolas absolventiem, stipendiātiem, dažādu profesiju pārstāvjiem, sabiedrībā populāriem cilvēkiem, dažādu studiju programmu studentiem, mācību ekskursijas. Karjeras nedēļas aktivitātes. Ēnu diena Latvijā. Atvērto durvju dienas, tikšanās ar izglītības iestāžu pārstāvjiem, Skola 2027-2029, Ārzemju izglītības izstādes. Zinātnieku nakts, LU Studenta korpuss, RTU Seko studentam, uzņēmējdarbības pasākumi.
11.kl.	Darba tirgus situācija un tendences Latvijā un pasaulē, prognozes. Nosacījumi studijām ārzemēs, apmaiņas programmas. Darba un mūžizglītības loma kā vērtības manā dzīvē. Darba izvēles faktori. Horizontālā un vertikālā karjera. Zinātnes un tehnoloģiju attīstības ietekme uz profesiju mainību. Mākslīgā intelekta nozīme karjeras plānošanā.			
12.kl.	Izglītības iespējas pēc 12. klases: statistika, pieprasītākās profesijas, studiju programmas, augstskolu prasības. Darbs Latvijā un ārzemēs. Darba meklēšanas stratēģijas. Darba tiesības un aizsardzība. Profesionālā tēla veidošana digitālajā vidē.			

3. Karjeras izglītībā sasniedzamo rezultātu vērtēšana

Skolēnu sasniegumi karjeras izglītībā tiek vērtēti bezatzīmju vērtēšanas sistēmā, īsi mutiski vai rakstiski raksturojot skolēnu mācību darbību, darba stilu, attieksmi un izaugsmes dinamiku. Sasniedzamo rezultātu karjeras izglītībā raksturo karjeras vadības prasmju līmenis katras klašu grupas posma noslēgumā 3., 6., 9., 12.klasē. Skolēnu mācību sasniegumu pierādījumi – pašizpētes, karjeras izpētes un karjeras vadības darba materiāli – tiek uzkrāti skolēnu darba mapēs (portfolio).

Karjeras izglītībā skolēniem sasniedzamais karjeras prasmju vadības līmenis katrā klašu grupā

Klase	Pašizziņas prasmes	Karjeras iespēju izpētes prasmes	Karjeras lēmuma pieņemšanas un īstenošanas prasmes
3. klase	Prot izmantot zināšanas par sevi, savu ģimeni, lai izprastu savas spējas, dotumus, stiprās puses, intereses, prasmes, kā tos redz pats un citi. Domā par savu nākotni, apgūstot ikdienas darba prasmes un iepazīstot dažādas profesijas. Apzinās savu pienākumu mācīties, spēj mācīties patstāvīgi un koncentrējas mācību uzdevumu apguvei un izprot savu atbildību sekmīgā mācību procesā	Apzinās jēdziena “karjera” būtību, saistot to ar saviem nākotnes nodomiem. Ir priekšstats par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām. Izprot profesiju daudzveidību. Zina, kur un par ko strādā vecāki un citi ģimenes locekļi. Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki skolēna dzīvesvietā, un izprot viņu nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē.	Pilnveido savas zināšanas un prasmes gan mācību darbā, gan interešu izglītībā, gan citās ārpuskolas aktivitātēs. Prot izplānot savu dienas režīmu, paredzot laiku mācībām, pienākumiem mājās, vaļaspriekiem un atpūtai. Ievēro paša izveidoto dienas režīmu.
6. klase	Apzinās savas stiprās, vājās puses, iespējas tās attīstīt un pilnveidot. Prot noteikt svarīgākos faktorus, kas ietekmē viņa attieksmi pret mācībām, darbu, vērtībām, rīcību un izturēšanos. Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrodot savām spējām un vēlmēm atbilstošāko. Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē, spēj sevi motivēt mācību darbam un cenšas	Izprot terminu “karjera”, saistot to ar saviem nākotnes nodomiem un profesionālo izvēli. Izprot profesiju daudzveidību, nodarbošanās veidus un darba tirgus mainību. Izprot profesiju veidus un tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml. Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes	Prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses un iespējas. Prot noteikt savas attīstības vajadzības. Izprot, kā citi cilvēki pieņem lēmumus, un saprot, kas var ietekmēt lēmuma pieņemšanu. Prot pieņemt personīgus lēmumus un tos īstenot atbilstoši plānotajam. Mācās dokumentēt savus sasniegumus.

	sasniegt savām spējām atbilstošus rezultātus. Izkopj savu valodas kultūru. Izprot publiskas uzstāšanās būtību un ir apguvis prasmes tajā piedalīties, prezentējot dažādus darbus un uzstājoties.	profesiju. Pētot profesiju daudzveidību, domā par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējām pilsētā /novadā/valstī.	
9.klase	Prot izmantot zināšanas par sevi, savu pieredzi un sasniegumus, lai noteiktu mērķus un pieņemtu lēmumus. Prot izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedrības vērtības. Prot salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus un īpašības ar tiem sasniegumiem un īpašībām, kas ir nepieciešamas konkrētai tālākai karjerai. Novērtē sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā. Novērtē savu sasniegumu rezultātus. Saproto, kā skolā, ārpuskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības. Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā.	Izprot un izskaidro terminu “karjera” sava izglītības un profesijas izvēles kontekstā. Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas. Spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs pēc pamatzglītības ieguves. Spēj atrast atbilstošus informācijas avotus, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par karjeras iespējām. Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību. Apzinās izglītību kā vērtību, ir motivēts turpināt izglītību.	Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus. Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām, izzina savas turpmākās izglītības iespējas. Ir apzinājis sev saistošās profesijas. Apzinās informācijas ieguves un konsultēšanas iespējas. Zina dažādas alternatīvas karjeras lēmumu īstenošanai. Spēj paredzēt dažādas ar karjeru saistītas izvēles. Prot veidot savu personīgās karjeras plānu. Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus. Ir izveidota un regulāri tiek papildināta savu sasniegumu mape (portfolio).
12. klase	Prot izmantot zināšanas par sevi, lai noteiktu mērķus un pieņemtu lēmumus. Izprot, ka izaugsme un pārmaiņas ir karjeras attīstības neatņemama sastāvdaļa. Prot analizēt savu personīgo pieredzi, intereses, dotumus, iemaņas un spējas, vērtības, mērķus,	Spēj izskaidrot terminu “karjera” tā plašākajā nozīmē, saistot to ar mūžizglītības tendencēm un dzīvi konkurētspējas un mainīga darba tirgus apstākļos. Izprot izmaiņas sabiedrībā un kā tās ietekmē karjeras attīstību un darba tirgus tendences. Apzinās profesiju mainību saistībā ar zinātnes un tehnoloģiju attīstības	Ir izpratne par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītībā. Apzinās faktorus, kuri jāņem vērā karjeras lēmumu pieņemšanā. Pieņem mērķtiecīgus, pastāvīgus lēmumus atbilstoši savām interesēm un vajadzībām. Apzinās dažādas alternatīvas plāna īstenošanas gaitā. Ir izvērtēta piemērotība izvēlētajai profesijai. Ir apkopota informācija atbilstoši izvēlētajai

	personīgās īpašības, sasniegumus un dinamiku.	tendencēm pasaulē. Prot izpētīt un izvērtēt darba tirgu, nodarbinātības un profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendences. Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas. Izprot būtiskākos nosacījumus studijām ārzemēs. Zina, kur meklēt informāciju par iespējām turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem u.c. gan Latvijā, gan ārvalstīs. Ir iepazinis dažādas darbavietas, darba devēju prasības, darba pienākumus. Pārzina darba meklēšanas procesu. Izprot profesionālās ētikas pamatprincipus un prasības.	profesijai. Ir apgūtas plānošanas prasmes un spēj uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu. Izzinātas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas, iegūstot informāciju par interesējošo profesiju/nodarbošanās veidu un izvēloties sev vēlamu. Veido savu personīgās karjeras plānu, ir gatavs to īstenot.
--	--	--	--

4. Karjeras izglītības programmas īstenošana

Karjeras izglītībā var runāt par divu veidu resursiem – nepieciešamo **materiālo nodrošinājumu** un karjeras atbalsta sniegšanā **iesaistāmo personu loku**.

