



Babītes novada pašvaldība
Babītes vidusskola
Reģistrācijas Nr. 4313901118
Jūrmalas ielā 17, Piņķi, Babītes pagasts, Babītes novads, LV-2107
Tālrunis. 67914834, 26515510, fakss 67914820, elektroniskais pasts vidusskola@babite.lv

Babītes novada Babītes pagastā

BABĪTES VIDUSSKOLAS KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

Piņķi
2020

SATURS

1.	Karjeras veidošanas aspekti	3
2.	Karjeras izglītība	5
3.	Karjeras izglītības plānošana	6
4.	Karjeras izglītības programma	7
4.1.	Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi	7
4.2.	Karjeras izglītības saturs	7
4.3.	Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns	9
4.4.	Karjeras izglītības vērtēšana	18
4.5.	Karjeras izglītībā izmantojamās metodes	19
5.	Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra un interneta vietnes	21

1. KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI

Karjera ir cilvēka resursu efektīva izmantošana dzīves mērķu sasniegšanai, cilvēka mērķtiecīga darbība savu kompetenču pilnveidei un izpausmei visa mūža garumā.

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 izglītības iestādē palīdz izglītojamajiem sagatavoties efektīvai pārejai uz pieaugušo darba dzīvi un ir vērsta uz personības izaugsmi, uz tādas personības, kas spējīga pati sevi pilnveidot, attīstīt, vadīt, kas spēj izmantot visus sev pieejamos resursus un informāciju savas dzīves un karjeras attīstībā. Savukārt mūsdienu izglītības iestādes mērķis ir izveidot zināšanu sabiedrību, tāpēc karjeras izglītības mērķis un izglītības iestādes mērķis ir savstarpēji saistīti un karjeras izglītības īstenošana izglītības iestādēs kļūst aizvien aktuālāka.

Karjeras attīstības atbalsta sistēmu veido trīs galvenie komponenti (1. attēls):

- informācija;
- karjeras izglītība;
- karjeras konsultēšana



1. attēls. Karjeras attīstības atbalsta sistēma
Adaptēts no Konceptija..., 2006

Uzdevumi:

- Stiprināt izglītojamā izpratni par izglītības un darba vērtībām, veidojot vērtējošu attieksmi un atbildību par sevi un savu rīcību.
- Pilnveidot izglītojamā izpratni par savas, darba tirgus un sabiedrības attīstības un mijiedarbības likumsakarībām.
- Nostiprināt un attīstīt sekmīgai karjeras vadībai nepieciešamās pašizziņas, karjeras iespēju izpēti un karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes.
- Apgūt karjeras attīstībā un karjeras vadībā nepieciešamās caurviju prasmes, lai stiprinātu jaunu zināšanu sasaisti ar personisko pieredzi, veidotu pozitīvas attiecības un pieņemtu atbildīgus lēmumus
- Informēt izglītojamos par karjeras konsultāciju iespēju un jēgu;
- Apzināties mācību, darba un saturīga brīvā laika pavadīšanas nozīmi karjeras izvēles procesā;
- Veidot prasmi salīdzināt un samērot personiskos sasniegumus un īpašības ar tiem nosacījumiem, kas nepieciešami tālākai izglītības turpināšanai un savas karjeras veidošanai.

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 (Izglītības likums, 1998). Tas ir mūžilgs process, kas jebkura vecuma indivīdiem jebkurā dzīves posmā palīdz noteikt un apzināties savas spējas, prasmes un intereses, pieņemot lēmumus par izglītību, apmācību un nodarbošanos un vadot savu dzīves ceļu mācībās, darbā un citās jomās, kur cilvēki apgūst un izmanto savas spējas un prasmes (EMKAPT karjeras atbalsta glosārijs, 2013).

Posms	Karjeras un karjeras vadības prasmju attīstība
Sākumskola 1. –3.klase	<ul style="list-style-type: none"> • mācās atšķirt darbu no citiem darbību veidiem; • sāk apzināties dažādu darbu veidu atšķirības un ar tiem saistītās izjūtas; • patstāvīgi vai kopā ar citiem veic dažādas darba aktivitātes; • vecāku vadībā apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu; • mācās pieņemt un īstenot lēmumus.
Pamatskola 4. – 6.klase	<ul style="list-style-type: none"> • spēj aizvien labāk apzināties savas intereses, spējas, stiprās puses un pilnveidojamās attīstības jomas; • spēj raksturot savus pienākumus mājās un izglītības iestādē un sasaistīt tos ar savā dzīves vidē sastopamajām profesijām, darba pienākumiem tajās; • apzinās citu cilvēku veiktā darba nozīmību savā dzīvē; • uzsver savu vērtību un uzskatu lomu lēmumu pieņemšanā.
Pamatskola 7. - 9.klase	<ul style="list-style-type: none"> • attīstības gaitā tiek nostiprinātas, attīstītās un tālāk pilnveidotas iepriekš iegūtās prasmes; • spēj labāk formulēt savas karjeras vīzijas un mērķus un aizvien mērķtiecīgāk izzina ar karjeras vīzijām un mērķiem saistītās nozares un profesijas; • veidojas strādīgums un ieņem savu vietu attīstībā esošajā vērtību sistēmā;
Vidusskola 10. - 12.klase	<ul style="list-style-type: none"> • turpina pilnveidot caurviju prasmes, spēj izmantot un mērķtiecīgi izmanto plašu karjeras formālo un neformālo informācijas avotu klāstu; • lēmumu pieņemšanai rūpīgāka alternatīvu izvērtēšana, atbildīgāka izvēle un plānošana.

