

# Darba lapas

Darba lapu elektroniskās versijas  
pieejamas fonda mājas lapā:  
[www.fondsja.lv](http://www.fondsja.lv)

**ALFABĒTS – PROFESIJA**

**Uzdevums:** Uzrakstīt alfabēta burtam pretī vismaz vienu profesiju, kas sākas ar šo burtu!

A	
Ā	
B	
C	
Č	
D	
E	
Ē	
F	
G	
Ģ	
H	
I	
Ī	
J	
K	
Ķ	

L	
Ļ	
M	
N	
Ņ	
O	
P	
R	
S	
Š	
T	
U	
Ū	
V	
Z	
Ž	

**BURTU JŪKLIS****Uzdevums:** Sameklēt 10 profesijas saistībā ar medicīnu!

O	I	A	I	A	E	A	S	D	F	G	L	R	E	T
U	K	B	H	P	A	E	T	R	T	E	A	A	I	E
T	K	D	E	T	G	H	T	R	R	R	B	D	K	R
B	O	S	Ņ	I	R	U	R	G	S	V	O	S	O	A
B	H	E	A	E	J	O	L	O	O	V	R	F	L	P
S	N	R	O	K	U	L	I	S	T	S	A	E	O	Ē
A	Z	O	B	Ā	R	S	T	S	U	J	N	R	P	T
L	N	T	J	R	J	I	T	E	U	K	T	T	K	S
A	K	R	K	S	U	I	S	S	K	J	S	E	I	Ļ
B	K	G	J	L	K	L	I	O	P	L	T	R	J	J
G	D	I	E	T	O	L	O	G	S	T	S	E	U	T
K	A	R	D	I	O	L	O	G	S	E	S	R	L	F
F	A	J	A	R	P	P	P	P	P	S	A	W	O	R
C	I	K	H	A	A	P	S	I	H	I	A	T	R	S
C	K	M	K	L	J	U	I	O	I	O	A	K	S	A

## PROFESIONĀLA INTERVIJA

1. Kā Tu izvēlējies strādāt šo darbu?
2. Kur mācījies un apguvi šo profesiju?
3. Kuriem mācību priekšmetiem būtu jāpievērš pastiprināta uzmanība jau skolā?
4. Vai arī tagad nepieciešams papildus mācīties?
5. Kādi ir Tavi galvenie pienākumi?
6. Kāds ir Tavas darba dienas laika plānojums un darba uzdevumi?
7. Kādus instrumentus, tehniku vai iekārtas Tu izmanto darbā?
8. Kāda ir Tava sadarbība ar kolēģiem?
9. Kādas prasmes un zināšanas ir nepieciešamas, lai labi veiktu šo darbu?
10. Kādām rakstura īpašībām jāpiemīt, lai labi veiktu šo darbu?

**NEDĒĻAS LAIKA PLĀNOTĀJS**

**Uzdevums:** Saplānot savu nedēļu, paredzot laiku skolas apmeklējumam, mājas darbu izpildei, pienākumiem mājās, vaļaspriekiem un atpūtai!

<b>Laiks</b>	<b>Pirmdiena</b>	<b>Otrdiena</b>	<b>Trešdiena</b>	<b>Ceturtdiena</b>	<b>Piektdiena</b>	<b>Sestdiena</b>	<b>Svētdiena</b>
8–9							
9–10							
10–11							
11–12							
12–13							
13–14							
14–15							
15–16							
16–17							
17–18							
18–19							
19–20							
20–21							
21–22							
22–23							

**PROFESIJU SATURS**

<b>Kāpēc ir vajadzīgs šāds profesionālis, kāds ir viņa darba rezultāts?</b>	<b>Kādām rakstura īpašībām jāpieņem, lai labi veiktu šo darbu?</b>
<b>Kādi ir galvenie darba pienākumi, kas jāveic regulāri?</b>	<b>Kādas īpašības var traucēt kļūt par veiksmīgu profesionāli?</b>
<b>Kādā veidā darbs tiek darīts? Kādas metodes un paņēmienus izmanto?</b>	<b>Kāds ir minimālais izglītības līmenis, kas nepieciešams, lai strādātu šajā profesijā?</b>
<b>Kādas prasmes nepieciešamas, lai strādātu?</b>	<b>Kādu darba aprīkojumu izmanto?</b>

## PROFESIJU SATURS

<p><b>Vai ir speciālais apģērbs?</b></p>	<p><b>Vai ir īpaša fiziskā slodze?</b> Piemēram, darbs, stāvot kājās, sēdošs darbs, smagumu celšana u.tml.</p>
<p><b>Kāda ir darba vieta?</b> Piemēram, biroja telpās, cehā, brīvā dabā.</p>	<p><b>Vai ir paaugstināta garīgā slodze?</b> Piemēram, konfliktsituāciju risināšana, atbildīgu lēmumu pieņemšana, stress saistībā ar darba izpildes termiņiem.</p>
<p><b>Kāds ir darba laiks?</b> Vai jāstrādā arī brīvdienās un svētku dienās, vai var strādāt nepilnu slodzi, vai jāstrādā maiņās?</p>	<p><b>Vai ir kādi veselībai kaitīgi faktori?</b> Piemēram, smakas, skaņas, vibrācijas, temperatūras maiņas, ķīmiskās vielas, slodze redzei, dzirdei vai balsij u.tml.</p>
<p><b>Vai ir jādodas izbraukumos vai komandējumos?</b></p>	<p><b>Kāda ir saskarsme ar kolēģiem un/vai klientiem?</b> Klātienē vai pa tālruni un elektroniski. Vai darbam ir raksturīgas konfliktsituācijas un emocionālā slodze?</p>

## RAKSTURA ĪPAŠĪBAS

Vārds, Uzvārds, klase:

.....  
Mans mīļākais tēls (grāmatu vai filmu tēls):

.....  
Mana tēla portrets:

**Manam tēlam piemīt šādas īpašības:**

**1.**

.....  
**2.**

.....  
**3.**

.....  
**4.**

.....  
**5.**

.....  
**6.**

.....  
**7.**

.....  
**8.**

.....  
**9.**

.....  
**10.**

.....  
Skatīt otrā pusē!



**RAKSTURA ĪPAŠĪBAS UN PROFESIJAS**

**Pretī katrai īpašībai uzraksti trīs profesijas, kurās šo īpašību var izmantot!**

<b>Tēla īpašības</b>	<b>Profesija 1</b>	<b>Profesija 2</b>	<b>Profesija 3</b>

**Uzraksti savas rakstura īpašības:**

## DARBS LATVIEŠU TAUTAS DZIESMĀS

Latviešu tautas dziesma	Kāds darbs ir apdziedāts?	Kādas rakstura īpašības ir apdziedātas tautas dziesmā?
Lai bij grūt, kam bij grūt, Ganiņam tam bij grūt: Vēl nav saule uzlēkusi, Jau ganiņš siliņā.		
Jūras māte man vaicāja, Ko zvejnieku meitas dara. Smalki vērpa baltus linus, Siļķītēm valgus taisa.		
Jūra pate man arama, Jūras kalni ecējami, Jūra manim zeltu nesa, Jūras kalni sudrabiņu.		
Vienu roku, otru roku Pie grūtām dzirnavām; Pie smalkā audekliņa Ar abām rociņām.		

