

APSTIPRINĀTS ar Viduskurzemes
pamatskolas – attīstības centra direktora
2025. gada 20. augusta rīkojumu
Nr. VPAC/1.9./25/12

Karjeras izglītības programma



***Pelči
2025***

1. Karjeras veidošanas aspekti

Terminu skaidrojums

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

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

Karjeras izglītība ir plānots pasākumu, kursu un programmu nodrošinājums izglītības iestādēs, lai palīdzētu izglītojamiem attīstīt prasmes savu interešu, spēju un iespēju izpratni par darba pasauli, tās saikni ar izglītību, par karjeras plānošanu un tālākizglītības iespējām, kā arī nodrošinātu efektīvu dalību darba dzīvē.

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 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 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. Jāapzinās, ka mainās pašas profesijas, to saturs un attiecīgi arī kompetences konkrēto darba uzdevumu veikšanai, tāpēc ir jābūt gatavam arī turpināt mācīties.

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 neaizvietojamais atbalsts grūtos brīžos.

Pilsoniskums. Tas ir laiks un enerģija, kuru veltām sabiedrībai un labajiem darbiem. 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 atļaut brīdi atpūtai. Veidi, kā mēs atpūšamies un aizpildām brīvo laiku, var būt dažādi. Svarīgākais, lai cilvēkam būtu šis brīvais laiks un lai viņš to varētu aizpildīt atbilstoši savām vēlmēm un vajadzībām. Dažādi vaļasprieki cilvēkiem sniedz iespējas īstenot tās viņu intereses, kuras nevar īstenot darbā.

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

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

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

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

Informācijas tehnoloģiju izmantošana- IT pamata prasmes, tajā skaitā iemaņas teksta apstrādē, interneta meklētājprogrammas izmantošanā.

2. Karjeras izglītības programmas mērķis un uzdevumi

1. Karjeras izglītības programmas **mērķis ir** nodrošināt izglītojamiem karjeras vadības prasmju pilnveidi, lai izglītojamais, izprotot savas, darba tirgus un sabiedrības attīstības un mijiedarbības likumsakarības, spētu patstāvīgi pieņemt un īstenot karjeras attīstības lēmumus, iesaistīties sabiedrības dzīvē un veidoties par laimīgu un atbildīgu personību.

2. Karjeras izglītības **uzdevumi:**

2.1. Stiprināt izglītojamā izpratni par izglītības un darba vērtībām, veidojot vērtējošu attieksmi un atbildību par sevi un savu rīcību.

2.2. Pilnveidot izglītojamā izpratni par savas, darba tirgus un sabiedrības attīstības un mijiedarbības likumsakarībām.

2.3. Nostiprināt un attīstīt sekmīgai karjeras vadībai nepieciešamās pašizziņas, karjeras izpētes un karjeras lēmumu pieņemšanas un vadības prasmes.

2.4. Apgūt karjeras attīstībā un karjeras vadībā nepieciešamās caurviju prasmes, lai stiprinātu jaunu zināšanu sasaisti ar personisko pieredzi, veidotu pozitīvas attiecības un pieņemtu atbildīgus lēmumus.

2.5. Palīdzēt izmantot zināšanas par sevi, lai izprastu savas spējas, stiprās puses, intereses, prasmes un fiziskās un garīgās veselības stāvokli, pieņemtu lēmumus, noteiktu mērķus.

2.6. Nodrošināt katram izglītojamam iespēju apgūt mācīšanās prasmes, informācijas tehnoloģiju un citu informācijas avotu izmantošanas pamatiemaņas.

2.7. Palīdzēt katram izglītojamam pieņemt apzinātu lēmumu par turpmāko izglītību un ar to saistītām karjeras iespējām.

2.8. Nodrošināt iespēju gūt darbības pieredzi.

3. Karjeras izglītības saturs

3. Karjeras izglītības programmas apguves organizācijas pamatnosacījums - 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, ārpusstundu pasākumi), gan vispārējas prasmes, saistītas ar darbības pieredzi, kas palīdzētu rīkoties gan iepriekš zināmās, gan jaunās dzīves situācijās.

4. Katra karjeras izglītības jomas - 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, atbilstoši izglītojamo spējām (*Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem; Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugs darbam ar izglītojamajiem speciālās izglītības programmās (2019) VIAA*):

5.1. pašizpaušmes un radošais aspekts: radošās darbības pieredze

- patstāvīga iespēja meklēt un atrast risinājumu praktiskām problēmām, atklāt kopsakarības;

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

5.3. sadarbības aspekts: prasme sadarboties, strādāt komandā, uzklaustīt 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;

5.4. saziņas aspekts: praktiska pieredze valodas lietošanā; prasme sazināties arī citās valodās (rakstīt, runāt, lasīt), izteikt savu viedokli;

5.5. mācīšanās un praktiskās darbības aspekts: prasme dažādu zināšanu un prasmju lietošana praktiskajā darbībā.

Prasme mācību procesā izmantot dažādu veidu informāciju, konsultēties, atrast palīdzību; prasme izmantot modernās tehnoloģijas;

5.6. matemātiskais aspekts: prasme izmantot aritmētiskās zināšanas praktiskajā dzīvē (budžeta plānošana, salīdzināšana u.c.).

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

7. Pamatjoma „Pašizpēte” ietver šādas saturiskās tēmas:

- 7.1. Mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
- 7.2. Manas interese, hobijs, spējas, brīvais laiks;
- 7.3. Mana ģimene, tās loma, tradīcijas;
- 7.4. Sevis iepazīšanas un izpētes veidi, to sasaiste ar iecerēto profesiju, pašnovērtēšana;
- 7.5. Attieksmes un vērtības;
- 7.6. Prasme sadarboties, risināt konfliktus;
- 7.7. Mana veselība un nākotnes nodomi;
- 7.8. Mācīšanās prasmes, 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;
- 8.3. Manas ģimenes darba dzīve;
- 8.4. Informācijas avoti par izglītības iespējām;
- 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. Lēmumu pieņemšana par karjeru. Dažādu faktoru ietekme (ģimene, izglītības iestāde, draugi, sabiedrība u.c.);
- 9.3. Dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;
- 9.4. Kad viss nenotiek tā, kā plānots;
- 9.5. Mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns;
- 9.6. Pārmaiņas manā dzīvē;
- 9.7. Komandas darba pieredze ;
- 9.8. Praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
- 9.10. Sevis prezentēšana.

4. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns

10. Karjeras izglītība tiek īstenota, izmantojot dažādas darba organizācijas formas: mācību priekšmetu stundas, klases stundas, individuālās nodarbības, dažādi ārpusstundu pasākumi u.c.

10.1. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns izglītojamiem ar garīgās attīstības traucējumiem klases stundās 1.-9. klasei un profesionālās pamatizglītības programmās (1 stunda nedēļā pēc izglītības iestādes audzināšanas darba programmas un klašu/kursu audzinātāju darba plāniem).

Klase	Karjeras izglītības joma	Temats	Sasniedzamais rezultāts	Metodika *
1.-2. klase	Karjeras izpēte	Mani pienākumi ģimenē. Mana sapņu profesija. Manu ģimenes locekļu darbs.	Gūst priekšstatu par ikdienas darbu, profesijām. Gūst izpratni par to dažādību. Atpazīst profesijas pēc darba pienākumu aprakstiem vai demonstrējumiem, darbarīku un darba attēliem.	“Uzmini profesiju” (24.metodika) “Pavāra darbarīki” (20. metodika)
3.-4. klase	Karjeras izpēte Pašizpēte	Darba nozīme cilvēka dzīvē. Mani pienākumi ģimenē. Fiziskais un garīgais darbs. Mana sapņu profesija. Manas ģimenes darba pieredze.	Gūst priekšstatu par ikdienas darbu, profesijām. Gūst izpratni par to dažādību. Pilnveido prasmi atšķirt profesijas. Atpazīst profesijas pēc darba pienākumu aprakstiem vai demonstrējumiem, darbarīku un darba attēliem.	Labdien, es esmu! (28.metodika) “Mani darbi skolā un mājās” (44. metodika) “Uzmini profesiju!” (24. metodika) Fizisks un garīgs darbs (77.metodika) “Darbs un profesija” (14. metodika)
5.klase	Karjeras izpēte Pašizpēte	Sadarbības prasmes. Profesiju dažādība. Mani darba ieradumi.	Pilnveido sadarbības prasmes. Tiek rosināts domāt par saviem iespējamiem nākotnes nodomiem, apzinot savu un klases biedru ģimenes locekļu profesijas. Prasme plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas intereses un iespējas.	Ledus gabali (29.metodika) Manas karjeras asociācijas (2.metodika) Nozīmīgās profesijas” (72. metodika)
6.klase	Karjeras izpēte Karjeras plānošana un vadība	Profesiju daudzveidība. Tuvumā esošo uzņēmumu apmeklēšana.	Iepazīst profesiju dažādību. Salīdzina profesiju veidus, balstoties uz tajās veicamā darba specifiku. Iepazīties ar savām iespējām.	“Sarunas profesijās” (33.metodika)

		Izjūtu un mācību (darba) rezultātu saistība	Nosauc un analizē personiskās īpašības un uzvedību, skaidro, kas ietekmē darbību izvēli un sniegumu (panākumus vai neizdošanos) dažādās karjeras jomās (mācības, interešu izglītība, brīvā laika aktivitātes, mājas darbi).	Profesijas mums apkārt” (80. metodika) “Palīdzošo izjūtu bingo” (18. metodika)
		Pienākumi un tiesības.	Iepazīst un prot pastāstīt par pienākumiem, tiesībām esot darba tiessiskajās attiecībās.	
7.klase	Karjeras izpēte Pašizpēte Karjeras plānošana un vadība	Profesijas, to saturs un daudzveidība. Profesiju prestižs un pievilcība. Spējas un intereses.	Tiek apkopota un prezentēta informācija par dažādām profesijām. Mērķtiecīgi analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras iespējām, izprot to kontekstu. Piedalās diskusijās par karjeras iespējām un karjeras iecerēm, Atpazīst savas darbības stiprās puses un ar pedagoga atbalstu rod dažādus veidus, kā attīstīt pilnveidojamās puses.	“Profesijas un mācību priekšmeti” (76. metodika) “Pavāra darbarīki” (20. metodika) “Profesijas infografika” (78. metodika) “Profesionāla darba diena” (50. metodika)
8.klase	Karjeras izpēte, karjeras lēmuma pieņemšana un īstenošana Paširzpēte	Manas vajadzības. Spējas un intereses, to attīstīšanas iespējas. Jēdzieni „profesija” un „specialitāte”. Informācija par karjeras izvēles iespējām.	Atpazīst savas darbības stiprās puses un ar pedagoga atbalstu rod dažādus veidus, kā attīstīt pilnveidojamās puses. Izzina savas spējas, iegūst informāciju par dažādām profesijām un to apguves iespējām. Izprot jēdzienu atšķirību. Mērķtiecīgi izzina, analizē, izvērtē un savieno dažāda veida informāciju par karjeras	“Vajadzību trauki” (25. metodika) “Pavāra palīga darba pienākumi” (21. metodika) “Karjeras iespēju kolāža” (100. metodika)

			iespējām, izprot to kontekstu. Tiek veicināta spēja uzņemties atbildību par savu izvēli.	
9.klase	Pašizpēte, karjeras izpēte Karjeras lēmuma pieņemšana un īstenošana	Profesiju daudzveidība un darba pienākumi. Papildus informācijas ieguve par dažādām profesijām un to apguves iespējām. Mana prasme sadarboties. Mans karjeras mērķis. Tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem.	Izglītojamie izzina savas spējas, iegūst informāciju par dažādām profesijām un to apguves iespējām. Pilnveido spēju izzināt un izvērtēt novērošanas un saskarsmes prasmes. Gan patstāvīgi, gan ar pedagoga atbalstu veido savus kritērijus, kas liecina par mērķa sasniegšanu dažādās karjeras jomās. Izvirza īstermiņa un ilgtermiņa karjeras attīstības (t.sk. mācīšanās) mērķus, plāno to īstenošanas soļus, uzņem atbildību par to izpildi. Dažādu uzņēmumu apmeklēšana.	Digitālā darbu mape (30.metodika) “Mana nākotnes darba vieta?” (63.metodika) “Darba stili” (13. metodika) “Novērot un sniegt norādījumus” (17. metodika)

*Ieteicamā metodika

100 metodikas karjeras attīstības atbalstam

euroguidance.viaa.gov.lv (Karjeras bibliotēka; Materiāli darbam)