Pie **materiālā nodrošinājuma** pieder telpas, stendi, plaukti aktuālai informācijai, interaktīvā tāfele, projektors, interneta pieslēgums, datori vai planšetes, digitālie rīki un platformas, drukātie un vizuālie materiāli, audiovizuālie līdzekļi (filmas, podkāsti), transporta nodrošinājums karjeras ekskursijām.

Karjeras attīstības **atbalsta speciālistu komandas koordinētājs ir pedagogs - karjeras konsultants**, kas konsultē, informē, izglīto skolēnus, vecākus, skolotājus, administrācijas darbiniekus karjeras attīstības jautājumos, izmantojot dažādus līdzekļus (konsultācijas, nodarbības, digitālie saziņas līdzekļi), regulāri papildina un aktualizē informāciju. Palīdz noskaidrot izglītojamo intereses, vajadzības, spējas, veicot aptaujas un apkopojot tās. Apzina izglītojamo prasmes, izvērtē iepriekšējo pieredzi, palīdz noteikt piemērotāko profesionālās darbības jomu. Sniedz atbalstu karjeras plānošanā un veidošanā, lēmumu pieņemšanā. Informē par profesijām, izglītības un darba devēju prasībām, profesiju un prasmju pieprasījumu darba tirgū. Palīdz attīstīt karjeras vadības un darba meklēšanas prasmes.

Papildus karjeras attīstības atbalstā tiek iesaistīta izglītības iestādes vadība, klašu audzinātāji, mācību priekšmetu, interešu izglītības skolotāji, bibliotekārs, psihologs, sociālais pedagogs, skolas mājas lapas uzturētājs un izglītojamo vecāki. Atbalstu sniedz arī skolas absolventi, izglītības iestāžu pārstāvji, darba devēji, uzņēmēji, biedrību, jauniešu un nevalstisko organizāciju pārstāvji, sociālie partneri, NVA, pašvaldības iestādes, dažādas tālākizglītības iestādes, nozaru asociāciju pārstāvji u. c. Mērķtiecīga sadarbības tīkla izveide un sadarbības partneru piesaiste paplašina skolēnu iespējas iepazīt darba pasauli, profesiju daudzveidību, uzzināt par tālākizglītības iespējām un māca pārvarēt dažādus ar darba pasauli saistītus stereotipus.

Karjeras izglītība tiek integrēta visā izglītības procesā – klašu audzināšanas stundās, mācību priekšmetu stundās, grupu karjeras nodarbībās, ārpusstundu un ārpusskolu pasākumos.

Pie ārpusstundu pasākumiem var attiecināt projektu un karjeras nedēļu, tikšanās ar dažādu profesiju un nozaru pārstāvjiem, absolventiem, vidējās profesionālās un augstākās izglītības iestāžu pārstāvjiem, valsts, privāto uzņēmumu, nevalstisko organizāciju pārstāvjiem, izglītojošas un informatīvas lekcijas, pasākumus vecākiem. Ārpusskolas pasākumi tiek organizēti sadarbībā ar uzņēmumiem un organizācijām, piemēram, Ēnu dienas, Atvērto durvju dienas, Karjeras un izglītības izstādes utt.

Karjeras izglītības īstenošanā iesaistītās puses

Vadība, direktora vietnieks audzināšanas darbā

Koordinē un pārrauga darbu, t. sk. karjeras izglītības un interešu izglītības darbu skolā, koordinē klašu audzinātāju darbu un karjeras atbalsta pasākumu norisi skolā, nodrošina informācijas apriti par aktualitātēm karjeras izglītībā, veicina pedagogu tālākizglītību par karjeras izglītības jautājumiem.

Klases audzinātājs

Pamatojoties uz skolas audzināšanas darba programmu un karjeras izglītības programmu, izstrādā klases audzinātāja tematisko plānu, ievieto karjeras atbalsta pasākumus; veic skolēnu izpēti savas kompetences ietvaros un analizē viņu attīstības dinamiku, nosakot viņa attīstības virzības raksturu un apjomu, rūpējas, lai klasē būtu labvēlīga vide skolēna personības attīstībai un izglītošanai, kopā ar skolēniem plāno un organizē klases pasākumus un sekmē klases dalību skolas un citos pasākumos; rosina skolēnus iesaistīties skolēnu pašpārvaldē un ārpusstundu darbā; palīdz vecākiem, aizbildņiem risināt ar skolēnu personību, izglītošanos un vērtību sistēmu veidošanu saistītos jautājumus; savā darbā sadarbojas ar pedagogu karjeras konsultantu un veicina vecāku iesaisti karjeras izglītības atbalsta pasākumos.

Pedagogs karjeras konsultants

Koordinē pedagogu un atbalsta personāla sadarbību karjeras atbalsta sniegšanai, konsultē un informē skolēnus, viņu ģimenes un pedagogus par aktualitātēm karjeras izglītībā, izglīto skolēnus, pedagogus un vecākus karjeras izvēles jautājumos, sadarbojas ar dažādiem partneriem karjeras atbalsta jautājumos, veic pētniecisko un metodisko darbu skolā, pilnveido savu profesionālo kvalifikāciju.

Mācību priekšmetu skolotāji

Informē un konsultē skolēnus un vecākus par karjeras izglītības jautājumiem sava mācību priekšmeta satura ietvaros. Iesaista skolēnus praktiskos uzdevumos, kas veicina viņu izpratni par dažādu profesiju prasībām un attīstības iespējām, kā arī piedāvā vecākiem iespēju iepazīties ar izglītības virzieniem un karjeras attīstības iespējām saistībā ar konkrētajiem mācību priekšmetiem.

Interesu izglītības pedagogi

Informē un konsultē skolēnus un viņu vecākus par karjeras izvēles iespējām interešu izglītības satura programmas ietvaros. Sadarbojas ar klašu audzinātājiem, veicinot skolēnu pašizziņu un izpratni par dažādām karjeras iespējām, kā arī sniedz vecākiem informāciju par papildus izglītības iespējām, kas var palīdzēt skolēniem attīstīt savas prasmes un talantus.

Psihologs

Novēro skolēnus mācību stundās, veic psiholoģisko izpēti un psihodiagnostiku, skolēnu grupu psiholoģisko izpēti un konsultē par karjeras izglītības jautājumiem, palīdzot skolēniem apzināties viņu spējas, intereses un dotumus.

Sociālais pedagogs

Palīdz skolēniem pārvarēt sociālās un emocionālās grūtības, mācību motivācijas un uzvedības problēmas, veicina sadarbības un komunikācijas prasmes, kā arī sniedz atbalstu veiksmīgai iekļaušanai mācību vidē.

Bibliotekārs

Informē skolēnus, pedagogus un vecākus par jaunāko literatūru (grāmatas, prese, bukleti, metodiskie līdzekļi) karjeras izglītībā, veido tematiskās izstādes, palīdz meklēt informāciju internetā un sniedz citu informatīvo atbalstu. Bibliotēka piedāvā vecākiem informatīvus resursus par karjeras plānošanu un izglītības iespējām, tādējādi sekmējot vecāku izpratni par skolēnu karjeras attīstību.

Vecāki

Atbalsta bērna karjeras izvēli, piedaloties informatīvos pasākumos, sekojot līdzi izglītības iespējām un darba tirgus tendencēm. Iesaistās skolas organizētajos karjeras izglītības pasākumos, piedāvājot skolēniem iespēju ēnot viņu darbavietās, daloties savā profesionālajā pieredzē un piedāvājot praktiskas zināšanas par darba vidi. Vecāki tiek informēti par pieejamiem resursiem karjeras izglītībā, izmantojot skolas mājas lapu, vecāku sapulces un e-klasi, lai varētu piedalīties bērnu izglītības un profesionālās attīstības atbalstīšanā.

