

KARJERAS NEDĒĻA 2025 RĪGAS OSTVALDA VIDUSSKOLĀ

Karjeras nedēļa kļuvusi par vienu no iecienītākajās mūsu skolas tradīcijām, jo tā dod iespēju skolēniem doties ārpus skolas, iepazīt profesijas, darba vietas un dažādus speciālistus, tikties ar absolventiem un citu skolēnu vecākiem skolā, tikties ar profesiju pārstāvjiem, darboties meistarklasēs. Netrūkst arī īpašu klases stundu, kurās skolēni pilda testus, diskutē, klausās noderīgu informāciju, izspēlē dažādas spēles. Aktīvi iesaistās arī speciālisti, kas iepazīstina ar savu profesiju vai sniedz atbalstu- konsultē. Karjeras nedēļas laikā tika sniegtas arī individuālās un grupu karjeras konsultācijas. Tās pieejamas 9-12.klašu skolēniem visu mācību gadu, vienojoties ar pedagogiem karjeras konsultantiem: Jekaterinu Kumancovu un Madaru Kalnieti.

Šī Karjeras nedēļa Rīgas Ostvalda vidusskolā bija īpaša, jo tēmas aktuālas mūsu skolēniem, jo esam daļa no Eko skolu saimes. Pasākumi tika plānoti, lai īstenotu arī Vienotas skolas pieeju, veicinot skolēniem interesi par Latviju, valsts valodu un kultūras vērtībām.

1.a klase klases stundā "Mana vecāka profesija" - tikšanās ar skolnieces tēvu – aviomehāniķi. Skolēni uzzināja kā tiek uzturēta lidmašīnu drošība un kāpēc šis darbs ir svarīgs, attīsta prasmi klausīties un uzdot vienkāršus jautājumus, gūst plašāku priekšstatu par profesiju pasauli. Skolēni uzzināja, kas ir aviomehāniķa galvenie darba pienākumi, cik svarīga ir drošība lidmašīnās un kādas zināšanas un prasmes šajā profesijā nepieciešamas. Skolēni varēja apskatīt dažus ar darbu saistītus priekšmetus un uzdot jautājumus. Tikšanās veicināja interesi par profesijām un rosināja sarunas par nākotnes sapņiem. Klases stundas laikā skolēni dalījās arī ar informāciju par savu vecāku vai aizbildņu profesijām. Skolēni iepriekš sagatavoja īsu stāstījumu vai prezentāciju, kurā pastāsta, ar ko nodarbojas viņu vecāks, kādi ir darba pienākumi un kāpēc šis darbs ir svarīgs. Stundas gaitā tiek veicināta skolēnu izpratne par profesiju daudzveidību un to nozīmi sabiedrībā, kā arī attīstītas komunikācijas un prezentēšanas prasmes.

2.a klase, Ūdens dienas ietvaros iepazīna loģistikas sarežģīto pasauli ar Lilitu, Mihaila Večerska mammu, kura ikdienā strādā loģistikas nozarē. Pasākuma mērķis bija vienkāršā un bērniem saprotamā veidā izskaidrot, kā preces ceļo no vienas valsts uz otru, izmantojot konteineru pārvadājumus. Mazie skolēni iepazīna kas ir starptautiskie pārvadājumi: Tika gūta skaidra izpratne par starptautisko pārvadājumu pamatprincipu – ka preces bieži ceļo, izmantojot vairākus transporta veidus (kuģi, vilcienu, auto). Bērni saprata, ka šiem pārvadājumiem ir tieša ietekme uz viņu ikdienu, nodrošinot veikalu plauktos visu nepieciešamo. Skolēni redzēja kā praktiski tiek izmantotas zināšanas matemātikā un IT.

Latviešu valodas stundas ietvaros **2.a** klasē noritēja arī “Profesiju pasaules” iepazīšana, kur skolnieki meklēja profesiju nosaukumu un aprakstu pārus.

