

KARJERAS NEDĒĻA

Zaļā karjera Tavai nākotnei



KARJERAS MĒNESIS

Rīgas Zolitūdes
ģimnāzijā

2025. gada oktobris

1. klases

KARJERAS NEDEĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei

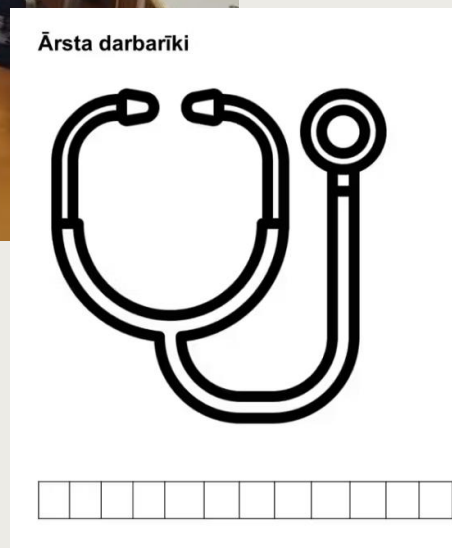


1.b klase

2025. gada 30.oktobrī notika klases stunda "Ārsta profesija".

Klases stundā pie mums atnāca Jegora Šušenačeva vecāki Juris un Olga. Viņi pastāstīja bērniem par **ārsta radiologa un ģimenes ārsta profesijām**. Mēs uzzinājām kur un cik ilgi vajadzēs mācīties, lai kļūtu par ārstu. Ko dara ārsts radiologs? Ko dara ģimenes ārsti? Bija iespēja paklausīties vienam otram sirdsdarbību un elpošanu ar fonendoskopa palīdzību. Bija ļoti interesanti!

KARJERAS NEDĒĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



1.b klase

"Kas strādā mūsu skolā?"

Klases stundā mēs noskaidrojām, kādu profesiju pārstāvji strādā mūsu skolā.



KARJERAS NEDĒĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei

1.c klase

1.c klases skolēni jau nopietni domā par savu nākotnes profesiju. Mūsu kolektīvā mācās topošie ārsti, ugunsdzēsēji, policisti, vilciena vadītāji, saldējuma pārdevējas, dziedātājas, metinātāji un citu brīnišķīgu profesiju pārstāvji. Pat pilsētas mērs un valsts prezidents!

Mēs zinām, ka, lai kļūtu par īstu profesionāli, ir daudz jāmācās! Mēs apsolām būt centīgi un čakli!

KARJERAS NEDĒĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



1.c klase

Kas ir psihoterapeits?

Ir brīnišķīgi, ja sapņi piepildās. Bet ko darīt, ja-nē? Kā pārdzīvot bēdas un neveiksmes?

Par to mums klases stundā pastāstīja Demida mamma- psihoterapeite. Viņa runāja par dažādām emocijām. Mēs kopā izspēlējām prieku, skumjas, bēdas, kaunu... Uzzinājām, kā rīkoties, lai pārdzīvotu sliktās sajūtas un lai atkal būtu labi.

Skolēni labprāt stāstīja par savu pieredzi, un Demida mamma uz klausīja. Tie bija mūsu pirmie lieliskie mini psihoterapijas seansi. :)

No sirds pateicamies Demida mammai par interesanto stāstījumu un vērtīgajiem padomiem!

KARJERAS NEDĒĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



1.d klase

Kas ir sociālais darbinieks?

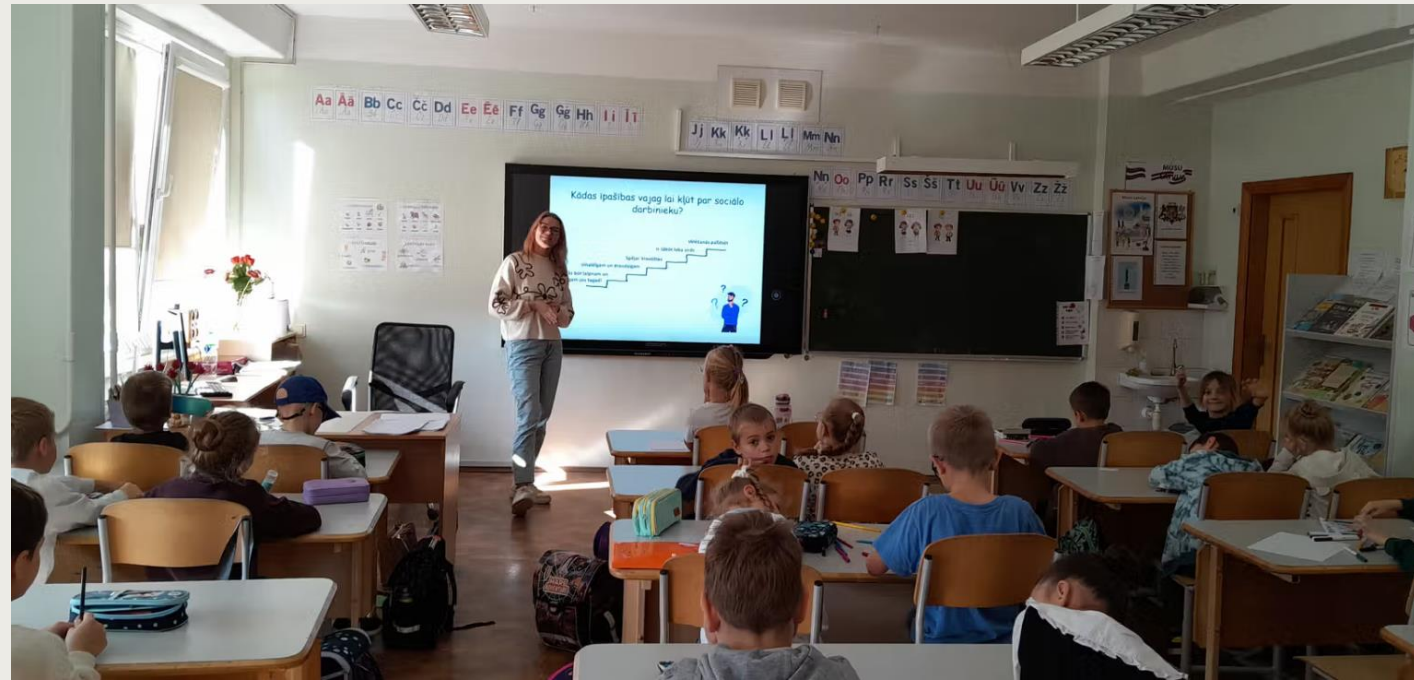
Ko darīt, ja cilvēks nonācis grūtajā dzīves situācijā?