**FIZISKAIS UN GARĪGAIS DARBS**

**Uzdevums:** Noteikt, kuras no 10 profesijām ir „Fizisks darbs” un kuras „Garīgs darbs”, un atzīmēt attiecīgajā darba lapas ailē!

Profesijas nosaukums	Fizisks darbs	Garīgs darbs
Skolotājs		
Grāmatvedis		
Celtnieks		
Ārsts		
Šoferis		
Pavārs		
Advokāts		
Galdnieks		
Veterinārārsts		
Mūziķis		

**FIZISKAIS UN GARĪGAIS DARBS**

**Uzdevums:** Noteikt, kuras no 10 profesijām ir „Fizisks darbs” un kuras „Garīgs darbs”, un atzīmēt attiecīgajā darba lapas ailē!

Profesijas nosaukums	Fizisks darbs	Garīgs darbs
Aktieris		
Policists		
Lopkopis		
Dārziņš		
Komponists		
Rakstnieks		
Frizieris		
Šuvējs		
Fotogrāfs		
Ugunsdzēsējs		

**FIZISKAIS UN GARĪGAIS DARBS**

**Uzdevums:** Noteikt, kuras no 10 profesijām ir „Fizisks darbs” un kuras „Garīgs darbs”, un atzīmēt attiecīgajā darba lapas ailē!

Profesijas nosaukums	Fizisks darbs	Garīgs darbs
Sargs		
Aukle		
Medicīnas māsa		
Programmētājs		
Sporta treneris		
Žurnālists		
Arheologs		
Karavīrs		
Sportists		
Lidotājs		

**FIZISKAIS UN GARĪGAIS DARBS**

**Uzdevums:** Noteikt, kuras no 10 profesijām ir „Fizisks darbs” un kuras „Garīgs darbs”, un atzīmēt attiecīgajā darba lapas ailē!

Profesijas nosaukums	Fizisks darbs	Garīgs darbs
Datortehniķis		
Ķīmiķis		
Maiznieks		
Vilciena vadītājs		
Kuģa kapteinis		
Automehāniķis		
Bīlešu kontrolieris		
Zobārsts		
Mācītājs		
Pārdevējs		

**FIZISKAIS UN GARĪGAIS DARBS**

**Uzdevums:** Noteikt, kuras no 10 profesijām ir „Fizisks darbs” un kuras „Garīgs darbs”, un atzīmēt attiecīgajā darba lapas ailē!

Profesijas nosaukums	Fizisks darbs	Garīgs darbs
Pastnieks		
Sekretārs		
Sportists		
Dejotājs		
Tērpu demonstrētājs		
Virtuves strādnieks		
Metinātājs		
Florists		
Sētnieks		
Ceļojumu organizators		

**FIZISKAIS UN GARĪGAIS DARBS**

**Uzdevums:** Noteikt, kuras no 10 profesijām ir „Fizisks darbs” un kuras „Garīgs darbs”, un atzīmēt attiecīgajā darba lapas ailē!

<b>Profesijas nosaukums</b>	<b>Fizisks darbs</b>	<b>Garīgs darbs</b>
Zvejnieks		
Zemnieks		
Balerīna		
Mežsargs		
Arhitekts		
Celtnieks		
Mūrnieks		
Ceļa strādnieks		
Biologs		
Konditors		



**PROFESIJAS NOZĪMĪGUMS**

**Uzdevums:** Sagatavot stāstījumu par katras profesijas nozīmīgumu, pamatojot, kāpēc šis darbs ir vajadzīgs!

Viesmīlis	Frizieris	Gids	Ārsts
Skolotājs	Apsargs	Datorspeciālists	Sekretāre

**PROFESIJAS NOZĪMĪGUMS**

**Uzdevums:** Sagatavot stāstījumu par katras profesijas nozīmīgumu, pamatojot, kāpēc šis darbs ir vajadzīgs!

Glābējs	Masieris	Viesnīcas vadītājs	Pārdevējs
Dejotājs	Šoferis	Dizainers	Skolotājs

**PROFESIJAS NOZĪMĪGUMS**

**Uzdevums:** Sagatavot stāstījumu par katras profesijas nozīmīgumu, pamatojot, kāpēc šis darbs ir vajadzīgs!

Trauku mazgātājs	Nagu kopšanas speciālists	Veikala vadītājs	Arhitekts
Sporta treneris	Dārziņš	Tulks	Psihologs

**PROFESIJAS NOZĪMĪGUMS**

**Uzdevums:** Sagatavot stāstījumu par katras profesijas nozīmīgumu, pamatojot, kāpēc šis darbs ir vajadzīgs!

Apkopējs	SPA meistars	Grāmatvedis	Mācītājs
Glābējs	Pārdevējs	Stila konsultants	Pasākumu vadītājs

**PROFESIJAS NOZĪMĪGUMS**

**Uzdevums:** Sagatavot stāstījumu par katras profesijas nozīmīgumu, pamatojot, kāpēc šis darbs ir vajadzīgs!

Istabene	Konditors	Reklāmas speciālists	Režisors
Celtnieks	Kurpnieks	Viesnīcas reģistrators	Arhitekts

**PROFESIJAS NOZĪMĪGUMS**

**Uzdevums:** Sagatavot stāstījumu par katras profesijas nozīmīgumu, pamatojot, kāpēc šis darbs ir vajadzīgs!

Pavārs	Šveicars	Advokāts	Mākslinieks
Šuvējs	Fotogrāfs	Aktieris	Žurnālists

**PROFESIJU GRUPĒŠANA****Uzdevums:** Skolotāja demonstrētās profesijas sagrupēt pēc pazīmēm!

<b>Cilvēks – daba</b>	<b>Cilvēks – tehnika</b>	<b>Cilvēks – cilvēks</b>	<b>Cilvēks – zīmju sistēma</b>	<b>Cilvēks – māksla</b>

## PROFESIJU GRUPĒŠANA

**Uzdevums:** Noteikt, kuras no profesijām ietilpst Grupā “cilvēks – daba”, kuras Grupā “cilvēks – tehnika”, kuras Grupā “cilvēks – cilvēks”, kuras Grupā “cilvēks – zīmju sistēma”, kuras Grupā “cilvēks – māksla”

