

APSTIPRINU

Baldones vidusskolas direktore

Indra Šmite



Valsts izglītības  
attīstības aģentūra

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.8.3.5.0/16/I/001 “Karjeras atbalsts vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs” ietvaros

# Baldones vidusskolas

## Karjeras izglītības

### programma

### 1.-12.klasei

## Saturs

I. KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI.....	3
II. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA .....	66
III. KARJERAS IZGLĪTĪBĀ SASNIEDZAMĀS PRASMES .....	19
IV. KARJERAS IZGLĪTĪBĀ IZMANTOJAMĀS METODES.....	22
V. KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAI IETEICAMĀ LITERATŪRA.....	24

## I. KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI

### Terminu skaidrojums

**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.

### Profesionālās karjeras izvēles pamatnosacījumi

Svarīgi, lai cilvēks strādātu darbu, kas viņam sniedz gan morālu gandarījumu, gan pietiekamu finansiālu nodrošinājumu. Gandarījuma un apmierinātības sajūtu cilvēkam var sniegt darbs, kurā viņam ir iespēja īstenot savas spējas un potenciālu. Tas nodrošina cilvēka pozitīvu attieksmi pret savu darbu un darba pienākumiem, kā arī garantē augstu darba produktivitāti un kvalitāti. Izvēloties savas profesionālās karjeras virzienu un profesiju, jāņem vērā **trīs** būtiski nosacījumi:

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

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

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

**VARU** — tās ir cilvēka prasmes, zināšanas, spējas, īpašības, stiprās puses, kā arī veselības stāvoklis.

**VAJAG** — tās ir profesijas un kompetences, kas konkrētajā vietā un laikā darba tirgū ir pieprasītas.

### **Karjeras vadības prasmes**

Jēdziens karjeras vadības prasmes ir ļoti plašs. Tās tiek uzskatītas par vadošām individuālām prasmēm, kas palīdz plānot, organizēt, vadīt un kontrolēt savu iekšējo un ārējo resursu efektīvu izmantošanu dzīves mērķu sasniegšanai, lai ikkatrs spētu uzņemties atbildību par savas karjeras attīstības vadību mūža garumā. Prasme mācīties, sociālās, pilsoniskās un starpkultūru prasmes, kā arī iniciatīvas un uzņēmējdarbības gars ir nepieciešams, lai cilvēks būtu motivēts mācībām, mērķtiecīgi sevi pilnveidotu un spētu atrast un saglabāt darbu.

**Pašvadība** — gatavība uzņemties atbildību, elastīgums, pašiniciatīva, neatlaidība, laika vadība, gatavība uzlabot savus rezultātus, pamatojoties uz atgriezenisko saiti, reflektīvo mācīšanos.

**Komandas darbs** — cieņa pret citiem, sadarbošanās, pārliecināšana, diskusiju veicināšana, visu savstarpējās atkarības apzināšanās.

**Izpratne par biznesu un klientu** — pamatzināšanas par biznesa panākumu galvenajiem virzītājiem, tajā skaitā par inovāciju nozīmi un pārdomātu risku uzņemšanos, un vajadzība gandarīt klientu un veidot klienta lojalitāti.

**Problēmu risināšana** — faktu un situāciju analīze un radošās domāšanas lietošana atbilstošu risinājumu veidošanā.

**Komunikācija un rakstīt un lasīt prasme** — rakstīt-lasīt prasmes lietošana, spēja radīt skaidru, strukturētu rakstu darbu un mutvārdu prasme, tajā skaitā klausīšanās un jautājumu uzdošana.

**Skaitīt prasmes lietošana** — manipulācijas ar cipariem, vispārējas matemātiskas zināšanas un to izmantošana praktiskā kontekstā (mērīšana, svēršana, aprēķināšana un formulu lietošana).

**Informācijas tehnoloģiju izmantošana** — IT pamatprasmes, tajā skaitā iemaņas teksta apstrādē, failu vadībā un interneta meklētājprogrammas izmantošanā.

