



Diemvidkurzemes novada pašvaldība
MEŽUPES PAMATSKOLA

„Purmsātu muiža”, Purmsāti, Virgas pagasts, Diemvidkurzemes novads, LV– 3485, reģistrācijas Nr.
4122901034,

tāl. 63454904, 63454879, e-pasts mezupes.skola@dkn.lv, www.mezupesskola.mozello.lv

Diemvidkurzemes novadā Virgas pagastā

Karjeras izglītības programma

Izmantojami speciālās pamatizglītības programmā izglītojamiem ar garīgās attīstības
traucējumiem

Izglītības programmas kods **21015811**

Apstiprināts ar Mežupes pamatskolas direktores A.Šneideres
2022.gada 18.10. rīkojumu Nr.1.9/59

Saturs

I Karjeras veidošanas aspekti.....	3
II Karjeras izglītība	4
III Karjeras izglītības plānošana.....	6
IV Karjeras izglītības programma.....	7
V Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns	10
VI Karjeras izglītības vērtēšana.....	15
VII Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra	17
VIII Interneta resursi, kuri saistīti ar karjeras izglītību	17

I KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI

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

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

Karjeras izglītība ir plānots pasākumu, kursu un programmu nodrošinājums izglītības iestādēs, lai palīdzētu izglītojamajiem attīstīt prasmes 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. Mūsdienās karjeras jēdziena saturs ir ievērojami paplašinājies. Ja sākotnēji jēdzienu —karjerall skaidroja un asociēja ar sekmīgu darbošanos kādā profesionālajā jomā, kurā ir iespējama izvirzīšanās, slavas un popularitātes sasniegšana, tad tagad termins —karjera ir jāsaprot ne vien kā izaugsme profesionālajā jomā, bet arī kā likumsakarīga personības izaugsme un nodarbošanās secīga maiņa visas dzīves garumā.

Karjera ir personības mērķtiecīgs, jēgpilns visas dzīves gājums, kurā summējas visas indivīda dzīves lomas, brīvā laika aktivitātes, mācības un darbs. 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. Iespējams, ka, nosaucot visas savas intereses, vēlmes, nodarbošanos, kas saista, patīk un ko gribētos darīt, būtu ļoti garš saraksts. Daudziem izglītojamajiem ir plašs interešu loks, un ir visai grūti izšķirties, kuru no savām interesēm izvēlēties profesionālajai realizācijai, bet ko atstāt kā vaļasprieku. Lai pieņemtu pareizo lēmumu, nepieciešams izziņāt potenciālās darbībasvirziena/profesijas saturu, darba pienākumus un apstākļus.

VARU — tās ir cilvēka prasmes, zināšanas, spējas, īpašības, stiprās puses, kā arī veselības stāvoklis,— visas profesionāli nozīmīgās īpašības. Kad ir noskaidrotas profesionālās intereses, svarīgi saprast, vai indivīdam piemīt šīm interesēm atbilstošas spējas. Spējas vispilnīgāk atklājas un attīstās tieši darbībā — mācībās vai jau praktiskajā darbā.

VAJAG — tās ir profesijas un kompetences, kas konkrētajā vietā un laikā darba tirgū ir pieprasītas, tātad — kādi speciālisti un kādas kompetences ir nepieciešamas tagad un tuvākajā nākotnē; tāpēc, izglītojamajam izvēloties izglītības virzienu, ir jāuzzina, kādas zināšanas un prasmes (kompetences) var apgūt mācoties/ studējot vienā vai otrā programmā arodskolā, tehnikumā, koledžā, augstskolā, kuru piedāvā izglītības iestādes. Jāapzinās, ka mainās pašas profesijas, to saturs un attiecīgi arī kompetences konkrēto darba uzdevumu veikšanai, tāpēc ir jābūt gatavam arī turpināt mācīties. Pašiem jāpilnveido savu garīgo pasauli un vidi sabiedrībā. Ikvienam cilvēkam ārpus darba un ārpus ģimenes ir nepieciešams laiks, kuru veltīt sevis bagātināšanai, pilnveidošanai un attīstībai.

Karjeras vadības prasmes – prasmju kopums, kas indivīdiem (un grupām) nodrošina strukturētus veidus kā apkopot, analizēt, sintezēt un organizēt ar sevi, ar izglītību un ar nodarbinātību saistīto informāciju, kā arī attīsta prasmes pieņemt un īstenot lēmumus un karjeras maiņu. Karjeras vadības prasmes ir dzīves, mācību, apmācības un darba prasmes, kas cilvēkiem ir jāattīsta, lai varētu efektīvi veidot savu karjeru.

