

## ATMINTINĖ MOKINIUI

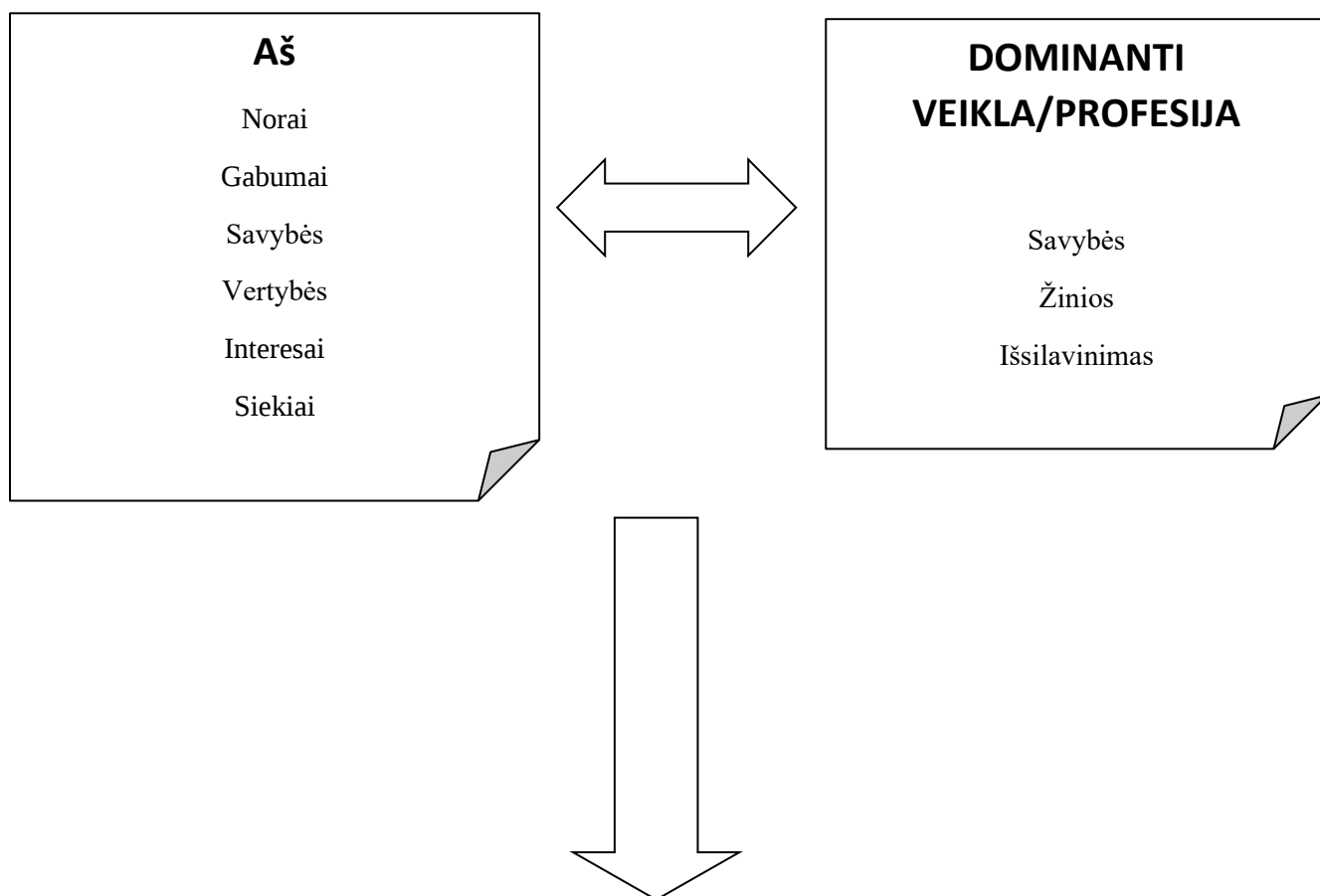
Mieli mokiniai, pasirinkti gyvenimo kelią nėra lengva. Reikia įvertinti savo asmenines savybes, interesus, vertybes bei gabumus. Ir tada drąsiai siekti savo tikslo 😊

Ši atmintinė jums turėtų padėti sudaryti karjeros planą ir jį įgyvendinti.

