

Karjeras nedēļas 2026

Metodiskais atbalsts skolām



Zemgales reģiona kompetenču attīstības centrs piedāvā metodes Karjeras nedēļai, lai veicinātu karjeras izglītības integrēšanu mācību saturā un audzināšanas darbā.

2026. gada Karjeras nedēļas centrālais temats ir “Enerģija mūsu dzīvē”. Enerģija ir neatņemama mūsu ikdienas sastāvdaļa. Tā ir cieši saistīta ar dažādām tautsaimniecības nozarēm, tehnoloģiju attīstību, vidi, cilvēka labsajūtu un darba pasauli. Skolēniem ir svarīgi izprast, kā darbojas apkārtējā pasaule, kādas ir nozares, kādi uzņēmumi nodrošina mūsu komfortu (siltumu, elektrību utt.), kādu profesiju pārstāvji strādā šajās nozarēs.

Temats palīdz paskatīties plašāk uz enerģijas nozīmi, iepazīstot elektroenerģiju, bioenerģiju, siltuma, gaismas un skaņas enerģiju, kā arī enerģiju cilvēkā.

Domājot par tēmu “Enerģija manī”, skolēni var pievērst uzmanību savām interesēm, stiprajām pusēm, motivācijai, emocijām un personīgajiem resursiem. Izvēloties nākotnes profesiju, svarīgi ir ne tikai apgūt konkrētas zināšanas un prasmes, bet arī saprast, kas pašam dod spēku, sniedz gandarījumu, kas motivē darboties un kā savas spējas izmantot jēgpilnā darbā.

Izstrādāto mācību metožu mērķis ir paraudzīties uz jēdzienu “enerģija” divos dažādos veidos - no personiskā un ekonomiskā skatpunkta (nozares, darbavietas, profesijas). Metodes iespējams pielāgot dažādiem vecumposmiem.

Lai veiksmīga Karjeras nedēļa!

Tēma: “Baterija nākotnei”

1. variants

Ziņa: Karjeras plašākais jēdziens ietver līdzsvaru starp piecām jomām – darbu, ģimeni, brīvo laiku, garīgumu un pilsoniskumu. Domājot par nākotnes profesiju un karjeru mūžu garumā, būtiski ir skatīties plaši un apzināties ne tikai savas stiprās un vājās puses, bet arī resursus. Kas man dod enerģiju? Kas to atņem? Paraugoties uz dzīvi plašāk, svarīgi ir apzināt dažādu dzīves jomu savstarpējo līdzsvaru, izvērtēt to ietekmi uz labsajūtu, kā arī izprast izdegšanas cēloņus un rūpēties par mentālo un emocionālo veselību.

Mācību priekšmets	Audzināšanas stundas un sociālās zinības
Mērķauditorija	1.– 12. klases, pielāgojot vecumposmam
Sasniedzamais rezultāts	Spēj apzināties personiskos resursus, kas vairo spēku/enerģiju un kas to samazina.
Prasmes	Diskusija, viedokļa pamatošana, refleksija
Laiks	40 minūtes

Darba gaita

1. Temata ierosmei skolotājs lūdz atbildēt uz jautājumiem, kā skolēni saprot vārdu *enerģija*. Pārrunā, ka jēdzienu var apskatīt no dažādu jomu/nozaru skatpunkta, piemēram, fizikas, ķīmijas, uztura zinātnes u. c.
2. Šis nodarbības uzdevums ir paraudzīties uz enerģiju no personiskā skatpunkta – līdzīgi kā baterija var izlādēties, arī cilvēks var nogurt, saslimt, zaudēt dzīvesprieku un enerģiju. Cilvēks var arī uzlādēties kā baterija – atgūt spēku un dzīvesprieku. Skolēni kopīgi meklē atbildes uz jautājumiem – “Kas viņiem dod enerģiju, spēku, dzīvesprieku?”; “Kas to atņem?”; “Kur pazūd enerģija, spēks?” Atbildes uzraksta uz tāfeles.
3. Skolotājs rosina skolēnus pārdomāt, kas visvairāk ietekmē viņu enerģijas līmeni – fiziska piepūle, intelektuāls darbs vai emocionāli piesātināta saruna. Tiek skaidrots, ka dažādas aktivitātes var gan samazināt, gan vairo enerģiju: fiziska slodze var nogurdināt, bet vienlaikus sniegt gandarījumu un spēku; intelektuāls darbs var gan aizraut, gan nogurdināt; savukārt emocijas un saskarsme var cilvēku gan piepildīt, gan iztukšot.
4. Skolēni individuāli uzraksta, kas viņiem dod un kas atņem enerģiju – fiziskā, emocionālā un mentālā plānā. Matemātiski saskaita, kurš plāns ir vispiepildītākais, kurš – tukšākais. Kopīgi analizē enerģijas zuduma iemeslus. Tie var būt individuāli, atkarīgi no personības temperamenta, tie var būt kopēji, piemēram, nepietiekams miega daudzums. Vecāko klašu skolēni var pārrunāt laimes un stresa hormonu ietekmi.
4. Skolotājs rosina kopīgi padomāt (tas var būt arī grupu darbs), kas ir universāli enerģijas avoti neatkarīgi no vecuma, dzīvesvietas vai profesijas, kas piepilda cilvēku un sniedz enerģiju. Piemēram, miegs, veselīgs uzturs, fiziskās aktivitātes, dienas režīms, pozitīvi ieradumi, laika plānošana, hobijs, kas sniedz prieku u. c.
5. Noslēgumā katrs skolēns uzraksta/pasaka vienu lietu, kuru viņš var ieviest savā ikdienā, lai būtu vairāk enerģijas un prieka. Pēc nedēļas pārrunā, kā katram veicās ar uzdevumu izpildi. To var veidot kā pētniecisko darbu, papildinot ar laika plānošanu – “Kur paliek manas dzīves laiks?”.

