



Valsts izglītības
satura centrs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Nr. 8.5.2.0/16/I/001

«Nozaru kvalifikācijas sistēmas pilnveide profesionālās izglītības attīstībai un kvalitātes nodrošināšanai»

Skaistumkopšanas nozares profesionālo kvalifikāciju "Pirtnieks" (3. LKI), "Pirts meistars" (4. LKI) un "Spa speciālists" (4. LKI)

MODUĻU PĀRBAUDĪJUMI

B	Pirts personāla vadība	Komunikācija ar sabiedrību	Pirts procedūru programmas izstrādāšana		
	Darba vides iekārtošana procedūrām pirtī	Klienta sagatavošana pirts procedūrai	Pirts procedūru veikšana	Darba vides pirtī organizēšana	Pirts darba vadība
	Spa procedūru programmas izveide	Vispārējās ķermeņa masāžas ar klasiskās masāžas paņēmieniem veikšana	Aromterapijas masāžas veikšana	Spa procedūru veikšana	Spa masāžu veikšana
A	Epidemioloģijas un higiēnas prasību nodrošināšana	Anatomijas un fizioloģijas pamati	Klienta ādas veselības stāvokļa noteikšana	Komunikācija ar klientu	Klienta labsajūtas veicināšana
	Atpūtas režīma nodrošināšana procedūras laikā	Spa un pirts procedūru veikšana, lietojot papildinošās metodes			

Pasūtītājs:

Valsts izglītības satura centrs

Metodiskais atbalsts:

Projekts "Nozaru kvalifikācijas sistēmas pilnveide profesionālās izglītības attīstībai un kvalitātes nodrošināšanai"

Ruta Ančupāne

Literārā redaktore:

Anete Ozola

Izpildītājs:

SIA "KennaR"

Darba grupas vadītāja:

Dzintra Abarone

Darba grupa:

Aija Harrisone, Nauris Auzenbahs, Laila Zaksa, Ivita Pičukāne, Nauris Zutis, Rasma Biezbārde, Īvija Līce-Tane, Nauris Mālnieks

Vērtētāji:

Latvijas Darba devēju konfederācija
Nozares eksperti: Vilnis Lejnietis, Laila Sējāne

Latvijas Brīvo arodbiedrību savienība
Nozares eksperti: Jānis Pavlovičs, Iveta Opmane



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Nr. 8.5.2.0/16/I/001

«Nozaru kvalifikācijas sistēmas pilnveide profesionālās izglītības attīstībai un kvalitātes nodrošināšanai»

**Profesionālās kvalifikācijas "Pirtnieks" (3. LKI),
"Spa speciālists" (4. LKI)****Obligātā daļa (A daļa)****Modulis "Epidemioloģijas un higiēnas prasību nodrošināšana"**

Uz sākumu

Pārbaudījuma programma

Mērķis	Pārbaudīt un novērtēt izglītojamā sasniegamo rezultātu apguvi atbilstoši modulī noteiktajam.	
Darba uzbūve	Uzdevumu skaits	4
	Uzdevumu veidi	Praktiskais darbs, mutisks izklāsts, rakstiskas atbildes uz jautājumiem.
	Uzdevumu izpildes kopējais laiks minūtēs	60 min.
Uzdevumu apraksts	1. Sakārtot darba vidi un vietu pirms un pēc procedūras veikšanas, utilizējot izmantotos nolietotos materiālus, instrumentus, palīgmateriālus un bioloģiskos materiālus, nodrošinot darba telpu atbilstību drošības un higiēnas prasībām. 2. Atbildēt uz jautājumiem par personīgo higiēnu darbā ar klientiem, higiēnas prasību uzturēšanu telpās un palīgtelpās, inficēšanās riskiem un profilaksi, imunitāti, tās nozīmi. 3. Nosaukt utilizēšanas noteikumus: sadzīves atkritumiem un bioloģiskajiem atkritumiem, tos šķirojot; bīstamiem un videi kaitīgo preču atkritumiem. 4. Nosaukt, kam ir jābūt iekļautam dezinfekcijas plāna saturā.	
Norises vieta un nepieciešamie materiālie līdzekļi	Pārbaudījuma norisei nepieciešama klase/auditorija, aprīkota ar galdiem, krēsliem. Materiālie līdzekļi: • rakstāmpiederumi; • multimediju projektors un ekrāns vai liela izmēra televizors; • dators, planšete vai cita portatīva elektroniska ierīce (telefons), interneta pieslēgums; • simulācijas telpas pakalpojuma sniegšanai: pērtuve, masāžas telpa, atpūtas telpa, ģērbtuve, dušas, vannas telpa, tualete; • telpu inventārs: masāžas galds, ūdens ķipītis gariņa ūdenim (temperatūras un gaisa mitruma kāpināšanai pērtuvē), trauki siltajam un aukstajam ūdenim un trauki pirts slotu mērcēšanai, kas atbilst higiēnas, uguns un darba drošības prasībām; • dezinfekcijas līdzeklis ar lietošanas instrukciju; • dezinficējošas salvetes virsmu apstrādei; • mazgāšanas līdzeklis ar lietošanas instrukciju; • vienreizlietojamie cimdi; • vienreizlietojamie priekšauti;	

