



**Līdzfinansē
Eiropas Savienība**

*Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+
Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības
projektā "Tools and techniques for a better choice of profession",
Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+*

ROKASGRĀMATA

**Ceļvedis mācīšanās grūtībās (disleksija, disgrāfija, diskalkulija un
uzmanības deficīta hiperaktivitātes sindroms, dzirdes traucējumi) un
pielāgoti karjeras atbalsta instrumenti**

**Projekts "Tools and techniques for a better choice of profession"
No. 2023-2-LV01-KA210-VET-000174014**



Eiropas Savienības finansēts. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autoru personīgos uzskatus un ne vienmēr sakrīt ar Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nenes atbildību par paustajiem uzskatiem.

*Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+
Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības
projektā “Tools and techniques for a better choice of profession”,
Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+*

Saturs

1. Izpratnes veicināšana par mācīšanās grūtībām	3
Ievads	3
1.1. Disleksija	5
1.2. Disgrāfija	7
1.3. Diskalkulija	8
1.4. UDHS (uzmanības deficīta / hiperaktivitātes sindroms).....	10
2. Klusuma pasaule: dzirdes traucējumu realitāte un noturība	12
Ievads	12
2.1. Dzirdes traucējumi	14
3. Karjeras izvēles atbalsta rīks: karjeras izvēles spēles	16
Ievads	16
3.1. Karjeras izvēles atbalsta rīks: “Tava izvēle – tas esi tu pats”	16
3.2. Karjeras izvēles atbalsta rīks: “Ceļojums profesionālajā izglītībā”	19
3.3. Karjeras izvēles atbalsta rīks: “Profu kubi”	21
4. Karjeras izvēles atbalsta rīks: Digitālais tests	25
PIELIKUMI	27

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

1. Izpratnes veicināšana par mācīšanās grūtībām

Ievads

Mācīšanās grūtības tiek plaši izmantotas, lai aprakstītu mācīšanās nespēju un zemu akadēmisko sniegumu. Tām ir būtiska ietekme gan uz audzēkņiem, gan uz sabiedrību. Literatūrā tiek lietoti arī termini "mācīšanās nespēja" (*learning disability*) un "mācīšanās traucējumi" (*learning disorder*).

Pēc pētnieku V. Lenharda un A. Lenharda teiktā, termins "mācīšanās nespēja" parasti raksturo vispārējas un ilgstošas mācīšanās grūtības, kas uzskatāmas par smagāku pakāpi un bieži ir saistītas ar speciālo izglītību. Savukārt termins "mācīšanās traucējumi" raksturo specifiskas jomas mācīšanās problēmas, kas kontrastē ar personas vispārējām spējām.

Līdz 2024. gadam Pasaules Veselības organizācija (PVO) ir panākusi ievērojamu progresu dažādu medicīnisko klasifikāciju un terminoloģiju sasaistē, lai veicinātu globālo veselības sistēmu savietojamību. Starptautiskās slimību klasifikācijas 11. redakcijā disleksija tiek definēta kā mācīšanās attīstības traucējumi ar lasīšanas spēju traucējumiem; disgrāfija – mācīšanās attīstības traucējumi ar rakstīšanas traucējumiem; diskalkulija – mācīšanās attīstības traucējumi ar matemātisko prasmju traucējumiem; uzmanības deficīta hiperaktivitātes sindroms – uzmanības deficīta sindroms ar hiperaktivitāti.

Pēc pētnieku V. Lenharda un A. Lenharda teiktā, termins "mācīšanās grūtības" ir "jumta" jēdziens, kas ietver gan "mācīšanās nespēju", gan "mācīšanās traucējumus".

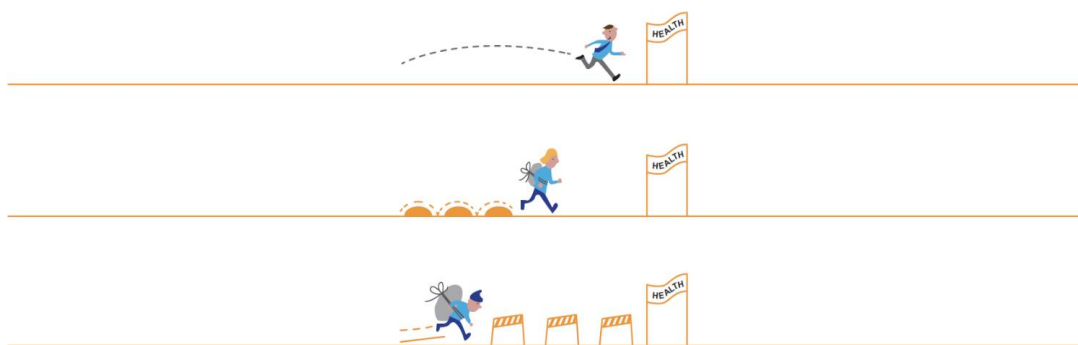
Mācīšanās grūtību izpētes pirmsākumi meklējami 19. gadsimtā, kad 1877. gadā Ādolfs Kusmauls, Strasbūras universitātes profesors, izdomāja terminu "vārdu aklums". Viņš to definē kā "pilnīgu teksta aklumu, lai gan redzes, intelekta un runas spējas ir neskartas". Savukārt Rūdolfš Berlins, vācu oftalmologs un profesors Štutgartē,

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

1887. gadā lietoja terminu "disleksija", lai palīdzētu definēt lasīšanas problēmas. Pirmā atsauce uz ADHD medicīnas žurnālā varēja būt 1902. gadā.¹

Disleksijas, disgrāfijas, diskalkulijas un uzmanības deficīta hiperaktivitātes traucējumu (ADHD) atpazīšana un atklāta apspriešana ir ļoti svarīga gan personīgā, gan sabiedrības līmenī. Šie mācīšanās traucējumi bieži vien ir citiem neredzami, un cilvēki ar tiem bieži cīnās vieni paši dažādu sociālo stigmatu, izpratnes trūkuma un neatbilstošu atbalsta sistēmu dēļ. Tādas kultūras un politikas veicināšana, kas sekmē izpratni un atklāti runā un palīdz risināt jautājumus saistībā ar mācīšanās traucējumiem, var būtiski mainīt iesaistīto personu dzīvi, kā arī izraisīt pozitīvas pārmaiņas sabiedrībā, izmantojot iekļaujošāku politiku un mazinot nevienlīdzību veselības jomā.

Nevienlīdzība veselības jomā veidojas no vairākiem riskiem un nelabvēlīgiem apstākļiem. Attēlā redzams, kā negatīvo faktoru ietekmē veidojas veselības atšķirības iedzīvotāju vidū, kuru rezultātā daudzu labklājība un iespējas saglabāt veselību tiek atstātas novārtā².



1.attēls. Vairāku risku un iedarbības ietekme uz veselību un nevienlīdzību

¹<https://www.understood.org/en/articles/history-of-learning-disabilities-and-adhd>

² World Health Organization "Evidence and resources to act on health inequalities, social determinants and meet the SDGs"

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

Kad tiek novērsti šķēršļi cilvēkiem ar disleksiju, disgrāfiju, diskalkuliju un ADHD, viņi nereti sniedz nozīmīgu ieguldījumu dažādās jomās, piedāvājot unikālu veikumu un skatījumu. Viņu spēju atzīšana un "stipro pušu" apzināšana ne tikai veicina personīgo izaugsmi, bet arī bagātina sabiedrību, darba vidi un ekonomiku ar jaunām idejām un inovācijām.

1.1. Disleksija

Disleksija ir smadzeņu darbības un attīstības īpatnība, kas veidojas valodas informācijas apstrādes traucējumu dēļ. Galvenie disleksijas veidi ir fonoloģiskā disleksija (dzirdes tips) un ortogrāfiskā disleksija (redzes tips). Izšķir šādas galvenās disleksijas pazīmes:

- 1) vārdu nosaukšanas problēmas un vārdu nepareiza izruna, jo ir grūti saprast burtu un skaņu attiecības un ir grūtības savienot skaņas vienā vārdā;
- 2) vārdu jaukšana;
- 3) mēģina uzminēt vārdu galotnes;
- 4) slikta sintakses izmantošana;
- 5) grūtības izprast teksta nozīmi;
- 6) grūtības ar atskaņām un aliterāciju;
- 7) tieksme izmantot apkārtrakstus;
- 8) grūtības atcerēties burtu formu un izskatu;
- 9) svārstīga runa³.

Pētniece S. Džekija Stjuarte norāda, ka disleksijas atklāšanā vislielākā loma ir vecākiem, veselības aprūpes speciālistiem (ģimenes ārstam, logopēdam) un izglītības speciālistiem (pedagogiem, psihologiem, speciālās izglītības pedagogiem).

Audzēkņiem ar disleksiju vajadzētu atvieglot mācīšanās procesu. Ir daži ieteikumi, kā atvieglot mācīšanās procesu:

³ How to Detect and Manage Dyslexia: A Reference and Resource Manual, Sir Jackie Stewart, 1997

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

- 1) organizējiet regulāras (ikdienas) un īsas (15 minūtes) konsultācijas;
- 2) nespiediet lasīt skaļi auditorijas priekšā;
- 3) izmantojiet krāsas, lai uzlabotu teksta uztveri;
- 4) samaziniet teksta daudzumu;
- 5) izmantojiet lielākus burtus;
- 6) izceliet galveno domu tekstā;
- 7) lai skatiens nenokļūtu citā rindā, lasāmās rindas apakšā novietojiet, piemēram, lineālu, baltu papīra lapu u. c.;
- 8) ievērojiet klusumu;
- 9) esiet pacietīgi, nesteidziniet;
- 10) atbalsta persona (pedagogs) skaļi nolasa tekstu;
- 11) ieteicama lasīšana mazās grupās;
- 12) ieteicama kopīga tekstu lasīšana;
- 13) fonēmu apmācība (skaņas, zilbes, vārdi, īsi teikumi);
- 14) vizuāla vārdu atpazīšana;
- 15) mācīt, ka lasītprasmei ir daudz priekšrocību;
- 16) mācīt, ka lasīt ir interesanti;
- 17) lasīt tematisko literatūru, kas interesē audzēkņus;
- 18) tekstam izmantojiet piktogrammas un zīmējumus;
- 19) izmantojiet ne tikai redzi un dzirdi, bet arī tausti;
- 20) ierakstiet mācību materiālu audio (CD u. c.);
- 21) alternatīvu informācijas veidu meklēšana (TV, audiogrāmatas, muzeji, izstādes, filmas utt.);
- 22) pielāgotu grāmatu pieejamība⁴.

⁴Methodological material "Pedagogical-Psychological Support in Cases of Learning Difficulties and Disorders", Baiba Vītola, Tatjana Sivačova, Zaiga Kriķe, Riga State Technical School, 2024

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

1.2. Disgrāfija

Disgrāfija ir mācīšanās traucējumi, ko raksturo nopietnas grūtības izteikt domas rakstiskā un grafiskā formā. Rakstīšana var attiekties uz rakstītu burtu un vārdu veidošanas pamatdarbību, kā arī uz sarežģītu tekstu plānošanas, organizēšanas, rakstīšanas un korektūras darbībām. Tas ir sarežģīts process, kurā papildus smadzeņu organizācijas, izpildfunkcijas un valodas procesiem, kas darbojas kopā, veidojot funkcionālo rakstīšanas sistēmu, nepieciešama motoriskās plānošanas un motoriskās izpildes koordinācija.⁵

Galvenie disgrāfijas veidi ir:

- 1) disleksiskā disgrāfija – lielākās grūtības sagādā vārdu pareizrakstība. Ir traucēta fonēmiskā uztvere un fonoloģiskās analīzes spējas;
- 2) motoriskā disgrāfija – lielākās grūtības sagādā pārrakstīšana un kopēšana. Vāji attīstīta roku motorika, iespējams, novājināts muskuļu tonuss;
- 3) telpiskā disgrāfija – lielākās grūtības rada navigācija darba lapā un līniju ievērošana. Šajā gadījumā tiek traucētas vizuāli telpiskās uztveres spējas.

Audzēkņiem ar disgrāfiju var būt šādas pazīmes: viegli nogurst rakstot, izvairās no rakstīšanas un zīmēšanas uzdevumiem, nesalasāms rokraksts, grūtības ar vārdu atrašanu, teikuma pabeigšanu un rakstisko izpratni. Jauniem pieaugušajiem ar disgrāfiju var rasties arī šādas problēmas: grūtības ar rakstisku domas organizēšanu, grūtības ar rakstu valodas sintaksi un gramatiku, kas nav dublēta ar mutiskiem uzdevumiem⁵.

Disgrāfija ir mūža garumā esoši simptomi, ar kuriem indivīds saskaras visas dzīves laikā. Atbilstoši traucējumu līmenim mācīšanās procesu var atvieglot šādos veidos:

- 1) atļaujiet atbildēt mutiski;

⁵Dysgraphia, Peter Chung, MD and Dilip R Patel, MD, MBA, 2015

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

- 2) ļaujiet uzdevumu rakstīt ilgāk;
- 3) sagatavojiet darba lapas, lai samazinātu rakstu darba apjomu;
- 4) nekomentējiet rakstu darba kārtīgumu un estētiku;
- 5) izmantojiet ērtu pildspalvu un zīmuļus;
- 6) nodrošiniet kvalitatīvu apgaismojumu;
- 7) rakstu darbus aizstājiet ar zīmējumiem un skicēm (ja iespējams);
- 8) aizstājiet rakstu darbus ar audioierakstiem;
- 9) izveidojiet vārdu saīsinājumu sistēmu;
- 10) plānojiet īsas un regulāras konsultācijas;
- 11) izsakiet uzslavu pat pie mazākās izaugsmes;
- 12) biežāk atpūtiniet pirkstus un izstrādājiet pirkstu atpūtas vingrinājumus.⁶

Mēdz būt gadījumi, kad indivīdam ir tikai disgrāfija, un mēdz būt gadījumi, kad disgrāfija ir vienlaikus ar citiem mācīšanās traucējumiem, tostarp disleksiju. Atkarībā no pētītajiem mainīgajiem un izmantotajām definīcijām 30–47% bērnu ar rakstīšanas problēmām ir arī lasīšanas problēmas.⁷

1.3. Diskalkulija

Diskalkulija ir mācīšanās traucējums, kas apgrūtina aritmētikas apguvi. Audzēkņiem ar diskalkulijas mācīšanās traucējumiem var būt grūtības saprast vienkāršus skaitļus, to jēdzienus, viņiem trūkst intuitīvas skaitļu izpratnes un ir grūtības apgūt skaitļu nozīmi un pamatus. Pat ja viņi sniedz pareizu atbildi vai izmanto pareizu aprēķināšanas metodi, viņi to var darīt mehāniski vai bez pārlicības.⁸

Tāpat kā lielāko daļu mācīšanās traucējumu, diskalkuliju var atpazīt pēc dažām raksturīgām pazīmēm, kas var tikt pamanītas dažādos individuālās attīstības posmos:

- 1) apjukums skaitļu masīvā;

⁶Methodological material "Pedagogical-Psychological Support in Cases of Learning Difficulties and Disorders", Baiba Vītola, Tatjana Sivačova, Zaiga Kriķe, Riga State Technical School, 2024

⁷Dysgraphia, Peter Chung, MD and Dilip R Patel, MD, MBA, 2015

⁸In search of dyscalculia

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

- 2) problēmas salikt skaitļus secībā;
- 3) vājš veikums gan rakstiskās, gan prāta aritmētiskās darbībās;
- 4) matemātisko jēdzienu iegaumēšanas un apguves problēmas;
- 5) nepietiekama ilgtermiņa un īstermiņa atmiņa saistībā ar matemātiskām funkcijām;
- 6) ierobežotas spējas veikt aprēķinus un grūtības iegaumēt vienkāršas aritmētiskās darbības;
- 7) problēmas aritmētisko zīmju pareizā lietošanā un matemātikas faktu iegaumēšanā.⁹

Audzēkņiem ar diskalkuliju nepieciešams atvieglot mācību procesu, kā arī nodrošināt zināšanu apguvi veicinošā matemātiskā vidē. Ir daži ieteikumi:

- 1) veicināt pozitīvu attieksmi;
- 2) organizēt regulāras un īsas konsultācijas;
- 3) organizēt mācības mazās grupās;
- 4) dažreiz organizēt mācīšanos no vienaudžiem. Pedagoģs ļauj īsu brīdi audzēkņiem pārdomāt apgūto, pierakstot galvenos punktus vai risinot saistītu uzdevumu kopā ar vienaudžiem;
- 5) pamanīt pozitīvu mācīšanās attīstības dinamiku;
- 6) paskaidrot, ka rakstīšana un refleksija ir svarīgas mācīšanās sastāvdaļas matemātikas mācību stundās;
- 7) veidot ar matemātiku saistītu vidi (kurā audzēkņi jūtas ērti izmēģināt idejas, dalīties atziņās, izaicināt citus, meklēt padomu pie citiem audzēkņiem un pedagoģa, izskaidrot domāšanas gaitu un riskēt);
- 8) nesteidzināt mācību vielas apguvi;
- 9) pārliecināties, vai iepriekš apgūtais materiāls ir palicis ilgtermiņa atmiņā;
- 10) pastiprināt verbālo informāciju ar vizuālo materiālu;
- 11) sagatavot un izmantot atgādnēs (piemēram, saskaitīšanas, atņemšanas, reizināšanas un dalīšanas tabulas);

⁹ Dealing with Dyscalculia Over Time, Antonia Plerou, Ionian University Greece, 2014

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

- 12) trenēt dzirdes atmiņu;
- 13) nodrošināt garākus un biežākus mācību pārtraukumus izglītojamajiem ar koncentrēšanās grūtībām;
- 14) mācīt vizualizēt darbības, lai palīdzētu cilvēkam atcerēties darbības.¹⁰

Saskaroties ar diskalkuliju, audzēknim un pedagogam ir svarīgi – nebaidīties un neapjukt, neizmantojot izvairīšanās stratēģiju, bet gan organizēt sarunas ar vecākiem, ģimenes ārstu, citiem pedagogiem, lai gūtu izpratni par situāciju un atbalstītu šos audzēkņus.

