Vabariigi Valitsuse 6. jaanuari 2011. a määrus nr 2
„Gümnaasiumi riiklik õppekava“
Lisa 10
(Vabariigi Valitsuse 23.02.2023 määruse nr 18 sõnastuses)

Valikõppeaine „Karjääriõpetus“

1. Üldalused

1.1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Kursusega taotletakse, et õpilane:
1) väärtustab õppimist elukestva protsessina;
2) arendab oma õpioskusi, suhtlemisoskusi, koostöö- ja otsustamispädevusi;
3) analüüsib oma väärtusi, õpitulemusi ja senist töökogemust;
4) teadvustab oma huvisid, võimeid, ja oskusi, mis võimaldavad adekvaatse enesehinnangu kujunemist ning konkreetsete karjääriotsuste langetamist;
5) teadvustab oma infovajadusi, arendab info hankimise ning infootsingu pädevusi, analüüsib ja kasutab asjakohast informatsiooni oma karjääri kujundamisel;
6) on teadlik erinevatest tööturu üldistest suundumustest, töövaldkondadest, ametitest/ elukutsetest, töösuhteid reguleerivatest õigusaktidest, haridus- ja koolitusvõimalustest, soorollide osatähtsuse vähenemisest muutuvas töömaailmas;
7) arendab soovi ja oskust endale eesmärke seada ja nendeni jõudmiseks süsteemselt tegutseda;
8) võtab teadlikult vastutuse oma karjäärivalikute ja -otsuste eest, kavandab oma karjääri ja viib otsused ellu;
9) analüüsib oma kogemust uurijana ning teadvustab oma tugevaid külgi ja arenguvajadusi.

1.2. Õppeaine kirjeldus

Valikõppeaine „Karjääriõpetus“ keskendub õppija karjääri kujundamise pädevuste arendamisele. Õppeaine raames käsitletakse teemasid, mis kujundavad õpilases valmisolekut iseseisva otsustamisvõime arendamiseks, erinevate elurollide täitmiseks ja elukestvaks õppeks, optimaalseks rakenduseks tööturul ning rahulolu ja eneseteostuse saavutamist isikliku karjääri kujundamisel.
Karjääriõpetus võimaldab ühiskonna inimressurssi tööturul paremal viisil rakendada, viies inimeste oskused ja huvid kokku töö- ja õppimisvõimalustega. Karjääriõpetus aitab kaasa sellele, et uut põlvkonda ei piiraks stereotüüpsed soorollid.
Karjääriõpetuse valikkursuse kava gümnaasiumile on koostatud kooskõlas põhikooli III kooliastme karjääriõpetuse valikõppeaine ainekavaga. Mõlemas kooliastmes on karjääriõpetuse peateemad samad, käsitlemisel on vajalik tagada ea- ja asjakohasust arvestavalt järjepidevus ning süsteemsus. Suur osa enesetundmisega seotud teemadest võimaldab õpilasel jälgida oma arengut. Karjääriõpetuse sisu erisus gümnaasiumis ja põhikooli III kooliastmes seisneb peamiselt teemade rõhuasetuses, käsitluse sügavuses või ulatuses. Korduvaid teemasid käsitledes kasutatakse erinevaid meetodeid, avatakse teemade erinevaid tahke, pakkudes üldisemat või detailsemat infot ja vähemal või suuremal määral iseseisvust eeldavaid ülesandeid jms. Karjääriõpetuse sisu laiendab teadmisi erinevatest oskuste omandamise võimalustest ja võimaldab näha alternatiive isiklikul õpiteel. Haridustee kavandamisele lisaks valmistuvad gümnaasiumi lõpetajad põhjalikumalt töömaailma sisenemiseks. Kursuse käigus eeldatakse gümnaasiumiastme õpilastelt suuremat iseseisvust, valmisolekut ennast analüüsida ja selle tulemusi kaaslastele esitleda.
Valikõppeaine kursus koosneb neljast osast:
Eneseteadlikkuse arendamine aitab õpilasel kujundada enesemääratluspädevusi ning eneseanalüüsile tuginedes langetada edasise haridustee ja tööeluga seotud teadlikke otsuseid. Käsitletakse sotsiaalsete ja õpipädevuste seoseid tulevaste õpingute ja tööeluga. Õpiharjumuste