2. KARJERAS IZGLĪTĪBA

Karjeras izglītības mērķis - 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.

Karjeras izglītības uzdevumi

1. Palīdzēt izglītojamajiem pašattīstīties:

- Izprast sevi un novērtēt savas stiprās un vājās puses;
- Izveidot elastīgu skatījumu uz dzīvi un reālistiskas gaidas attiecībā uz savu karjeru;
- Attīstīt prasmes un attieksmes, kas palīdzēs veidot karjeru, piemēram, pašapziņa, pašpaļāvība, spēja "sevi pasniegt", mērķu izvirzīšana un darbības plānošana mācību un personīgajā dzīvē;
- Analizēt savu personīgo pieredzi, intereses, dotumus, iemaņas un spējas, vērtības, mērķus, personīgās īpašības, sniegumus.

2. Motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas:

- Izprast izmaiņas sabiedrībā un kā tās ietekmē karjeru attīstību;
- Izpētīt dažādas karjeras un iespējas to veidošanai;
- Izpētīt un izvērtēt darba tirgu;
- Salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus un īpašības ar tiem sasniegumiem un īpašībām, kas ir nepieciešamas konkrētai tālākai karjerai/mācībām/studijām;
- Uzzināt kur un kā iegūt vajadzīgo informāciju, resursus, palīdzību;
- Gatavoties iespējamai pārejai uz tālākām mācībām;
- Izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedrības vērtības;
- Kādas personīgās īpašības palīdz darba tirgū.

3. Prasme veidot karjeras vīziju:

- Palīdzēt attīstīt karjeras lēmumu pieņemšanas un īstenošanas prasmes;
- Izglītojamajam sniegt atbalstu karjeras vīzijas izveidē (nestrukturētā indivīda redzējumam, kura pamatā ir vēlme sasniegt noteiktu karjeras stāvokli);
- Izveidot savu karjeras mērķi;
- Izveidot un īstenot karjeras attīstības plānu;
- Sadarboties karjeras mērķu sasniegšanā.

3. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PLĀNOŠANA

Lai izglītojamais sagatavotu efektīvai pārejai no izglītības iestādes uz pieaugušo darba dzīvi, izglītības iestādei ir jānodrošina saviem izglītojamajiem aizvien daudzveidīgāks un lielāks mācīšanās pieredžu skaits.

Karjeras izglītības programmas sastāvdaļas:

1. Sevis izzināšanas aktivitātes, kurās izglītojamie:

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

Aktivitātes var ietvert:

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

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

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

Pieņemt lēmumu par karjeras izvēli nenozīmē tikai piemērot indivīdu noteiktai profesijai. Lēmuma pieņemšanu ietekmē dažādi faktori, kuri ir jāņem vērā:

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

3. Sagatavošanās pārmaiņām un pārejai attiecas uz tādas izpratnes un prasmju veidošanu, kādas izglītojamajam ir nepieciešamas, lai tiktu galā ar jaunām situācijām, gan vēlamām, gan nevēlamām.

Šādas aktivitātes palīdz:

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

4. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

4.1. Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi

Karjeras izglītības mērķis:

- Organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu atbilstoši Ministru kabineta 2018.gada 27.novembra noteikumu Nr.747 "Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem" prasībām, integrējot specifiskus mērķus;
- Nodrošināt izglītojamo ar zināšanām un prasmēm, kas nepieciešamas personiskai izaugsmei un attīstībai, pilsoniskai līdzdalībai, nodarbinātībai, sociālajai integrācijai un izglītības turpināšanai;
- Izkopt izglītojamā prasmi patstāvīgi mācīties un pilnveidoties, motivēt mūžizglītībai un apzinātai karjeras izvēlei;
- Sniegt individuālās konsultācijas izglītojamiem.

Karjeras izglītības uzdevumi:

- Nodrošināt katram izglītojamam pašnovērtēšanas metožu apguves iespējas;
- Palīdzēt izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus, pieņemtu lēmumus, noteiktu mērķus;
- Veidot katrā izglītojamā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba pasaules un ar to saistīto izglītību daudzveidību;
- Nodrošināt katram izglītojamam iespēju apgūt mācīšanās prasmes, informācijas tehnoloģiju un citu informācijas avotu izmantošanas pamatiemaņas;
- Palīdzēt katram izglītojamam pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un ar to saistīto iespējamo karjeru;
- Nodrošināt iespēju gūt darbības pieredzi;
- Izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, cieņu pret daudzveidību;
- Veidot izglītojamajos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.
- Individuālo konsultāciju laikā, sniegt kvalitatīvu atbalstu skolēnam, turpmākās karjeras izvēlē.

4.2. Karjeras izglītības saturs

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.

Katra karjeras izglītības joma — pašizpēte, karjeras izpēte un karjeras vadība — ietver vairāku mācību priekšmetu un audzināšanas darba saturu, tā pilnveides virzienu integrācijas aspektā.