**Iniciatīva un uzņēmējdarbība** — spēja demonstrēt inovatīvu pieeju, radošumu, sadarbošanos un riska uzņemšanos.

Veiksmīga karjera ir saistīta ar cilvēka personības faktoriem ne mazāk kā ar izglītību un intelektu. Nodarbinātībai noderīgās prasmes ietver arī šādas personības īpašības, kas veicina vispārējo nodarbinātību: lojalitāte; atbildība un saistību ievērošana; godīgums un integritāte; entuziasms; uzticamība; prasme sevi prezentēt; veselais saprāts; pašcieņa; humora izjūta; līdzsvarota attieksme pret darbu un ģimenes dzīvi; spēja pārvarēt grūtības; motivācija; spēja pielāgoties.

## Bērna karjeras vajadzības dažādos vecumos

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

## II. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

Karjeras izglītības programma veidota atbilstoši MK 2014. gada 12.augusta noteikumiem Nr. 468 “Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem”.

### I. Karjeras izglītības programmas mērķis un uzdevumi

1. Karjeras izglītības **mērķis** ir organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu, nodrošinot izglītojamajam pašizpēti, karjeras izpēti un karjeras plānošanai un vadīšanai nepieciešamo pamatzināšanu un pamatprasmju apguvi, radīt pamatu savlaicīgu, apzinātu un ar iespējām līdzsvarotu personīgo lēmumu pieņemšanai par turpmāko izglītību.
2. Karjeras izglītības **uzdevumi**:
  - 2.1. nodrošināt katram izglītojamam pašnovērtēšanas metožu apguves iespējas;
  - 2.2. palīdzēt izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus, pieņemtu lēmumus, noteiktu mērķus;
  - 2.3. veidot katrā izglītojamā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba pasaules un ar to saistīto izglītību daudzveidību;
  - 2.4. nodrošināt katram izglītojamam iespēju apgūt mācīšanās prasmes, informācijas tehnoloģiju un citu informācijas avotu izmantošanas pamatiemaņas;
  - 2.5. palīdzēt katram izglītojamam pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un ar to saistīto iespējamo karjeru;
  - 2.6. nodrošināt iespēju gūt darbības pieredzi;
  - 2.7. izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, cieņu pret daudzveidību;
  - 2.8. veidot izglītojamajos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

### II. Karjeras izglītības saturs

3. Karjeras izglītības programmas apguves organizācijas pamatnosacījums ir — īstenot karjeras izglītību tā, lai izglītojamais iegūtu gan zināšanas konkrētā izglītības jomā (pašizpēte, karjeras izpēte, karjeras plānošana un vadība) un formā (mācību priekšmetu stunda, klases stunda, konsultācijas, ārpusstundu pasākumi), gan universālas, vispārējas prasmes, saistītas ar darbības pieredzi, kas palīdzētu rīkoties gan iepriekš zināmās, gan jaunās dzīves situācijās.

4. 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.

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

5.1. pašizpaušmes un radošais aspekts: radošās darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības;

5.2. analītiski kritiskais aspekts: intelektuālās darbības pieredze — patstāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā;

5.3. morālais un estētiskais aspekts: izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību;

5.4. sadarbības aspekts: prasme sadarboties, strādāt komandā, uzklaut 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;

5.5. saziņas aspekts: praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties vairākās valodās (rakstīt, runāt, lasīt), prasme publiski uzstāties, izteikt un pamatot savu viedokli, prezentācijas prasmes;

5.6. mācīšanās un praktiskās darbības aspekts: prasme patstāvīgi plānot, organizēt un īstenot mācīšanos; dažādu zināšanu un prasmju lietošana praktiskajā darbībā; prasme mācību procesā izmantot dažādu veidu informāciju, konsultēties, atrast palīdzību; prasme izmantot modernās tehnoloģijas;

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

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

7. Pamatjoma “**Pašizpēte**” ietver šādas saturiskās tēmas:

7.1. mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;

7.2. manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks;

7.3. mana ģimene, tās loma, tradīcijas;

7.4. sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;

7.5. attieksmes un vērtības;

7.6. prasme sadarboties, risināt konfliktus;

7.7. mana veselība un nākotnes nodomi;

7.8. mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu;

7.9. pašaudzināšana.