Linkiu sėkmės ir visada pasiruošusi padėti. Mane galite rasti pirmadieniais, antradieniais ir ketvirtadieniais chemijos kabinete. Taip pat galite kreiptis el.paštu: [kolomba.bulotiene@gmail.com](mailto:kolomba.bulotiene@gmail.com)

[http://www.mukis.lt/lt/profesinio\\_orientavimo\\_paslaugos\\_mokyklose/karjeros\\_planai.html](http://www.mukis.lt/lt/profesinio_orientavimo_paslaugos_mokyklose/karjeros_planai.html)

### MANO KARJEROS PLANAS



## MANO TIKSLAI

| Ilgalaikiai | Trumpalaikiai | Žingsniai      | Iki kada atliksiu? | Rezultatai                              |
|-------------|---------------|----------------|--------------------|-----------------------------------------|
| 1 .         | 1.            | 1.<br>2.<br>3. |                    | <i>Pavyko/nepavyko<br/>Kaip pavyko?</i> |
|             | 2.            |                |                    |                                         |
|             | 3.            |                |                    |                                         |
| 2.          | 1.            |                |                    |                                         |
|             | 2.            |                |                    |                                         |
|             | 3.            |                |                    |                                         |

### Kaip geriau pažinti profesijas?

**1 uždutis.** Surask 3-5 asmenis, savo svajonių profesijos arba tiesiog dominančios profesijos atstovus, ir ant atskiro lapo užrašyk jų nuomonę apie šią profesiją. Sužinok:

- Kokius darbus tenka dirbti? Kokias darbo priemones ar įrankius jie naudoja darbe?
- Kas labiausiai džiugina ir kas sunkiausia šiame darbe?
- Ar dažniau tenka dirbti vienam ar komandoje su kitais?
- Kokių asmeninių savybių reikalauja ši profesija?
- Kokiose sąlygose atliekamas darbas? Kiek laiko trunka darbo diena?
- Kodėl žmogus pasirinko šią profesiją?

Gali pridėti ir papildomų klausimų, kurie tave domina.

**2 uždutis.** Užrašyk tavo dominančią profesiją. Dabar užpildyk duomenimis apie ją į žemiau pateiktą lentelę.

Mane dominanti profesija yra .....  
*užrašyk pavadinimą*

|                                                                                                                       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Kas yra darbo objektas ir kokius kasdienius darbus atlieka šios profesijos atstovai? Pasistenk aprašyti kuo smulkiau. |  |
| Kokiomis sąlygomis dirbama?                                                                                           |  |
| Kokios priemonės ar įrankiai naudojami darbe?                                                                         |  |
| Kokios asmeninės savybės reikalingos darbuotojui?                                                                     |  |
| Kokį išsilavinimą turi turėti darbuotojas?                                                                            |  |
| Kokios profesijos yra panašios, giminiškos mano pasirinktajai?                                                        |  |

☞ Tai, ką parašei apie savo pasirinktą profesiją, palygink su žinyuose ar su internete pateikta informacija („Profesijos vadovas“, <http://www.aikos.smm.lt/aikos/profesijos.htm>). Jei kituose šaltiniuose radei papildomos informacijos, įrašyk į lentelę ir ją.

(šaltinis „Karjeros vadovas arba kaip atrasti savo kelią“)

### Kuo pasidomėti prieš priimant sprendimą?

Pirmiausia:

- Mokymo įstaigų adresai ir kontaktai
- Mokymo įstaigų studijų programos
- Mokymo programų trukmė, kaina
- Konkursinio balo skaičiavimo principas
- Informacija apie priėmimo taisykles ir sąlygas
- Atvirųjų durų dienos

Šaltiniai:

[www.aikos.smm.lt](http://www.aikos.smm.lt)

Universitetų, kolegijų, profesinių mokyklų interneto svetainės

<http://www.lamabpo.lt/>

## **Ką sužinoti prieš priimant sprendimą?/ Ko paklausti per atvirų durų dienas?**

*Toliau:*

- Kokie reikalavimai egzaminams? Kokie ankstesnių metų praeinami balai? Kiek žmonių stoja į vieną vietą? *Kokie mano rezultatai? Kokios mano realios galimybės įstoti?*
- Kokią kvalifikaciją įgysiu? Ką galėsiu dirbti? Kur galėsiu dirbti? Kas šiandien žinoma apie įsidarbinimo galimybes?
- Kokie dalykai sudaro mokymo programą? Kokių dalykų mokysiuosi?
- Kiek bus praktikos, kada, kur?
- Ar yra galimybės išvykti pasimokyti į užsienio universitetą, kolegiją, profesinę mokyklą? Kokios? (semestru, savaitei, metams...)?
- Kokia mokymosi kaina? Kokios galimybės gauti stipendiją? Kokio dydžio stipendijos? Ar yra galimybės gauti pašalpą? Kam ji teikiama?
- Kur gyvensiu? Kiek kainuoja?
  - bendrabutis – galimybės jį gauti, kokia kaina?
  - nuomosiuosi butą, kambarį – kiek kainuos?
  - gyvensiu pas draugus, pažįstamus, gimines – ar yra tokia galimybė?
- Ką veiksiu po paskaitų? Studentų gyvenimas, “užklausinė veikla” (mano poreikiai ir galimybės)