1.4. UDHS (uzmanības deficīta / hiperaktivitātes sindroms)

Uzmanības deficīta / hiperaktivitātes (UDHS) jēdziens pirmo reizi tika definēts 20. gadsimta sākumā.

Galvenie trīs UDHS veidi: 1) uzmanības deficīts – nespēj noturēt uzmanību un koncentrēties uz uzdevumu, šķiet, ka neklausās, kad ar viņu runā tieši, nepilda norādījumus un nespēj pabeigt uzdevumus, ir problēmas organizēt uzdevumus un aktivitātes; 2) hiperaktivitāte – būdams ārkārtīgi aktīvs, kustina rokas vai kājas, atstāj sēdvietu, kad ir paredzēts audzēkņiem sēdēt; skraida vai lēkā nepiemērotās situācijās, ir problēmas strādāt klusi, pārmērīgi runā; 3) impulsivitāte (impulsu kontroles traucējumi) – rīkojas nedomājot, sāk atbildēt, pirms jautājums ir pabeigts, ir grūti sagaidīt savu kārtu. Ir gadījumi, kad divi vai visi trīs veidi ir jauktā kombinācijā.

1. Uzmanības deficīta hiperaktivitātes sindroms (ar aktiviāti)

Audzēkņus ar UDHS hiperaktivitāti ir viegli pamanīt, jo šie audzēkņi uzvedas aktīvi. Mācību procesā pedagogam nākas aizrādīt šiem audzēkņiem, aicinot ievērot kārtību un klusumu.

2. Uzmanības deficīta hiperaktivitātes sindroms (bez aktiviātes)

¹⁰An Active Learning Strategy for Addressing Dyscalculia in a Mathematics Classroom, Lindiwe Gloria Mokotjo, 2017

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

Šī UDHS sindroma gadījumā ļoti svarīga ir savlaicīga diagnostika, lai saprastu, ka audzēkņa uzvedība ir saistīta ar viņa nespēju koncentrēties, nevis bezkaunību vai nepieklājību. Ļoti svarīgi ir konsultēties ar speciālistiem – psihologiem, speciālās izglītības skolotājiem un ģimenes ārstu.

Audzēkņi ar uzmanības deficīta un hiperaktivitātes traucējumiem saskaras ar problēmām, kas prasa pielāgotu mācīšanos un atbalstošus pasākumus, lai tie varētu attīstīties gan akadēmiski, gan sociāli. Tāpēc, lai apmierinātu viņu individuālās vajadzības un attīstītu, atraisītu viņu potenciālu, ir svarīgi pielāgot mācības. Ir daži ieteikumi pedagogiem:

1. Sniedziet personalizētus norādījumus. Audzēkņiem ar UDHS labi palīdz individuālas mācību metodes, kas atbilst viņu "stiprajām pusēm" un mācīšanās grūtībām. Viņi spēj koncentrēties un pakāpeniski sasniegt panākumus, ja sarežģītus uzdevumus sadala mazākos.
2. Sniedziet īsus, viegli saprotamus un ļoti konkrētus norādījumus. Audzēkņi ar UDHS bieži cīnās ar sarežģītu vai neskaidru norādījumu izpratni. Svarīgi ir skaidri norādījumi.
3. Atvēliet vairāk laika lasīšanai, rakstīšanai un citiem darbiem. Audzēkņi ar UDHS spēj strādāt lēnāk, tāpēc papildu laiks palīdz viņiem paveikt uzdevumus bez lieka spiediena.
4. Apvienojiet vizuālās, dzirdes un kinestētiskās aktivitātes. Tas uzlabo koncentrēšanos un padara mācīšanos patīkamu un jēgpilnu.
5. Dodiet uzdevumus, kuri viņiem izdodas un sagādā prieku. Tas palielina viņu motivāciju un nostiprina kompetences sajūtu.
6. Dodiet paredzamu laika grafiku, lai palīdzētu viņiem būt organizētiem, veicot uzdevumus.
7. Pirms uzdevuma izveidojiet acu kontaktu. Tas palīdzēs audzēknim būt uzmanīgākam, un viņš varēs efektīvāk veikt uzdevumus. Tas arī palīdzēs novērst izklaidību.

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

8. Nodrošiniet klusumu un mieru mācību procesā. Samaziniet troksni un tuvumā esošo audzēkņu skaitu (ja iespējams). Klusums palīdzēs samazināt uzmanības novēršanu, uzlabojot spēju koncentrēties.

9. Sniedziet viņiem pozitīvu novērtējumu (uzslavu). Uzmundrināšana un uzslavas par pūlēm un sasniegumiem vairo pārliecību un motivāciju. Nelielu sasniegumu atzīšana veicina progresa sajūtu un samazina neapmierinātību. Pozitīvs pastiprinājums paaugstina arī pašcieņu, kas var būt zema negatīvo atsauksmju dēļ.

10. Runājiet par emocijām, māciet tās atpazīt. Emocionālā regulēšana ir izaicinājums daudziem UDHS audzēkņiem, tāpēc ir ļoti svarīgi palīdzēt viņiem identificēt un pārvaldīt emocijas. Sniedziet atbalstu grūtos brīžos. Emocionālais atbalsts palīdz viņiem justies droši un samazina stresu, kas UDHS audzēkņiem bieži ir paaugstināts.

11. Sniedziet labas uzvedības paraugu. UDHS audzēkņiem modelēšana palīdz labāk saprast, kas no viņiem tiek gaidīts.¹¹

Audzēkņi ar UDHS sindromu bieži izceļas jomās, kurās nepieciešams radošums, problēmu risināšana un ārpustelpas domāšana. Viņi izrāda lielu entuziasmu, iesaistoties uzdevumos, kas atbilst viņu interesēm. Tomēr viņu darbošanās prasa izpratni un sadarbību no vecākiem, pedagogiem un medicīnas speciālistiem.

2. Klusuma pasaule: dzirdes traucējumu realitāte un noturība

Ievads

Dzirdes grūtības ietver virkni dzirdes problēmu, kas būtiski ietekmē indivīdu saziņu, sociālo mijiedarbību un dzīves kvalitāti. Šīs grūtības skar ne tikai personu, kas tās piedzīvo, bet arī plašākā mērā ietekmē ģimenes, kopienas un sabiedrību kopumā.

¹¹Methodological material "Pedagogical-Psychological Support in Cases of Learning Difficulties and Disorders", Baiba Vītola, Tatjana Sivačova, Zaiga Kriķe, Riga State Technical School, 2024

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

Termini "dzirdes zudums", "dzirdes traucējumi" un "kurlums" bieži tiek lietoti kā sinonīmi, taču tie atspoguļo dažādus dzirdes problēmu līmeņus. Saskaņā ar PVO datiem dzirdes zudums attiecas uz daļēju vai pilnīgu nespēju dzirdēt, savukārt dzirdes traucējumi ietver visas dzirdes disfunkcijas formas.

Globālajās 2024. gada veselības iniciatīvās un to sasniegumos ir uzsvērtā nepieciešamība pēc visaptverošas klasifikācijas un atbalsta sistēmām personām ar dzirdes traucējumiem. PVO ir definējusi dzirdes zudumu kā galveno sabiedrības veselības problēmu, jo vairāk nekā 1,5 miljardi cilvēku visā pasaulē piedzīvo zināmu dzirdes zudumu. Aptuveni 430 miljoniem no šiem cilvēkiem ir nepieciešami rehabilitācijas pakalpojumi. Dzirdes traucējumi var būt, sākot no viegliem traucējumiem, piemēram, vājām skaņām, līdz smagiem, piemēram, dziļam kurlumam, kad dzirde ir ievērojami ierobežota vai tās vispār nav.

Mūsdienu izpratnē dzirdes traucējumu izpratnes pirmsākumi meklējami agrīnos dzirdes un komunikācijas traucējumu pētījumos. Audioloģijas pionieri sāka veikt dzirdes zuduma izpēti 19. gadsimta beigās un 20. gadsimta sākumā, koncentrējoties gan uz dzirdes problēmu bioloģiskajiem, gan sociālajiem aspektiem. Kopš tā laika tehnoloģiskie sasniegumi, kā, piemēram, dzirdes aparāti un kohleārie dzirdes implantanti, ir būtiski mainījuši dzīvi cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem, tajā pašā laikā arī uzlabojot sabiedrības izpratni un pieņemšanu.

Efektīva dzirdes traucējumu risināšana prasa izpratni, izglītošanu un mērķtiecīgu iejaukšanos. Cilvēki ar dzirdes traucējumiem bieži sastopas ar sabiedrības izveidotiem šķēršļiem, piemēram, stigmatizāciju, komunikācijas grūtībām un ierobežotu piekļuvi svarīgiem resursiem. Iekļaujošas sabiedrības izveide, kas pieņem personas ar dzirdes traucējumiem, ir būtiska, lai samazinātu nevienlīdzību veselības jomā un veicinātu vidi, kurā visi indivīdi var attīstīties. Kā liecina pētījumi, dzirdes aprūpes pieejamības atšķirību samazināšana var būtiski uzlabot labklājību un sniegt vienlīdzīgas iespējas.

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

2.1. Dzirdes traucējumi

Dzirdes traucējumi var būt no viegla dzirdes zuduma līdz kurlumam, un tas būtiski ietekmē audzēkņa spēju sazināties, mijiedarboties un mācīties. Dzirdes zuduma līmenis var atšķirties, tādēļ audzēkņa mācīšanas pieeja ir jāpielāgo viņa individuālajām vajadzībām. Audzēkņi ar dzirdes traucējumiem bieži paļaujas uz vizuālo komunikāciju, piemēram, lasīšanu no lūpām, zīmju valodu vai rakstīto tekstu, viņi var izmantot palīgtechnoloģijas, lai uzlabotu savu mācību pieredzi.

Kurlums, īpaši, ja tas iestāties pirms valodas (runas valodas) attīstīšanās, rada lielas problēmas. Nedzirdīgie audzēkņi bieži attīsta zīmju valodu kā savu primāro valodu, un viņu izpratne par runātajiem vai rakstītajiem tekstiem var atšķirties no viņu dzirdīgo vienaudžu izpratnes. Viņiem var būt nepieciešama bilingvālā pieeja, kas ietver gan zīmju valodu, gan sarunvalodu, lai tie varētu mācīties un tiem būtu nodrošināta piekļuve izglītībai.

Audzēkņu ar dzirdes problēmām raksturojums:

- 1) grūtības piekļūt dzirdes informācijai, kas izraisa nepilnības valodas attīstībā;
- 2) problēmas ar mutisku uzdevumu izpratni bez vizuāla vai rakstiska atbalsta;
- 3) atkarība no vizuālajām norādēm, piemēram, sejas izteiksmes un žestiem, lai sazinātos;
- 4) aizkavējusies vārdu krājuma, gramatikas un teikuma uzbūves principu apguve;
- 5) grūtības sekot grupu diskusijām vai sarunām, īpaši trokšņainā vidē.

Dažas mācību stratēģijas kā padoms un atbalsts pedagogiem, kuri māca audzēkņus ar dzirdes traucējumiem:

1. Vizuālais atbalsts: izmantojiet diagrammas, video un citus vizuālos palīg līdzekļus, lai papildinātu runāto vai rakstisko informāciju.
2. Mijiedarbība "Seja pret seju": runājot vienmēr pavērsiet savu seju pret audzēkņa seju, lai palīdzētu lasīt no lūpām un atpazīt sejas izteiksmi. Izvairieties stāvēt pie logiem vai gaismas avotiem, kas rada atspīdumu.

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

3. Zīmju valoda vai tulki: iekļaujiet zīmju valodu nodarbībās vai nodrošiniet tulkus, lai nodrošinātu pilnīgu saziņu.
4. Palīgtechnoloģijas: izmantojiet FM sistēmas, dzirdes aparātus vai kohleāros dzirdes implantus, lai uzlabotu dzirdes plūsmu (ja iespējams).
5. Klases vide: saglabājiet klusu, labi apgaismotu telpu, lai samazinātu neuzmanību un maksimāli palielinātu uzmanību. Sakārtojiet sēdvietas, lai nodrošinātu pedagoga un vienaudžu redzamību diskusiju laikā.
6. Rakstiskie materiāli: sniedziet rakstiskus uzdevumus, nodarbību piezīmes un kopsavilkumus, lai stiprinātu mutvārdu mācīšanos.
7. Lēna, skaidra runa: runājiet skaidri un mērenā tempā, nepārsātinot to ar tekstu. Nodrošiniet, lai audzēkņiem būtu pietiekams apdomāšanās laiks.
8. Iekļaujošas aktivitātes: rosiniet sadarbību, kas veicina vienaudžu mijiedarbību un veido komunikācijas prasmes.
9. Pacietība un elastība: esiet pacietīgi un pielāgojiet mācību metodes katra audzēkņa individuālajām vajadzībām.

Audzēkņiem ar dzirdes traucējumiem palīdz vide, kas pielāgota viņu vajadzībām. Pielāgota vide nozīmē mazāku klašu piepildījumu, zīmju valodas tulku vai speciālo pedagogu klātbūtni un piekļuvi resursiem, piemēram, vizuālajiem grafikiem vai videoklipiem ar titriem. Šie pielāgojumi rada iekļaujošāku mācību vidi, ļaujot audzēkņiem pilnībā piedalīties mācību stundās un nodarbībās.

Īpaši svarīga loma ir karjeras atbalstam, palīdzot audzēkņiem veikt izvēli saistībā ar iespējamo mācību virzienu un profesiju, kas atbilst viņu prasmēm un vēlmēm. Audzēkņiem ar mācīšanās un dzirdes grūtībām karjeras atbalsts ir vēl svarīgāks. Pielāgojot karjeras atbalsta rīkus katra audzēkņa vajadzībām, var nodrošināt viņiem iespēju aktīvi piedalīties lēmumu pieņemšanā un iztēloties nākotni, kas atbilst ikviena intelektuālajam un radošajam potenciālam.

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā “Tools and techniques for a better choice of profession”, Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

3. Karjeras izvēles atbalsta rīks: karjeras izvēles spēles

Ievads

Karjeras izvēles spēles ir saistoši un interaktīvi karjeras izvēles atbalsta rīki, kas izstrādāti, lai palīdzētu audzēkņiem izpētīt dažādus karjeras ceļus, vienlaikus pārdomājot svarīgākās vērtības. Lai gan katra spēle ir unikāla, tām visām ir viens mērķis: atbalstīt audzēkņus – gan ar mācīšanās grūtībām, gan ar dzirdes traucējumiem – un atklāt viņu “stiprās puses” un vērtības. Šīs spēles nodrošina jautru un iekļaujošu veidu, kā audzēkņi var gūt ieskatu iespējamās karjeras izvēlē un veicināt personīgo izaugsmi.

3.1. Karjeras izvēles atbalsta rīks: “Tava izvēle – tas esi tu pats”

Karjeras izvēles spēle ir veidota, lai palīdzētu audzēkņiem izprast, kā viņu vērtības un uzskati ietekmē lēmumu pieņemšanu un karjeras izvēli.

