

FIZISKIE DOTUMI

Dažas profesijas, kurās
nepieciešami fiziskie
dotumi:

aktieris
dejojājs
peldēšanas
instruktors
akrobāts
vijolnieks
fizioterapeits
masieris
hokejists
ķirurgs
montāžnieks
mehāniķis
fiziskās
audzināšanas
skolotājs
galdnieks
amatnieks
juvelieris
metinātājs
horeogrāfs
aerobikas treneris
foto modelis
celtnieks

Jums piemīt

FIZISKIE DOTUMI,

ja jūs efektīvi protat izmantot savu ķermeni.

Pazīmes jeb izpausmes:

- Jūs pārzināt savu ķermeni, tā spējas un robežas.
- Jūs spējat kontrolēt gan plašas, gan sākas kustības.
- Jūs protat izmantot rokas un pirkstus dažādu smalku darbu veikšanai.
- Jūs protat prasmiīgi apieties ar priekšmetiem/objektiem, kas ir jums apkārt.
- Jūs spējat izmantot ķermeni, lai izteiktu savas emocijas.

FIZISKIE DOTUMI

<p>Uzraksti pazīstamu cilvēku vārdus, kuriem piemīt FIZISKIE DOTUMI</p> <p>FIZISKO DOTUMU PĀRBAUDES TESTS</p>			<p style="text-align: center;">KĀ PILNVEIDOT FIZISKOS DOTUMUS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skolā un mājās piedalies dažādos sakopšanas darbos, kā piemēram: zāles pļaušana, krūmu ciršana, lapu grābšana, sniega tīrīšana u.c. 2. Abi ar suni pierakstieties suņu skolā. Trenējieties katru dienu brīvā dabā. 3. Sāc mācīties vai turpini dejot tautas dejas, līnījdejas, modernās dejas, stepu. Apmeklē austrumu cīņas kursus. 4. Sāc slidot, varbūt iestājies hokeja komandā. 5. Apmeklē baseinu vai aerobikas nodarbības. 6. Savā nākošajā dzimšanas dienā izmēģini kādu aktīvās atpūtas veidu, kuru nekad neesi mēģinājis — jāšanu ar zirgu, boulingu, kamaniņu braukšanu, pārgājieni ar slēpēm, burāšanu, braukšanu ar plostu vai laivu. 7. Atrodi grāmatas/žurnālus vai skaties televīzijas pārraides par tēmu “Čaklās rokas” un uzmeistaro kaut ko sev vai mājai. 8. Iemācies adīt, šūt, izšūt. Varbūt iestājies keramikas vai rotkaļuursos. 9. Iemācies žonglēt. Izmanto apelsīnus, ābolus vai bumbiņas. 10. Iesaisties skolas teātrī. Tu vari tēlot lugā, gatavot dekorācijas, veidot kostīmus, strādāt aizkulisēs. 11. Iemācies grebt koku un pagatavo kādu noderīgu lietu. 12. Ikreiz, kad redzi savu suni vai kaķi staipāties, izdari to arī pats.
BIEŽI	DAŽKĀRT	NEKAD	<ul style="list-style-type: none"> - Kad runāju, es žestikulēju ar rokām. - Es vislabāk iepazīstu lietas, tās aptaustot. - Man patīk piedzīvojumu un šausmu filmas ar spraigu darbību. - Man ir grūti ilgstoši nosēdēt mierīgi. - Man patīk vērot sporta spēles un sacensības. - Man patīk slēpot, slidot, braukt ar sniega dēli un skeitbordu. - Vislabākās idejas man rodas, kad esmu kustībā. - Man patīk dejot. - Es viegli apgūstu jaunus sporta veidus. - Mans ķermenis ir labi koordinēts. - Es vislabāk iemācos, pats darot, nevis vērojot citus darām. - Man patīk visu izjaukt un pēc tam atkal salikt kopā. - Es izgudroju receptes dažādiem ēdieniem un tos pagatavoju. - Man padodas dažādu lietu labošana. - Man labāk patīk video spēles, kurās ir spraiga darbība. - Man patīk dažādi sporta veidi. - Es apzinos, kā ķermenis pauž idejas un emocijas.
			<p style="text-align: center;">KĀ ES PILNVEIDOŠU SAVUS FIZISKOS DOTUMUS</p>

IZTĒLES MĀKSLINIECISKIE DOTUMI

<p>Dažas profesijas, kurās nepieciešami iztēles mākslinieciskie dotumi:</p> <p>Interneta mājas lapu veidotājs ķirurgs gleznotājs skulptors kartogrāfs arhitekts pētnieks pilsētplānotājs grafiskais dizainers fotogrāfs vizuālās mākslas skolotājs izgudrotājs rasēšanas skolotājs pilots mākslinieks frizieris stilists interjera mākslinieks inženieris mēbeļu galdnieks šahists karikatūrists scenogrāfs</p>	<p>Jums piemīt</p> <p>IZTĒLES MĀKSLINIECISKIE DOTUMI,</p> <p>ja jūs spējat</p> <p>iztēloties priekšmetus dažādās perspektīvās un leņķos, veidot tēlus un zīmējumus domās.</p> <p>Pazīmes jeb izpausmes:</p> <ul style="list-style-type: none">● Jūs domās redzat tēlus.● Jūs ievērojat visu jauno un neparasto sev apkārt.● Jūs ievērojat krāsas un formas.● Jūs viegli orientējaties dabā un svešās pilsētās.● Jūs spējat strādāt ar trīsdimensionāliem objektiem.● Jūs protat izmantot dažādus materiālus: mālu, koku, krāsas u.c., lai izteiktu savas idejas.
---	--

IZTĒLES MĀKSLINIECISKIE DOTUMI

Uzraksti pazīstamu cilvēku vārdus, kuriem piemīt IZTĒLES MĀKSLINIECISKIE DOTUMI

IZTĒLES MĀKSLINIECISKO DOTUMU PĀRBAUDES TESTS

BIEŽI	DAŽKĀRT	NEKAD
		<ul style="list-style-type: none"> - Es zīmēju visdažādākās lietas, kuras iedomājos. - Es pievēršu uzmanību, kā televīzijas reklāmās tiek izmantoti tēli. - Man patīk mūzikas videoklipi, jo tajos izmantoti dažādi tēli. - Man patīk, kā animācijas filmās tiek zīmēti cilvēki un dzīvnieki. - Es pievēršu uzmanību krāsu salikumam žurnālos. - Man ir viegli iztēloties, kā interesantāk izkārtot cilvēku grupu fotografēšanai vai filmēšanai. - Mani interesē fotografēšana un mākslas foto. - Es iztēlē redzu dažādas ainas. - Svešā pilsētā vai laukos es spēju atrast meklēto vietu pēc mutiska apraksta. - Ģeometrija ir viens no maniem mīļākajiem priekšmetiem. - Mani interesē dažādie veidi, kā mākslinieki rada mākslu. - Man patīk apskatīt dažādu interneta mājas lapu dizainu. - Man ir idejas patiesi lielisku interneta mājas lapu izveidei. - Man patīk izveidot kaut ko jauku no vienkāršiem materiāliem, kas pagadās pa rokai. - Man ir lieliskas idejas savas istabas dizainiskai pārveidošanai. - Es bieži dodu padomus draugiem, kā labāk izskatīties un veidot savu tēlu. - Es vēlos apgūt kādu amatu, piemēram mēbeļu galdnieka vai modelētāja/šuvēja.

KĀ PILNVEIDOT IZTĒLES MĀKSLINIECISKOS DOTUMUS

1. Iemācies strādāt ar datorgrafikas programmām.
2. Aplūko slavenu fotogrāfu kolekcijas. Mēģini izprast, kas tās padara tik īpašas.
3. Aplūko pasaules kartes un globusu, mēģini saskatīt sakarības.
4. Uzzīmē ilustrācijas savai mīļākajai grāmatai.
5. Padomā par savas istabas vai mājas interjera pārveidošanu vai remontu. Uzzīmē savu ideju skices.
6. Pavingrinies iztēloties. Aizver acis un mēģini iztēlē saskatīt, kas taviem draugiem pašreiz ir mugurā. Tad pārbaudi, cik precīzi tas tev izdevās.
7. Pavēro, piemēram, mākoņus, ēnas un ainavas un mēģini saskatīt dažādas formas un aprises.
8. Izveido pats savu vizītkarti.
9. Padomā, kā nokļūt no vienas vietas uz citu attālāku tavā pilsētā vai pagastā. Kādas norādes tu dotu citiem? Kādi ir svarīgākie vizuālie orientieri?
10. Noskaties vēlreiz vai mēģini atcerēties savas iemīļotākās filmas vai video. Kādas krāsas spēlē būtisku lomu? Kādi speciālie efekti un operatora paņēmieni ir izmantoti?
11. Mācies zīmēt vai gleznot.
12. Izveido savus vizuālo pierakstu veidus vai simbolus, lai tev būtu vieglāk pierakstīt un organizēt savu mācību darbu.

KĀ ES PILNVEIDOŠU SAVUS IZTĒLES MĀKSLINIECISKOS DOTUMUS

LOĢISKI MATEMĀTISKIE DOTUMI

<p>Dažas profesijas, kurās nepieciešami loģiski matemātiskie dotumi:</p> <p>ceļojumu aģents baņķieris tehniķis pavārs jurists tehnologs pētnieks astronoms auditors grāmatvedis datoru sistēmas analītiķis apdrošināšanas aģents lietvedis iepirkumu aģents statistikā datorprogrammētājs notārs biržas mākleris matemātiķis elektroinženieris ārsts apdrošināšanas brokeris zinātnieks uzņēmējs</p>	<p>Jums piemīt</p> <p>LOĢISKI MATEMĀTISKIE DOTUMI,</p> <p>ja uz visu raugāties no loģikas viedokļa.</p> <p>Pazīmes jeb izpausmes:</p> <ul style="list-style-type: none">● Jūs saskatāt saistību starp lietām un parādībām.● Jūs visam pieejat sistemātiski.● Jūs izdarāt secinājumus, balstoties uz novērojumiem.● Jūs visu skaitāt.● Lietas un notikumus jūs uztverat skaitļu izteiksmē, kurus varat apspēlēt.● Jūs saskatāt saistību notikumu starpā.● Jūs meklējat sakarības starp lietām un parādībām.● Jūs meklējat izskaidrojumus dažādiem notikumiem un parādībām.
--	---

LOĢISKI MATEMĀTISKIE DOTUMI

Uzraksti pazīstamu cilvēku vārdus, kuriem piemīt **LOĢISKI MATEMĀTISKIE DOTUMI**

LOĢISKI MATEMĀTISKO DOTUMU PĀRBAUDES TESTS

BIEŽI	DAŽKĀRT	NEKAD
		<ul style="list-style-type: none"> - Man patīk likt dažāda veida saliekamās bildes, spēlēt prāta spēles. - Man interesē uzzināt, kā darbojas dators. - Mana istaba ir ļoti kārtīga un labi organizēta. - Man patīk spēlēt kāršu spēles. - Man gribas uzzināt, kā lietas darbojas. - Matemātika ir interesanta. - Es skatos zinātnes pārraides televīzijā. - Eksaktie priekšmeti ir mani mīļākie priekšmeti. - Man ir idejas jaunām video spēlēm. - Man nesagādā nekādas grūtības ienākumu-izdevumu kontrolēšana. - Datorprogrammu pielietošana man nesagādā nekādas grūtības. - Vienkāršas matemātiskas darbības varu izdarīt bez kalkulatora palīdzības. - Es apmeklēju interneta adreses, kuras veltītas zinātnei. - Man patīk risināt matemātikas uzdevumus. - Es sekoju jaunumiem informācijas tehnoloģiju attīstībā un kosmosa izpētē. - Lietās ap sevi meklēju vienotas shēmas. - Man patīk visu organizēt/ sakārtot.