*Taip pat būtinai pasidomėk:*

- Kada reikia priduoti dokumentus? Kokius? Kiek kainuoja?
- Kada papildomi priėmimai?
- Stojant į profesinę, kolegiją – kokios galimybės toliau tobulinti kvalifikaciją, įgyti aukštesnį laipsnį?

## **Karjeros konsultantai**

- Jūsų mokyklos ugdymo karjerai specialistas
- Profesinio informavimo taškai (PIT) (Lietuvos mokinių neformaliojo švietimo centro Karjeros planavimo skyriaus interneto svetainė <http://uks.lmnsc.lt/>)
- Darbo biržų jaunimo darbo centrai (<http://www.ldb.lt/jaunimui/apie/Puslapiai/pradinis.aspx>)
- Privачios konsultacinės ir/ ar įdarbinimo įstaigos

## **Leidiniai, skirti karjeros planavimui**

Interneto svetainė „Tavo karjeros mokykla“ (<http://www.karjerosmokykla.europass.lt/>)

### **Jeigu domiesi studijomis užsienyje, papildomai pažiūrėk:**

- Kuo daugiau sužinok apie mokymo įstaigą, kuri tave domina (ar ji legali, jos teikiamų diplomų pripažinimas, kaip institucija ir jos teikiamas išsilavinimas vertinami toje šalyje, kurioje institucija įsisteigusi)
- Jei kreipiesi į tarpininkaujančią įstaigą Lietuvoje, pasidomėk:
  - Ar ši institucija patikima
  - Jei ji teigia, kad bendradarbiauja su daug užsienio aukštųjų mokyklų – pasidomėk, kokios tos mokyklos
  - Jei tau sako, kad niekas nekainuoja arba kainuoja labai mažai, kad nereikia laikyti užsienio kalbos testo, kad viskas yra labai labai paprasta – pasidomėk papildomai.
- Informacijos ieškok patikimuose, rimtuose portaluose, dėl konsultacijų kreipkis į atsakingas ir profesionalias organizacijas ir institucijas

### **Neužkibk ant lengvų pažadų kabliuko!**

Informacijos apie studijas užsienyje rasi:

- “Susipažink. Įvertink. Važiuok. Gidas studentams, savanoriams, praktikantams, darbuotojams”  
([http://www.smpf.lt/lt/dokumentai/leidiniai\\_straipsniai/susipazink\\_ivertink\\_vaziuok\\_gidas\\_studentams\\_savanoriams\\_praktikantams\\_darbuotojams](http://www.smpf.lt/lt/dokumentai/leidiniai_straipsniai/susipazink_ivertink_vaziuok_gidas_studentams_savanoriams_praktikantams_darbuotojams))
- [www.kurstoti.lt/](http://www.kurstoti.lt/)
- [www.mokslas.lt](http://www.mokslas.lt)
- “Pinigų karta” interneto svetainė, Studijų užsienyje informacijos centro skyrelis  
<http://www.pinigukarta.lt/ekspertai/uzduoti-klausima/tema-studijos-uzsienyje>
- Studijų užsienyje informacijos centras <http://eac.osf.lt/lt/>
- <http://www.langas.net/>
- [www.zinauviska.lt](http://www.zinauviska.lt)
- Profesijos vadovas – studijų užsienyje skyrelis  
[http://www.euroguidance.lt/profesijosvadovas/double.php?content=studijos\\_uzsienyje](http://www.euroguidance.lt/profesijosvadovas/double.php?content=studijos_uzsienyje)

### **Įgyk darbo patirties savanoriaudamas!**

#### **Naudingos nuorodos:**

[www.zinauviska.lt](http://www.zinauviska.lt):

- Tarptautinių savanoriškos veiklos programų duomenų bazė
- Dažniausiai užduodami klausimai apie savanorystę
- Bendri informaciniai resursai apie savanorišką veiklą

Pasiūlymai savanoriams: <http://savanoriaujam.lt/>

Savanoriško darbo paieška: <http://www.cv.lt/savanoriskas-darbas>

Ieškomi savanoriai: <http://www.buk-savanoriu.lt/>

Savanorių akademija: <http://savanoriuakademija.blogas.lt/>

Kultūros savanoriai: <http://kulturossavanoriai.lt/>

Sporto savanoriai: <http://www.sportosavanoriai.lt/>

Europos savanorių tarnybos asociacija SALTES: <http://www.saltes.net/>

Nevyriausybinių organizacijų informacijos ir paramos centras: [www.nisc.lt](http://www.nisc.lt)