Karjeras izvēles spēles sniedz šādu ieguvumu audzēkņiem ar mācīšanās grūtībām un dzirdes traucējumiem:

1. AUDZĒKŅIEM AR MĀCĪŠANĀS GRŪTĪBĀM

- Viegla audzēkņu iesaistīšana: spēlētāji koncentrējas uz vienkāršiem vārdu pāriem (piemēram, “Izaicinājums pret rutīnu”), kas ļauj audzēkņiem pārdomāt, neprasot uzlabotas valodas vai kognitīvās prasmes.
- Pielāgošanās spēja: konsultanti var palīdzēt audzēkņiem izdarīt izvēli individuālā tempā, nodrošinot, ka neviens dalībnieks nejutas steidzināts.
- Vizuālā mācīšanās: paredz redzamas līnijas vai izmaiņas grupu sastāvā; spēlē tiek izmantots uz vizuālo un kinestētisko atmiņu balstīts mācīšanās stils, kas bieži vien ir efektīvs šiem audzēkņiem.
- Pārlicības veidošana: izvēles tiek izdarītas vidē, kurā nav gatavu spriedumu, tas veicina pašizpausmi un vairo pārlicību.

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

2. AUDZĒKŅIEM AR DZIRDES TRAUCĒJUMIEM

- Neverbālā komunikācija: spēle balstās uz vizuāliem norādījumiem – žestiem un kustībām (piemēram, fiziski izvēloties puses), tā samazinot paļaušanos uz verbāliem norādījumiem.
- Interaktīva līdzdalība: veicina iesaistīšanos ar darbību, nevis dzirdes līdzekļiem, padarot spēli pieejamu tiem, kuriem ir dzirdes traucējumi.
- Grupas mijiedarbība: veicina dalībnieku neverbālu iekļaušanos spēlē, ļaujot ikvienam mijiedarboties un dalīties savos lēmumos.

PAPILDU IEGUVUMI

- Pārdomas par vērtībām: spēle mudina dalībniekus saistīt savas izvēles ar personīgajām vērtībām, veicinot pašapziņu.
- Lēmumu pieņemšanas prakse: veicot atkārtotas izvēles, dalībnieki uzlabo savas lēmumu pieņemšanas prasmes, kas ir ļoti svarīgas karjeras un dzīves plānošanā.
- Pielāgojams formāts: karjeras konsultanti var pielāgot spēli, lai koncentrētos uz konkrētām tēmām vai izaicinājumiem, kas attiecas uz atsevišķiem audzēkņiem vai grupām.

IEDVESMAI. Katru dienu mēs izdarām neskaitāmas izvēles, kas veido mūsu nākotni, un pat visniecīgākie lēmumi var ievērojami ietekmēt mūsu dzīves ceļu. Izvēles ir neatņemama dzīves sastāvdaļa – tās nosaka gan to, ko mēs aktīvi cenšamies sasniegt, gan to, no kā vēlamies izvairīties. Uzticēšanās savām vērtībām bieži vien ir labākais ceļš, pat ja tas ir grūts. Lai gan mēs nevaram paredzēt visu, mūsu pieņemtie lēmumi nosaka, kā mēs reaģēsim uz izaicinājumiem. Svarīgas izvēles bieži prasa laiku un pārdomas, un kļūdīšanās ir dabiska mācīšanās procesa sastāvdaļa. Lai gan lēmumu pieņemšana var būt izaicinoša, tā dod mums spēju veidot savu dzīvi saskaņā ar mūsu vēlmēm, “stiprajām pusēm” un spējām, vērtībām un interesēm.

MĒRĶIS. Palīdzēt audzēkņiem saprast, kā viņu intereses un vērtības ietekmē lēmumu pieņemšanu un profesijas izvēli. Spēle paredzēta profesionāļiem, kas darbojas

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

karjeras izglītībā – karjeras konsultantiem, tostarp pedagogiem, speciālistiem darbā ar jaunatni, psihologiem, speciālajiem pedagogiem, mentoriem un citiem interesentiem.

MĒRĶAUDITORIJA. Spēle kā karjeras atbalsta rīks ir piemērots profesionālās izglītības audzēkņiem, pieaugušo izglītībā studējošajiem, kā arī audzēkņiem ar mācīšanās un dzirdes traucējumiem. Papildus to var izmantot kā “ledus lauzēju” karjeras konsultanta darbā ar grupām. Tas ir piemērots dalībniekiem, sākot no skolas vecuma.

APRAKSTS. Spēle sastāv no 27 lapām, katrā no tām ir doti divi atšķirīgi vārdi. Audzēkņiem jāizvēlas vārds, kas viņos izraisa lielāku rezonansi, vairāk atbilst viņu interesēm un atspoguļo viņu vērtības.

Spēli var izmantot individuālās karjeras konsultanta diskusijās ar audzēkņiem vai grupās. Lai to izmantotu grupā, vispirms dalībnieki jāsadala divās grupās un jānovelk redzama vai iztēles līnija starp tām.

Vadītājs pa vienam nosauc vienu pret otru vērstus vārdu pārus. No katra vārdu pāra dalībnieki izvēlas vārdu, kas vairāk rezonē uz viņiem, atbilst viņu interesēm un atspoguļo viņu vērtības. Pēc tam dalībnieki maina grupas atbilstoši savai izvēlei.

NORĀDĪJUMI:

- Iedrošiniet dalībniekus pārdomāt savas izvēles un saistīt tās ar karjeras virzību!
- Ja dalībnieks nejūt spēcīgu piesaisti nevienam no vārdiem un nevēlas izdarīt izvēli, vadītājam nevajadzētu piespiest to darīt. Tā vietā vadītājs var rosināt audzēkni apsvērt, ko viņš varētu izvēlēties, ja tas nebūtu saistīts ar viņa karjeras virzienu.
- Spēle noslēdzas ar pozitīvu novērtējumu, piemēram, uzslavām, aplausiem vai citu rezultātu (pēc vadītāja ieskatiem).
- Spēli var pielāgot vadītāja kompetencei un radošumam, ļaujot elastīgi izmantot noteikumus.

REZULTĀTS. Diskusiju gaitā ir noskaidrotas audzēkņa vēlmes, “stiprās puses” un spējas, intereses, vērtības un vadītājs var palīdzēt audzēknim veikt profesijas

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

izvēli. Svarīgākais ir process – diskusijas, kas izriet no audzēkņu izdarītajām izvēlēm, un vadītāja (karjeras konsultanta) sniegtajiem ieteikumiem par karjeras izvēli.

PDF formāts ir pieejams [1. pielikumā](#).

3.2. Karjeras izvēles atbalsta rīks: “Ceļojums profesionālajā izglītībā”

Karjeras izvēles spēle “Ceļojums profesionālajā izglītībā” ir paredzēta visiem audzēkņiem, kuri vēlas vairāk padomāt par mācībām profesionālās izglītības iestādē.

Ļoti bieži vairums audzēkņu, bet jo īpaši audzēkņi ar īpašām vajadzībām nezina, kādas ir viņu iespējas un kādas prasmes un zināšanas viņi varētu sagaidīt, mācoties profesionālās izglītības iestādē.

Šī spēle palīdz analizēt dažādas mācību jomas, atbildot uz vienkāršiem jautājumiem.

1. AUDZĒKŅIEM AR MĀCĪŠANĀS GRŪTĪBĀM

Spēle ir noderīga audzēkņiem ar mācīšanās grūtībām, jo uz daudziem jautājumiem ir diezgan viegli un jautri atbildēt. Tā ir saistoša audzēkņiem, kuriem varētu būt grūtības ilgstoši noturēt uzmanību.

Spēlē ir ietverti jautājumi no reālās dzīves, tāpēc spēlējoties uz tiem ir vieglāk atbildēt. Tā varētu palīdzēt audzēkņiem, kuri nevar izlasīt garu tekstu par profesijām, iegūt vairāk zināšanu un izpratnes par savu karjeras izvēli.

2. AUDZĒKŅIEM AR DZIRDES TRAUČĒJUMIEM

Tā kā spēle sastāv no kārtīm, to var spēlēt, vienkārši izlasot jautājumu un, ja nepieciešams, atbildei izmantojot zīmju valodu vai rakstīto tekstu. Kārtis ar jautājumiem var izmantot arī atsevišķi: pēc jautājuma izlasīšanas censties atbildēt un pēc tam izlasīt ieteikto atbildi.

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

PAPILDU IEGUVUMI

Šo spēli var izmantot, darbojoties ar audzēkņiem gan individuāli, gan grupās, jo jautājumi ir dažādas grūtības pakāpes. Ikviens var justies brīvi, tā kā daži jautājumi ir diezgan vienkārši vai prasa tikai nelielu dzīves pieredzi.

IEDVESMAI. Mācības profesionālās izglītības iestādē ir kā ceļojums uz pilnīgi jaunu pasauli. Jauniešiem mēdz būt grūti izvēlēties profesiju, jo viņiem ir maz zināšanu par dažādām jomām, kuras iespējams apgūt profesionālās izglītības iestādēs.

Lai veiksmīgi izdarītu izvēli, būtiski ne vien izprast profesijas praktiskos aspektus, bet arī apzināties, kādas vērtības un iekšējās pārlicības ir svarīgas darbā, kas nākotnē varētu kļūt par jauniešu dzīves ceļa sastāvdaļu.

MĒRĶIS. Rosināt jauniešus domāt par dažādām situācijām, ar kurām viņi var saskarties, izvēloties mācības profesionālās izglītības iestādē.

Spēli var izmantot klasē kopā ar skolotājiem vai to spēlēt kopā ar draugiem vai ģimeni.

MĒRĶAUDITORIJA. Spēle paredzēta audzēkņiem, kuri vēlas pārdomāt nākotnes profesijas izvēli. Tāpat kartītes ar jautājumiem var izmantot karjeras konsultanti, apspriežot dažādas izglītības iespējas. Spēle piemērota arī skolēniem ar mācīšanās un dzirdes traucējumiem.

APRAKSTS. Spēle sastāv no sešiem dažāda veida jautājumiem: pārtika un ēdināšana, skaistumkopšana, IT, inženierija un tehnoloģijas, tūrisms un viesmīlība, noliktavu darbi un loģistika, vērtības.

Katrs jautājumu loks ir apzīmēts ar savu krāsu. Skolēni atbild uz jautājumiem par dažādām jomām, kuras iespējams apgūt profesionālajā izglītībā. Tāpat viņi analizē situācijas un apspriež savas vērtības pirms lēmuma pieņemšanas. Spēlei pievienots metamais kauliņš ar sešām dažādām krāsām. Spēli var spēlēt 2–6 skolēnu grupā.

REZULTĀTS. Lai padarītu spēli aizraujošāku, to var spēlēt ar uzvarētāju, taču galvenais spēles mērķis ir veicināt izpratni par mācībām PIKC un apzinātāku karjeras izvēli. Vissvarīgākā ir jaunu lietu apguve un diskusijas ar vienaudžiem vai karjeras konsultantu.

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

NORĀDĪJUMI:

- Jaunākais spēlētājs met kauliņu, pēc tam paņem kartīti ar jautājumu atbilstoši uzmettajai krāsai un uz to atbild.
- Kartītēm par tajās minētajām vērtībām nav pareizu vai nepareizu atbilžu. Katrs var dalīties ar savu viedokli, un kartīte tiek uzskatīta par "pareizi" atbildētu, kad spēles grupa vienojas, ka vairs nav ko piebilst.
- Tiesības mest kauliņu un atbildēt uz jautājumu pāriet pulksteņa rādītāja virzienā pie nākamā spēlētāja.
- Pēc katras atbildes spēlētājs patur kartīti ar pareizo atbildi līdz spēles beigām. Mērķis ir iegūt vismaz vienu katras krāsas kartīti.

Spēle turpinās, līdz katrs no spēlētājiem sasniedz šo mērķi.

PDF formāts ir pieejams [2. pielikumā](#).

3.3. Karjeras izvēles atbalsta rīks: "Profu kubi"

Karjeras kuba spēle ir paredzēta audzēkņiem, kuri vēlas izpētīt karjeras iespējas, kas atbilst viņu personīgajām vērtībām. Daudziem audzēkņiem, īpaši tiem, kuriem ir mācīšanās grūtības vai dzirdes traucējumi, var rasties grūtības savienot savas spējas, "stiprās puses" un intereses ar potenciālajiem karjeras ceļiem.

Šī spēle nodrošina saistošu un interaktīvu veidu, kā vērtības saskaņot ar profesijām, palīdzot audzēkņiem labāk izprast savas iespējas. Izmantojot vienkāršus, praktiskus rīkus, spēle padara karjeras izpēti pieejamu un jēgpilnu ikvienam.

1. AUDZĒKŅIEM AR MĀCĪŠANĀS GRŪTĪBĀM

Galda spēle ir paredzēta, lai atbalstītu audzēkņus ar mācīšanās grūtībām, izmantojot vienkāršotu un vizuālu pieeju. Tā palīdz izvairīties no sarežģītas valodas, aizstājot to ar attēliem, simboliem un vienkāršiem tekstiem un atvieglojot audzēkņiem informācijas apstrādi.

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

Minētā pieeja mazina stresu, ko rada lasītā teksta izpratne, un ļauj audzēkņiem pārliecinošāk iesaistīties spēlē. Praktiski elementi, piemēram, kubi, padara mācīšanos fiziski taustāmu un interaktīvu, tie ir īpaši noderīgi audzēkņiem, kuri vislabāk mācās, izmantojot pieskārienu un kustību. Šī pieeja nodrošina, ka audzēkņi var izpētīt karjeras iespējas sev saistošā un pieejamā veidā.

2. AUDZĒKŅIEM AR DZIRDES TRAUCĒJUMIEM

Audzēkņi ar dzirdes traucējumiem koncentrē uzmanību uz vizuālajiem un taustes elementiem, kas nodrošina pilnīgu viņu iesaisti spēlē. Vizuālie norādījumi un kooperatīvā sadarbšanās ļauj viegli saprast spēles noteikumus, nepaļaujoties uz verbālo komunikāciju.

Noteikumi ir vienkārši un pielāgojami, tie ļauj izmantot zīmju valodu un citus saziņas līdzekļus.

Veicinot mijiedarbību mazās grupās, spēle veicina komandas darbu un nodrošina, ka audzēkņi ar dzirdes traucējumiem var vienlīdzīgi sazināties ar saviem vienaudžiem.

Spēles iekļaujošais dizains palīdz viņiem izpētīt karjeras iespējas, nesaskaroties ar komunikācijas šķēršļiem.

PAPILDU IEGUVUMI

Šī spēle ir iekļaujoša un piemērota visiem audzēkņiem, mudinot viņus spēlēt kopā jauktās grupās, kur ikviens var piedalīties un justies iekļauts.

Taustāmais un interaktīvais dizains nodrošina to, ka visi audzēkņi var iesaistīties, vienlaikus veicinot sadarbību un veidojot kopienas sajūtu.

IEDVESMAI. Dzīve ir ceļojums, kuru vada mūsu izdarītās izvēles. Katrs lēmums, liels vai mazs, ietekmē mūsu nākotni, nosakot, kas mēs esam, kas mums ir svarīgi un par ko mēs iestājamies. Dažkārt izvēle šķiet ļoti sarežģīta, jo nozīmē atteikšanos no vienas iespējas, lai īstenotu citu. Tomēr šajos gadījumos ir iespēja palikt uzticīgiem savām vērtībām, pat ja tas ir sarežģīti.

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

Mūsu vērtības darbojas kā kompass, kas vada mūs cauri dzīves nenoteiktībai un palīdz mums reaģēt mērķtiecīgi un noturīgi. Reizēm lēmumu pieņemšana nav viegla, un mēs dažkārt varam šaubīties par sevi. Taču ar katru šādu lēmumu mēs kļūstam stiprāki un iegūstam labāku izpratni par to, kas mums patiešām ir svarīgi.

MĒRĶIS. Spēles mērķis ir palīdzēt profesionālās izglītības audzēkņiem noteikt karjeru, kas atbilst viņu pamatvērtībām. Audzēkņi var pieņemt pārdomātākus lēmumus par izvēlēto karjeras virzienu, saistot šīs pamatvērtības ar konkrētām profesijām.

MĒRĶAUDITORIJA ir profesionālās izglītības iestāžu audzēkņi, profesionālajā izglītībā studējošie pieaugušie, audzēkņi ar mācīšanās un dzirdes grūtībām. Spēle ir piemērota grupu darbā un darbā ar audzēkņiem klasē, veicinot pārdomas un diskusijas.

APRAKSTS. Karjeras kubu spēle ir interaktīva darbošanās spēle, kas palīdz audzēkņiem izpētīt iespējamās karjeras virzienus, saistot iespējamās nākotnes profesijas ar personīgajām vērtībām.