2.b klasē notika “Profesiju nedēļa”, kuras laikā skolēni iepazīnās ar dažādām profesijām, kas ir aktuālas un nozīmīgas mūsdienu sabiedrībā. Nedēļas laikā bērni klausījās stāstījumus, veica radošus uzdevumus un paplašināja savu redzesloku par to, kādas profesijas pastāv un kā tās ietekmē mūsu ikdienu. Īpaši aizraujošs un izzinošs

bija Sonjas Kriņiņas tēta stāstījums par inženiera darbu Rīgas ostā. Viņš iepazīstināja bērnus ar to, kā ostā tiek organizētas kravu pārvadāšanas, kādas iekārtas un tehnoloģijas tiek izmantotas šajā procesā un cik svarīga ir inženiera loma loģistikā un ostas darbībā. Tas noteikti veicināja izpratni par matemātikas nozīmi un interesi par inženierzinībām un fiziku nākotnē. Piektdien priecēja īpaša viesņa – Rodiona Seiko mamma, horeogrāfe Marina Seiko. Viņa pastāstīja bērniem par savu aizraujošo un radošo profesiju, kā arī vadīja baleta meistarklasi. Stundas laikā bērni ne tikai uzzināja par horeogrāfa ikdienas darbu, bet arī paši iesaistījās kustību mākslā, izpildot vienkāršus, bet graciosus baleta elementus. Šī bija lieliska iespēja bērniem atslēgties no ikdienas un iedziļināties radošā, iedvesmojošā atmosfērā. Īpaši patīkami bija novērot, cik pozitīvi un pacilāti skolēni jutās pēc nodarbības – daudzi bija patiesi iedvesmoti, daži "atvērās otrā elpa", un vairāki bērni pat izteica vēlmi nākotnē apsvērt horeogrāfa vai dejotāja profesiju.

2.c klases skolēni aktīvi piedalījās Labo darbu dienas pasākumā. Galvenais dalības mērķis bija attīstīt skolēnos empātiju, līdzjūtību un gatavību darīt labus darbus.

Klasē notikušajā audzināšanas stundā tika nolemts piedalīties divās akcijās:

- „Palīdzi dzīvniekiem, kas dzīvo patversmē”. Skolēni ar lielu prieku savāca barību, rotaļlietas un citas nepieciešamās lietas dzīvniekiem, kas mitinās patversmē. Divi skolēni kopā ar vecākiem nogādāja savāktās “dāvanas” dzīvnieku patversmei “Labās mājas” un piedalījās šīs patversmes "Atvērto durvju dienā".
- „Padari māju, kurā tu dzīvo, tīrāku” – skolēni piedalījās skolas pagalma un Imantas meža teritorijas sakopšanā. Visa klase devās pārgājienā uz Imantas mežu. Ar lielu aizrautību skolēni vāca izmesto atkritumu. Radītā tīrība izraisīja lepnumu par paveikto darbu.

Dalība abās akcijās palīdzēja skolēniem iepazīties arī ar jaunas un interesantas zaļās profesijas pārstāvjiem. Kā arī veicināja skolēnos atbildības sajūtas, rūpju par citiem un izpratnes par labo darbu nozīmi ikdienas dzīvē veidošanos. Skolēni saprata, ka pat nelieli labie darbi var sagādāt prieku apkārtējiem un padarīt pasauli labāku. Dalība Labo darbu dienā palīdzēja saliedēt klasi, attīstīt savstarpējās palīdzības izjūtu un vēlmi darīt labus darbus ne tikai akcijas laikā, bet arī ikdienā.

Karjeras nedēļas laikā pie **3.b** klases skolēniem ciemojās Alekseja Kornilova tētis – lidmašīnas pilots. Viņš pastāstīja bērniem par savu profesiju, par to, kā norit pilota darbs un kādas īpašības ir nepieciešamas, lai vadītu lidmašīnu. Skolēniem bija ļoti interesanti, viņi uzdeva daudz jautājumu un uzzināja daudz jauna par darbu debesīs. Lai apgūtu radošo profesiju- rotu meistaru pie **3.b** klases skolēniem ciemojās Iljas Bragina mamma. Viņa vadīja aizraujošu rotājumu izgatavošanas meistarklasi. Radošajā procesā, izgatavoja skaistas rotas un uzzināja ne tikai kā var veidot rotājumus ar savām rokām, bet kā hobijs pārvērst peļņas avotā.