10.2. Profesionālās pamatizglītības programmas

Kurss	Karjeras izglītības joma	Temats	Sasniedzamais rezultāts	Metodika *
1.kurss	Karjeras izpēte Karjeras plānošana un vadība Pašizpēte	Adaptācija jaunos apstākļos	Pilnveidot spēju izprast pārmaiņas un prasmi pielāgoties jauniem apstākļiem. Pilnveido sadarbības prasmes.	“Atrodi un noskaidro!” (27.metodika) “Lūdzu, mana vizītkarte!” (26.metodika)

		Karjeras izglītības plāns.	Iegūst informāciju par sev interesējošu profesiju.	Ceļvedis profesiju pasaulē” (57. metodika) Darbu mape nākotnei (71. metodika) Digitālā darbu mape (30. metodika)
		CV sastādīšana.	Pilnveido prasmi strukturēt un vizualizēt informāciju.	“Mans neparastais CV” (61. metodika)
2. kurss	Pašizpēte Karjeras izpēte Karjeras plānošana un vadība	Manas vajadzības Noteiktu profesiju izpildei nepieciešamās īpašības. Daudzveidīgā darba pasaule. Kas ir motivācijas vēstule un darba intervija?	Veicina emocionālā intelekta pilnveidi. Attīstīta prasmi izvērtēt rakstura īpašību piemērotību profesijai. Gūst vispusīgu, precīzu informāciju par karjeras iespējām, izvērtē tās ticamību un analizē, kādēļ atsevišķās situācijās ticamu informāciju iegūt ir grūtības. Prot mērķtiecīgi, kritiski analizēt karjeras iespējas nozarē, izzinot un izvērtējot to kontekstu. Izkopj savu valodas kultūru. Izprot publiskas uzstāšanās būtību, apguvis prasmes uzstāties, prezentējot savus darbus.	“Vajadzību saule” (12. metodika) “Profesija un raksturs” (10. metodika) “Lūdzu, mana vizītkarte!” (26. metodika) “Darba intervija” (87. metodika)
3. kurss	Pašizpēte Karjeras plānošana un vadība Karjeras izpēte	Laika pārvaldība Gatavība darba tirgum	Pilnveido prasmi noteikt un izvēlēties prioritātes. Prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses, iespējas. Paplašina izpratni par laika pārvaldību. Plāno savus nākotnes nodomus.	“Laika zagļi” (42. metodika)

		Tikšanās ar dažādu iestāžu pārstāvjiem.	Izzināt darba iespējas pēc izglītības iestādes beigšanas.	“Manas izvēles sekas” (43.metodika)
--	--	---	---	-------------------------------------

***Ieteicamā metodika**

100 metodikas karjeras attīstības atbalstam

euroguidance.viaa.gov.lv (Karjeras bibliotēka; Materiāli darbam)

10.3. Karjeras izglītības programmas īstenošanas plāns izglītojamiem ar smagiem garīgās attīstības traucējumiem vai vairākiem smagiem attīstības traucējumiem.

Atspoguļojot karjeras izglītībā sasniedzamo karjeras vadības prasmju līmeni izglītojamiem ar smagiem garīgās attīstības traucējumiem vai vairākiem smagiem attīstības traucējumiem tiek ņemta vērā atziņa, ka “izglītojamo spējas mēdz būt dažādas un nav pielīdzināmas noteiktas klases kritērijiem” (*Plostniece A., Roste-Plostniece I., Stegmane A. Sociālās zinības 1.-9.klasēm. Mācību priekšmeta programmas paraugs speciālās pamatzglītības programmu īstenošanai izglītojamiem ar smagiem garīgās attīstības traucējumiem vai vairākiem smagiem attīstības traucējumiem. Rīga: VISC. 2013, 3. lpp*), tādēļ prasmju līmeņi sakārtoti pakāpēs, katrā pakāpē nosacīti apvienojot vienu vai vairākas klases - **1. pakāpe – 1. klase; 2. pakāpe 2.- 5. klase; 3.pakāpe 6.- 9. klase; 4.pakāpe – papildus mācību gadi** (*Karjeras attīstības atbalsta pasākumu plāna paraugs darbam ar izglītojamajiem speciālās izglītības programmās.Rīga:VIAA.2019*). Īstenojot karjeras izglītību, pedagogs pēc saviem ieskatiem atbilstoši izglītojamo spējām, attīstības un veselības stāvoklim var individuāli noteikt pakāpi un variēt mācību saturu (var atkārtot un nostiprināt to mācību pakāpi vai daļu, kura ir atbilstoša izglītojamo spējām).

Pakāpe	Karjeras izglītības joma	Temats	Sasniedzamais rezultāts	Īstenošana	Metodika *
1.pakāpe	Karjeras izpēte, pašizpēte	Mani pienākumi	Atpazīst un nosauc dažādus paša veikto darbību veidus. Gūst priekšstatu par ikdienas darbu, profesijām.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma	“Uzmini profesiju” (20.metodika)
2. un 3. pakāpe	Karjeras izpēte	Profesiju daudzveidība	Atpazīst profesijas pēc darba pienākumu aprakstiem vai demonstrējumiem, darbarīku un darba attēliem.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma	“Uzmini profesiju” (20.metodika)
2. un 3. pakāpe	Pašizpēte, karjeras izpēte	Sevis iepazīšanas	Nosauc personiskās īpašības un uzvedību. Salīdzina profesiju veidus, balstoties uz tajās veicamā darba specifiku.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma	“Sarunas profesijās” (33. metodika)

2. un 3. pakāpe	Pašizpēte Karjeras plānošana un vadība Karjeras izpēte	Darbs kā katra cilvēka ikdienas nepieciešamība un zināšanu un prasmju pilnveides iespēja	Prot pastāstīt par saviem dotumiem un vajadzībām. Pēc pedagoga dotā parauga analizē informāciju par veicamā darba saturu. Piedalās karjeras iespēju un karjeras ieceru apspriešanās.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma	“Mani darbi skolā un mājās” (44. metodika)
2., 3. un 4.pakāpe	Karjeras izpēte	Darba nozīme cilvēka dzīvē	Pēc pedagoga dotajiem kritērijiem interpretē vienkāršu informāciju par karjeras iespējām. Pauž savus uzskatus par sadzīves situācijām.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma	“Nozīmīgās profesijas” (72. metodika)
2., 3. un 4.pakāpe	Pašizpēte Karjeras plānošana un vadība Karjeras izpēte	Profesiju daudzveidība	Pēc pedagoga dotajiem kritērijiem interpretē vienkāršu informāciju par karjeras iespējām. Ar prieku fantazē par dažādām karjeras attīstības iespējām.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma	Profesijas mums apkārt” (80. metodika)
4.pakāpe	Karjeras plānošana un vadība	Kas ir CV, iesniegums?	Ar pedagoga atbalstu raksta, aizpilda vienkāršus lietišķos dokumentus (iesniegums, CV).	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma	