Spēle ietver divus vērtību kubus un divus profesiju kubus, kuru katrā pusē attēlotas dažādas vērtības un profesijas. Redzot un saprotot uz kubiem uzrakstītos vārdus, audzēkņi tiek iepazīstināti ar dažādām karjeras iespējām un mudināti kritiski padomāt, kā noteiktās vērtības saskan ar konkrētajām profesijām.

Minētā praktiskā pieeja palīdz iesaistīt audzēkņus un izprast vērtību nozīmi karjeras izvēlē.

MATERIĀLI:

1. Divi vērtību kubi – uz kubiem ir uzrakstītas vērtības, kas atrodamas katrā kuba pusē un atspoguļo dažādas vērtību kategorijas.
2. Divi profesiju kubi – katrā kuba pusē ir atspoguļotas profesijas, kas ļauj audzēkņiem atrast vērtības atbilstoši iespējamajiem karjeras virzieniem.
3. Instrukcijas lapa – īsas vadlīnijas par spēles gaitu un mērķi.
4. Rakstāmpiederumi – pildspalvas vai zīmuļi, lai audzēkņi varētu veikt piezīmes pārdomu lapās.

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

NORĀDĪJUMI:

1. Ievads vērtībās un profesijās. Iepazīstiniet audzēkņus ar Švarca vērtībām un izskaidrojot, kā vērtības var ietekmēt karjeras izvēli.
2. Izvēlieties kādu kubu: katrs audzēknis vai komanda pēc kārtas izvēlas vienu profesiju.
3. Vērtību saskaņošana ar profesiju: pēc uzdarītās izvēles audzēkņi analizē uz kubiem norādīto profesiju un izvēlas trīs šai profesijai visvairāk atbilstošās vērtības. Viņi apspriežas, vai un kā izvēlētajā profesijā atbilst minētajām vērtībām, kritiski domājot par to, kā šīs vērtības varētu ietekmēt karjeru.
4. Diskusija un pārdomas: audzēkņi pēc kārtas dalās ar savu izvēli un argumentē to grupai, paskaidrojot, kāpēc, viņuprāt, profesija atbilst (vai neatbilst) iekļautajām vērtībām. Šīs pārdomas palīdz viņiem saistīt personīgās vērtības ar karjeras lēmumiem.

REZULTĀTS. Izmantojot karjeras kubu spēli, audzēkņi iegūst dziļāku izpratni par savām vērtībām un to, kā tās var ietekmēt personīgos karjeras lēmumus. Spēle veicina pārdomas, uz sadarbību balstītas diskusijas un lielāku izpratni par vērtību lomu profesijas izvēlē.

PDF formāts ir pieejams [3. pielikumā](#).

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

4. Karjeras izvēles atbalsta rīks: Digitālais tests

IEDVESMAI. Karjeras izvēle nav tikai darbs vai mācības – tas ir dzīvesveids. Lai dzīvotu tādu dzīvi, kādu allaž esam vēlējušies, nepieciešams līdzsvars starp personīgo un profesionālo jomu, un tas iespējams tikai atbilstoši ikviena personīgajām vērtībām.

Tests ir izstrādāts, lai palīdzētu jauniešiem pārdomāt savu karjeras izvēli un iespēju mācīties profesionālās izglītības iestādē, balstoties uz personīgajām vērtībām.

MĒRKIS. Veicināt izpratni par dažādām mācību jomām saskaņā ar Šaloma Švarca vērtību modeli (*Schwartz Values Inventory*).

Mācību virzieni un testa rezultāti ir īpaši pielāgoti *Eiropas Savienības Erasmus+ programmas Pamatdarbības Nr.2 (KA 2) Maza mēroga partnerības projekta profesionālās izglītības sektorā Nr. 2023-2-LV01-KA210-VET-000174014* projektā iesaistīto profesionālo izglītības iestāžu pieejamajām profesionālajām izglītības programmām. Testa nobeigumā ikviens dalībnieks saņem trīs iespējamus karjeras ieteikumus.

Paturiet prātā, ka šis tests ir tikai ceļvedis, lai palīdzētu sākt domāt par savu nākotni!

MĒRĶAUDITORIJA. Minētais karjeras izvēles atbalsta rīks izstrādāts, lai palīdzētu ikvienam, kurš vēlas atklāt dažādās mācību iespējas profesionālajā izglītībā.

Galvenā mērķa grupa ir gan audzēkņi, gan pieaugušie, kuri vēlas izzināt savas karjeras iespējas. Tas ir arī labs atbalsta rīks audzēkņiem ar īpašām vajadzībām, jo tests ir īss un vienkāršs.

APRAKSTS. Atbildot uz 21 jautājumu, tiek noteiktas trīs iespējamās nākotnes profesijas un trīs iespējamie karjeras virzieni profesionālajā izglītībā, kas atbilst konkrētā audzēkņa vērtībām.

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

Testa izpilde nav ierobežota laikā. Rezultātus var nosūtīt uz norādīto e-pasta adresi.

Ieteikums ir apspriest rezultātus ar karjeras konsultantu, jo šis tests atspoguļo tikai daļu no labas karjeras izvēles sastāvdaļām.

REZULTĀTS. Tiek dotas trīs iespējamās karjeras izvēles, kas atbilst personīgajām vērtībām saskaņā ar Švarca vērtību sistēmu.

Dalībnieki iegūst testa rezultātus saistībā ar projektā iesaistīto profesionālo izglītības iestāžu pieejamajām profesionālajām izglītības programmām un no testa izstrādātājiem. Mācību virzieni, kas tiek mācīti citās profesionālās izglītības iestādēs vai augstākajā izglītībā, šajā testā nav atspoguļoti.

NORĀDĪJUMI:

1. Lai sāktu testu, apmeklējiet <https://career.rvt.lv/>.
2. Izvēlieties vēlamo valodu: latviešu.
3. Atbildiet uz 21 interesējošu jautājumu.
4. Beigās jūs atklāsiet trīs karjeras iespējas, kas vislabāk atspoguļo jūsu vērtības profesijas izvēlē, un to, kas jums ir svarīgs.

Sāciet pētīt savu nākotni jau šodien!

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

PIELIKUMI

1. pielikums

ŠREKS	ZIRNEKĻCILVĒKS
OPTIMISTS	REĀLISTS
KUĢIS	LIDMAŠĪNA
FILMA	GRĀMATA
TIK-TOK	VIDEOSPĒLES
ĪSZIŅA	TELEFONZVANS
TRADĪCIJAS	DIGITALIZĀCIJA
HOBĪJS	MIEGS
MĀJAS	CEĻOŠANA
DRAUGI	ĢIMENE
ĢIMENE	KARJERA
TALANTS	DARBS
RADOŠUMS	LOĢIKA
IZGLĪTĪBA	SAKARI
KOMANDA	LĪDERIS
SABIEDRĪBA	KLUSUMS
VARA	SLAVA
PROCESS	REZULTĀTS
NAUDA	DĀVANA
TAUPĪBA	IZŠĶĒRDĪBA
IZAICINĀJUMS	RUTĪNA
KONTROLE	BRĪVĪBA
DROŠĪBA	NEATKARĪBA
MIERS	EMOCIJAS
VEIKSME	MĒRĶIS
MĪLESTĪBA	PIEDZĪVOJUMI
SUPERSPĒJA	NEMIRSTĪBA

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

2. pielikums

Tūrisms un loģistika	
Kāds ir tūristu iecienītākais suvenīrs visā pasaulē?	Pastkartes.
Kādas ir gida vissvarīgākās prasmes?	Komunikācija un stāstu stāstīšana.
Ko nozīmē termins "viss iekļauts", rezervējot atvaļinājumu?	Cenā ir iekļautas maltītes, dzērieni un dažas aktivitātes.
Kādam nolūkam ir paredzēts uzkopšanas kontrolesaraksts viesnīcā?	Lai nodrošinātu, ka visas telpas tiek iztīrītas un sagatavotas atbilstoši augstiem standartiem.
Iedomājieties, ka plānojat viesnīcā luksusa komplektu. Ko tu tajā iekļautu?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Kāda ir trakākā piedzīvojumu aktivitāte, ko ieteiktu tūristam?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Kāds ir jūsu sapņu ceļojuma galamērķis, un kāpēc, jūsuprāt, cilvēki to vēlētos apmeklēt?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Kāds ir visizplatītākais darbs viesmīlības nozarē visā pasaulē?	Viesmīlis vai viesmīle.
Kādas prasmes jums būtu nepieciešamas, lai strādātu viesnīcas reģistratūrā?	Labas komunikācijas un problēmu risināšanas prasmes.
Ja jūs varētu strādāt viesnīcā vai kūrortā, vai jūs vēlētos strādāt ārpus cilvēku redzesloka, piemēram, virtuvē vai uzkopt mājokli, vai strādāt ar viesiem tieši reģistratūrā?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Tūrisma jomā jums, iespējams, nāksies palīdzēt cilvēkiem atbildēt uz jautājumiem vai novērst problēmas viņu atvaļinājuma laikā. Cik ērti jūtaties problēmu risināšanā?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Tūrisma karjerā var nākties strādāt ilgas stundas vai nedēļas nogalēs un brīvdienās. Vai jūs esiet ar mieru strādāt elastīgu darba laiku?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Kādas prasmes var apgūt tūrismaursos?	Klientu apkalpošana, pasākumu plānošana, problēmu risināšana vai darbs ar tehnoloģijām.
Ja jūs strādātu tūrisma jomā, kuru pasaules daļu jūs visvairāk vēlētos parādīt tūristiem?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Kādos jautājumos tūristiem parasti ir nepieciešama palīdzība?	Lielisku ēdināšanas vietu atrašana, naktsmītņu rezervēšana vai vietējās vēstures apguve.
Iedomājieties, ka studējat tūrisma. Kura būtu sapņu vieta, lai apmeklētu to studiju laikā?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Kā tūrisms var pozitīvi ietekmēt vietējo kopienas?	Radot darba vietas, atbalstot mazos uzņēmumus un veicinot kultūras apmaiņu.
Vai jūs vēlētos strādāt lielas pilsētas tūrisma nozarē vai mazā lauku ciematā? Kāpēc?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Ar kādiem izaicinājumiem var saskarties tūrisma strādājošie?	Sūdzību izskatīšana, kultūras atšķirību pārvaldība vai saspringto grafiku risināšana.
Kura ir aktīvākā ceļojumu sezona lielākajā daļā valstu?	Vasara, pateicoties skolēnu brīvlaikam un labvēlīgajiem laikapstākļiem.

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

Kas ir "kultūras mantojuma vieta"?	Vieta ar vēsturisku, kultūras vai dabas nozīmi, kas tiek saglabāta nākamajām paaudzēm.
Kas ir iekšzemes tūrisms?	Vietējais tūrisms ir vieta, kur cilvēki ceļo savā valstī. Tā ir arī galvenā nozares daļa.
Viesi jautā par ilgtspējīgas ceļošanas iespējām. Kādu padomu jūs varētu viņiem dot?	Iesakiet videi draudzīgas naktsmītnes, vietējās ekskursijas vai sabiedrisko transportu un iedrošiniet atbalstīt mazos uzņēmumus.
Tūrists lūdz ieteikumus par tuvumā esošajām apskates vietām. Kā jūs atbildētu?	Sniedziet detalizētus ieteikumus, pamatojoties uz viņu interesēm, piemēram, vēsturiskām vietām, dabu vai vietējiem restorāniem.
Kas, jūsuprāt, ir vissvarīgākais, strādājot noliktavā?	Kārtot preces, pārvaldīt piegādes vai nodrošināt, ka viss tiek nosūtīts laikā.
Kādas prasmes būtu nepieciešamas, lai strādātu loģistikā?	Laika vadība, organizācija un uzmanība detaļām.
Kā jūs rīkotos situācijā, kad pasūtījumā trūkst preces?	Ātri pārbaudiet krājumus, sazinieties ar piegādātāju un atrodiat risinājumu pilna pasūtījuma piegādei laikā!
Kādos gadījumos problēmu risināšana ir svarīga loģistikā un noliktavas darbā?	Problēmu risināšana ir būtiska gadījumos, kad kaut kas noiet greizi, piemēram, kavējas vai trūkst priekšmetu, un problēmu risināšana palīdz nodrošināt visu nevainojami bez lieliem traucējumiem.
Kādas fiziskās prasmes ir nepieciešamas noliktavas darbā?	Smagu priekšmetu celšana, produktu efektīva pārvietošana, izturības uzturēšana garu maiņu laikā un uzmanības pievēršana detaļām.
Kādā veidā komandas darbs ir būtisks, strādājot noliktavā?	Darbs komandās palīdz sadalīt uzdevumus, uzlabot efektivitāti un nodrošināt, ka viss tiek iepakots un nosūtīts laikā.
Kā tehnoloģijas izmanto loģistikā?	Tehnoloģijas tiek izmantotas, lai izsekotu sūtījumus, pārvaldītu krājumus un nodrošinātu visu preču efektīvu pārvietošanu, izmantojot dažādas transportēšanas metodes.
Kāpēc laika pārvaldība, organizācija un uzmanība detaļām ir svarīga loģistikā?	Šīs prasmes palīdz nodrošināt, ka viss tiek izdarīts laikā, preces tiek pareizi izsekotas un preču plūsma ir organizēta un efektīva.
Kādus svarīgus darbus jūs varētu veikt noliktavā?	Produktu šķirošana, krājumu pārvaldīšana, preču iepakošana un marķēšana vai noliktavas organizēšanas nodrošināšana.
Kā jūs nodrošinātu darbinieku drošību noslogotā noliktavas vidē?	Nodrošinot atbilstošu apmācību, izmantojot drošības aprīkojumu (piemēram, ķiveres, cimdus un drošus apavus) un saglabājot brīvus ceļņus un norādes, lai novērstu negadījumus.
Kā preču iesaiņojums ietekmē nosūtīšanas procesu?	Pareizs iepakojums nodrošina preču aizsardzību pārvadāšanas laikā, samazina bojājumu risku un atvieglo sūtījumu organizēšanu un izsekošanu.
Kādas ir dažas izplatītākās kļūdas loģistikā, un kā no tām izvairīties?	No kļūdām, piemēram, nepareiziem sūtījumiem, pazaudētiem krājumiem vai aizkavētām piegādēm, var izvairīties, atkārtoti pārbaudot

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

	pasūtījumus, izmantojot krājumu pārvaldības sistēmas un uzlabojot saziņu starp darbiniekiem.
Kāda var būt loģistikas negatīvā ietekme uz apkārtējo vidi, un kā to var samazināt?	Loģistika var radīt transporta oglekļa emisijas. Šo ietekmi var samazināt, izmantojot videi draudzīgus transportlīdzekļus, optimizējot maršrutus un samazinot iepakojuma atkritumus.
Kā slikti laika apstākļi ietekmē loģistiku un darbu noliktavā?	Slikti laikapstākļi var aizkavēt sūtījumus, ietekmēt transportēšanas maršrutus vai palēnināt darbu noliktavā drošības apsvērumu dēļ, tādēļ ir nepieciešami rezerves plāni vai grafiku pielāgošana.
Kāda ir atšķirība starp izplatīšanas centru un noliktavu?	Sadales centrs koncentrējas uz efektīvu preču pārvietošanu uz galamērķi, savukārt noliktava galvenokārt tiek izmantota uzglabāšanai. Izplatīšanas centros parasti ir uzlabotas tehnoloģijas un ātrāki procesi.
Kura ir šobrīd visstraujāk augošā mūsdienu loģistikas joma?	E-komercijas loģistika tiešsaistes iepirkšanās pieauguma dēļ.
Kā, jūsaprāt, loģistika ietekmē produktu pieejamību?	Loģistika nodrošina, ka produkti ir pieejami veikalos vai tiešsaistē, bieži vien no attālām vietām, laikā, kad cilvēkiem tie ir nepieciešami.
Nosauciet trīs īpašības vai prasmes, kas ir svarīgas loģistikas profesijā!	Problēmu risināšana, laika pārvaldība un uzmanība detaļām.
Nosauciet vismaz vienu lietu vai tehnoloģiju, ko parasti izmanto noliktavā!	Svītirkodu skeneri, autoiekrāvēji, konveijera lentes vai noliktavas pārvaldības programmatūra.
Kāda ir autoiekrāvēja loma noliktavā?	Iekrāvēju izmanto smagu materiālu vai paliktņu pacelšanai un pārvietošanai noliktavā.
Ko nozīmē "piegādes ķēde"?	Piegādes ķēde ir viss produkta izgatavošanas un piegādes process, sākot no izejvielām līdz gala patērētājam.
Ja klients sūdzas, ka piegāde kavējas, kādas darbības jūs varētu veikt, lai atrisinātu problēmu?	Pārbaudiet piegādes izsekošanas sistēmu, informējiet klientu par kavēšanos un pārliecinieties, ka problēma tiek ātri atrisināta.
Kā sauc procesu, kurā preces tiek piegādātas tieši no piegādātāja klientam bez uzglabāšanas?	Tiešās piegādes.
Kas ir "reversā loģistika"?	Tas ir klientu atgriezto preču pārvaldības process, tostarp remonts, otrreizēja pārstrāde vai iznīcināšana.
Kā loģistikas uzņēmumi nodrošina, ka preces transportēšanas laikā paliek svaigas?	Izmantojot transporta līdzekļus ar kamerām, kas palīdz nodrošināt produktu uzglabāšanu ar kontrolētu temperatūru.
Kādi darbi ir pieejami loģistikā, izņemot darbu noliktavā?	Transporta plānošana, piegādes ķēdes vadība, klientu apkalpošana un krājumu kontrole.
Kulinārija, cepšana un gaļas izstrādājumi	
Kā kulinārijā apzīmē ēdiena gatavošanu ūdens peldē zemā temperatūrā?	Sous-vide.