“Zaļā karjera tavai nākotnei” bija **4.a** klases tēma. Grupās jāizpēta bija informācija par profesijām (ekologs, mežsargs, veterinārārsts, glābējs, arheologs) un jāizveido plakāti.

Neiztikt arī bez aizraujošām ekskursijām! **4.b** klase devās izzināt Cepuru muzeju Rīgā, Vīlandes ielā 7. Skolēni iepazīs ar cepuru vēsturi un attīstību, uzzināja

par dažādiem stiliem un materiāliem, no kuriem tiek izgatavotas cepures. Gids pastāstīja par profesijām, kas saistītas ar cepuru radīšanu — dizaineriem, modelētājiem un cepuru meistariem. Īpaši aizraujoša bija meistarklase cepuru izgatavošanā. Meistara vadībā skolēni paši izveidoja savas mini cepurītes, izmantojot radošumu un fantāziju. Skolēni ar prieku izvēlējās krāsas, rotājumus un formas, un beigās ar lepnumu prezentēja savus darbus, liekot lietā skolā apgūtās zināšanas dizainā un tehnoloģijās, kā arī vizuālajā mākslā.

4.b klases skolēnus apciemoja arī bijusī skolas absolvente Jana Kosenko, iepazīstinot ar operdziedātājas profesiju. Viņa pastāstīja par savu ceļu mūzikā, mācībām un darbu operā. Skolēni ar lielu interesi klausījās stāstījumu, uzdeva jautājumus un uzzināja, cik daudz darba un talanta nepieciešams, lai kļūtu par operdziedātāju. Bērniem ļoti patika dzirdēt par uzstāšanās pieredzi, un daži pat izmēģināja dziedāt nelielu fragmentu kopā ar viesi. Pasākums bija aizraujošs, iedvesmojošs un palīdzēja bērniem saprast, cik skaista un radoša var būt mūziķa profesija, kā arī salīdzināt savas zināšanas mūzikā un dziedātājas reālo pieredzi.

4.c klase izpētīja enerģijas monstriņus. Skolēni skatījās stāstu sēriju par energoefektivitāti un videi draudzīgu rīcību “Uzveic enerģijas monstriņus!”. Programma rosina bērnus iepazīt enerģijas pasauli, saprast resursu nozīmi un veidot gudrus ikdienas paradumus. Ar stāstiem un multfilmu tēliem skolēni atpazīst enerģijas monstriņus – sliktos paradumus – un kopā ar varoņiem Leldi un Gustavu mācās tos uzveikt. Skolēni aktīvi zīmēja šos varoņus un diskutēja par videi draudzīgajiem paradumiem.

5.a klases skolēni devās izzinošā un radošā ekskursijā uz Rīgas Kinostudiju, kur apmeklēja Animācijas brigādes telpas – vietu, kur top Latvijas leļļu animācijas filmas. Vizītes laikā skolēni iepazīs ar stop motion jeb kadru animācijas tehniku un uzzināja, kā no idejas un skices top gatava lelle, kas vēlāk “atdzīvojas” uz ekrāna. Skolēniem bija iespēja apskatīt gan filmēšanas laukumu, gan redzēt, kā tiek veidotas dekorācijas, apgaismojums un kā notiek animācijas process – kad lelle tiek pakāpeniski kustināta un filmēta pa kadram, lai radītu ilūziju par kustību. Apmeklējums ļāva bērniem iepazīt dažādas profesijas, kas iesaistītas animācijas tapšanā – leļļu meistars, scenogrāfs, animators, režisors, operators un citi radošo industriju pārstāvji. Skolēni uzzināja, cik daudz pacietības, precizitātes un radošuma nepieciešams šajā darbā. Šāda pieredze ir būtiska karjeras izglītības sastāvdaļa – tā palīdz skolēniem labāk izprast profesiju daudzveidību, kā arī veido saikni starp mācību priekšmetiem un reālo darba pasauli.