***Ieteicamā metodika**

100 metodikas karjeras attīstības atbalstam

euroguidance.viaa.gov.lv (Karjeras bibliotēka; Materiāli darbam)

5. Karjeras izglītības vērtēšana

11. Izglītojamo sasniegumi karjeras izglītībā tiek vērtēti bezatzīmju vērtēšanas sistēmā, īsi mutiski vai rakstiski raksturojot izglītojamo mācību darbību, darba stilu, attieksmi un izaugsmes dinamiku.

11.1. Izglītojamo karjeras vadības prasmju līmenis beidzot 3., 6., 9.klasi pamatzglītības programmā izglītojamiem ar garīgās attīstības traucējumiem.

	Pašizpēte	Karjeras izpēte	Karjeras plānošana un vadība
3.klase	Prot izmantot zināšanas par sevi, savu ģimeni, lai izprastu savas spējas, dotumus, stiprās puses,	Apzinās jēdziena “karjera” būtību, saistot to ar saviem nākotnes nodomiem.	Pilnveido savas zināšanas un prasmes gan mācību darbā, gan interešu izglītībā, gan citās ārpuskolas aktivitātēs.

	intereses, prasmes, kā tos redz pats un citi. Domā par savu nākotni, apgūstot ikdienas darba prasmes un iepazīstot dažādas profesijas. Apzinās savu galveno pienākumu mācīties, spēj mācīties patstāvīgi un koncentrējas mācību uzdevumu apguvei un izprot savu atbildību sekmīgā mācību procesā.	Ir priekšstats par ikdienas darbu un interešu, vaļasprieku saistību ar profesijām. Izprot profesiju daudzveidību. Zina, kur un par ko strādā vecāki un citi ģimenes locekļi. Zina nosaukt profesijas, kurās strādā cilvēki izglītojamā dzīvesvietā, un izprot viņu nozīmību vietējās sabiedrības dzīvē.	Prot izplānot savu dienas režīmu, paredzot laiku mācībām, pienākumiem mājās, vaļaspriekiem un atpūtai. Ievēro paša izveidoto dienas režīmu.
6.klase	Apzinās savas stiprās un vājās puses un iespējas tās attīstīt un pilnveidot. Prot noteikt svarīgākos faktorus, kas ietekmē viņa attieksmi pret mācībām, darbu, vērtībām, rīcību un izturēšanos. Izzina un izmanto daudzpusīgas lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, atrodot savām spējām un vēlmēm atbilstošāko. Apzinās zināšanu nozīmi nākotnē, spēj sevi motivēt mācību darbam un cenšas sasniegt savām spējām atbilstošus rezultātus. Izkopj savu valodas kultūru. Izprot publiskas uzstāšanās būtību un ir apguvis prasmes tajā piedalīties, prezentējot dažādus darbus un uzstājoties.	Izprot terminu “karjera”, saistot to ar saviem nākotnes nodomiem un profesionālo izvēli. Izprot profesiju daudzveidību, nodarbošanās veidus un darba tirgus mainību. Izprot profesiju veidus un tajās veicamo darba specifiku: fizisks – garīgs darbs, darbs telpās – darbs ārā u.tml. Izprot dažādo profesiju lomu sabiedrības dzīvē un veido priekšstatus par savu iespējamo nākotnes profesiju. Pētot profesiju daudzveidību, domā par savām nākotnes iecerēm, par savām iespējām pilsētā /novadā/valstī.	Prot plānot savu dienas režīmu, ievērojot savas un citu intereses un iespējas. Prot noteikt savas attīstības vajadzības. Izprot, kā citi cilvēki pieņem lēmumus, un saprot, kas var ietekmēt lēmuma pieņemšanu. Prot pieņemt personīgus lēmumus un tos īstenot atbilstoši plānotajam. Mācās dokumentēt savus sasniegumus.
9.klase	Prot izmantot zināšanas par sevi, savu pieredzi un sasniegumus, lai noteiktu mērķus un pieņemtu lēmumus. Prot izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedrības vērtības. Prot salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus	Izprot un izskaidro terminu “karjera” sava izglītības un profesijas izvēles kontekstā. Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas. Spēj vispārīgi aprakstīt, kas ir darba tirgus un kādas ir izglītības un	Apzinās karjeras nozīmi cilvēka dzīvē un saprot karjeras plānošanas pamatnosacījumus. Prot savākt, apkopot un analizēt atbilstošu informāciju par profesijām, izzzina savas turpmākās izglītības iespējas.

	un īpašības ar tiem sasniegumiem un īpašībām, kas ir nepieciešamas konkrētai tālākai karjerai. Novērtē sava gribasspēka, neatlaidības un personīgā ieguldījuma nozīmīgumu dzīves mērķu sasniegšanā. Novērtē savu sasniegumu rezultātus. Saprot, kā skolā, ārpuskolas aktivitātēs un ikdienā var attīstīt savas intereses, spējas un dotības. Apzinās interešu izglītības un brīvprātīgo darba nozīmi savas pašattīstības veicināšanā.	profesionālās apmācības iespējas dažādās izglītības iestādēs pēc pamatizglītības ieguves. Spēj atrast atbilstošus informācijas avotus, sameklēt, analizēt un izmantot informāciju par karjeras iespējām. Izprot saistību starp izglītību, profesiju un nodarbinātību. Apzinās izglītību kā vērtību, ir motivēts turpināt izglītību.	Ir apzinājis sev saistošās profesijas. Apzinās informācijas ieguves un konsultēšanas iespējas. Zina dažādas alternatīvas karjeras lēmumu īstenošanai. Spēj paredzēt dažādas ar karjeru saistītas izvēles. Prot veidot savu personīgās karjeras plānu. Prot pieņemt ar karjeras izvēli saistītus lēmumus. Ir izveidota un regulāri tiek papildināta savu sasniegumu mape.
--	--	---	---