Lai noturētos darba tirgū, indivīdam ir pašam jāklūst par savu karjeras resursu un darba vides procesu vadītāju. Ja indivīds (kā jauniešs, tā arī pieaugušais) nav apguvis karjeras vadības prasmes, viņš arī nespēj īstenot savas personīgās dzīves un savas karjeras veiksmīgu virzību.

Kopumā jēdziens “**karjera**” ietver arī citas nozīmīgas cilvēka dzīves jomas.

Ģimene. Ģimenes dzīve ir viena no svarīgākajām cilvēka dzīves jomām. Ģimene un attiecību veidošana nereti prasa ļoti daudz laika, pūļu un enerģijas, taču tikpat bieži tā ir arī neizvietojamais atbalsts grūtos brīžos. Ir cilvēki, kuri tieši šai dzīves jomai ir izvēlējušies veltīt lielāko sava laika, spēku un enerģijas daudzumu. Šī ir ne tikai personīgi, bet arī sabiedriski nozīmīga izvēle, jo bērnu audzināšana ir “kapitālieguldījums” kā savas ģimenes, tā arī visas sabiedrības nākotnē.

Garīgums. Tas ir laiks un nodarbes, kuras mēs veltām savai dvēselei un garīgai izaugsmei. Katram tās var būt atšķirīgas. Šī ir joma, kas sniedz iespēju pilnveidot pašiem savu garīgo pasauli un pasauli ap mums. Ikvienam cilvēkam ārpus darba un ārpus ģimenes ir nepieciešams laiks, kuru veltīt sevis bagātināšanai, pilnveidošanai un attīstībai.

Pilsoniskums. Tas ir laiks un enerģija, kuru veltām sabiedrībai un labajiem darbiem. Daudzi aktīvi iekļaujas valsts politiskajā dzīvē un ir aktīvi savas valsts vai novada patrioti, citi ir gatavi darboties sabiedriskajās organizācijās un brīvprātīgo kustībā, nodarboties ar labdarību. Katram cilvēkam vajadzība just sevi kā sabiedrības daļu ir atšķirīga, taču tā ir ikviena cilvēka dzīves sastāvdaļa.

Brīvais laiks. Lai cilvēks justos labi un varētu ķerties pie darba ar entuziasmu un pilnu atdevi, ir jāspēj atlicināt brīdi atpūtai. Veidi, kā mēs atpūšamies un aizpildām brīvo laiku, var būt ļoti dažādi. Svarīgākais, lai cilvēkam būtu šis brīvais laiks un lai viņš to varētu aizpildīt atbilstoši savām vēlmēm un vajadzībām. Tāpat svarīgs ir fakts, ka brīvais laiks un dažādi vaļasprieki cilvēkiem sniedz iespējas īstenot tās viņu intereses, kuras nevar īstenot darbā.

II KARJERAS IZGLĪTĪBA

Karjeras izglītības mērķis ir organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu, nodrošinot izglītojamajam pašizpētei, karjeras izpētei 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 izglītība ir harmoniski jāintegrē visā izglītības procesā, lai nodrošinātu plānotu un pēctecīgu pasākumu kompleksu, kas palīdzētu jauniešiem noteikt savas karjeras izglītības vajadzības, apzināti izvēlēties līdzekļus savas karjeras plānošanai nevis epizodiski, bet caurviju un veselumā, izmantojot izglītības procesa un programmas līdzekļus.

Karjeras izglītības uzdevumi

1. Palīdzēt skolēniem 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, sasniegumus.

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, nodarbinātības un profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendences,
- salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus un īpašības ar tiem sasniegumiem un īpašībām, kas ir nepieciešamas konkrētai tālākai karjerai/mācībām/studijām,
- piedalīties darba izmēģinājumos,
- uzzināt, kur un kā iegūt vajadzīgo informāciju, resursus un palīdzību,
- gatavoties pārejai no mācībām uz darba dzīvi vai uz tālākām mācībām/citu darbu,
- izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedrības vērtības,
- uzzināt, kādas prasības izvirza darba devēji, kādas prasmes un personīgās īpašības palīdz noturēties darba tirgū.

3. Palīdzēt plānot un vadīt savu karjeru:

- apgūt karjeras vadības prasmes,
- noteikt savas attīstības vajadzības,
- pilnveidot savas zināšanas un prasmes,
- apzināties informācijas ieguves un konsultēšanas iespējas,
- veidot savu personīgās karjeras plānu,
- attīstīt pieņemto personīgo lēmumu plānu īstenošanas prasmes,
- veidot izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību.

4. 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.