8. **Pamatjoma “Karjeras izpēte”** ietver šādas saturiskas tēmas:

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

9. **Pamatjoma “Karjeras plānošana un vadība”** ietver šādas saturiskas tēmas:

- 9.1. lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;
- 9.2. lēmuma pieņemšana par karjeru. Dažādu faktoru ietekme (ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.);
- 9.3. dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;
- 9.4. kad viss nenorit tā, kā plānots;
- 9.5. mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana);
- 9.6. pārmaiņas manā dzīvē;
- 9.7. komandas darba pieredze;
- 9.8. praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
- 9.9. sevis prezentēšana.



### III. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

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

#### 10.1. Ieteicamās tēmas klases stundām 1. – 12. klasei

Klase	Temats	Stundu skaits	Sasniedzamais rezultāts
1.-2. klase	Mani darbi. Pienākumi ģimenē	1	Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību
	Mani vaļasprieki	1	
	Mana sapņu profesija	1	
	Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs	1	
3.-4. klase	Mani darbi. Pienākumi ģimenē	1	Gūst priekšstatu par ikdienas darbu saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību
	Fiziskais un garīgais darbs	1	
	Mana sapņu profesija	1	
	Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs	1	
5. klase	Klases vecāku profesiju, specialitāšu un darba vietu izzināšana	2	Apzinot vecāku profesijas, tiek rosināts domāt par saviem iespējamajiem nākotnes nodomiem Prasme plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas interese un iespējas
	Mani darba ieradumi	1	
	Sadarbības prasmes. Darbs komandā	1	
6. klase	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība	1	Iepazīstināt ar profesiju dažādību un iepazīties ar savām iespējām
	Vecāku profesiju un darba vietu apmeklēšana	2	
7. klase	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība	1	Tiek apkopota un prezentēta informācija par profesijām
	Spējas un intereses	2	NVA vai cits Karjeras pakalpojumu kabineta apmeklējums un darbs speciālista vadībā

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

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

### 10.1.1. 1.- 2. klasē tiek akcentēta joma „Pašizpēte”

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Svešvalodas (angļu)	Mans hobijs
	Es un mani draugi
	Mani mājdzīvnieki
	Mana istaba
	Mans apģērbs
Ētika	Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku
	Mans varonis
Lasīšana	Manas īpašības, manas stipras puses
	Varoņu raksturojums (ārpusklases lasīšana)
	Domraksts ‘Mani nākotnes nodomi’
Mājturība	Rokdarbi – Gaumīgs apģērbs dažādām dzīves situācijām
Sociālās zinības	Manas intereses. Sociālo prasmju veidošanās.
Sports	Komandu spēles
	Fizisko īpašību tests
Klases stundās	1. kl. Es varu rūpēties par savu veselību
	1. kl. Aizraušanās, hobiji
	1. kl. Profesijas skolā
	2. kl. Es – sava rakstura saimnieks
	2. kl. Mācos mācīties
	2. kl. Mācos risināt strīdus
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	1. kl. Adaptācijas nodarbības (klases audzinātājs, skolas psihologs): „Kāds es esmu?”; „Draudzēsimies!”; „Atrisinām strīdus”
	1. kl./2. kl. Vecāku sapulce „Kā mācīt un palīdzēt savam bērnam mācīties”
	2. kl. Pārrunas „Kā man izdodas sadarboties ar citiem”
	2. kl. Projekts „Mana veselība”
	Akcija „Cieni sevi, cieni citus, esi pieklājīgs”
	Diskusija „Es un mani draugi”