Karjeras izglītības programmas īstenošanā izmantojamās darba organizācijas formas

Darba organizācijas forma	Skaidrojums	Klašu grupa	Īstenošanas laiks	Iesaistīties/Atbildība
Karjeras izglītības programmas īstenošana	Karjeras izglītības programma ietver aktivitāšu kopumu, kuru sistemātiski veic pedagogs karjeras konsultants sadarbībā ar klases audzinātāju, mācību priekšmetu pedagogiem, saskaņojot ar administrāciju.	1.-12.kl.	Mācību gada ietvaros	Pedagogs karjeras konsultants Klases audzinātāji Mācību jomu pedagogi Atbalsta personāls Administrācija
Informatīvas stundas par pieejamo karjeras izglītību vidusskolā	Izglītojamie iepazīstas ar karjeras konsultanta darbu un izglītojamo iespējām saņemt karjeras konsultācijas, iesaistīties karjeras nodarbībās un pasākumos mācību gada garumā.	7.-12.kl.	Septembris-oktobris	Pedagogs karjeras konsultants sadarbībā ar klašu audzinātājiem
Absolventu monitorings	Tiek apkopota un analizēta informācija par vidusskolas absolventu turpmākajām mācībām, nodarbinātību un karjeras attīstību.	Iepriekšējo gadu 9., 12.kl.	Augusts-septembris	Pedagogs karjeras konsultants Administrācija
Izglītojamo un klašu audzinātāju anketēšana	Izglītojamo un klašu audzinātāju anketēšana, lai noskaidrotu izglītojamo intereses un klašu audzinātāju vēlmes un nepieciešamo atbalstu karjeras izglītības jomā. Informācija tiek izmantota mērķtiecīgai karjeras izglītības aktivitāšu plānošanai mācību gada garumā. Izglītojamo anketēšana nākotnes plānu apzināšanai.	9.-12. kl. skolēni 1.-12. kl. audzinātāji 9., 12. kl. skolēni	Septembris Marts-aprīlis	Pedagogs karjeras konsultants sadarbībā ar klašu audzinātājiem

Sākumskolas izglītības programma (1.-3. klase) Pamatizglītības programma (4.-9. klase) Vispārējās vidējās izglītības programmas (10.-12. klase)	Mācību jomu satura apguve Rīgas Dārziema vidusskolas mācību moduļos, mācību uzdevumi ar karjeras izglītības tēmu apguvi, dažādu mācību metožu izmantošana. Karjeras vadības prasmju integrēšana pilnveidotajā mācību saturā dažādu mācību jomu tēmās.	1-12.kl.	Mācību gada ietvaros	Administrācija Mācību jomu pedagogi Klašu audzinātāji Pedagogs karjeras konsultants sadarbībā ar mācību jomu pedagogiem
Skolēnu mācību uzņēmumu izveide, zinātniski pētniecisko darbu izstrāde, dalība mācību priekšmetu olimpiādēs, konkursos, sporta sacensībās	Izglītojamie pilnveido mācību procesā iegūtās zināšanas un prasmes. Dalība ārpusstundu aktivitātēs attīsta pašmotivāciju, mērķu izvirzīšanas un sasniegšanas prasmes, komunikācijas un lēmumu pieņemšanas prasmes.	1.-12. kl.	Mācību gada ietvaros	Mācību jomu pedagogi Administrācija Klašu audzinātāji Vecāki Profesionāļi
Interesē izglītības nodarbības	Izglītojamie iegūst paplašinātas pieredzes prasmes, pilnveidojot savus talantus, attīstot savas intereses.	1.-12. kl.	Mācību gada ietvaros	Interesē izglītības pedagogi Skolēnu pašpārvalde Administrācija
Karjeras izglītības projekti/pasākumi/diskusijas (provizoriski 2027.-2029.)	Projekti “Ģimenes profesiju karte”/”Manas dzimtas profesiju koks” vai “Manu vecvecāku stāsts” “Iepazīsti vecāku profesijas” (vecāku dienas) vai “Dari kopā ar skolotāju/skolas darbinieku!” (skolas personāla ēnošana) Projekts “Intervija ar profesionāli” Projekts “Karjeras EXPO” (mini prezentācijas/stendi par izvēlēto profesiju) vai “Profesijas bez filtra” (video, audio, teātris, stand up, intervija)	1.-3.kl. 4.-6. kl. 7. kl. 8. – 9.kl.	Mācību gada ietvaros	Klašu audzinātāji Mācību jomu pedagogi Administrācija, personāls Vecāki, vecvecāki Pedagogs karjeras konsultants Klašu audzinātāji Mācību jomu pedagogi Administrācija, personāls Vecāki, vecvecāki Profesionāļi

	Diskusija ar profesionāļiem “Karjeras krustcelēs” Karjeras portfolio “Mans karjeras stāsts” izveide Darba intervijas simulācija “Mana nākotnes profesija” Diskusija ar profesionāļiem “Karjera, ģimene un pilsoniskā atbildība nākotnes profesijā” Pieredzes apmaiņas pasākums ar vecāko klašu skolēniem “Darba tirgus tendences Latvijā. Skolēnu vasaras nodarbinātības pieredzes stāsti”.	9.kl. 11.kl. 10.-11.kl. 8.-9. kl.		
Kultūrizglītības programma “Latvijas Skolas soma”	Programma nodrošina skolēniem valsts apmaksātu iespēju regulāri iepazīt Latvijas kultūras vērtības un laikmetīgās izpausmes, attīstot kultūras izpratnes un izpausmes kompetenci.	1.-12.kl.	Mācību gada ietvaros	Programmas koordinators sadarbībā ar klašu audzinātājiem Mācību jomu pedagogi Administrācija
Dalība dažādu līmeņu Latvijas un starptautiskajos projektos	Dalība veicina izglītojamo mobilitāti un paplašina pieredzi, prasmi radoši pielietot iegūtās zināšanas un prasmes, sadarbības, valodu prasmes, starpdisciplinārās prasmes.	10.-12.kl.	Mācību gada ietvaros	Projektu koordinators Mācību jomu pedagogi Administrācija
Tikšanās ar absolventiem	Neformālās tikšanās, kuru laikā izglītojamiem ir iespēja noskaidrot viņus interesējošus jautājumus par mācību praktisku norisi tālākizglītības posmā, gan profesionāla ikdienas dzīvi.	7.-12. kl.	Mācību gada ietvaros	Pedagogs karjeras konsultants Klašu audzinātāji Mācību jomu pedagogi Administrācija Absolventi

Tikšanās ar dažādu profesionālo nozaru, profesiju un amatu pārstāvjiem	Tikšanās tiek plānota atbilstoši izglītojamo interesēm, sadarbībā ar viņu vecākiem, absolventiem, citiem profesionāļiem. Profesionāļi tiek aicināti iepazīstināt ar savu darbu/ieņemamo amatu, pienākumiem, izaicinājumiem un ieguvumiem, nepieciešamo izglītību, iespējām darba tirgū.	1.-12.kl.	Mācību gada ietvaros	Pedagogs karjeras konsultants Klašu audzinātāji Mācību jomu pedagogi Administrācija Profesionāļi Absolventi
Tematiskas nodarbības sadarbībā ar profesionāļiem	Tematiskas nodarbības, lekcijas, diskusijas, darbnīcas, kurās izglītojamie tiek ar dažādu jomu profesionāļiem, iegūst informāciju, diskutē, praktiski un interaktīvi darbojas un saņem atbalstu karjeras jautājumos.	1.-12.kl.	Mācību gada ietvaros	Pedagogs karjeras konsultants Klašu audzinātāji Mācību jomu pedagogi Administrācija Profesionāļi
Karjeras nedēļas	Pasākumu kopums, kas tiek pielāgots katrai vecuma grupai, atbilstoši VIAA izvirzītajai KN tēmai	1.-12.kl.	Oktobris	Pedagogs karjeras konsultants Klašu audzinātāji Mācību jomu pedagogi Administrācija Nozaru profesionāļi Darba devēji Citas izglītības iestādes Nevalstiskās organizācijas
Ēnu dienas	Ēnošanas mērķis – sniegt iespēju izglītojamiem darba vidē tuvāk iepazīt sev interesējošo profesiju vai amatu pārstāvju darba ikdienu. Atbalsts motivācijas vēstuļu sagatavošanā, darba intervijas izmēģināšana, veidojot starppriekšmetu saikni, profesionāļu intervijas izveidē.	7.-12. kl.	Aprīlis	Pedagogs karjeras konsultants Klašu audzinātāji Sociālo zinību pedagogi Mācību jomu pedagogi Atbalsta personāls Administrācija Vecāki
Sadarbība ar Latvijas profesionālajām izglītības iestādēm, koledžām,	Izglītības iestāžu piedāvātās nodarbības, lekcijas. Augstskolu dienas, Atvērto durvju dienas,	9.-12.kl.	Mācību gada ietvaros	Pedagogs karjeras konsultants Klašu audzinātāji Mācību jomu pedagogi