		• aprīkojums telpu uzkopšanai, atkritumu šķirošanai, savākšanai, uzglabāšanai; • higiēnas un pretepidēmiskā režīma paraugs; • darba inventārs (salvetes, grīdas slaukāmā un mazgājamā birste sanitārajām telpām un atsevišķi koplietošanas telpām); • videi un veselībai draudzīgi dezinfekcijas līdzekļi rokām un pēdām.								
Vērtēšanas kārtība		Pārbaudījuma uzdevumu izpildi vērtē pedagogs(-i). Vērtēta tiek katra uzdevuma izpilde. Maksimāli iegūstamais punktu skaits ir 76, kas atbilst 100 %. Pārbaudījums ir nokārtots, ja uzdevumu izpildes apjoms nav zemāks par 60 %. Pārbaudījuma vērtējums tiek izteikts ballēs atbilstoši vērtēšanas skalai:								
Iegūto punktu skaits	1–10	11–22	23–33	34–45	46–51	52–57	58–63	64–69	70–73	74–76
Uzdevumu izpildes apjoms (%)	1–14	15–29	30–44	45–59	60–67	68–75	76–83	84–91	92–96	97–100
Vērtējums ballēs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Uzdevumi, to izpildes vērtēšanas kritēriji

1. uzdevums. Sakārtot darba vidi un vietu pirms un pēc procedūras veikšanas, utilizējot izmantotos nolietotos materiālus, instrumentus, palīgmateriālus un bioloģiskos materiālus, nodrošinot darba telpu atbilstību drošības un higiēnas prasībām. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 22)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
1.1. Darba vides sakārtošana pirms procedūras.	Sakārtota darba vide:	
	• notīrītas un apstrādātas kontakta virsmas (masāžas galds, duša, vanna, lāva, rokturi, gaismas slēdži, palodzes, galdi, krēsli) ar vienreizlietojamām dezinfekcijas salvetēm, kas pēc lietošanas utilizētas tam paredzētā tvertnē, vai mitrā uzkopšana ar pēc instrukcijas sagatavotu dezinfekcijas šķidrumu;	1
	• individuālie aizsardzības līdzekļi utilizēti tam paredzētajā tvertnē;	1
	• telpās ir viegls, neuzkrītošs un nekairinošs aromāts.	1
	Izmantotie dekoru materiāli un augi:	
	• nav indīgi;	1
	• estētiski un nepārspīlēti;	1
	• nav kairinoši.	1
	Sagatavoti vienreizlietojamie paladziņi / analogi auduma izstrādājumi, tīri dažāda izmēra dvieļi, dušas dvieļi un vienreizlietojamā veļa un cepurītes / analogi auduma izstrādājumi.	1
1.2. Personīgās higiēnas prasību ievērošana.	Ievērotas personīgās higiēnas prasības:	
	• ķermenis ir tīrs, neož pēc sviedriem;	1
	• nav lietots uzkrītošs parfīms;	1
	• sakopti, īsi nag;	1
	• savākti mati, kas netraucē strādāt;	1

	tērps ir tīrs, neož pēc sviedriem, izgludināts;	1
	nomazgā un dezinficē rokas pirms un pēc darba.	1
1.3. Darba vides sakārtošana pēc procedūras.	Sakārtota darba vide pēc procedūras, ievērojot personīgās higiēnas prasības un utilizējot izmantotos materiālus:	
	• nomazgā un dezinficē rokas pirms un pēc darba; • notīrītas un apstrādātas kontakta virsmas (masāžas galds, duša, vanna, lāva, rokturi, gaismas slēdži, palodzes, galdi, krēsli) ar vienreizlietojamām dezinfekcijas salvetēm, kas pēc lietošanas utilizētas tam paredzētā tvertnē, vai mitrā uzkopšana;	1
	• telpas mitrā uzkopšana sāka no mazāk piesārņotās daļas;	1
	• telpas mitrajai uzkopšanai izmantots pēc instrukcijas sagatavotais mazgāšanas un dezinfekcijas līdzeklis;	1
	• telpas uzkopšanai lietots atbilstoši marķēts inventārs;	1
	• pēc telpas uzkopšanas inventārs tiek notīrīts;	1
	• individuālie aizsardzības līdzekļi utilizēti tam paredzētajā tvertnē;	1
	• telpas ir tīras;	1
	• telpās ir viegls, neuzkrītošs un nekairinošs aromāts.	1
1.4. Izmantoto materiālu un/vai noliektoto materiālu, instrumentu, palīgmateriālu un bioloģisko materiālu utilizēšana.	Savākti atkritumi, kas šķiroti un utilizēti atbilstošās vietās un/ vai tvertnēs, vai utilizēti atbilstoši attiecīgās teritorijas pašvaldības saistošajiem noteikumiem.	1