### 10.1.2. 3. – 4. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras izpēte”

Mācību priekšmetu stundas	Tēmas
Svešvalodas (angļu)	Mans brīvais laiks
	Es un mani draugi
	Profesijas
	Dienas režīms
Vizuālā māksla	3. kl. Cilvēks darbā
Mājturība	3. kl. Rokdarbi – Drošība darbā
Dabaszinības	4. kl. Cilvēki, kas rūpējas par dabu. Iepazīšanas ar dabu saistībām profesijām
Lasīšana	3. kl. Domraksts. Mani vecāki un darbs.
	4.kl. Domraksts. Populārākās profesijas
Lasīšana	4. kl. Par ko es gribētu kļūt
Sociālās zinības	4. kl. Sava laika plānošana
Sports	Komandu spēles
	Fizisko īpašību tests
Klases stundās	3. kl. Manas intereses, dotumi un spējas
	3. kl. Kāpēc vajadzīgs darbs?
	3. kl. Profesiju izstāde. Praktiskais darbs
	4. kl. Mans brīvais laiks, manas iespējas pašrealizēties
	4. kl. Profesijas pagātnē, tagadnē un nākotnē
	3. - 4. kl. Mani darbiņi. Pienākumi ģimenē
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	3. – 4. kl. Drošības dienas skolā
	3. kl. Konkurss „Profesiju daudzveidība”
	4. kl. Mācību ekskursija. Iepazīstam dažādus darbus
	4. kl. Uzņēmuma apmeklējums

### 10.1.3. 5. – 6. kl. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras vadība”

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Svešvalodas (angļu, vācu, krievu)	Manas intereses
	Sociokultūras kompetences veidošanās process
	Rakstura īpašības
	Mans brīvais laiks
	Hobiji un intereses
	Dialoga veidošana
Informātika	5. kl. Teksta apstrāde – lietišķie teksti datora
	5. kl. Informācijas ieguves un komunikācijas līdzekļu izmantošana
Vēsture	6. kl. Es ienāku sabiedrībā
Literatūra	5. kl. Domraksts. Mans varonis tiek galā ar grūtībām
	6. kl. Mūsdienu jaunieša problēmas
Latviešu valoda	Saziņa. Emocijas.
Sociālās zinības	5. -. 6. kl. Konflikts, to rašanās un risināšana
	5. kl. Mana mācīšanās taktika
	6. kl. Pienākumi un tiesības
Dabaszinības	5. kl. Cilvēka maņas un darbs
	5. kl. Organisma augšana
Sports/Mājturības	Drošības noteikumi un to nepieciešamība. Veselība un darbs.
Klases stundās	5. kl. Mani mērķi un kā es tos varu sasniegt
	5. kl. Uzvedības etiķete
	5. kl. Sevis reprezentēšana
	6. kl. Kā cilvēki tiek galā ar grūtībām
	6. kl. Laika plānošana
	6. kl. Mans nākotnes redzējums
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	5. kl. Adaptācijas nodarbības sadarbībā ar skolas psihologu. Darbs komandā. Stresa menedžments.
	5. kl. Projekts : „Profesiju daudzveidība”
	5. kl. – 6. kl. Drošības nedēļa: Darbs un risks
	6. kl. Ekskursijas: Manu vecāku darba dzīve
	6. kl. Skolēnu iesaistīšana klases pasākumu organizēšana. Klases vakara organizēšana