augstākās izglītības iestādēm	Augstskolu Karjeras centru piedāvājums. Tikšanās par studentu kreditēšanas iespējām, stipendijām, fondiem.			Administrācija Nozaru profesionāļi Darba devēji Citas izglītības iestādes Vecāki
Izglītības izstāde "Skola 20..."	Izstādē skolēni var iegūt informāciju par vispārējās vidējās izglītības, profesionālās izglītības iestādēm, koledžām, augstskolām, mācību centriem, tālmācību, kā arī citām ar izglītību saistītām aktualitātēm.	10.-12.kl.	Februāris	Pedagogs karjeras konsultants Klašu audzinātāji Vecāki
Sadarbība ar organizācijām par izglītību ārpus Latvijas, ārzemju izglītības izstādes	Izglītojamie iegūst informāciju par studiju iespējām ārpus Latvijas, tiekoties ar ārzemju izglītības iestāžu pārstāvjiem.	10.-12.kl.	Oktobris, marts	Pedagogs karjeras konsultants Klašu audzinātāji Svešvalodu jomas pedagogi Vecāki
Zinātnieku nakts	Izglītojamie iepazīst zinātnes, tehnoloģiju un pētniecības vidi, kā arī ar to saistītās profesijas un darba metodes. Uzzina par jaunākajām tehnoloģijām un pētījumiem, piedalās eksperimentos.	10.-12. kl.	Septembris	Pedagogs karjeras konsultants Klašu audzinātāji Mācību jomu pedagogi Vecāki
Swedbank Naudas diena	Izglītojamie interaktīvā un saistošā veidā tiešsaistē iegūst zināšanas par naudu, tās drošību un gudru pārvaldību, iepazīst finanšu ekspertu un bankas speciālistu darba ikdienu.	1.-12. kl.	Oktobris	Klašu audzinātāji Mācību jomu pedagogi
Skolotāju diena	Izglītojamie praktizējas un iejūtas pedagoga profesijā.	10.-12. kl.	Oktobris	Klašu audzinātāji Mācību jomu pedagogi
Gadskārtu tirdziņš	Izglītojamie demonstrē un attīsta uzņēmējdarbības prasmes.	1.-4. kl.	Pirmajā semestrī	Klašu audzinātāji Vecāki
Uzņēmējdarbības konferences, festivāli jauniešiem, prakse.lv	Izglītojamie iegūst iedvesmu un praktiskas atziņas, kā mērķtiecīgi dibināt un attīstīt savu uzņēmumu,	10.-12. kl.	Mācību gada ietvaros	Pedagogs karjeras konsultants Klašu audzinātāji Mācību jomu pedagogi

uzņēmumu atvērto durvju dienu nedēļas	attīstīt inovācijas un uzņemties līderību, veidot karjeru un īstenot radošas idejas. Izglītojamie klātienē vai virtuāli iepazīst vadošos Latvijas uzņēmumus.			Vecāki
Sadarbība ar Nodarbinātības valsts aģentūru. Grupu karjeras konsultācijas. Interaktīvās darbnīcas.	Izglītojamie iegūst informāciju par darba tirgus tendencēm un prognozēm, veic interešu izpēti, piedalās interaktīvās darbnīcās par dzimumu stereotipiem profesiju izvēlē un darba meklēšanā, pieteikuma dokumentu sagatavošanā un sevis prezentēšanā darba devējam, prasmju un piemērotas darba vides noskaidrošanā. Izglītojamie sagatavojas Ēnu dienai, Skolēnu vasaras nodarbinātības pasākumam.	8.-12. kl.	Mācību gada ietvaros	Pedagogs karjeras konsultants Klašu audzinātāji Administrācija NVA pārstāvji
Sadarbība ar jaunatnes lietu un nevalstisko organizāciju speciālistiem par brīvprātīgā darba iespējām	Izglītojamie iegūst informāciju par brīvprātīgā darba nozīmi un iespējām iesaistīties vietējā vai nacionālajā līmenī, izprot saikni starp brīvprātīgo darbu un karjeras iespējām, izprot līdzdalības un sociālās atbildības nozīmi.	9.-12. kl.	Mācību gada ietvaros	Pedagogs karjeras konsultants Klašu audzinātāji Administrācija Nevalstiskās organizācijas
Izglītojamo grupas karjeras konsultēšana un informēšanas karjeras atbalsta jautājumos, tematiskās klašu stundas	Konsultēšana un informēšana karjeras jautājumos paredz padziļinātu izglītojamo vēlmju un spēju izpēti. Grupas konsultācijas notiek pēc pieprasījuma.	7.-12.kl.	Visu mācību gadu	Pedagogs karjeras konsultants, sadarbībā ar klašu audzinātājiem, mācību jomu pedagogiem
Izglītojamo vecāku informēšana un izglītošana	Skolēnu vecāku informēšana un izglītošana notiek par vecāku aktuāliem jautājumiem, saistībā ar skolēna tālākizglītību klases vecāku sanāksmēs pēc klases audzinātāju pieprasījuma. Vecāku	7.-12.kl.	Vecāku dienās Vecākiem aktuāla informācija	Pedagogs karjeras konsultants Klašu audzinātāji Administrācija

	informēšana par aktualitātēm karjeras izglītībā, Karjeras nedēļas norisi, Skolēnu vasaras nodarbinātības pasākumu, iespēju piedalīties ar savas karjeras vai uzņēmuma/iestādes stāstiem. Vecāku mūžizglītības iespējas.		visu mācību gadu E-klasē	
Nacionālais jauno profesionāļu meistarības konkurss "SkillsLatvia 20.."	Pasākumā izglītojamie var iegūt informāciju par profesionālās izglītības iestādēm, novērtēt profesiju meistarū prasmes darbībā, paši izmēģināt profesionālās prasmes.	9.kl.	Maijs	Pedagogs karjeras konsultants Klašu audzinātāji Administrācija Vecāki
Dalība un praktiska darbība vidusskolas pasākumu organizēšanā	Rīgas Dārziema vidusskolas Skolēnu pašpārvalde pārstāv izglītojamo intereses, veicina aktīvu iesaistīšanos skolēnu pasākumos, gūst karjeras vadības prasmes.	6.-12.kl.	Visu mācību gadu	SP dalībnieki sadarbībā ar visām izglītības iestādē pārstāvētajām pusēm, t.sk. pedagogu karjeras konsultantu
Karjeras izglītības informācijas sagatavošana un ievietošana E-klasē un skolas mājas lapā, karjeras stenda noformēšana, informatīvi materiāli bibliotēkā	Izglītojami, pedagogi, vecāki iegūst aktuālo karjeras attīstības atbalsta informāciju par iespējām izglītoties, pilnveidot un attīstīt karjeras vadības prasmes, iepazīt izglītības un darba tirgus tendences, iepazīt nozares un profesijas, informāciju personīgo karjeras mērķu plānošanai.	1.-12.kl.	Visu mācību gadu	Pedagogs karjeras konsultants Bibliotekārs

5. Absolventu turpmāko gaitu monitorings un absolventu iesaistīšana karjeras attīstības atbalsta īstenošanā

Absolventu turpmāko gaitu monitorings tiek veikts mācību gada 1. semestrī ar mērķi noskaidrot, kurās vidējās, vidējās profesionālās un augstākās izglītības iestādēs 9. un 12. klašu absolventi ir uzsākuši mācības/studijas vai arī kādos citos veidos turpina veidot karjeru (brīvprātīgais darbs, algotais darbs Latvijā vai ārzemēs, dienests armijā u.c.). Iegūtā informācija tiek izmantota, lai varētu absolventus aicināt uz sadarbību karjeras atbalsta pakalpojumu īstenošanā skolā, kā arī apkopotā veidā, nenorādot absolventu privātos datus, tiek publicēta vidusskolas mājas lapā. Vidusskolas popularizēšanai skolas mājas lapā tiek publicētas intervijas ar skolas absolventiem par profesijas un studiju izvēli, karjeras ceļu un sasniegumiem.