5.b klases skolēni iepazīs STEM pasauli, dodoties uz Futurimo zinātnes centru, kur praktiskā veidā iepazīs ķīmiķa profesiju. Skolēni veica eksperimentus, izgatavojot tik aktuālos slaimus un vannas bumbas. Šī nodarbība ļāva izprast kā zināšanas ķīmijā saistās ar reālo dzīvi. Un ka ķīmija ir ne tikai sarežģīts mācību priekšmets, bet arī aizraujoši eksperimenti un iespēja radoši izpausties.

„Namdara darbnīcu” - Garkalnē devās iepazīt **5.d** klases skolēni. Ekskursijas mērķis bija iepazīstināt skolēnus ar tradicionālajiem amatniecības darbiem un sniegt praktisku priekšstatu par namdara profesiju. Skolēni uzzināja, kā top koka izstrādājumi, kādi darbarīki tiek izmantoti, un paši varēja izmēģināt vienkāršus kokapstrādes darbus. Ekskursija veicināja skolēnu izpratni par roku darbu nozīmi, attīstīja praktiskās iemaņas

un rosināja interesi par tehnisko jaunradi. Šī praktiskā darbošanās ļāva labāk izprast koksnes īpatnības, izmēģināt kokapstrādes instrumentus, kas sasaistās arī ar dizaina un tehnoloģiju priekšmeta mācību vielu.

6.a klase piegāja Karjeras nedēļai ļoti zinātniski! Skolēni veidoja referātus "Ūdens — dzīvības avots un ar ūdeni saistītās profesijas". Klases stunda ļāva visaptveroši aplūkot ūdens tēmu — gan kā dabas resursu, gan kā pētījumu objektu vairākām profesijām, gan kā resursu, kas prasa atbildīgu patēriņu. Šī klases stunda ļāva labāk izprast profesionālo orientāciju, uzlabot publiskās uzstāšanās prasmju attīstību un ekoloģiskās apziņas veidošanu. Skolēni veica arī praktisku eksperimentu, kas skaidri vizualizēja neracionālas ūdens izmantošanas problēmu. Skolēni paši nonāca pie secinājuma par nepieciešamību saudzīgi izturēties pret ūdens resursiem, kas ir galvenais ekoloģiskās audzināšanas mērķis. Šis uzdevums abstraktus jēdzienus par taupīšanu pārvērtā konkrētos, izmērāmos rezultātos. Skolēni ieraudzīja saikni starp zinātni, profesijām un ikdienas dzīvi.

6.c klašu skolēni aktīvi piedalījās karjeras izglītības grupas nodarbībā "Profesiju daudzveidība, prestižs un pievilcība". Skolēni aktīvi nosauca dažādas profesijas, darbojās grupās un apkopoja profesijas pēc konkrētām nominācijām- prestižākās, vislabāk atalgotās, profesijas ar paaugstinātu risku, profesijas, kurās var strādāt tikai jaunībā līdz zināmam vecumam, profesijas, kurās var strādāt bez izglītības un profesijas ar negatīvu slavu. Katra grupa prezentēja savu profesiju sarakstu konkrētā nominācijā un nobeigumā secināja, ka bez izglītības izvēlēties profesiju darba tirgū nav pārāk plašs piedāvājums un ka izglītība ir nepieciešama. Nobeigumā skolēni tika iepazīstināti ar 10 pieprasītākām profesijām mūsdienu darba tirgū Latvijā un kopīgi izvērtēja kādas prasmes, mācību priekšmetu zināšanas un kāda izglītība nepieciešama, lai apgūtu šīs profesijas. Nodarbībā tika attīstītas arī tādas svarīgas prasmes kā publiski uzstāties, prezentēt savu darbu, prasme klausīties, komunicēt un sadarboties grupā.

"Rīgas Satiksmē" viesojās **7.b** klases skolēni, iepazīstoties ar sabiedriskā transporta vēsturi Rīgā. Kā arī uzzināja par dažādām profesijām, tehnisko apkopi un redzēja transportlīdzekļu remontu un sagatavošanu.