MĀKSLINIEKS, DATOROPERATORS, MĀCĪTĀJS, FOTOGRĀFS, GALDNIĒKS, KINOLOGS, LOĢISTIKAS SPECIĀLISTS, IESPIEDĒJS, BĀRMENIS, INŽENIERIS, DEPUTĀTS, ZIRGKOPĒJS, MEHĀNIĶIS, ŠOFERIS, AKTIERIS, ĢENĒTIĶIS, BROKERIS, DRAMATURGS, IESTĀDES VADĪTĀJS, FLORISTS, DZIEDĀTĀJS, PLĀNOTĀJS, DIRIĢENTS, UZŅĒMĒJS, APGLEZNOTĀJS, TIESNESIS, MEŽZINIS, RASĒTĀJS, DIRIĢENTS, ANALĪTIĶIS, APRŪPĒTĀJS, MONTĒTĀJS, DZEJNIEKS, FILOLOGS, BIBLIOTEKĀRS, FINANSISTS, DEJOTĀJS, FOTOGRĀFS, KLAUNS, SKOLOTĀJS, ĢEOGRĀFS, EKONOMISTS, KOMPONISTS, TELEKOMUNIKĀCIJU INŽENIERIS, KOMIĶIS, DATORGRAFIĶIS, ĀRSTS, KOREKTORS, TŪRISMA UN VIESNĪCU UZŅĒMĒJDARBĪBAS VADĪTĀJS, FARMACEITS, AINAVU ARHITEKTS, EKSPEDITORIS, JURISTS, MATROZIS, GIDS, BIOLOGS, GARĪDZNIEKS, LOPKOPIS, FIZIĶIS, ARHEOLOGS, GRĀMATVEDIS, ATSLĒDZNIEKS, HIGIĒNISTS, APSARGS, EKOLOGS, ARHITEKTS, FIZIOTERAPEITS, VIDES INŽENIERIS, LIETVEDIS, RAKSTNIEKS, PĀRDEVĒJS, ĢEOLOGS, APMETĒJS, HOREOGRĀFS, DĀRZKOPIS, MIESASSARGS, DRESĒTĀJS, PAVĀRA PALĪGS, ELEKTRIĶIS, MOTORISTS



**PROFESIJU GRUPĒŠANAS PIEMĒRI****Skolotāja lapa**

Grupā “Cilvēks – daba” ietilpst visas profesijas, kuras saistītas ar dzīvo dabu.

Grupā “Cilvēks – tehnika” – profesijas saistītas ar tehniku.

Grupā “Cilvēks – cilvēks” – darbs saistīts ar cilvēkiem.

Grupā “Cilvēks – zīmju sistēma” – darbs saistīts ar cipariem, burtiem, rasējumiem.

Grupā “Cilvēks – māksla” – radošās profesijas.

<b>Cilvēks – daba</b>	<b>Cilvēks – tehnika</b>	<b>Cilvēks – cilvēks</b>	<b>Cilvēks – zīmju sistēma</b>	<b>Cilvēks – māksla</b>
Biologs	Inženieris	Pārdevējs	Korektors	Mākslinieks
Lopkopis	Mehāniķis	Skolotājs	Datoroperators	Dzejnieks
Vides inženieris	Šoferis	Ārsts	Plānotājs	Arhitekts
Ģeologs	Montētājs	Iestādes vadītājs	Rasētājs	Rakstnieks
Ģeogrāfs	Pavāra palīgs	Uzņēmējs	Brokeris	Aktieris
Zirkopējs	Matrozis motorists	Tiesnesis	Analītiķis	Mākslinieks noformētājs
Arheologs	Apmētējs	Tūrisma un viesnīcu speciālists	Grāmatvedis	Dejotājs
Dārzkopis	Ainavu arhitekts	Aprūpētājs	Bibliotekārs	Diriģents
Dresētājs	Atslēdznieks	Apsargs	Datorgrafiķis	Dramaturgs
Ekologs	Ekspeditors	Bārmenis	Loģistikas speciālists	Dziedātājs
Fiziķis	Elektriķis	Deputāts	Diriģents	Fotogrāfs
Florists	Farmaceits	Fizioterapeits	Ekonomists	Horeogrāfs
Ģenētiķis	Fotogrāfs	Garīdznieks	Filologs	Klauns
Kinologs	Galdnieks	Mācītājs	Finansists	Komiķis
Mežzinis	Iespiedējs	Gids	Telekomunikāciju inženieris	Komponists
		Higiēnists	Lietvedis	
		Jurists		
		Miesassargs		

## SPĒLE “PROFESIJAS UN MĀCĪBU PRIEKŠMETI”

### 1. solis

- Skolotājs uzdod bērniem uz lapām (A4) sarakstīt profesijas, kuras interesē (vismaz 3 katram).

### 2. solis

- Skolotājs aicina katru bērnu nosaukt profesijas.
- Skolotājs apkopo informāciju (iespējams, izveidojas profesiju TOPS – klases populārākās profesijas) – A4 lapas var sagrupēt uz tāfeles (vai izmantot interaktīvo tāfeli).

### 3. solis

- Skolēniem no profesiju saraksta jāizvēlas viena profesija (var būt viena no trīs uzrakstītajām vai kāda no klases TOP saraksta).
- Skolēniem izvēlētajai profesijai jāpieraksta, kādi mācību priekšmeti svarīgi un jāapgūst, piemēram, latviešu valoda, matemātika utml., kā arī jāintegrē iepriekšējās mācību stundās gūtās zināšanas (piemēram, fizisks vai garīgs darbs).

