

Karjeras nedēļas 2022

Metodiskais atbalsts skolām



Zemgales reģiona kompetenču attīstības centrs ir izstrādājis metodiku Karjeras nedēļai, lai veicinātu karjeras integrēšanu pilnveidotajā mācību saturā un pieejā. Skolas 2030 redzējums par skolēnu ir, lai ikviens jauniešs kļūtu par mērķtiecīgu un lietpratīgu savas profesionālās nākotnes veidotāju, kurš izsvērti līdzdarbojas sabiedrības dzīvē, sadarbojas, ir Latvijas patriots; ir padziļinājis zināšanu sabiedrībā pieprasītas zināšanas, prasmes un attieksmes atbilstoši saviem mērķiem; inovatīvi un produktīvi strādā tautsaimniecības izaugsmei, labklājīgas, ilgtspējīgas valsts un pasaules veidošanai.

Karjeras nedēļa aktualizē mērķtiecīgu nākotnes profesijas izvēli un mācību priekšmetu saistību ar nodarbošanos nākotnē. Spēja saskatīt sakarību starp šīm abām jomām parasti veicina motivāciju mācīties. Izstrādātā mācību materiāla mērķis ir rosināt mācību priekšmeta skolotājus iesaistīties karjeras izglītībā un rosināt skolēnus domāt par zināšanu un prasmju saistību ar reālo dzīvi. Piedāvājam trīs metodes. Vienu var izmantot jebkura mācību priekšmeta skolotājs, otru var pielāgot klases stundai vai karjeras izglītības aktivitātei skolā, trešo - tematos, kuri saistās ar mērķu izvirzīšanu un plānošanu. Iesakām vienai klasei izmantot vienu no metodēm tikai vienā mācību priekšmetā vai audzināšanas stundā. Ideja metodēm ņemta no J.Jērānes un K.Vilcānes grāmatas "52 PATIESĪBAS".

Lai veiksmīga karjeras nedēļa!

Tēma: Karjeras izglītība: Profesijas un mācību priekšmets, plānošana un motivācija mācīties

1. variants

Ziņa: Mūsdienās kā viens no svarīgākajiem resursiem ir laiks. Laika plānošana plašākā nozīmē ir laika pārvaldība. Laika pārvaldība definējama kā uzvedība, kuras mērķis ir panākt efektīvu laika izmantošanu, vienlaikus izpildot noteiktus mērķus un darbības. Prasme plānot ir svarīga arī skolēniem. Vai skolēni domā par nākotnes profesiju, vai plāno, par ko strādās nākotnē? Vai skolēni plāno, kā uzlabot sekmes?

Mācību priekšmets	Visi
Mērķauditorija	6. – 12. klases
Sasniedzamais rezultāts	Spēj saistīt mācību priekšmetu ar profesijām, kurām tās nepieciešamas, prot izveidot plānu mērķu sasniegšanai un pašizaugsmei.
Prasmes	Kritiskā domāšana, ideju ģenerēšana, spēja zināšanas un prasmes sasaistīt ar reālo dzīvi, plānošana, mērķa izvēršana, pašvadīta mācīšanās.
Laiks	40 min

Darba gaita, izmantojot J.Jērānes, K.Vilcānes grāmatas *52 PATIESĪBAS* pasaku “Recepte”

1. Ievadā skolotājs jautā, vai var mācīties no pasakām? Kādas pasakas skolēni zina?
2. Skolotājs nolasa pasaku “Recepte” no pasaku grāmatas “52 patiesības”, kas māca dzīves gudrību maziem un pavisam lieliem bērniem, un jautā: Vai skolēni piekrīt pasakai?, Vai ēst gatavošanai ir kaut kas kopīgs ar plānošanu?
3. Skolotājs organizē *prāta vētru* par profesijām, kurām ir nepieciešams priekšmets, kas tiek mācīts.
4. Skolēni sadalās pāros, izvēlas vienu profesiju un uzraksta, kādas prasmes, zināšanas un īpašības ir nepieciešamas šai profesijai. Izveido plānu (soļus), kas jādara, lai kļūtu par šīs profesijas pārstāvi.
5. Skolēni prezentē savus darbus.
6. Skolotājs rosina padomāt, kāda varētu būt konkrētā priekšmeta izcilu sekmju recepte. Pieraksta uz tāfeles skolēnu domas.
7. Noslēgumā katrs skolēns izveido savu individuālo plānu, kā uzlabot sekmes konkrētajā priekšmetā.

Refleksija

Cik bieži skolēni veido plānu, lai sasniegtu vēlamu? Vai tas izdodas? Kas palīdz? Kas traucē? Kas ir grūtāk – atrast pareizo recepti vai precīzi to ievērot?