6. Karjeras izglītībā izmantotās metodes

Metode	Raksturojums
Aptauja	Jautājumu vai jautājumu un atbilžu formā mutvārdos vai rakstveidā veidota informācijas iegūšanas metode. Aptauju izmanto kā heuristisku mācību metodi, lai iegūtu citu mācību mācību metožu (piem., diskusijas, projekta darba u.c.) īstenošanai nepieciešamo informāciju.
Asociāciju kartes	Neliela izmēra daudznozīmīgi attēli, kuri izraisot asociācijas un “atdzīvinot” atmiņas un izjūtas, palīdz veidot stāstījumu par noteiktām, stāstītājam nozīmīgām tēmām.
Apskats (pārskats)	Skolēni veicot mācību uzdevumu vāc informāciju (datus), piem., veic aptauju, anketēšanu u.c. un rezultātus apkopo rakstiskā apskatā (pārskatā).
Āra nodarbības	Skolotāja organizēta mācību organizācijas forma, kuras laikā skolēni (audzēkņi) ārpus skolas veic skolotāja sagatavotos uzdevumus un meklē atbildes uz skolotāja sagatavotiem jautājumiem. Pārskatu par paveikto āra nodarbībās skolēni (audzēkņi) var sagatavot klasē vai mājās.
Darbu mape (portfolio)	Skolēna (audzēkņa) veidota attīstības (t.sk., karjeras attīstības) programma noteiktam laika posmam un kritisks programmas īstenošanas pašnovērtējums. Noteiktā, iepriekš iepļānotā laikā skolotājs kopā ar skolēnu (audzēkni) kopīgi izvērtē skolēna (audzēkņa) sasniegtos rezultātus un programmas īstenošanas laikā radušās problēmas, veicinot skolēna (audzēkņa) pašizpēti, pašanalīzi un pašregulāciju. Darbu mape ir pašizziņas, pašatklāsmes, paraksturošanas un pašanalīzes instruments, kas cilvēkam palīdz apzināties dabas dotos talantus, savas stiprās puses un priekšrocības, novērtēt sevi un palīdz saskatīt karjeras iespējas. Darbu mapi skolēni (audzēkņi) var veidot papīra formātā vai digitāli.
Darbs ar informācijas avotiem	Veids, kā gūt nepieciešamo informāciju par noteiktu tēmu vai risināmu problēmu, mērķtiecīgi atlasot nozīmīgākos informācijas avotus, izvēloties tos pēc iespējas daudzveidīgākus (speciālā literatūra, ekspertu viedokli, plašsaziņas līdzekļi u.c.) un mācoties tos kritiski izvērtēt.
Demonstrēšana	Skolotājs vai skolēni (audzēkņi) demonstrē vizuālu informāciju (videofīlmas, attēlus, tabulas utt.), parasti – papildinot stāstījumu (lekciju, izklāstu).
Didaktiskā spēle	Pieredzes izglītības metode, spēle, kurai ir skolotāja definēts izglītojošs mērķis un noteikta struktūra. Didaktiskās spēles var iedalīt trīs kategorijās: konstruēšanas spēles (spēles ar materiāliem, detaļām, dažādu telpisku objektu un mehānismu konstruēšana), lomu (simulācijas) spēles (reālās dzīves notikumu, darbību un situāciju atveidošana) un spēles ar noteikumiem (spēles, kurās jāievēro noteikti nosacījumi – galda spēles, kāršu spēles, bingo, sporta spēles, muzikālās spēles u.c.).
Diskusija	Skolotājs vai skolēni (audzēkņi) piedāvā apspriešanai kādu tematu, skolēni (audzēkņi) individuāli vai iepriekš mērķtiecīgi izveidotās grupās iesaistās sarunā, argumentēti aizstāvot savu viedokli. Galvenie skolēna (audzēkņa) uzdevumi diskusijā ir: skaidri izteikt savas domas, ieklausīties citos, censties izprast citu viedokli un uzņemties atbildību.

Domu karte	Grafiskais organizators – tīklveida zīmējums (“zirneklis”), kuru veido, lapas vidū apla centrā ierakstot tēmu (nozīmīgāko jēdzienu) un to ar atzariem savienojot ar apakštēmām. Atzariem piezīmē zariņus, pie kuriem pieraksta atslēgas vārdus (vai pievieno attēlus), kuri saistās ar apakštēmu. Ja nepieciešams, šīs saites, veidojot loģisku sistēmu, var sazarot tālāk. Domu karte palīdz strukturēt domas gaitu: sākt ar vispārīgo (tēmu), pāriet uz konkrēto (apakštēmu) un tikai tad iedziļināties detaļās.
Ēnošana	Veids, kā var gūt priekšstatu par kādu profesionālo, studiju, interešu u.c. jomu, sekojot kāda profesionāla, speciālista, noteiktas jomas pārstāvja ikdienas gaitām, esot reālā vidē un piedaloties ikdienas darbībās un aktivitātēs. “ēnojot” ir ne tikai iespēja vērot, bet arī uzdot jautājumus, censties izprast interesējošās jomas būtību, salīdzinot to ar savām vēlmēm, interesēm, spējām un vajadzībām.
Grafiskais organizators (grafiskais informācijas organizators)	Noteiktā sistēmā sakārtotas informācijas vizuāls attēlojums, izmantojot specifiskus simboliskus apzīmējumus. Grafiskie informācijas organizatori (tabulas, shēmas, diagrammas, domu kartes u.c.) palīdz abstraktas idejas attēlot konkrētākā veidā, parādīt informācijas vienību (faktu, jēdzienu, koncepciju u.c.) savstarpējās attiecības, sakārtot un organizēt idejas, vieglāk iegaumēt un atcerēties informāciju.
INSERT metode	Informācijas izvērtēšanas metode, palīdz analizēt informāciju par profesijām, studijām vai darba iespējām.
Interaktīvu digitālu rīku izmantošana	Metode, ar kuras palīdzību mācībās tiek izmantotas dators, aplikācijas vai tiešsaistes platformas (Kahoot, Mentimeter, Padlet, Canva).
Intervija	Skolēni (audzēkņi), atbilstoši skolotāja dotajam uzdevumam, iztaujā par noteiktu tematu vienu vai vairākus cilvēkus, pēc sarunas apkopo rezultātus un veido secinājumus.
Jautājumi atbildes –	Skolotājs vai skolēni mutvārdos vai rakstiski uzdod jautājumus par noteiktu tematu un atbild uz tiem.
Karjeras plāns	Skolēna individuālajām vajadzībām paredzēta metode, kuras īstenošanas gaitā atbilstoši noteiktā kārtībā un laikā izveidots galarezultāts. Tā izstrādē tiek ievēroti noteikti darbības posmi loģiskā secībā. Karjeras plāna izveidē tiek izvirzīts mērķis jeb sasniedzamais rezultāts, paredzēti soļi tā sasniegšanai, noteikts laika periods tā izpildei un pēc paveiktā pārrunāta izstrādes gaita un paredzēti turpmākie soļi karjeras mērķa sasniegšanā.
Klausīšanās metode	Skolēni (audzēkņi) uzmanīgi klausās stāstījumu, individuāli pieraksta mācību uzdevumam atbilstošo informāciju (jautājumus, problēmas, viedokļus), stāstījuma beigās uzdod jautājumus (ja nepieciešams), un noslēgumā, atbilstoši mācību uzdevumam, sniedz atgriezenisko saiti vai ziņojumu.
Kolāža	Skolēnu (audzēkņu) individuāli, pāros vai grupās veidots kompozicionāli vienots attēls, kurā skolēni (audzēkņi) atklāj savu priekšstatu par kādu skolotāja dotu tematu, piem., veido kolāžu par sociālo vidi klasē, vērtējot savstarpējās attiecības. Kolāžas veidošanā var izmantot visdažādākos materiālus. metode ļauj skolēniem (audzēkņiem) izmantot savas prasmes