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

- Pašizpaušmes un radošais aspekts: radošās darbības pieredze, pastāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības;
- Analītiski kritiskais aspekts: intelektuālās darbības pieredze — patstāvīga, loģiska, motivēta, kritiska un produktīva domāšana; prasme pamatot savu viedokli pagātnes, tagadnes un nākotnes saiknes kontekstā;
- Morālais un estētiskais aspekts: izpratne par morāles jēdzieniem cilvēku savstarpējā saskarsmē, par cilvēka tiesībām uz vienlīdzību;

- **Sadarbības aspekts:** prasme sadarboties, strādāt komandā, uzklausīt 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;
- **Saziņas aspekts:** praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties vairākās valodās (rakstīt, runāt, lasīt), prasme publiski uzstāties, izteikt un pamatot savu viedokli, prezentācijas prasmes;
- **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;
- **Matemātiskais aspekts:** matemātikas izmantošana praktiskajā dzīvē (budžeta plānošana, izglītības izmaksu aprēķināšana, salīdzināšana u.c.).

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

Pamatjoma “Pašizpēte” ietver šādas saturiskas tēmas:

- Mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
- Manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks;
- Mana ģimene, tās loma, tradīcijas;
- Sevis iepazīšanas, izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;
- Attieksmes un vērtības;
- Prasme sadarboties, risināt konfliktus;
- Mana veselība un nākotnes nodomi;
- Mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu;
- Pašaudzināšana.

Pamatjoma “Karjeras izpēte” ietver šādas saturiskas tēmas:

- Darba nozīme cilvēka dzīvē;
- Populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, profesiju daudzveidība, to tipi;
- Manu vecāku darba dzīve;
- Informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana;
- Profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;
- Darba tirgus un nodarbinātība;
- Sociālā vide un nodarbinātība;
- Izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes;
- Darba likumdošana, darba drošība;
- Pašnodarbinātība.

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

- Lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;
- Lēmuma pieņemšana par karjeru. Dažādu faktoru ietekme (ģimene, izglītības iestāde, draugi, sabiedrība u.c.);
- Dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;
- Kad viss nenorit tā, kā plānots;
- Mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana);
- Pārmaiņas manā dzīvē;
- Komandas darba pieredze;
- Praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
- Sevis prezentēšana.

4.3. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

Karjeras izglītība tiek īstenota, izmantojot dažādas darba organizācijas formas — mācību priekšmetu stundas, klases stundas, karjeras vadības stundas, dažādus ārpusstundu pasākumus u.c. Programmas īstenošanā iesaistās profesionāli karjeras konsultanti ar nodarbību vadīšanai nepieciešamajām zināšanām, prasmēm un resursiem.

Nodarbību plānojumam ir rekomendējošs raksturs, katrs pedagogs, izmantojot savas zināšanas un pieredzi, kā arī pazīstot katras klases izglītojamos, var radoši vadīt nodarbības.

Sākot ar 7. klasi, nodarbībās iesaistās karjeras konsultants, kurš ar dažādu testu, praktisko nodarbību un radošo uzdevumu palīdzību izglītojamajiem piedāvā iespēju apzināt savas spējas un savas intereses, noteikt spējas un izveidot iespējamo karjeras veidošanas scenāriju.

Karjeras izglītības programmas īstenošana klases audzināšanas stundās

Klašu grupa	Karjeras izglītības joma	Tēma	Sasniedzamais rezultāts	Īstenošana	Metodika
1.– 3.	Karjeras iespēju izpēte	Profesiju un amatu daudzveidība	Atpazīst profesijas pēc darba pienākumu aprakstiem vai demonstrējumiem, prot izvērtēt karjeras iespējas	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma	“Amatam ir zelta pamats” (slaidrāde, praktiskais darbs, diskusija)
	Karjeras iespēju izpēte	Profesiju daudzveidība	Atpazīst profesijas pēc darba pienākumu aprakstiem vai demonstrējumiem, darbarīku un darba attēliem	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma	“Nozīmīgās profesijas” (prāta vētra, pārrunas)
	Karjeras iespēju izpēte	Profesiju daudzveidība	Pēc skolotāja dotajiem kritērijiem salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē vienkāršu informāciju par karjeras iespējām. Fantazē par dažādām karjeras attīstības iespējām.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma	“Profesijas mums apkārt” (pārrunas)
4.– 6.	Pašizziņa	Izjūtu un mācību (darba) rezultātu saistība	Nosauc un analizē personiskās īpašības un uzvedību, skaidro, kas ietekmē darbību izvēli un	Sociālā un pilsoniskā mācību joma	“Palīdzošo izjūtu bingo” (didaktiskā spēle, diskusija,