Bibliogrāfija

1. J.Jērānes, K.Vilcānes (2020). *52 PATIESĪBAS*, Dardedze Hologrāfija SIA, 227. lpp.

Tēma: Karjeras izglītība: Vai nepieciešams plāns/ plānošana, lai sasniegtu vēlamu?

2. variants

Ziņa: Straujais tehnoloģiju progress lielā mērā ietekmē arī izmaiņas darba tirgū. Tiek lēsts, ka nākotnē ar robotiem tiks aizstātas līdz 75% darba vietas. Lai arī tas nenotiks tuvāko 5 līdz 10 gadu laikā, iespējams, jau šobrīd ir vērts aizdomāties par jaunu prasmju apgūšanu un plānošanas nozīmi.

Mācību priekšmets	Klases stunda, dizains un tehnoloģijas, sociālās zinības
Mērķauditorija	6. – 12. klases, bet stundu var pielāgot visām klašu grupām
Sasniedzamais rezultāts	Izprot plānošanas nozīmi un apzinās profesijām nepieciešamās prasmes un zināšanas
Prasmes	Kritiskā domāšana un problēmrisināšana, pašvadīta mācīšanās, spēja zināšanas un prasmes sasaistīt ar reālo dzīvi, mērķu izvirzīšana, lēmuma pieņemšana, risinājumu meklēšana
Laiks	40 min

Darba gaita, izmantojot J.Jērānes, K.Vilcānes grāmatas *52 PATIESĪBAS* pasaku “Recepte”

1. Ievadā skolotājs uzdod jautājumus: Kādus ēdienus skolēni māk paši pagatavot? un “Vai var nosaukt recepti? Vai zina visas sastāvdaļas?”.
2. Skolotājs nolasa pasaku “Recepte” un jautā: Vai skolēni piekrīt pasakai?, Kāda ir viņu pieredze?, Vai vienmēr, nesekojoš receptes norādījumiem, ir sagaidāms slikts rezultāts?, Vai ēst gatavošanai ir kaut kas kopīgs ar plānošanu?
3. Skolēni sadalās grupās pa 4 – 5 dalībniekiem un 5 – 10 minūtes diskutē par jautājumu, kā rīkoties, ja iepriekš izstrādātais rīcības plāns kāda mērķa sasniegšanai īsti nestrādā, un kas ir grūtāk – atrast pareizo “recepti” kāda mērķa sasniegšanai vai pareizi to ievērot.
4. Skolotāja stāsta, ka nākotnes pētnieki (futurologi) prognozē pēc 10 - 20 gadiem daudz jaunu profesiju. Piemēram, algoritmu auditori, virtuālas realitātes dizaineri, attālinātā darba veicinātāji, cilvēku – robotu sadarbības veicinātāji, robotētikas izstrādātāji, veselīga dzīvesveida apņemšanās konsultanti, viedās mājas dizaineri, datu detektīvi, kiberkatastrofu prognozētāji, biohakeri, dronu piloti, kosmosa gidu, 3D dizaineri u.c.
5. Skolēni sadalās citās grupās, izvēlas kādu no nākotnes profesijām un diskutē, kāda “recepte” ar kādām “sastāvdaļām” varētu būt nākotnes profesijām, ko skolēns var darīt jau šodien, lai sagatavotos nākotnei, kādas prasmes un zināšanas apgūt.
6. Skolotāja pēc izvēles rosina nākošo diskusiju:
 - Domājot par visām nākotnes profesijām, kurām svarīga ir matemātika, ķīmija, valodas, vizuālā māksla utt.
 - Ja skolēni būtu futurologi vai “pavāri”, kādas nākotnes profesijas radītu un kādas būtu to “receptes un sastāvdaļas”. Kādas prasmes un zināšanas ir nepieciešamas, lai pats radītu profesiju? Vai tam ir nepieciešama uzņēmējspēja?
 - Nosaukt profesijas, kurām skaidri jāapgūst nepieciešamās prasmes, zināšanas un īpašības (“sastāvdaļas”), un profesijas, kurām tas nav tik svarīgi. Piemēram, ārsts un arhitekts vai pārdevēja un strādnieks.

7. Noslēgumā katra grupa īsi prezentē savu veikumu.

Refleksija

Kādas atziņas un secinājumus skolēni ir izdarījuši? Vai viņiem ir skaidrs plāns par ko viņi grib kļūt? Kas viņiem būtu vēl jādara, lai nākotnes plāni īstenotos? Var uzdot mājas darbu – uzrakstīt savas nākotnes profesijas “recepti un sastāvdaļas”.