	jaunākajās tehnoloģijās, savā darbā lietojot, piemēram, interneta resursus, digitālās kameras, kolāžas, izmantojot datoru vai viedtālruni, var veidot arī internetā.
Korporatīvā mācīšanās grupu darbs	– Mācību metode, kuru īstenojot skolotājs izveido skolēnu (audzēkņu) grupas tādu uzdevumu vai projekta darbu veikšanai, kuros nepieciešama produktīva grupas dalībnieku sadarbība, t.i., uzdevuma rezultāti atkarīgi no katra grupas dalībnieka ieguldījuma kopējā darbā. Risinot uzdevumu, grupas dalībnieki pilnveido saskarsmes prasmes, mācās sadarboties un mācās viens no otra. Skolotājs organizē mācības un konsultē skolēnus (audzēkņus).
Krustvārdu mīklas	Viens no intelektuāli radošo didaktisko spēļu (projektēšanas spēles, burtu, skaitļu mīklas, anagrammas u.c.) veidiem, kas īpaši lietderīgs jēdzienu izpratnes nostiprināšanā.
Lekcija	Formāla informācijas nodošana lielākās grupās, kuras laikā klausītājs klausās, cenšas izprast saturu, vēro lekcijas gaitā notiekošo, bet lektors izskaidro, rada interesi par tematu un stāsta, sniedzot pietiekami plašu informāciju par tēmu. Lekcijas norisē var iesaistīt skolēnus, variēt uzdevumus un padarīt tās norisi aktīvāku.
Lomu spēles	Mācību metode, kurā skolotājs piedāvā skolēniem (audzēkņiem) mācību situācijas, ko iespējams atveidot lomās, aprakstu (rakstveidā vai mutvārdos). Skolēni (audzēkņi) iejūtas lomās atbilstoši mācību situācijā ietvertajam uzdevumam. Citi skolēni (audzēkņi) veic skolotāja dotu uzdevumu – vēro, pieraksta, vērtē atbilstoši noteiktiem kritērijiem u.c., lai pēc situācijas izspēlēšanas izteiktu viedokli diskusijā.
Mācību ekskursija	Āra nodarbību forma, kas dod iespēju skolēniem (audzēkņiem) dabiskos apstākļos iepazīt dažādas parādības un procesus; reālu notikumu vai darbības vietu apmeklējums, kas ļauj iegūt jaunu informāciju dabiskā vidē, padziļināt mācību satura izpratni, integrēt dažādos mācību priekšmetos gūtās zināšanas un prasmes un pilnveidot skolēnu (audzēkņu) sociālās prasmes. Pirms mācību ekskursijas skolēni (audzēkņi) saņem uzdevumus, kuri individuāli vai grupās jāveic ekskursijas laikā. Pēc ekskursijas skolēni (audzēkņi) sagatavo pārskatu par paveikto un prezentē to pārējiem vai iesniedz skolotājam.
Nepabeigtie teikumi	Metode, lai izzinātu skolēnu viedokļus vai apzinātu dažādas idejas par kādu tēmu.
Pašnovērtējums (pašanalīze)	Process, kurā, izmantojot dažādus paņēmienus, skolēns detalizēti izvērtē sevi, savas īpašības, darbības, rīcības nozīmīgumu, izdarot atzinumus par sevi, sava darba, sevis padarītā vērtību, nozīmīgumu, trūkumus un tālāko perspektīvu. Tas nepieciešams, lai plānotu tālāk savu individuālo darbību un rīcību.
Pārrunas	Dialogiska mācību metode, kuru īstenojot runātājs (skolotājs, skolēns vai audzēknis) ar mērķtiecīgu un loģiski secīgu jautājumu palīdzību klausītājiem, kuriem ir vai pārrunu laikā ir iespēja iegūt priekšzināšanas, palīdz jaunu atziņu konstruēšanā.
Piramidālā diskusija	Mācību metode, kurā notiek pakāpeniska pāreja no individuālā darba uz diskusiju klasē (grupā). Pēc mācību uzdevuma saņemšanas, skolēni

	strādā individuāli, izdarot uzdevumā paredzētās izvēles un pieņemot lēmumus. Pēc tam skolēni apvienojas pāros un apspriež individuāli pieņemtos lēmumus, izveidojot kopīgu pāra viedokli par veicamo uzdevumu. Nākamajā posmā, diviem pāriem apvienojoties, diskusija un lēmuma pieņemšana, no visām izvēlēm izveidojot vienu kopēju izvēli, notiek četratā. Diskusija turpinās aizvien lielākās grupās, kamēr viens kopējs lēmums tiek pieņemts klases kopējā diskusijā. Nobeigumā skolēni skolotāja izvēlētā veidā izvērtē kopējo lēmumu un tā pieņemšanas gaitu.
Praktiskais darbs	Skolēni (audzēkņi) atbilstoši mācību uzdevumam veic mācību darbu, lietojot apgūtās zināšanas, prasmes un īstenojot savas radošās ieceres, strādājot individuāli vai grupā.
Prāta vētra	Mācību metode, kurā skolotājs uzdod jautājumu vai izvirza problēmu, un skolēni (audzēkņi) īsi izsaka iespējamās atbildes, idejas, risinājumus u.c., uzmanīgi klausoties, papildinot, bet nekomentējot un nevērtējot citu teikto. Metodi ieteicams izmantot kā ieaicināšanas fāzes sastāvdaļu, lai aktualizētu esošās skolēnu (audzēkņu) zināšanas un izpratni, sākot jaunu tēmu.
Prezentācija	Ilustrēts noteiktas tēmas atspoguļojums. Prezentācijā ievietotie attēli, foto, video u.c. ilustratīvie materiāli padara izklāstu interesantāku un bieži vien arī labāk saprotamu.
Prognozēšanas rīku izmantošana	Stratēģiska karjeras plānošana, skolēns analizē nākotnes darba tirgus tendences, profesiju pieprasījumu, tehnoloģiju attīstību un savas prasmes, lai pieņemtu ilgtermiņa karjeras lēmumus.
Projektu metode	Mācību metode, kuru īstenojot, skolēni individuāli vai darba grupās formulē idejas un jautājumus, iegūst informāciju, pēta un risina problēmas, apkopo darba rezultātus un iepazīstina ar tiem citus skolēnus (audzēkņus). Skolotājs palīdz skolēniem (audzēkņiem) formulēt projekta mērķi, izveidot darba grupas un sniedz atbalstu projekta izveidē.
Radošais darbs	Skolēnu (audzēkņu) pašizpaušmes metode, mācību uzdevuma īstenošana individuālās vai kooperatīvās mācīšanās rezultātā radīta stāsta, esejas, dzejas, aforisma, zīmējuma, attēla u.c. formā.
Sarunas mazās grupās	Mācību metode, kurā skolēni (audzēkņi), saskaņā ar pašu pieņemtiem noteikumiem, veic skolotāja dotu uzdevumu, sarunājoties mērķtiecīgi izveidotās grupās, kur katrs izsaka savu viedokli vai vērtējumu un dalās pieredzē, kā arī saņem informāciju no citiem.
Simulācija	Situāciju izspēles metode, kurai, salīdzinot ar lomu spēli, raksturīga lielāka nenoteiktība skolotāja piedāvātajā situācijas aprakstā, elastīgums un sarežģītība.
Situāciju analīze	Mācību metode, kurā skolotājs piedāvā skolēniem (audzēkņiem) reālas vai izdomātas situācijas aprakstu (rakstiski vai mutiski), audio vai videoierakstu un uzdod jautājumus par šo situāciju. Skolēni (audzēkņi) pārrunā, analizē, pieraksta, secina, un atbilstoši situācijas analīzes mērķim veido kopsavilkumus vai ieteikumus.
Situāciju izspēle	Mācību metode, kurā skolotājs piedāvā skolēniem (audzēkņiem) reālas vai izdomātas problēmsituācijas aprakstu (rakstveidā vai mutvārdos). Skolēni (audzēkņi) meklē situācijas risinājumus, izspēlējot situāciju lomu