			sniegumu (panākumus vai neizdošanos) dažādās karjeras jomās (mācības, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi).		pārrunas)
	Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte	Sevis iepazīšanas veidi	Nosauc un analizē personiskās īpašības un uzvedību. Salīdzina profesiju veidus, balstoties uz tajās veicamā darba specifiku. Pēc skolotāja dotā parauga analizē informāciju par veicamā darba saturu dažādās profesijās.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma	“Sarunas profesijās” (pārrunas, diskusija, praktiskais darbs, skolotāja un skolēna stāstījums)
	Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Profesijas, to saturs un daudzveidība	Skaidro dažādu profesiju nozīmi savā, ģimenes un kopienas dzīvē. Salīdzina profesiju veidus, balstoties uz tajās veicamo darba specifiku. Piedalās karjeras iespēju un karjeras ieceru apspriešanā un izvērtēšanā.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma	“Darba saturs profesijās” (pārrunas, krustvārdu mīkla, diskusija)
	Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Pašvērtējums	Pilnveido prasmi izmantot radošu pieeju karjeras izglītības uzdevumu risināšanā. Prasmes • Prasme novērtēt un pilnveidot savu karjeras sniegumu. • Prasme izvērtēt karjeras iespējas . • Prasme veidot karjeras vīziju.		“Manas karjeras asociācijas” (praktiskais darbs - asociāciju karšu izvēle un sakārtošana-, stāstījums, diskusija)
7.-9.	Profesiju izpēte	Darbs, darba drošība, veselība.	Dodas mācību ekskursijā, ko rīko uz organizāciju vai uzņēmumu, kurā strādā, pēc skolēnu domām, populārāko profesiju pārstāvji.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma	Mācību ekskursija

			Mācību ekskursijas laikā pievērs uzmanību darba drošības jautājumiem.		
7.– 9.	Karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Pašizpēte	Analizē savas prasmes, interešu izpētes rezultātus ar klases audzinātāju un patstāvīgi.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma	Spēle “Atpazīsti profesiju”
	Darba tirgus un profesija izpēte	Darba tirgus un profesija izpēte	Veido priekšstatu par darba pasauli, ideālo darba vietu.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma	Patstāvīgs darbs
10.– 12.	Pašizpēte	Prasmju, interešu un profesionālās darbības sasaiste	Tiek vadīta un pārrunāta nodarbība, kādas profesijas interesē, kāpēc, kādi mācību priekšmeti svarīgi, lai sekmīgi sagatavotos turpmākām studijām.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma	Pārrunas, lekcija
	Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte, karjeras lēmumu pieņemšana un īstenošana	Informācija par skolas mācību priekšmetu saistību ar studiju un darba saturu, tikšanās ar dažādu izglītības iestāžu studentiem	Informācijas gūšana par tālākās izglītības iespējām, dažādo profesionālo izglītības iestāžu, augstskolu un studiju programmu izzināšana.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma	Diskusija, lekcija
	Darba tirgus un profesija izpēte	Karjeras izvēles būtība un darba tirgus situācija	Informācijas izpēte, izmantojot informācijas resursus (piemēram, Nodarbinātības valsts aģentūras mājaslapā, savas pilsētas mājaslapa utt.) Prot nosaukt savai pilsētai raksturīgākās profesijas un profesionālās perspektīvas.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma	Interaktīva lekcija, grupu darbs, diskusija
	Pašizziņa, karjeras iespēju izpēte, karjeras	Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs	Izstādēs “Skola” apmeklēšana, piedalīšanās “Ēnu dienā”.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma	Lekcija, diskusija, mācību ekskursija

lēmumu pieņemšana un īstenošana				
---------------------------------	--	--	--	--

1.klase - 4 akadēmiskās stundas (160 min.)

Sasniedzamie rezultāti:

- Izglītojamie ir pilnveidojuši izpratni par darba nozīmi, atšķir darbu no spēles;
- Izglītojamie ir pilnveidojuši izpratni un diskutējuši par vaļasprieku, to nozīmi prasmju attīstīšanā.

Nr.	Temati/nodarbības	Paredzētais apjoms minūtēs	Metodes/darba forma
1.	Darba jēdziens, tā skaidrojums	40	Interaktīva lekcija, spēles, grupu darbs, prezentācija.
2.	Mani darbi un pienākumi ģimenē	40	Interaktīva lekcija, spēles, grupu darbs, prezentācija.
3.	Mani vaļasprieki. Vaļasprieks un darbs	80	Interaktīva lekcija, spēles, grupu darbs, prezentācija.

2.klase - 2 akadēmiskās stundas (80 min.)

Sasniedzamie rezultāti:

- Izglītojamie ir pilnveidojuši izpratni par profesijas jēdzienu;
- Izglītojamie ir pilnveidojuši izpratni par interešu saistību ar profesijām;
- Izglītojamie ir pilnveidojuši izpratni un diskutējuši par profesiju daudzveidību.

Nr.	Temati/nodarbības	Paredzētais apjoms minūtēs	Metodes/darba forma
1.	Profesiju daudzveidība	40	Interaktīva lekcija, spēles, grupu darbs, pārrunas.
2.	Mana sapņu profesija	40	Interaktīva lekcija, spēles, grupu darbs, pārrunas.

3.klase - 3 akadēmiskās stundas (120 min.)

Sasniedzamie rezultāti:

- Izglītojamie ir guvuši izpratni un izvērtējuši profesiju dažādību;
- Izglītojamie ir pilnveidojuši izpratni par darbinieku un uzņēmēja lomām, kopīgo un atšķirīgo;
- Izglītojamie ir iepazinušies ar fiziskā un garīgā darba piemēriem, nozīmi;
- Izglītojamie ir pilnveidojuši izpratni un diskutējuši par koncentrēšanās nozīmi mācību darbā.

