



Valsts izglītības
attīstības aģentūra

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē



KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA 2020.

Sagatavoja: PKK A. Aizkalne

DRAUDZĪGĀ AICINĀJUMA LIEPĀJAS PILSĒTAS 5. VIDUSSKOLAS

Saturs

1. KARJERAS VEIDOŠANAS ASPEKTI.....	2
2. KARJERAS IZGLĪTĪBA.....	5
3. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PLĀNOŠANA.....	7
4. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA Draudzīgā aicinājuma Liepājas pilsētas 5. vidusskolā.	8
5. ATBALSTA SISTĒMA IZGLĪTOJAMAJIEM KARJERAS IZGLĪTĪBĀ.....	12
6. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS ĪSTENOŠANAS PLĀNS.....	13
7. Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 7.-9. klasē.....	19
8. Karjeras izglītībā sasniedzamās prasmes 10.-12. klasē	20
9. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes.....	21
10. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicamā literatūra.....	23

1.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 “karjera” 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 izzināt potenciālās darbības virziena/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

21. gadsimtā situācija pasaulē ir krasi mainījusies, jo globālā tirgus un uz zināšanām balstītas ekonomikas un sabiedrības apstākļos indivīdiem ir nepieciešams nepārtraukti uzlabot savas prasmes un apgūt jaunas kompetences. Karjeras attīstības atbalstu vairs nevar uzskatīt vienīgi par lietderīgu atbalstu indivīdam pārejā no viena izglītības līmeņa uz citu un no mācībām uz darbu.

Lai pielāgotos mainīgajām darba tirgus vajadzībām un uzņēmumu konkurētspējai, ir jāspēj ātri reaģēt darba vides mainīgajos procesos, radot efektīvu rezultātu. Ilgstoša mācīšanās ir tieši tas, kas mūsdienās ir kļuvusi par galveno faktoru konkurences izturēšanā un veiksmē.

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.

Attīstības iezīmes	Karjeras vajadzības
Pamatskolas 7. -9. klase	
<p>Daudz patstāvīgāki;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saprot, ka piederība grupai un draugiem ir svarīga; • Var uzņemties vairāk atbildības; • Pārsteidzošs interešu vēriens; • Var patstāvīgi domāt, tomēr ir viegli ietekmējami. 	<p>Identificē personīgās intereses, spējas, savas stipras un vājas puses;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
Vidusskolas 10. -12. klase	
<p>Veido savu identitāti ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uzsāk lielākus un reālistiskākus darba/ karjeras meklējumus; • Attīsta interesi par sociāliem jautājumiem; • Nobriest seksuāli, mainoties fiziski un emocionāli; • Kļūst aizvien patstāvīgāki. 	<p>Saprot, kā individuālā personība, spējas un intereses ir saistītas ar karjeras mērķiem;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saprot, kā izglītība ir saistīta ar augstskolas izvēli, turpmāku apmācību un/vai iekļaušanos darba tirgū; • Demonstrē pārnesamās prasmes, kuras var izmantot dažādos darbos un piemērot mainīgajām darba prasībām; • Spējīgi izmantot plašus karjeras informācijas avotus ; • Demonstrē atbildīgu lēmumu pieņemšanu.

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 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 pilnveidot sevi:

- 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, pašpalāvība, spēja “sevi pasniegt”, prasme prezentēt savu veikumu, 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.

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.

3. 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 atbalsta sistēmas attīstībā, tai skaitā, arī karjeras izglītības attīstībā un īstenošanā, karjeras konsultants ir galvenais virzītājspēks. Labs rezultāts tiek sasniegts, strādājot komandā ar skolas vadību, klases audzinātājiem, priekšmetu pedagogiem, interešu pulciņu vadītājiem, bibliotekāriem, atbalsta personālu, kā arī ar skolēnu vecākiem..

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.

4. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA DRAUDZĪGĀ AICINĀJUMA LIEPĀJAS PILSĒTAS 5. VIDUSSKOLĀ.

1. Karjeras izglītības programmas mērķi un uzdevumi :

1. 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 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.

2. Karjeras izglītības uzdevumus realizēt:

- 2.1. nodrošinot 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 gan 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 — 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, 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 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.

Pamatjoma “Pašizpēte” ietver šādas saturiskās tēmas:

1. mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
2. manas intereses, vaļasprieks, spējas, brīvais laiks, dienas režīms;
3. mana ģimene, tās loma, tradīcijas;
4. sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;
5. attieksmes un vērtības;
6. prasme sadarboties, risināt konfliktus;
7. mana veselība un nākotnes nodomi;
8. mācīšanās prasmes, mācību sasniegumi, to saistība ar nākotnes nodomu īstenošanu;
9. pašaudzināšana.