Par to mums pastāstīja Poļinas Pizičas mamma - **sociālais darbinieks**. Viņa pastāstīja, kā var palīdzēt cilvēkiem un viņus atbalstīt. Uzzinājām, kāda izglītība un kādas personības īpašības nepieciešamās, lai kļūt par sociālo darbinieku.

Skolēni aktīvi piedalījās diskusijā analizējot piedāvāto situāciju.

Sirsnīgs paldies Poļinas mammai par interesanto prezentāciju, stāstījumu un vērtīgajiem padomiem.

KARJERAS NEDĒĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



1.e klase

10.oktobrī pie mums
viesojās Valērija, Petra
mamma, kura stāstīja par
savu **arhitekta** profesiju.
Skolēni veidoja kolāžu.



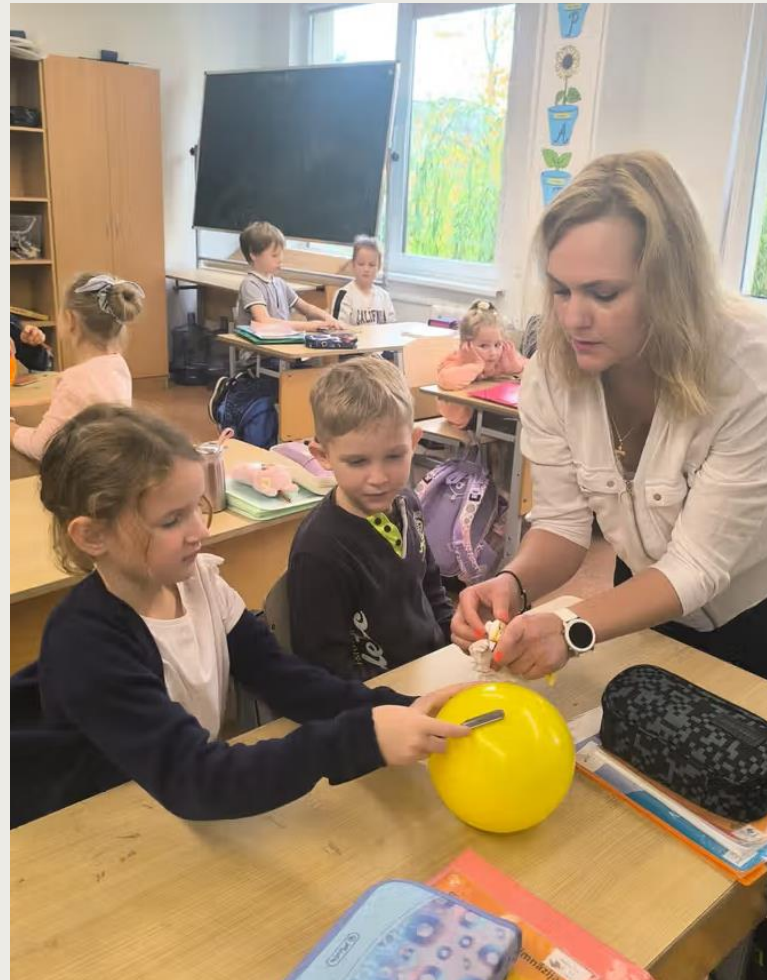
KARJERAS NEDĒĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



1.e klase

15.oktobrī pie mums viesojās Marina (Elīnas mamma), kura stāstīja par savu **barbera** profesiju, kā arī rādīja vēsturiskus faktus un emblēmu nozīmi. Skolēniem patika eksperiments - noņemt no balona krēmu tā, lai balons paliktu vesels!

KARJERAS NEDĒĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



1.e klase

17.oktobrī pie mums viesojās Beatrise (Nikitas mamma), kura stāstīja par savu **fotogrāfa** profesiju. Viņa rādīja kā sākās fotografēšanas māksla un kā izskatījās pirmie fotoaparāti. Skolēni ne tikai turēja rokās profesionālo kameru, bet veidoja savas kameras ar fotofilmiņām!

KARJERAS NEDĒĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



2. klases

KARJERAS NEDEĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



2.a klase

2. a klasē karjeras izvēles mēnesī-oktobrī katrā klases stundā runājām par profesijām. Uzzinājām, kādas ir mūsu klases vecāku profesijas, stāstījām par savām sapņu profesijām, uzzinājām, kādas profesijas bija populāras agrāk un kādas tagad. Iepazināmies ar medmāsas profesiju, piedalījāmies nodarbībā ar spēlēm un aktivitātēm. Gaidām tikšanos ar vecākiem, kuri pastāstīs par mikrobiologa- zinātnieka un pētnieka profesiju.