11.2. Izglītojamo karjeras vadības prasmju līmenis beidzot **profesionālo pamatizglītības programmu.**

	Pašizpēte	Karjeras izpēte	Karjeras plānošana un vadība
3.kurss	Prot izmantot zināšanas par sevi, lai noteiktu mērķus un pieņemtu lēmumus. Izprot, ka izaugsme un pārmaiņas ir karjeras attīstības neatņemama sastāvdaļa. Prot analizēt savu personīgo pieredzi, intereses, dotumus, iemaņas un spējas, vērtības, mērķus, personīgās īpašības, sasniegumus un dinamiku.	Spēj izskaidrot terminu “karjera” tā plašākajā nozīmē, saistot to ar mūžizglītības tendencēm un dzīvi konkurētspējas un mainīga darba tirgus apstākļos. Izprot izmaiņas sabiedrībā un kā tās ietekmē karjeras attīstību un darba tirgus tendences. Apzinās profesiju mainību saistībā ar zinātnes un tehnoloģiju attīstības tendencēm pasaulē. Prot izpētīt un izvērtēt darba tirgu, nodarbinātības un profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendences.	Ir izpratne par karjeras saistību ar sasniegumiem izglītībā un mūžizglītībā. Apzinās faktorus, kuri jāņem vērā karjeras lēmumu pieņemšanā. Pieņem mērķtiecīgus, pastāvīgus lēmumus atbilstoši savām interesēm un vajadzībām. Apzinās dažādas alternatīvas plāna īstenošanas gaitā. Ir izvērtēta piemērotība izvēlētajai profesijai. Ir apkopota informācija atbilstoši izvēlētajai profesijai. Ir apgūtas plānošanas prasmes un spēj uzņemties atbildību par savu plānu īstenošanu.

		Izprot Latvijas izglītības sistēmu un savas tālākās izglītības iespējas. Izprot būtiskākos nosacījumus studijām ārzemēs. Zina, kur meklēt informāciju par iespējām turpināt izglītību un ar to saistītajiem studiju fondiem, stipendijām, kredītiem u.c. gan Latvijā, gan ārvalstīs. Ir iepazinis dažādas darbavietas, darba devēju prasības, darba pienākumus. Pārzina darba meklēšanas procesu. Izprot profesionālās ētikas pamatprincipus un prasības	Izzinātas izglītības vai darba iespējas pēc skolas beigšanas, iegūstot informāciju par interesējošo profesiju/nodarbošanās veidu un izvēloties sev vēlamu. Veido savu personīgās karjeras plānu, ir gatavs to īstenot.
--	--	--	--

11.3. Izglītojamo karjeras vadības prasmju līmenis pamatizglītības programmā izglītojamiem ar smagiem garīgās attīstības traucējumiem vai vairākiem smagiem attīstības traucējumiem.

Pakāpe	Pašizpēte	Karjeras izpēte	Karjeras plānošana un vadība
1. (1.klase)	Atpazīst, nosauc dažādus paša veikto darbību veidus. Orientējas dienas stundu sarakstā un kalendārā.	Atpazīst, nosauc ģimenes mājas darbus un pienākumus.	Prot sakārtot savu darbavietu, piederumus, rotaļlietas. Noliek vietā rotaļlietas un darba piederumus. Izpilda norādījumus par klases telpas vēdināšanu.
2. (2.-5. klase)	Draudzējas ar saviem klases biedriem. Skaidro un ievēro uzvedības un drošības noteikumus. Orientējas nedēļas stundu sarakstā un kalendārā. Veido nedēļas kalendāru.	Nosauc ģimenes locekļu profesijas, amatus, atsevišķus darba pienākumus. Nosauc skolas darbinieku profesijas, darba pienākumus. Skaidro skolas direktora, skolotāju, darbinieku lomu skolā.	Ievēro ieteikumus lietderīgai brīvā laika izmantošanai. Sakārto rotaļlietas. Veic dežuranta pienākumus, telpu uzkopšanas darbus. Skaidro jēdzienu “sadarbība”, prot sniegt un saņemt palīdzību.
3. (6.-9. klase)	Nosauc savas rakstura īpašības. Atšķir labo no sliktā sarunā un rīcībā. Īsi pastāsta par sevi. Skaidro laika taupīšanas	Meklē internetā nepieciešamo informāciju. Atpazīst un skaidro nodarbošanās veidus un profesijas laukos un	Sakārto un noliek vietā darba inventāru. Veic uzticētos pienākumus klasē, skolā. Veic dežuranta pienākumus skolas ēdamtelpā.

	nozīmi. Prot organizēt savu atpūtas laiku.	pilsētā. Skaidro jēdzienus “darba pienākumi”, “darba laiks”, “darba alga”.	
4. (papildus mācību gadi)	Nosauc morāles un ētikas normas, skaidro to nozīmi un ievērošanas nepieciešamību. Skaidro sevis audzināšanas nozīmi. Saskata pieklājības kļūdas dažādās situācijās. Prot izmantot un plānot savu laiku. Organizē savu dzīvi diennaktī un nedēļā, saistībā ar skolas režīmu. Plāno ikdienu, veidojot ierakstus kalendāra tipa piezīmju grāmatiņā. Pielieto sarunā veiksmīgas komunikācijas līdzekļus – vārdus, skatienus, ķermeņa valodu. Raksta un aizpilda vienkāršus lietišķos dokumentus (iesniegums, CV).	Nosauc, kas var izraisīt darba traumas, un skaidro, kā no tām izsargāties. Raksturo darba pienākumus un darba vidi noteiktās profesijās.	Nosauc savu nākotnes nodarbošanos, profesiju. Skaidro darba tiesību, darba līguma, darba intervijas jēdzienus. Ir priekšstats par darba drošību, problēmām un to risināšanu darbavietā. Skaidro darba samaksas jēdzienu un nosauc tās veidus. Lieto darba rīkus un inventāru, veic tā kopšanu, labošanu. Veic darba telpas uzkopšanas darbus. Skaidro darbinieku attiecības darbavietā.