teadlik kujundamine sidustatuna karjääriplaanis püstitatud lühema- või pikemaajaliste eesmärkidega toetab enesearengut väärtustava hoiaku kujunemist.
Võimaluste analüüs. Õppimisvõimaluste, erinevate töövaldkondade ja tööturu suundumuste tundmine on vajalik, et õpilane oskaks teadlikult kavandada oma karjääri. Kujuneb valmisolek paindlikuks reageerimiseks tööturul toimuvatele kiiretele muutustele ja elukestvaks õppeks. Tööturuga praktilise tutvumise käigus saavad õpilased ülevaate erinevatest töövaldkondadest ja õpivad pöörama tähelepanu soolisele võrdõiguslikkusele karjäärivalikutes. Õpilase ettevõtlikkuse kujunemisele aitavad kaasa praktilised õpitegevused.
Planeerimise ja otsustamise põhimõtete tundmine aitab õpilasel süstematiseerida informatsiooni iseendast, tööturu võimalustest ja seostada seda oma tulevikuplaanidega. Õpilane analüüsib enda karjäärivalikuid mõjutavaid tegureid. Õpilasel kujunevad teadmised ja oskused eesmärkide püstitamiseks, karjäärialaste otsuste teadlikuks langetamiseks, võimalike probleemide äratundmiseks ja lahendamiseks ning töö ja eraelu ühildamiseks.
Tegutsemine. Õppija algatab ja viib ellu tegevusi haridustee jätkamiseks või tööle asumiseks ja seal püsimiseks. Kujunevad teadmised ja oskused, kuidas tegutseda isikliku karjääri kujundamisel läbimõeldult ja asjatundlikult. Õppija tuleb asjatundlikult toime planeeritud karjääritee tagasilöökidega ning tegutseb isikliku karjääri kujundamisel elukestvat õpet väärtustades.
Valikõppeaine kursus „Karjääriõpetus“ keskendub õpilase adekvaatse enesehinnangu kujunemisele. Õpilane tunneb erialade, ametite ja elukutsete vahelisi seoseid. Ta oskab näha ja mõistab töömaailmas toimuvat ja on teadlik selle mõjust isiklikule karjäärile. Soolise võrdõiguslikkuse printsiibi käsitlemine karjääri kujundamisel suurendab õpilaste teadlikkust, et valikuid saab teha enda soovide ja eelduste järgi ning valida saab ka neid elukutseid, mis traditsiooniliselt on olnud sooliselt eelistatud. Karjääriõppes õpitakse väärtustama sallivust ja valikuvabadust. Karjääriõpetus aitab õpilasel luua enda jaoks tervikpilt teistes õppeainetes, kursustel ja erinevates elusituatsioonides omandatud teadmistest, oskustest ja kogemustest, mis on aluseks karjääriotsuste langetamisel. Õpilane teadvustab oma vastutust ja on motiveeritud isiklikku karjääri teadlikult kujundama.
Karjääriõpetuse valikaine ja õpitulemuste saavutamisele aitab kaasa vajaduspõhine koostöö erinevate koolivälise partneritega (sh karjääriteenuste osutajate ja ettevõtetega).