KARJERAS NEDĒĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



2.a klase



31.oktobrī uz dabaszinību stundu pie mums atnāca Zolitūdes ģimnāzijas absolvente Tatjana Safonova, kura strādāja par vadošo speciālistu AS Sadales tīkls, bet tagad viņas darbs ir saistīts ar Saules baterijām. Tatjanas fizikas skolotāja bija Olga Ķēniņa, kuras stundas radīja tik lielu interesi, ka ietekmēja Tatjanas profesijas izvēli. Mēs daudz uzzinājām par elektroenerģiju,elektrostacijām, par profesijas specifiku. Mēs uzdevām viesei daudz jautājumu par elektrodrošību, dalījāmies savā pieredzē. Tagad esam gatavi jaunas tēmas „Enerģijas avoti” apguvei.



2.a klase

30.oktobrī klases stundā pie mums bija ciemiņš-- stjuarte, kura pastāstīja par savu darbu kompānijā air Baltic, minēja interesantus faktus: kad šī vadošā lidsabiedrība reģionā tika dibināta, cik darbinieku tur strādā, cik Airbusu tai pieder, cik dažādu maršrutu tā apkalpo. Skatījāmies video, kā rit dzīve lidostā, kā māca kļūt par stjuartu, kādas priekšrocības ir šai profesijai, kādām prasmēm šajā profesijā jābūt attīstītām.



2.b klase

9. oktobrī 2. b klases skolēniem Karjeras nedēļas ietvaros notika tikšanās ar Marka mammu, kura strādā reklāmas jomā. Viņa pastāstīja, kur mācījusies, kā nonākusi līdz savai profesijai un kādās firmās strādājusi. Bērni ar interesi klausījās un uzdeva jautājumus.

Bija arī praktiskā daļa – skolēni mēģināja izveidot reklāmu mūsu skolai. Izdevās ļoti labi, spilgti un jautri!



2.c klase

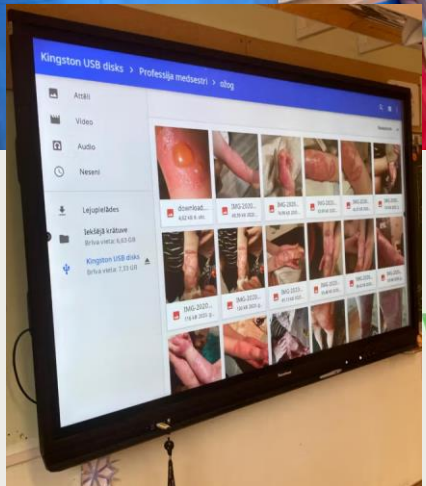
9.oktobrī 2.c klasē ieradās Polīnas Kožaronokas mamma Inga, kura iepazīstināja ar savu profesiju. Ingā strādā BKUS par **vispārējās aprūpes māsu** anestēzijā un intensīvajā aprūpē. Inga bērniem pastāstīja ar kādām smagām un bīstamām dzīvībai un veselībai problēmām nonāk bērni viņas nodaļā. Par katra bērna dzīvību viņai ir jāciņās līdz pēdējam. Soreiz viņa stāstīja mums par smagiem apdegumiem un problēmām ar zarnām, ja bērns nepilnvērtīgi, neveselīgi un nepareizi ēd. Rādīja attēlus/fotogrāfijas, kas ir reālas. Daži bērni sāka raudāt, dažiem bija mutes vaļā, daži pat neskatījās, jo bija bail. Tā ir reāla dzīve un bērniem ir jāstāsta un jārāda viss, lai viņi zinātu kā tas ir un kādas būs sekas, ja nedomāsi ar galvu, ko tu dari. Paldies, ka mums ir tāda Inga, kas var pastāstīt un parādīt vieglā bērnu valodā par nopietnām lietām un problēmām.

KARJERAS NEDĒĻA

Zaļā karjera Tavai nākotnei



2.c klase



2.c klase

2025.gada 30.novembrī uz Rīgas Zolitūdes ģimnāzijas 2.c klases stundu tika uzaicināts Polīnas Kožaronokas tēvs – majors Ivans Kožaronoks, Rīgas pārvaldes priekšnieka vietnieks (robežkontroles un imigrācijas jautājumos), lai iepazīstinātu bērnus ar savu profesiju – **robežsargs**.

Šī vecuma skolēniem ir svarīgi stāstīt vienkārši, interesanti un ar piemēriem, kas palīdz saprast, kāpēc šī profesija ir svarīga.

Skolēni noskaidroja, kas ir robežsargs un kādi ir viņa pienākumi.



2.d klase



Ūdens dienā mēs sarunājāmies par to, kāpēc ūdens ir ļoti svarīgs gan cilvēkiem, gan dabai. Skolēni uzzināja, ka ūdens uz Zemes nav bezgalīgs un mums tas jāsaņem. Mēs runājām par **ilgtspēju** – ko nozīmē rūpēties par vidi, taupīt ūdeni un domāt par nākotni. Bērni dalījās idejās, kā ikdienā var izmantot mazāk ūdens, piemēram, aizgriežot krānu, kamēr mazgā zobus. Visi bērni izveidoja darbu **“Esmu ūdens draugs”**.

Daži bērni zīmēja pilītes, citi – jūru ar zivīm, kuras dzīvo tīrā ūdenī. Stundas beigās skolēni saņēma **“Ūdens drauga uzlīmi”**.

Tā bija interesanta un izglītojoša diena par to, kā katrs var palīdzēt mūsu planētai.

2.d klase



Karjeras nedēļas ietvaros 2.d klasē viesojās Miloslavas Boberes mamma – policiste. Viņa pastāstīja par savu darbu un pienākumiem. Mēs uzzinājām, kā policisti palīdz cilvēkiem, uztur kārtību un rūpējas par drošību. Bērni atkārtoja arī drošības noteikumus uz ceļa. Bija interesanti klausīties un uzdot jautājumus. Kopā ar bērniem izveidojām drošības zīmes.