#### 10.1.4. 7. klasē tiek akcentēta joma „Pašizpēte”

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Svešvalodas (angļu, vācu, krievu)	Mans hobijs
	Es un mani draugi
	Mani mājdzīvnieki
	Mana istaba
	Mans apģērbs
	Mūzika
	Komunikatīvās kompetences veidošanās
Ģeogrāfija	Kas ir ģeogrāfija? Ar ko nodarbojas ģeogrāfi? Kādas zināšanas ģeogrāfijā nepieciešamas dažādu profesiju pārstāvjiem?
	Kurā dabas zonā es gribētu dzīvot?
	Uz kuru no Āfrikas, Ziemeļamerikas, Dienvidamerikas, Austrālijas un Okeānijas valsti es gribētu doties vai pat dzīvot tur patstāvīgi? Kāpēc?
	Dabas aizsardzības nozīmīgums. Ko es varu darīt, lai aizsargātu dabu?
Vēsture	Seno baltu ciltis
Literatūra	Boņuka, Billes un mana bērnība
Latviešu valoda	Saziņa: personīgais viedoklis, attieksme, pamatojums, diskusija
Mājturība	Rokdarbi – zeķu adīšana
	Kulinārija
Sociālās zinības	Atkarības
	Lietišķas saskarsmes etiķete
Sports	Fizisko īpašību tests
	Komandu darbs
Klases stundās	Es starp citiem
	Mans raksturs un paradumi
	Uztveres tipi
	Temperamenti
	Mācies mācīties
	Kas es esmu? Ko es protu, varu un daru?
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Pēcpusdiena „Draudzības brīnums – saprast un saprasties”
	Konkurss „Ko es zinu par profesijām?”
	Nodarbības par karjeru „Sevis izzināšana. Kas es esmu.? Ko es protu un varu?”
	Ēnu dienas
	Akcija „Cieni sevi, cieni citus, esi pieklājīgs”
	Diskusija „Es un mani draugi”

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

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Svešvalodas (angļu, vācu, krievu)	Intervija ar dažādu profesiju pārstāvjiem
	Mācīšanās prasmes un to nozīme sevis pilnveidē
	Komunikācijas prasmju izkopšana
	Dialogs un monologs
Latviešu valoda	Lietišķie raksti – darba sludinājumu pētīšana
	Tekstveide - pārsprīdums
Sociālās zinības	Droša sociālā vide
	Darbs un karjera
Matemātika	Izcilākie matemātiķi
Ķīmija	Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde
	Referāts „Mendeļejevs un citi izcilākie ķīmiķi”
Bioloģija	Veterinārārsta profesija
	Ekoloģija, profesijas ”Cilvēks – daba”
Ģeogrāfija	Zemes garozas attīstība un dzīvības attīstība uz zemes – ģeologu izpētes lauks
	Klimats un laika apstākļi – klimatologu, meteorologu un sinoptiķu darbības jomas
	Iekšējo ūdeņu izpēte – hidrologu darbības joma
	Darbaspēka migrācija Eiropas Savienībā
	Darba vietas dažādās valstīs
Fizika	Izcilākie fiziķi
Vēsture	Strādnieku kustība 19. gs. pēdējā trešdaļā
	Ekonomiskā attīstība Eiropā un ASV 19. gadsimta beigās
Klases stundās	Darbs un vaļasprieks
	Kas man patīk?
	Darba sludinājumu pētīšana
	Profesiju prestižs un perspektīvas
	Sapnis vai realitāte
	Manu vecāku profesijas un karjeras izaugsmes iespējas.
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Projekts „Vecāku darba pasaules izpēte”
	Droša vide (darba drošība)
	Ēnu diena „Mana sapņu profesija”
	Policijas dienas
	Tikšanās ar Ūdensglābēju dienesta speciālistiem
	Lomu spēle „Iejūties profesijā”

### 10.1.6. 9. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras vadība”

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Svešvalodas (angļu, vācu, krievu)	Dienas režīms
	Publiskā runa – sevis prezentēšana
	Latvijas izglītības sistēma
Latviešu valoda	Publiskā runa – sevis prezentēšana
	Lietišķie raksti
Ģeogrāfija	Saimniecības nozares un ar tām saistītās profesijas Latvijā
	Darbaspēka resursi (arī bezdarbs) Latvijā un to izmaiņas
Ķīmija	Ķīmija sadzīvē
Vēsture	Pasaules ekonomiskā krīze 20. gs. 30. gados
	Izcilākie zinātnieki 20. gs.
	20. gs. progress zinātnē un tehnikā
Sociālās zinības	Darba likumdošana
	Ģimenes budžets, skolas budžets
	Civillikums
	Nodokļi
	Cilvēks, sabiedrība, karjera, rīcība
Klases stundās	Karjeras plānošana
	Karjeras kāpnes, karjeras plāns
	Sekmju plānošana un izvērtēšana
	Lēmumu pieņemšana, atbildība
	Iekļaušanās darba tirgū
	Profesionālā virzība. Profesionālā piemērotība
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Tikšanās ar skolas administrāciju par izglītības programmām vidusskolā
	Projekts „Izglītības plānošana pēc 9. klases”
	Atvērto durvju dienu apmeklējumi izglītības iestādēs
	Izstādes „Skola” apmeklējums
	Ēnu diena
	Aptauja par karjeras izvēles jautājumiem
	Vecāku sapulce „Mana bērna nākotnes plānošana”