Veiklus jaunimas: [http://www.jtba.lt/veiklus\\_jaunimas](http://www.jtba.lt/veiklus_jaunimas)

Europos savanorių centras: <http://www.cev.be/about-2/>

## TEMOS IR UŽDUOTYS KARJEROS PLANO PILDYMOI

*Pateikiamos užduotys ir Mokytojo bei Mokinio knygų temos yra rekomendacijos Jums. Tiek užduotis, tiek temas, tiek patį planą galite adaptuoti pagal Jūsų ir Jūsų mokinių poreikius.*

\*M – Mokytojo knyga - [http://www.mukis.lt/lt/mokytojo\\_knyga.html](http://www.mukis.lt/lt/mokytojo_knyga.html)

m – Mokinio knyga - [http://www.mukis.lt/lt/mokinio\\_knyga.html](http://www.mukis.lt/lt/mokinio_knyga.html)

### 9-10 KLASĖ

#### Kas aš esu:

M. I. Mokinių savęs pažinimo kompetencijų ugdymas (31-91psl.);

m. I Aš esu (8-52psl.)

#### Mano aplinka:

M. 8. Mokinių artimosios socialinės aplinkos pažinimas ir karjera (75-77p.; 15užd.+ 84-87p. 18užd.);

m. 8. Artimoji socialinė aplinka (41-42p.; 16 užd.)

#### Svarbiausios mano asmenybės savybės:

M. 2. Mokinių savęs pažinimas ir teigiamas vertinimas, 3. Mokinių asmenybės savybių pažinimas karjeros kelio kontekste (42-53p.; 3užd., 5užd.; 6užd. + 65p.; 11 užd.);

m. 2. Savęs pažinimas ir teigiamas vertinimas leidžiantis į karjeros kelią, 3. Mano asmenybės savybės (17-25p.; 3užd., 4 užd., 5 užd., 6 užd.)

#### Pasiekimai:

M. 9. Mokinių asmeninės patirties analizė karjeros planavimo kontekste (77-81p.)

m. 9. Asmeninė patirtis ir karjera (44p.; 17užd.)

M. 24. Skirtingų sprendimo priėmimo technikų taikymas, mokiniams planuojant karjerą (178-184p.; 47užd.; 48užd.) + kitos temos apie sprendimus (171-188p.)

m. 24. Sprendimo priėmimo technikos (106-112p.; 42užd.; 43užd.) + kitos temos apie sprendimus (98-115p.)

#### Interesai:

M. 5. Mokinių gebėjimų pažinti karjeros interesus ugdymas (58-62p.; 9užd.)

m. 5. Mano karjeros interesai (26-31p.; 9užd.)

#### Vertybės:

M. 7. Vertybių pažinimo svarba, priimant karjeros sprendimus (67-73p.; 12užd.)

m. 7. Mano vertybių skalė (36-41p.; 13užd.)

#### Gebėjimai (9kl.):

M. 4. Mokinių gabumų (dominuojančio intelekto tipo) įtaka jų karjerai (53-58p.; 8užd.);

m. 4. Mano gabumai (20-26psl.; 7užd. + 31-35p.; 11užd.).

#### Karjeros gebėjimai (10kl.):

M. 28. Žinių ir gebėjimų visuma, siekiant karjeros tikslų (206-245p.); 35. Mokinių karjeros dokumentų rengimas (252-263p.+ 287-294p.)  
m. 28. Kompetencijos, būtinos siekiant karjeros tikslų (124-144p.); 35. Karjeros dokumentų rengimas (149-158p.+182-185p.)

Profesijos:

M. 18. Mokinio profesijų ir mokymosi galimybių sąrašo rengimas (143-151p.; 36užd., 39užd.);  
m. 18. Profesijų, kompetencijų ir mokymosi galimybių sąrašas (83-87p.; 32užd.; 33 užd.)

Mano tikslai; Mano tikslų peržiūra:

M. 20. Mokinių gebėjimų kelti bei derinti karjeros ir gyvenimo tikslus ugdymas (163-171p.; 43užd., 44užd.)  
m. 20. Mano gyvenimo ir karjeros tikslai (92-98p.; 37užd.)

**Naudinga literatūra:**

<http://www.mukis.lt/lt/literaturos-sarasas.html>