Vlads Režņičenko: Policista darbs ir grūts un bīstams, bet interesants, jo viņi redz daudz cilvēku un dažādus notikumus.

KARJERAS NEDĒĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



Klases stunda 2.e klasē “Ko nozīmē ilgtspēja? Ūdens diena”



2.e klases skolēni cītīgi strādāja klases stundā un centās saprast, ko nozīmē sarežģītais vārds “ilgtspēja”. Arī runājām par Ūdens dienu un saistītām ar ūdeni profesijām. Mūsu pētījuma rezultāti: visi cilvēki ir saistīti ar ūdeni, jo lieto to savā ikdienā.



2.e klase



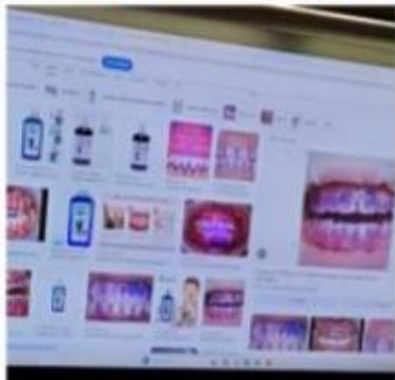
Lai ūdens netrūkst, tas jātaupa!



KARJERAS NIŠA
Zaļā karjera Tavai



2.e klase



13.oktobrī karjeras mēneša ietvaros klases stundā Milanas mamma Oksana Daņilova stāstīja par savu profesiju. Viņa ir zobu higiēniste. Pastāstīja un parādīja bērniem, kā pareizi tūrīt zobus. Bērni bija aktīvi un piedalījās diskusijā. Viņiem bija iespēja pārbaudīt savas zināšanas un tūrīt zobus manikenam. Katrs saņēma uzdevumu mājās veikt eksperimentu, lai pārbaudītu, cik labi viņi tūra zobus. Paldies par interesantu un noderīgu nodarbību!

3. klases

KARJERAS NEDEĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



3.b klase

Pie mums viesojās
Dianas Dobrovoļskas
māte Irina. Viņa ir
mikrobiologs un stāstīja
"Kas dzīvo ūdenī"

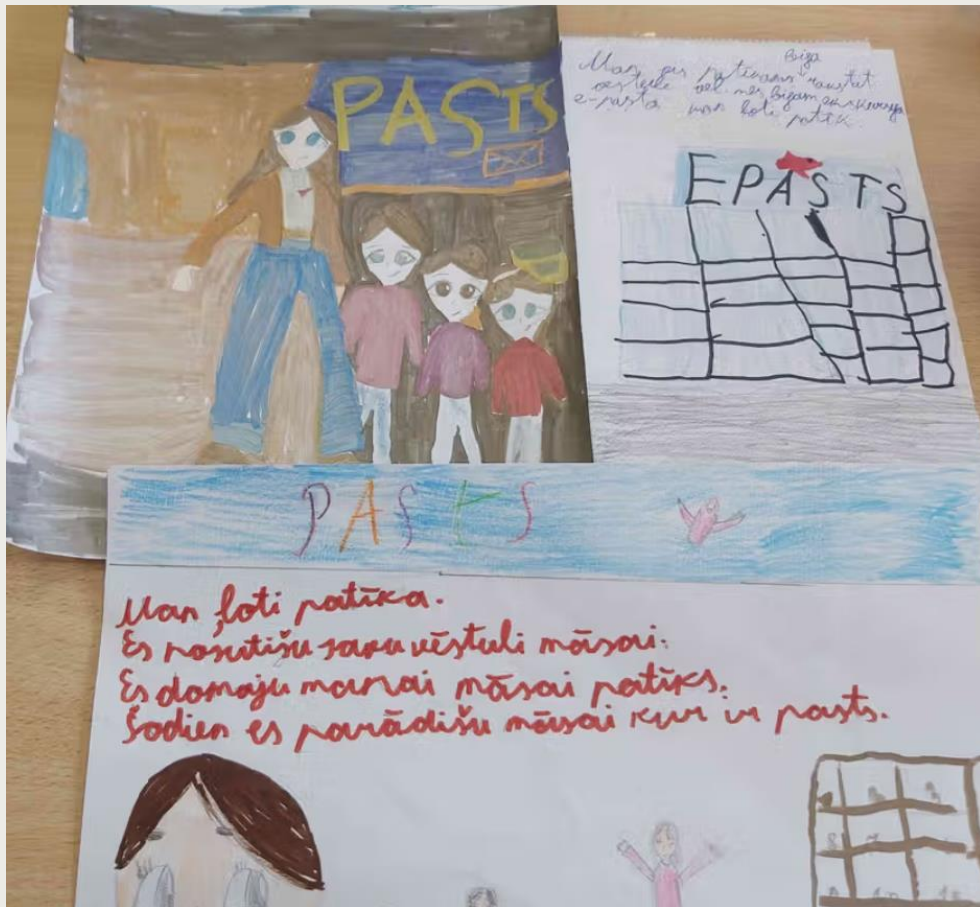


KARJERAS NEDĒĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



3.b klase

Vēl pie mums bija Matveja Čepika māte Marina. Viņa strādā pasta nodaļā un mēs bijām ekskursijā.



3.c klase

8.oktobrī klases stundā mums bija Dmitrija Kapustas vectētiņš, kurš ļoti interesanti pastāstīja mums par kapteiņa profesiju, par kuģu veidiem, par tikšanās ar pirātiem.



KARJERAS NEDEĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei

3.d klase

Pie mums viesojās Eleonora Titova (Vadima mamma), kura stāstīja par savu profesiju. Viņa strādā par medmāsu.