Bērna karjeras vajadzības dažādos vecumos

Attīstības iezīmes	Karjeras vajadzības
Pamatskolas 1. – 3. klase	
<ul style="list-style-type: none"> • Nepieciešama uzmanība un uzslavas • Piemīt neierobežota enerģija • Nespēja nošķirt iedomu pasauli no realitātes • Nepieciešama pašapziņas veidošana 	<ul style="list-style-type: none"> • Atšķir darbu no spēles • Identificē dažādus darba veidus • Piedalās dažādos darba aktivitāšu veidos • Zina, kā pieņemt lēmumus • Apgūst pozitīvu attieksmi pret darbu • Identificē personīgas sajūtas
Pamatskolas 4. – 9. klase	
<ul style="list-style-type: none"> • Daudz patstāvīgāki • Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga • Var uzņemties vairāk atbildības • Pārsteidzošs interešu vēriens • Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificē personīgās intereses, spējas, savas stipras un vājas puses • Raksturo savus pienākumus mājās un skolā un saista tos ar kopienā sastopamiem darbiem • Apraksta, cik darbs ir nozīmīgs un sasniedzams visiem cilvēkiem • Apraksta, kā personīgie uzskati un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu

III KARJERAS IZGLĪTĪBAS PLĀNOŠANA

Lai skolēnus sagatavotu efektīvai pārejai no skolas uz pieaugušo darba dzīvi, skolai ir jānodrošina saviem skolēniem aizvien daudzveidīgāks un lielāks mācīšanās pieredžu skaits.

Karjeras izglītības programmas sastāvdaļas:

Sevis izzināšanas aktivitātes, kurās skolēni:

- 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 skolēnus darba pasaules izpētē un iepazīšanā. Aktivitātes var ietvert:
- dažādas darba vides iepazīšana un pētīšana,
- dažādu profesiju un izglītības un apmācības iespēju izpēte,
- darba pasaules vēsturisko un plānoto izmaiņu analīze.

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

- izpētīt, kā citi cilvēki pieņem lēmumus, un saprast, kas var ietekmēt lēmuma pieņemšanu,
 - identificēt atbilstošus lēmuma pieņemšanas stilus un stratēģijas,
 - ģenerēt dažādas ar karjeru saistītas izvēles. Pieņemt lēmumu par karjeras izvēli nenozīmē tikai piemērot individu noteiktai profesijai. Lēmuma pieņemšanu ietekmē dažādi faktori, kuri ir jāņem vērā:
 - individuālās iezīmes (veselība, vērtības, intereses, prasmes, vecums, zināšanas u.c.),
 - sociālais konteksts (ģimene, vienaudži, sabiedrības grupas, sociāli-ekonomiskais statuss u.c.),
 - vides konteksts (politiskie uzskati, izglītības iestādes, ģeogrāfiskais izvietojums, darba tirgus u.c.),
 - citi faktori (laika perspektīvas, izdevība, izmaiņas laika gaitā u.c.).
- Sagatavošanās pārmaiņām un pārejai attiecas uz tādas izpratnes un prasmju veidošanu, kādas skolēnam ir nepieciešamas, lai tiktu galā ar jaunām situācijām, gan vēlamām, gan nevēlamām. Šādas aktivitātes palīdz:
- noteikt dažādas plānotas un neplānotas dzīves/darba pārmaiņas un pārejas periodus, ar kādiem ir jāstopas dzīves laikā,
 - jāizzina, jāizpētī, kā cilvēki reaģē uz izmaiņām,
 - jāattīsta prasmes, lai efektīvi pārvarētu dažādas plānotas un neplānotas pārmaiņas, piemēram, problēmu risināšanu, atbalsta tīklu identificēšanu un izmantošanu.

IV KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

I. Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi :

1. Karjeras izglītības mērķis:

1.1. organizēt izglītības saturu un izglītības ieguves procesu atbilstoši Ministru kabineta 2014. gada 12. augusta noteikumu Nr. 468 — Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem prasībām, integrējot specifiskus mērķus:

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

2. Karjeras izglītības uzdevums:

- 2.1. nodrošināt katram izglītojamam pašnovērtēšanas metožu apguves iespējas;
- 2.2. palīdzēt izglītojamajiem izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un talantus, pieņemtu lēmumu, izvirzītu konkrētu mērķi;
- 2.3. veidot katrā izglītojamā interesi par karjeru, iepazīstinot ar darba tirgus pasauli un ar to saistīto izglītības 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. izkopt sadarbības, saskarsmes, prezentācijas prasmes, toleranci, cieņu pret citādo un daudzveidību;
- 2.7. veidot izglītojamajos izpratni par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītību;
- 2.8. izprast mainīgās darba pasaules un mūžizglītības jēdzienus.

II. Karjeras izglītības saturs

3. Karjeras izglītības programmas apguves organizācijas pamatnosacījums ir

— īstenot karjeras izglītību tā, lai izglītojamais iegūtu zināšanas konkrētā izglītības jomā (pašizpēte, karjeras izpēte, karjeras plānošana un vadība) un formā (mācību priekšmetu stunda, klases stunda, konsultācijas, ārpusstundu pasākumi).