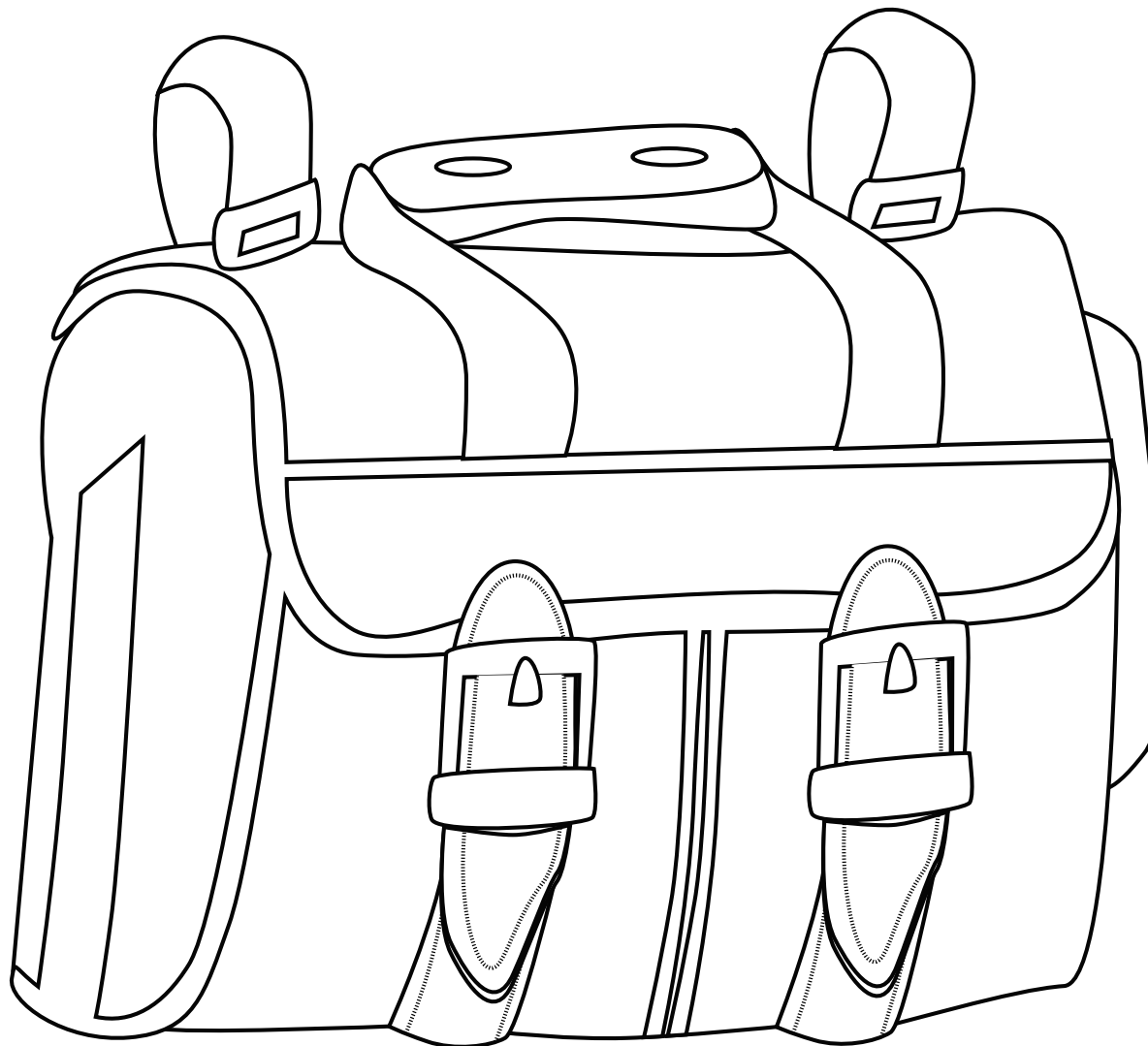
### 4. solis

- Skolotājs un skolēni kopā pārrunā, kas ir svarīgi konkrētajā profesijā, kādi mācību priekšmeti sniedz nepieciešamo informāciju, lai sagatavotos profesijai.
- Skolotājs akcentē, kādi mācību priekšmeti būs turpmākajās klasēs, kam jāpievērš uzmanību, piemēram, ārsts – bioloģija, ķīmija, veselības mācība; tūrisms, viesmīlība – svešvalodas, vēsture, kultūra; datorspeciālists – matemātika, svešvalodas.

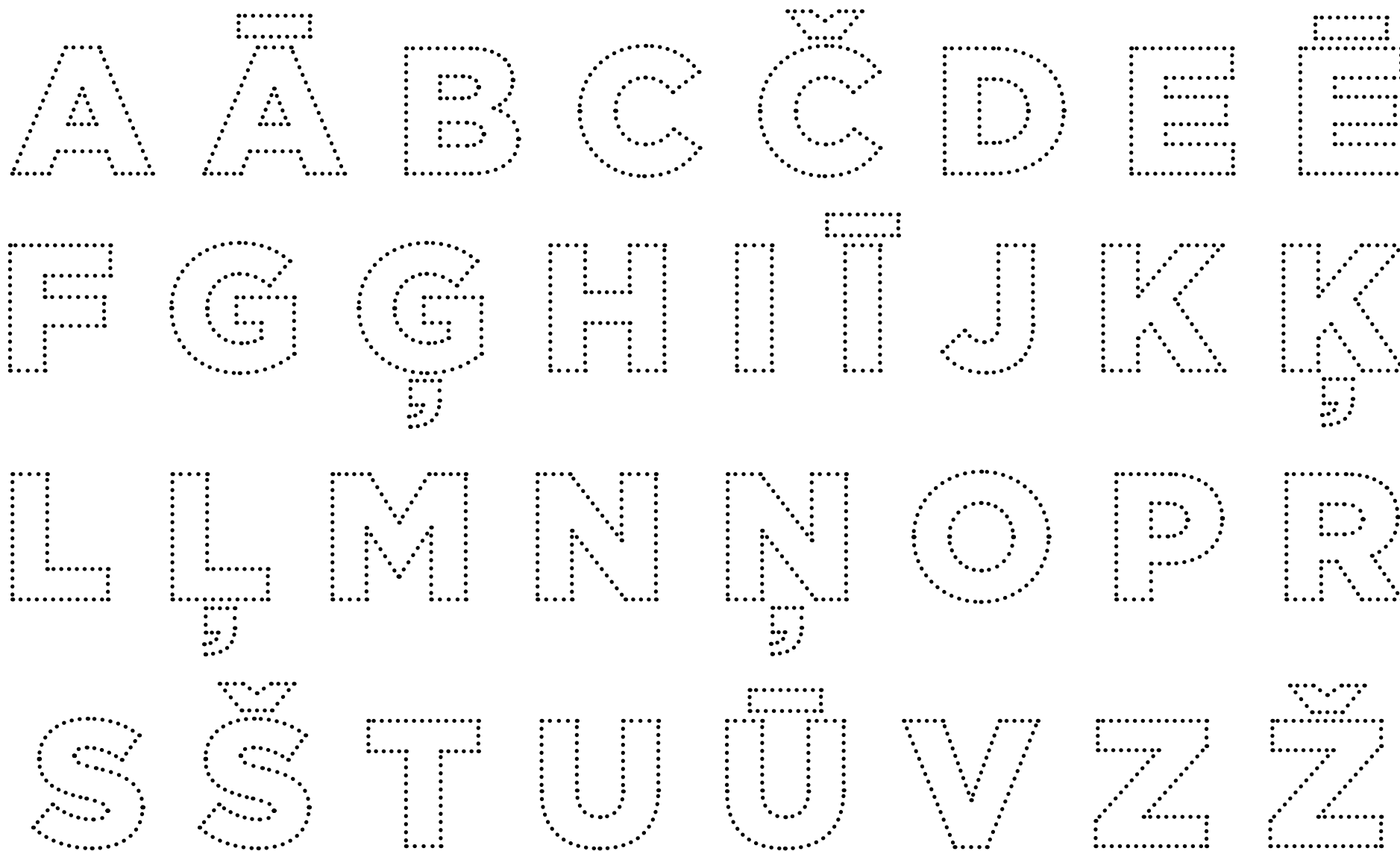
### 5. solis – radošie elementi

- Skolotājs un skolēni sagatavo konkursu, kurā jāatmin skolēnu sagatavotās profesijas.
- Skolēni sagatavo kolāžas par izvēlēto profesiju un pieraksta, kādi mācību priekšmeti ir svarīgi.

## KARJERAS MUGURSOMA



## BURTU ĀBECE



# Kartiņu komplekts Uzmini darbiņu



Bākugunis - kādi darbiņi jums ienāk prātā, kad redzat šo bildi?



Ceļu policists, izmeklētājs vai apsargs?



Dators - kādi darbiņi jums ienāk prātā, kad redzat šo bildi?





Programmētājs, grāmatvedis vai arhitekts?