KĀ PILNVEIDOT LOĢISKI MATEMĀTISKOS DOTUMUS

1. Sastādi sev nesaprotamo zinātnisko terminu sarakstu un sameklē to izskaidrojumu.
2. Iepērkoties veikalā, centies aprēķināt nodokli, kuru tu samaksāsi, pirms vēl kasiere sāk skaitīt tavus pirkumus.
3. Izvēlies kādu zinātnisku atklājumu, piemēram: ka mūsu planēta riņķo ap sauli. Noskaidro, kas izdarīja šo atklājumu un kad tas notika, kā tas ietekmēja turpmāko zinātnes attīstību.
4. Atrodi mājas lapas ar zinātnisku saturu, izvēlies kādu tēmu, kuru pētīt dziļāk.
5. Iemācies spēlēt šahu.
6. Ar kādu kopā centies atrisināt dažādas sarežģītas matemātiskas problēmas/uzdevumus.
7. Piešķir sev domās \$ 100 000 un izveido virtuālu biržas akciju portfeli. Ikdienas seko līdzi savām akcijām.
8. Apmeklē muzejus vai zinātnes centrus.
9. Skaties televīzijas programmas par zinātni.
10. Vēro satiksmes plūsmu un centies uzminēt, cik transporta līdzekļu tev pabrauks garām nākamajās 5 minūtēs. Padomā, kā tavus vērojumus varētu ietekmēt tādi faktori kā, piemēram, diennakts stunda vai nedēļas diena.
11. Aprēķini proporcionālās attiecības starp vieglajām automašīnām un sabiedriskā transporta līdzekļiem vai starp sarkanām un pelēkām mašīnām, kuras tu redzi piecu minūšu laikā.
12. Spēlē video spēles, kur nepieciešama loģika, lai atrisinātu prāta uzdevumus un atklātu noslēpumus.

KĀ ES PILNVEIDOŠU SAVUS LOĢISKI MATEMĀTISKOS DOTUMUS

MUZIĶĀLIE DOTUMI

<p>Dažas profesijas, kurās nepieciešami muzikālie dotumi:</p> <p>solists komponists mūziķis, kas spēlē kādu instrumentu diriģents diskžokejs/ video žokejs klavieru skaņotājs mūzikas instrumentu labotājs dziesmu autors ierakstu inženieris kordiriģents mūzikas skolotājs mūzikas kritiķis horeogrāfs mūzikas instrumentu pārdevējs mūzikas aranžētājs skaņu inženieris instrumentu labotājs kora dziedātājs</p>	<p>Jums piemīt</p> <p>MUZIĶĀLIE DOTUMI,</p> <p>ja spējat strādāt ar melodijām, ritmiem un skaņām.</p> <p>Pazīmes jeb izpausmes:</p> <ul style="list-style-type: none">● Jums patīk dažādi mūzikas veidi.● Jūs pazīstat dažādus instrumentus.● Jūs apzināties, cik komplicēta var būt mūzika.● Jūs saklausāt mūziku apkārtējās vides dažādās skaņās.● Jūs radāt melodijas.● Jūs dziedat vai spēlējat kādu mūzikas instrumentu.
---	---

MUZIĶĀLIE DOTUMI

Uzraksti pazīstamu cilvēku vārdus, kuriem piemīt MUZIĶĀLIE DOTUMI

MUZIĶĀLO DOTUMU PĀRBAUDES TESTS

BIEŽI	DAŽKĀRT	NEKAD
		<ul style="list-style-type: none"> - Man patīk, ka mācoties man blakus spēlē mūzika. - Es spēlēju mūzikas instrumentu. - Ritms mūzikā mani fascinē. - Man patīk dziedāt. - Man patīk dažādu kultūru mūzika. - Es apmeklēju mūzikas nodarbības. - Mūzika ir viens no maniem mīļākajiem priekšmetiem skolā. - Kad vien varu, eju uz koncertiem. - Man patīk gan klasiskā, gan rokmūzika. - Es radu dziesmas. - Es pazīstu dažādu mūzikas instrumentu skaņas. - Man gribētos uzzināt, kā mūzikas instrumenti rada tiem raksturīgās skaņas. - Mūzika man ir ļoti svarīga. - Man ir laba muzikālā dzirde. - Mūzika liek man justies labi. - Man ir viegli mācīties mūziku. - Es bungoju un situ ritmu, lai man būtu vieglāk mācīties.

KĀ PILNVEIDOT MUZIĶĀLOS DOTUMUS

1. Piezvani draugam dzimšanas dienā un nodziedi "Sveiks, lai dzīvo!"
2. Dziedi, veicot apnicīgus mājas vai dārza darbus. Dziedi vannā.
3. Apmeklē mūzikas nodarbības, lai iemācītos instrumentu, kuru vienmēr esi vēlējies spēlēt ģitāru, bungas, saksofonu.
4. Iestāties korī vai pašdarbības orķestrī. Regulāri apmeklē nodarbības un katru dienu vingrinies arī mājās.
5. Ar draugiem apmeklē karaoke klubus un iesaisties dziedāšanā.
6. Apmeklē mūzikas lapas internetā un izlasi, ko cilvēki saka par dažādiem mūzikas veidiem.
7. Seko līdzi informācijai presē par koncertiem, muzikālām izrādēm, jaunākajiem mūzikas albumiem. Iespēju robežās apmeklē koncertus, operu, baletu vai muzikālas izrādes.
8. Ar draugiem un radniekiem apmainies ar mūzikas ierakstu kasetēm un CD un pacenties paklausīties plašāka spektra mūziku — džezu, repu, rokenrolu, klasisko, tautas, kora mūziku utt. Centies to darīt vismaz stundu nedēļā. Dari to regulāri.
9. Uzzini ko vairāk par slavenu mūsdienu un senāku laiku komponistu un mūziķu dzīvi un daiļradi.
10. Saceri savus dziesmu tekstus pazīstamām melodijām.
11. Noskaties šausmu (romantisku filmu vai trilleri) un ieklausies fona mūzikā. Centies raksturot, ko dzirdi.
12. Noklausies klasiskās mūzikas skaņdarbu. Centies iedomāties, ko mūziķis ir centies paust. Raksturo to.

KĀ ES PILNVEIDOŠU SAVUS MUZIĶĀLOS DOTUMUS

DABAS IZZIŅAS DOTUMI

<p>Dažas profesijas, kurās nepieciešami dabas izziņas dotumi:</p> <p>oceanogrāfs fermeris lopkopis dārznieks lauksaimniecības darbinieks dzīvnieku dresētājs mežzinis zoologs botāniķis ģeologs laukstrādnieks meteorologs paleontologs astronoms vides zinātnieks klimatologs lauksaimniecības inženieris veterinārs mežsargs ekologs ainavu arhitekts lopkopējs kinologs</p>	<p>Jums piemīt</p> <p>DABAS IZZIŅAS DOTUMI,</p> <p>ja jūs apzināties pasauli sev apkārt.</p> <p>Pazīmes jeb izpausmes:</p> <ul style="list-style-type: none">● Jums patīk daudz uzturēties brīvā dabā.● Jūs pamanāt pārmaiņas dabā.● Jums patīk augi un dzīvnieki.● Jūs apzināties, ka vide prasa mūsu uzmanību un cieņu.● Jūs meklējat informāciju par mūsu planētu.● Jūs saudzīgi izturaties pret savvaļas dzīvniekiem un augiem.
--	---

DABAS IZZIŅAS DOTUMI

Uzraksti pazīstamu cilvēku vārdus, kuriem piemīt DABAS IZZIŅAS DOTUMI <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>			<p style="text-align: center;">KĀ PILNVEIDOT DABAS IZZIŅAS DOTUMUS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ejot pārgājienā vai pastaigā, paņem līdzi binokli un pavēro tuvāk apkārtējo dabu. 2. Atrodi materiālus par astronomiju un iepazīsties ar zvaigznājiem un galaktiku. 3. Skolā vai ģimenē ierosini atkritumu samazināšanas, atkārtotas izmantošanas un pārstrādes programmu. 4. Sagatavo putnu barotavu. Sameklē grāmatu par putniem un iemācies tos atšķirt. Izlasi par viņu paradumiem un migrācijas ceļiem. 5. Iestādi augus un vēro, kā tie aug. 6. Ieklausies dabas skaņās. Mēģini raksturot, ko dzirdi. 7. Vāc un kaltē zālītes, ziedus, priežu čiekurus, dažādas sēkliņas un augļus, izmanto tos rokdarbos. 8. Pēti dabā redzamās krāsu kombinācijas un izmanto tās apģērbā. 9. Pavēro, kā kustas dzīvnieki. Mēģini tos atdarināt vai uzzīmēt. 10. Skaties televīzijas pārraides par dabu. 11. Palasi pasakas, stāstus un leģendas par pirmatnējiem planētas iedzīvotājiem un padomā, kādu lomu tur spēlē daba. 12. Meklē un lasi informāciju par dabu un vides aizsardzības jautājumiem gan presē, gan internetā.
BIEŽI	DAŽKĀRT	NEKAD	<ul style="list-style-type: none"> - Man patīk vērot mākoņus peldam debesīs. - Es jūtīgi uztveru pārmaiņas dabā un bieži varu noteikt, ka tuvojas vētra. - Man patīk smarža gaisā dažādos gadalaikos. - Es nebaidos paņemt rokās vārdes vai čūskas. Man tās šķiet apburošas. - Man patīk būt ārā, kad pūš vējš, līst vai snieg. - Man patīk vērot gaismas un ēnas rotaļas dažādā diennakts un gada laikā. - Vasarā man patīk vērot mākoņainās vai naksnīgās debesis, īpaši saullēktus un saulrietus. - Man patīk dažādi dzīvnieciņi un man patīk par tiem rūpēties. - Es domāju, ka saprotu, ko vēlas mans kaķis vai suns, vai arī kas viņiem ir nepieciešams. - Es ticu mantu atkārtotai izmantošanai un pārstrādei, un tāpēc uzstāju, lai mēs mājās vāktu atkārtotai pārstrādei visu, ko varam, lai mazāk piesārņotu dabu. - Mani kaitina, ja precēm, kuras pārkam, ir nevajadzīgi pārspilēts iepakojums. - Man patīk būt ārā jebkurā gadalaikā un jebkurā diennakts laikā. - Man patīk skatīties televīzijas pārraides par dabu. - Īpašu prieku man sagādā pārgājieni vai nakšņošana teltīs. - Es ātri pamanu lapu krāsu maiņu rudeņos. - Es apbrīnoju dabā sastopamo floras un faunas daudzveidību, krāsas un formas. Man patīk apmeklēt zooloģisko dārzu un vērot dzīvnieku uzvedību.
			<p style="text-align: center;">KĀ ES PILNVEIDOŠU SAVUS DABAS IZZIŅAS DOTUMUS</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