1.3. Võimalusi lõiminguks, üldpädevuste arengu toetamiseks ja läbivate teemade käsitlemiseks

Karjääriõpetuse õpitulemused ja nende saavutamiseks rakendatavad õppemeetodid toetavad teiste üldpädevuste (väärtus-, sotsiaalne-, enesemääratlus-, õpi-, suhtlus-, matemaatika- ja ettevõtluspädevus) saavutamist ning lõimingut erievate õppeainete ja läbivate teemadega.
Mitmeid karjääri kujundamisega seotud mõisteid ja teemasid käsitletakse ka teistes õppeainetes, kuid sisu ja rõhuasetused on erinevad. Näiteks eneseanalüüsi aluseks olevate mõistetega tutvutakse eelnevalt psühholoogiatundides, inimese- ja suhtlemisõpetuses, töömaailma käsitletakse ettevõtlus- ja majandusõppes- ja ühiskonnaõpetuses jne. Sarnaste teemade käsitlemine mitmes õppeaines aitab õpilasel mõista ainete omavahelisi seoseid, luua õpitust tervikpilti, seostada õpitut igapäevaeluga ja väärtustada õppimist kui elukestvat protsessi. Õppekava läbiva teema „Elukestev õpe ja karjääri planeerimine“ õppesisus on palju kattuvusi karjääriõpetuse õppesisuga. Kõiki kooliastmeid hõlmava õppeprotsessi jooksul omandatud karjääri planeerimise alased teadmised ja oskused on üheks eelduseks karjääriõpetuse õpitulemuste saavutamiseks. Lõimingut toetab ka õppekeskkonna laiendamine väljapoole klassiruumi, koolisisesed ja -välised sündmused (näiteks karjääripäevad ja õpilaskonverentsid), suunamine huvitegevuse ja mitteformaalse õpikogemuse analüüsimisele, koostöö koolivälise partneritega, õppemeetodid jne. Konkreetsed lõimingut toetavad tegevused kirjeldatakse kooli õppekavas.

1.4. Õppetegevuse kavandamise ja korraldamise põhimõtted

Karjääriõpetuse kursus gümnaasiumile koosneb 35 ainetunnist. Konkreetne õppesisu täpsustatakse kursuse alguses õpetaja ja õpilaste koostöös. Alateemade ja nende käsitlemise mahu kindlaksmääramisel, praktiliste tegevuste valimisel jne lähtutakse iga konkreetse õpperühma vajadustest, võttes arvesse, kas, kui palju ja kuidas on muud karjääri kujundamist toetavad tegevused ning personaalne nõustamine õppekava raames sellele konkreetsele õpperühmale kättesaadavad.

Kursust õpetades on soovitatav korraldada järgmisi õppetegevusi:

1) rollimängud ja teised aktiivõppe meetodid, multifunktsionaalsed meetodid;
2) eneseanalüüsi ja töövaldkonna tundmise küsimustike ning mõttearenduslehtede täitmine;
3) auditoorsed loengud või iseseisev töö veebikeskkonnas teoreetiliste teadmiste omandamiseks;
4) diskussioonid, väitlused;
5) infootsing erinevatest allikatest, info kriitiline analüüs;
6) essee kirjutamine;
7) uurimistöö koostamine;
8) intervjuu läbiviimine, nt konkreetse ametiala esindajaga;
9) ettevõtete külastused;
10) töö- ja õpilasvarjuks olemine;
11) iseseisev töö, nt erinevate tööaladega tutvumiseks;
12) karjääriplaani koostamine;
13) õpi- või arengumapi mapi koostamine;
14) avalik esinemine jne.

Õppetegevuste valikul lähtutakse konkreetse õpperühma õpilaste vajadustest, optimeerides õppetegevused teiste õppeainete ja tunniväliste tegevustega. Soovitatav on eelistada loengutele aktiivõppe meetodeid, kasutada multifunktsionaalsed meetodeid, mida on hõlbus siduda muu õppetegevusega teistes õppeainetes.

1.5. Hindamine

Hindamisel lähtutakse vastavatest gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa sätetest, sh kujundava hindamise põhimõtetest.

Hinnatakse õpilase teadmisi ja nende rakendamise oskust, üldpädevuste saavutatust arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust taotletavatele õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Võib kasutada nii eristavat kui ka mitteeristavat hindamist.