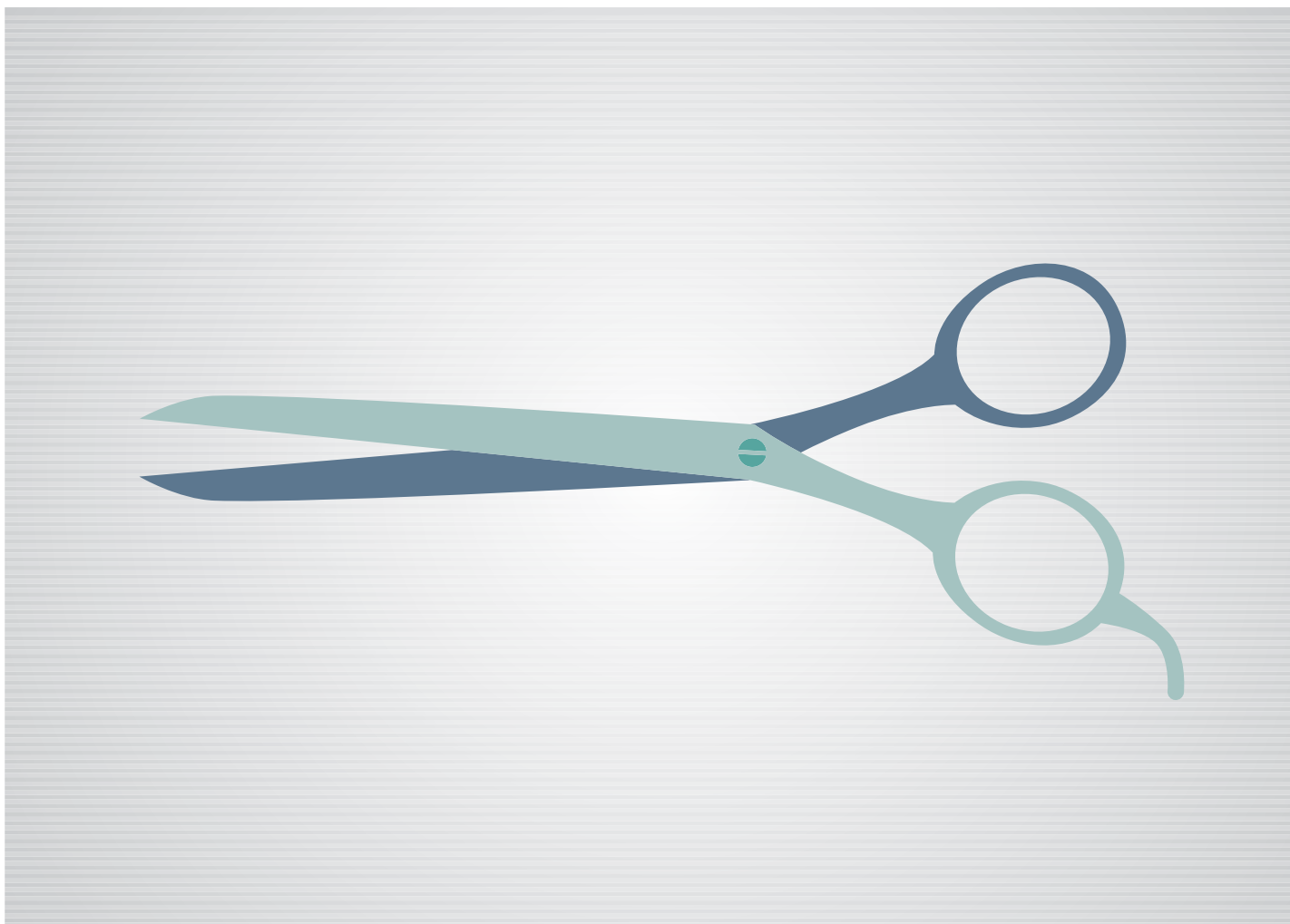
Automašīna - kādi darbiņi jums ienāk prātā, kad redzat šo bildi?



Automehāniķis – cilvēks, kurš remontē mašīnas?



Šķēres – kādi darbiņi jums ienāk prātā, kad redzat šo bildi?



## Friziere vai stiliste?



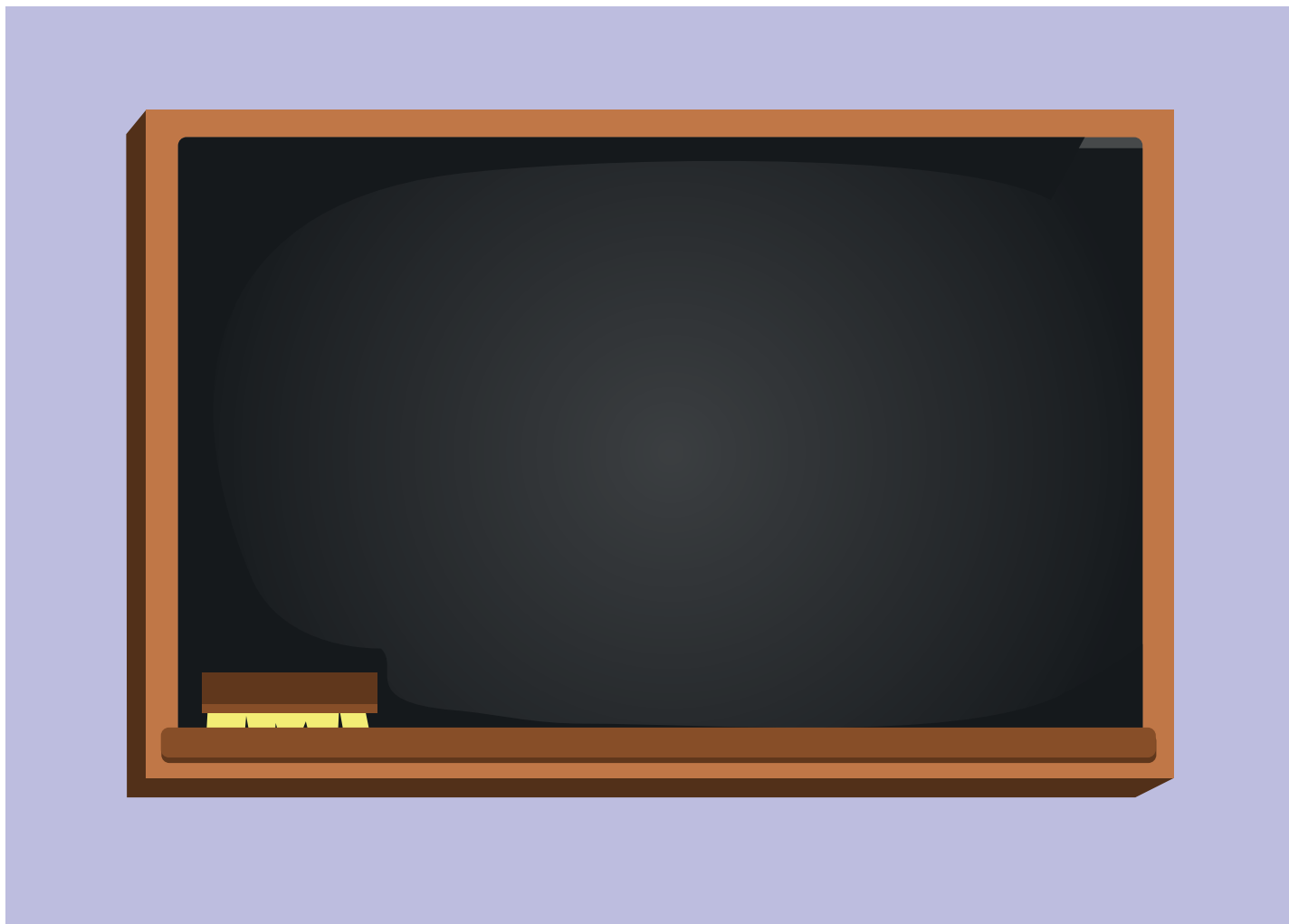
Ģitāra – kādi darbiņi jums ienāk prātā, kad redzat šo bildi?