2. uzdevums. Atbildēt uz jautājumiem par personīgo higiēnu darbā ar klientiem, higiēnas prasību uzturēšanu telpās un palīgtelpās, inficēšanās riskiem un profilaksi, imunitāti, tās nozīmi. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 33)

Jautājums	Pareizā atbilde	Piešķiramie punkti
2.1. Kādi ir galvenie telpu uzkopšanas noteikumi?	Telpu uzkopšanā iekļauj grīdu, darba un iekārtu virsmas, galdus, skapjus, plauktus utt., telpas uzkopj katru dienu ar tīrīšanas līdzekļiem.	1
	Ikdienas telpu uzkopšanā dezinfekcijas līdzekļi netiek rekomendēti, izņemot kontaktvirsmas.	1
	Visas darba virsmas (piemēram, krēslu, galdu, kušeti) mazgāt ar siltu ūdeni un piemērotu mazgāšanas līdzekli, noskalot un nosusināt ar lupatiņu.	1
	Tualetes telpu uzkopšanai izmanto atsevišķu uzkopšanas inventāru (t. i., lupatiņas, slotas, spaiņus) – to nedrīkst izmantot citu telpu uzkopšanai. Lai nesajauktu uzkopšanas inventāru, uz tā izvieto marķējumu ar norādēm, piemēram, <i>Tualetes telpām, Darba telpām</i> .	1
	Uzgaidāmo telpu, darba telpu, sanitārās telpas tīra dienas beigās un kad redzami netīras.	1
2.2. Kādi ir darba vietas uzkopšanas noteikumi?	Procedūrā izmantoto darba piederumu galdu un palielinājuma lampas tīra reizi dienā vai biežāk, ja nepieciešams.	1
	Klienta krēslu/kušeti dezinficē pēc katra klienta, pat ja tika izmantots pārklājs. Arī darba piederumu galdu ar zema vai vidēja līmeņa dezinfekcijas līdzekli dezinficē pēc katra klienta apkalpošanas.	1