Bibliogrāfija

1. J.Jērānes, K.Vilcānes (2020). *52 PATIESĪBAS*, Dardedze Hologrāfija SIA, 227. lpp.

Tēma: Karjeras izglītība: Plānošana un mērķu izvirzīšana

3. variants

Ziņa: Veiksmīgs cilvēks vienmēr apzinās savus mērķus – gan būtiskās un nozīmīgās lietās, gan sīkos ikdienas darbos. Savu vēlmju apzināšanās ir ļoti būtiska – daudzi cilvēki peld pa dzīvi, dzīvo tā, kā straume viņus nes. Ja dzīves upe pagriežas citādāk, nekā cilvēks domājis, viņš vairs nav noteicējs pār savu dzīvi. Turpretī tas, kurš zina, ko grib, pratīs pārvarēt šķēršļus, negaidītas situācijas, lai nokļūtu tur, kur plānots.

Mācību priekšmets	Klases stunda, sociālas zinības
Mērķauditorija	6. – 12. klases
Sasniedzamais rezultāts	Spēj saistīt mācību priekšmetu ar profesijām, kurām tās nepieciešamas, un prot izveidot plānu mērķu sasniegšanai un pašizaugsmei.
Prasmes	Kritiskā domāšana, ideju ģenerēšana, spēja zināšanas un prasmes sasaistīt ar reālo dzīvi, plānošana, mērķa izvirzīšana, pašvadīta mācīšanās.
Laiks	40 min

Darba gaita, izmantojot J.Jērānes, K.Vilcānes grāmatas 52 PATIESĪBAS pasaku “Recepte”

1. Ievadā skolotājs jautā, vai var mācīties no pasakām? Kādas pasakas skolēni zina?
2. Skolotājs nolasa pasaku “Recepte” no pasaku grāmatas “52 patiesības”, kas māca dzīves gudrību maziem un pavisam lieliem bērniem, un jautā: Vai skolēni piekrīt pasakai?, Vai ēst gatavošanai ir kaut kas kopīgs ar plānošanu un mērķu izvirzīšanu?
3. Skolotājs jautā, ko skolēni zina par mērķa izvirzīšanu un plānošanu, rosina atcerēties mērķi, kas ir sasniegti pusgada laikā, un padomāt, ko skolēni darīja, lai to sasniegtu. Vai ir mērķi, kuri nav sasniegti? Padomāt, kas traucēja tos sasniegt. Vai tie ir vēl aktuāli?
4. Skolotājs izstāsta par mērķu veidiem un formulēšanu, kā veidot darbības plānu, lai sasniegtu mērķi.
5. Skolēni padomā, kas viņiem ir svarīgs, ko viņi mācību gada laikā grib sasniegt, un noformulē to kā mērķi. Izveido savu individuālo plānu, ko pēc noformēšanas var pielikt klasē pie sienas.
5. Skolēni prezentē savus darbus.
6. Skolotājs rosina padomāt, kāda varētu būt mācību gada, pusgada, konkrēta priekšmeta izcilu sekmju recepte. Kāda sadarbības, pieklājības vai draudzības recepte? Pieraksta uz tāfeles skolēnu domas.
7. Noslēgumā katrs skolēns izvirza mērķi un izveido savu individuālo plānu, kā uzlabot sekmes mācību gadā vai pilnveidot kādu prasmi, piemēram, sadarbību.

Refleksija

Cik bieži skolēni veido plānu, lai sasniegtu vēlamo? Vai tas izdodas? Kas palīdz? Kas traucē? Kas ir grūtāk – atrast pareizo recepti vai precīzi to ievērot?

Vēlams mācību gada beigās pārrunāt, kā veicās ar mērķu sasniegšanu. Vai plāns ir realizēts? Kas traucēja realizēt? Ko vajadzēja darīt citādāk?

Bibliogrāfija

1. Mērķa formulēšana NLP, http://www.nlpcentrs.lv/lv/nlp/nlp_abc/merka_formulesana
2. J. Jērānes, K. Vilcānes (2020). 52 PATIESĪBAS, Dardedze Hologrāfija SIA, 227. lpp.

Recepte

Kādā saulainā pavasara dienā Laura ar savām draudzenēm Elizabeti un Karīnu, bezbēdīgi čalojot, dodas labi zināmā restorāna virzienā, kur burtiski pēc trīsdesmit minūtēm viņas kļūs par makarūnu meistarklases dalībniecēm. Makarūni allaž jaunajām lēdijām ir bijis noslēpumainais konditorejas stūrītis. Lai arī recepte ir visiem zināma un internetā viegli atrodamā, Laurai nekad tie nav izdevušies tik gaudi un nevainojami kā šajā restorānā pasniegtie. Draudzenes mācījušās un mocījušās jau ilgāku laiku, eksperimentējot gan kopīgās virtuves ballītēs, gan slepenos vientuļnieku mēģinājumos, bet nekā – kaut kas līdz pilnībai vienmēr ir trūcis. Šodien neveiksmēm tiks pielikts punkts, jaunās dāmas apgūs visus makarūnu gatavošanas noslēpumus un trenēsies tik ilgi, līdz pašu gatavotie gardumi būs ideāli gan izskata, gan garšas ziņā.