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 — 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, uz klausīt un respektēt dažādus viedokļus, pieņemt lēmumus un uzņemties atbildību par to īstenošanu, atbildīgi rīkoties konfliktsituācijās, rūpēties par savu un līdzcilvēku drošību un meklēt palīdzību atbilstošās institūcijās un dienestos;
 - 5.5. saziņas aspekts: praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties (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.

7. Pamatjoma “Pašizpēte” ietver šādas saturiskās tēmas:

- 7.1. mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
- 7.2. manas intereses, vaļasprieks, spējas, brīvais laiks, dienas režīms;
- 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.

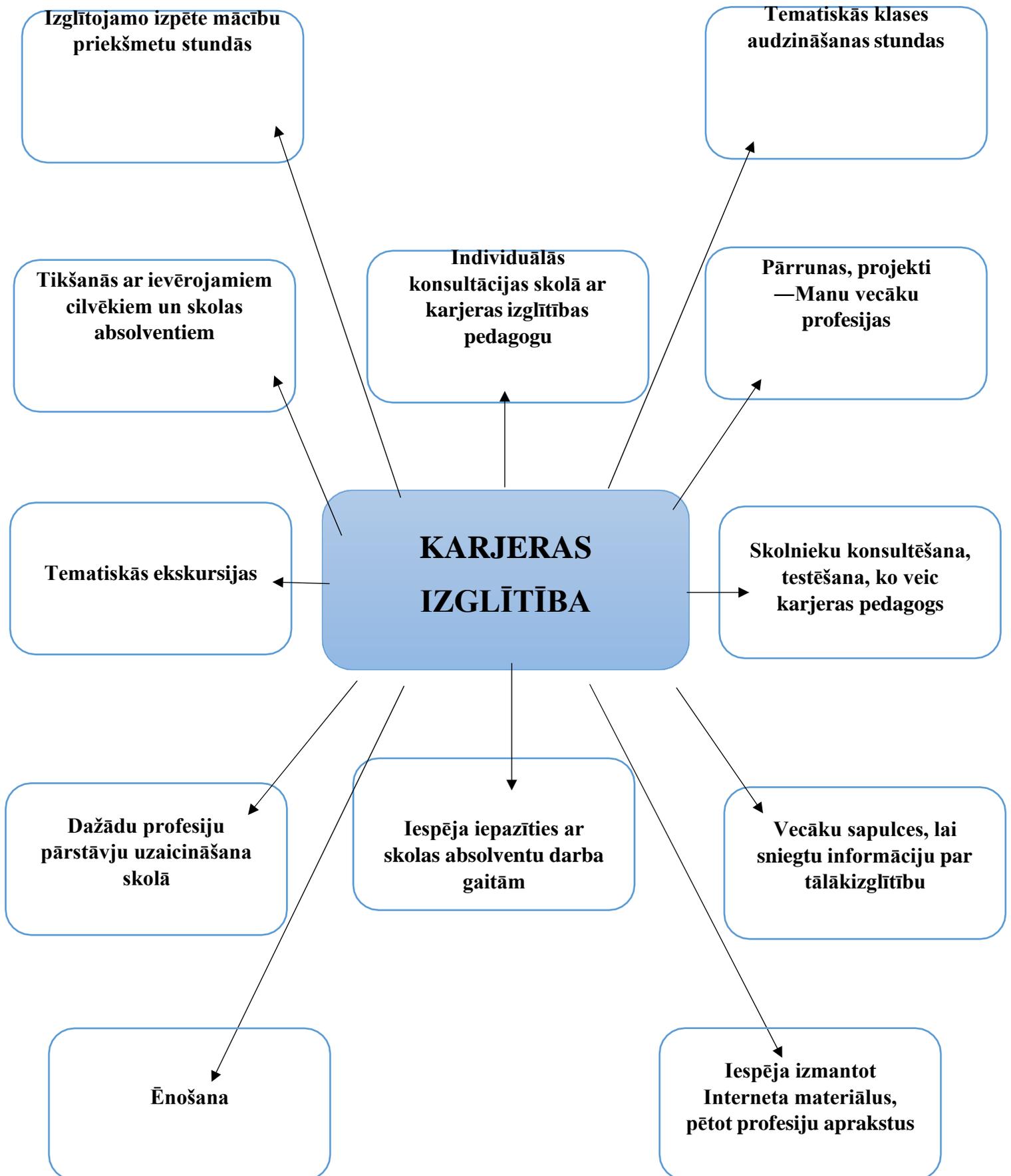
8. Pamatjoma “Karjeras izpēte” ietver šādas saturiskas tēmas:

- 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)
- 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, sadarbības nozīme un loma;
- 9.8. praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
- 9.9. sevis prezentēšana.