Pamatjoma “Karjeras izpēte” ietver šādas saturiskas tēmas:

1. darba nozīme cilvēka dzīvē;
2. populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, profesiju daudzveidība, to tipi;
3. manu vecāku darba dzīve;
4. informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana;
5. profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;
6. darba tirgus un nodarbinātība;
7. sociālā vide un nodarbinātība;

8. izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes;
9. darba likumdošana, darba drošība;
10. pašnodarbinātība.

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

1. lēmumu pieņemšanas paņēmieni karjeras plānošanai;
2. lēmuma pieņemšana par karjeru. Dažādu faktoru ietekme (ģimene, skola, draugi, sabiedrība u.c.);
3. dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;
4. kad viss nenorit tā, kā plānots;
5. mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana);
6. pārmaiņas manā dzīvē;
7. komandas darba pieredze, sadarbības nozīme un loma;
8. praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
9. sevis prezentēšana.

5. ATBALSTA SISTĒMA IZGLĪTOJAMAJIEM KARJERAS IZGLĪTĪBĀ



6. KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS ĪSTENOŠANAS PLĀNS

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

7. klasē tiek akcentēta joma „Pašizpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Valodas	Mans hobijs Es un mani draugi Mani mājdzīvnieki Mana istaba Mans apģērbs Laika plānošana Saziņa: personīgais viedoklis, attieksme, pamatojums, diskusija
Ģeogrāfija	Klimata izmaiņas un veselība
Vēsture	Seno baltu ciltis
Literatūra	Boņuka, Billes un mana bērnība
Mājturība	Rokdarbi – zeķu adīšana Kulinārija
Sociālās zinības	Atkarības Lietišķas saskarsmes etiķete
Sports	Fizisko īpašību tests Komandu darbs
Klases stundas	Sevis apzināšanās jeb pašidentitāte Kas es esmu? Ko es protu, varu un daru? Mācies mācīties .Uztveres tipi SEA Manas intereses SEA Mana dienas režīma proporcijas SEA Vai es mācos tik, cik spēju? SEA Zināšanu un prasmju nozīme nākotnē
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās,lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, individuālās un grupu konsultācijas)	"Karjeras nedēļa " pasākumu apmeklējumi Ekskursijas uzņēmumos profesiju izpētes nolūkos Meistarklases "Ēnu dienas" Skolēnu mācību uzņēmumu tirdziņš Tikšanās ar skolas absolventiem, dažādu profesiju pārstāvjiem un uzņēmējiem

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

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Valodas	Lietišķi raksti – Eiropas CV Intervija ar dažādu profesiju pārstāvjiem Lietišķie raksti – darba sludinājumu pētīšana Tekstveidne - pārspriedums
Ģeogrāfija	Darbaspēka migrācija Eiropas Savienībā Darba vietas dažādās valstīs
Vēsture	Strādnieku kustība 19. gs. pēdējā trešdaļā Ekonomiskā attīstība Eiropā un ASV 19. gadsimta beigās
Matemātika	Izcilākie matemātiķi
Ķīmija	Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde Mendeļejevs un citi izcilākie ķīmiķi
Sociālās zinības	Atkarības Lietišķas saskarsmes etiķete
Bioloģija	Ekoloģija Profesijas ”Cilvēks – daba”
Klases stundas	Gribu, varu, vajag. SEA Ilgtermiņa mērķu izvirzīšana SEA Īstermiņa mērķu izvirzīšana Izglītības vērtība: mana karjera Profesiju daudzveidīgā pasaule Profesiju prestižs un perspektīvas Darbs un vaļasprieks
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, semināri, lekcijas, individuālās un grupu konsultācijas)	"Karjeras nedēļa " pasākumi Ekskursijas uzņēmumos profesiju izpētes nolūkos Meistarklases ,semināri, grupu nodarbības "Ēnu dienas" Skolēnu mācību uzņēmumu tirdziņš Tikšanās ar skolas absolventiem, dažādu profesiju pārstāvjiem un uzņēmējiem

9. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras vadība” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Valodas	Dienas režīms Izglītības sistēmas dažādās valstīs. Izglītības iespējas ārzemēs Publiskā uzstāšanās – sevis prezentēšana CV Publiskā runa – sevis prezentēšana Lietišķie raksti
Ģeogrāfija	Saimniecības nozares un ar tām saistītās profesijas Latvijā
Vēsture	Pasaules ekonomiskā krīze 20. gs. 30. gados Izcilākie zinātnieki 20. gs. 20. gs. progress zinātnē un tehnikā
Matemātika	Izcilākie matemātiķi
Ķīmija	Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde Mendeļejevs un citi izcilākie ķīmiķi
Sociālās zinības	Darba likumdošana Ģimenes budžets, skolas budžets Civillikums Nodokļi Cilvēks, sabiedrība, karjera, rīcība
Klases stundas	Mācību priekšmetu nozīmes aktualizācija karjeras izvēlē Tālākizglītības iespējas Karjeras plānošana Karjeras kāpnes, karjeras plāns Lēmumu pieņemšana, atbildība Iekļaušanās darba tirgū Profesionālā virzība. Profesionālā piemērotība SEA Lietišķā valoda un tās nozīme dzīvē
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, semināri, lekcijas, individuālās un grupu konsultācijas)	"Karjeras nedēļa " pasākumi Ekskursijas uzņēmumos profesiju izpētes nolūkos Meistarklases ,semināri, grupu nodarbības "Ēnu dienas" Skolēnu mācību uzņēmumu tirdziņš Tikšanās ar skolas absolventiem, dažādu profesiju pārstāvjiem un uzņēmējiem Tikšanās ar skolas administrāciju un vidusskolēniem par izglītības iespējām vidusskolā Atvērto durvju dienu apmeklējumi izglītības iestādēs Izstādes „Skola 2021” apmeklējums

	"Ēnu diena" Aptauja par karjeras izvēles jautājumiem
--	---

10. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras izpēte” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Krievu valoda	Tu un pasaule Ģimenes albums Māja, kurā Tu dzīvo Tu un pasaule
Angļu valoda	Cilvēka ārējais izskats Nauda Banku lietas Ceļošana Mājas Ģimene, saskarsme Iepirkšanās, veikali
Latviešu valoda	Saziņas veidi
Vācu valoda	Mēdiji Profesijas
Ģeogrāfija	Politiskā ģeogrāfija Vides ģeogrāfija Cilvēku ģeogrāfija
Literatūra	Mērķu uzstādīšana Metaforas Pasaku tēli.
Matemātika	Skaitļa normālforma Vektoru lietošana
Ķīmija	Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde Mendeļejevs un citi izcilākie ķīmiķi
Sociālās zinības	Darba likumdošana Ģimenes budžets, skolas budžets Civillikums Nodokļi Cilvēks, sabiedrība, karjera, rīcība
Klases stundas	Motivācija Mērķi un uzdevumi Karjeras vīzija Karjera un izglītība Profesiju daudzveidīgā pasaule Mani sapņi un nākotnes nodomi. Darbs un vaļasprieks. Pašvērtējuma nozīme karjeras izvēlē
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, semināri, lekcijas, individuālās un grupu konsultācijas)	"Karjeras nedēļa " pasākumi Ekskursijas uzņēmumos profesiju izpētes nolūkos Meistarklases ,semināri, grupu nodarbības

	<p>"Ēnu dienas" SMU dibināšana un vadīšana Skolēnu mācību uzņēmumu tirdziņš Tikšanās ar skolas absolventiem, dažādu profesiju pārstāvjiem un uzņēmējiem Atvērto durvju dienu apmeklējumi izglītības iestādēs Izstādes „Skola 2021” apmeklējums "Ēnu diena"</p>
--	--

11. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras izpēte un vadība” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Ekonomika	Ražošana un ražošanas izmaksas Nauda Ārējie ekonomiskie sakari Komercedarbība Darba tirgus un piedāvājums. Motivācija
Angļu valoda	Dažādas profesijas Pieteikšanās darbā
Latviešu valoda	Lietvārds
Psiholoģija	Cilvēka izturēšanās veidi
Ģeogrāfija	Pasaules saimniecības
Fizika	Siltumnīcas efekts Elektroenerģijas patēriņš
Matemātika	Statistika Prizmas Algebriskās nevienādības
Ķīmija	Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde Mendeļejevs un citi izcilākie ķīmiķi
Sociālās zinības	Darba likumdošana Ģimenes budžets, skolas budžets Civillikums Nodokļi Cilvēks, sabiedrība, karjera, rīcīb
Klases stundas	Lēmumu pieņemšanas prasmes un iemesli. Informācijas ieguves avoti par karjeras izglītību Radošā domāšana - palīgs karjeras plānošanā. Tavas intereses un profesiju tipi. Biznesa idejas un to īstenošana. Profesiju standarti. Profesiju klasifikators.