6. Karjeras izglītībā izmantojamās metodes

Nr.	Metode	Prasmes
1.	Anketēšana/ aptauja	Apgūt prasmi atbildēt uz jautājumiem, prast izteikt savas domas.
2.	Intervija	Apgūt prasmi sarunāties: uzklaut sarunas biedrus, uzdot konkrētus jautājumus, atbildēt uz jautājumiem, veidot dialogu.
3.	Darbs ar informācijas avotiem	Prast atrast, atlasīt un kritiski izvērtēt informāciju.
4.	Darbs grupās	Apgūt iemaņas sadarboties komandā, sadalot pienākumus.
5.	Darbs pāros	Veidot prasmes sadarboties, uzklaut otru, prast vienoties.
6.	Diskusija	Mācīties izteikt savu viedokli, to pamatot, uzklaut citu domas.

7.	Ekskursija	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām.
8.	Pārrunas/sarunas	Apgūt prasmes veidot dialogu, noskaidrot citu viedokli, veikt pārrunas nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem.
9.	IT tehnoloģiju izmantošana	Attīsta prasmi lietot mūsdienas tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā.
10.	Pašvērtējums	Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi.
11.	Prāta vētra	Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus.
12.	Prezentācija	Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus.
13.	Projekts	Apgūt prasmi strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, izdarīt secinājumus, prezentēt rezultātus.
14.	Spēles	Apgūt prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, prast novērtēt sevi salīdzinājumā ar citiem. Iejusties lomās, kas attālinātas no izglītojamā būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt. Iemācīties modelēt dažādas problēmsituācijas.
15.	Tests	Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu.
16.	Tikšanās	Iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai.
17.	Vērošana	Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus.
18.	Portfolio/darba mape	Vākt materiālus, iegūt informāciju, to apstrādāt, krāt un veidot savu darba mapi – portfolio.
19.	Prognozēšana	Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu.
20.	Venna diagramma	Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu.
21.	Pētījums	Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam.
22.	Analīze	Prast objektīvi novērtēt un atšķirt savas vērtības no vispārpieņemtajām dzīves vērtībām. Apgūt prasmes, lai „gribu, varu, vajag”veidotu vienotu kopumu.
23.	Individuālais darbs	Mācīties strādāt patstāvīgi.
24.	Ēnu diena	Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētajā profesijā plusus un mīnus.

7. Karjeras izglītības īstenošanai ieteicama literatūra un interneta avoti

1. 100 KAA metodikas. VIAA, 2019.
2. Karjeras attīstības atbalsts / Izglītība, konsultēšana, pakalpojumi/(2008)Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra
3. Karjeras iespēju izpēte/ metodiskais palīglīdzeklis PIAP aģentūra, 2003
4. Karjeras izglītība 7., 8., 9. klasei. Metodiskie ieteikumi. PIAA, 2006
5. Karjeras izglītība skolā/ Pieredze 2009 (2010) Rīga: Valsts Izglītības attīstības aģentūra
6. Korna E.(2011) Karjeras izglītība. Rīga: Raka.
7. Kurš mācību priekšmets man patīk vislabāk? Padomi veiksmīgai karjeras izvēlei. VIAA, Karjeras atbalsta departaments, 2008

8. **Mans bērns izvēlas karjeru**, VIAA, 2010.
9. **Nākotnes iespēju izzināšana. Karjeras veidošanas mācību programma pamatskolas izglītojamiem**. Nensija Perija, Zarks van Zants

Interneta resursi:

1. **www.europass.lv/** - CV standarts “Europass”
2. **<http://jaunatne.gov.lv/lv>** - informatīvi materiāli par konkursiem un brīvprātīgo darbu
3. **www.niid.lv** - nacionālā izglītības iespēju datu bāze
4. **<http://www.nva.gov.lv/karjera/>** - informatīvie un metodiskie materiāli sevis, profesiju un izglītības iespēju izpētei, ieteikumi karjeras plānošanai
5. **www.prakse.lv** - prakses, darba, brīvprātīgā darba vakances jauniešiem, informācija par profesijām un izglītības iespējām
6. **www.profesijupasaule.lv** – profesiju paraksti, intervijas ar profesionāļiem, darba vides fotogalerijas, profesiju apguves iespējas.
7. **<https://rakete.weebly.com>** - Karjeras RAĶETE – informatīvi materiāli.
8. **Izglītojoša filma «Zaļais pipars» | RTU Labbūtības un karjeras atbalsta centrs** – 1.-5. filma

Sagatavoja PKK Inga Rence - Remte

8. Pielikumi

Ieteicamās tēmas karjeras izglītības integrēšanai dažādās mācību jomās**Sevis izzināšana - gribu**

Intereses, vēlmes, centieni, būtiskais dzīvē

Kas es esmu?

Tēma	Mācību joma	Sasniedzamais rezultāts
1. Manas intereses. 2. Kas es esmu? 3. Kāds es vēlos kļūt? 4. Manas intereses. 5. Lietas, ko man patīk darīt. 6. Kad es jūtos labi?	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma	Apzinās savas intereses, to kādas darbības patīk veikt.
7. Mani plāni. 8. Mana nedēļa šodien un nākotnē. 9. Kā cilvēki un es dzīvo pasaulē? 10. Par ko vēlos kļūt?	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma	Daļēji prot sevi raksturot, novērtēt. Mācās plānot savu darbību, saskatīt savas rīcības sekas.
11. Mans raksturs.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma	Daļēji izprot doto rakstura īpašību nozīmi. Daļēji prot sevi noraksturot.
12. Ar ko saistītas manas intereses-cilvēkiem, dabu, tehniku, mākslu?	Visas mācību jomas	Apzinās savas intereses.
13. Kāds es esmu? Darbs grupā, vienatnē.	Visas mācību jomas	Izzina savas rakstura īpašības. Mācās izvērtēt vēlamu un nevēlamu rīcību.

Apzināšanās - varu

Zināšanas, prasmes, spējas, stiprās, vājās puses. Ko es varu?

Tēma	Mācību joma	Sasniedzamais rezultāts
1. Mani sasniegumi Manas prasmes. 2. Vai es protu sadarboties? 3. Nepietiek tikai zināt, vajag darīt!	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma Kultūras izpratnes un pašizpaušmes mākslā mācību joma Visas mācību jomas	Daļēji prot novērtēt savas stiprās puses. Mācās sadarboties, rīkoties dažādās situācijās.