Atbalsta sistēma izglītojamajiem karjeras izglītības jomā Mežupes pamatskolā



V Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

Balstoties uz karjeras programmas saturu karjeras izglītības programmu, karjeras izglītību īsteno izglītības iestādē pēc sekojoša plāna: 1. Klases stundas 1. – 9. kl. 1 stunda nedēļā pēc VISC izstrādātā “Klases stundu programmu parauga” (27. – 31. lpp.) un Purmsātu speciālās skolas audzināšanas programmas.

Klašu grupa: 1. – 3. klase

N.p.k.	Klases stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Profesiju daudzveidība. Manu vecāku, ģimenes locekļu darbs.	<ul style="list-style-type: none"> 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
2.	Mani pienākumi ģimenē. Mani vaļasprieki. Mana sapņu profesija.	<ul style="list-style-type: none"> Gūst priekšstatu par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām, gūst izpratni par to dažādību.
3.	Dienas režīms.	<ul style="list-style-type: none"> Prot izplānot savu dienas režīmu un tam sekot, paredzot laiku mācībām, pienākumiem mājās, vaļaspriekiem un atpūtai
4.	Mācības - skolēna darbs.	<ul style="list-style-type: none"> Apzinās savu galveno pienākumu mācīties, spēj mācīties patstāvīgi un koncentrējas mācību uzdevumu apguvei un izprot savu atbildību sekmīgā mācību procesā. Prot izmantot stundās apgūto ikdienā
5.	Karjeras vīzija.	<ul style="list-style-type: none"> Mācās domāt par savu nākotni, iepazīstot dažādas profesijas, apgūst darba prasmes.
6.	Es – savas karjeras veidotājs: Profesijas laukos.	<ul style="list-style-type: none"> Iepazīstas ar lauku darbiem dažādos gadalaikos. Mācās izprast atšķirības lauku darbos – pavasarī, vasarā, rudenī, ziemā.
	Darbarīku pielietojums.	<ul style="list-style-type: none"> Veido prasmes strādāt ar grābekli, slotu, slaucīt telpas ar slaukāmo birsti u.c. Mācās darbu veikt kārtīgi, ar atbildības sajūtu.
	Veikt savām spējām lietderīgu darbu.	<ul style="list-style-type: none"> Mācās lietderīgi izmantot savu brīvo laiku, novērtē savu veikumu, darbu veic apzinīgi.
	Pienākumi ģimenē, skolā.	<ul style="list-style-type: none"> Zina savus pienākumus ģimenē, skolā un sabiedrībā.
	Pašapkalpošanās darbi- telpu, putekļu slaucīšana, telpaugu kopšana, sola sakārtošana.	<ul style="list-style-type: none"> Prot slaucīt telpas, putekļus, apkopt telpaugus, sakārtot solu.

1.- 3. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „Pašizpēte” mācību priekšmetos - 1st.mēnesī katrā mācību priekšmetā

Mācību priekšmeti	Tēmas	Stundu skaits
Latviešu valoda	Manas intereses. Kā dažādi var pavadīt brīvo laiku?	1st. mēnesī katrā priekšmetā
Sociālās zinības	Es ģimenes loceklis, draugs, klases biedrs skolēns.	
Dizains un tehnoloģijas	Mani mājdzīvnieki	
Sports un veselība	Mana māja: mana istaba un lietas tajā.	
Dabaszinības	Mans apģērbs	
	Mans varonis	
	Manas īpašības, manas stipras puses	
	Manas intereses	
	Varoņu raksturojums-lasīšana	
	Komandu spēles	
	Mani mājdzīvnieki	
	Mans ķermenis un ķermeņa daļas.	

Mērķis:

- **Nodrošināt skolēniem karjeras izpētei nepieciešamo pamatzināšanu un prasmju apguvi**

Metodes un paņēmieni:

- Teksta lasīšana un pārrunas
- Vecāku intervēšana
- Zīmējumu prezentācija un albūma veidošana
- Aplicēšana —Par ko es gribu kļūt?
- Darba lapas:
Kas es esmu? Kāds es gribu būt? Kas mani interesē?
- Anketas, testi aptaujas
- Manas vajadzības un vērtības
- IT izmantošana izglītošanas procesā
- Lomu spēles
- Prāta vētra

