

# Jelgavas Valsts ģimnāzijas

## KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA

**Karjera** ir cilvēka resursu efektīva izmantošana dzīves mērķu sasniegšanai, cilvēka mērķtiecīga darbība savu kompetenču pilnveidei un izaugsmei visa mūža garumā. Tas ir mērķtiecīgs, jēgpilns visas dzīves gājums, kurā summējas visas indivīda dzīves lomas, brīvā laika aktivitātes, mācības un darbs, nepārtraukts mācīšanās un attīstības process sociālajā, gan profesionālajā jomā

**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.

### **Karjeras izglītības mērķi:**

- 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 izglītības uzdevumi:**

#### **1. Palīdzēt skolēniem pašattīstīties:**

- izprast sevi un novērtēt savas stiprās un vājās puses,
- izveidot elastīgu skatījumu uz dzīvi un reālistiskas gaidas attiecībā uz savu karjeru,
- attīstīt prasmes un attieksmes, kas palīdzēs veidot karjeru, piemēram, pašapziņa, pašpalāvēība, spēja "sevi pasniegt", mērķu izvirzīšana un darbības plānošana mācību un personīgajā dzīvē,
- analizēt savu personīgo pieredzi, intereses, dotumus, iemaņas un spējas, vērtības, mērķus, personīgās īpašības, sasniegumus.

#### **2. Motivēt un palīdzēt izpētīt dažādas karjeras iespējas :**

- izprast izmaiņas sabiedrībā un kā tās ietekmē karjeru attīstību,
- izpētīt dažādas karjeras un iespējas to veidošanai,
- izpētīt un izvērtēt darba tirgu, nodarbinātības un profesiju, izglītības un apmācības iespēju attīstības tendences,
- salīdzināt un samērot personīgos sasniegumus un īpašības ar tiem sasniegumiem un īpašībām, kas ir nepieciešamas konkrētai tālākai karjerai/mācībām/studijām,
- piedalīties darba izmēģinājumos,
- uzzināt, kur un kā iegūt vajadzīgo informāciju, resursus un palīdzību,
- gatavoties pārejai no mācībām uz darba dzīvi vai uz tālākām mācībām/citu darbu,
- izpētīt un pārdomāt savas personīgās un sabiedrības vērtības

### **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.

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.

### **Pamatjoma “Pašizpēte” ietver šādas saturiskās tēmas:**

1. mana identitāte, paštēls, mana rakstura īpašības;
2. manas intereses, hobiji, spējas, brīvais laiks;
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. populāras un sabiedrībā augstu vērtētas profesijas, profesiju daudzveidība, to tipi;
2. manu vecāku darba dzīve;
3. informācijas avoti un izglītības pasaules pētīšana;
4. profesionālā kvalifikācija un tās ieguve;
5. darba tirgus un nodarbinātība;
6. sociālā vide un nodarbinātība;
7. izglītības veidi un līmeņi, dažādas izglītības iestādes;
8. darba likumdošana, darba drošība;
9. 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,
3. skola, draugi, sabiedrība u.c.);
4. dažādu karjeru pozitīvie un negatīvie aspekti;
5. kad viss nenorit tā, kā plānots;
6. mani nākotnes mērķi un to sasniegšanas plāns (īstermiņa un ilgtermiņa plānošana);
7. pārmaiņas manā dzīvē;
8. komandas darba pieredze;
9. praktisko iemaņu gūšana dažādās profesijās;
10. sevis prezentēšana.

**7. klasē (tiek akcentēta joma „Pašizpēte”)**

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Valodas	Mans hobijs
	Es un mani draugi
	Mani mājdzīvnieki
	Mana istaba
	Mans apģērbs
	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 stundās	ES starp citiem-adaptācija jaunajos apstākļos
	Mans raksturs, temperamenti un paradumi
	Kas es esmu? Ko es protu, varu un daru?
	Veselības nozīme darba dzīvē
	Mācies mācīties .Uztveres tipi
	Nākotnes plānošana iespējas
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās,lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Karjeras nedēļas pasākumi
	Tikšanās ar dažādu profesiju pārstāvjiem
	tests par karjeru – Sevis izzināšana. Kas es esmu,ko es vēlos? Ko es protu un varu?”
	Ēnu dienas
	Vecāku sapulce – Bērna iespējas, motivācija un nākotnes iespējas
	Individuālās nodarbības