### 10.1.7. 10. klasē tiek akcentēta joma „Pašizpēte”

Klases stundās	Mani sapņi un nākotnes nodomi.
	Pareizi nenovērtēdams savas spējas, panākumus negūsi.
	Manas intereses un prasmes.
	Mans mērķtiecīgums.
	Kāds es esmu saskarsmē ar citiem.
	Manu vecāku „Veiksmes stāsti”.
	Ģimene un tās ietekme.
	Riskēt vai vispār atteikties no riska.
	Kas es esmu? Ko es protu, varu un daru?
Darbs un vaļasprieks.	
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Projektu nedēļas dienas „Nākotnes karjeras izvēles iespējas Latvijā un Eiropā”.
	Konkurss „Ko es zinu par profesijām?”
	Karjeras dienas – tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem.
	Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām.
	Ēnu dienas skolā un uzņēmumos.
Veiksmes stāsti, tikšanās ar skolas absolventiem.	

### 10.1.8. 11. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras izpēte”

Klases stundās	Nākotnes iespēju izziņošana.
	Manu vecāku darbs, profesijas.
	Mūsu skolas absolventu sasniegumi un profesionālā izaugsme.
	Darba tirgus un pieprasījums.
	Radošā domāšana palīdz karjeras plānošanā.
	Tavas intereses un profesiju tipi.
	Biznesa idejas un to īstenošana.
	Profesiju standarti. Profesiju klasifikators.
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Policijas dienas.
	Tikšanās ar dažādu uzņēmumu un izglītības iestāžu darbiniekiem.
	Projektu nedēļas dienas „Nākotnes karjeras izvēles iespējas Latvijā un Eiropā”.
	Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām, palīdzības iespējām.
	Izstādes apmeklējums „Skola”
”Ēnu dienas” skolā un uzņēmumos	

### 10.1.9. 12. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras vadība”

Klases stundās	Mana izvēle un atbildība.
	Izglītības iespējas Latvijā un Eiropā.
	CV un motivācijas vēstule.
	Mūsu skolas absolventu sasniegumi un profesionālā izaugsme.
	Veselīga konkurence un sāncensība.
	Kā radīt pozitīvu iespaidu darba devējam.
	Mans karjeras plāns.
	Lēmumu pieņemšana un īstenošana.
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Projektu nedēļa
	Lekcija „Izglītības sistēma – kā pareizi izvēlēties mācību iestādi”.
	Nākotnes karjeras izvēles iespējas Latvijā un Eiropā”.
	Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām
	Izstādes “Skola” apmeklējums
	Ēnu dienas skolā un uzņēmumos.

### III. KARJERAS IZGLĪTĪBĀ SASNIEDZAMĀS PRASMES

#### Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 1.-6.klasē

##### Beidzot 6. klasi, skolēns:

- ir iepazinies ar dažādām profesijām;
- izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē;
- izprot saikni starp zināšanām, izglītību, profesijām un nodarbinātību;
- mēģina izzināt savas personīgās intereses un spējas;
- izprot komunikācijas un komandas darba nepieciešamību.