Eleonora pastāstīja skolēniem arī par higiēnu, kā pareizi mazgāt rokas, un kāpēc tas ir svarīgi

KARJERAS NEDĒĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



3.e klase

Pie mums ciemos bija Mihaila Čehova Rīgas teātra aktrise un dziedātāja Veronika Plotņikova. Viņa pastāstīja par savu darbu un profesiju. Ļoti skaisti dziedāja franču valodā. Skolēni piedalījās "meistarklasē", kuru mums piedāvāja aktrise. Tikšanās bija pozitīva un emocionāla.



4. klases

KARJERAS NEDEĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



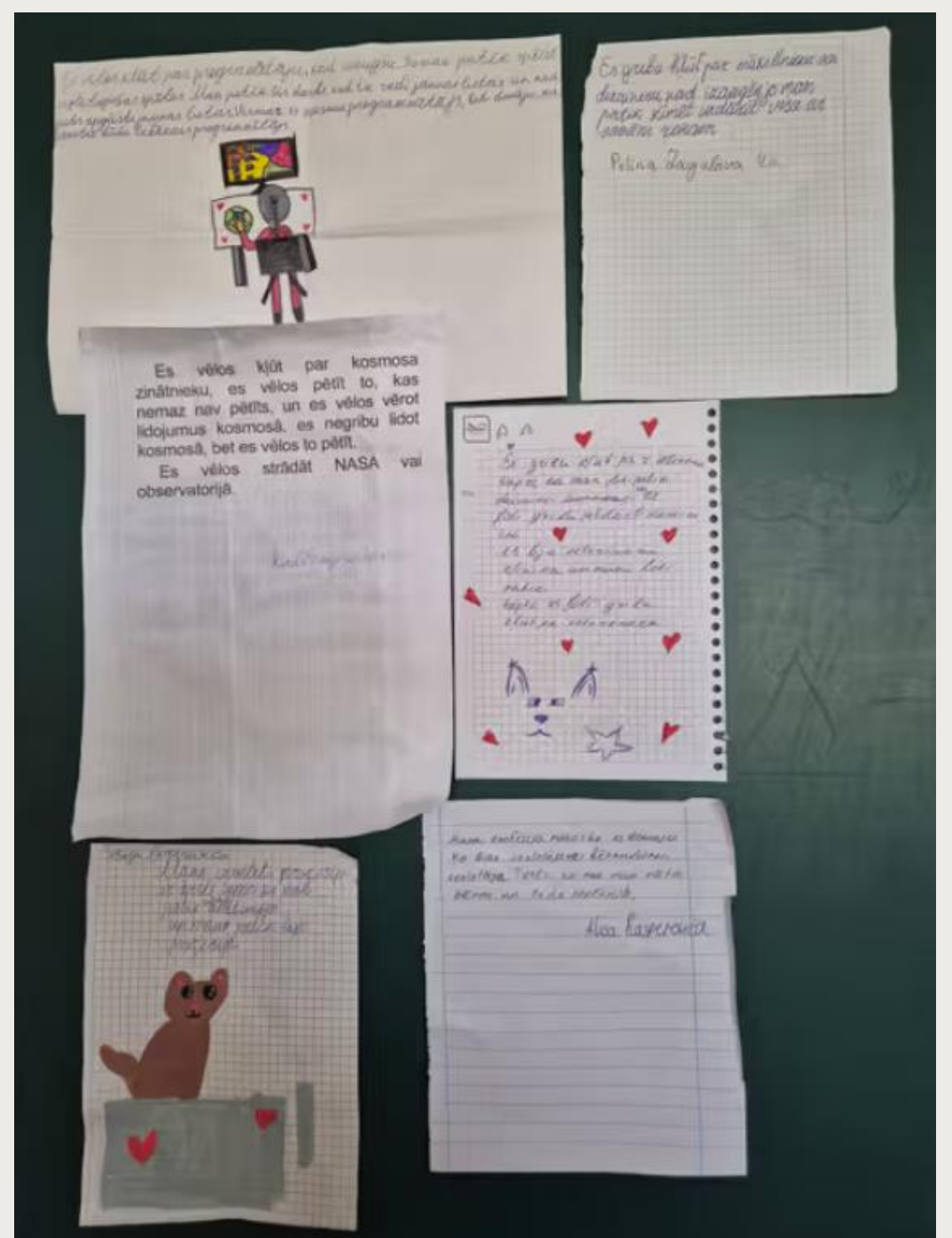
4.a klase

Mūsu klasē notika stunda

«Mana nākotnes profesija».

7.oktobrī ciemojas skolēna tētis. Ar savu pieredzes stāstu motivēja skolēnus uzdod jautājumus, stāstīt par saviem sapņiem un sasniegt vēlamos mērķus.

KARJERAS NEDĒĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



4.b klase

9. oktobrī klases stundā mūs apmeklēja bērnu mamma ar profesiju policists. Vēlreiz izrunājām un izspēlējām situāciju ar svešu cilvēku, par savu drošību un tālāko rīcību. Bērni varēja pamēģināt noņemt viens otram pirkstu nospiedumus. Milzīgs paldies vecākiem.

KARJERAS NEDĒĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



4.b klase

6. okt. apmeklējām ugunsdzēsēju un glābēju depo. Bērni praktiski iepazīstas ar **ugunsbīstamību** un svarīgākajiem **drošības noteikumiem**, kā arī uzzina, kā rīkoties ārkārtas situācijā un kāpēc jāzvana **112**.

Bērni redzēja **glābēju darba ikdienu**, aprīkojumu, ekipējumu un **ugunsdzēsēju mašīnas** tuvplānā. Tas palīdz kļūst par bailes no uniformētiem cilvēkiem un rada cieņu pret glābēju drosmīgo profesiju.