Nr.	Temati/nodarbības	Paredzētais apjoms minūtēs	Metodes/darba forma
1.	Darbi savā pilsētā Darbinieks un uzņēmējs	80	Interaktīva lekcija, spēles, grupu darbs, pārrunas.
2.	Mācības - izglītojamā darbs	40	Interaktīva lekcija, spēles, grupu darbs, pārrunas, spēle.

4.klase - 3 akadēmiskās stundas (120 min.)

Sasniedzamie rezultāti:

- Izglītojamie ir guvuši izpratni par savām interesēm, spējām un rakstura īpašībām;
- Izglītojamie ir pilnveidojuši izpratni par interešu, spēju, īpašību saistību ar profesijām;
- Izglītojamie ir pilnveidojuši izpratni un diskutējuši par profesiju un darba nozīmīgumu sabiedrībā.

Nr.	Temati/nodarbības	Paredzētais apjoms minūtēs	Metodes/darba forma
1.	Manas intereses, spējas	40	Interaktīva lekcija, individuāls darbs, grupu darbs, diskusija.
2.	Rakstura īpašības un profesiju atbilstība	40	Interaktīva lekcija, grupu darbs, diskusija.
3.	Profesiju un darba nozīmīgums sabiedrībā	40	Interaktīva lekcija, grupu darbs.

5.klase - 5 akadēmiskās stundas (200 min.)

Sasniedzamie rezultāti:

- Izglītojamie ir guvuši izpratni un izvērtējuši profesiju dažādību;
- Izglītojamie ir rosināti domāt par savu nākotnes profesiju;
- Izglītojamie ir ieguvuši priekšstatu par rakstura īpašības saistību ar profesijām.

Nr.	Temati/nodarbības	Paredzētais apjoms minūtēs	Metodes/darba forma
1.	Sava laika plānojums	40	Interaktīva lekcija, patstāvīgs darbs, pārrunas.
2.	Darbu raksturojošas pazīmes	80	Praktiskais grupu darbs, pārrunas.
3.	Izglītības iestādes profesiju izzināšana	40	Praktiskais grupu darbs, pārrunas.
4.	Mana sapņu profesija	40	Interaktīva lekcija, individuālais, grupu darbs, pārrunas.

6.klase - 6 akadēmiskās stundas (240 min.)

Sasniedzamie rezultāti:

- Izglītojamie ir iepazinuši un izvērtējuši profesiju un to darba apstākļu daudzveidību;
- Izglītojamie ir pilnveidojuši savas sadarbības prasmes;
- Izglītojamie ir pilnveidojuši izpratni un diskutējuši par darbu grupā, komandā.

Nr.	Temati/nodarbības	Paredzētais apjoms minūtēs	Metodes/darba forma
1.	Savas pilsētas profesiju un darbavietu izzināšana	200	Mācību ekskursija, vai tikšanās izglītības iestādē ar profesiju pārstāvjiem.

			Patstāvīgais darbs, pārrunas.
2.	Sadarbības prasmes Darbs komandā	40	Grupu darbs, pārrunas, spēle "Profesijas".

7.klase - 6 akadēmiskās stundas (240 min.)

Sasniedzamie rezultāti:

- Izglītojamie ir guvuši izpratni par profesiju daudzveidību, prestižu un pievilcību, to ietekmējošiem faktoriem;
- Izglītojamie ir pilnveidojuši izpratni par populārāko profesiju nodarbinātības iespējām Latvijas uzņēmumos;
- Izglītojamie ir iepazinušies ar darba drošību, tās nozīmi nodarbinātajiem;
- Izglītojamajiem ir veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu.

Nr.	Temati/nodarbības	Paredzētais apjoms minūtēs	Metodes/darba forma
1.	Karjera	40	Interaktīva lekcija, pārrunas.
2.	Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība	120	Interaktīva lekcija, mācību ekskursija, pārrunas.
3.	Darbs, darba drošība, veselība	40	Interaktīva lekcija, pārrunas.

8.klase - 8 akadēmiskās stundas (400 min.)

Sasniedzamie rezultāti:

- Izglītojamie ir guvuši izpratni par profesiju pasauli;
- Izglītojamie ir pilnveidojuši spējas analizēt un izvērtēt savas intereses, prasmes, vērtības;
- Izglītojamie ir pilnveidojuši prasmes darba piedāvājumu informācijas atrašanā un izmantošanā;
- Izglītojamie ir pilnveidojuši izpratni un diskutējuši par sev raksturīgajām prasmēm, interesēm, spējām.

Nr.	Temati/nodarbības	Paredzētais apjoms minūtēs	Metodes/darba forma
1.	Karjeras izvēle	40	Interaktīva lekcija, darbs ar e-resursiem.
2.	Pašizpēte	160	Praktiskie uzdevumi, testi, pārrunas.
3.	Profesija, tai atbilstošās prasmes, zināšanas un iemaņas	200	Tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem, pārrunas.

9.klase - 16 akadēmiskās stundas (640 min.)

Sasniedzamie rezultāti:

- Izglītojamie ir guvuši izpratni par izglītības sistēmu Latvijā un ārzemēs;
- Izglītojamie ir pilnveidojuši izpratni par izvēlētās profesijas nodarbinātības iespējām Latvijas uzņēmumos un dzimtajā pilsētā;
- Izglītojamie ir iepazinušies ar izvēlētās profesijas darbības principiem un darba vidi;

- Izglītojamie ir pilnveidojuši prasmi izveidot darbā pieteikšanās dokumentus, lietišķos rakstus;
- Izglītojamie ir ieguvuši prasmi izvēlēties efektīvāko uzvedības modeli darba intervijā;
- Izglītojamie ir ieguvuši izpratni par darba likumdošanu.