8.b klases skolēni apmeklēja Latvijas Nacionālo Dabas muzeju un piedalījās nodarbībā „Stop! Piesārņots!” un guva ieskatu par „zaļo” domāšanu un karjeras iespējām. Skolēni uzzināja par sešiem piesārņojuma veidiem – gaismas, skaņas, mikroplastmasas, augsnes, smakas un cieto daļiņu (putekļu) piesārņojumu un to radītajām problēmām Latvijā. Darbojas grupās, iejūtas dažādu organizāciju un profesiju lomās, kas cīnās pret kādu no piesārņojuma veidiem un meklēja tām risinājumus, izspēlējot muzeja interaktīvo spēli speciālistu vadībā.

7.c klases skolēni klases stundā iepazīnās ar psihologa profesiju un tās nozīmi cilvēku ikdienā. Skolēni uzzināja, ar ko psihologs nodarbojas, kā viņš palīdz risināt individuālas grūtības, veicina savstarpējo sapratni un palīdz veidot saliedētākas un draudzīgākas klases attiecības. Notika arī praktiska nodarbība ar skolas psihologu Mihailu Paniku, kurā tika runāts par attiecību veidošanu klasē un ar draugiem, empātijas nozīmi, kā arī par bulinga situācijām skolā un pareizu rīcību, ja tās rodas. Skolēni atzina, ka nodarbība bija interesanta un vērtīga, jo palīdzēja labāk izprast sevi un citus, kā arī iemācīja, kā veidot draudzīgas un cieņpilnas attiecības klasē. Daudzi

skolēni norādīja, ka tagad saprot, cik svarīgs ir psihologa darbs skolā un sabiedrībā. Šobrīd skolēni strādā pie radoša uzdevuma — “Iedvesmojošo citātu sienas” izveides skolā, kur tiks apkopoti citāti par draudzību, empātiju, savstarpējo cieņu un iedvesmu.

8.c klase Karjeras nedēļas ietvaros izgāja nodarbību ciklu, veicot pašizpētes testu par Gardnera intelekta veidiem, gūstot psihologa skaidrojumu par rezultātiem un to nozīmi, kā arī praktizēja prasmes novērtēt savas prasmes un mērķus, veicot Spēju kolāžu. Klases stundas noritēja ar skolas pedagoga karjeras konsultanta un psihologa atbalstu.

8.a klase piedalījās karjeras dienā un iepazinās ar firmu “Strauss un Kaza”, uzzinot, ka tā ir radoša uzņēmuma komanda, kas nodarbojas ar dizainu, reklāmu un dažādu projektu veidošanu. Bija interesanti redzēt, kā ideja pārvēršas par īstu produktu. Klasei patika, ka darbinieki stāstīja par savu darbu ar aizrautību un radošumu. Viņi saprata, ka šajā profesijā svarīga ir sadarbība, pacietība un oriģinālas idejas.

9.a klases jaunieši un jaunieši no **8.-12.**klasei piedalījās īpašā projektā «Imanta — ne tikai vieta kartē, bet arī manas mājas», prezentējot savus izstrādājumus, aptverot galvenās Imantas problemātiskās zonas, tostarp:

1. Problēmas: Mūsdienīgu atpūtas zonu trūkums, nesapratīga zaļo zonu izmantošana, sporta laukumu trūkums dažāda vecuma grupām.
2. Risinājumi: Tika piedāvāti konkrēti, īstenojami risinājumi. Piemēram, "gudras" autobusa pieturas izveide ar grāmatu apmaiņas punktu, suņu pastaigu zonas aprīkošana ar ainavu dizaina elementiem un ekoloģisko maršrutu organizēšana.
3. Kvalitāte: Prezentācijas izcēlās ar augstu sagatavošanas līmeni, loģisku struktūru un vizuālo materiālu izmantošanu. Skolēni demonstrēja publiskās uzstāšanās prasmes un spēju aizstāvēt savu viedokli.