STARPPERSONU KOMUNIKATĪVIE DOTUMI

<p>Dažas profesijas, kurās nepieciešami starppersonu komunikatīvie dotumi:</p> <p>politiķis mācītājs administrators tiesnesis advokāts biznesmenis personāla vadītājs sociologs sabiedrisko attiecību speciālists politologs audzinātājs psihologs policists pārdevējs sociālais darbinieks žurnālists reportieris oficiants medmāsa skolotājs bērnudārza darbinieks vadītājs tūrisma gids tulks terapeits</p>	<p>Jums piemīt</p> <p>STARPPERSONU KOMUNIKATĪVIE DOTUMI,</p> <p>ja spējat efektīvi strādāt un kontaktēties ar cilvēkiem.</p> <p>Pazīmes jeb izpausmes:</p> <ul style="list-style-type: none">● Jums patīk būt cilvēkos.● Jūs labi saprotaties ar cilvēkiem.● Jūs esat iejūtīgs pret citiem cilvēkiem.● Jūs labi izjūtat, ko cilvēki domā.● Citi cilvēki Jūs ciena.
--	---

STARPPERSONU KOMUNIKATĪVIE DOTUMI

Uzraksti pazīstamu cilvēku vārdus, kuriem
piemīt **STARPPERSONU**
KOMUNIKATĪVIE DOTUMI

STARPPERSONU KOMUNIKATĪVO DOTUMU PĀRBAUDES TESTS

KĀ PILNVEIDOT STARPPERSONU KOMUNIKATĪVOS DOTUMUS

1. Pieradinies stādīties priekšā: “Labdien! Mani sauc tā un tā. Pricējos iepazīties.”
2. Piedalies skolas pasākumos vai kādā projektā. Pieraksti un ņem vērā visu noderīgo, ko iemācies un novēro, strādājot kopā ar citiem.
3. Pateicies cilvēkiem, kas tevi apkalpo veikalā transportā, pastā vai kafejnīcā, un novēli viņiem jauku dienu.
4. Pasaki kaut ko jauku par savu draugu frizūru vai tērpu. Izsaki komplimentu.
5. Vingrinies paust savas jūtas. Mācies to darīt draudzīgā un laipnā veidā.
6. Stāsti pasakas mazākajai māsai vai brālim.
7. Vēro cilvēku ķermeņu valodu. Ko tā stāsta par viņiem?
8. Runājot skaties cilvēkiem acīs.
9. Centies izkopt sarunu kultūru. Kad vien iespējams, iesaisties sarunās un diskusijās par dažādiem jautājumiem. Mācies izteikt savu viedokli, uzklausi citus.
10. Palasi grāmatas par pārliecināšanas un motivēšanas mākslu un tad mēģini pierunāt vecākus, lai ļauj tev izdurt degunā caurumu riņķim, uztaisīt tetovējumu, nokrāsot matus vai kaut ko, par ko esi pārliecināts, ka viņi to neatbalsta.
11. Mācies un palīdzi citiem risināt konfliktus. Atrisini kādu savam brālim, māsai vai draugam sasāpējušu jautājumu.
12. Atrodi materiālus par dažādiem komunikāciju veidiem. Mēģini uzzināt vairāk par neverbālo komunikāciju un pavēro, kā tā darbojas dzīvē.

KĀ ES PILNVEIDOŠU SAVUS STARPPERSONU KOMUNIKATĪVOS DOTUMUS

BIEŽI		
DAŽKĀRT		
NEKAD		<ul style="list-style-type: none"> - Draugi ar mani pārrunā savas problēmas. - Es ar draugiem pārrunāju savas problēmas. - Man patīk mācīties kopā ar citiem. Es labprāt iesaistos dažādos grupu darbos un projektos. - Man patīk piedalīties skolas pasākumos un pulciņos. - Man patīk spēlēt komandu spēles; volejbolu, basketbolu, hokeju u.c. - Man patīk iesaistīties dažādos skolas un sabiedriskos pasākumos un notikumos. - Man patīk stāstīt anekdotes. - Vēsture ir viens no maniem mīļākajiem priekšmetiem. - Man viegli iepazīties ar cilvēkiem. - Man patīk vērot cilvēkus. - Es labi izprotu cilvēku izjūtas. - Man labāk patīk būt kopā ar draugiem, nevis vienatnē. - Man viegli atrisināt strīdus ar draugiem. - Es labi saprotos ar cilvēkiem. - Man ir daudz draugu. - Esmu labs klausītājs. - Man viegli iegūt draugus.

IEKŠPERSONISKĀS APZIŅAS DOTUMI

<p>Dažas profesijas, kurās nepieciešami iekšpersoniskās apziņas dotumi:</p> <p>rakstnieks garīdznieks konsultants mākslinieks terapeits psiholoģijas skolotājs teologs treneris talantu aģents dzejnieks starpnieks psihologs sociālais darbinieks programmu plānotājs karjeras konsultants aktieris sociālais darbinieks uzņēmējs gids filosofs zinātnieks</p>	<p>Jums piemīt</p> <p>IEKŠPERSONISKĀS APZIŅAS DOTUMI,</p> <p>ja spējat efektīvi sevi organizēt un vadīt.</p> <p>Pazīmes jeb izpausmes:</p> <ul style="list-style-type: none">● Jums apzināties, ko jūtat.● Jūs domājat, kas notiek apkārt ap jums.● Jūs labi apzināties, kas jūs esat un kas vēlētos būt.● Jūs spējat saglabāt motivāciju.● Jūs spējat kontrolēt savas emocijas.● Jūs spējat koncentrēties.
---	---

IEKŠPERSONISKĀS APZIŅAS DOTUMI

<p>Uzraksti pazīstamu cilvēku vārdus, kuriem piemīt IEKŠPERSONISKĀS APZIŅAS DOTUMI</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>SAVU IEKŠPERSONISKĀS APZIŅAS DOTUMU PĀRBAUDES TESTS</p>			<p style="text-align: center;">KĀ PILNVEIDOT SAVUS IEKŠPERSONISKĀS APZIŅAS DOTUMUS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Izvirzi dienai, nedēļai, mēnesim vienkāršu mērķi. Pieraksti to. Sasniedz to. Dienasgrāmatā pieraksti, ja kas neizdevās. Iztēlo savas pieredzi. Mēģini atkal. 2. Pacenties šād un tad izdarīt kādu patīkamu pārsteigumu citiem cilvēkiem. Piemēram, nosūti kartīti vai e-pastu, piezvani, uzsmaidi. 3. Izdari kaut ko sev pašam. Izmaini savu matu griezumam, ģērbšanās stilu. Pārkārto istabu. 4. Maini savu attieksmi pret skolas biedriem, kas ir klusi un vienmēr it kā atstāti malā. Iesaisti viņus sarunās un kopējos pasākumos. 5. Pats vai ar kādu konsultantu plāno savu izaugsmi. Izstrādā mācību, darba meklēšanas vai sevis pilnveidošanas plānu. Regulāri to pārskati un papildini. 6. Lasi rakstus par sevis pilnveidošanu un centies savā ikdienas dzīvē ieviest pāris noderīgus ieteikumus. 7. Mēģini iztēloties, kas tu nākotnē vēlētos būt. Padomā un sāc ar visvienkāršāko, kas palīdzēs tev tuvojties šim mērķim. Dari to. Dari to regulāri. Nepārtrauc. 8. Centies būt savaldīgs pat tad, ja apkārt ir trācis. Piespied sevi izskatīties mierīgam. Tu redzēsi, ka pārējie smelsies spēku no tava ārējā miera. 9. Padomā par savu dienu. Vai kaut ko varēji izdarīt labāk? Vai kaut ko varēji izdarīt jaukāk, pārdomātāk, ne tik agresīvi? Kādu mācību esi guvis? 10. Apgūsti pirmās palīdzības sniegšanas kursu. 11. Apmeklē kādus kursus, kas palīdzēs tev pilnveidoties. 12. Darbojies patstāvīgi. Vairāk laika pavadi vienatnē. <p style="text-align: center;">KĀ ES PILNVEIDOŠU SAVUS IEKŠPERSONISKĀS APZIŅAS DOTUMUS</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
BIEŽI	DAŽKĀRT	NEKAD	<ul style="list-style-type: none"> - Es daru to, kas palīdz man izprast sevi. - Man patīk būt vienam, lai padomātu un pasapņotu. - Man ir hobijs. - Es spēju kontrolēt savas emocijas. - Es bieži domāju, ko vēlos darīt savā dzīvē. - Man interesē, kāpēc cilvēki rīkojas tā un ne citādi. - Es gribu izprast un analizēju savu rīcību dažādās situācijās: Kāpēc es darīju un sacīju tā, bet ne savādāk. Kā būtu bijis pareizāk? - Es skatos televīzijas programmas, kas palīdz man pilnveidoties. - Man patīk uzzināt ko jaunu par savas personības izzināšanu un pilnveidošanu. - Es sevi uzskatu par garīgu/dvēselisku cilvēku. - Mani interesē, kas cilvēkus padara par vadītājiem jeb līderiem. - Es sastādu sev plānus un izvirzu mērķus sevis pilnveidošanai. - Manas domas bieži atšķiras no draugu domām. - Mani spriedumi bieži atšķiras no vecāku spriedumiem. - Man patīk strādāt vienam pie projektiem, nevis grupā. - Manas intereses bieži atšķiras no apkārt esošo interesēm. - Mani interesē dažādu reliģiju paustās idejas. 	

VERBĀLIE VAI LITERĀRIE DOTUMI

<p>Dažas profesijas, kurās nepieciešami verbālie vai literārie dotumi:</p> <p>telefona operators tūristu gids literāts dramaturgs reportieris televīzijas raidījuma vadītājs latviešu valodas skolotājs bibliotekārs aktieris arhivārs klases audzinātājs redaktors juristkonsuls advokāts sekretārs korektors logopēds radio/ televīzijas diktors tulks rakstnieks žurnālists konsultants padomnieks diplomāts</p>	<p>Jums piemīt</p> <p>VERBĀLIE VAI LITERĀRIE DOTUMI,</p> <p>ja spējat efektīvi izmantot valodu.</p> <p>Pazīmes jeb izpausmes:</p> <ul style="list-style-type: none">● Jums ir plašs vārdu krājums.● Jūs protat izvēlēties atbilstošus vārdus.● Jūs zināt, kā vārdus pareizi sakārtot, lai nodotu vēlamu informāciju.● Jūsu valoda ir izteiksmīga un labi saprotama.● Jūsu lietotā valoda ir interesanta citiem.● Jūs zināt, kādu iespaidu vārdi un valoda var atstāt uz cilvēkiem.
---	--

VERBĀLIE VAI LITERĀRIE DOTUMI

Uzraksti pazīstamu cilvēku vārdus, kuriem
piemīt VERBĀLIE VAI LITERĀRIE
DOTUMI

SAVU VERBĀLO VAI LITERĀRO DOTUMU PĀRBAUDES TESTS

NEKAD

- Es viegli atceros jaunus vārdus, terminus un svešvārdus.
- Man patīk klausīties humoristu priekšnesumus.
- Es pievēršu uzmanību, kā reklāmās un paziņojumos tiek pielietoti vārdi.
- Es lasu īsos stāstiņus.
- Es lasu zinātnisko fantastiku.
- Es pats rakstu īsos stāstus.
- Es rakstu dzeju.
- Man patīk spēlēties ar vārdu skanējumu.
- Man patīk, kā aktieri runā tekstu.
- Es rakstu dienasgrāmatu.
- Es protu atdarināt citu cilvēku runas veidu un dažādus akcentus.
- Latviešu valoda ir mans mīļākais priekšmets.
- Man patīk priekšmeti, kuros daudz jālasa.
- Man veicas vārdu spēles.
- Es mācos dziesmu tekstus.
- Man patīk runāt.
- Man patīk lasīt kādam priekšā vai vienkārši tāpat skaļi lasīt dzeju.