	Dienas beigās galdus, krēslus un kušetes ieteicams nomazgāt ar ūdenī samitrinātu salveti un dezinficēt. Jāievēro arī ražotāja instrukcijas par rekomendācijām attiecībā uz izmantojamiem līdzekļiem, kurus drīkst izmantot apstrādei (īpaši attiecībā uz ādas virsmām), kā arī apstrādes veidu.	1
	Ja virsmas ir apklātas ar vienreizējās lietošanas pārklājumiem (piemēram, kušetes virsma), pārklāju pēc katra klienta izmet.	1
	Ja uz kādas no darba virsmām (piemēram, kušetes, kosmētikas galda, grīdas) vai iekārtas virsmām ir nokļuvuši bioloģiskie šķidrumi, ar papīra dvieli piesārņojumu notīra, un konkrēto virsmu apstrādā ar mitru lupatiņu un mazgāšanas līdzekli, un vidēja līmeņa dezinfekcijas līdzekli, pēc šādu virsmu apstrādes izmantotās lupatiņas, drānas vai sūkli izmet atkritumu tvertnē.	1
2.3. Kādi aseptikas principi ir jāievēro, sniedzot inficēšanas riska skaistumkopšanas pakalpojumus?	Veikt roku dezinfekciju, lietojot individuālos aizsardzības līdzekļus.	1
	Pārsvarā izmantot vienreizējās lietošanas piederumus.	1
	Vienreizējās lietošanas piederumus izmest atbilstošā atkritumu tvertnē uzreiz pēc lietošanas.	1
	Daudzreizējās lietošanas piederumus pēc izmantošanas tīrīt, mazgāt un dezinficēt, neatlikt darba piederumu apstrādi uz vēlāku laiku. Tas palielina iespēju mikroorganismiem savairoties un apgrūtina tīrīšanas procesu.	1
	Ievērot sterilo materiālu un piederumu uzglabāšanas apstākļus un laiku atkarībā no iepakojuma veida.	1
	Konkrētajai procedūrai nepieciešamos darba piederumus sagatavot (izpakot) īsi pirms tās uzsākšanas.	1
	Visi konkrēta klienta procedūrai sagatavotie (izpakotie) darba piederumi uzskatāmi par netīriem, pat ja netika izmantoti.	1
	Produktus (piemēram, krēmus, eļļas, maskas, pigmentus, losjonus), kuri tiks izmantoti procedūrā, iepildīt speciālos trauciņos, kas paredzēti konkrētajam klientam. Pēc procedūras pāri palikušais produkts ir jāizmet. Lai novērstu kontamināciju, nav pieļaujams to iepildīt atpakaļ oriģinālajā iepakojumā vai izmantot citam klientam.	1
	Ja procedūras laikā tiek traumēta āda, lieto vienreizējās lietošanas sterilus materiālus un pārsējus, kā arī antiseptiskus un asiņošanu apturošus līdzekļus.	1
2.4. Kā tiek iedalīta dezinfekcijas līdzekļa koncentrācija, kāda tā ir, uz kādām baktēriju formām tā iedarbojas?	Dezinfekcijas līdzekļa koncentrācija un iedarbība:	
	Zema līmeņa dezinfekcijas līdzeklis (0,5–3 %): iznīcina veģetatīvas baktēriju formas, daļu no sēnēm (piemēram, Aspergillus, Candida), apvalkotos vīrusus (piemēram, HIV, herpes, vīrusu hepatīts B) un dažus neapvalkotos vīrusus. Parasti neiedarbojas uz mikobaktērijām (M. tuberculosis, M. terrae), baktēriju sporām (C. difficile), atsevišķiem neapvalkotajiem vīrusiem (piemēram, norovīruss).	1
	Vidēja līmeņa dezinfekcijas līdzeklis: iznīcina veģetatīvās baktēriju formas, apvalkotos un daļu neapvalkoto vīrusu, mikobaktērijas un sēnes. Parasti neiedarbojas uz baktēriju sporām.	1
	Augsta līmeņa dezinfekcijas līdzeklis: iznīcina veģetatīvās baktēriju formas, apvalkotos un neapvalkotos vīrusus (piemēram, Polio, Cocksackie), mikobaktērijas, sēnes un daļu baktēriju sporu.	1
2.5. Kādas darbinieka rīcības var izraisīt infekcijas izplatīšanos?	Pakalpojuma sniedzējam ir jāpieņem, ka klienta asinis un citi bioloģiskie šķidrumi ir iespējamie infekcijas avoti, un atbilstoši jārīkojas.	1

	Infekcijas izraisītājs var tikt pārnesti:	
	- ja darbinieks nav ievērojis personīgo higiēnu; - roku slaucīšanai izmanto vairākkārt lietojamus, nevis vienreizlietojamus dvieļus, un roku mazgāšanai lieto ziepju gabaliņus šķidro ziepju vietā;	1
	saskaras lietoti darba piederumi ar tūriem darba instrumentiem;	1
	tīrus darba piederumus novieto uz netīras virsmas, sterilus darba piederumus novieto uz nesterilas virsmas vai tie saskaras ar nesteriliem piederumiem;	1
	lietoti vienreizējās lietošanas piederumi netiek izmesti atbilstošā atkritumu tvertnē uzreiz pēc lietošanas;	1
	telpas aprīkojuma un to virsmu dēļ nav iespējams nodrošināt atbilstošu uzkopšanu;	1
	dvieļi un palagi netiek nomainīti pēc katra klienta.	
2.6. Kas ir imunitāte, kādi ir imunitātes veidi un tās nozīme?	Imunitāte ir organisma neuzņēmība pret noteiktu infekcijas slimības ierosinātāju, mikroorganismu, toksīnu, indi vai cita rakstura antigēnu, kas satur svešu ģenētisko informāciju.	1
	Imunitātes veidi:	
	nespecifiskā jeb iedzimtā;	1
	specifiskā jeb iegūtā;	1
	dabīgā: aktīvā (pēc slimības iegūtā) vai pasīvā (zīšanas laikā iegūtā);	1
	mākslīgā: aktīvā (ar vakcīnu iegūtā) vai pasīvā (ar ārstnieciskiem serumiem iegūtā).	1