KARJERAS NEDĒĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



4.c klase

14.oktobrī skolēni apmeklēja ugunsdzēsēju depo. Apmeklējums, kā atzina skolēni, kļuvis par izglītojošu un aizraujošu piedzīvojumu, jo pilnveidojis zināšanas par ugunsdzēsēja profesiju, kā arī spēcīnājis cieņu un apbrīnu pret drosmīgajiem profesionāļiem.

KARJERAS NEDĒĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



4.c klase

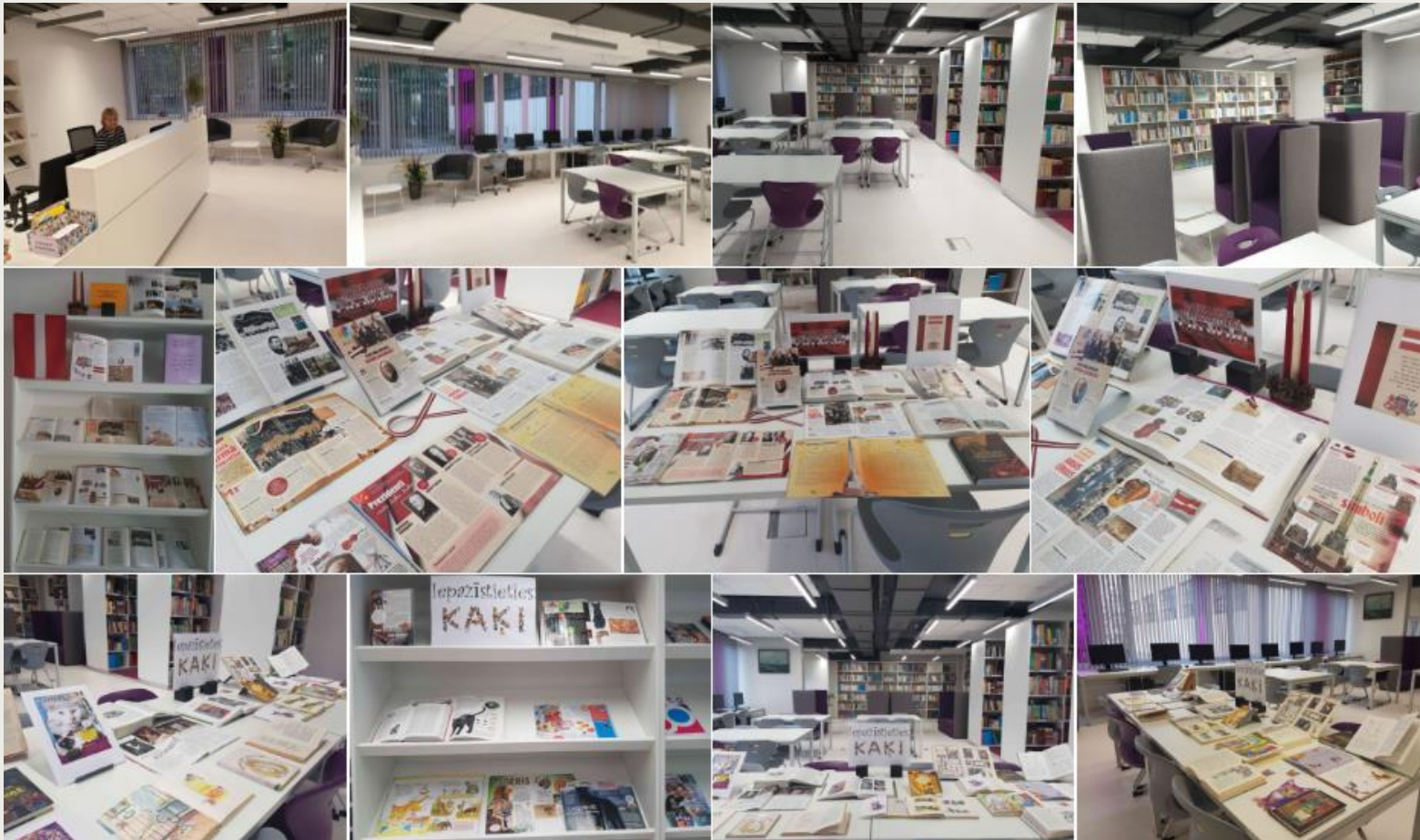
10.oktobrī pie mums ciemos bija ieradies Aleksandra M. vecākais brālis, kas strādā par dronu pilotu starptautiskajā bezpilotu lidaparātu ražotāju kompānijā "Edge Autonomy". Viņš mums pastāstīja, kas ir drons, kā dronu ražotne ir saistīta ar ilgtspējīgu enerģijas risinājumu.

KARJERAS NEDĒĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



4.d klase

- 2. oktobrī devās uz skolas bibliotēku. Noskaidroja, kādi ir darba pienākumi bibliotekāram, kāda ir viņu darba vide, kā notiek un uz kuriem tiek vesta makulatūra.



4.d klase

- 7.oktobrī klase klausījās medmāsas darbā. Bija iespēja pārbaudīt realitātē, ko nozīmē ilgtermiņa, cieņa. Tas ir un bija darbs ilgtermiņa, rūpes par līdzcilvēkiem. Klasei bija iespēja pārbaudīt savas zināšanas, pildot viktorīnu, iepazīt profesijas ikdienu.

KARJERAS NEDĒĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



4.d klase

- 9.oktobrī klases stunda viesojās divi Iekšlietu ministrijas darbinieki. Tika izspēlēta simulācijas spēle-skolā iekļuvusi sveša persona, kas paņēma citu lietas. Bērni stāstīja par drošību, par kārtības ievērošanu, par to, kur un kam zvanīt šādās situācijās. Pēc tam bija iespēja visiem uzzināt policijas darbinieka ikdienu, paņemt pirkstu nospiedumus un iejustie policista lomā. Tagad mēs zinām, kas rūpējas un gādā par mūsu drošību.