Klašu grupa: 4. – 6. klase

4. – 6. kl. 1 stunda nedēļā

N.p.k.	Klases stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Es un mani dotumi	<ul style="list-style-type: none"> • Apzinās savas stiprās un vājās puses, kā arī savas intereses, spējas.
2.	Mani darba ieradumi. Sadarbības prasmes	<ul style="list-style-type: none"> • Prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses un iespējas. • Prot sadarboties ar dažāda vecuma cilvēkiem
3.	Brīvais laiks un tā izmantošana	<ul style="list-style-type: none"> • Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrodot savām spējām un vēlmēm atbilstošāko.
4.	Mācīšanās prasmes un sasniegumi	<ul style="list-style-type: none"> • Mācās dokumentēt savus sasniegumus. • Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē, spēj sevi motivēt mācību darbam un cenšas sasniegt savām spējām atbilstošus rezultātus.
5.	Profesiju daudzveidība, prestīzs un pievilcība	<ul style="list-style-type: none"> • 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 profesiju. • Pētīt profesiju daudzveidību, domā par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējām pilsētā/novadā/valstī.
6.	Lietiškā valoda, tās nozīme ikdienas dzīvē	<ul style="list-style-type: none"> • Izkopj savu valodas kultūru • Izprot publiskas uzstāšanās būtību un ir apguvis prasmes tajā piedalīties, prezentējot dažādus darbus un uzstājoties.
7.	Es – savas karjeras veidotājs: <ul style="list-style-type: none"> • Profesiju daudzveidība. • Mācības - skolēna darbs. • Darba pasaules iepazīšana. Vecāku darbavietas. • Lauku darba darītāji – laukstrādnieki, zemnieki, šoferi, traktoristi u.c. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zina, par ko strādā vecāki un citi ģimenes locekļi. • Apzinās savu galveno pienākumu mācīties. • Zina vecāku darba vietas. Zina skolas darbinieku darba specifiku. • Zina lauku darba darītāju specifiku. • Zina skolas atbalsta personāla darbu, atšķir amatus. • Veic sabiedriskos pienākumus. • Spēj un prot izvēlēties sev piemērotu nodarbošanās veidu, apgūst jaunas prasmes un iemaņas pulciņos. • Domā par nākotnes izvēli, interesējas par dažādām, sev piemērotām profesijām.

<ul style="list-style-type: none"> • Skolas atbalsta personāls. • Skolēna sabiedriskie pienākumi. • Ārpusklases nodarbības. • Nākotnes plāni. • Apkārtnes sakopšanas darbi. • Izpratnes veidošana par izglītības nepieciešamību. • Profesionālo darba iemaņu apguves iespējas skolā. • Praktiskais darbs skolas apkārtņē, dārzā, veicot dežuranta pienākumus. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prot rīkoties ar lāpstu, grābekli un citiem darbarīkiem un veic vienkāršus darbus. • Izprot izglītības nepieciešamību. • Apzinās savas spējas izglītības turpināšanā. • Zina kādu profesiju iemaņas iespējams apgūt skolā. • Ir darba iemaņas apkārtnes uzkopšanas darbos, dārza darbos.
---	--

**4.-6. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „Pašizpēte” mācību priekšmetu stundās
- 1st.mēnesī katrā priekšmetā**

Mācību priekšmeti	Tēmas	Stundu skaits
Latviešu valoda	Ikdienas pienākumi (skola, pulciņi)	1 st. mēnesī katrā priekšmetā
Literatūra	Profesijas.	
Svešvaloda	Hobiji.	
Sociālās zinības	Iepazīšanās ar dabu saistītām profesijām.	
Dizains un tehnoloģijas	Manas intereses, dotumi un spējas.	
Sports un veselība	Kāpēc vajadzīgs darbs?	
Dabaszinības	Mans brīvais laiks, manas iespējas pašrealizēties.	
Datorika	Profesijas pagātnē, tagadnē un nākotnē.	
	Konflikti, to cēloņi un risināšanas veidi.	
	Pienākumi un tiesības.	
	Saziņa. Emocijas.	
	Valodas lietojums un kultūra.	
	Veselība un darbs.	
	Mīļākā stunda un nākotnes profesija.	
	Attīstīt prasmi mācīties.	
	Informācijas ieguves un komunikācijas līdzekļu izmantošana.	
	Novada un pagasta pārvalde.	

Mērķis:

- **Nodrošināt skolēniem karjeras izpētei nepieciešamo pamatzināšanu un prasmju apguvi.**
- **Mācīšanās prasmju attīstīšana un personīgo īpašību pilnveidošana.**

Metodes un paņēmieni:

- Teksta lasīšana un pārrunas
- Vecāku intervēšana
- Darba lapas:
Kas es esmu? Kāds es gribu būt? Kas mani interesē?
- Manas vajadzības un vērtības
- IT izmantošana izglītošanas procesā
- Lomu spēles

- Prāta vētra
- Mācību intereses
- Diskusija - No kā ir atkarīgas Tavas sekmes?
- Diskusija - Par ko es gribu kļūt?
- Stunda - lekcija
- Tests - Vajadzība pēc panākumiem