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

Nosauciet tik daudz makaronu veidu, cik zināt!	Spageti, Linguine, Fettuccine, Tagliatelle, Bucatini, Capellini (Eņģeļu mati), Vermicelli, Pappardelle, Bigoli, Trenette, Mafaldine (vai Reginette) Penne, Rigatoni, Ziti, Makaroni, Fusilli, Rotini, Cavatappi, Tortiglioni, Garganelli, Chifferi, Lazanja, Cannelloni, Paccheri, Manicotti, (Taurītes), Orecchiette, Conchiglie (Shells), Lumaconi, Corzetti, Casarecce, Strozzapreti, Campanelle, Radiatori, Gemelli (un patiesībā pat vairāk).
Kādas ir piecas galvenās mērces klasiskajā franču virtuvē?	Bešamels, Velouté, Espagnole, Sauce Tomat un Hollandaise.
Kāda ir galvenā atšķirība starp cepamo pulveri un cepamo sodu?	Cepamais pulveris satur skābi un bāzi, savukārt cepamā soda ir tikai bāze, un tās aktivizēšanai nepieciešama skābe.
Kā "mandolīnas" rīvi izmanto virtuvē?	Vienmērīgai un plānai dārzeņu un augļu sagriešanai.
Ko nozīmē "al dente", gatavojot makaronus?	Makaroni, kas tiek vārīti, lai tie būtu stingri ēdot.
Kāds temperatūras diapazons tiek uzskatīts par "bīstamo zonu", runājot par ēdiena drošību?	4°C līdz 60°C
Kas ir umami?	Sāļi vai gaļīgi.
Nosauciet tik daudz garšaugu, cik zināt, ko var izmantot ēdiena aromatizēšanai!	Baziliks, oregano un rozmarīns
Kāda ir tradicionālās pesto mērces galvenā sastāvdaļa?	Baziliks
Kāda ir atšķirība starp torti un tarti?	Torte ir bagātīga, daudzslāņu kūka, ko miltu vietā bieži gatavo ar maltiem riekstiem vai rīvmaizi.
Kāds ir sviesta dzidrināšanas process, un kāpēc tas tiek darīts?	Sviesta dzidrināšana ietver sviesta kausēšanu un piena cietvielu un ūdens atdalīšanu no taukiem. Tas tiek darīts, lai izveidotu tīrākus taukus, kuriem ir augstāks dūmu efekts un ilgāks glabāšanas laiks.
Kas ir šie "četri garšas elementi", kas šefpavāram jāabalansē ēdienā?	Salds, skābs, sāļš un rūgts.
Kāds ir ēdiena rotāšanas mērķis?	Dekorēšana piešķir ēdienam vizuālo pievilcību, uzlabo garšu un nodrošina tekstūras kontrastu.
Kāda ir lipekļa funkcija maizes gatavošanā?	Glutēns nodrošina mīklas struktūru un elastību, ļaujot tai aizturēt gāzes burbuļus fermentācijas laikā un piešķirot maizei košļājamo tekstūru.
Kad maize un sviests jāpasniedz ēdienreizes laikā, un kā tie jāpasniedz?	Maize un sviests jāpasniedz ēdienreizes sākumā, jāieliek maizes grozā ar nelielu sviesta trauciņu un jāpiedāvā katram viesim ar knaiblēm vai maizes šķīvi.
Kādi ir galvenie pareiza vīna servisa elementi izsmalcinātā restorānā?	Uzrādiet pudeli viesim apstiprināšanai, atveriet pudeli pie galda, ielejiet nelielu daudzumu, lai viesis to nogaršo, un pēc tam pasniedziet vīnu

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

	viesiem, sākot ar sievietēm un virzoties pulksteņrādītāja virzienā ap galdu.
Kā maltītes laikā viesiem jāpasniedz ūdens?	Ūdens jālej no viesa labās puses, izmantojot tīru, sausu krūku. Uzpildiet glāzes pēc vajadzības, neļaujot krūzei pieskarties glāzes malai.
Kāpēc ir svarīgi, lai apkalpotājs labi pārzinātu ēdienkarti?	Zinot ēdienkarti, apkalpotājs var pārliecinoši atbildēt uz jautājumiem, sniegt ieteikumus un nodrošināt viesiem labu maltīšu pieredzi.
Kāda ir sāls funkcija ēdiena gatavošanā, izņemot garšas pievienošanu?	Sāls uzlabo ēdiena dabisko garšu, palīdz uzglabāšanā, uzlabo tekstūru (piemēram, maizes mīklā) un var izvadīt mitrumu (piemēram, konservējot vai sālot dārzeņus).
Kāpēc ir svarīgi ļaut gaļai atpūsties pēc vārīšanas?	Ļaujot gaļai atpūsties, sula var atkārtoti sadalīties visā gaļā, nodrošinot, ka tā paliek sulīga un maiga, kad tā tiek sagriezta.
Kāds ir mīklas mīcīšanas mērķis, un kas notiek, ja to pārmērīgi daudz mīca?	Mīcot mīklu, veidojas lipekļis, piešķirot maizei tās struktūru un elastību. Pārmērīga mīcīšana var padarīt mīklu stingru, kā rezultātā galaprodukts ir blīvs un grūti košļājams.
Kādi ir daži izplatītākie augu izcelsmes olbaltumvielu avoti, ko izmanto ēdiena gatavošanā?	Parastie augu izcelsmes olbaltumvielu avoti ir pupiņas, lēcas, tofū, tempeh, kvinoja, rieksti un sēklas.
Ar ko var aizstāt olas vegānu ēdiena receptē?	Olas var aizstāt ar sastāvdaļām, piemēram, linsēklu miltiem, kas sajaukti ar ūdeni, banānu biezeni, ābolu mērci, zīdainu tofū vai komerciāliem olu aizstājējiem vegānu ēdienos.
Kādu gatavošanas metodi jūs izmantotu, lai dārzeņos saglabātu visvairāk uzturvielu?	Tvaicēšana ir labākā metode, lai saglabātu visvairāk uzturvielu dārzeņos, jo tie ātri pagatavojas ar minimālu ūdens un siltuma iedarbību.
Kā sauc balto pulveri, ko izmanto zupu vai mērču biezināšanai?	Milti.
Kā sauc cilvēku, kurš sadala gaļu?	Miesnieks.
Kāpēc cepot pirms ēdiena pievienošanas jāuzsilda eļļa?	Lai ēdiens neuzsūktu eļļu un nekļūtu taukains.
Kāds ir veids, kā noteikt, vai gaļa ir pareizi pagatavota, to nesagriežot?	Izmantojiet gaļas termometru vai pārbaudiet sulu krāsu.
Kas ir pirmā lieta, ko šefpavārs dara, pirms sāk gatavot?	Nomazgājiet rokas un sagatavojiet instrumentus un sastāvdaļas!
Kāpēc labāk ir izmantot svaigus, nevis kaltētus garšaugus?	Svaigiem garšaugiem ir spēcīgāka un svaigāka garša.
Kura sastāvdaļa cepumus padara mīkstus un košļājamus, nevis kraukšķīgus?	Brūnais cukurs vai papildu sviests.
Ko maiznieks dara, lai pārbaudītu, vai kūka ir gatava?	Ieduriet zobu bakstāmo centrā – ja tas iznāk tīrs, kūka ir gatava.
Kāda ir atšķirība starp steiku un cepeti?	Steiks ir viens gaļas izgriezums, savukārt cepetis ir lielāks gabals, kas paredzēts cepšanai un sagriešanai.

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

Kāpēc fiziskā sagatavotība ir noderīga ēdiena gatavošanā, cepšanā vai gaļas ražošanā?	Šie darbi bieži ir saistīti ar vairāku stundu stāvēšanu kājās un darbu ar smagu aprīkojumu.
Kāpēc ikvienam kulinārijas nozarē ir svarīgi mācīties par pārtikas nekaitīgumu?	Lai novērstu pārtikas izraisītās saslimšanas un nodrošinātu klientu veselību.
Kāda ir galvenā atšķirība starp mājas virtuvi un profesionālo virtuvi?	Profesionāla virtuve ir lielāka, tajā ir vairāk specializētu instrumentu, lai palielinātu efektivitāti.
Kāpēc šefpavāri mācās atpazīt dažādus gaļas izcirtņus?	Konkrētiem gatavošanas veidiem vislabāk ir piemēroti dažādi gaļas izcirtņi.
Kāds ir viens no iemesliem, kāpēc šefpavāri vēlas uzzināt vairāk par citu kultūru virtuvi?	Lai radītu jaunas receptes un izprastu dažādas garšas.
Ko miesnieki un pavāri dara ar kauliem, ko viņi izņem no gaļas?	Viņi var tos izmantot, lai pagatavotu buljonu vai noliktu krājumos.
Kāpēc cilvēkiem, strādājot virtuvē, ir jābūt fiziski spēcīgiem?	Viņi bieži ceļ smagus katlus, pārvadā krājumus vai stāv ilgas stundas kājās.
Kura ir visdārgākā garšviela pasaulē?	Safrāns.
Kura ir visbiežāk lietotā pārtikas sastāvdaļa pasaulē?	Rīsi.
Kurš ir vienīgais ēdiens, kas nekad nebojājas?	Medus.
Kura valsts ir slavena ar restorāna koncepcijas izgudrošanu?	Francija.
Kurš ir lielākais ēdiens, kas jebkad pasniegts banketā?	Cepts zilonis (pasniedza Senās Romas laikā).
Kurš deserts nejauši tika izveidots, kad kāds aizmirs pievienot miltus savai kūkas receptei?	Brauniji.
Kāpēc izturēta liellopu gaļa ir garšīgāka par svaigu liellopu gaļu?	Fermenti noārda muskuļus, padarot to maigu un aromātiskāku.
Kāda ir šefpavāra ikdienas profesionālajā virtuvē: vairāku uzdevumu veikšana vai vienas receptes ievērošana?	Daudzu uzdevumu veikšana.
Kāds ir viens no veidiem, kā šefpavāri var izvairīties no ēdiena izšķērdēšanas?	Izmantot ēdienu atlikumus zupām, buljoniem vai mērcēm.
Tehnika/inženierzinātnes/IT	
Nosauciet vienu no svarīgākajiem drošības pasākumiem, kas elektrīķim vienmēr būtu jāievēro pirms darba uzsākšanas!	Atslēgt strāvu pirms darba uzsākšanas ar elektrības vadiem vai iekārtām.
Ko CNC nozīmē ražošanā?	<i>Computer Numerical Control</i> jeb datorizēto ciparu vadība.
Kāda ir programmatūras CAD (<i>Computer-Aided Design</i>) loma ražošanā?	Šī programmatūra nodrošina precīzu produktu projektēšanu, simulāciju, prototipu izveidi un datu pārseni uz ražošanas iekārtām.
Kāda ir atšķirība starp MIG un TIG metināšanu?	MIG metināšana izmanto metāla stiepli kā elektrodu un aizsarggāzi, savukārt TIG metināšanā izmanto volframa elektrodu.

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

Nosauciet pašreizējo tendenci IT jomā, kas ietver mākslīgo intelektu!	Automatizācija, izmantojot mašīnmācīšanos, lai optimizētu procesus un uzlabotu efektivitāti uzņēmumos.
Kāpēc kibernetika ir svarīga IT jomā?	Lai aizsargātu sensitīvus datus un sistēmas no nesankcionētas piekļuves, pārkāpumiem un citiem kibernetiskiem draudiem.
Kāds ir ugunsdrošības mērķis?	Aizsargāt datortīklus un sistēmas, kontrolējot ienākošo un izejošo tīkla trafiku.
Ko apzīmē saīsinājums VPN un kāds ir tā mērķis?	Virtual Private Network jeb virtuālais privātais tīkls nodrošina drošu un šifrētu savienojumu starp lietotāju un internetu, aizsargājot datus no pārtveršanas.
Ko jauniešiem vajadzētu valkāt metināšanas darbnīcā drošības nolūkā?	Aizsarglīdzekļus, piemēram, metināšanas ķiveres, cimdus un priekšautu.
Nosauciet vismaz trīs automašīnu dzinēju veidus!	Benzīna, dīzeļa un elektriskie dzinēji.
Ko nozīmē saīsinājums "ABS" automobiļu jomā?	Bremžu pretbloķēšanas sistēma.
Kāds ir ieteicamais motoreļļas nomainīšanas intervāls lielākajā daļā automobiļu?	Vidēji uz 10 000–15 000 kilometru vai reizi gadā.
Kāds ir drošības spilvenu galvenais mērķis automašīnās?	Aizsargāt pasažierus, mazinot trieciena spēku sadursmes gadījumā.
Kam tiek piedēvēts pirmais ar benzīnu darbināmais auto izgudrojums?	Kārlim Benzam.
Kāda ir viena no galvenajām tendencēm, kas pašlaik ietekmē autobūves nozari?	Pāreja uz elektriskajiem transportlīdzekļiem.
Nosauciet automašīnu ražotāju, kas pazīstams kā luksusa elektrisko transportlīdzekļu ražotājs!	Tesla.
Kādi ir automehāniķa galvenie darba pienākumi?	Transportlīdzekļu diagnostika, remonts un tehniskā apkope.
Kāda ir automašīnas radiatora galvenā funkcija?	Atdzesēt dzinēju, novadot lieko siltumu.
Kas varētu izraisīt pārbaudes dzinēja indikatora iedegšanos?	Dažādi faktori, piemēram, skābekļa sensora bojājumi, katalizatora problēmas, degvielas vāciņa nepareiza aizvēršana, aizdedzes sistēmas traucējumi vai dzinēja darbības neregularitāte.
Kāds ir galvenais LED priekšējo lukturu ieguvums, salīdzinot ar tradicionālajiem halogēna lukturiem?	Lielāka energoefektivitāte un ilgāks kalpošanas laiks.
Kādas ir biodīzeļdegvielas priekšrocības, to izmantojot kā alternatīvo degvielu?	Biodīzeļdegviela ir videi draudzīgāka, samazina siltumnīcefekta gāzu emisijas, ir atjaunojama un samazina atkarību no fosilajiem energoresursiem.
Kādi ir elektriķa galvenie darba pienākumi?	Elektroinstalāciju uzstādīšana, uzturēšana un remonts, kā arī drošības pārbaudes veikšana.
Kādi ir biežāk izmantotie instrumenti, ko lieto elektriķi?	Multimetrs, vadu noņēmējs un ķēdes testeris.