Dziedātāja, mūziķe vai komponiste?

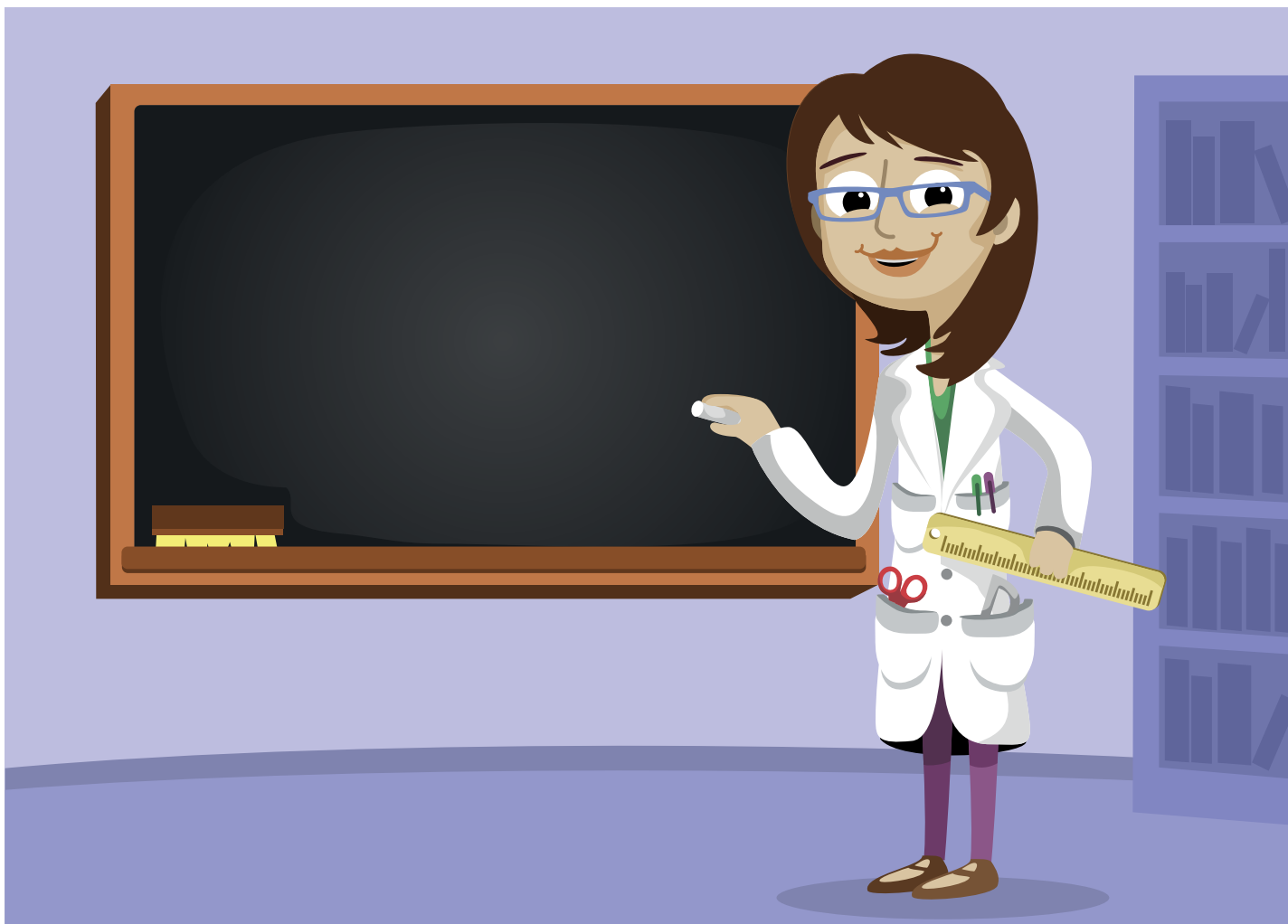


Tāfele – kādi darbiņi jums ienāk prātā, kad redzat šo bildi?





Zinātniece, skolotāja vai profesore?



Fotoaparāts – kādi darbiņi jums ienāk prātā, kad redzat šo bildi?



## Fotogrāfe vai žurnāliste?





Kartiņu komplekts  
Uzmini profesiju

Koki – kādas profesijas jums ienāk prātā, kad redzat šo bildi?



Mežzinis vai mežstrādnieks?



Lidmašīna – kādas profesijas jums ienāk prātā, kad redzat šo bildi?



Pilots vai stjuarts?





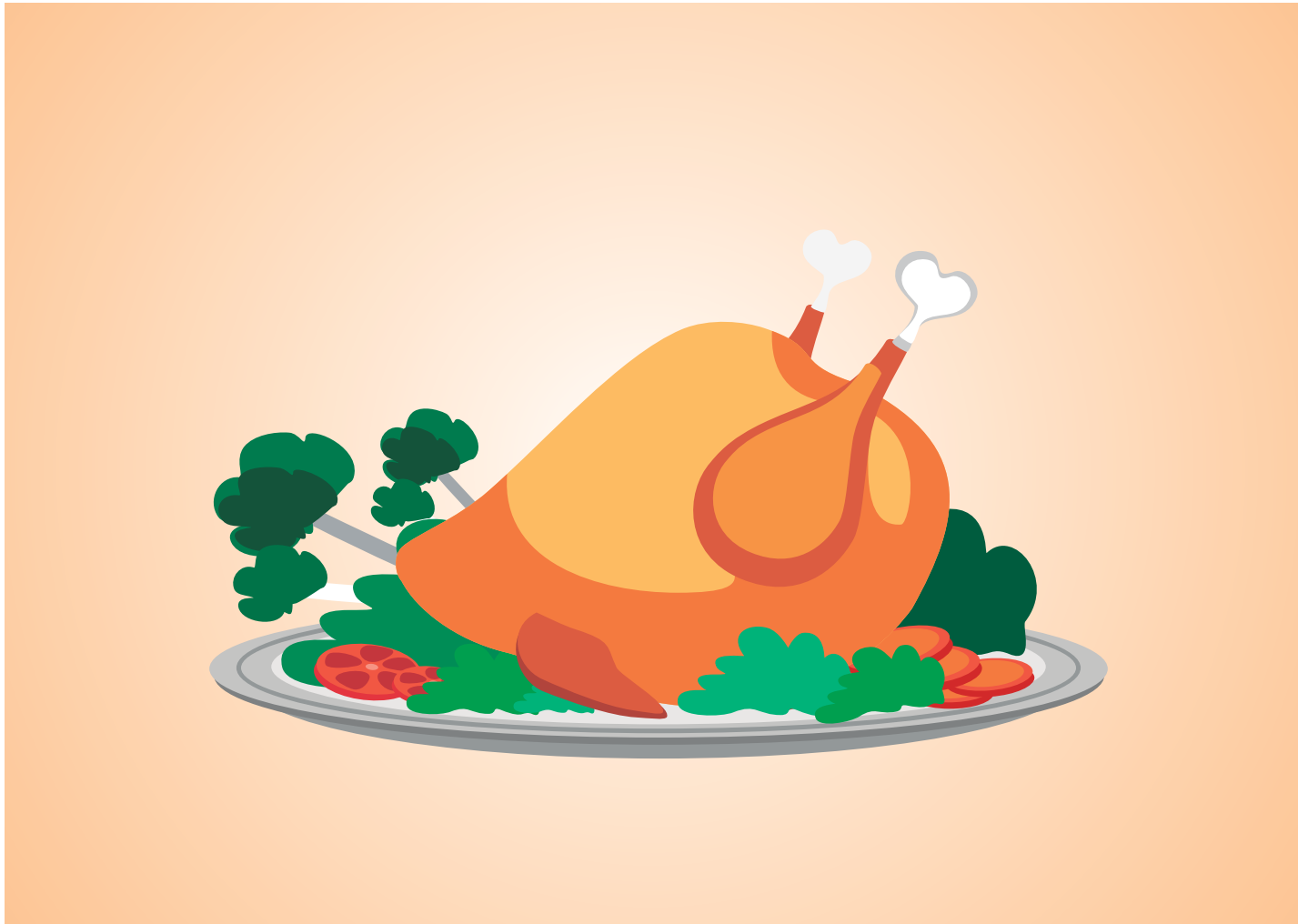
Grāmatu plaukts – kādas profesijas jums ienāk prātā, kad redzat šo bildi?