	Nākotnes iespēju izzināšana.
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, semināri, lekcijas, individuālās un grupu konsultācijas)	"Karjeras nedēļa " pasākumi Ekskursijas uzņēmumos profesiju izpētes nolūkos Meistarklases ,semināri, grupu nodarbības "Ēnu dienas" SMU dibināšana un vadīšana Skolēnu mācību uzņēmumu tirdziņš Tikšanās ar skolas absolventiem, dažādu profesiju pārstāvjiem un uzņēmējiem Atvērto durvju dienu apmeklējumi izglītības iestādēs Izstādes „Skola 2021”’ apmeklējums "Ēnu diena"

12. klasē tiek akcentēta joma „Karjeras vadība” šādā apjomā:

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Latviešu valoda	Morfoloģija – vārddarināšana. Lietišķo rakstu valodas stilistika Dialekti. Latviešu valodas attīstība
Vācu, angļu valoda	Ko darīšu pēc skolas Mana nākotnes vīzija
Ģeogrāfija	Politiskā ģeogrāfija Vides ģeogrāfija Cilvēku ģeogrāfija
Literatūra	Personība
Bioloģija	Ar dzimumu saistīto pazīmju iedzimšana Kosmiskie lidojumi Evolūcijas pierādījumi Ģenētikas pamati Bioloģiskais piesārņojums
Vēstrure	Sabiedrība 19.gs.b, 20.gs.sāk. Saimniecība 20.gs.p.p.
Klases stundas	Mana izvēle un atbildība. Manas vērtības Izglītības iespējas Latvijā un Eiropā. CV un motivācijas vēstule. 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, semināri, lekcijas, individuālās un grupu	"Karjeras nedēļa " pasākumi Ekskursijas uzņēmumos profesiju izpētes nolūkos

konsultācijas)	Meistarklases ,semināri, grupu nodarbības "Ēnu dienas" SMU dibināšana un vadīšana Skolēnu mācību uzņēmumu tirdziņš Tikšanās ar skolas absolventiem, dažādu profesiju pārstāvjiem un uzņēmējiem Atvērto durvju dienu apmeklējumi izglītības iestādēs Izstādes „Skola 2021” apmeklējums "Ēnu diena"
-----------------	--

7. 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.
- Skolēns prot atlasīt nepieciešamo informāciju, kas nepieciešama, lai tiktu uzņemts.

8. 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, ārsta u.c.) konsultācijas.

9. KARJERAS IZGLĪTĪBĀ IZMANTOJAMĀS METODEDES

Nr.p.k.	Metode	Prasmes
1.	Anketēšana/aptauja	Apgūt prasmi konkrēti atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savu domu konkrēti un īsi leinteresēt audzēkni izzināt sevi, savas izglītības iespējas, darba pasaules iespējas Attīstīt prasmi kritiski domāt
2.	Analīze	Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām Apgūt prasmes, lai „gribu, varu, vajag” veidotu vienotu kopumu
3.	Brīvais raksts	Veidot prasmi brīvi izteikt rakstiski savas domas un izjūtas
4.	Darbs ar informācija avotiem	Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju
5.	Darbs grupās	Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus
6.	Darbs pāros	Veidot prasmes sadarboties, uzklaust otru, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu
7.	Diskusija	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklaust citu domas Meklēt problēmu risinājumu
8.	Ekskursija	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām
9.	Ēnu diena	Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētajā profesijas plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus
10.	Eseja	Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā
11.	Individuālais darbs	Mācīties strādāt patstāvīgi
12.	INSERT metode	Apgūt prasmi izvērtēt informāciju
13.	Intervija	Apgūst prasmi sarunāties: uzklaust sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu
14.	IT tehnoloģiju izmantošana	Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā
15.	Pārrunas/sarunas	Apgūst prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem
16.	Pašvērtējums/pāsanalīze	Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi

17.	Pētījums	Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam
18.	Prāta vētra	Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē
19.	Portfolio/darba mape	Vākt materiālus, iegūt informāciju, to apstrādāt, krāt un veidot savu darba mapi - portfolio
20.	Prezentācija	Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu
21.	Prognozēšana	Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu
22.	Projekts	Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus
23.	Seminārs	Mācīties atrast kļūdas un nepilnības, izdomāt vīziju to uzlabošanai, plānot tās sasniegšanu, pieņemt lēmumu, izdarīt kopsavilkumu - rezumēt
24.	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 Iemācīties modelēt dažādas problēmsituācijas
25.	SVID analīze	Apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas
26.	T- tabula	Apgūt iemaņas izvērtēt parādību no vairākiem aspektiem
27.	Tests	Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai
28.	Tikšanās	Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai
29.	Venna diagramma	Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu
30.	Vērošana	Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus

10. KARJERAS IZGLĪTĪBAS ĪSTENOŠANAI IETEICAMĀ LITERATŪRA

I.Lemešonoka Kompetenču pieeja karjeras izglītībā skolā. Rokasgrāmata skolotājiem. Zvaigzne ABC, 2018.(ir darba lapas)

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)

Karjeras izglītība skolā. Pieredze 2009. VIAA Izglītības ceļvedis.