3. uzdevums. Nosaukt utilizēšanas noteikumus: sadzīves atkritumiem un bioloģiskajiem atkritumiem, tos šķirojot; bīstamiem un videi kaitīgo preču atkritumiem. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 11)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Sadzīves un bioloģisko atkritumu, tos šķirojot, un bīstamo un videi kaitīgo preču atkritumu utilizēšanas noteikumu nosaukšana.	Sadzīves atkritumi.	
	Sadzīves atkritumu vākšanas maisu aizpilda tā, lai būtu iespējams to aizsiet. Sadzīves atkritumu vākšanai paredzēta maisa aizsīšanās vai aiztaisīšanai aizliegts izmantot metāla stieples vai metāla skavas.	1
	Savāktos sadzīves atkritumus nogādā centrālajā atkritumu vākšanas telpā vai uz sadzīves atkritumu konteineriem.	1
	Atkārtotai pārstrādei paredzēto (atsevišķi papīru saturošus atkritumus, metālus saturošus atkritumus, plastmasas saturošus atkritumus, stiklu saturošus atkritumus) izmet atsevišķā atkritumu tvertnē ar vāku, tai skaitā vienreizējās lietošanas dvieļus, veļu, cepurītes, cimdus un palagus, izmantoto materiālu iepakojumu.	1
	Bioloģiskās pārtikas un augu atkritumus izmet atkritumu tvertnē ar vāku kompostēšanai vai utilizē atbilstoši attiecīgās pašvaldības saistošajiem noteikumiem.	1
	Bīstamie atkritumi.	
	Bīstamos atkritumus vāc un šķiro speciāli bīstamo atkritumu vākšanai paredzētā atbilstoša izmēra iepakojumā (vienreizlietojamā maisā, vienreiz vai atkārtoti izmantojamā tvertnē, kastē vai konteinerā), kurš ir ūdensnecaurlaidīgs, viegls un droši aiztaisāms, un marķēts.	1

	Pārvietojot bīstamos atkritumus iestādes teritorijā, lieto individuālos aizsardzības līdzekļus.	1
	Bīstamo atkritumu pārvietošanai iestādes teritorijā paredzēto aprīkojumu ir aizliegts lietot cita veida vielu vai priekšmetu pārvietošanai.	1
	Bīstamo atkritumu pārvietošanai paredzēto aprīkojumu mazgā un dezinficē tā, lai nodrošinātu atkritumu savākšanu un pārvietošanu tādā veidā, kas neapdraud cilvēka dzīvību un veselību, kā arī vidi.	1
	Videi kaitīgo preču atkritumi.	
	Videi kaitīgas preces ir preces, kuras savā aprites ciklā negatīvi ietekmē vai var ietekmēt vidi, cilvēka dzīvību vai veselību, tās ir smēreļļas, strāvas akumulatori un ķīmiskie strāvas avoti, visu veidu riepas, eļļas filtri, elektriskās un elektroniskās iekārtas, kas satur cilvēkiem un dzīvajai dabai kaitīgus savienojumus.	1
	Videi kaitīgo preču atkritumi ir identificējami, uzskaitāmi un utilizējami atbilstoši videi kaitīgu preču atkritumu apsaimniekošanas sistēmai un noslēgtajam līgumam ar atkritumu apsaimniekotāju.	1
	Videi kaitīgo preču atkritumus vāc atsevišķi no pārējiem atkritumiem, tos nedrīkst ievietot sadzīves atkritumiem paredztā tvertnē vai konteinerā.	1

4. uzdevums. Nosaukt dezinfekcijas plāna saturu un izstrādes noteikumus. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 10)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Dezinfekcijas plāna saturā iekļaujamo norāžu nosaukšana.	Dezinfekcijas plāna saturā jābūt norādēm par:	
	• tīrāmajiem objektiem un materiāliem, no kā tas veidots;	1
	• līdzekļa devām, koncentrācijai, precīzi jālieto līdzekļa instrukcijā norādītās devas;	1
	• līdzekļa iedarbības laiku, tas jāievēro, it īpaši dezinfekcijas līdzekļiem, lai tie varētu iznīcināt mikroorganismus no tīrāmās virsmas;	1
	• mazgāšanas un dezinfekcijas darbību kārtību;	1
	• mazgāšanas un dezinfekcijas līdzekļu uzskaiti tādā secībā, kādā tos reāli lieto;	1
	• to, cik bieži jāveic mazgāšanas un dezinfekcijas darbs;	1
	• personu, kura atbildīga par konkrētā objekta tīrību;	1
	• to, kas jāievēro, lietojot konkrētu mazgāšanas vai dezinfekcijas līdzekli, lai izvairītos no nelaimes gadījumiem;	1
	• to, kurš paraksta tīrīšanas un dezinfekcijas plānu;	1
	• to, kur novietojams plāns.	1



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Nr. 8.5.2.0/16/I/001

«Nozaru kvalifikācijas sistēmas pilnveide profesionālās izglītības attīstībai un kvalitātes nodrošināšanai»

**Profesionālās kvalifikācijas "Pirtnieks" (3. LKI),
"Spa speciālists" (4. LKI)****Obligātā daļa (A daļa)
Modulis "Anatomijas un fizioloģijas pamati"**