## 8. klasē (tiek akcentēta joma „Karjeras izpēte”)

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Svešvalodas (angļu, vācu, krievu)	Lietišķi raksti – Eiropas CV
	Intervija ar dažādu profesiju pārstāvjiem
Latviešu valoda	Lietišķie raksti – darba sludinājumu pētīšana
	Tekstveidne - pārspriedums
Sociālās zinības	Droša sociālā vide
	Darbs un karjera
Matemātika	Izcilākie matemātiķi
Ķīmija	Ķīmiskie atkritumi un to pārstrāde
	Referāts „Mendeļejevs un citi izcilākie ķīmiķi”
Bioloģija	Veterinārārsta profesija
	Ekoloģija, profesijas ”Cilvēks – daba”
Ģeogrāfija	Darbspēka migrācija Eiropas Savienībā
	Darba vietas dažādās valstīs
Fizika	Izcilākie fiziķi
Vēsture	Strādnieku kustība 19. gs. pēdējā trešdaļā
	Ekonomiskā attīstība Eiropā un ASV 19. gadsimta beigās
Klases stundās	Izglītības sistēma Latvijā, izglītības iespējas pēc pamatzglītības
	Darbs un vaļasprieks Kas man patīk?
	Darba tirgū pieprasītākās profesijas Profesiju klasifikācija
	Darba vide. Saskarsme darbā, konfliktu risināšana
	Informācijas ieguves avoti un nodarbinātības iespēju pētīšana
	Manu vecāku profesijas un karjeras izaugsmes iespējas.
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Ēnu diena, “Mana sapņu profesija”
	Karjeras nedēļas pasākumi
	Interesešu izglītības pulciņi, konsultācijas, individuālās nodarbības
	Vecāku sapulce”Ģimenes loma bērna karjeras izvēlē”

## 9. klasē (tiek akcentēta joma „Karjeras vadība”)

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
Ķīmija	Ķīmija sadzīvē
Vēsture	Pasaules ekonomiskā krīze 20. gs. 30. gados
	Izcilākie zinātnieki 20. gs.
	20. gs. progress zinātnē un tehnikā
Sociālās zinības	Darba likumdošana
	Ģimenes budžets, skolas budžets
	Civillikums
	Nodokļi
	Cilvēks, sabiedrība, karjera, rīcība
Klases stundās	Lietišķie raksti: CV un motivācijas vēstule, iesniegums
	Karjeras kāpnes, karjeras plāns
	Sekmju plānošana un izvērtēšana
	Lēmumu pieņemšana, atbildība
	Iekļaušanās darba tirgū
	Profesionālā virzība. Profesionālā piemērotība
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Tikšanās ar skolas administrāciju par izglītības programmām vidusskolā
	Aptauja par karjeras izvēli.
	Atvērto durvju dienu apmeklējumi izglītības iestādēs
	Individuālās konsultācijas
	Ēnu diena
	Karjeras nedēļas pasākumi

## 10. klasē (tiek akcentēta joma „Pašizpēte”)

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Krievu valoda	Tu un pasaule
	Ģimenes albums
	Māja, kurā Tu dzīvo
	Tu un pasaule
Bioloģija	Organismu klasifikācijas pamatprincipi
	Salīdzinošā anatomija
	Cilvēku ietekme uz vidi Biotiskie, abiotiskie un atropogēnie faktori
	Ar dzimumu saistīto pazīmju iedzimšana
Ķīmija	Ražošanas procesi ķīmijā
Vēsture	Sabiedrības noslāņošanās
	Mūsdienu sociāli ekonomiskās problēmas Latvijā un pasaulē
Angļu valoda	Cilvēka ārējais izskats
	Nauda Banku lietas
	Ceļošana
	Mājas
	Ģimene, saskarsme
	Iepirkšanās, veikali
Ģeogrāfija	Politiskā ģeogrāfija
	Vides ģeogrāfija
	Cilvēku ģeogrāfija
Ekonomika	Uzņēmējdarbība
Fizika	Kustība
	Enerģija
Vēsture	Aizvēsture un vēsture
Vācu valoda	Mēdiji
Literatūra	Profesijas
	Komiskais literatūrā
Latviešu valoda	E.Hemingvejs” Sirmgalvis un jūra”
	Saziņas veidi
Matemātika	Skaitļa normālforma
	Vektoru lietošana
Klases stundās	Mani sapņi un nākotnes nodomi. Darbs un vaļasprieks.
	Pareizi nenovērtēdams savas spējas, panākumus negūsi.
	Manas intereses un prasmes. Mans mērķtiecīgums.
	Pasvērtējuma nozīme karjeras izvēlē
	Kāds es esmu saskarsmē ar citiem.
	Manu vecāku „Veiksmes stāsti”.
	Ģimene un tās ietekme.
	Riskēt vai vispār atteikties no riska.
	Kas es esmu? Ko es protu, varu un daru?
	Riska faktori profesijas izvēlē
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas u.c.)	Veiksmes stāsti, tikšanās ar skolas absolventiem
	Karjeras nedēļas pasākumi
	Tests par karjeras izvēli
	Ēnu dienas
	Tikšanās ar dažādu jomu speciālistiem.
	Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām.