KARJERAS NEDĒĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



5. klases

KARJERAS NEDEĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



5.a klase

7.oktobrī bija lieliska iespēja iepazīt medmāsas darbu. Katrs ir apmeklējis ģimenes ārsta praksi, kur medmāsa strādā. Bērniem bija interesanti uzzināt, kāda ir šīs profesijas ikdiena. Aleksandra: "Medmāsas profesija ir viena no svarīgākajām, jo palīdz cilvēkiem. Medmāsai nepieciešama pacietība un atbildība katru dienu." Gļebs: "Šajā profesijā laikam ir grūti strādāt, bet interesanti, jo var parūpēties par citiem".

KARJERAS NEDĒĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



5.b klase

5.b klases skolēni karjeras mēneša ietvaros ir apmeklējuši Rīgas Aviācijas muzeju, kur pats muzeja vadītājs Viktors Talpa pastāstīja skolēniem gan par muzeju, gan par lidmašīnām un to uzbūvi un spējām, gan par pilota profesiju.

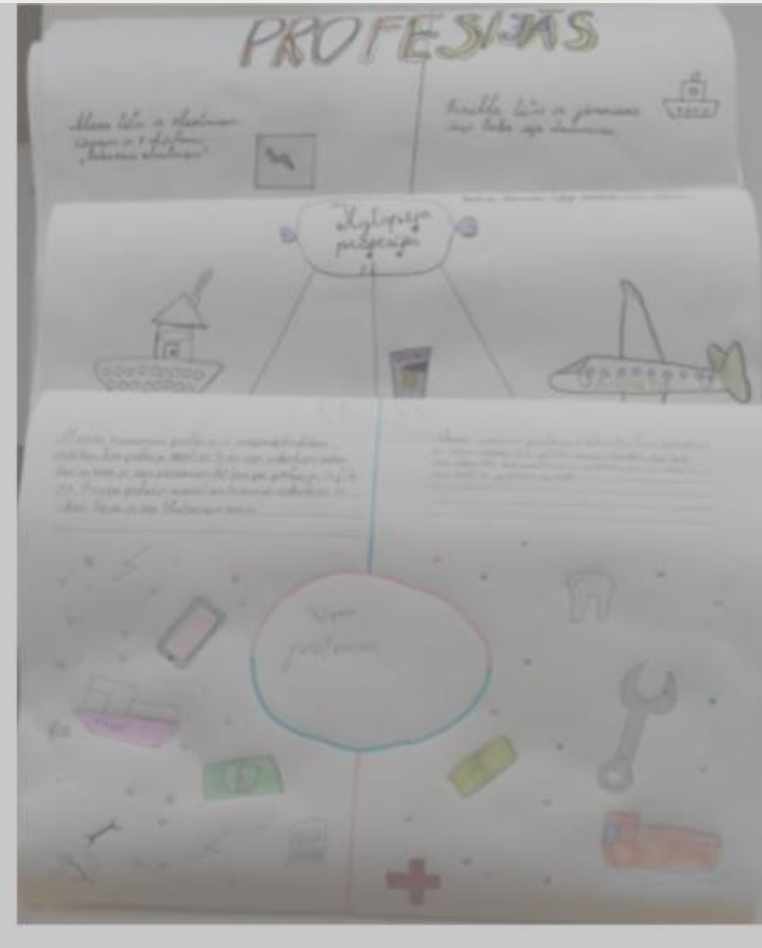


KARJERAS NEDĒĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



5.b klase

Š.g. oktobrī notika vairākas klases stundas, kur skolēni uzzināja un izprata, kas ir ilgtspēja, un kā tā izpaužas dažādās profesijās.



5.c klase

7.oktobrī bija lieliska iespēja iepazīt medmāsu darbu. Katrs ir apmeklējis ģimenes ārsta praksi, kur medmāsa strādā. Bērniem bija interesanti uzzināt, kāda ir šī profesija ikdienā. Maķars: "Šī profesija ir nepieciešama, jo medmāsa ir tā, kas palīdz ārstam." Amālija: "Man patīk medmāsu darbs, jo viņa nebaidās veikt injekcijas citam cilvēkam, likt pārsējus un parūpēties par dzīvību un veselību."



KARJERAS NEDĒĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



5.c klase

15.oktobrī pie 5.c klases ciemojās Jevgeņija Nečiporenko māte Nataļja, lai iepazīstinātu bērnus ar fizioterapeita darbu. Skolēni uzzināja, ko dara fizioterapeits, kāda ir viņa loma, uzdevumi, mērķi. Kāpēc stāja ir svarīga, kādi ir stājas veidi, kā uzlabot savu stāju, kāda ir kustību nozīme un kādā slodze ir kaklam, kad mēs sēžam telefonā. Kas ir emocionāls stress, kāpēc ir svarīgs līdzsvars un ko darīt, ja ļoti sāp. Bija arī praktiski uzdevumi, kur varēja pārliecināties pašam par sevi, kur man ir problēmas un ko ar to tagad darīt.