Bibliotekāre, vēsturniece vai grāmatu veikala pārdevēja?



Cepetis – kādas profesijas jums ienāk prātā, kad redzat šo bildi?



Viesmīlis, pavārs vai pārtikas tehnologs?



Lāpsta – kādas profesijas jums ienāk prātā, kad redzat šo bildi?



Dārzniece, zemniece vai ainavu arhitekte?



Kaķis un suns – kādas profesijas jums ienāk prātā, kad redzat šo bildi?



Veterinārste vai dzīvnieku kopēja?





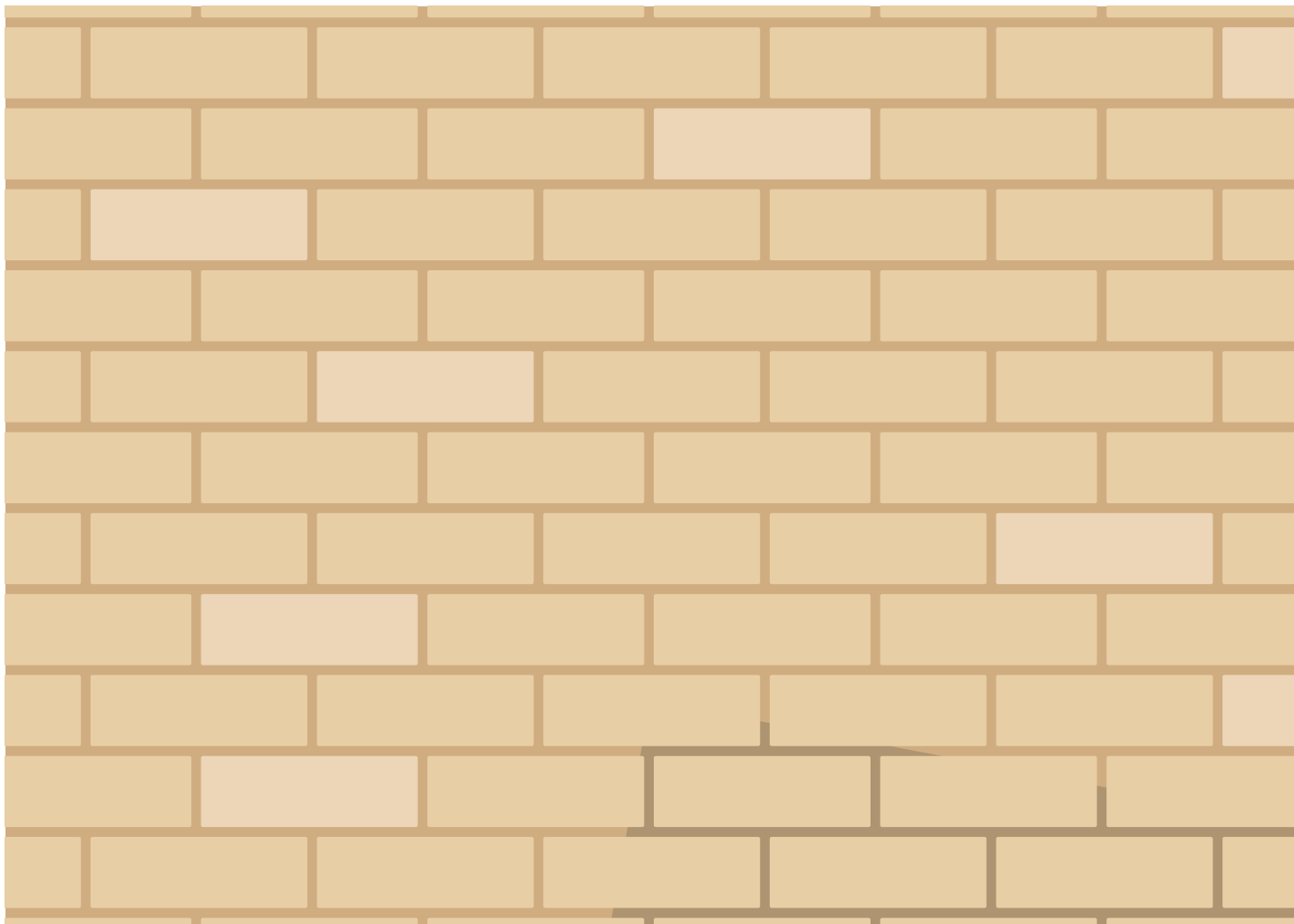
Sporta piederumi – kādas profesijas jums ienāk prātā, kad redzat šo bildi?



Sportists, sporta treneris vai tiesnesis?



Ķieģeļi – kādas profesijas jums ienāk prātā, kad redzat šo bildi?



Celtnieks, mūrnieks vai inženieris?



Mazs bērns – kādas profesijas jums ienāk prātā, kad redzat šo bildi?



Bērnudārza audzinātāja, auklīte vai guvernante?



Otas un krāsas – kādas profesijas jums ienāk prātā, kad redzat šo bildi?