Nr.	Temati/nodarbības	Paredzētais apjoms minūtēs	Metodes/darba forma
1.	Darba tirgus un profesiju izpēte	320	Interaktīva lekcija, grupu darbs, diskusija, mācību ekskursija pēc interešu jomām.
2.	Izglītības sistēma Latvijā	40	Interaktīva lekcija, diskusija.
3.	Lietišķie raksti	80	Praktiskie darbi, patstāvīgie darbi.
4.	Darba intervijas norise	120	Interaktīva lekcija, diskusijas, spēle, videotreniņš.
5.	Darba tiesisko attiecību normatīvais regulējums	80	Interaktīva lekcija, diskusijas.

10.klase - 5 akadēmiskās stundas (200 min.)

Sasniedzamie rezultāti:

- Izglītojamie ir guvuši izpratni par sev interesējošo profesiju, tās apguves iespējām;
- Izglītojamie ieguvuši ieskatu par dažādu profesionālās izglītības iestāžu prasībām;
- Izglītojamie ir uzzinājuši par profesionālās izglītības programmām, to saturu.

Nr.	Temati/nodarbības	Paredzētais apjoms minūtēs	Metodes/darba forma
1.	Informācija par izglītības iestādes mācību priekšmetu saistību ar studiju un darba saturu, tikšanās ar dažādu izglītības iestāžu studentiem	200	Interaktīva lekcija, diskusija.

11.klase - 20 akadēmiskās stundas (800 min.)

Sasniedzamie rezultāti:

- Izglītojamie ir guvuši izpratni un izvērtējuši galvenās tendences Latvijas un savas pilsētas darba tirgus situācijā;
- Izglītojamie ir pilnveidojuši spējas analizēt un izvērtēt savas intereses, prasmes, vērtības;
- Izglītojamie spēj sasaistīt savas prasmes un intereses ar iespējamo profesionālo darbību;
- Izglītojamie ir ieguvuši informāciju par sev interesējošo augstskolu, studiju programmām, to akreditāciju, profesiju, tās apguves iespējām.

Nr.	Temati/nodarbības	Paredzētais apjoms minūtēs	Metodes/darba forma
1.	Karjeras izvēles būtība un darba	80	Interaktīva lekcija, grupu darbs,

	tirgus situācija		diskusija.
2.	Pašizpēte	200	Testi, praktiskie uzdevumi, pārrunas.
3.	Profesiju izpēte	280	Interaktīva lekcija, grupu darbs, diskusija, mācību ekskursija.
4.	Izglītības iespējas Latvijā un ārzemēs	240	Interaktīva lekcija, diskusija, individuālais darbs.

12.klase - 20 akadēmiskās stundas (800 min.)

Sasniedzamie rezultāti:

- Izglītojamie ir guvuši izpratni par darba tirgus situāciju un to ietekmējošiem faktoriem;
- Izglītojamie ir pilnveidojuši prasmi izveidot darbā pieteikšanās dokumentus;
- Izglītojamie ir iepazinušies ar darba meklēšanas iespējām;
- Izglītojamie ir pilnveidojuši sevis prezentēšanas prasmes - lietišķās sarunas veidošana, stresa menedžments, lietišķā etiķete;
- Izglītojamie ir pilnveidojuši prasmi izvēlēties efektīvāko uzvedības modeli darba intervijā;
- Izglītojamie ir guvuši prasmi izzināt studiju iespējas dažādās izglītības iestādēs pēc vidusskolas beigšanas;
- Izglītojamie ir guvuši izpratni par darba likumdošanu, tās nozīmi.

Nr.	Temati/nodarbības	Paredzētais apjoms minūtēs	Metodes/darba forma
1.	Darba tirgu Vietējo ekonomiku ietekmējošie faktori	160	Interaktīva lekcija, grupu darbs, diskusija.
2.	Gatavošanās darba intervijām	80	Interaktīva lekcija, grupu darbs, diskusija, praktiskie darbi.
3.	Sevis prezentēšanas prasmes	160	Interaktīva lekcija, grupu darbs, diskusija.
4.	Darba intervijas norise	200	Interaktīva lekcija, grupu darbs, diskusija, videotreniņš.
5.	Informācijas apkopošana un analīze par sev interesējošo profesiju apguves iespējām pēc vidusskolas beigšanas	40	Patstāvīgais darbs.
6.	Darba tiesisko attiecību normatīvais regulējums	160	Interaktīva lekcija, grupu darbs, diskusija, praktiskie darbi.