Uz sākumu

Pārbaudījuma programma

Mērķis	Pārbaudīt un novērtēt izglītojamā sasniegamo rezultātu apguvi atbilstoši modulī noteiktajam.	
Darba uzbūve	Uzdevumu skaits	2
	Uzdevumu veidi	Praktiskās darbības, mutisks izklāsts, Rakstiskas atbildes uz jautājumiem.
	Uzdevumu izpildes kopējais laiks minūtēs	90 min.
Uzdevumu apraksts	1. Novērtēt cilvēka ķermeņa vispārējo stāvokli, izmantojot vispārējā stāvokļa antropometriskos rādītājus, aizpildīt Klienta karti (1. pielikums). 2. Atbildēt uz jautājumiem par: 2.1. Šūnu un audu iedalījumu un funkcijām. 2.2. Balsta un kustību sistēmu, skeleta un muskuļu uzbūvi, iedalījumu un funkcijām. 2.3. Elpošanas, sirds asinsvadu un limfātiskās sistēmas uzbūvi un to funkcijām. Nosaukt bronhiālās astmas, stenokardijas, miokarda infarkta un aritmijas klasiskos simptomus. 2.4. Nervu sistēmas un endokrīnās sistēmas iedalījumu, uzbūvi un funkcijām, veģetatīvās nervu sistēmas izpausmēm dažādās dzīves situācijās, akūtu smadzeņu asinsrites traucējumu un diabētiskās komas pazīmēm. 2.5. Maņu ietekmi uz organismu, un kādu lomu pilda uzturs dzīvības procesu regulēšanā. 2.6. Ārējās vides ietekmi uz cilvēka organismu un fizisko stāvokli un cilvēka organisma fizioloģiju dažādos dzīves apstākļos.	
Norises vieta un nepieciešamie materiālie līdzekļi	Pārbaudījuma norisei nepieciešama klase/auditorija, aprīkota ar galdiem, krēsliem. Nepieciešamie materiāli un līdzekļi: • skelets; • ķermeņa mulāža, • plakāti – ādas šķērsriezuma uzskates līdzeklis, limfātiskā sistēma, muskuļu/saišu sistēma, asinsrites, nervu sistēmas, u. c.; • mobilā tāfele uz statīva; • mobilās tāfeles papīra bloki; • biroja papīrs;	

	• rakstāmpiederumi; • tāfele; • multimediju projektors un ekrāns vai liela izmēra televizors; • dators, planšete vai cita portatīva elektroniska ierīce (telefons), interneta pieslēgums; • skandas; • klienta modelis (audzēkņi); • pedagoga sagatavota Klienta karte.									
Vērtēšanas kārtība	Pārbaudījuma uzdevumu izpildi vērtē pedagogs(-i). Vērtēta tiek katra uzdevuma izpilde. Maksimāli iegūstamais punktu skaits ir 135, kas atbilst 100 %. Pārbaudījums ir nokārtots, ja uzdevumu izpildes apjoms nav zemāks par 60 %. Pārbaudījuma vērtējums tiek izteikts ballēs atbilstoši vērtēšanas skalai:									
Iegūto punktu skaits	1–19	20–40	41–60	61–80	81–91	92–102	103–112	113–123	124–130	131–135
Uzdevumu izpildes apjoms (%)	1–14	15–29	30–44	45–59	60–67	68–75	76–83	84–91	92–96	97–100
Vērtējums ballēs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Uzdevumi, to izpildes vērtēšanas kritēriji

1. uzdevums. Novērtēt cilvēka ķermeņa vispārējo stāvokli, izmantojot vispārējā stāvokļa antropometriskos rādītājus – aizpildīt Klienta karti. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 18)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
1.1. Ķermeņa vispārējā stāvokļa novērtēšana.	Aizpildīta Klienta karte (1. pielikums).	1
	Noskaidrots:	
	• aprēķināts ķermeņa masas indekss;	1
	• augums, stāja;	1
	• klienta vēlmes un vajadzības;	1
	• lietojamie medikamenti, uztura bagātinātāji, homeopātiskie līdzekļi, pārtikas bagātinātāji;	1
	• kontrindikācijas, kuru gadījumā nepieciešama ārsta atļauja;	1
	• kontrindikācijas, kuru gadījumā ir ierobežota procedūru veikšana pilnībā vai daļēji;	1
	• veselības stāvoklis (aizpildītas visas ailes);	1
	• ēšanas paradumi, dzīvesveids;	1
	• lietojamie kosmētiskie produkti;	1
	• iepriekšējās ķermeņa kopšanas procedūras.	1
1.2. Secinājumu un ieteikumu uzrakstīšana.	Atbilstoši noteikta iesakāmā procedūra un tās mērķis	1
	Atbilstoši noteikti izmantojamie palīg līdzekļi un kosmētiskie līdzekļi, izmantojamās metodes.	1
	Klients iepazīstināts ar iesakāmo procedūru un papildinājumiem, procedūras ietekmi uz vispārējo veselības stāvokli.	1