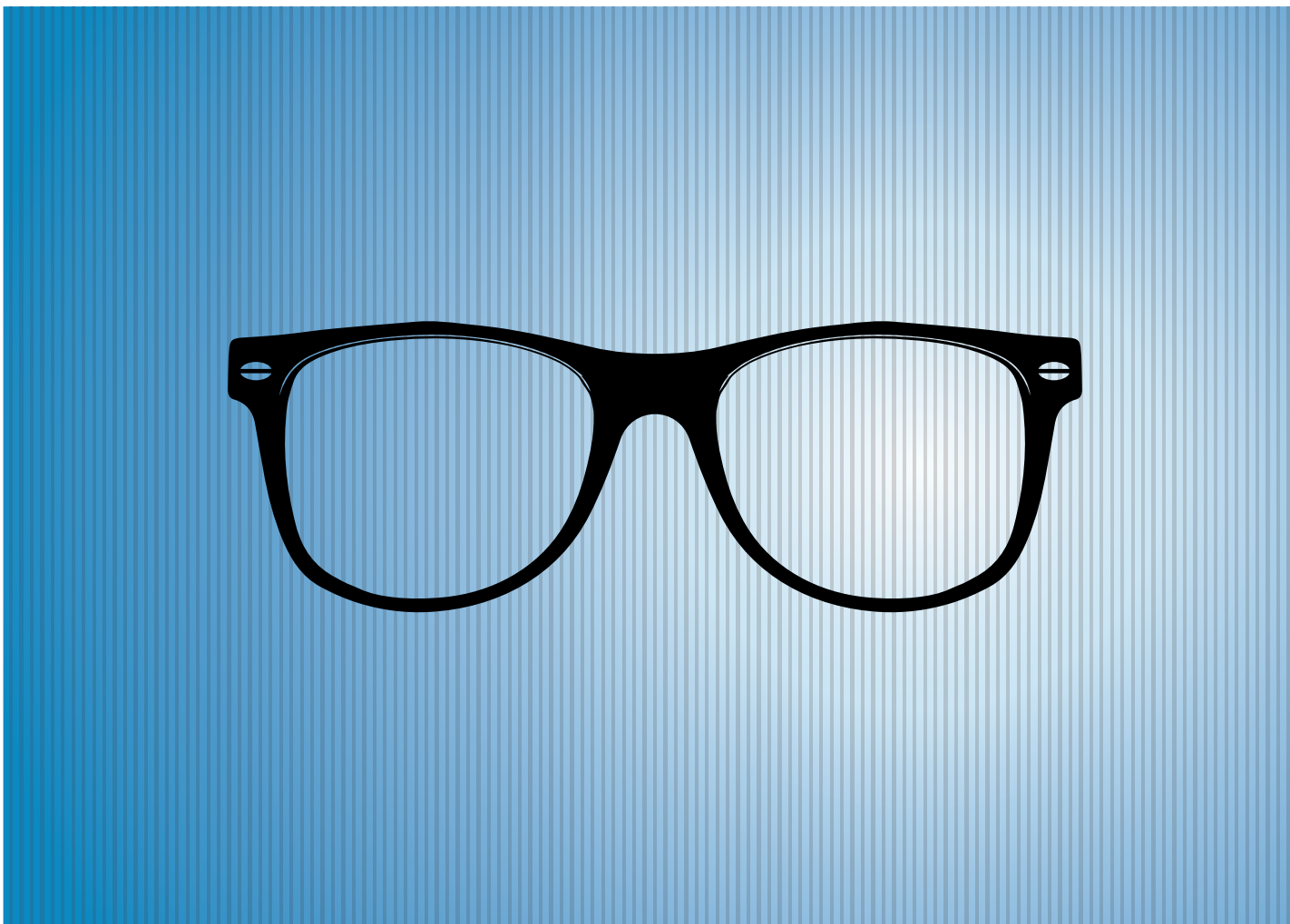


Māksliniece, gleznotāja vai zīmēšanas skolotāja?

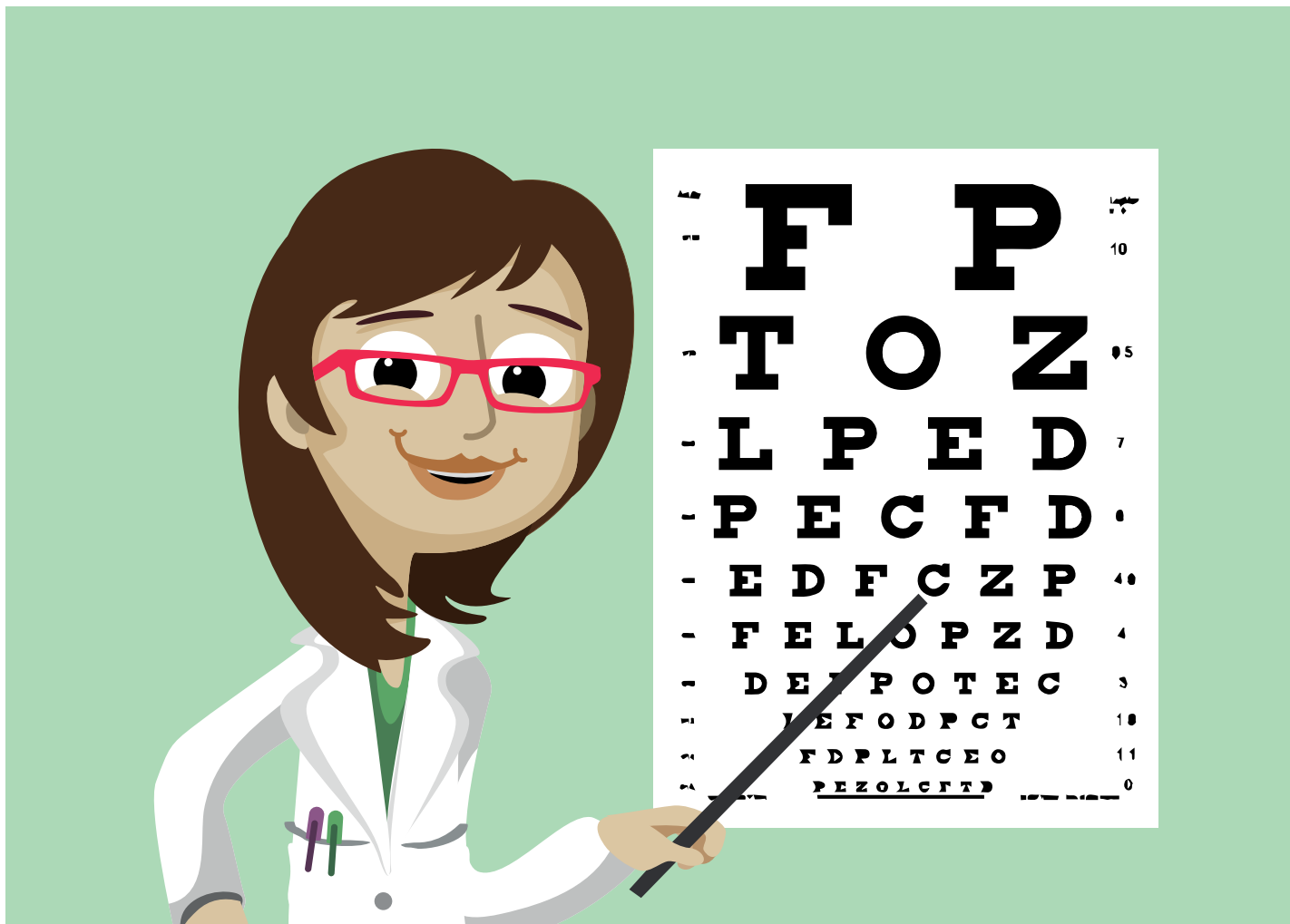




Brilles – kādas profesijas jums ienāk prātā, kad redzat šo bildi?



Acu ārste, optometriste vai optiķe?



Kartiņu komplekts  
**Mājas pienākumi**