**KĀ PILNVEIDOT
VERBĀLOS VAI LITERĀROS
DOTUMUS**

1. Spēlē ar draugiem vārdu spēles.
2. Risini krustvārdu mīklas.
3. Apmeklē bibliotēkas un grāmatu veikalus. Centies uzzināt vairāk par jaunumiem pašmāju un ārzemju literatūrā.
4. Mēģini mūsdienīgot savas mīlākās pasakas. Piemēram: Pelnrušķīti vai Sniegbaltīti.
5. Noskaties filmu, video vai televīzijas uzvedumu, kur iestudēts kāds klasisks literārs darbs. Tad izlasi oriģinālās grāmatas. Padomā par to, kā grāmata atšķiras no uzveduma vai ekranizējuma. Kurš ir izteiksmīgāks? Kāpēc?
6. Lasi laikrakstus un žurnālus. Paanalizē, kā atšķiras lietotie vārdi no sarunvalodas vai literārajiem darbiem.
7. Sāc rakstīt dienasgrāmatu, kurā apraksti ne tikai notikumus, bet arī savas emocijas.
8. Ieklausies valodas lietojumā savu mīlāko dziesmu vārdos.
9. Palīdzī kādam draugam, kam grūtības ar latviešu valodu un literatūru, iemācīties rakstīt diktātus un sacerējumus.
10. Centies nelietot svešvārdus, atrodi tiem atbilstošus vārdus latviešu valodā. Izvairies no izsaucieniem un vārdiem, kas piesārņo valodu.
11. Atrodi e-pasta sarakstes draugus un regulāri saraksties ar viņiem.
12. Uzraksti dzejoli un nolasi to kādam citam.

KĀ ES PILNVEIDOŠU SAVUS
VERBĀLOS VAI LITERĀROS
DOTUMUS

[illegible]

JŪS ESAT SPĒJĪGĀKI, NEKĀ DOMĀJAT!

**Nosakiet svarīgākos dotumus, kas nepieciešami katrā no tālāk minētajiem piemēriem?
Kādi dotumi vēl būtu nepieciešami šo darbu veikšanai?**

1. Jūs esat galvenais konditors pieczvaigžņu viesnīcā.
2. Jūs esat narkotiku un alkohola problēmu konsultants reģionālā rehabilitācijas centrā.
3. Jums pieder sava firma, kas nodarbojas ar vieglo automašīnu remontu.
4. Jūs strādājat par laikraksta "DIENA" klientu apkalpošanas centra vadītāju Liepājā.
5. Jūs strādājat par datortīkla administratoru un programmētāju lielā starptautiskā apdrošināšanas kompānijā.
6. Jūs esat biologs, kas pēta, kāpēc samazinās lašu populācija Baltijas jūras ūdeņos.
7. Jūs esat jurists, kas strādā kopā ar dabas aizsardzības grupu un gatavo jaunas vadlīnijas gaisa piesārņojuma standartu noteikšanai.
8. Jūs esat inženieris, kas strādā pie virtuves projektēšanas jaunceļamā viesnīcā Jūrmalā.
9. Jūs strādājat populārā jauniešu apģērbu veikalu ķēdē par sagādes aģentu, kas iepērk apģērbus, kuri tālāk tiek pārdoti visos ķēdes veikalos.
10. Jūs strādājat par dārznieku Rīgas parkos.
11. Jūs strādājat Rankas kartona fabrikā un jūsu uzdevums ir nodrošināt, lai visas procesā izmantotās ķīmiskās sastāvdaļas tiktu precīzi sajauktas.
12. Jūs strādājat Ventspils tūristu informācijas birojā un jūsu pienākums ir ieteikt tūristiem jaunus maršrūtus pilsētas un novada apskatei.
13. Jūs strādājat viesu uzņemšanā lielā viesnīcā Rīgas centrā.
14. Jūs strādājat uz kravas automašīnas, pārvadājot preces no vienas Latvijas vietas uz citu.
15. Jūs strādājat Rīgas rajona policijā, izmeklējot satiksmes negadījumus.
16. Jūs strādājat lielā viesnīcā Jūrmalā un esat atbildīgs par tūristu izklaides iespējām.
17. Jūs strādājat par santehniķi vietējā namu pārvaldē.
18. Jūs esat tirdzniecības pārstāvis pārtikas preču izplatīšanas kompānijā.
19. Jūs esat latviešu valodas skolotājs nepilngadīgo labošanas iestādē.
20. Jūs esat sanitārs lielā slimnīcā pilsētā, kurā dzīvo ļoti dažādu tautību pārstāvji.
21. Jūs esat frizieris stilists nelielā salonā.
22. Jūs esat elektriķa palīgs jauna tirdzniecības centra celtniecības projektā Liepājā.
23. Jūs esat dziedātājs džeza klubā Vecrīgā.
24. Jūs esat grafiskais dizainers, kas strādā nelielā reklāmas firmā.
25. Jūs strādājat par elektroniku — tehniķi kādā starptautiskā elektronikas uzņēmumā.
26. Jūs esat pašnodarbināts interneta tīkla lapu dizainers, kura birojs atrodas Siguldā.
27. Jūs esat galdnieks, kas gatavo augstas klases biroja mēbeles.
28. Jūs esat kriminālizmeklēšanas virsnieks Jelgavas policijā.
29. Jūs strādājat par ziņu raidījuma vadītāju Latvijas televīzijā.
30. Jūs esat nacionālās aviokompānijas lidmašīnas pilots.
31. Jūs strādājat par interjeristu veiksmīgā celtniecības firmā Ventspilī.
32. Jūs esat ķirurgs Traumatoloģijas slimnīcā.
33. Jūs esat tālsatiksmes autobusa šoferis un strādājat ārzemju tūrisma firmā.
34. Jūs esat režisors Latvijas Televīzijā.
35. Jūs esat pašnodarbināts angļu-spāņu valodas tulks.

DOTUMU PROFILS

Sagatavojiet savu dotumu profilu! Saskaitiet, cik krustiņu vai ķeksīšu jums atzīmēts ailītē “bieži” katra dotuma pārbaudes testā (izd.mater. 2,4,6,8,10,12,14,16) un attiecīgi ierakstiet tālāk dotajā shēmā. Tāpat izdariet arī ar atzīmēm ailītē “dažkārt”.

	BIEŽI		DAŽKĀRT
Verbālie vai literārie dotumi		Verbālie vai literārie dotumi	
Muzikālie dotumi		Muzikālie dotumi	
Loģiski matemātiskie dotumi		Loģiski matemātiskie dotumi	
Iztēles mākslinieciskie dotumi		Iztēles mākslinieciskie dotumi	
Fiziskie dotumi		Fiziskie dotumi	
Starppersonu komunikatīvie dotumi		Starppersonu komunikatīvie dotumi	
Iekšpersoniskās apziņas dotumi		Iekšpersoniskās apziņas dotumi	
Dabas izziņas dotumi		Dabas izziņas dotumi	

Sarindojiet secīgi savas personīgās dotumu jomas, sākot ar visizteiktāko:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

KĀ LIKT SAVIEM DOTUMIEM DARBOTIES?

PIRMAIS SOLIS →

Izvērtējiet savu pašreizējo dotumu profilu! Kādi ir jūsu izteiktākie dotumi? Kāda ir jūsu dotumu kombinācija?

OTRAIS SOLIS →

Noskaidrojiet, kurās profesijās ir nepieciešami dotumi, kuri jums ir visizteiktākie, vai arī, kurās nepieciešama tāda dotumu kombinācija, kāda piemīt jums.

IEVĒROJIET !

- Visiem amatiem un visām profesijām ir nepieciešamas dažādu dotumu kombinācijas, arī tajos gadījumos, kad viens vai divi dotumi būs dominējošie.
- Dažādu darbu un uzdevumu veikšanai, strādājot konkrētā profesijā, var būt nepieciešamas dažādas dotumu kombinācijas.

KUR ATRAST INFORMĀCIJU PAR PROFESIJĀM UN NODARBINĀTĪBU?

www.piapa.lv/Euroguidance (sadaļas “Ko un kur mācīties” un “Informatīvie materiāli → Iepazīsti izglītības un darba pasauli → Ekonomiskās darbības nozares”); www.karjerascentrs.lv (sadaļa “Profesiju izpēte”); www.profesija.lv; www.workingday.lv; www.118.lv; www.zl.lv; www.e-darbs.lv; www.darbs.info; www.vakance.lv; www.postit.lv; www.cv.lv; www.cv-online.lv; www.izmpic.gov.lv; www.llkc.lv/nodalas/MMDN/skolas.htm