4.4. Karjeras izglītības vērtēšana

Izglītojamo sasniegumi karjeras izglītībā tiek vērtēti bezatzīmju vērtēšanas sistēmā, īsi rakstiski vai mutiski raksturojot izglītojamā mācību darbību, darba stilu, attieksmi un izaugsmes dinamiku šādu zināšanu, prasmju, iemaņu (kompetenču) apguvē un izmantojot pašvērtējumu:

Pašizpētē:

- Izglītojamais apgūst un izmanto zināšanas par sevi, savu ģimeni, lai izprastu savas spējas, dotumus, stiprās puses, intereses, prasmes, kā tos redz pats un citi;
- Izglītojamais demonstrē pozitīvas starppersonu prasmes un cieņu pret daudzveidīgo, lai veicinātu savas karjeras attīstību;
- Izglītojamais atzīst, ka izaugsme un pārmaiņas ir karjeras attīstības neatņemama sastāvdaļa;
- Izglītojamais spēj noteikt svarīgākos faktoros, kas ietekmē viņa attieksmi pret mācībām, darbu, vērtībām, rīcību un izturēšanos;
- Izglītojamais izmanto zināšanas par sevi, lai pieņemtu lēmumus un noteiktu mērķus.

Karjeras izpētē:

- Izglītojamais spēj izskaidrot terminu “karjera” tā plašākajā nozīmē;
- Izglītojamais spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs;
- Izglītojamais spēj atrast atbilstošus informācijas avotus par karjeras iespējām, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par dažādām karjeras iespējām;
- Izglītojamais zin, ka personīgās veselības stāvoklis varētu būt šķērslis dažu profesiju izvēlē;
- Izglītojamais spēj izmantot zināšanas par darba pasauli un ārpusklases pasākumos gūto pieredzi, lai paplašinātu savas karjeras iespējas.
- Izglītojamais spēj formulēt savas izglītības iespējas pēc pamatizglītības iegūšanas;

Karjeras plānošanā un vadīšanā:

- Izglītojamais prot izvēlēties un izmantot atbilstošas lēmumu pieņemšanas metodes;
- Izglītojamais prot salīdzināt dažādas iespējas, kā kritērijus izmantojot gan personisko pieredzi, gan informāciju no dažādiem avotiem;
- Izglītojamais spēj izvērtēt ar finansēm saistītos faktoros;
- Izglītojamais prot reāli plānot savu darbību un nenovirzīties no sava mērķa;
- Izglītojamais zina, kādas ir prasības un kas jādara, iestājoties izvēlētajā izglītības iestādē;
- Izglītojamais izprot savas un potenciālā darba ņēmēja tiesības;
- Izglītojamais prot sazināties un sadarboties ar citiem cilvēkiem dažādās dzīves situācijās;
- Izglītojamais prot apkopot, uzturēt un izmantot savu personīgo un citu nepieciešamo informāciju, stājoties citā izglītības iestādē vai darbā, kā arī to mutiski un rakstiski prezentēt.

Izglītojamo mācību sasniegumu pierādījumi — pašizpētes, karjeras izpētes un karjeras vadības darba materiāli — tiek uzkrāti Izglītojamo darba mapēs (*portfolio*).

Izglītojamo karjeras izglītības sasniegumi tiek vērtēti regulāri (ne retāk kā vienu reizi semestrī), informējot vecākus (aizbildņus) par izglītojamā zināšanām, prasmēm, iemaņām un sasniegumu attīstības dinamiku.

4.5. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes

Karjeras izglītības satura apgūvē nozīmīga ir izglītojamo dažādo personības tipu ievērošana un tiem atbilstošu mācīšanas un mācīšanās stilu izvēle, jo ikvienam cilvēkam piemīt atšķirīgs domāšanas un mācīšanās stils.

Metode	Apraksts
Novērtēšana	Palīdzība izglītojamajiem iegūt pašvērtējumu, lietojot testus un citas pētījuma metodes.
Prezentācijas	Saturiski sakārtotas informācijas pasniegšana.
Esejas	Konspektīvs, strukturēts rakstu darbs, kas ļauj izglītojamajiem veikt saturisku pārdomu apkopojumu.
Radošie uzdevumi	Izglītojamo kreativitātes un individuālo interešu izkopšana brīvā formātā.
Informēšana	Izglītojamo apgādāšana ar objektīvu informāciju par izglītības un apmācības, darba iespējām, tiesībām u.c.
Padomu došana	Ierosinājumu, priekšlikumu izteikšana, uzvedināšana.
Prāta vētra	Ideju radīšana grupā. Katrs nosauc savas idejas, tās piefiksē un vienojas par labāko variantu.
Vecāku intervēšana un diskusija kopā ar vecākiem	Vecāku iesaiste karjeras izglītības procesā, lai veidotu dialogu gan starp pedagogu un izglītojamo, gan vecākiem.
Lomu spēles	Dažādu situāciju modelēšana, lai izglītojamie labāk var iejusties dzīves situāciju vai tēlu modeļos.
Ekskursijas uz uzņēmumiem	Braucieni uz dažādiem uzņēmumiem, lai apskatītu daudzveidīgo profesiju pasauli savā pašvaldībā, pilsētā un valstī.
Tests	Ļauj noteikt personīgās vēlmes, intereses.
Portfolio	Sniedz plašu ieskatu izglītojamā prasmju attīstībā noteiktā laika posmā. Tā ir paša izglītojamā apkopota un sakārtota darbu mape, kurā iekļaujama informācija par izglītojamo: viņa sasniegumi mācībās, karjerā, sabiedriskās aktivitātēs.
Anketēšana, aptauja	Attīsta prasmi iegūt un apkopot informāciju, kritiski to analizēt un izdarīt secinājumus, pilnveidot saziņas prasmi.
Darbs grupās	Sadalot izglītojamos grupās (3-8 grupā), kopīgi risina noteiktu problēmu, veic kopīgu uzdevumu.
Darbs pāros	Domā/strādā pāri/apspriedies - šīs aktivitātes laikā izglītojamajiem individuāli lūdz padomāt par kādu jautājumu. Salīdzina atbildes. Dalās ar saviem rezultātiem klasē.
Domu karte	Strukturēta teksta attēlošana.