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

Kāda ir atšķirība starp maiņstrāvas un līdzstrāvas elektrību?	Maiņstrāva periodiski maina virzienu, bet līdzstrāva plūst vienā virzienā.
Ko jauniešiem vajadzētu valkāt, strādājot ar elektriskajām sistēmām?	Izolētus cimdus, aizsargbrilles un ugunsizturīgu apģērbu.
Kādu krāsu parasti izmanto, lai norādītu zemējuma vadu elektroinstalācijā?	Zaļu ar dzeltenu svītru.
Kā izmērīt elektrisko strāvu ķēdē?	Izmantojot ampērmēru.
Kā elektroinženiera profesija atšķiras no elektriķa profesijas?	Elektroinženieri projektē un izstrādā elektriskās sistēmas un komponentus, savukārt elektriķi uzstāda un uztur šīs sistēmas.
Kurš tiek uzskatīts par elektrības "tēvu" savu 18. gadsimta atklājumu dēļ?	Bendžamins Franklins.
Kura personības iezīme ir īpaši noderīga cilvēkam, kurš vēlas strādāt ar tehniku, iekārtām?	Pacietība.
Kāpēc laika plānošana ir svarīga inženierzinātnēs?	Daudziem projektiem ir stingri termiņi.
Kāpēc komandas darbs ir svarīgs inženierzinātnēs?	Tas apvieno dažādas prasmes un zināšanas, lai efektīvi risinātu sarežģītus uzdevumus.
Nosauc vienu no pirmajiem cilvēku izgudrotajiem pārvietošanās līdzekļiem!	Ritenis.
Kāpēc motoriem nepieciešama eļļa?	Lai samazinātu berzi un novērstu pārkaršanu.
Ko hidrauliskā sistēma izmanto, lai radītu kustību?	Šķidrumu zem spiediena.
Ko dara pārnēsmaķārba?	Pārvada dzinēja jaudu uz riteņiem, pielāgojot ātrumu un griezes momentu.
Kāda ir elektrisko transportlīdzekļu galvenā priekšrocība salīdzinājumā ar gāzi darbināmiem auto?	Videi draudzīgums.
Nosauc 3 atjaunojamās enerģijas veidus!	Saules enerģija, vēja enerģija un hidroenerģija.
Ko nozīmē termins "viedā māja"?	Māja, kas aprīkota ar tehnoloģiju, kas ļauj attālināti vadīt ierīces, piemēram, gaismas vai termostatus.
Kas ir drons?	Bezpilota lidaparāts, ko attālināti kontrolē vai programmē, lai veiktu konkrētus uzdevumus.
Kāds ir robota mērķis rūpniecībā?	Automatizēt uzdevumus un uzlabot efektivitāti.
Kā sauc procesu, ko izmanto, lai izveidotu digitālā dizaina 3D objektus?	3D drukāšana.
Kāda ir atšķirība starp bulskrūvi un skrūvi?	Bulskrūves tiek izmantotas ar uzgriežņiem, bet skrūves tiek ieskrūvētas tieši materiālos.
Kādi ir inženiera galvenie darba pienākumi?	Projektēšana, problēmu risināšana, dizaina testēšana un sistēmu vai produktu uzraudzība.
Kāpēc zinātkāre ir svarīga īpašība, studējot tehniskajās profesijās?	Zinātkāre veicina vēlmi izzināt, izprast un risināt sarežģītas problēmas, kā arī sekmē radošu pieeju.
Kāda loma ir efektīvai komandai tehniskajos procesos?	Lai gūtu panākumus, daudzi tehniskie projekti prasa sadarbību ar citiem.

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

Kāda personības īpašība varētu veicināt interesi par darbu ar instrumentiem vai mašīnām ikdienā?	Tehniskā domāšana un vēlme strādāt ar rokām, labot lietas.
Nosauciet praktiskā darba ar mašīnām priekšrocības salīdzinājumā ar darbu birojā!	Fiziska aktivitāte, redzams rezultāts, radošums un tehnisko prasmju izmantošana, mazāka rutīna.
Kāpēc pašdisciplīna ir svarīga, mācoties tehniskajās profesijās?	Daudzi tehniskie projekti prasa koncentrēšanos un spēju stingri ievērot plānu bez pastāvīgas uzraudzības.
Kādas personības iezīmes veicina izjaukt un no jauna salikt mašīnu vai iekārtu?	Pacietība un zinātkāre.
Celtniecība/koka darbi	
Kāds ir projekta galvenais mērķis būvniecībā?	Sniegt ēkas vai būves detālpārskatu vai tehnisko rasējumu.
Kādus instrumentus parasti izmanto būvniecībā, lai panāktu līdzenu virsmu?	Visbiežāk izmanto līmeņrāžus, lāzera līmeņus, nivelierus, līmeņošanas šinas un špakteļlāpstiņas.
Kāds ir armatūras mērķis betona konstrukcijā?	Pastiprināt betonu un nodrošināt papildu stiepes izturību.
Kāda ir atšķirība starp perforatora urbi un parasto urbi?	Perforatora urbis ir jaudīgāks un paredzēts smagākiem darbiem, savukārt parastais urbis ir vieglāks un precīzāks vienkāršākos darbos.
Kas ir zaļā būvniecība?	Zaļā jeb ekoloģiskā būvniecība ir tāda pieeja ēku projektēšanā, celtniecībā, iekārtošanā un uzturēšanā, kas tiecas mazināt negatīvo ietekmi uz vidi un uzlabo tās ilgtspējību.
Kāda ir R vērtības nozīme izolācijas materiālos?	Augstāka R vērtība nozīmē labāku izolāciju un lielāku energoefektivitāti.
Kādus trīs rokas instrumentus visbiežāk izmantot, lai savienotu koka detaļas?	Āmuru, zāģi, skrūvgriezi.
Kā novērst koksnes plaisāšanu, urbjot tajā?	Izmantot izmēģinājuma caurumu vai urbt ar mazu ātrumu.
Kāda veida koku bieži izmanto mēbeļu, piemēram, krēslu vai galdu, izgatavošanai?	Ozolu, priedi, dižskābardi.
Kāds ir lakas mērķis kokapstrādē?	Lai aizsargātu koksni un piešķirtu tai spīdīgu apdari.
Kas jā dara pirms elektroinstrumentu izmantošanas kokapstrādē?	Jāpārlicinās, ka tiek valkāts drošības aprīkojums, un ir zināms, kā pareizi lietot instrumentu.
Kāda ir atšķirība starp cietkoksni un skujkoku?	Cietkoksne nāk no lapu kokiem (piemēram, ozola vai kļavas) un ir blīvāka, savukārt skujkoku koksne nāk no skuju kokiem (piemēram, priedes) un ir vieglāka.
Ko kokapstrādē izmanto, lai savienotu divas koka detaļas taisnā leņķī?	Leņķa savienojumus ar skrūvēm, līmi, tapām, metāla stūru stiprinājumiem.
Nosauc vienu no visdārgākajiem koksnes veidiem pasaulē?	Sandalkoks, <i>agarwood</i> .
Kāds ir vecākais zināmais koka priekšmets, kas jebkad atklāts?	Koka ritenis, kas atrasts Slovēnijā un tiek lēsts, ka tas ir vairāk nekā 5000 gadus vecs.

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

Kāds ir termins kokapstrādes veidam, kurā mazi koka gabali tiek izmantoti, lai izveidotu sarežģītus dizainus, kas bieži redzami mēbelēs vai attēlu rāmjos?	Intarsija.
Cik ilgā laikā koks parasti nobriest par koku, kas ir gatavs izmantošanai kokapstrādē?	Tas var ilgt no 20 līdz 100 gadiem atkarībā no koka veida.
Nosauc svarīgākās kokapstrādes darbinieka personības iezīmes?	Pacietība, uzmanība pret detaļām un radošums.
Kāpēc kokapstrādes darbiniekam ir svarīgi būt uzmanīgiem, mērot un zāģējot koku?	Nelielas kļūdas var ietekmēt visu projektu, un precizitāte nodrošina, ka detaļas pareizi sader kopā.
Kāda veida domāšana (matemātiskā) ir noderīga kokapstrādes darbiniekam, izstrādājot mēbeli vai mākslas priekšmetu?	Telpiskā domāšana, kas palīdz saprast, kā detaļas sader kopā un kā vizualizēt galaproduktu.
Kas kokapstrādes darbiniekam jā dara pirms projekta uzsākšanas?	Jāplāno un jā mēra materiāli, izvēloties pareizo koka veidu un izlemjot par izmantojamajiem instrumentiem un paņēmieniem.
Ar ko kokapstrādes profesijas atšķiras no citiem amatniecības veidiem?	Kokapstrāde ietver dabisko materiālu (koka) pārveidošanu noderīgos vai mākslinieciskos objektos, bieži apvienojot funkcionālo dizainu ar radošu pieeju.
Kādas pamatprasmes iespējams iegūt, apgūstot kokapstrādes specialitāti?	Mērīšana, griešana, slīpēšana, montāža, apdare un dažādu kokapstrādes instrumentu droša izmantošana.
Kāpēc kokapstrādes specialitātes studenti mācās strādāt ar dažādiem koka veidiem?	Dažādiem kokiem ir unikālas īpašības, piemēram, cietība, tekstūra un graudainība, un to izpratne palīdz studentiem izvēlēties pareizo materiālu katram projektam.
Kā kokapstrādes programmas tehnikumā palīdz jauniešiem attīstīt problēmu risināšanas prasmes?	Sniedzot reālus izaicinājumus, kas prasa radošu domāšanu un praktiskus risinājumus, piemēram, kā labot kļūdas vai pielāgot dizainu.
Ar ko kokapstrādes apguve tehnikumā atšķiras no mācīšanās patstāvīgi mājās?	Tehnikums piedāvā strukturētas nodarbības, piekļuvi specializētiem rīkiem un aprīkojumam, kā arī pedagogus, kas var sniegt atsauksmes un norādījumus.
Kāds ir betona galvenais mērķis būvniecībā?	Betons tiek izmantots kā izturīgs materiāls pamatiem, ceļiem, ietvēm un citiem būvkonstrukciju elementiem.
Kādas pamatprasmes iespējams apgūt, mācoties būvniecības specialitātē?	Betona sajaukšanu, liešanu, apdari un cietēšanu, izmantojot špaktelīpstiņas, pludīņus un citus instrumentus, kā arī izpratni par konkrētiem būvniecības veidiem un to lietojumu.
Kāpēc profesionālajā apmācībā ir svarīgi uzzināt par dažādiem betona veidiem?	Dažādiem betona veidiem ir atšķirīga stiprība, izmantojums un sacietēšanas laiks.
Kāpēc betona darbos ir svarīga drošība?	Betons ietver smagus materiālus, elektroinstrumentus un ķīmikālijas, tāpēc drošība ir ļoti svarīga, lai novērstu ievainojumus.

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

Kāda ir atšķirība starp dzelzsbetonu un parasto betonu?	Dzelzsbetons ietver tērauda stieņus (armatūras stieņus) vai sietu, lai nodrošinātu papildu izturību un novērstu plaisāšanu, savukārt vienkāršajam betonam nav stieģrojuma un to parasti izmanto vieglākām konstrukcijām.
Kā zināšanas par minerālmateriālu veidiem (piemēram, granti vai smilti) palīdz betonēšanas darbā?	Izpratne par pildvielām palīdz pareizi sajaukt betonu un nodrošina, ka tam ir piemērota stiprība, tekstūra un apstrādājāmība un dažāds izmantojums.
Kāds ir būvniecībā visplašāk izmantotais mākslīgais materiāls?	Betons.
Cik ilgs laiks parasti nepieciešams, lai betons pilnībā sacietētu?	Aptuveni 28 dienas, lai gan tas sāk sacietēt jau dažas stundas pēc ieliešanas.
Kāds ir iekštelpu būvniecības galvenais mērķis?	Radīt funkcionālas un estētiski pievilcīgas telpas, uzstādot sienas, griestus, grīdas segumus, durvis, logus un citas interjera konstrukcijas.
Kādas pamatprasmes iespējams apgūt interjera būvniecības programmā?	Materiālu mērīšana un griešana, ģipškartona uzstādīšana, ierāmēšana, griestu uzstādīšana, grīdas segums un apdares, piemēram, krāsas vai apdares uzklāšana.
Kādus instrumentus mācās izmantot interjera būvniecības programmas studenti?	Zāģus, urbjus, āmurus, izlīdzinātājus, ģipškartona nažus, skrūvgriežus un apdares instrumentus, piemēram, slīpmašīnas un špaktelāpstīņas.
Kāpēc iekštelpu būvniecībā ir svarīgi iemācīties lasīt rasējumus un būvniecības plānus?	Zīmējumi sniedz norādījumus par izmēriem, materiāliem un projektiem, nodrošinot, ka konstrukcija ir precīza un atbilst drošības un būvniecības standartiem.
Kāpēc iekštelpu būvstrādniekam ir svarīgi izprast dažādus siltināšanas veidus?	Lai noteiktu skaņas izolāciju, kontrolētu temperatūru un energoefektivitāti.
Kas ir "nolaižamie griesti", un kur tos parasti izmanto interjera būvniecībā?	Nolaižamie griesti ir sekundārie griesti, kas novietoti zem galvenajiem griestiem. Tos izmanto, lai paslēptu vadus, kanālus un caurules, kas bieži atrodas biroju telpās, skolās un komerciālās ēkās.
Kas ir ģipsis un kā tas atšķiras no ģipškartona?	Ģipsis ir dabīgs minerāls, ko izmanto būvniecībā. Atšķirības: ģipsis ir izejmateriāls, bet ģipškartons ir gatavs produkts.
Kāpēc spēja pielāgoties svarīga gan betonēšanas darbos, gan iekštelpu būvniecībā?	Lai efektīvi pielāgotos mainīgiem apstākļiem, piemēram, laikapstākļiem, materiālu specifikācijām vai dizaina izmaiņām, nodrošinot kvalitatīvu darbu un savlaicīgu projekta izpildi.
Kādas personiskās īpašības palīdz, mācoties gan betonēšanas darbus, gan iekštelpu būvniecību?	Precizitāte, fiziskā izturība, pacietība, problēmu risināšanas prasmes, atbildība un spēja strādāt komandā.
Kāpēc ilgstošas stāvēšanas vai locīšanās stundas rada bažas gan betona, gan iekštelpu būvniecībā strādājošajiem?	Jo tas var izraisīt muskuļu un skeleta problēmas, piemēram, muguras sāpes, locītavu spriedzi un

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

	asinsrites traucējumus, palielinot traumu risku un samazinot darba produktivitāti.
Kas ir viena no svarīgākajām lietām, kas jāapgūst kokapstrādes profesijās?	Prasme precīzi mērīt, griezt un savienot koka detaļas.
Nosauciet dažas būvniecības un kokapstrādes jomas profesijas!	Galdnieks, mēbeļu meistars, būvdarbu vadītājs, interjera dizainers, arhitekts, būvdarbu vadītājs.
Ar kādiem izaicinājumiem nākas saskarties celtniecībā vai kokapstrādes jomā strādājošajiem?	Ar fizisko darbu.
Dota koka virsma ar skrāpējumiem uz tās. Kā padarīt to gludu un gatavu lietošanai?	Izmantojot smilšpapīru vai elektrisko slīpmašīnu.
Kādi ir visizplatītākie zāģu veidi, ko izmanto kokapstrādē?	Rokas zāģis, ripzāģis, finierzāģis.
Kāpēc būvniecībā masīvkoka vietā bieži izmanto saplāksni?	Saplāksnis tiek izgatavots, līmējot kopā plānas koka kārtas, kas padara to stiprāku, stabilāku un mazāk pakļautu deformācijai nekā masīvkokam.
Skaistums un tekstils	
Kādi ir kosmetologa galvenie darba pienākumi?	Sniegt šādas skaistumkopšanas procedūras: matu veidošana, grims, sejas kopšana, nagu kopšana u. c.
Kas ir <i>Ombre</i> jeb <i>Balayage</i> matu krāsošanā?	Matu krāsošanas tehnika, ar kuras palīdzību iespējams iegūt pāreju no tumšām saknēm līdz ļoti gaišiem matu galiem.
Kāda ir atšķirība starp manikīru un pedikīru nagu kopšanā?	Manikīrs ir procedūra rokām un roku nagiem, bet pedikīrs – pēdām un kāju nagiem.
Kāpēc skaistumkopšanas nozarē klientu apkalpošana ir svarīga?	Jo palīdz piesaistīt jaunus klientus caur ieteikumiem un nodrošina atkārtotus apmeklējumus.
Kāda ir pašreizējā tendence skaistumkopšanas nozarē saistībā ar ilgtspējību?	Ilgspējība, kas vērsta uz videi draudzīgiem produktiem, ražošanas procesiem un iepakojumiem.
Kāpēc skaistumkopšanas salonā ir svarīga higiēna?	Tā novērš infekciju izplatīšanos un nodrošina drošu un tīru vidi klientiem un personālam.
Ko ādas kopšanas produktos nozīmē termins "nekomedogēns"?	Tas nozīmē, ka produkts ir veidots tā, lai neaizsprostotu poras.
Kāda ir atšķirība starp slāņošanu un teksturēšanu matu griešanā?	Slāņošana ietver matu griešanu dažādos garumos, lai radītu apjomu un kustību, savukārt teksturēšana ir metode, ko izmanto, lai noņemtu apjomu un palielinātu izmēru, nemainot kopējo garumu.
Kāds ir zviedru masāžas mērķis?	Mazināt muskuļu saspringumu, uzlabot asinsriti, veicināt relaksāciju un uzlabot vispārējo fizisko un emocionālo labsajūtu.
Kādu tehniku izmanto karsto akmeņu masāžā?	Karsētu akmeņu novietošana noteiktos ķermeņa punktos, lai mazinātu spriedzi un sāpes.
Kāda ir tradicionālā SPA prakse, kas cēlusies no Senās Romas?	Termālās pirtis, kur ietilpa karsto, siltā un aukstā ūdens baseinu izmantošana, masāžas un ķermeņa kopšana, lai veicinātu relaksāciju un veselību.