IESPĒJAMIE NODARBINĀTĪBAS VEIDI / IEŅĒMAMIE AMATI

ādas amatnieks	grīdas licējs/virsma klājējs	pastnieks
advokāts	guvemante	patentu aģents
agronoms	ģeodēzijas topogrāfs	pavārs
aiņu arhitekts	ģeogrāfs	pediatrs
akmeņkalis	ģeologs	personāla atlases speciālists
akrobāts	ģimenes ārsts	personāla inspektors
aktieris	helikoptera pilots	personāla vadītājs
apbedīšanas iestādes vadītājs	horeogrāfs	pārtikas produktu ražošanas tehnologs
apdares darbu strādnieks	iepirkuma aģents	piena produktu ražošanas tehnologs
apdrošināšanas aģents	iespieddarbu salicējs	pirmskolas skolotājs
apģērbu modelētājs	informācijas sistēmu drošības administrators	policijas inspektors
apkopējs	inkasents	policists
apkures iekārtu operators	instrumentu atslēdznieks	poligrāfists
apkures krāšņu kurinātājs	instrumentu mūziķis	politologs
apmetējs	interjerists	preses sekretārs
apsardzes darbinieks	inženiertehnisko tīklu projektētājs	profesiju izvēles konsultants
arheologs	izglītības metodīķis	programmētājs
arhitekts	izklaides pasākumu režisors	prokurors
arhivists	izmeklētājs	psihologs
ārsts	izziņu sniedzējs	puķkopis
astrologs	jumiķis	pulksteņmeistars
atslēdznieks	jurista palīgs	radio inženieris
audējs	jurists	Radio/TV diktors
audiovizuālo iekārtu mehāniķis	juvelieris	radionavigācijas sistēmu mehāniķis
auditors	kadastrālais topogrāfs	rakstnieks
augļu un dārzeņu konservu ražošanas tehnologs	kalējs	reklāmas menedžeris
auto vadīšanas instruktors	kalnracis	rēķinvedis
autoatslēdznieks	kaminu meistars	rentgenologs
autobusa konduktors	kartogrāfs	restaurētājs
autobusa vadītājs	kasieris	revidents
aviomehāniķis	keramiķis	režisors
baletmeistars	kino režisors	sabiedrisko attiecību speciālists
bankas kasieris	kinologs	sagādes aģents
bankas operators	klavieru meistars	saldējamo iekārtu mehāniķis
bārmenis	klientu/pacientu reģistrētājs	saldēšanas iekārtu inženieris
benzīna uzpildes stacijas apkalpotājs	koka mēbeļu komplektētājs	sanitārais inspektors
betonētājs	kokapstrādes tehnologs	sanitārs
bibliotekārs	kokgriezējs	sanitārtehniķis
biologs	koku gāzējs	sargs
biomedicīnas laborants	komponists	satiksmes plānotājs
biržas mākleris	konditorejas un maizes produktu ražošanas tehnologs	scenārists
biškopis	konditors	scenogrāfs
bocmanis	kora diriģents	sekretārs/e
buldozera operators	korektors	siera meistars
būvelektriķis	korespondents	siltumenerģētikas tehniķis
būvgaldnieks	kormeistars	skaitļošanas sistēmu analītiķis
būvinspektors	kosmetologs	skaņu redaktors
būvinženieris	kostīmu meistars	skārdnieks
būvkonstrukciju montētājs	krāsotājs	skolotājs
būvlaukuma vadītājs	krāšņu podnieks	skolotājs-logopēds
būvmateriālu tehnologs	kreditistāžu uzraudzības analītiķis	smagās automašīnas šoferis
būvtehniķis	kreditu inspektors	sociālais aprūpētājs
būvuzraugs	kriminologs	sociologs
celtniecības būvinženieris	krupjē	spolētājs (tekstila rūpniecībā)
celtniecības darbu tāmētājs	kuģa kapteinis	sporta komentētājs
celtniecības darbu vadītājs	kuģa mehāniķis	sporta tiesnesis
celtniecības, ceļu būves mehāniķis	kuģu būves mehāniķis	sporta treneris
ceļņa operators	kurpnieks	statistiķis
ceļa greidera operators	kvalitātes inspektors	stikla pūtējs
ceļojumu aģents	ķimīķis	stiklinieks
ceļu būvinženieris	ķirurgs	studijas tehniskās iekārtas operators
ceļu meistars	lauksaimniecības mašīnu operators	šoferis
ceļu policists	lauksaimnieks	šūšanas operators
cepurnieks	laukstrādnieks	šūšanas tehnologs
cietuma uzraugs	lidmašīnas stjuarts	šuvējs
dārznieks	lidmašīnu mehāniķis	šveicars
datorgrafiķis	lidmašīnu pilots	taksometra vadītājs
datu bāzes programmētājs	lidmašīnu stūrmanis	tapsētājs
datu pārraides tīkla speciālists	lietvedis	teātra režisors
degvielas uzpildes stacijas operators	liftu elektromehāniķis	teātra/kino kritiķis

dejotājs
 detektīvs
 dietologs
 diriģents
 dramaturgs
 drēbnieks
 dzelzceļa automātisko sistēmu tehniķis
 dzelzceļa pārvadājumu organizators
 dzērienu ražošanas tehnologs
 dziedātājs
 ekoloģis
 ekonomists
 ekskavatora operators
 elektriķis
 elektroinženieris
 elektrokrāvēja operators
 elektrolīniju mehāniķis
 elektromehāniķis
 elektronikas inženieris
 elektropēkštācijas operators
 elevatora operators
 farmaceitiskās produkcijas ražošanas operators
 farmaceits
 feldšeris
 filologs
 finanšu analītiķis
 fiziķis
 fizioterapeits
 flizētājs
 florists
 foto modelis
 fotogrāfs
 fotoreportieris
 frizieris
 gaisa kondicionēšanas inženieris
 gaisa satiksmes dispečers
 galdnieks
 garīdznieks
 gatera mašīnists
 gāzes iekārtu remontatlēdznieks
 gāzes remontatlēdznieks
 gleznotājs
 grāmatcējējs
 grāmatu tirdzniecības aģents
 grāmatvedis
 gravieris

lokomotīves mašīnists
 lopkopējs
 maiznieks
 mājas pārvaldnieks
 mākslas eksperts
 mākslinieciskais redaktors
 mākslinieks/maketētājs
 manikīrs, pedikīrs
 mārketinga speciālists
 māsas palīgs
 masieris
 matemātiķis
 matrozis
 mēbeļu galdnieks
 medicīnas māsa
 medicīnas māsas palīgs
 meliorācijas inženieris
 mēricārtu tehniķis
 mērnieks
 metāla griezējs
 metālapstrādes darbgaldu operators
 metāllēdžs
 meteorologs
 metinātājs
 metrologs
 meža taksators
 mežcirtējs
 mežizstrādes tehnologs
 mežsaimniecības mašīnu operators
 mežsargs
 mežzinis
 miesnieks
 mineralogs
 muižnieks
 mūrnieks
 muzikologs
 namsdaris
 nekustamo īpašuma vērtētājs
 nekustamo īpašumu aģents
 nodokļu inspektors
 notārs
 oficiants
 optometrists
 pārdevējs
 pārtikas tehnologs
 pasta operators

tehniskās drošības inspektors
 tekstilmākslinieks
 telekomunikāciju inženieris
 telekomunikāciju tehniķis
 tēlnieks
 tērpu demonstrēšanas modelis
 tiesnesis
 tiltu būvinženieris
 tirdzniecības pārstāvis
 tirdzniecības vadītājs
 tirgus izpētes analītiķis
 tramvaja vadītājs
 tulkotājs
 tulks
 tūrisma gids
 tūrisma organizators
 TV operators
 ūdenslīdējs
 ugunsdrošības inspektors
 ugunsdzēsējs
 vagonu pavadonis
 vecmāte
 vēstnieks
 vēsturnieks
 veterinārārsts
 vides aizsardzības inspektors
 viesmīlis
 vilcienu pavadonis
 virpotājs
 virsnieks
 virtuves strādnieks
 vitrāžists
 vokālists
 zāģētājs (kokapstrādē)
 zemes ierīkotājs
 zemessargs
 ziņu reportieris
 zirgkopis
 zivju apstrādes tehnologs
 zivkopis
 zobārsts
 zobu tehniķis
 zootehniķis
 zvejnieks
 žurnālists

ATTĪSTI SAVUS DOTUMUS!

Dotumi ir instrumenti, ar kuru palīdzību jūs varat izpētīt karjeras izvēles iespējas, kas var jums nodrošināt pienācīgus ienākumus, apmierinātību ar savu darbu un iespēju izvēlēties tīkamu dzīves stilu. Bet vissvarīgākais ir tas, ka jūsu dotumi var reāli palīdzēt jums piemēroties mainīgajai un neparedzamajai darba pasaulei.

Apzinoties un izprotot savus dotumus, jūs varat būt vienmēr gatavi darba pasaulei nākotnē. Apzinoties savus dotumus, jūs gūstat pietiekoši labu priekšstatu par savām spējām un talantiem.

Jūs varat attīstīt un nostiprināt savus dotumus:

1. Viens dotumu attīstīšanas veids ir plāna izstrāde nepieciešamo dotumu pilnveidošanai. Izmantojiet idejas, kuras dotas zem virsraksta "Kā pilnveidot..... dotumus". Idejas var meklēt arī dotumu pārbaudes testa jautājumos. Varbūt dotumus iespējams pilnveidot ar veiksmīgi izvēlēta hobijs palīdzību? Klubā? Draugu grupā vai komandā?
2. Vēl viena iespēja attīstīt dotumus ir uzņemties veikt kādu darbu: mājās, skolā, vietējā sabiedrībā. Varētu pieskatīt mazu bērnu, palīdzēt vecam cilvēkam mājas darbos utt. Šāds brīvprātīgais darbs ir lielisks veids, lai gūtu jaunu pieredzi, kas var palīdzēt vairāk uzzināt par sevi un dod iespējas trenēt savus dotumus, kā arī iemāca pielietot arvien jaunas prasmes.
3. Savus dotumus var attīstīt, rūpīgi un prātīgi izvēloties mācību priekšmetus skolā un augstskolā. Jāizvēlas tādi priekšmeti, kas asinās spilgtākos dotumus un stiprinās mazāk izteiktus dotumus.
4. Jāizmanto katra iespēja, lai gūtu priekšstatu par interesējošiem amatiem vai profesijām: jāmeklē informācija, jālasa, jāiet ekskursijās, jāmēģina iegūt praktisku pieredzi, pielietojot attiecīgajai profesijai vai amatam būtiskākās prasmes un dotumus, varbūt jāmēģina atrast darbu brīvlaikā.
5. Profesiju "ēnu" paņēmiens ir lielisks veids, lai gūtu labu apjausmu par konkrēto darbu un nepieciešamajām dotībām. Sekojot līdzi cilvēkam viņa darba pienākumu izpildes laikā un rūpīgi novērojot, var gūt idejas dažādu dotumu pilnveidošanai un pielāgošanai.
6. Jārunā ar cilvēkiem par viņu darbu un tajā nepieciešamajiem dotumiem. Tādā veidā var daudz mācīties no cilvēkiem, kuri strādā dažādās profesijās dažādās darba vietās.
7. Jāizmanto savas zināšanas par dotumiem, meklējot darbu. Jāpielieto šīs idejas visu mūžu, gan piesakoties darbā, gan darba interviju laikā, jo dotumu idejas pielietošana nozīmē pastāvīgi vingrināties. Vingrināties nozīmē mācīties, mācīties nozīmē attīstīties.

Izdomājiet, kādu lomu minētie dotumu veidi spēlē piemēros aprakstītajās profesijās. Pamatojiet savu izvēli!

Kādu lomu **VERBĀLIE VAI LITERĀRIE DOTUMI** spēlē šādu amatu izpildē:

Zemnieks, kuram pieder 50 ha zemes Kurzemē.
Zobu higiēnists noslogotā zobārstniecības praksē Rīgas centrā.
Pavārs ātrās apkalpošanas restorānā.
Bērnudārza auklīte.
Fizikas pasniedzējs universitātē.

Kādu lomu **LOĢISKI MATEMĀTISKIE DOTUMI** spēlē šādu amatu izpildē:

Auto rezerves detaļu nodaļas vadītājs automašīnu tirdzniecības firmā.
Oficiants ekskluzīvas viesnīcas pusdienu zālē.
Kvalitātes kontroles tehniķis plastmasas ražotājfirmas laboratorijā.
Krāsu pārdevējs būvniecības materiālu veikalā.
Hokeja treneris.