	Klients iepazīstināts ar emocionālajām izjūtām procedūras gaitā.	1
	Atbilstoši noteiktas iesakāmās procedūras nākotnes apmeklējumiem (vismaz 3 procedūras, kuras virzītas uz problēmas risināšanas mērķa sasniegšanu).	1
	Dzīvesveida un uztura rekomendācijas.	1
	Mājās lietojamā kosmētika – konkrētam ādas tipam.	1

2. uzdevums. Atbildēt uz jautājumiem. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 117)

2.1. Šūnu un audu iedalījums un funkcijas. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 10)

Jautājums	Pareizā atbilde	Piešķiramie punkti
2.1.1. Kas ir šūna, audi, orgāni un orgānu sistēmas?	Šūna ir organisma sīkākā daļa, kas spēj darboties patstāvīgi un kam piemīt visas dzīvības pazīmes.	1
	Audi ir organisma šūnu grupa ar līdzīgu uzbūvi un funkcijām.	1
	Ķermeņa daļas, kas kopā veic vienu vai vairākas konkrētas funkcijas, sauc par orgāniem.	1
	Vairāki orgāni kopā, kas veic kādas konkrētas funkcijas, veido organismu – orgānu sistēmas.	1
2.1.2. Kā iedala audus? Kādas ir to funkcijas.	Audus iedala: nervaudos, muskuļaudos, epitēlijaudos un saistaudos.	1
	Nervaudi reaģē uz kairinājumiem un pārraida signālus uz atbilstošajiem orgāniem. Nervu audi ir galvenais nervu sistēmas orgānu uzbūves pamats.	1
	Muskuļaudi nodrošina kustības. Sarauties spējīgi ķermeņa audi. Muskuļus veido muskuļšūnas, kuru sastāvā ir sarauties spējīgas šķiedras, kas kustas cita gar citu, mainot šūnas izmēru.	1
	Epitēlijaudi klāj ķermeņa virsmu un dobumus, tie ir audi, kas veidojas uz robežas ar ārējo vidi un nodrošina vielu apmaiņu ar to, kā arī aizsardzību no ārējās vides iedarbības. Epitēlijaudi sastāv no vairākām šūnu kārtām, tās ir blīvi novietotas un ātri noveco, un iet bojā.	1
2.1.3. Kas ir saistaudi? Kādas ir to funkcijas?	Saistaudi ir audi, kas balsta un saista savā starpā epitēlijaudus, muskuļaudus un nervaudus.	1
	Saistaudi veido cilvēka ķermeņa balstu, izpilda barošanas funkciju, aizsardzības funkciju un atjaunošanas funkciju (brūču sadzīšanu, dažādu defektu aizpildīšanu).	1

2.2. uzdevums. Balsta un kustību sistēma, skeleta un muskuļu uzbūve, iedalījums un funkcijas. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 10)

2.2.1. Kādas funkcijas pilda balsta un kustību orgānu sistēma. Kā iedalās balsta un kustību sistēma?	Balsta un kustību orgānu sistēma ir orgānu sistēma, kas nodrošina indivīda pārvietošanos.	1
	Šī orgānu sistēma ir arī ķermeņa balsts, tā aizsargā ķermeņa dobumos esošos orgānus.	1
	Balsta un kustību orgānu sistēma tiek iedalīta:	
	• pasīvo kustību aparātā (skelets);	1
2.2.2. Kā tiek iedalīti muskuļi?	• aktīvo kustību aparātā (muskuļi).	1
	Muskuļi tiek iedalīti:	
	• skeleta;	1
	• sirds;	1
	• gludie muskuļi.	1
	Dzīves laikā mugurkaulā rodas izliekumi:	

2.2.3. Kādi izliekumi mugurkaulā veidojas dzīves laikā? Kāda ir mugurkaula formas nozīme?	• lordoze – izliekums uz priekšu;	1
	• kifoze – izliekums uz mugurpusi.	1
	Mugurkaula formas nozīme: • mugurkauls un pēdas velves ir galvenie galvas amortizatori dažādu kustību laikā; • pareizi mugurkaula izliekumi nodrošina normālu krūškurvja tilpumu un iegurnā izmērus.	1

2.3. uzdevums. Elpošanas, sirds asinsvadu un limfātiskās sistēmas uzbūve un tās funkcijas. Bronhiālās astmas, stenokardijas, miokarda infarkta un aritmijas klasiskie simptomi. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 44)