	interešu izglītības, pulciņu, fakultatīvās, konsultāciju, individuālās nodarbības, skolēnu portfolio veidošana;
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 11. klasē (tiek akcentēta joma „Karjeras izpēte”)

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Krievu valoda	Ķur var nopirkt
	Dabā nav slikta gadalaika
	Mode un apģērbi
	Māja nav skaista ar stūriem, bet ar pīrāgiem
Ekonomika	Komercdarbība
Bioloģija	Ar dzimumu saistīto pazīmju iedzimšana
Ķīmija	Analītiskās ķīmijas metodes
Angļu valoda	Dažādas profesijas
	Pieteikšanās darbā
Ģeogrāfija	Pasaules saimniecības
Ekonomika	Ražošanas un ražošanas izmaksas
	Nauda
	Ārējie ekonomiskie sakari
Matemātika	Statistika
	Prizmas
	Algebriskās nevienādības
Psiholoģija	Cilvēka izturēšanās veidi
Latviešu valoda	Lietvārds
Literatūra	Rainis “J.Jaunsudrabiņš”
Fizika	Siltumnīcas efekts
	Elektroenerģijas patēriņš
Klases stundās	Informācijas ieguves aviti par karjeras izglītību
	Manu vecāku darbs, profesijas.
	Mūsu skolas absolventu sasniegumi un profesionālā izaugsme.
	Darba tirgus un pieprasījums.
	Radošā domāšana - palīgs karjeras plānošanā.
	Tavas intereses un profesiju tipi.
	Biznesa idejas un to īstenošana.
	Profesiju standarti. Profesiju klasifikators.
	Nākotnes iespēju izzināšana.
	Nākotnes karjeras izvēles iespējas Latvijā un Eiropā.
	Darba likumdošana
	interešu izglītības, pulciņu, fakultatīvās, konsultāciju, individuālās nodarbības, skolēnu portfolio veidošana;
Ārpusstundu pasākumi (projekti, tikšanās, lomu spēles, skolas un klašu vecāku sapulces, skola, individuālās konsultācijas)	Ausgstsksolu diena
	”Ēnu dienas”
	Karjeras nedēļas pasākumi

Tikšanās ar dažādu jomu speciālistiem.
----------------------------------------



## **12. klasē (tiek akcentēta joma” “Karjeras plānošana un vadība”)**

Mācību priekšmetu stundās	Tēmas
Krievu valoda	Laimīgu ceļu
	Pastaigas pa Maskavu
	Vai nav liekas biļetes
	Viesnīcā
Vācu valoda	Ko darīšu pēc skolas
Latviešu valoda	Morfoloģija – vārddarināšana. Lietišķo rakstu valodas stilistika
Bioloģija	Ar dzimumu saistīto pazīmju iedzimšana
	Kosmiskie lidojumi
	Evolūcijas pierādījumi
	Genētikas pamati
	Bioloģiskais piesārņojums
	Elektroenerģijas pārvade un sadale
Ķīmija	Spirta ražošana
	Ievads ķīmijas zinātnē
Angļu valoda	Mana nākotnes vīzija
Vēsture	Sabiedrība 19.gs.b, 20.gs.sāk.
	Saimniecība 20.gs.p.p.
Latviešu valoda	Dialekti. Latviešu valodas attīstība
Literatūra	E.Virza, poēma “Straumēni”
	Personība
Fizika	Gaismas laušana
	Planētas un zvaigznes
Klases stundās	Mana izvēle un atbildība.
	Izglītības iespējas Latvijā un Eiropā.
	CV un motivācijas vēstule.
	Mūsu skolas absolventu sasniegumi un profesionālā izaugsme.
	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, skola, individuālās konsultācijas)	Ausgstsksolu diena
	”Ēnu dienas”
	Nākotnes karjeras izvēles iespējas Latvijā un Eiropā
	Aptauja par karjeras izvēli, iespējām, profesijām
	Izstādes „Skola” apmeklējums
	Mācību iespēja ārzemēs
	interesešu izglītības, pulciņu, fakultatīvās, konsultāciju, individuālās nodarbības, skolēnu portfolio veidošana;
	Tikšanās ar dažādu jomu speciālistiem: Kā pareizi izvēlēties mācību iestādi”.
	Darba intervijas veidošana. Iesniegums Motivācijas vēstule
	Tikšanās ar PRAKSE.LV