4. Ko es daru, lai sasniegtu mērķi?	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma	Daļēji prot novērtēt savas stiprās puses.
5. Mans dienas režīms 6. Mani pienākumi skolā un mājās.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma Matemātikas mācību joma	Daļēji apzinās savus pienākumus skolā un mājās.
7. Mans brīvais laiks 8. Ko man patīk darīt vienam un kopā ar draugiem, ģimeni? Mani vaļas prieki.	Kultūras izpratnes un pašizpaušmes mākslā mācību joma Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma Matemātikas mācību joma	Prot pastāstīt par dažādiem hobijiem.
9. Mana veselība un nākotnes profesija. 10. Veselība un man piemērota profesija.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma Veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma	Prot novērtēt veselības nozīmi cilvēka dzīvē.
11. Manas stiprās puses un neveiksmes, grūtības.	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma	Prot novērtēt savas vājās puses, kas patīk, ko prot darīt, kādas grūtības.

Lēmumu pieņemšana - vajag

Profesiju daudzveidība, darbs vasarā, palīdzība ģimenei. Kas es būšu? Kurp es eju?

Tēma	Mācību joma	Sasniedzamais rezultāts
1. Mans brīvais laiks. 2. Mani pienākumi. Mani pienākumi skolā un mājās. 3. Manas ģimenes locekļu hobijs. 4. Mani mājdzīvnieki. 5. Ko es darīšu vasarā? .	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma Kultūras izpratnes un pašizpaušmes mākslā mācību joma Dabaszinātņu mācību joma Matemātikas mācību joma	Izzina dažādas brīvā laika pavadīšanas iespējas.
6. Profesiju daudzveidība-	Visas mācību jomas	Ir priekšstats par profesijā strādājošo pienākumiem, kādi darba rīki jālieto.

(dažādas profesijas, kurās ir svarīgi prast rēķināt; daiļdārznieks, amatnieks, elektriķis, pavārs, darbi tipogrāfijā, radošās profesijas, amatnieki, šuvēji, grāmatu labotāji, mājstrādnieki u.c.) 7. Profesija un atbilstošais apģērbs, darba piederumi. 8. Manas ģimenes locekļu profesijas.		Atpazīst /prot nosaukt savu tuvinieku profesijas.
9. Profesijas, kurām nepieciešamas datorprasmes.	Tehnoloģiju mācību joma	Izprot jauno tehnoloģiju nozīmi savā izvēlētajā profesijā.
10. Pakalpojumu sfēras profesijas. Transporta, sakaru, komunālie, medicīniskie, sadzīves pakalpojumi.	Visas mācību jomas	Izprot pakalpojumu sfēras profesiju nozīmi cilvēka dzīvē.
11. Mani plāni. 12. Mana nedēļa šodien un nākotnē. Kā cilvēki un es dzīvoju pasaulē? Par ko vēlos kļūt?	Sociālā un pilsoniskā mācību joma, valodu mācību joma Matemātikas mācību joma	Daļēji prot sevi raksturot, novērtēt. Mācās plānot savu darbību, saskatīt savas rīcības sekas. Izmantojot pedagoga dotos piemērus, plāno savu darbību ilglaicīgu mērķu sasniegšanai. Spriež, kā cilvēku spējas un zināšanas rada pievienoto vērtību. Prognozē, kā izglītība var ietekmēt dzīves labklājību nākotnē.

Ieteikumi darbam ar izglītojamiem speciālās izglītības programmās

1. Instrukcijas jāsniedz, izmantojot vienkāršus vārdus un teikumus. Pēc instrukciju sniegšanas jāpārbauda, vai izglītojamie tās sapratuši.
2. Izglītojamiem ar ātru nogurdināmību var būt grūti ierasties uz stundām laikā vai visu dienu mācīties. Tādos gadījumos ir ļoti svarīgi atkārtoti sniegt instrukcijas, tām jābūt īsām, konkrētām. Lai pārliecinātos, ka izglītojamais informāciju ir dzirdējis, var lūgt instrukciju atkārtot.
3. Tā vietā, lai abstrakti strādātu tikai ar pildspalvu un papīru, jāizmanto reāli objekti, kam izglītojamais var pieskarties. Tas ir svarīgi visiem izglītojamiem, bet īpaši izglītojamiem ar īpašām vajadzībām.
4. Ja izglītojamais spēj runāt, jābūt pacietīgam un jāļauj izglītojamam izteikties viņam ērtā ātrumā (piemēram, uzdodot un atbildot uz jautājumiem, izsakot komentārus).
5. Ir izglītojamie, kam jānodrošina iespēja kustēties. Piemēram, cerebrālās triekas gadījumā izglītojamam var būt nepieciešama muskuļu stimulācija, lai uzlabotu viņu motorās spējas.
6. Daļa izglītojamo var būt ātri nogurdināmi. Tāpēc jāļauj izglītojamiem atpūsties – jānodrošina atpūtas telpas.
7. Ja izglītojamam ir vāja sīkā motorika (piemēram, grūtības satvert pildspalvu) jānodrošina pieeja datoram mācību laikā.
8. Vienlaikus jāveic tikai viens uzdevums (nevis vairākus paralēli). Jāstāsta izglītojamam, kad konkrētais uzdevums ir beidzies, un kad sākas nākamais.
9. Uzdevums jāsadala vairākos posmos un jāpilda soli pa solim. Izglītojamam būtu jā sāk ar to, ko viņš jau māc un tikai tad jāpievēršas tam, ko vēl neprot. Ja rodas problēmas, jāatgriežas soli atpakaļ uzdevuma veikšanā.
10. Veicamie uzdevumi jāsaista ar izglītojamā pieredzi un ikdienu.
11. Uzdevums jāveic vairākkārt. Tas ļauj nostiprināt jaunās apgūtās prasmes un paaugstina pašapziņu (atkārtojumu daudzumu nevajadzētu pārspīlēt!).
12. Ar noteiktu intervālu jāatkārto galvenie uzdevumi, lai radītu ieradumu un lai jaunapgūtās prasmes netiktu aizmirstas.
13. Ieteicams lūgt citiem izglītojamiem (kam ir labi akadēmiski sasniegumi) palīdzēt klasesbiedriem. Palīdzēšana ir abpusēji bagātinošs process, kas palīdz attīstīt sociālās, emocionālās un akadēmiskās prasmes.

14. Pedagogam jābūt dāsnam ar uzslavām un jāiedrošina izglītojamaais, kad kaut kas izdodas labi un ir apgūtas jaunas prasmes. Tāpat jāslavē par centīgu darbu!