	spēlē (ja situācijas aprakstā skaidri definētas dalībnieku lomas) vai simulācijā (ja lomas situācijā ir nenoteiktas vai neviennozīmīgas). Metodi īstenojot, skolēni (audzēkņi) var veidot un izspēlēt iespējamās situācijas attīstības scenārijus, un saņemt atgriezenisko saiti no citiem skolēniem (audzēkņiem) un skolotāja.
Spēle	Noteiktu darbību kopums vēlamā rezultāta sasniegšanai, kam piemīt sacensības pazīmes, un kas ietver ne tikai prasmju un iemaņu mērķtiecīgu, noteikumiem atbilstošu izmantošanu, bet arī nejaušības elementus un brīvas interpretācijas, darbības un rīcības iespējas. Spēle veicina izziņas spēju, sadarbības prasmju un radošuma attīstību, un veicina spriedzes samazināšanos.
SVID analīze	Metode, lai analizētu dažādas situācijas, noskaidrotu stiprās un vājās puses, iespējas un draudus. Analīzes rezultāti tradicionāli tiek apkopoti četrdaļīgā tabulā, kura veidojas no visu dalībnieku viedokļu apkopojuma.
T tabula	Salīdzināšanas metode, kur informācija tiek sakārtota T burta veida tabulā, lai pieņemtu karjeras lēmumu.
Tematiska tikšanās	Tiek organizēta interesentu grupām, lai iepazīstinātu ar kādu noteiktu darbību, norisi, situāciju, vidi, profesiju, nodarbošanās veidu, profesionālo jomu, interešu grupu u.tml. Uz to tiek aicināti viens vai vairāki šo tēmu pārzinoši speciālisti, teorētiķi un/vai praktiķi, kuri cenšas interesentiem radīt pēc iespējas pilnīgāku priekšstatu par interesējošo jautājumu. Parasti tā ir brīvā formā organizēta saruna ar jautājumiem un atbildēm.
Tests	Metode, ko izmanto personības interešu, spēju un profesionālās piemērotības novērtēšanai, lai palīdzētu skolēniem izvēlēties piemērotāko profesiju vai karjeras virzienu.
Venna diagramma	Grafiskais organizators, kuru izmanto kopīgā un atšķirīgā noteikšanai un jēdzienu definēšanai. Venna diagrammu zīmē kā vairākus, parasti divus vai trīs pārklājošus aplus. Diagramma ļauj uzskatāmi parādīt dažāda rakstura attiecības starp jēdzieniem, grupām, kategoriju kopām u.c. Apkopojot individuāli vai mazajās grupās izveidoto Venna diagrammu saturu, skolotājs, uzklusot argumentētus skolēnu viedokļus, var veidot lielu diagrammu uz tāfeles un organizēt diskusiju par jēdzienu attiecībām.
Vērošana	Metode, kurā skolēni apzināti novēro darba vidi, profesijas pārstāvjus vai darba procesus, lai iegūtu informāciju par konkrētu profesiju vai karjeras jomu.
Viktorīna	Spēles veids, kas liek skolēniem koncentrēt zināšanas, saskatīt būtisko, lietu un parādību loģisko kārtību un noformulēt to vārdos. Skolēnus var iesaistīt viktorīnā kā dalībniekus, kā arī var piedāvāt skolēniem pašiem mācību procesā veidot uzdevumus.
Vizualizēšana	Metode, kurā skolēni, izmantojot dažādus vizualizēšanas paņēmienus, strukturē informāciju un izsaka savas domas, idejas, viedokli un attieksmi, paužot tos vizuālos tēlos un izkārtējot grafiski, piemēram, domu kartēs, shēmās, zīmējumos, infografikās, tabulās, bukletos, plakātos utt.

Karjeras izglītības programmas īstenošanai izmantojamā literatūra

1. Akmeņkalna I, Kārkliņš A, Kalniņa I, Mērķtiecīga karjeras veidošana. Mācību metodika, Luma, 2007.
2. Akmeņkalna I, Kārkliņš A, Skutele D, Mērķu sasniegšana, Luma, 2007.
3. Amudsens N., Aktīvā iesaistīšanās, VIAA, 2016. –
<https://www.viaa.gov.lv/lv/media/2614/download?attachment>
4. Asarovska S., Darba burtņīca “Vispārejamais darba meklēšanas kurss, NVA, 2005.
5. Briška L., V. Dišlere V., Pētījums par pašvirzīta karjeras lēmuma pieņemšanas grūtībām un to ietekmējošiem faktoriem vidusskolēniem. RTA, 2017. –
<https://dom.lndb.lv/data/obj/file/25246823.pdf>
6. Daija Z., Panasina I., Veido savu karjeru pats! Grāmata patstāvīgai profesijas izvēlei, PKIC, 2000.
7. Ertelts B. J., Šulcs V., Karjeras konsultēšanas kompetences, VIAA, 2008. –
<https://www.viaa.gov.lv/lv/media/2662/download?attachment>
8. Grāmata patstāvīgai karjeras izvēlei. Veido savu karjeru pats! SIA “N.I.M.S.”
9. Hodžsone S., Lieliskas atbildes uz sarežģītiem darba intervijas jautājumiem, Zvaigzne ABC, 2009.
10. Jērāne J. Vilcāne K., 52 patiesības. Par tevi. Par mani. Par dzīvi, SIA Dardedze Hologrāfija, 2020.
11. Karjeras atbalsta glosārijs, EMKAPT, 2013. –
<https://www.viaa.gov.lv/lv/media/2636/download?attachment>
12. Karjeras atbalsta pasākumi riska grupu jauniešiem. Caur mācīšanos uz darbu, VIAA, 2010. –
<https://euroguidance.viaa.gov.lv/mod/book/view.php?id=64&chapterid=1056>
13. Karjeras attīstības atbalsts. Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi, VIAA, 2008. –
<https://www.viaa.gov.lv/lv/media/2660/download?attachment>
14. Karjeras virziena izvēle, RSU Karjeras centrs.
15. Lemešonoka I., Kompetenču pieeja karjeras izglītībā skolā, Zvaigzne ABC, 2018.
16. Lemešonoka I., Skolēna karjeras vadības prasmju veidošanās vispārīzglītojošās skolas pedagogiskajā procesā. Promocijas darbs. Rīga, 2017. –
<https://dspace.lu.lv/server/api/core/bitstreams/021cccb1-215d-451a-af2c-fdf1d1a7de45/content>
17. Lemešonoka I., Vecāku atbalsts bērnam veiksmīgas karjeras veidošanā. Rokasgrāmata skolotājiem un vecākiem. Zvaigzne ABC, 2020.

18. Mans bērns izvēlas karjeru, VIAA, 2010. –
<https://www.viaa.gov.lv/lv/media/2652/download?attachment>
19. Miķelsone I., Karjeras attīstības atbalsts. VIAA, 2008.
20. Oļehnoviča N., Darba meklētāja burtnīca “Kā atrast darbu”, NVA, 2005.
21. Pīvijs R. V., Sociodinamiskā konsultēšana. Praktiska pieeja nozīmes veidošanai, VIAA, 2011.
– <https://www.viaa.gov.lv/lv/media/2648/download?attachment>
22. Saltana R. Dž., Karjeras vadības prasmes: vērtēšana kā mācību procesa daļa, EMKAPT informatīvais paziņojums, 2011. –
https://viaagov.sharepoint.com/:b:/s/EGmateriali/EQ48JVjhoBdAp0aiTOs1oLgBCH5ouT0-xi_A7dAJ_iSsdQ?e=svGN6U
23. Savicks M., Dzīves plānošanas rokasgrāmata, VIAA, 2017. -
<https://www.viaa.gov.lv/lv/media/2607/download?attachment>
24. Stabiņš J., Pupiņš M., Darba meklēšanas un uzsākšanas noslēpumu atslēga, Latvijas pedagogu federācija, 2008.
25. Stabiņš J., Pupiņš M., Ieteikumi karjeras veidošanai, RaKa, 2008.
26. Vidavska Rusnaka T., Rokasgrāmata darba meklētājiem “Aktīvas profesionālās dzīves izvēle”, NVA, 2005.

Metodiskie materiāli

1. Ceļā uz darbu soli pa solim. Darba meklētāja rokasgrāmata, SIA “Projektu un kvalitātes vadība”, 2024. – <https://europass.lv/wp-content/uploads/2020/04/52bcaaf265d237.51951269.pdf>
2. Creative GPS darba grāmata. Ceļā uz spēcīgāku karjeru – https://ndpculture.org/wp-content/uploads/2025/06/NDPC_workbook_vertical_lv_compressed.pdf
3. Darba pasaules un karjeras iespēju izpēte. Ieteikumi skolotājiem/klašu audzinātājiem projektu nedēļas vadīšanai 7.-9. klasēs, Profesionālās izglītības attīstības aģentūra, 2004. – <https://euroguidance.viaa.gov.lv/mod/book/tool/print/index.php?id=64>
4. Karjeras izglītība skolā, VIAA, 2009. <https://www.viaa.gov.lv/lv/media/2656/download?attachment>
5. Karjeras konsultācijas sadarbībā ar vecākiem. Karjeras konsultantu pašmācības grāmata, VIAA, 2010. – <https://www.viaa.gov.lv/lv/media/2653/download?attachment>
6. Karjeras konsultācijas sadarbībā ar vecākiem. Karjeras konsultantu pašmācības uzdevumu grāmata, VIAA, 2010. - <https://www.viaa.gov.lv/lv/media/2654/download?attachment>
7. Karjeras konsultēšanas metodes, VIAA, 2009. – <https://www.viaa.gov.lv/lv/media/2658/download?attachment>
8. Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugs vispārējās vidējās izglītības iestādēm, VIAA, 2019. – <https://www.viaa.gov.lv/lv/media/2541/download?attachment>
9. Karjeras iespēju izpēte (metodiskais palīgīdzeklis skolotājiem un klašu audzinātājiem), ESF, Profesionālās izglītības attīstības aģentūra, 2003. – <https://karjerasmateriali.lv/wp-content/uploads/2020/12/Karjeras-iespeju-izpete.pdf>
10. Karjeras izglītība 7. klasē. Metodiskie ieteikumi, VIAA, 2007. - <https://viaagov.sharepoint.com/:b:/s/EGmateriali/EU146auoXY5CvdkHRfHdZScBzJEmWoHGJOnjkc3IB4EOtA?e=bJr5dj>
11. Karjeras izglītība 8. klasē. Metodiskie ieteikumi, VIAA, 2007. – <https://euroguidance.viaa.gov.lv/mod/book/tool/print/index.php?id=64>
12. Karjeras izglītība 9. klasē. Metodiskie ieteikumi, VIAA, 2006. – <https://euroguidance.viaa.gov.lv/mod/book/tool/print/index.php?id=64>
13. Karjeras izglītība 7.-9. klasei. Skolotāja rokasgrāmata, VIAA, 2007.
14. Karjeras izglītība 10.-12. klasē. Skolotāja rokasgrāmata, VIAA, 2006. – <https://euroguidance.viaa.gov.lv/mod/book/view.php?id=64&chapterid=1065>