Refleksija

Ko es varu izdarīt jau šodien, lai man būtu vairāk enerģijas un dzīvesprieka? Kādi ieradumi ilgtermiņā man vairo izturību? Ko es varu darīt, lai mācīšanās dod spēku? Ko darīt, ja pavasarī būs eksāmeni? Kā vecāki atgūst enerģiju?

Bibliogrāfija

1. Atbalsta materiāls izglītības iestādēm, NVVST. Pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/atbalsta-materials-izglitiba-iestadem>
2. Dāvids JP Filips “Sešas vielas, kas maina tavu dzīvi, Zvaigzne ABC, 2024.
3. Džonatans Haidis “Trauksmainā paaudze”, Eugrimas, 2025.
4. Kā palīdzēt skolēniem mazināt stresu mācību gada beigās? Pieejams: <https://www.uzdevumi.lv/jaunumi-skolotajiem/2026/2026-gads/ka-palidzet-skoleniem-mazinat-stresu-macibu-gada-beigas>

Tēma: “Iepazīsti Profesiju Pasauli”

2. variants

Ziņa: Mājaslapas “Profesiju pasaule” mērķis ir sniegt informāciju skolēniem, vecākiem un karjeras izvēles atbalsta speciālistiem par dažādu profesiju darba saturu, prasībām šajās profesijās strādājošajiem un šo profesiju apguves iespējām. Mājaslapā aprakstītās profesijas sakārtotas pa nozarēm un darbavietām. Katras profesijas informatīvo materiālu veido apraksts, profesionāla intervija, profesijas pārstāvju ieteikumi, darba vides attēlu galerija un attiecīgās profesijas apguves iespējas. Līdz 2026. gada 9. septembrim mājaslapā iekļautas 20 nozares ar 65 darbavietām un 418 profesijām. Profesiju un resursu klāsts tiek pastāvīgi paplašināts (1).

Mācību priekšmets	Klases stunda, sociālās zinības, ekonomika, dabaszinības, fizika, ķīmija, bioloģija
Mērķauditorija	7.–12. klases, pielāgojot konkrētai klašu grupai
Sasniedzamais rezultāts	Izprot nozares, spēj uzņēmumus un profesijas saistīt ar nozarēm. Zina mājaslapu “Profesiju pasaule”
Prasmes	Meklēt informāciju, izvērtēt, pētnieciskās prasmes
Laiks	40 minūtes
Nepieciešams	Planšetdatori vai datori

Darba gaita

1. Skolotājs iepazīstina ar Karjeras nedēļas tematu “Energija mūsu dzīvē”. Temata ierosmei skolotājs lūdz atbildēt uz jautājumiem, kādas jomas/nozares, profesijas, uzņēmumi ir saistīti ar *enerģiju* šī jēdziena plašākā izpratnē, mūsu ikdienā.
2. Pedagoģs skolēnus iepazīstina ar mājaslapu www.profesijupasaule.lv, informējot, ka mājaslapā apkopotas 20 nozares, 65 darbavietas, 418 profesijas. Profesijām ir pievienoti apraksti, intervija ar profesijas pārstāvi, attēlu galerija, apkopotas mācību iespējas. Mājaslapas saturs joprojām tiek papildināts ar profesijām un uzņēmumiem.
3. Skolēniem ir jāizpēta nozares un uzņēmumi, jāatrod tās, kuras ir saistītas ar enerģiju, jānoskaidro, kādas profesijas pārstāvji strādā šajās nozarēs un uzņēmumos, kur var mācīties.
4. Skolēni sadalās grupās un iepazīst informāciju mājaslapā. Visas grupas var pētīt mājaslapu kopumā, izzinot profesijas un darbības jomas, kas saistītas ar enerģiju plašākā nozīmē, taču katra grupa var arī izpētīt vienu konkrētu nozari, noskaidrojot, kādas profesijas tajā ir saistītas ar enerģiju. Uzdevumu var sašaurināt līdz enerģētikas nozarei un ar to saistītajiem uzņēmumiem.
5. Skolēni prezentē grupas darba rezultātus.
6. Klasē pārrunā, kura nozare skolēniem šķiet saistoša, kuram interesē enerģētika, kur var mācīties, cik pieprasīti ir speciālisti. Kopīgi var izzināt, kādi uzņēmumi pilsētā ir saistīti ar enerģētiku, kuri nodrošina elektrību, kuri siltumu utt.

Refleksija

Vai skolēni zina un izprot nozares? Vai skolēni spēj uzņēmumus un profesijas saistīt ar nozari? Vai skolēni vēlētos savu nākotnes karjeru saistīt ar enerģētikas nozari? Kādi priekšmeti šī mērķa sasniegšanai jāapgūst padziļināti? Kādus speciālistus skolēni vēlētos ēnot “Ēnu dienā”?

Bibliogrāfija

1. Profesiju pasaule. Pieejams: <https://www.profesijupasaule.lv/>
2. Par profesiju pasauli <https://www.youtube.com/watch?v=jnl6EmEBGXw&t=60s>