Novadītajai klases stundai ir liela nozīme pilsoniski patriotiskajā un profesionālās orientācijas audzināšanā. Pilsoniskā pozīcija- Skolēni apzinājās, ka viņi nav tikai iedzīvotāji, bet arī aktīvi sava rajona veidotāji. Projekta darbība veidoja viņos atbildības sajūtu par sabiedrisko telpu. Tika veiksmīgi nostiprinātas prezentēšanas, argumentācijas, kritiskā vērtējuma un komandas darba prasmes, kas ir ārkārtīgi svarīgas turpmākajām mācībām un profesionālajai darbībai.

Projekta “Demokrātija un jauniešu līdzdalība: pilsonisko prasmju veidošana starpkultūru sadarbībā” ietvaros **vidusskolas jauniešiem** bija iespēja iejusties deputātu lomā. Visinteresantākā bija saruna ar Jūliju Stepaņenko, kura pastāstīja, kā kļuva par deputāti un kādus jautājumus risina savā darbā. Jaunieši uzzināja par iespējām apmeklēt Domes sēdes un iepazīties ar pašvaldības lēmumu pieņemšanas procesu. Šī izzinošā ekskursija ļāva iepazīt demokrātiju kā sistēmu, kā arī veicināja pilsonisko līdzdalību un izpratni par Vienotu skolu. Īpaši vērtīga bija informācija par to, kā jaunieši var iesaistīties pilsētas un valsts politiskajā un sabiedriskajā dzīvē. Mēs sapratām, cik svarīgi ir būt aktīviem, interesēties par notikumiem sabiedrībā un piedalīties demokrātiskajos procesos.

Cits citam dienas ietvaros, 10.oktobrī noritēja pasākums **10.klašu** jauniešiem- “Iesvētības”. 11. klašu skolēni ieguldīja milzu darbu izplānot iesvētību procesu, lai tas

būtu izzinošs, izaicinošs un jautrs. Pasākumu pārraudzīja Skolēnu pašpārvalde. Iesvētību tēma bija “ROVS supervaroņi”.

9. oktobrī **11.a** klases skolēni kopā ar savu klases audzinātāju un krievu valodas skolotāju J.Kumancovu devās aizraujošā ceļojumā – iepazīt etiķetes un lietišķās saskarsmes pasauli. Stundas laikā skolēni atklāja, ka vizītkarte ir ne tikai papīra gabaliņš ar kontaktinformāciju, bet arī personības spogulis un pirmā iespaids vēstnesis. Viņi iepazinās ar lietišķo vēstuli rakstīšanas tradīcijām un uzzināja, kā valodas un radošuma spēks var kļūt par atslēgu veiksmīgai karjerai un sadarbībai biznesa vidē.

Šī nodarbība kļuva par īstiem svētkiem zināšanām un kultūrai – tā bija starpkultūru un starppriekšmetu saspēle, kur valodu bagātība (krievu, latviešu, franču un angļu), sociālās zinības, vēsture, literatūra, dizains un kultūras pamati saplūda vienotā, mūsdienīgā un iedvesmojošā stāstā par to, kā būt pieklājīgam, zinošam un pārliecinātam cilvēkam mūsdienu pasaulē.

10.b un **12. b** klases skolēni sastapa mūsu absolventu- topošo politiķi A.Baguzinu, kurš tagad mācās RSU Starptautiskas attiecības uz politologu. Viņš stāstīja par savu ceļu – kā mācās universitātē, kāpēc izvēlējās šo profesiju un ar kādām grūtībām saskārās. Skolēniem bija interesanti uzzināt, ka politikā svarīgas ir komunikācijas prasmes, spēja pārliecināt un atbildības sajūta. Šī tikšanās lika padomāt, cik nozīmīgi ir izvēlēties profesiju, kas patiešām interesē un ļauj ietekmēt sabiedrību.

11.klašu skolēni kultūras pamatu ietvaros izzināja Rīgas Ostvalda vidusskolas profesionāļus, izzinot viņu dzīves ceļu, amata pienākumus un piešķirot viņiem dažādas nominācijas. Jauniešiem bija iespēja intervēt dažādus mūsu iestādes profesionāļus, iepazīstot viņu ikdienas darba pienākumus.