15. Karjeras izglītības mērķi pamatskolā (ieteikumi skolotājiem un klases audzinātājiem), ESF, Profesionālās izglītības attīstības aģentūra, 2004. –
<https://euroguidance.viaa.gov.lv/mod/book/tool/print/index.php?id=64>
16. Karjeras nedēļas 2022 nodarbība 1.-6. klasei “Man ir ideja un es varu to īstenot”, VIAA, 2022. – <https://euroguidance.viaa.gov.lv/mod/book/tool/print/index.php?id=64>
17. Karjeras vadības prasmes mācību priekšmetu standartu saturā, VIAA, 2016. –
<https://www.viaa.gov.lv/lv/media/2612/download?attachment>
18. Karte speciālistiem karjeras konsultēšanas tumšo ūdeņu navigācijai – kritiskās refleksijas pieeja. VIAA, 2023. –
<https://euroguidance.viaa.gov.lv/mod/book/view.php?id=64&chapterid=1797>
19. Krūmiņa-Daga E., Rocēna I., Vērtībizglītība. Interaktīvs mācību līdzeklis ētikas, sociālo zinību un klases stundām, VISC –
<https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/vertibizglitiba/default.html>
20. Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei, VIAA, 2008. – <https://euroguidance.viaa.gov.lv/mod/book/view.php?id=64&chapterid=1062>
21. Mācību metodiskais līdzeklis “Karjeras kompass”, VIAA, 2014. –
<https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.viaa.gov.lv%2F%2Fmedia%2F2617%2Fdownload%3Fattachment&wdOrigin=BROWSELINK>
22. Metodiskie ieteikumi “Karjeras izglītība 7.-9 klasei. Skolotāju rokasgrāmata (ESF, prof.izgl.attīstības aģentūra, 2006. –
<https://euroguidance.viaa.gov.lv/mod/book/view.php?id=64&chapterid=1066>
23. Metodiskais materiāls karjeras plānošanā, Trans E-scouts, 2015. –
<https://karjerasmateriali.lv/wp-content/uploads/2020/10/Metodiskais-materials-karjeras-planosana.pdf>
24. NordPlus Adult. Mācību metodes supervīzijā, 2013. –
<https://www.supervizija.lv/uploads/metodes-supervizoru-izglitiba-nordplus.pdf>
25. No sludinājuma līdz pirmajai darba dienai. RTU, 2021. –
<https://ebooks.rtu.lv/wp-content/uploads/sites/32/2020/10/9789934222986-sludinajum-pirmajai-darba-dienai-pdf.pdf>
26. Pasākumi jeb “Robežstabi”, ,kuros veikt skolēnu pašizpēti un vajadzību izpēti vispārīzglītojošā mācību iestādē, 2023. –
https://euroguidance.viaa.gov.lv/mod/book/view.php?id=64&chapterid=1795#mod_book-chapter
27. Perija N., Zants Z., Ceļvedis vecākiem profesiju izvēles jautājumos, PKIC.

28. Perija N., Zants Z., Karjeras attīstīšanas projekts skolotāja apmācībai. Trenera ceļvedis, PKIC.
29. Perija N., Zants Z. Nākotnes iespēju izzināšana. Karjeras veidošanas mācību programma pamatskolas skolēniem. Skolotāja ceļvedis. PKIC.
30. Perija N. Zants Z., Skats nākotnē. Karjeras attīstīšanas mācību plāns vidusskolēniem. Skolotāja ceļvedis, PKIC.
31. Rokasgrāmata pedagogiem karjeras konsultantiem individuālo karjeras konsultāciju īstenošanai vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs, Rīga, VIAA, 2020. –
<https://www.viaa.gov.lv/lv/media/2544/download?attachment>
32. Savicks M., Hārtungs P., Mans karjeras stāsts. Autobiogrāfiska darba burtnīca sekmīgai dzīves un karjerai, VIAA – <https://www.viaa.gov.lv/lv/media/2607/download?attachment>
33. 100 ESCO transversālās prasmes. Euroguidance Latvijas centrs, 2023. –
https://euroguidance.viaa.gov.lv/mod/book/view.php?id=64&chapterid=1048#mod_book-chapter
34. 100 metodikas karjeras attīstības atbalstam, Rīga, VIAA, 2019. –
<https://www.viaa.gov.lv/lv/media/2540/download?attachment>
35. Starptautiskā karjeras atbalsta metodikas rokasgrāmata darbam ar grupu, VIAA, 2012. –
<https://www.viaa.gov.lv/lv/media/2633/download?attachment>
36. Vadlīnijas karjeras izglītības atbalsta īstenošanai, Rīga, VIAA, 2022. –
<https://www.viaa.gov.lv/lv/media/16691/download?attachment>
37. Ziemeļniece L. Rokasgrāmata “Constellation”, Biedrība ideA, 2020. –
<https://karjerasmateriali.lv/wp-content/uploads/2020/12/Constellation-MASTER-LAT.pdf>

Iedvesmojošas metodes un resursi karjeras nodarbībām

1. Biedrības IDEA piedāvātie materiāli, metodes
<https://www.pasvirzitamacisanas.lv/piedavajam/produkti/>
2. MetaCoach darba lapas, kartiņas, grāmatas <https://metacoach.lv/veikals/>
3. 52 pakāpieni resursi <https://www.52pakapieni.lv/katalogs/>
4. Psiholoģijas un kognitīvi biheiviorālās terapijas centra Intellego pakalpojumi, produkti, lasītava <https://intellego.lv/>
5. Sanitas Strodas metaforiskās asociatīvās kārtis <https://www.mak-san.eu/>
6. SIA “Amber Puzzle” spēles un metodes izaugsmei, sarunām, izziņai, idejām, biznesam
<https://www.tavasmetodes.lv/>
7. SIA “Ieklausos” sarunu kartītes un digitālie materiāli <https://ieklausos.lv/>
8. Stāstu stāstiem spēles, metodes <https://stastustastiem.lv/speles-un-metodes/>
9. Uzvedība.lv metodoloģija <https://www.uzvediba.lv/metodologija/> , resursi
<https://www.uzvediba.lv/bezmaksas-resursi/>

Noderīgi e resursi

Karjeras materiāli darbam stundās, tematiskajās nodarbībās, idejas karjeras pasākumiem, testi, metodiskie materiāli, ekskursiju un praktisku radošo darbnīcu iespējas, sadarbība ar uzņēmumiem, darba devējiem, noderīgi e resursi – <https://karjerasmateriali.lv/>

Napo filmas par veselību un drošību darbavietā - <https://www.napofilm.net/lv>

Rudītes Nīcgales raksti, pieredzes stāsti <https://www.vipcv.lv/>

VIAA Infografikas – <https://euroguidance.viaa.gov.lv/mod/book/view.php?id=63>

VIAA Spēles un uzdevumi – <https://euroguidance.viaa.gov.lv/mod/book/view.php?id=65>

VIAA Video – mācību stundas, lekcijas –

<https://euroguidance.viaa.gov.lv/mod/book/view.php?id=66>