Karjääriõpetuse käigus ei hinnata õpilase hoiakuid ega väärtusi, vajaduse ja võimaluse korral antakse õpilasele nende kohta tagasisidet. Hindamisel väärtustatakse õpilaste isikupära ja toetatakse arengut. Õpilane peab olema hindamises aktiivne partner, kuna see toetab eneseanalüüsi oskuste kujunemist. On soovitatav, et kursuse jooksul koostab õpilane personaalse õpi- või arengumapi, millesse kogub eneseanalüüsi, ettevõtete külastuse töölehed jt õpiülesannete tulemused ning muud huvipakkuvad elukutsete või erialadega seotud materjalid. Õpi- või arengumapi esitlemist saab hinnata kursuse kokkuvõtva hindena.

Hindamise põhimõtteid ja korraldust tutvustatakse õppijatele kursuse alguses.

Hindamisobjektid on:

1) praktilised tööd: CV koostamine; essee; ettevõtte külastuse ja töövarjupäeva konspekt või kokkuvõte, isiklik karjääriplaan (õpiplaan) jms;
2) praktilise tegevuse mõtestamine;
3) infootsing ja -analüüs;
4) loomingulisus ja ratsionaalsus õppeülesannete lahendamisel;
5) teadlikkuse kujunemine peamistest karjääriotsust mõjutavatest teguritest;
6) õppetöö käigus loodud materjalid;

7) iseseisev analüüs.

1.6. Õppekeskkonna kujundamise põhimõtted

Õpilastele on tagatud järgmised tingimused ja vahendite kasutamine:
1) ainekavas kirjeldatud eesmärkide saavutamiseks vajalik õppevara;
2) karjääri kujundamisega seotud kirjanduse ja teiste asjakohaste allikate kättesaadavus;
3) nutitarkvara karjääri kujundamisega seotud info otsimiseks;
4) mitmekesine õppekeskkond.

2. Kursuse kava

2.1. Karjääriõpetus

2.1.1. Kursuse õpitulemused ja õppesisu

Eneseteadlikkuse arendamine

Kursuse läbinud õppija:
1) analüüsib enda isiksust ja kasutab eneseanalüüsi tulemusi oma elutee planeerimisel ning karjäärivalikute tegemisel;
2) analüüsib oma õpitulemusi, senist õpikogemust ning arenguvajadust seoses lähemate ja kaugemate karjäärieesmärkidega;
3) väärtustab elukestvat õpet kui elustiili muutuvas maailmas ja kavandab oma isikliku õpitee;
4) mõistab, kuidas positiivse enesehinnangu ja eneseusu säilitamise oskus mõjutab karjääri kujundamist.

Õppesisu:

Teadlik ja eesmärgistatud eneseanalüüs. Eneseanalüüsi komponendid ja vahendid. Oma ressursside avastamine ja kasutamine. Minapilt. Enesehinnang. Enda ning teiste väärtustamine. Soovid ja unistused. Motivatsiooni mõjutavad tegurid. Õpioskused ja -motivatsioon. Tulemuslikult ja tõhus suhtlemine. Kohanemist mõjutavad ja soodustavad isikuomadused, hoiakud ja harjumused. Saavutused. Oma tugevate külgede ja arenguvajaduste kaardistamine. Arenguuskumus.

Võimaluste analüüs

Kursuse läbinud õpilane:
1) tunneb tööturu suundumusi, erinevaid töövaldkondi ja ameteid ning on teadlik võimalustest ja nõuetest muutuval tööturul;
2) mõtestab tööga seotud väärtuste ja hoiakute muutusi ühiskonnas ning seostab neid iseenda väärtuste ja valikutega;
3) mõistab hariduse ja tööturu vahelisi seoseid ning vajadust pidevaks enesearendamiseks;
4) otsib usaldusväärset infot õppimisvõimaluste ja -tingimuste kohta Eestis ja välismaal ning kasutab seda oma karjääri kujundamisel;
5) analüüsib asjakohase info põhjal karjäärivõimalusi ning oskab leida alternatiive õppimise ja töötamisega seotud valikute langetamiseks.