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

Kas ir limfodrenāžas masāža, un kādas ir tās priekšrocības?	Maiga masāža, kas veicina limfas šķidrums kustību pa ķermeni, palīdzot izvadīt toksīnus un mazinot pietūkumu.
Kas ir dubļu vanna, un kādi ir tās terapeitiskie ieguvumi?	Ārstniecisko dūņu vannu, kas bieži satur minerālvielas, izmanto ādas attīrīšanai, pīlingam un barošanai, vienlaikus nodrošinot relaksāciju un sāpju mazināšanu.
Kāda ir galvenā sastāvdaļa lielākajā daļā mitrinošo krēmu?	Ūdens vai mitrinātāji, piemēram, glicerīns.
Kāds ir lielākais cilvēka ķermeņa orgāns?	Āda.
Cik ilgs laiks nepieciešams, lai nagi pilnībā ataugtu?	Apmēram 6 mēneši.
Kura valsts ir pazīstama kā viena no pasaules līderiem ādas kopšanas inovāciju jomā?	Dienvidkoreja.
Kāpēc studējot vai strādājot skaistumkopšanas jomā, ir svarīga pacietība?	Ārstēšanas un metožu pilnveidošana var aizņemt laiku, īpaši attiecībā uz klientiem.
Kā spēja būt labam klausītājam palīdz skaistumkopšanas profesijās?	Tas nodrošina, ka saprotat to, ko klients vēlas, un sniedz pozitīvu pieredzi.
Kāds ir izplatīts matu šķelšanās iemesls?	Pārmērīga siltuma instrumentu izmantošana vai kondicionēšanas trūkums.
Ko nozīmē SPF saulēšanas krēmos?	Saules aizsardzības faktors.
Kāda ir vissvarīgākā prasme cilvēkam, kurš vēlas kļūt par skaistumkopšanas speciālistu?	Tehnisko prasmju, radošuma un labas komunikācijas ar klientiem apvienojums.
Mūžam dzīva tendence skaistumkopšanā?	Dabiskais skaistums.
Kāda bija pirmā nagu lakas krāsa?	Sarkana.
Kura bija pirmā valsts, kas attīstīja nagu dekorēšanas mākslu?	Ķīna, pirms vairāk nekā 5000 gadiem.
Kas ir keratīns, un kāpēc tas ir svarīgs skaistumam?	Keratīns ir proteīns, kas atrodams matos, ādā un nagos. Tas palīdz saglabāt spēkus un veselību.
Kāpēc skaistumkopšanas nozares pārstāvjiem ir svarīgi būt radošiem?	Radošums palīdz izstrādāt unikālus dizainus un stilus klientiem.
Nosauciet vairākas skaistumkopšanas profesijas!	Kosmetologs, frizieris, masieris, vizāžists.
Kuras izglītības iestādes piedāvā programmas skaistumkopšanas profesijās?	Profesionālās izglītības iestādes.
Kāpēc skaistuma industrijā ir svarīgi būt atvērtam jaunu metožu apguvei?	Nozare vienmēr attīstās, un ir jāapgūst jaunas tendences un metodes.
Ja varētu izveidot savu skaistumkopšanas produktu, kāds tas būtu un kāpēc?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Kāda ir jūsu mīļākā frizūra, un kāpēc?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Kādām skaistumkopšanas tendencēm vajadzētu atgriezties?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Ja jums būtu jāizgudro jauns skaistumkopšanas līdzeklis, ko jūs darītu?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Kura skaistumkopšanas profesija jums patīktu visvairāk? Kāpēc?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

Kāda ir, jūsuprāt, neparastākā skaistuma industrijas tendence?	Profesionālā kursa apguve izstumj no komforta zonas, pieprasot veikt praktiskus reālās dzīves uzdevumus darba vietā. Bieži ir jāpielāgojas jauniem rīkiem, paņēmieniem un videi, jāsadarbojas ar dažādiem cilvēkiem un jāuzņemas atbildība par uzdevumiem, kuriem ir tūlītēji, praktiski rezultāti. Tas vairo pārliecību, izturību un problēmu risināšanas prasmes.
Ja jūs varētu sapost vienu slavenību kādam notikumam, kas tā būtu un kādu izskatu jūs tai piešķirtu?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Kāda ir viena lieta, ko jūs vēlētos uzzināt par skaistumu, pat ja nestrādājat šajā jomā?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Iedomājieties, ka veidojat grimu filmai – vai jūs vēlētos strādāt pie krāšņas pornozvaigznes vai radīt īpašus efektus monstriem? Kāpēc?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Ja jūs varētu izveidot sapņu salonu vai skaistumkopšanas SPA, kā tas izskatītos?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Kāds ir parauga mērķis šūšanā?	Pārbaudīt piegrieztnes piemērotību, materiāla īpašības un novērst kļūdas pirms galaprodukta izgatavošanas.
Kas ir pirmā lieta, kas jādara pirms auduma piegriešanas?	Izmazgāt un gludināt audumu, lai vēlāk izvairītos no tā saraušanās.
Kas ir vīles atločījums?	Papildu audums starp šuvi un materiāla malu.
Kāds apģērba stils ir jums vistuvākais?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Ja jums būtu iespēja apgūt vienu šūšanas tehniku, kāda tā būtu?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Ja jūs varētu izveidot audumu, no kā jūs iedvesmotos? Kāpēc?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Kurš ikonisks modes priekšmets kļuva populārs pēc tam, kad Koko Šanele to izstrādāja 1926. gadā?	Mazā melnā kleitiņa.
Ja jūs varētu valkāt apģērbus, kas izgatavots no jebkura neparasta materiāla, kāds tas būtu?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Ja drēbes varētu mainīt krāsu atbilstoši noskaņojumam, kuru tu izvēlētos?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Kurš audums ir pazīstams kā "karaļu audums"?	Samts.
Vērtības un mācības profesionālās izglītības iestādē	
Kā mācības profesionālajā izglītībā var palīdzēt pārvarēt savus ieradumus un atklāt jaunas spējas?	Profesionālā izglītība palīdz pārvarēt ieradumus, sniedzot praktisku pieredzi, attīstot disciplīnu un iemācot pielāgoties jaunām prasībām, vienlaikus atklājot talantus un spējas, kas nav izmantotas agrāk.

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

Kas profesionālajā izglītībā ir prakse?	Praktiska darba pieredze reālā darba vidē, kur studenti izmanto mācību procesā iegūtās zināšanas un prasmes, gatavojoties savai izvēlētajai profesijai.
Kā profesionālā izglītība var veicināt lielāku vienlīdzību vai sociālo taisnīgumu?	Sniedzot iespējas personām ar dažādu izcelsmi iegūt praktiskas iemaņas un iekļauties darba tirgū, samazinot ekonomiskās atšķirības.
Vai, jūsu prāt, profesionālā izglītība ir pieejama ikvienam? Kā to varētu uzlabot?	Ne vienmēr pieejama ikvienam, jo to var ierobežot finanses, reģionālā pieejamība vai informācijas trūkums. To varētu uzlabot, piedāvājot vairāk līdzekļu stipendijām, nodrošinot attālinātās mācības, karjeras konsultācijas un plašāku programmu pieejamību reģionos.
Vai profesionālā izglītība sagatavo ne tikai darbam, bet arī dzīvei?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Kā var pielāgot mācību pieredzi tehnikumā, lai tā atbilstu personīgajiem mērķiem?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Kā jūs novērtētu panākumus mācību laikā – ar atzīmēm, prasmēm vai personības izaugsmi?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Jūs interesē kāda profsija, bet ģimene vēlas, lai jūs turpinātu akadēmisko karjeru. Kā jūs sabalansētu viņu cerības ar savu vēlmi?	Atklāti pastāstot par to, kāpēc profesionālais kurss atbilst jūsu prasmēm un karjeras mērķiem. Lai līdzsvarotu cieņu pret ģimenes vēlmēm ar saviem centieniem, ir nepieciešama empātija, skaidrība un pārliecība, ka jūtas pie saviem lēmumiem.
Kas ir tehnikums?	Izglītības iestāde, kas piedāvā vidējo izglītību un specializētas profesionālās prasmes konkrētā nozarē, sagatavojot studentus darbam vai turpmākajām studijām.
Nosauciet triju veidu programmas, kuras piedāvā profesionālajās skolās!	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Cik ilgi parasti ilgst lielākā daļa profesionālo skolu programmu?	Programmas parasti ilgst no dažiem mēnešiem līdz četriem gadiem.
Kas ir mācekļa prakse?	Sistēma, kas apmāca jauno paaudzi amatā vai profesijā praktizējošus darbiniekus darba vietā un bieži vien saistīta ar kādu pavadošu apmācību.
Kāpēc ir svarīgi lietot individuālos aizsardzības līdzekļus (IAL)?	Tie palīdz aizsargāt darbiniekus no traumām un slimībām.
Kas ir ergonomika?	Ergonomika ir pētījums par cilvēku efektivitāti viņu darba vidē, lai samazinātu slodzi un traumas.
Kāda ir atšķirība starp tehnikumu un ģimnāziju?	Profesionālās skolas koncentrējas uz praktiskām iemaņām un praktisku apmācību konkrētos amatos, savukārt tradicionālā ģimnāzija sniedz plašāku akadēmisko izglītību un teorētiskās zināšanas.

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

Kāda ir viena no priekšrocībām, pabeidzot tehnikumu, pirms nonākšanas darba tirgū?	Praktiskas pieredzes un praktisku iemaņu ieguve, kas padara tehnikuma beidzēju gatavu darbam.
Kādus atbalsta pakalpojumus profesionālā skola varētu piedāvāt, lai palīdzētu audzēkņiem gūt panākumus?	Akadēmiskās konsultācijas, karjeras konsultācijas un apmācības pakalpojumus.
Kāpēc profesionālajā izglītībā prakse ir svarīga?	Tā sniedz reālās pasaules pieredzi un palīdz studentiem izmantot savas prasmes profesionālajā vidē.
Kāds ir profesionālās izglītības galvenais virziens?	Profesionālā izglītība ir vērsta uz praktisku prasmju un praktiskas pieredzes nodrošināšanu konkrētajā karjerā.
Kāpēc profesionālajā izglītībā ir svarīga cieņa pret visu veidu darbu?	Tā veicina vienlīdzību un atzīst katras profesijas cieņu un nozīmi sabiedrībā.
Kāpēc profesionālajās studijās ir svarīga neatlaidība?	Jo praktisko iemaņu apguve bieži vien prasa atkārtotu praksi un kļūdu pārvarēšanu.
Kā profesionālā izglītība māca atbildību?	Dodot studentiem reālus uzdevumus, kuros viņi ir atbildīgi par kvalitāti, termiņiem un rezultātiem.
Kāpēc pielāgošanās spēja ir galvenā vērtība profesionālajā izglītībā?	Tā kā nozares un tehnoloģijas mainās, spēja pielāgoties nodrošina, ka esat nozīmīgs un efektīvs.
Vai profesionālā izglītība ir paredzēta tikai tiem, kuri nevēlas turpināt studijas augstskolā?	Nepatiesi. Profesionālā izglītība ir paredzēta ikvienam, kurš vēlas iegūt konkrētas prasmes un sagatavoties praktiskajai karjerai, un daudzi audzēkņi vēlāk turpina studijas.
Profesionālajā skolā apgūtās prasmes var attiecināt tikai uz vienu konkrētu darbu?	Nepatiesi. Daudzas prasmes, piemēram, laika plānošana, problēmu risināšana un komandas darbs, var attiecināt uz visām dzīves situācijām.
Vai jūs domājat, ka arodskolas nesagatavo audzēkņus vadošām lomām?	Daudzas programmas māca vadības prasmes, piemēram, lēmumu pieņemšanu un projektu vadību. Ir daudzi cilvēki, kuri ir beiguši arodskolu un tagad ieņem vadošus amatus darbā vai kā uzņēmumu īpašnieki.
Vai profesionālās izglītības iestāžu audzēkņiem ir jāmācās teorija?	Jā, viņi to dara. Lai gan galvenā uzmanība tiek pievērsta praktiskajām iemaņām, panākumu gūšanai ir būtiska izpratne par teoriju.
Kā profesionālā izglītība varētu sniegt labumu skolēniem ar īpašām vajadzībām?	Profesionālā izglītība spēj vairāk orientēt iet individuālu mācību ceļu.
Kā profesionālā izglītība palīdz atklāt savas stiprās un vājās puses?	Izmantojot praktiskus uzdevumus un atgriezenisko saiti; skolēni uzzina, kas viņiem ir izcils un kas jāuzlabo.
Kā profesionālās skolas palīdz skolēniem būt informētiem par nozares tendencēm?	Sadarbojoties ar nozares profesionāļiem, piedāvājot prakses vietas un mācot jaunākās tehnikas un tehnoloģijas.
Kāpēc darba devēji augstu vērtē profesionālās izglītības iestāžu absolventus?	Jo viņiem ir praktiskā pieredze un darbam vajadzīgās prasmes.
Kas ir "soft skills", un kāpēc tās ir svarīgas profesionālajā izglītībā?	Mīkstās prasmes ir starppersonu prasmes, piemēram, komunikācija, komandas darbs un