Sevis iepazīšanās ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes:

- Skolēns spēj analizēt un izvērtēt savus sasniegumus, personiskās īpašības, spējas un iemaņas.
- Skolēns prot izmantot pašanalīzes rezultātus savu attīstības vajadzību noteikšanai un sava pozitīva paštēla veidošanai.
- Skolēns spēj noteikt savas attīstības mērķus.
- Skolēns spēj atšķirt stereotipus un sagrozītus, realitātei neatbilstošus cilvēku un profesiju aprakstus.
- Skolēnam ir izveidojušās noteiktas attieksmes pret dzīves pamatvērtībām, prasmes mācīties un izpratne par darbu, tajā skaitā arī komandas darbu, nozīmi.

Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes:

- Skolēns izprot, ka darba dzīve nav tikai iešana uz darbu un naudas pelnīšana; saprot, ka darba dzīvei ir daudzi svarīgi aspekti.
- Skolēns spēj aprakstīt, kādas izmaiņas ir notikušas darba pasaulē (raksturot izmaiņas darba pasaulē).
- Skolēns zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām un darba tirgu; zina, kur meklēt karjeras konsultantu palīdzību; ir spējīgs izmantot informācijas avotus.
- Skolēns spēj izveidot profesiju grupas pēc to pazīmēm.
- Skolēns apzinās savas iespējas.

Lēmumu pieņemšanā, plānošanā un tālākā rīcībā ieteicamās zināšanas, prasmes un Attieksmes:

- Skolēns spēj izmantot vienkāršus lēmumu pieņemšanas paņēmienus.
- Skolēns prot sameklēt un izmantot palīdzību personīgu lēmumu pieņemšanā.

- Skolēns spēj izprast ilgtermiņa plānošanas nozīmi un ietekmi savas karjeras iespēju un ar to saistīto lēmumu pieņemšanas kontekstā.
- Skolēns spēj apsvērt dažādas iespējas un, ja nepieciešams, spēj koriģēt vai mainīt savus plānus.
- Skolēns izprot, ko nozīmē “tikt galā” mainīgajā pasaulē un kā tas ir attiecināms uz ilgtermiņa karjeras plānošanu.
- Skolēns spēj (daļēji) uzņemties atbildību par savas personības attīstību.
- Skolēns spēj analizēt pārmaiņas, kas notikušas viņa dzīvē pēdējā laikā.

### **Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 7.-9.klasē**

#### **Beidzot 9. klasi, skolēns:**

- sāk apzināties savas iespējas un sāk reālistiski samērot savas intereses, spējas/dotumus, personīgās īpašības un vērtības;
- spēj novērtēt un samērot savas spējas, vēlmes un iespējas pieņemt ar karjeras izvēli saistītos lēmumus;
- ir ieinteresēts turpināt savu izglītību; izzina savas tālākizglītības iespējas; spēj savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju;
- ir ieguvis zināšanas par vietējo darba tirgu;
- izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību;
- izprot saistību starp nodarbošanos/darbu/profesiju un dzīves stilu;
- izprot mainīgās darba pasaules un mūžizglītības jēdzienus;
- spēj saskatīt izvēles iespējas/alternatīvas karjeras iespēju izvēlē.

Sevis iepazīšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- Skolēns ir veicis vienkāršus pašnovērtēšanas testus, lai noteiktu savus īstermiņa un ilgtermiņa izglītības un karjeras plānošanas mērķus.
- Skolēns spēj noteikt un novērtēt, kāda ir viņa ārpusklases darbā apgūtā pieredze un zināšanas par darba pasauli.
- Skolēns spēj pielietot iegūtās analizēšanas un plānošanas prasmes savas karjeras plānošanā.
- Skolēns ir spējīgs paskaidrot, kāpēc ir nepieciešams cīnīties pret stereotipu veidošanu un diskrimināciju skolā un darbā.

Darba pasaules izzināšanā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes

- Skolēns spēj izskaidrot terminu “karjera” tā plašākajā nozīmē.
- Skolēns spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs.