Õppesisu:

Tööturg ja tööjõuturg. Sotsiaalsete, demograafiliste, tehnoloogiliste, tööstuslike arengusuundade mõju töömaailmale. Muutuv töökeskkond. Nõudlus ja pakkumine tööturul. Tööandjate ootused töötajale. Tulevikutöökohad ja -oskused. Tööväärtused. Kutsekvalifikatsioonisüsteem.
Ettevõtlus ühe karjäärivõimalusena. Sooline võrdõiguslikkus töösuhetes. Töö ja tervise seosed. Õppimisvõimalused peale gümnaasiumi. Õppetasemed, liigid ja vormid. Formaalne ja mitteformaalne õppimine. Õppimisvõimalused ja tingimused välismaal. Isikliku õpitee kavandamine. Karjääriinfo hankimine, analüüsimine, hindamine ja kasutamine.

Planeerimine ja otsustamine

Kursuse läbinud õpilane:

1) mõistab oma isikliku karjääri tähendust, mõtestab karjääri kujundamist kui jätkuvat otsuste tegemise protsessi ning võtab vastutuse oma karjääri paneerimisel;
2) arvestab karjääri kujundamisel erinevate elurollide tasakaalus hoidmise olulisust ja teab võimalusi selle saavutamiseks;
3) koostab karjääriplaani oma eesmärkide saavutamiseks tuginedes oma seniste õpingute ja töökogemuste käigus kujunenud teadlikkusele iseendast ja oma valikuid mõjutavatest teguritest ning arvestades alternatiivsete valikuvõimalustega;
4) kasutab vajaduspõhiselt karjääriteenuseid.

Õppesisu:

Karjääri kujundamine kui elukestev protsess. Karjääristsenaariumid. Edu ja ebaedu. Karjääriotsuseid mõjutavad tegurid, isiklikud ressursid ja piirangud. Väärtuste mõju valikutele. Elurollid. Õppimise ja töötamise, töö ja eraelu ühitamine. Aja planeerimine.
Alternatiivide kaardistamine ja nendega arvestamine. Eesmärkide seadmine ja hindamine. Otsustamine. Lühi- ja pikaajaline karjääriplaan. Karjääriteenused.

Tegutsemine

Kursuse läbinud õpilane:
1) omab erinevaid õpi- ja töökogemusi ning analüüsib neid seostes oma eesmärkidega;
2) on teadlik oma õigustest ja kohustustest töötaja ja tööandjana;
3) teab ametitega seotud terviseriske ning on teadlik oma vastutusest enda ja teiste tervise hoidmisel;
4) oskab otsida tööd erinevatest allikatest;
5) saab aru kandideerimisprotsessi olemusest ja etappidest, oskab võrrelda enda vastavust konkursil esitatud nõuetega ning koostada kandideerimiseks vajalikke dokumente;
6) oskab tulla toime tagasilöökidega isikliku karjääritee kujundamisel, täpsustada eesmärke ning leida alternatiivseid karjäärivõimalusi.

Õppesisu:

Tööga tutvumise ja töökogemuse omandamise võimalusi. Alaealise töötamise piirangud.
Töötaja õigused ja kohustused. Töösuhteid reguleerivad õigusaktid. Erinevad töötamise vormid, sh lühiajalised. Töö otsimine. Infoallikad, nende hindamine. Tööpakkumised. Kandideerimiseks valmistumine ja kandideerimine töö- või õppekohale. Kandideerimiseks vajalikud dokumendid. Ebaedust õppimine. Alternatiivid. Eesmärkide ja karjääriplaani korrigeerimine.