15. Jāpalīdz izglītojamam atpazīt viņa stiprās puses, tās skaidri un konkrēti nosaucot un paskaidrojot, kā tās ir noderīgas arī citās jomās. Tas palīdzēs vispārināt iemācīto, kā arī cels izglītojamā ticību saviem spēkiem.

16. Motivēt citus izglītojamus iekļaut izglītojamo ar dažādiem ierobežojumiem viņu rotaļās un aktivitātēs ārpus stundām. Sadarbība ir abpusēji bagātinoša!

17. Ignorēt nevēlamo uzvedību, ja izglītojamaais to izmanto, lai pievērstu sev uzmanību. Uzslavēt un pievērst uzmanību, kad uzvedība ir laba.

Ieteikumi atbalsta sniegšanai noteiktu grupu izglītojamiem

1. Ja izglītojamam ir fiziski ierobežojumi

- Klases un skolas telpas (bibliotēkas, labierīcības, sporta un spēļu telpas) jāpadara fiziski pieejamas visiem izglītojamiem.

- Izglītojamiem, kas izmanto kruķus vai ratiņkrēslu, var būt grūti pārvietoties klasē starp soliem, tāpēc ir svarīgi iekārtot klases telpas tā, lai pārvietošanās netiktu apgrūtināta. Klasei jābūt sakārtotai tā, lai izglītojamiem ir pieeja ne vien tikai savam solam, bet arī citām klases daļām – lai paņemtu kaut ko no plaukta vai piedalītos grupu aktivitātēs.

- Izglītojamiem ar fiziskiem ierobežojumiem var būt nepieciešamas speciāli pielāgotas mēbeles – slīps galds, ergonomisks krēsls u.c. Tas jānodrošina, neradot apgrūtinājumu citiem izglītojamiem.

- Speciāli pielāgotām mēbelēm jābūt pieejamām ikvienam, kam tās nepieciešamas.

- Ir izglītojamie, kam ērtāk mācīties ir stāvēt nevis, sēžot solā, vajadzības gadījumā, jānodrošina šāda iespēja.

- Izglītojamie ar fiziskiem ierobežojumiem var vēlēties izmantot audio ierakstītāju vai elektrisku piezīmju veikšanas ierīci, jānodrošina arī iespēja iesniegt mājasdarbus audio formātā

- Lielai daļai izglītojamo ar fiziskiem ierobežojumiem nepieciešams papildus laiks lasīšanai, rakstīšanai, piezīmju veikšanai. Tas var ietekmēt gan to, cik aktīvi izglītojamaais piedalās stundā, gan arī to, cik daudz laika nepieciešams, lai pilnīgi veiktu uzdevumus. Pedagogiem un skolas administrācijai jānodrošina iespēja izglītojamam parādīt skolā apgūto, dodot viņam nepieciešamo laiku. Turklāt jāsaprot, ka tas ir svarīgi ikvienam izglītojamam, īpaši eksāmenos.

- Ja uzdevumi ietver bibliotēkas izmantošanu, tad daļai izglītojamo ar fiziskiem ierobežojumiem var būt nepieciešams papildus laiks šo uzdevumu veikšanai. Pedagogiem būtu laicīgi jā sagatavo konkrētas instrukcijas – literatūras saraksts, norādījumi par darāmo un cita nepieciešamā informācija uzdevuma veikšanai. Tas ļauj izglītojamiem sagatavoties un uzsākt uzdevumu laicīgi.

- Ja uzdevumi un aktivitātes plānotas ārpus skolas (muzeju apmeklējumi, sporta aktivitātes), tās jāplāno tādā veidā, kas ļauj piedalīties ikvienam. Piemēram, muzeja apmeklējums jāplāno tādā vietā, kura

pieejama visiem. Ja plānotas sporta aktivitātes, tad jānodrošina iespēja sevi izaicināt ikvienam atbilstoši savām spējām un potenciālam.

- Pārējie klases izglītojamie jāiedrošina palīdzēt klasesbiedriem ar ierobežojumiem – tas ir abpusēji bagātināošs process, kas palīdz attīstīt savas sociālās, emocionālās un akadēmiskās prasmes.

2. Ja izglītojamam ir uzmanības deficīts un hiperaktivitāte:

- Ļaut izglītojamiem kustēties mācību laikā. Ja no viņiem tiks prasīts mierīgi sēdēt, tad visi spēki tiks veltīti tam, lai koncentrētos uz sēdēšanu un rezultātā var nepietikt spēka mācību vielas apguvei. Savukārt tad, ja viņiem tiks ļauts izvēlēties savas aktivitātes pašiem, tās var traucēt citiem izglītojamiem un pedagogam. Tāpēc pedagogam būtu nepieciešams izvēlēties atbilstošas aktivitātes.

- Ļaut izglītojamiem atbildēt mutiski. Rakstīšana var sagādāt būtiskas grūtības. Piemēram, matemātikā izglītojamam var likties neiespējama pārslēgšanās no tās smadzeņu daļas, kas atbildīga par rēķināšanu uz to smadzeņu daļu, kas ļauj domas pārvērst rakstībā. Tas pats izglītojamais var spēt pārrakstīt tekstu bez problēmām, kā arī soli pa solim izstāstīt matemātikas uzdevuma atrisināšanu, bet salikt abus uzdevumus kopā nozīmē 5 minūtes ilgu uzdevumu pārvērst 40 minūtes ilgā.

- Integrēt kustību mācīšanās aktivitātēs. Mācoties rakstīt un rēķināt var spēlēt spēli, kur klasē jāastājas atbilstoši sava vārda garumam: ILGA (4 burti) stāv blakus JĀNIM (5 burti), kas stāv blakus GEORGAM (6 burti) utt. Šī spēle noder, lai, fiziski kustoties, apgūtu burtus un skaitīšanu.

- Piedāvāt izglītojamiem uzdevumu sarakstu ar lietām, kas ikdienas jāpaveic. Izglītojamiem ir raksturīga vēlme zināt, kas notiks tālāk. Darbu saraksts palīdz apgūt atbildības uzņemšanos par savām darbībām. Tad, kad kāds darbs padarīts, svarīgi to atzīmēt.

3. Ja izglītojamam ir autiskā spektra traucējumi:

- Ieteicams izmantot atgādnēs – vizuālus uzskates materiālus, kas palīdz izglītojamam atpazīt un norādīt uz savām vajadzībām, vēlmēm.