KARJERAS NEDĒĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



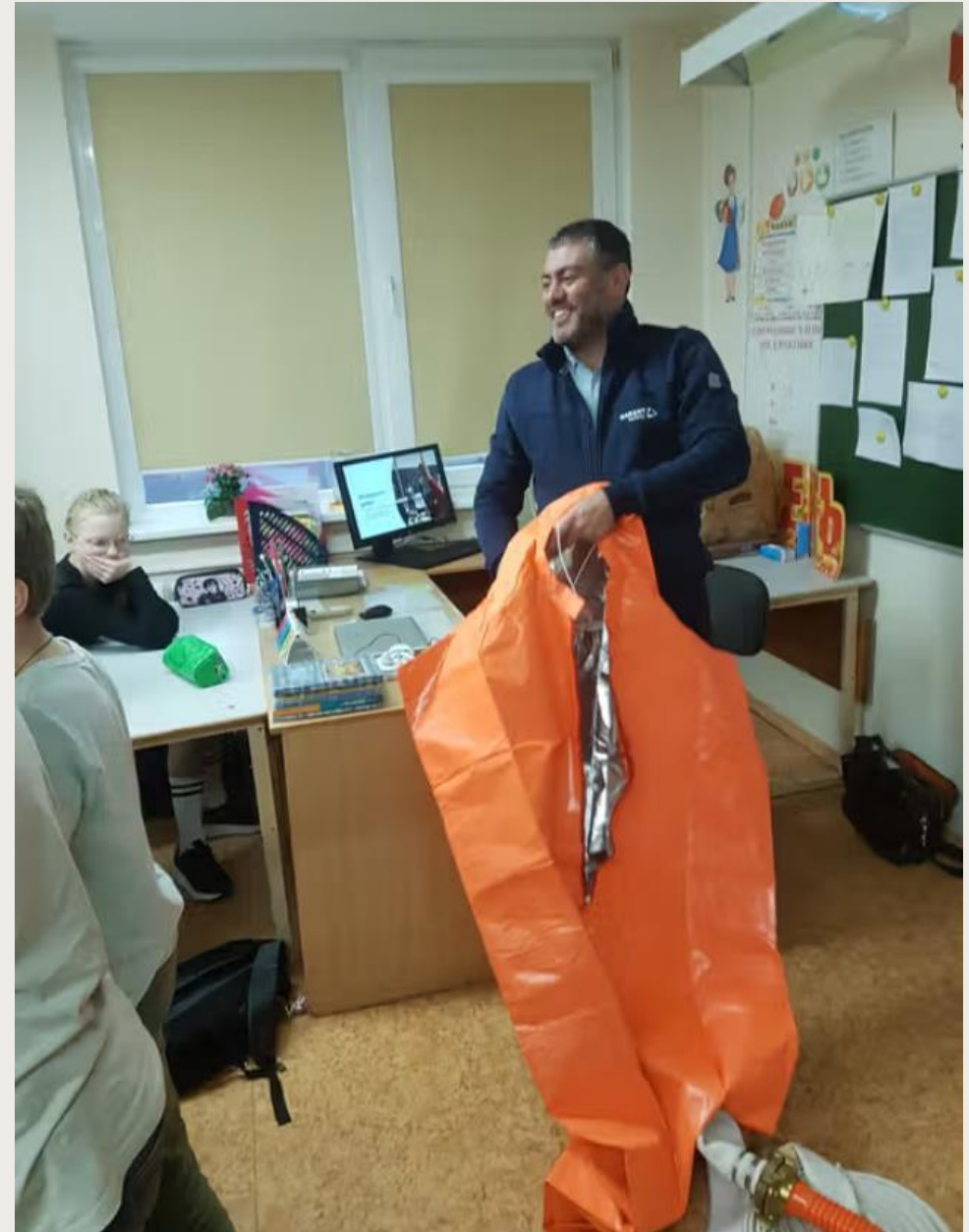
5.d klase

5.d notika tikšanās ar **Dāvīda Arahāmijas tēvu**, kurš iepazīstināja skolēnus ar savu profesiju — **inženieri, kas uzstāda ugunsdrošības iekārtas uz jūras kuģiem**. Viņš pastāstīja, **kā tiek nodrošināta drošība uz kuģiem**, kādas sistēmas tiek izmantotas, lai novērstu ugunsgrēkus un savlaicīgi atklātu bīstamas situācijas. Skolēni uzzināja, kā darbojas dūmu detektori, signalizācijas, automātiskās dzēšanas sistēmas un kāpēc regulāras pārbaudes ir tik svarīgas.

Skolēniem šī tikšanās bija ļoti interesanta — viņi uzzināja, kā darbojas profesija, kuru ikdienā sastapt nav iespējams, un kā tā palīdz rūpēties gan par cilvēku drošību, gan par **mūsu planētas nākotni**.

KARJERAS NEDĒĻA

Zaļā karjera Tavai nākotnei



6. klases

KARJERAS NEDEĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



6.a klase

Šogad 6.a klasei Karjeras nedēļa iesākās nedaudz ātrāk - 26. septembrī skolēni apmeklēja *Elektrum* enerģijas centru, lai atklātu sevī zinātkāri, ielūkoties zinātnes pasaulē un piedzīvot radošas aktivitātes. *Elektrum* Enerģijas centrā skolēniem bija iespēja doties enerģijas ceļojumā – izziņāt elektrību, atklāt atjaunīgās enerģijas noslēpumus un iemācīties droši rīkoties ar elektroierīcēm. Pasākuma gaitā skolēni izmēģināja darbnīcas, redzēja eksperimentus un piedalījās interaktīvās aktivitātēs, kas ļāva sajūst zinātni dzīvē. Šī gada tematika uzsvēra enerģijas daudzveidību – no dabas spēkiem līdz drošai lietošanai ikdienā – un parādīja, kā zinātne palīdz veidot ilgtspējīgu nākotni.

KARJERAS NEDĒĻA
Zaļā karjera Tavai nākotnei



6.b klase

16. oktobrī 6. b klases skolēni tikās ar Daniila Masalova tēti loģistikas firmas "Skuba" galveno menedžeri, kas nodarbojas ar rezerves daļu piegādi kravas automašīnām.



KARJERAS
Zaļā karjera Tavai



KARJERAS NEDĒĻA

Zaļā karjera Tavai nākotnei