Ēnu dienas	Palīdz izglītojamajiem pārbaudīt sevi, savas intereses un dod izglītojamajiem iespēju ielūkoties iecerētās profesijas “aizkulisēs”. Dodas uz dažādiem uzņēmumiem un organizācijām, lai iepazītos ar dažādu profesiju specifiku.
Intervija	Pedagogs uzdot izglītojamajiem par noteiktu tematu iztaujāt vienu vai vairākus cilvēkus. Pēc sarunas izglītojamie apkopo rezultātus un veido secinājumus.
Kolāža	Vizuāls informācijas attēlojums.
Pašvērtējums/pašanalīze	Personības “Es-tēla” vērtējums.
Projekts	Izmanto, lai veiktu izpēti kādā tēmā: izvirzīti mērķi, izvēlētas metodes, notiek pētniecības process un tiek izdarīti secinājumi, piemēram, izvēlētas profesijas izpēte.
Seminārs	Interaktīva mācību forma: dalībnieki iepriekš sagatavo tēmu, kuru apgūst mini lekciju un diskusiju veidā.
SVID analīze	SVID analīze ir sistemātiska, vispārīga grupu darba metode pašreizējās situācijās un attīstības iespēju novērtēšanai. Šo metodi var plaši izmantot, lai kāds arī būtu analizējamo jautājumu un dalībnieku loks. Analizēt var gan kādu nozari, gan iestādi, gan sevi, grupu, izglītības iestādi utt.
T – tabula	Izmanto, lai vieno parādību izvērtētu no aspektiem. Piemēram, profesijas savlaicīga izvēle . +/-
Tikšanās	Grupas tikšanās ar atsevišķām personām ar mērķi iepazīt šo personu pieredzi noteiktā jomā.
Vizualizēšana	Informācijas attēlošana, izmantojot zīmējumus un grafiskos organizatorus (shēmas, tabulas utt.)

5. KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAI IETEICAMĀ LITERATŪRA UN INTERNETA VIETNES

- 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
- Darba pasaules un karjeras izpēte. - PIAP, 2004
- Karjeras izglītības profesionālās vidējās izglītības iestādes skolotāja rokasgrāmata. Profesionālās izglītības attīstības aģentūra, 2006
- Karjeras konsultēšanas metodes (2009)
- Kompetenču pieeja karjeras izglītībā skolā. Rokasgrāmata skolotājiem. Inta Lemešonoka. Zvaigzne ABC, 2018
- Karjeras izglītības programma 1.-12.klasei , Nodibinājums “Fonds - Jūrmala cilvēkam”, 2015
- Vecāku atbalsts bērnam veiksmīgas karjeras veidošanā. Rokasgrāmata skolotājiem un vecākiem. Inta Lemešonoka, Zvaigzne ABC, 2020
- www.nva.gov.lv - Nodarbinātības valsts aģentūra
- www.karjerascentrs.lv - profesiju izpēte
- www.cvmarket.lv - karjeras centrs, karjeras sākums, profesiju apraksti
- www.lak.lv - Latvijas Amatniecības kamera
- www.katalogi.lv - uzņēmumu, iestāžu un organizāciju katalogs
- www.cv-online.lv - vadošais interneta personālatlases uzņēmums, vakances, testi, apmācību centrs, forumi
- www.europass.lv - “Europass” Latvijas portāls
- www.profesijupasaule.lv - dažādi materiāli par profesijām, aktuālo nozaru apskats, kopsavilkumi, topi, informācija par karjeras iespējām
- www.prakse.lv - Sadaļā Studijas alfabēta kārtībā nosauktas studiju programmas, augstskola, studiju veids, ilgums un iegūstamais grāds. Ir pieejams arī meklētājs pēc studiju virziena, izglītības iestādes un tās atrašanās vietas
- www.visc.gov.lv – profesiju standarti, aktuālais izglītībā
- www.izm.gov.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm
- www.piaa.gov.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem un izglītības un darba iespējām ārzemēs
- <http://www.niid.lv> - materiāli un informācija karjeras atbalstam, par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, karjeras izglītības testi. Lapā atrodama informācija par Valsts ieskaitēm un eksāmeniem, par Latvijas izglītības iestādēm. Datubāzē atrodamas profesionālās vidējās izglītības programmas, augstākās izglītības studiju programmas, kā arī augstskolu un koledžu izglītības piedāvājums, arī 7 karjeras izvēles testi
- www.rvt.lv - piedāvā testus, kas palīdzēs apzināties savas spējas, intereses un dotumus, kā arī prasības pret profesiju un apkārtējo vidi
- www.alberta-koledza.lv - piedāvā testu, kurš palīdz labāk izprast pašiem sevi un savu personību, kas precīzā ļauj izvēlēties turpmāko izglītību un karjeru