Klašu grupa: 7. – 9. klase

4. – 6. kl. 1 stunda nedēļā

N.p.k.	Klases stundu temati	Plānotais sasniedzamais rezultāts
1.	Vajadzības, vēlmes un spējas. Pašvērtējums	<ul style="list-style-type: none"> • Ir objektīvi izvērtējis, pārzina savus dotumus, spējas un intereses, samēro savas intereses un spējas, personīgās īpašības un vērtības. • Novērtē savu gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā. • Novērtē savu sasniegumu rezultātus.
2.	Savu interešu, spēju un dotību attīstīšana	<ul style="list-style-type: none"> • Saprot, kā skolā, ārpuskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības • Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā
3.	Izglītības vērtība	<ul style="list-style-type: none"> • Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību. • Apzinās izglītību kā vērtību, ir motivēts turpināt izglītību. • Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas. • Zina dažādus avotus, kur meklēt informāciju par izglītības iespējām.
4.	Profesiju daudzveidīgā pasaule	<ul style="list-style-type: none"> • 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. Iesaistās darba izmēģinājumos. • Ir iegūtas zināšanas par vietējo darba tirgu.
5.	Individuālā karjeras plāna izveide	<ul style="list-style-type: none"> • Ir apgūtas plānošanas prasmes un veicināta spēja uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu. • Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus. • Ir izveidota un regulāri tiek papildināta savu sasniegumu mape (portfolio).
6.	<p>Es – savas karjeras veidotājs: Apzināties pamatzglītības nepieciešamību. Tālākizglītības iespējas 9. klasi beidzot. Manas vēlmes, spējas un dotumi. Sevis izpēte, novērtējums. Cienu un novērtēju citu cilvēku darbu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prot pamatot, kāpēc ir jāmacās. • Prot pamatot savu izvēli. • Prot adekvāti novērtēt savas spējas un dotumus, un izmantot tos dzīvē. Ir pozitīva attieksme pret sevi kā personību. • Izprot un ar cieņu izturas pret citu cilvēku darbu. • Sevi novērtē objektīvi. • Zina kur meklēt informāciju par darba sludinājumiem, un orientējas masu mediju piedāvājumos.

<p>Darba sludinājumi. Iespējamās darba vietas. Pieprasītākās profesijas. Darba iespējas ārzemēs. Padarītā un nepadarītā darba sajūta (gandarījums, vilšanās, smaguma sajūta). Darba likumdošana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ir iegūtas zināšanas par vietējo un ārvalstu darba iespējām. • Nav vienaldzīga attieksme par paveikto.
--	---

7.-9. klasē paralēli klases stundām, tiek akcentēta joma „Karjeras izpēte, plānošana un vadība” mācību priekšmetu stundās - 1st.mēnesī katrā priekšmetā

Mācību priekšmeti	Tēmas	Stundu skaits
Latviešu valoda	Nodokļi. Apdrošināšana.	1 st. mēnesī katrā priekšmetā
Literatūra	Publiskā runa – sevis prezentēšana.	
Svešvaloda	Mans un ģimenes budžets.	
Sociālās zinības	Mana kabatas nauda.	
Dizains un tehnoloģijas	Dienas režīms un darba plānošana. Saimniecība Latvijā un ar tām saistītās profesijas.	
Sports un veselība	Sekmju plānošana un izvērtēšana	
Dabaszinības	Profesionālā virzība. Profesionālā piemērotība.	
Datorika	Kāds es esmu saskarsmē ar citiem. Darbs un vaļasprieks.	
Latvijas un pasaules vēsture	Mans mērķtiecīgums.	
Ģeogrāfija	CV. Darba līgums.	
Matemātika	Motivācijas vēstule. Profesiju standarti. Profesijas klasifikators.	

Mērķis:

- Nodrošināt skolēniem karjeras izpētei nepieciešamo pamatzināšanu un prasmju apguvi.
- Sagatavot skolēnus apzinātai profesijas izvēlei un izglītības iegūšanai.
- Sniegt skolēniem informāciju par profesijām, kas ir nepieciešamas mūsdienu sabiedrībā.
- Skolēnu profesionālo vēlmju noskaidrošana

Metodes un paņēmieni:

- Saruna ar skolēniem
- Spec. literatūras pētīšana, Interneta izmantošanas iespējas
- Informatīvās literatūras analīze (bukleti, reklāma, žurnāli, katalogi)
- Lomu spēle
- Anketa profesionālo spēju noteikšanai
- Literatūras izpēte
- Darbs grupās (izpētītā materiāla prezentācija)
- Mācību darbības analīze
- Individuālās konsultācijas
- praktiski uzdevumi
- Diskusija
- psihologa rekomendāciju izpēte
- IT izmantošana izglītošanas procesā.
- Lomu spēle
- Darbs grupās
- Prāta vētra
- Prezentācija