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

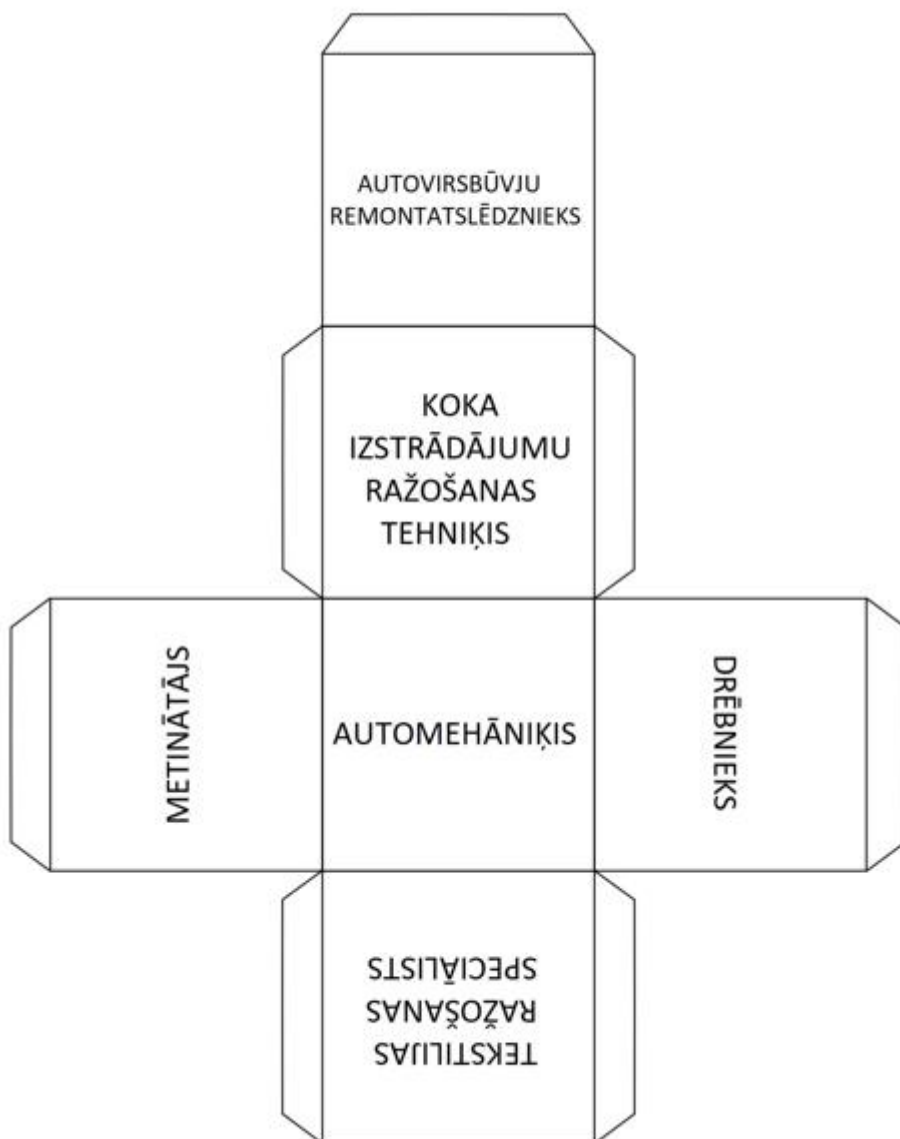
	problēmu risināšana. Tās ir svarīgas, jo palīdz efektīvi sadarboties ar citiem un pielāgoties dažādām darba vidēm.
Kas jūs varētu iedvesmot iegūt profesionālo izglītību?	Aizraušanās ar konkrēto jomu, darba stabilitāte vai iespēja strādāt ar savām rokām.
Vai piekrītat apgalvojumam, ka profesionālā izglītība ir ātrākais veids, kā sākt pelnīt naudu?	Taisnība. Daudzas programmas ir īsākas par iespēju iegūt akadēmisko grādu, un tās tieši noved pie nodarbinātības.
Kādus ieguvumus profesionālā izglītība piedāvā cilvēkiem, kuri vēlas strādāt starptautiskajā vidē?	Tā māca universālas prasmes un ļauj iegūt sertifikātus, ko bieži atzīst citās valstīs.
Vai piekrītat apgalvojumam, ka profesionālā izglītība kļūst arvien populārāka?	Jo tā ir pieejama, koncentrējas uz praktiskām prasmēm un pielāgojas pašreizējām darba tirgus prasībām.
Kuras nozares lielā mērā paļaujas uz profesionāli apmācītiem speciālistiem?	Patiesībā – lielākā daļa nozaru. Taču veselības aprūpe, celtniecība, ražošana, viesmīlība, IT un transports paļaujas uz kvalificētiem profesionāliem darbiniekiem.
Kā profesionālā izglītība var palīdzēt jums nospraust uzņēmējdarbības mērķus vai attīstīt savu biznesu?	Mācoties tiek apgūtas praktiskās iemaņas un uzņēmējdarbības pamati, ļaujot absolventiem uzsākt savu biznesu.
Ja ir mācīšanās traucējumi, vai ir iespējams apgūt profesionālo izglītību?	Jā, daudzas izglītības iestādes piedāvā pielāgotas programmas, atbalsta pasākumus un individuālu pieeju.
Kādas tālākizglītības iespējas ir profesionālās izglītības absolventiem?	Studijas koledžās, augstskolās, kvalifikācijas celšanas kursi, specializētas apmācību programmas vai papildu sertifikātu ieguve konkrētajā nozarē.
Kā jums profesijas izvēlē var sniegt atbalstu karjeras konsultants?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Kādas, jūsuprāt, prasmes darba devējs novērtē visaugstāk?	Nav pareizas vai nepareizas atbildes, ir tikai jūsu iztēle.
Jūs esat tehnikuma audzēknis ar spēcīgām līdera prasmēm. Kādas iespējas var palīdzēt tās attīstīt tālāk?	Darbs Skolēnu padomē, komandas projektu vadība vai piedalīšanās profesionālajos konkursos.
Jūs interesē starptautiskās iespējas pēc tehnikuma absolvēšanas. Kā to varat sasniegt?	Profesionālās skolas piedāvā iespēju piedalīties Erasmus+ programmā un arī starptautiskos konkursos.
Kādi konkursi ir pieejami tehnikuma talantīgākajiem audzēkņiem, lai parādītu savas prasmes?	Ir daudz vietēju un starptautisku sacensību. Vispazīstamākie ir profesionālās izglītības konkursi <i>Euroskills</i> un <i>Worldskills</i> .
Kāda veida ārpusstundu nodarbības pieejamas tehnikumos?	Prasmju konkursi, nozares pasākumi, studentu organizācijas un uz karjeru orientētas darbnīcas, sporta un radošās aktivitātes.
Kādas starptautiskās iespējas ir pieejamas tehnikuma audzēkņiem?	Apmaiņas programmas, prakses ārzemēs, mācību ekskursijas.
Kāds ir galvenais karjeras konsultāciju mērķis pirms specialitātes izvēles?	Palīdzēt skolēniem izprast savas intereses, "stiprās puses" un karjeras mērķus, lai pieņemtu apzinātu lēmumu.

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

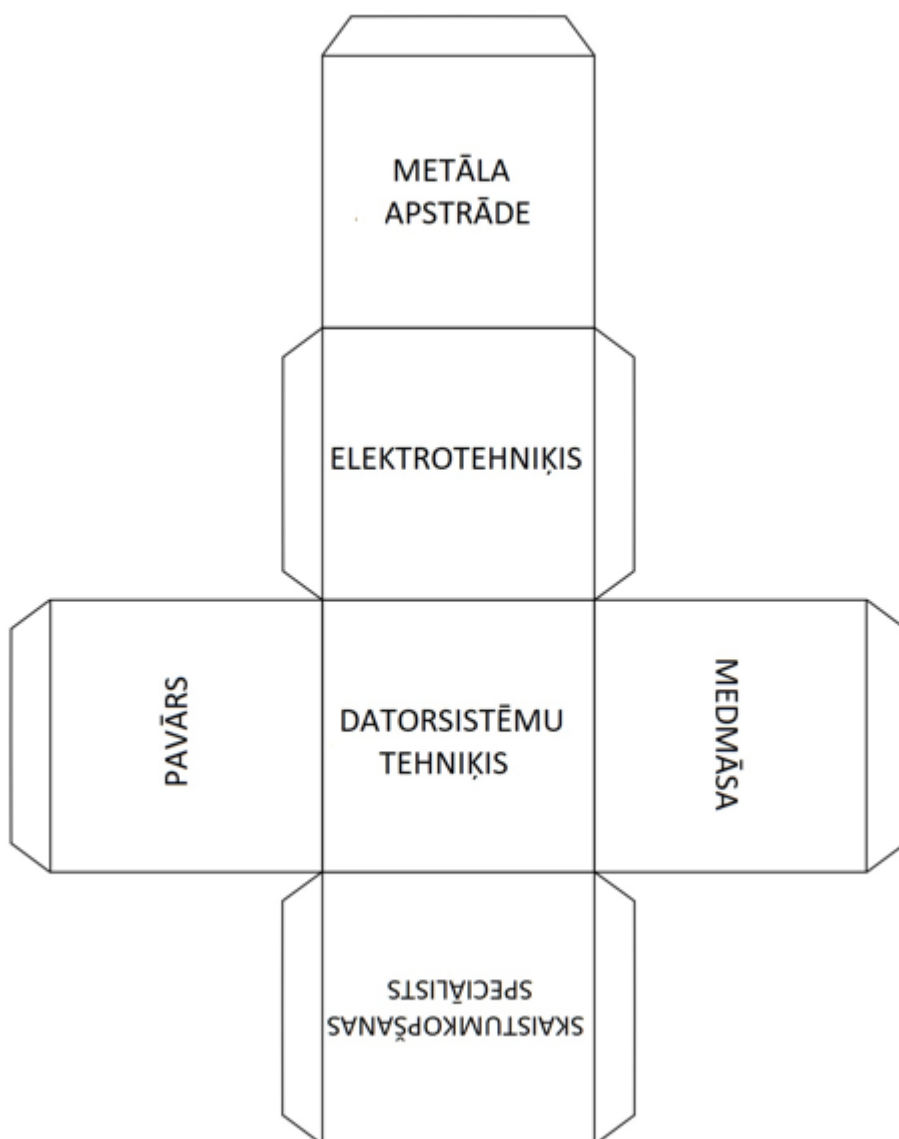
Kādi faktori būtu jāņem vērā, izvēloties specialitāti?	Personīgās intereses, "stiprās puses", karjeras iespējas, programmas saturs un mācību vide. Varat arī padomāt par programmas ilgumu un saviem personīgajiem mērķiem turpmākajā karjerā.
Kāpēc ir svarīgi izprast profesijas prasības pirms specialitātes izvēles?	Tas nodrošina, ka profesionālais kurss atbilst jūsu karjeras vēlmēm un personīgajām interesēm, tādējādi jūs ieguldāt laiku un pūles kaut kam jēgpilnam.

Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

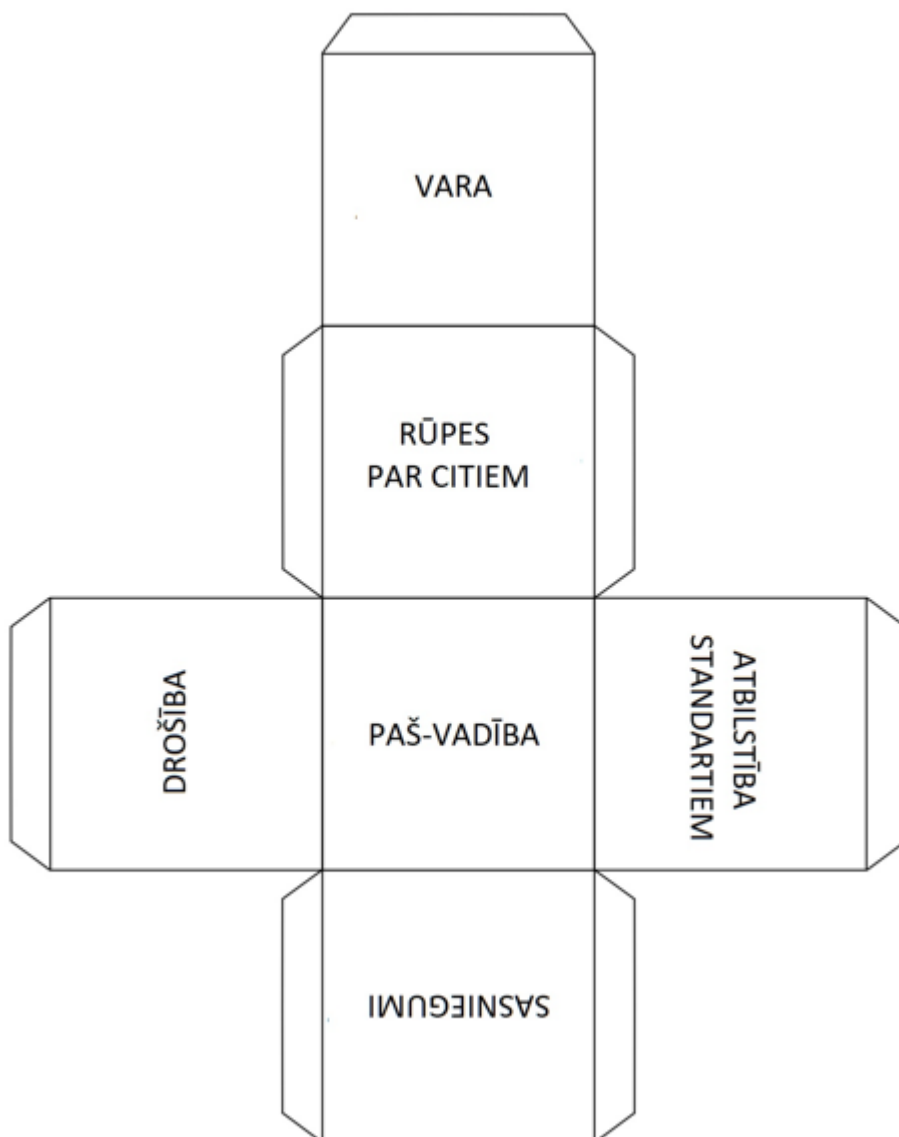
3. pielikums



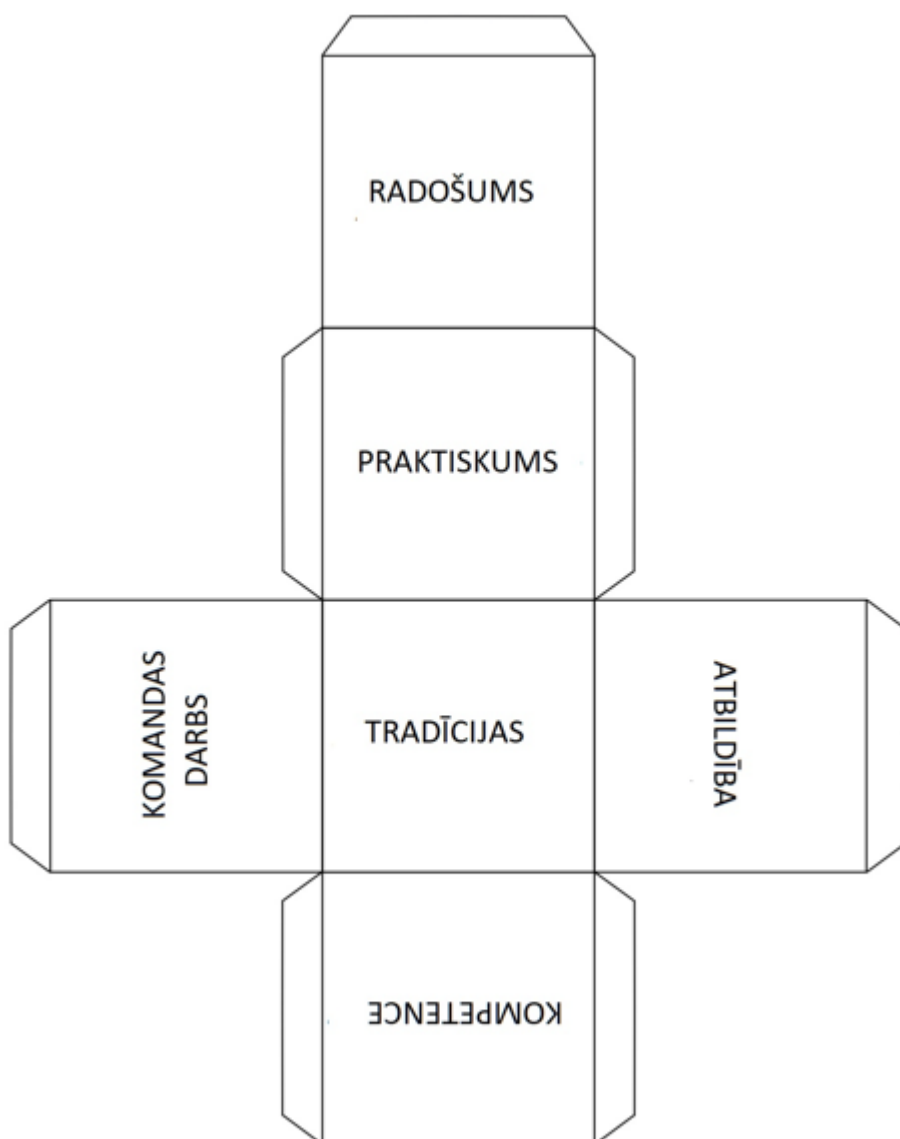
Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+



Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+



Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+



Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+ Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības projektā "Tools and techniques for a better choice of profession", Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+

Izmantotā literatūra un informācijas avoti

1. Schwartz, S. H. (2012). *An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values*.
2. Lenhard, W., & Lenhard, A. (2013). *What Definitions of Learning Disability Say and Don't Say: A Critical Analysis*.
3. Frontiers in Education. (2023). *The Intersection of Learning Difficulties and Behavior Problems*.
3. PubMed. (2013). *Reading Skills Among Students with Intellectual Disabilities*.
4. Ајдински, Г., Киткањ, З., & Ајдински, Јб. (2007). *Основи на дефектологија: специјална едукација и рехабилитација (Foundations of Defectology: Special Education and Rehabilitation)* - Скопје.
5. Чичевска-Јованова, Н., & Рашиќ-Цаневска, О. (2021). *Методика на работа со ученици со ПОП (Methodology of Work with Students with Special Educational Needs)*. Скопје: Faculty of Philosophy – Spec. Edu. and Rehabilitation.
6. English, K. (2016). *No Limits: Practical Guide for Teaching Deaf and Hard of Hearing Students* - Iowa.
7. Sir Jackie Stewart (1997). *How to Detect and Manage Dyslexia: A Reference and Resource Manual*.
8. Vitola B., Sivačova T., Kriķe Z., Riga State Technical School (2024). *Methodological material "Pedagogical-Psychological Support in Cases of Learning Difficulties and Disorders"*.
9. Chung P., Dilip R Patel, (2015) *Dysgraphia*.
10. Gloria Mokotjo L. (2017). *An Active Learning Strategy for Addressing Dyscalculia in a Mathematics Classroom*.
11. Bibi Leila Hoseini, Maryam Ajilian, Habibolah Taghizade Moghaddam, Gholamreza Khademi, Masumeh Saeidi (2014). *Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in Children: A Short Review and Literature*.
12. Morin A. *A history of learning disabilities and ADHD*:
<https://www.understood.org/en/articles/history-of-learning-disabilities-and-adhd>



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

*Rīgas Valsts tehnikums koordinē Erasmus+
Maza mēroga partnerības profesionālās izglītības un apmācības
projektā "Tools and techniques for a better choice of profession",
Līdzfinansēts no Eiropas Savienības programmas Erasmus+*

13. World Health Organization (2021). "Evidence and resources to act on health inequalities, social determinants and meet the SDGs":

<https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2019-3496-43255-60621>