# Karjeras izglītības vērtēšana

## ***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

## 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;
- 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, prezentēt sevī darba intervijā u.c.);
- ja nepieciešams, izmanto speciālista (karjeras konsultanta, psihologa, ārsta u.c.) konsultācijas;

## Karjeras izglītībā izmantojamās metodes

Nr.	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 informāciju avotiem	Prast atrast, atlasīt un izvērtēt informāciju
5.	Darbs grupās	Apgūt iemaņas darboties komandā, plānot darbu, sadalot pienākumus
6.	Darbs pāros	Veidot prasmes sadarboties, uzklaut otri, pārrunāt neskaidrības, ja nepieciešams, ievērot kompromisu
7.	Diskusija	Mācīties izteikt mutiski savu viedokli, to pamatot, argumentēt, uzklaut citu domas Meklēt problēmu risinājumu
8.	Dubultā dienasgrāmata	Veidot prasmi atrast tekstā nepieciešamo informāciju, to analizēt, paust savu viedokli, balstoties uz pieredzi
9.	Ekskursijas	Iepazīstināt ar reālu darba vidi, karjeras iespēju daudzveidību, jaunām tehnoloģijām
10.	Ēnu diena	Iepazīt tuvāk darba vidi. Iepazīt izvēlētajās profesijās plusus un mīnus. Veidot iemaņas rakstīt CV, motivācijas vēstules, iesniegumus

11.	Eseja	Apgūt prasmi izteikties, pamatot savu viedokli, apgūt argumentācijas prasmes rakstiskā veidā
12.	Individuālais darbs	Mācīties strādāt patstāvīgi
13.	INSERT metode	Apgūt prasmi izvērtēt informāciju
14.	Intervija	Apgūt prasmi sarunāties: uzklausi sarunas biedrus, formulēt konkrētus jautājumus, atbildēt uz sarežģītiem jautājumiem, veidot lietišķu dialogu
15.	IT tehnoloģiju izmantošana	Attīsta prasmi lietot mūsdienu tehnoloģijas informācijas iegūšanā, saglabāšanā un apkopošanā
16.	Pārrunas/sarunas	Apgūt prasmes veidot mērķtiecīgu dialogu, noskaidrot viedokli, iegūt informāciju pārrunu ceļā, nenovirzoties no tēmas, uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem
17.	Pašvērtējums/pašanalīze	Veidot kompleksu savas darbības, uzskatu, spēju, interešu, rakstura novērtēšanas un analīzes prasmi
18.	Pētījums	Apgūt prasmi strādāt ar problēmsituāciju: formulēt problēmu, veidot risinājuma plānu, izvērtēt gaidāmo rezultātu, meklēt alternatīvu risinājumu, pieņemt lēmumu, iegūt praktiskas iemaņas pētnieciskajam darbam
19.	Portfolio/darba mape	Vākt materiālus, iegūt informāciju, to apstrādāt, krāt un veidot savu darba mapi - portfolio
20.	Prāta vētra	Izprast, ka jebkuru neskaidru jēdzienu var izskaidrot, ja izsaka dažādus viedokļus, tos sistematizē un analizē
21.	Prezentācija	Apgūt prasmes un iemaņas parādīt sevi un savu padarīto darbu
22.	Prognozēšana	Mācīties paredzēt iespējamo rezultātu

23.	Projekts	Apgūt prasmi plānot darbu, strādāt patstāvīgi, sadarboties ar citiem, iegūt un izvērtēt informāciju, saistīt teoriju ar praksi, izdarīt, secinājumus, prezentēt
24.	Seminārs	Mācīties atrast kļūdas un nepilnības, izdomāt vīziju to uzlabošanai, plānot tās sasniegšanu, pieņemt lēmumu, izdarīt kopsavilkumu - rezumēt
25.	Spēles (lomu situāciju, lietišķās)	Apgūt prasmi iekļauties kolektīvā, veidot saskarsmi, prast novērtēt sevi salīdzinājumā ar citiemlejusties lomās, kas attālinātas no skolēna būtības, bet kurās viņi ikdienā var nokļūt lemācīties modelēt dažādas problēmsituācijas
26.	SVID analīze	Apgūt iemaņas izvērtēt pašreizējo situāciju un attīstības iespējas
27.	T - tabula	Apgūt iemaņas izvērtēt parādību no vairākiem aspektiem
28.	Tests	Rosināt iegūt informāciju par kādu jomu interese radīšanai
29.	Tikšanās	Iegūt informāciju par kādu jomu intereses radīšanai
30.	Venna diagramma	Mācīties noteikt kopīgo un atšķirīgo un definēt slēdzienu
31.	Vērošana	Apgūt iemaņas izvirzīt mērķi patstāvīgi vērot, pierakstīt, salīdzināt, izdarīt secinājumus