- Skolēns spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām (darba tirgu, izglītību).
  - Skolēns zina, ka personīgās veselības stāvoklis/problēmas varētu būt par šķērslī dažu profesiju izvēlē.
  - Skolēns spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas.
  - Skolēns spēj formulēt savas attīstības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas.
- Lēmumu pieņemšanā, plānošanā un tālākā rīcībā ieteicamās zināšanas, prasmes un attieksmes:
- Skolēns spēj izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes.
  - Skolēns spēj salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personīgo pieredzi, gan izmantojot informāciju, kas iegūta no dažādiem informācijas avotiem.
  - Skolēns, plānojot savu nākotni, spēj apsvērt arī ar finansēm saistītos faktorus.
  - Skolēns prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no noteiktajiem mērķiem.
  - Skolēns zina, kādas ir prasības (kādas zināšanas, prasmes un personīgās īpašības ir nepieciešamas) un kas jādara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē.
  - Skolēns izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības.
  - Skolēns māk sazināties un sadarboties ar citiem cilvēkiem dažādās dzīves situācijās.
  - Skolēns prot apkopot, uzturēt un izmantot savu personīgo informāciju.

### **Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 10.-12.klasē**

#### **Beidzot 12. klasi, skolēns:**

- saprot koncepciju par darba tirgu mainīgumu;
- saskata vietēja un starptautiskā darba tirgus tendences;
- izprot sakarības starp izmaiņām darba tirgū un sociālajiem, politiskajiem un ekonomiskajiem procesiem;
- ir ieinteresēts attīstīt tās personiskās īpašības un iemaņas, kas ir būtiskas dažādām profesijām;
- spēj atrast interesantu informāciju par profesijām, izglītību un mācīšanās iespējām;
- prot izstrādāt pagaidu termiņa karjeras plānus, analizējot savas personiskās īpašības un prasmes, vērtības un panākumu kritērijus;
- spēj sameklēt darbu un konkurēt darba tirgū; ir interesēts attīstīt šīs prasmes (rakstīt CV/autobiogrāfiju, meklēt informāciju par darba vakancēm, reprezentēt sevī darba intervijā u.c.);
- ja nepieciešams, izmanto speciālista (karjeras konsultanta, psihologa u.c.) konsultācijas;
- izprot savu lomu un atbildību, pieņemot lēmumus karjeras izvēlē.

#### IV. KARJERAS IZGLĪTĪBĀ IZMANTOJAMĀS METODES

Nr.	Metode	Prasmes
1.	Anketēšana/aptauja	Apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu domu konkrēti un īsi Ieinteresēt audzēkni izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas Attīstīt prasmi kritiski domāt
2.	Analīze	Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām
3.	Brīvais raksts	Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas
4.	Darbs ar informācijas 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
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	Apgūst prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem
17.	Pašvērtējums/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 Iejusties lomās, kas attālinātas no skolēna būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt
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.	Vērošana	Apgūt iemaņas izvīzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus

## **V. KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAI IETEICAMĀ LITERATŪRA**

**Izglītība pēc 9. klases.** PIAA, 2005.

**Izglītība pēc 12. klases.** PIAA, 2005

**Karjeras attīstības atbalsts /** Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi/(2008)Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra

**Karjeras iespēju izpēte/** metodiskais palīglīdzeklis PIAP aģentūra, 2003

**Karjeras izglītība 7., 8., 9. klasei.** Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006

**Karjeras izglītība 10.-12. klasei.** Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006.

**Karjeras izglītība skolā/** Pieredze 2009 (2010) Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra

**KIPNIS /**projekta materiāli

**Korna E.**(2011) Karjeras izglītība. Rīga: Raka.

**Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk?** Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008

**Mans bērns izvēlas karjeru,** VIAA, 2010.

**Nākotnes iespēju izzināšana. Karjeras veidošanas mācību programma pamatskola skolēniem.** Nensija Perija, Zarks van Zants

**Skats nākotnē. Karjeras attīstīšanas mācību plāns vidusskolēniem.** Nensija Perija, Zaks van Zants.