Kādu lomu **STARPPERSONU KOMUNIKATĪVIE DOTUMI** spēlē šādu amatu izpildē:

Ziņu reportieris radio stacijas nacionālo ziņu nodaļā.
Tirdzniecības pārstāvis firmā, kas nodarbojas ar profesionālās kosmētikas izplatīšanu.
Flautists simfoniskajā orķestrī.
Būvdarbu vadītājs celtniecības firmā.
Pašnodarbināts santehniķis.

Kādu lomu **DABAS IZZIŅAS DOTUMI** spēlē šādu amatu izpildē:

Dokumentālo filmu režisors.
Grimētājs lielā teātrī.
Interneta tīkla lapu dizaineris nelielā trīs cilvēku firmā ar iespaidīgu starptautisku klientūru.
Restaurācijas speciālists Brīvdabas muzejā.
Rīgas centrālā parka galvenais dārznieks.

Kādu lomu **IZTĒLES MĀKSLINIECISKIE DOTUMI** spēlē šādu amatu izpildē:

Policijas darbinieks, kas atbildīgs par ceļu satiksmes noteikumu ievērošanu.
Video spēļu izstrādātājs.
Koncertu un masu pasākumu režisors.
Ainavu arhitekts celtniecības firmā, kas nodarbojas ar privātmāju projektēšanu un būvniecību.
Sabiedrisko masu pasākumu speciālo efektu meistars.

Kādu lomu **IEKŠPERSONISKĀS APZIŅAS DOTUMI** spēlē šādu amatu izpildē:

Modes žurnāla fotogrāfs.

Personāla daļas vadītājs lielā firmā.

Tūrisma firmas reklāmas un sabiedrisko attiecību speciālists.

Sieviešu volejbola komandas treneris.

Fotožurnālists, kas gatavo reklāmas materiālus par tūrisma ceļojumiem.

Kādu lomu **FIZISKI ĶERMENISKIE DOTUMI** spēlē šādu amatu izpildē:

Cirka klauns.

Arheologs, kuru īpaši interesē seno iedzīvotāju apmetņu pētīšana.

Multiplikācijas jeb animācijas filmu autors.

Jaunas programmatūras izstrādātājs vadošā informatīvo tehnoloģiju uzņēmumā.

Mākslas muzeja gids.

Kādu lomu **MUZIĶĀLIE DOTUMI** spēlē šādu amatu izpildē:

Bērnudārza audzinātāja.

Biologs, kas pēta gājputnu migrāciju.

Datoru remontmeistars.

Leļļu teātra aktieris.

Medmāsa pilsētas slimnīcā.

SKOLAS MĀCĪBU PRIEKŠMETI

Pievērs uzmanību tam, ko dari un kādas prasmes pielieto!

<i>PRIEKŠMETS</i>	<i>KO ESMU IEMĀCĪJIES</i>
SPORTS basketbols, volejbols, futbols, vieglatlētika, skriešana, slēpošana, slidošana, hokejs ar bumbiņu, fiziskās gatavības tests	darboties komandā, cīnīties godīgi, koordinēt domas un ķermeņa kustības, novērtēt un ātri reaģēt uz situācijām, fiziski smagi strādāt, analizēt iegūtos punktu un fiziskās gatavības testa rezultātus
DATORZINĪBAS testu rakstīšana, dažādu datorprogrammu izmantošana, interneta izmantošana, palīdzība citiem atrisināt datora problēmas	ātri un pareizi rakstīt uz datora, koordinēt acu un roku kustības, iemācīties pielietot datorprogrammas, atrisināt problēmas, meklēt informāciju, salīdzināt pieejamo brīvo diska vietu un saglabājamās informācijas apjomu
MĀJTURĪBA/DARBMĀCĪBA konstruēšana, projektēšana, modeļu veidošana, instrumentu pielietošana	plānot, aprēķināt nepieciešamo materiālu daudzumu, sekot norādēm, pareizi pielietot darbarīkus, veikt precīzu darbu, mērīt un rēķināt proporcijas, atpazīt shēmas un formas, radīt, izmantojot savas idejas
LATVIEŠU VALODA UN LITERATŪRA uzstāšanās ar runu, lasīšana, debatēšana, radošie rakstu darbi, grāmatu pārstāsti, esejas, stāsti, dzejoļi, pareizrakstība, gramatika	radīt un paust idejas, loģiski strukturēt idejas, labi rakstīt un runāt, analizēt domas, kombinēt idejas, pareizi rakstīt un ievērot gramatiku
MATEMĀTIKA uzdevumu risināšana, decimālskaitļi, procenti, daļskaitļi, saskaitīšana, atņemšana, reizināšana, dalīšana	analizēt datus, atpazīt skaitļu kopas, risināt uzdevumus, labot kļūdas, izmantot formulas, domāt abstrakti, prast lasīt un zīmēt grafikus un tabulas, aprēķināt, izmantojot skaitļus, mērīt
SVEŠVALODAS gramatika, vārdu krājums, sarunas, dzejoļu un dziesmu mācīšanās, lasīšana svešvalodā, sazināšanās svešvalodā	sazināties: lasīt, rakstīt un domāt citā valodā, mācīties par citu tautu kultūru, iegaumēt jaunus vārdus, terminus un veidot vārdu krājumu, loģiski strukturēt domas
VESELĪBAS MĀCĪBA cilvēka veselība, uzturs, stress, seksualitāte	vākt informāciju, veidot pozitīvu attieksmi pret savu veselību un veselīgu dzīves veidu, mācīties par cilvēka dzīves cikliem
VIZUĀLĀ MĀKSLA animācija, zīmēšana, skicēšana, krāsošana, gleznošana, skulptūru veidošana no māla un plastilīna	izteikt jūtas, domāt tēlaini, pievērt uzmanību detaļām, risināt problēmas, domāt trijās dimensijās, interpretēt un radīt simbolus, izmantot un atpazīt formas
MŪZIKA dziedāšana, mūzikas instrumenta spēlēšana, nošu lasīšana, mūzikas klausīšanās	pareizi dziedāt, komponēt mūziku, spēlēt instrumentu, atpazīt ritmus un shēmas, izklaidēt un uzstāties citu priekšā, atcerēties tekstu un melodiju, pielietot daļas un ciparus tempam un mūzikai

<i>PRIEKŠMETS</i>	<i>KO ESMU IEMĀCĪJIES</i>
ĢEOMETRIJA konstruēšana, mērīšana, formu un konstrukciju noteikšana	analizēt datus, izprast skaitļus un pielietot tos, strādāt precīzi un kārtīgi, mērīt precīzi, izmantot matemātikas formulas, loģiski domāt un risināt uzdevumus
TEHNOLOĢIJU UN ZINĀTŅU PAMATI (bioloģija, botānika, zooloģija, anatomija, fizika, ķīmija) eksperimenti, izpēte, risinājumu meklēšana, zinātniskās teorijas	pētīt, paredzēt, novērot rezultātus, klasificēt reakcijas, atpazīt vielas, sekot instrukcijām, droši rīkoties ar vielām, mērīt, salīdzināt, izmantot diagrammu un tabulu datus
ĢEOGRĀFIJA darbs ar kartēm, atlantu, vārdnīcu izmantošana, plānu un projektu veidošana, mācīšanās par valstīm, dabas resursiem, laika apstākļiem, u.c.	analizēt pašreizējos notikumus, citas valstis un kultūras, lasīt shēmas un kartes, pielietot skaitliskos aprēķinus, domāt skaitļu un formu izteiksmē, aprēķināt teritoriju, laiku un attālumu
VĒSTURE Latvijas un pasaules vēsture, video skatīšanās, projektu izstrāde, mācību grāmatu lasīšana	mācīties no pagātnes un pielietot šodienas situācijā, atpazīt cēloņus un sekas, pētīt, izprast laiku un dažādus periodus, mācīties par citām kultūrām
TEĀTRA NODARBĪBAS lomu spēles	improvizēt, dramatizēt situācijas, atcerēties tekstus, ritmus un shēmas, izmantot ķermeņa valodu, paust jūtas un emocijas, uzstāties citu priekšā, veidot dekorācijas, mērīt skatuves telpu, redzēt telpu vizuāli
PROJEKTI/GRUPU DARBI izpēte, piezīmju izdarīšana, projekta aizstāvēšana, plakāti, ziņojumi/ atskaites	izvērtēt un analizēt informāciju, atrast atbilstošus faktus, iztēloties, plānot un organizēt, strādāt grupā, rast kompromisu, respektēt citu idejas, iekļauties termiņos

SKOLAS PASĀKUMI

Pievērs uzmanību tam, ko dari un kādas prasmes pielieto!

PASĀKUMS	KO ESMU IEMĀCĪJIES
IZVĒLES PRIEKŠMETU/ FAKULTATĪVĀS NO-DARBĪBAS skolas deju kolektīvs, koris, datori,	rosināt iztēli, izpētīt iespējas, vizuāli iztēloties idejas, izvirzīt un sasniegt mērķus, fiziski smagi strādāt, iemācīties ko jaunu, strādāt grupā, organizēt laiku, vadīt grupas pasākumus, līdzdarboties grupas pasākumos, cienīt citus
ĀRPUSKLASES PULCIŅI skolas orķestris, teātris, grafiskais dizains, māksla un rokdarbi, basketbols, futbols, galda teniss, gaidas/skauti, dramatiskais pulciņš, darbs skolas padomē u.c.	organizēt pasākumus, nodot informāciju, strādāt grupā, organizēt laiku, vadīt grupas pasākumus, līdzdarboties grupas pasākumos, cienīt citus
PĀRGĀJIENI UN EKSKURSIJAS pārgājieni, ievērojamu vietu apmeklēšana, nakšņošana teltīs, zooloģiskie dārzi, muzeji, tematiskie parki	pārrunāt ar citiem, vērot, rakstīt piezīmes, priecāties par sevi, iemācīties ko jaunu, pielāgoties mainīgām situācijām, kontaktēties ar cilvēkiem, kas nāk no dažādām kultūrām un ar dažādu pieredzi
IESAISTĪŠANĀS KLUBOS gada grāmatas komisija, vides klubs, šaha klubs, debašu klubs	organizēt saviesīgus pasākumus, sadarboties ar citiem, sadalīt pienākumus, pārvērst idejas darbībā, paust domas, plānot naudas izdevumus
VIESLEKCIJAS, KONCERTU UN TEĀTRU AP-MEKLĒŠANA, OLIMPIĀDES	disciplinēt sevi, pienācīgi uzvesties, ievērot noteikumus, ieklausīties informācijā un atcerēties to, darboties grupās, pārstāvēt skolu
KLASES UN SKOLAS VAKARI	aprēķināt izmaksas, vākt naudu fondā, rēķināt budžetu un ieviest izmaiņas, dot padomus, plānot ēdiena piegādi un pasniegšanu, izbaudīt mirkli, aprēķināt paredzamo cilvēku skaitu un nepieciešamo pārtikas daudzumu
BIBLIOTĒKA	lasīt, pētīt, meklēt informāciju, strādāt klusi un patstāvīgi, organizēt un vākt informāciju, uzdot jautājumus, koncentrēties, sekot līdzi grāmatu atdošanas datumam
PUSDIENAS UN STARPBRĪŽI ēšana, iziešana ārā atpūsties, savākšana pēc sevis, pārrunas ar draugiem, mājas darbu izpilde	kontaktēties ar citiem, plānot laiku, atbilstoši uzvesties, pielāgoties mainīgām situācijām, iegūt draugus, pastāvēt par sevi, respektēt citus
VALSTS UN NACIONĀLO SVĒTKU SVINĪGIE PASĀKUMI SKOLĀ	atbilstoši uzvesties, ar cieņu izturēties pret valsti un nacionālo simboliku, darboties grupā, motivēt sevi un grupu, respektēt citu spējas un jūtas
TIRDZIŅI	organizēt, uzņemties atbildību un atskaitīties, rēķināt naudas budžetu, kontaktēties ar vietējo sabiedrību, pārliecināt citus pirkt, sekot līdzi pārdotajam daudzumam
PALĪDZĒŠANA SKOLOTĀJAM dežūras pusdienlaikā, dežūras klasē, organizēt klasi, sadalīt/izdalīt materiālus un informāciju, sadalīt pienākumus pasākumu organizēšanai, palīdzēt citiem skolēniem	uzņemties atbildību, sekot norādēm, organizēt pasākumus, strādāt ar cilvēkiem, demonstrēt labu uzvedību, skaidrot citiem, nodot informāciju, ievākt informāciju
SPORTA PASĀKUMI sportošana un spēles	būt entuziasma pilnam, sadarboties, tikt galā ar slodzi, pildīt saistības, priecāties par sevi, fiziski smagi strādāt, sekmēt komandas garu