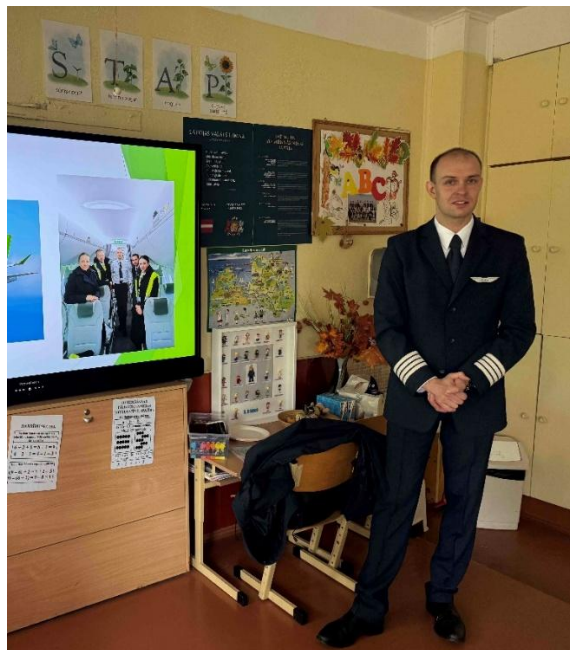
VIAA bija padomājuši par piedāvājumu vecākiem, piedāvājot diskusiju ar speciālistiem un uzzināt par mūžiglītības iespējām.

Lielu paldies sakām visiem vecākiem, absolventiem, kas aktīvi iesaistījušies Karjeras nedēļas 2025 īstenošanā! Paldies meistariem, profesionāļiem, kas ļāva skolēniem izzināt viņu profesijas un darba vietas.

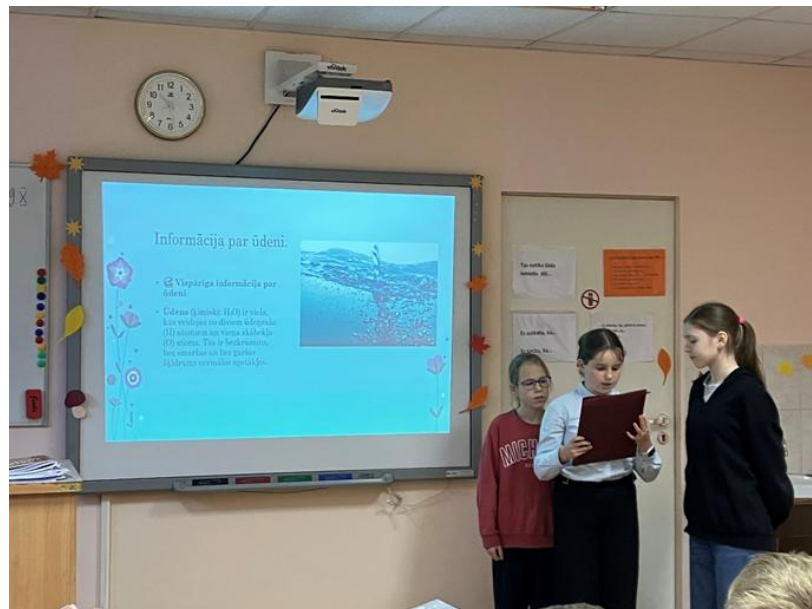
Paldies mūsu radošajiem pedagogiem un speciālistiem, skolēniem par interesi un aktīvo darbošanos, vecākiem par atbalstu un gatavību dalīties savā pieredzē, absolventiem par siltajām atmiņām un vēlmi sadarbīties ar savu bijušo skolu, kā arī skolas vadībai par atbalstu procesa organizēšanā.

Ieskats kā mūsu skolēniem gāja



















Informāciju sagatavoja pedagogi karjeras konsultanti:

Jekaterina Kumancova

Madara Kalniete