VI Karjeras izglītības vērtēšana

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 iepazīšanā 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 iepazīšanās 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 —karjerall 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 māc sazināties un sadarboties ar citiem cilvēkiem dažādās dzīves situācijās.
- Skolēns prot apkopot, uzturēt un izmantot savu personīgo informāciju.
- Skolēns prot atlasīt nepieciešamo informāciju, kas nepieciešama, lai tiktu uzņemts

VII Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra

- Metodiskie ieteikumi „Karjeras izglītība 7.-9. klasei Skolotāju rokasgrāmata (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)
- Metodiskie ieteikumi „Karjeras izglītība 10.-12. klasei Skolotāju rokasgrāmata (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)
- Metodiskie ieteikumi „Karjeras izglītība 7. klasei (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)
- Metodiskie ieteikumi „Karjeras izglītība 8. klasei (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)
- Metodiskie ieteikumi „Karjeras izglītība 9. klasei (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2006.g.)
- Izglītība pēc 12. klases (ESF, prof. izgl. attīstības aģentūra, 2005.g.) Karjeras izglītības mērķi pamatskolā (ieteikumi skolotājiem un klases audzinātājiem) (ESF, prof.izgl. attīstības aģentūra, 2004.g.)
- Karjeras iespēju izpēte (metod. palīg līdzeklis skolotājiem un klašu audzinātājiem) 2003 g. (ir darba lapas)
- Izglītības ceļvedis. Informatīvs izdevums, 2009 Mācīties ārzemēs. Durbe Tūre, 2004
- Augstskolas. Koledžas. Tehnikumi. Profesionālās vidusskolas. Arodskolas.
- Informatīvs izdevums Прошинская Е. «200 профессий, специальностей, должностей Практикум по выбору профессии 8.-11. класс» М., 1995 Мир профессий» Человек. Живописный образ. М., 1987 «Знаковая система» Человек. М., 1986 Прихожан А. «Психология неудачника» Тренинг уверенности в себе. М., 1999 Izglītība pēc 9. klases. PIAA, 2005.
- Izglītība pēc 12. klases. PIAA, 2005
- Karjeras attīstības atbalsts / Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi. Valsts Izglītības satura centrs Karjeras iespēju izpēte/ metodiskais palīg līdzeklis PIAP aģentūra, 2003
- Karjeras izglītība 7., 8., 9. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006

VIII Interneta resursi, kuri saistīti ar karjeras izglītību

- www.izaugsme.lv – par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem Latvijā, par mācību iespējām ārzemēs, kā arī apraksti par profesijām.
- www.izm.gov.lv – par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm.
- <http://viaa.gov.lv/lat/> - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem un izglītības un darba iespējām ārzemēs.
- www.sf.gov.lv - par studiju un studējošo kredīšanas jautājumiem.
- www.nva.lv – par bezdarbnieku profesionālo apmācību.
- www.lak.lv – par amatu apguves iespējām (tostarp cilvēkiem ar nepabeigtu pamatzglītību un cilvēkiem ar garīgiem un fiziskiem veselības traucējumiem) pie amatu meistariem.
- www.niid.lv – 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.iespejas.lv
- www.prakse.lv - Sadaļā Studijas alfabētā kārtībā nosauktas studiju programmas, augstskola, studiju veids, ilgums un iegūstamais grāds. Ir pieejams arī meklētājs pēc studiju virziena, izglītības iestādes un tās atrašanās vietas.
- <http://www.uzdevumi.lv/school> - iespēja izvēlēties informāciju par visu līmeņu studijām un atbilstošām programmām.

- <http://euroguidance.eu/> - EK Karjeras konsultēšanas un informācijas tīkls.
www.izmpic.gov.lv profesionālā izglītība; profesiju standarti 26. www.cv-online.lv - darba sludinājumu portāls.
- www.vakance.lv – darba sludinājumu portāls.
- www.cvmarket.lv – darba piedāvājumi, CV veidošana un karjeras padomi.
- www.occupationsguide.cz/en - interešu un prasmju noteikšanas testi, darba tirgus un karjeras izvēles gids.
- www.aiknc.lv – augstākās izglītības kvalitātes noteikšanas centrs. Informācija par augstskolu un koledžu statusu; par augstskolu un koledžu licencēšanu, akreditāciju.
- <http://www.izm.gov.lv/lv/studentiem> - informācija par stipendijām, studiju un studējošā kredītiem.
- VISC Metodiskais līdzeklis “Klases stundu programmu paraugs.” Rīga, 2016. (27. – 31. lpp.) Pieejams:
http://visc.gov.lv/audzinasana/metmat/klases_stundu_progr_%20paraugs.pdf
- Ministru kabineta noteikumi Nr.468. “Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem”. Pieejams: <http://likumi.lv/doc.php?id=268342>