IKDIENAS DARBI MĀJĀS

Pievērs uzmanību tam, ko dari un kādas prasmes pielieto!

<i>MĀJAS DARBI</i>	<i>KO ESMU IEMĀCĪJIES</i>
GULTAS KLĀŠANA	uzņemties atbildību, radīt sev motivāciju, sakopt aiz sevis, izstrādāt rutīnu, veikt rutīnveida pienākumus
TĪRĪŠANA AR PUTEKĻU SŪCĒJU	smagi strādāt, būt vērīgam un rūpīgam, pēc darba nolikt visu atpakaļ
AUTOMAŠĪNAS TĪRĪŠANA	enerģiski darboties, smagi strādāt, ievērot instrukcijas, pabeigt iesākto darbu
SAVU MANTU SAKĀRTOŠANA	uzņemties atbildību par savām lietām, sakārtot un sašķirot priekšmetus pēc formām, krāsām, būt kārtīgam un organizētam, kārtot mantas
TRAUKU MAZGĀŠANA UN SLAUCĪŠANA	uzņemties atbildību, radīt sev motivāciju, palīdzēt citiem, dot ieguldījumu kopīgā darbā
VANNAS ISTABAS UZKOPŠANA	radīt sev motivāciju, pabeigt iesāktu darbu, dot savu ieguldījumu kopīgā darbā, pareizi izmantot ķīmiskos tīrīšanas līdzekļus
PUTEKĻU SLAUCĪŠANA	būt vērīgam, veikt uzdevumus atkārtoti, būt rūpīgam un kvalitatīvi veikt darbu, strādāt efektīvi
GRĪDAS MAZGĀŠANA	kvalitatīvi veikt darbu, izmantot tīrīšanas piederumus, strādāt patstāvīgi un efektīvi
ATKRITUMU IZNEŠANA	organizēt laiku, šķirot lietas, atcerēties datumus, apzināties vides aizsardzības jautājumus, ieviest rutīnu un to ievērot
VEĻAS MAZGĀŠANA	organizēt laiku, sekot instrukcijām, izlasīt etiķetes, shēmas un tabulas, sašķirot drēbes, pabeigt iesākto darbu, strādāt patstāvīgi, izmērīt mazgājamā līdzekļa daudzumu, aprēķināt laiku, nepieciešamo ūdens daudzumu
ĒDIENA GATAVOŠANA	precīzi nosvērt un nomērīt, sagatavoties un plānot, lasīt, lietot daļas un attiecības, sekot instrukcijām, ievērot drošības pasākumus, dalīties ar citiem
ZĀLES PĻAUŠANA	ievērot drošību, lietojot tehniku, strādāt fiziski smagu darbu, cienīt citus, darbu veikt kvalitatīvi, salīdzināt laiku un pļaujamā zālāja izmērus
LAPU GRĀBŠANA	strādāt fiziski smagu darbu, strādāt enerģiski, veikt atkārtotas darbības, veikt darbu kvalitatīvi, pabeigt iesākto darbu
PUĶU STĀDĪŠANA	smagi strādāt, pabeigt iesākto darbu, sekot instrukcijām, strādāt ar rokām, izmērīt dārza izmērus un aprēķināt, cik stādu nepieciešams, lai aizpildītu teritoriju
SNIEGA TĪRĪŠANA	plānot laiku, strādāt fiziski smagu darbu, cienīt citus
BĒRNU AUKLĒŠANA vai PALĪDZĪBA VECIEM CILVĒKIEM	uzņemties atbildību un atskaitīties, būt maigam un rūpīgam, saskaņot savu laiku ar citu plāniem, sekot norādēm, atcerēties telefona numurus, vingrināties pirmās palīdzības sniegšanā, kontaktēties ar citiem, skaitīt nopelnīto naudu
RAKŠANA	strādāt enerģiski, motivēt sevi, strādāt fiziski smagu darbu
RŪPES PAR DZĪVNIEKIEM	uzņemties atbildību, būt maigam un rūpīgam, būt tīrīgam, plānot laiku, pieņemt lēmumus
SKOLAS DARBU PILDĪŠANA	kontrolēt stresu, plānot savu laiku, motivēt sevi, disciplinēt sevi, koncentrēties uz uzdevumiem, ignorēt uzmanības novēršanas faktorus
ZĀLĀJA UN DĀRZA LAISTĪŠANA	motivēt sevi, organizēt laiku, apzināties vides aizsardzības jautājumus, sekot instrukcijām
TELEFONA ZIŅU PIEŅEMŠANA	Izdarīt kopsavilkumu un fiksēt informāciju, uzdot jautājumus, pareizi pierakstīt cilvēku vārdus, uzmanīgi ieklausīties, atcerēties numurus, atpazīt numuru veidošanas principus
GALDA KLĀŠANA UN NOVĀKŠANA	plānot un organizēt darbus, dot savu ieguldījumu kopējā darbā, aprēķināt cilvēku skaitu

BRĪVAIS LAIKS MĀJĀS

Pievērs uzmanību tam, ko dari un kādas prasmes pielieto!

<i>NODARBES VEIDS</i>	<i>KO ESMU IEMĀCĪJIES</i>
MŪZIKA dziedāšana, instrumenta spēlēšana, dziesmu rakstīšana, radio klausīšanās	izklaidēt citus, paust izjūtas, mērķtiecīgi klausīties, radīt ko jaunu, izteikt domas un noskaņojumu, priecāties par sevi, izmantot daļskaitļus un skaitļus
PROJEKTA IZSTRĀDE MĀJĀS PAR ZINĀTNISKU VAI EKSAKTU TĒMU	radīt idejas, plānot projektu, sagatavot projekta aizstāvēšanu, organizēt materiālus, sekot instrukcijām
DRAUGI Laika pavadīšana kopā ar draugiem	būt iejūtīgam pret citu jūtām, kontaktēties ar citiem cilvēkiem, izrādīt cieņu pret citiem, klausīties, dot un saņemt padomu, glabāt noslēpumus ar atbildības sajūtu, atbildēt par savu rīcību
MĀKSLA	izklaidēt sevi, interpretēt realitāti, paust idejas un izjūtas, vērst uzmanību uz detaļām, sakopt pēc sevis, domāt tēlaini
VEIDOŠANA/ BŪVĒŠANA	organizēt materiālus, plānot projektu, būt precīzam, sekot instrukcijām, pabeigt projektu, mērit/ vērtēt, aprēķināt izmērus
ATPŪTA kārtu spēle, šautriņas, galda spēles, biljards, šahs	mijiedarboties ar citiem cilvēkiem, izdomāt jaunas pieejas, sekot noteikumiem, būt godīgam, risināt problēmas, darboties stratēģiski, priecāties par sevi, atpazīt vienotas shēmas, aprēķināt varbūtības, sekot līdzī rezultātiem
DATORS sērfošana internetā, spēļu spēlēšana, projektu izstrāde	būt zinātkāram, programmēt datoru, analizēt informāciju, rakstīt ar datoru, mācīt citus, meklēt informāciju
VIDEO SPĒĻU SPĒLĒŠANA	mācīties shēmas un programmas, risināt problēmas, priecāties par sevi, būt zinātkāram, koordinēt roku un acu kustības, sekot līdzī rezultātiem, situācijai un laikam
LASĪŠANA	lasīt, uzņemt informāciju, iztēloties, izdarīt secinājumus, mācīties gramatiku un pareizrakstību
ROKDARBI	radīt kaut ko jaunu, radoši izmantot parastas lietas, koordinēt roku un acu kustības, vērst uzmanību uz detaļām, novērtēt izejmateriālu daudzumu un nepieciešamo laiku darba veikšanai
SPORTS / AKTĪVĀ ATPŪTA peldēšana, makšķerēšana, braukšana ar laivu, ar skeitbordu, staigāšana, basketbols, futbols, slidošana, teniss, riteņbraukšana, hokejs, lēkšana ar auklu, braukšana ar skrituļslidām, skriešana, izjādes ar zirgu, braukšana ar vējdzī, galda teniss, braukšana ar sniega dēli, slēpošana, ūdensslēpošana, dejošana, u.c.	tikt galā ar slodzi un spriedzi, vadīt citus, būt fiziski aktīvam, darboties mērķtiecīgi un ar atdevi, koncentrēties, zināt komandas dalībnieka noteikumus, ievērot, pieņemt un dot komandas, sekot līdzī statistikai, distancei, rezultātiem un ātrumam
IEPIRKŠANĀS UN KABATAS NAUDAS TĒRĒŠANA	aprēķināt izmaksas, sadalīt budžetu, pieņemt lēmumus, izvērtēt izvēles iespējas, salīdzināt preces, pievienot nodokli, atlaides aprēķināt procentos un daļskaitļos

VIENA DIENA MANĀ DZĪVĒ

Ieraksti pulksteņa laiku, darbību, kuru tu dari, un prasmes, kādas tu iemācies vai nostiprini, izpildot šo darbību!