Informatīvs izdevums, 2009 Augstskolas. Koledžas. Tehnikumi. Profesionālās vidusskolas. Arodskolas.

Informatīvs izdevums 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

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

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

Karjeras vadības prasmes mācību priekšmetu standartu saturā:

http://viaa.gov.lv/library/files/original/38233_Karjeras_vadibas_buklets.pdf

INTERNETA RESURSI, KAS SAISTĪTI AR KARJERAS IZGLĪTĪBU

1. www.karjerascentrs.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem, kā arī - apraksti par profesijām.
2. www.izaugsme.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem Latvijā, par mācību iespējām ārzemēs, kā arī apraksti par profesijām.
3. www.izm.gov.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm
4. www.viaa.gov.lv- informācijas un karjeras atbalsts
5. www.piaa.gov.lv - par profesionālās un augstākās izglītības iestādēm, mācību kursiem un izglītības un darba iespējām ārzemēs.
6. www.sf.gov.lv - par studiju un studējošo kreditēšanas jautājumiem.
7. www.nva.lv - par bezdarbnieku profesionālo apmācību.
8. www.lak.lv - par amatu apguves iespējām (tostarp cilvēkiem ar nepabeigtu pamatizglītību un cilvēkiem ar garīgiem un fiziskiem veselības traucējumiem) pie amatu meistariem.
9. 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.
10. www.iespejas.lv
11. 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
12. www.uzdevumi.lv Sadaļā "Kur mācīties" iespēja izvēlēties informāciju par visu līmeņu studijām un atbilstošām programmām.
13. www.studentam.lv Ar izglītības iestādēm Latvijā un izglītības iespējām ārzemēs var iepazīties sadaļā "Izglītība"
14. www.piaa.gov.lv/Euroguidance
 - izglītības iespējas (ko un kur mācīties);
 - publikācijas, metodiskie un informatīvie materiāli (Iepazīsti izglītības un darba pasauli- CDROM formāts);
 - ES dokumenti par karjeras izvēles un konsultēšanas tēmām;

- Eiropas portāli /PLOTEUS, ESTIA, EURES, EURYDICE u.c./

15. www.izmpic.gov.lv

- profesionālā izglītība;
- profesiju standarti

16. www.karierascenrs.lv

Profesiju apraksti. Lai izmantotu lapas piedāvājumus, nepieciešama bezmaksas reģistrācija. Sadaļā Karjeras izvēle atrodama karjeras informācija (profesijas, izglītības iespējas). Meklēšana – gan pēc alfabēta, gan vietas, gan izglītības veida un interešu jomas. Sadaļā Izpēti sevi – interešu tests un datorspēle „Es un mana karjera”

17. www.cv-online.lv

18. www.e-darbs.lv

19. www.workingdau.lv

20. www.vakance.lv

21. www.cvmarket.lv

22. www.fontes.lv

23. www.ariko.lv

- Personāla atlases firmas

24. www.careercenteronline.org

- Virtuālais karjeras centrs (e-konsultēšana, e-apmācība, resursi)

25. www.stepfour.com/jobs www.occupationsguide.cz/en

- Profesiju apraksti angļu valodā

26. www.isec.gov.lv

- kādas vidējās izglītības programmas atbilst konkrētajai studiju programmai;
- kādi centralizētie eksāmeni jākārtos;
- par papildus prasībām augstskola informē vismaz piecus mēnešus pirms uzņemšanas sākšanas.

27. www.izaugsme.lv

- pieprasītāko profesiju tops;
 - progresīvās profesijas;
- par darba tirgu;
- aktualitātes, jauninājumi.

28. www.aiknc.lv

- informācija par augstskolu un koledžu statusu;
- par augstskolu un koledžu licencēšanu, akreditāciju.

29. www.izmpic.lv

- nodarbinātības apraksts;
- kvalifikāciju līmenis;
- apmācības programma.