Laura jau vairākas nedēļas ar nepacietību un milzu interesi gaida šo dienu un dedzīgi ilgojas beidzot atklāt profesionāļu noslēpumus. Un, ja meistarklasi vadīs visu iemīļotais šefpavars Džons, tā noteikti būs lieliska!

Nodarbība var sākties! Draudzenes savā starpā apspriežas un priecājas par to, ka dalībnieku ir samērā maz – tas ļaus viņām piedalīties un visā iesaistīties pilnībā. Katra Džona kustība, katrs vārds un pat žests tiks notverts, piefiksēts un iegaumēts. Tikai tā ir iespējams tikt pie izciliem makarūniem.

Šefpavara kustības ir veiktas, taču nesteidzīgas, viņš komentē katru savu darbību, izrotājot stāstu ar gaumīgu humora piedevu. Draudzenes darbojas pie viena galda un ir apvienojušās vienā grupā. Pie blakus galdiņa jaunās prasmes apgūst divas dāmas – Laura teiktu – vecas kundzītes, Elizabete iebilstu – nemaz ne vecas – mūsu mammu gados. (Un mūsu mammaš nemaz nav vecas!) Kāds jauns pāriņis mīļi čubinās pie trešā galdiņa, bet ceturto aizņēmusi ģimene ar divām sākumskolas vecuma meitām. Mandeļu milti, olu baltumi, pūdercukurs – visas

sastāvdaļas labi zināmas un vairākkārt savā virtuvē rikušas sajauktas viendabīgā masā, ar cerību un sakrustotiem pirkštiem liktas cepeškrāsnī un dusmu pavadītas rautas no krāsns, kad atkal spīdīgie kārumi nav piepūtušies, kā cerēts. Šoreiz būs citādi, jo procesu vada un uzrauga lieliskais Džons. Līdz šim viss iliecina par to, ka kārumi izdosies lieliski.

Vēl nedaudz pacietības, un brīnums ir noticis – no krāsns iepni izslīd kautrīgi rozā makarūnu rinda – visi nevainojamā rindā sastājušies, kā ar lineālu nomēriti – gludi un apaļi! Jā, jā, jā, noslēpums ir atrisināts! Kāds tad patiesībā ir šis noslēpums? Mājup braucot, draudzenes katra tur savu meistardarbu glīti kasītē iesaiņotu un pārsprīež apgūto.

"Karīna, man ienāca prātā kāda interesanta doma. Rau, mūsu daudzsoļošā nāktme ir kā makarūni – tie izdodas tikai tad, ja precīzi zini, kādas sastāvdaļas nepieciešamas ideālam rezultātam. Ja tu gribi sasniegt kādu mērķi, tev jāzina pareizā recepte, lai to īstenotu; ja vēlies kļūt par labu ārstu, nepieciešamās sastāvdaļas ir anatomijas, ķīmijas, bioloģijas un līdzīgas studijas. Ja vēlies kļūt par izcilu sportistu, pareizās sastāvdaļas ir regulāri treniņi, neatlaidība un smags darbs ar sevi un disciplīnu. Nevienam taču neienāk prātā studēt mākslu, lai kļūtu par auditoru vai stomatologu, taču mēs bieži vien darām lietas, kas nav ierakstītas mērķa sasniegšanas receptē – mēs vilcināmies, šaubāmies, meklējam iemeslus, kas ļaus nedarīt, vai – vēl ļaunāk – darām pretējo. Nu, piemēram, daudziem ir mērķis uzlabot savu figūru, zaudēt lieko svaru, kļūt veselīgākiem, taču daļa no šiem cilvēkiem sajaukusi receptes. Pēc viņu darbiem nojaušams, ka izvēle kritusi par labu nesportiskam dzīvesveidam, liekajam svaram un neveselīgai pārtikai. Bet ir taču skaidrs, ka tā mērķi sasniegt neizdosies. Veiksmīgai savu sapņu īstenošanai nepieciešama laba recepte un precīza tās ievērošana." Laura aizgūtnēm meklē un atrod dažādas līdzības, kas, izrādās, visu laiku bijušas tepat mums blakus.

Padomā pats – kāda ir veselīga dzīvesveida recepte? Kāda ir labu attiecību recepte?

Kāda ir veiksmīgas karjeras vai izcilu sekmju recepte? Nu, lūk, recepti tu zini! Kā ir ar tās ievērošanu?