Došanās uz skolu

Laiks	Pasākums/darbība	Apgūtās prasmes

Rīts skolā

Laiks	Pasākums/darbība	Apgūtās prasmes

Pusdienlaiks kopā ar draugiem

Laiks	Pasākums/darbība	Apgūtās prasmes

Skolas pagalmā

Laiks	Pasākums/darbība	Apgūtās prasmes

Pēcpusdiena skolā

Laiks	Pasākums/darbība	Apgūtās prasmes

Nodarbības un pasākumi pēc stundām

Laiks	Pasākums/darbība	Apgūtās prasmes

Mājas rūpes

Laiks	Pasākums/darbība	Apgūtās prasmes

Nedēļas nogales pasākumi

Laiks	Pasākums/darbība	Apgūtās prasmes

Latvijas vidējās profesionālās izglītības iestādēs iegūstamās kvalifikācijas

01. Ainavu plānošana:

Parka dārznieks

02. Apdares darbi:

Apdares būvdarbu tehniķis

Apdares darbu strādnieks

Apdares darbu tehniķis

Apmetējs

Apmetējs - krāsotājs

Krāsotājs - tapešu līmētājs

03. Arhitektūra:

Arhitekta palīgs

Arhitektūras tehniķis

04. Bibliotēkzinātne un informācija:

Bibliotēku informācijas darbinieks

05. Būvdarbi:

Būvdarbu organizators

Būvgaldnieks

Būvgaldnieks - namdaris

Būvkonstrukciju montētājs

Būvmeistars

Būvstrādnieks

Ēku celtnieks

Ēku inženiertīklu tehniķis

Guļbūves ēku celtnieks

Koka ēku celtnieks

Krāšņu podnieks

Mūrnieks

Mūrnieks, apmetējs

Namdaris

Sanitārtehnisko iekārtu montētājs

06. Būvzinības:

Būvtehniķis

Siltumenerģētikas speciālists

07. Civilā aizsardzība un drošība:

Ierindas sastāva policists

Ugunsdzēsības un glābšanas dienesta
darbinieks

08. Datorvadība un datorzinātnes:

Datorsistēmu tehniķis

Datorsistēmu un datortīklu administrators

Datortehnikas mehāniķis

Lietišķo datorprogrammu tehniķis

Programmēšanas tehniķis

09. Dzelzceļa pakalpojumi:

Dzelzceļa transporta automātikas,
telemehānikas un sakaru tehniķis

Dzelzceļa transporta automātisko sistēmu
tehniķis

Dzelzceļa transporta pārvadājumu un
kustības organizators

Lokomotīves vadītāja palīgs

Lokomotīvu saimniecības tehniķis

Ritošā sastāva tehniķis

Sliežu ceļu mašīnu tehniķis

Sliežu ceļu saimniecības tehniķis

Transporta vagonu tehniķis

Vilces ritekļu sastāva tehniķis

10. Elektrozinības:

Elekriķis

Elektriķis ar specializāciju - elektriskie
tīkli

Elektriķis ar specializāciju - elektroiekārtu
apkalpošana

Elektrisko iekārtu speciālists

Elektroiekārtu montāžas un apkalpošanas
elektriķis

Elektroiekārtu montieris

Elektromontieris

Elektronikas speciālists

Elektronikas tehniķis

Elektrotehniķis

Telekomunikācijas speciālists

Telekomunikāciju tehniķis

11. Farmācija:

Farmaceita asistents

12. Horeogrāfija un dejas:

Baletdejojotājs

Deju kolektīva vadītājs

13. Ķīmijas tehnoloģijas:

Silikātmateriālu un izstrādājumu ražošanas tehniķis

14. Kokapstrādes tehnoloģijas un izstrādājumu izgatavošana:

Galdnieka palīgs

Galdnieks

Kokapstrādes darbagaldu iestatītājs

Kokapstrādes tehniķis

Koksnes apstrādes iekārtu operators

Koksnes materiālu apstrādātājs

Mēbeļu galdnieks

15. Jūras transports:

Sardzes mehāniķis uz kuģiem virs 750 KW

Sardzes stūrmanis uz kuģiem līdz 500 BT

Sardzes stūrmanis uz kuģiem līdz 500 BT

Sardzes stūrmanis uz kuģiem lielākiem par 500 BT

Stividoris

16. Lauksaimniecība:

Biškapis

Dārzkopis - stādu audzētājs

Dārznieks

Florists

Lauksaimnieks - maizes izstrādājumu ražotājs

Lauksaimnieks ar specializāciju mežkopībā

Lauku mājamatnieks - būvgaldnieks

Lauku mājamatnieks - kokapstrāde

Lauku mājamatnieks - krāšņu mūrnieks, podnieks

Lauku mājamatnieks -metālapstrādātājs

Lauku strādniece

Lauku strādnieks

Zemkopis

17. Mašīnzinātne:

Aukstumu iekārtu mehāniķis

Automehāniķa palīgs

Automehāniķis

Automobiļu mehāniķis

Autoservisa speciālists

Celtniecības un ceļu būves mašīnu mehāniķis

Iekārtu mehāniķis

Lauksaimniecības tehnikas mehāniķis

Mašīnbūves tehniķis

Mehāniķis

Mehatroniķis

Rūpniecisko iekārtu mehāniķis

Termoapstrādes mehāniķis

Vides saimniecības mehāniķis

18. Materiālu mākslinieciskā apstrāde:

Ādas izstrādājumu izgatavotājs

Šūto apģērbu modelētājs

Interjera noformētājs

Keramikas izstrādājumu izgatavotājs

Koka mākslas izstrādājumu izgatavotājs, koka tēlnieks

Rokdarbu izstrādājumu izgatavotājs

Rokdarbu izstrādājumu modelētājs - izgatavotājs

Stila mēbeļu galdnieks

Tērpu stila konsultants

Tekstilmākslas izstrādājumu izgatavotājs

Trikotāžas apģērbu modelētājs

19. Māksla:

Ādas izstrādājumu dizainers

Apģērbu dizainers

Dekoratīvo objektu tēlnieks

Foto dizainers

Ilustrators

Interjera un reklāmas dizainers

Keramikas izstrādājumu dizainers

Koka izstrādājumu dizainers

Metāla izstrādājumu dizainers

Multimediju dizaina speciālists

Reklāmas dizaina mākslinieks noformētājs

Restaurētājs
Rokdarbu modelētāja
Stikla izstrādājumu dizainers
Tekstilizstrādājumu dizainers

20. Mākslas institūciju pārvaldība:

Kultūras menedžeris
Kultūras pasākumu organizators
Kultūras reklāmas menedžeris
Kultūras tūrisma menedžeris
Mūzikas pasākumu organizators

21. Māšzinības:

Māsa
Māsas palīgs
Vecmāte

22. Metālapstrāde:

Metālapstrādātājs
Metālapstrādes darbagaldu iestatītājs
Metinātājs
Skārdnieks
Virpotājs

23. Mežsaimniecība:

Mežkopis
Mežsaimniecības tehniķis
Mežstrādnieks

24. Mūzika:

Dziedātājs
Kormeistars
Mūziķis - flautists, obojists, klarnetists,
fagotists, saksofonists, mežradznieks,
trompetists, trombonists, tubists,
sitaminstrumentu mūziķis
Mūziķis - pianists
Mūziķis - pianists/ ērģelnieks
Mūziķis - tautas instrumenta (akordeona)
spēlētājs
Mūziķis - tautas instrumenta (akordeona,

kokles) spēlētājs
Mūziķis - tautas instrumenta (akordeona,
kokles, ģitāras) spēlētājs
Mūziķis - tautas instrumenta (akordeona,
kokles) spēlētājs
Mūziķis - vijolnieks, altists, čellists,
kontrabasists
Mūzikas teorētiķis

25. Pasta pakalpojumi:

Pasta darbinieks
Pasta speciālists

26. Pārtikas rūpniecība un tehnoloģijas:

Dzērienu ražošanas tehnologa palīgs
Gaļas kulinārs
Miltu izstrādājumu speciālists
Pārtikas kvalitātes speciālists
Pārtikas produktu kvalitātes inspektors
Pārtikas produktu pārstrādes speciālists
Pārtikas produktu ražošana - piens
Pārtikas produktu ražošana - piens, gaļa
Pārtikas produktu ražotājs - piens, gaļa

27. Poligrāfija:

Iespieddarbu maketētājs
Iespiedprodukcijas pēcapstrādātājs
Ofseta iespiedējs
Poligrāfijas ražošanas tehniķis

28. Sabiedrības un iestāžu vadība:

Biroja darba organizators
Lietvedis
Sekretārs

29. Saimniecības vadīšana, sabiedriskā ēdināšana, pakalpojumi:

Aukle
Bārmenis
Ēdināšanas servisa speciālists
Ēdināšanas servisa speciālists uz kuģiem
Fotogrāfs
Frizieris
Frizieris - modelētājs
Konditors
Kosmētiķis

Lauku tūrisma saimniecības darbinieks
Lauku tūrisma speciālists
Namu apsaimniekotājs
Pavāra palīgs
Pavārs
Saimniecības vadītājs
Viesmīlības servisa speciālists
Viesmīlis

30. Sociālā aprūpe:

Sociālais aprūpētājs

31. Tekstiliju ražošanas tehnoloģija un izstrādājumu izgatavošana:

Apģērbu modelēšanas un konstruēšanas speciālists
Drēbnieks
Šūto izstrādājumu ražošanas tehniķis
Šuvējs
Modists
Palīgšuvējs
Tekstila izstrādājumu ražošanas tehniķis
Tekstilizstrādājumu izgatavotājs

32. Transporta pakalpojumi:

Tramvaja vadītājs
Trolejbusa vadītājs

33. Tūrisma un atpūtas organizators:

Ceļojumu aģents
Kultūras tūrisma gids
Lauku pansionātu un mazo viesnīcu vadītājs
Pansionāta vadītājs
Tūrisma informācijas dienesta darbinieks
Viesnīcu servisa speciālists
Viesu uzņemšanas organizators

34. Uzņēmējdarbība:

Agrouzņēmumu komercdarbinieks
Amatniecības uzņēmuma komercdarbinieks
Finansu kredīta speciālists
Grāmatvedības un finansu speciālists
Grāmatvedis
Komercepakalpojumu aģents
Lauku uzņēmējs
Mazo uzņēmumu grāmatvedis
Mazumtirdzniecības komercdarbinieks

Mazumtirdzniecības veikala pārdevējs
Reklāmas servisa komercdarbinieks
Reklāmas uzņēmējdarbības pakalpojumu pārstāvis
Restorāna servisa komercdarbinieks
Restorāna servisa speciālists
Restorānu servisa speciālists
Rūpniecības komercdarbinieks
Transporta pārvadājumu komercdarbinieks
Uzņēmējs dārzkopībā
Uzņēmējs lauksaimniecībā

35. Veselības aprūpe:

Ārsta palīgs
Biomedicīnas laborants

36. Veterinārija:

Veterinārārsta asistents

37. Vides zinātne:

Biotehnologa palīgs
Vides tehniķis
Vides tehnologs

38. Zivsaimniecība:

Zivkopis

39. Zobārstniecība:

Zobārsta asistents
Zobārstniecības māsa
Zobu tehniķis

40. Izlīdzinošais kurss:

Izlīdzinošais kurss

42. Atslēdznieku darbi:

Atslēdznieks
Dīzeļlokomotīves atslēdznieks
Montāžas darbu atslēdznieks
Remontatslēdznieks
Ritošā sastāva atslēdznieks
Siltuma un ūdens apgādes atslēdznieks