2.3.1. Kāda ir sirds un asinsvadu sistēmas uzbūve un funkcijas?	Sirds un asinsvadu sistēma sastāv no:	
	• asinīm;	1
	• asinsrades orgāniem;	1
	• sirds;	1
	• asinsvadiem.	1
	Asinsrites orgānu sistēmas funkcijas:	
	• nodrošina gāzu maiņu audos;	1
	• transportē barības vielas;	1
	• transportē uz izvadorgāniem vielmaiņas galaproduktus;	1
	• transportē bioloģiski aktīvas vielas;	1
	• nodrošina organisma aizsardzību;	1
	• nodrošina organisma termoregulāciju.	1
2.3.2. Kas ir limfa?	Limfa ir puscaurspīdīgs šķidrums, kas atrodas limfas ceļos un limfoīdos orgānos.	1
2.3.3. Kas veido limfātisko sistēmu?	Limfātisko sistēmu veido limfas ceļi un limfoīdie orgāni.	1
2.3.4. Kādi ir limfoīdie orgāni?	Limfoīdie orgāni ir:	
	• limfmezgli;	1
	• limfātiskie mezgliņi tievajās un resnajās zarnās;	1
	• mandeles;	1
	• liesa.	1
2.3.5. Kādas funkcijas ir limfātiskajai sistēmai?	Limfātiskajai sistēmai ir šādas funkcijas:	
	• novada audu šķidrumu venozajā sistēmā;	1
	• vieno audus ar asinsriti;	1
	• piedalās vielu maiņā;	1
	• uzņem un fagocitē mikroorganismus, bojātās šūnas un vecās šūnas;	1
	• veido organisma imunitāti, ražojot antivielas.	1
2.3.6. Kāda ir elpošanas orgānu sistēmas uzbūve un funkcijas?	Cilvēka elpošanas orgānu sistēma tiek iedalīta divās daļās:	
	• gaisa vados (balsene, elpvads jeb traheja, bronhi), pa kuriem plūst gaiss, tas sasilst, samitrinās un attīrās;	1
	• plaušās, kur notiek gāzu apmaiņa starp gaisu un asinīm.	1
	Cilvēki elpo arī ar ādas palīdzību, bet tā nodrošina tikai 1–2 % no kopējās gāzu apmaiņas.	1
	Elpošanas orgānu sistēmas uzdevums ir nodrošināt organisma pastāvīgu gāzu apmaiņu ar ārējo vidi, viegli gaistošu vielu izvadīšanu, termoregulāciju, skaņas radīšanu.	1
	Organisms elpošanas procesā uzņem skābekli, bet izdala ogļskābo gāzi. Tas ir viens no dzīvības uzturēšanas nosacījumiem.	1
	Bronhiālās astmas pazīmes ir:	

2.3.7. Kādi ir bronhiālās astmas simptomi?	• atkārtotas elpas trūkuma epizodes ar klepu, sācošu elpošanu un spilēšanas sajūtu krūtīs;	1
	• minēto simptomu atkārtotāšanās saistībā ar ieelpojamiem kairinātājiem un alergēniem un fizisku slodzi (3–15 minūtes pēc tās!);	1
	• nakts elpas trūkuma lēkmes.	1
2.3.8. Kādi ir stenokardijas, miokarda infarkta un aritmijas simptomi?	Stenokardijas pazīmes:	
	• elpas trūkums;	1
	• gēboņa sajūta;	1
	• sirdsklauves;	1
	• trauksme.	1
	Sirds infarkta simptomi:	
	• sāpes krūtīs;	1
	• spēcīga spiediena sajūta aiz krūšu kaula;	1
	• "šaurības sajūta" krūtīs;	1
	• sāpes bieži izstaro uz citām ķermeņa daļām (kaklu, roku, vēderu);	1
	• akūts elpas trūkums;	1
	• slikta dūša un svīšana;	1
	• satraukums līdz nāves bailēm.	1
	Aritmijas pazīmes:	
	• sirdsklauves – sajūta, ka sirds pukst par ātru vai par lēnu;	1
	• diskomforta sajūta krūškurvja apvidū;	1
	• elpas trūkums, apgrūtināta elpošana;	1
	• galvas reiboņi, gēbonis, vājums, nespēks, pastiprināta svīšana.	1

2.4. uzdevums. Nervu sistēmas un endokrīnās sistēmas iedalījums, uzbūve un funkcijas, veģetatīvās nervu sistēmas izpausmes dažādās dzīves situācijās, akūtu smadzeņu asinsrites traucējumu un diabētiskās komas pazīmes. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 22)

2.4.1. Kādas ir nervu sistēmas funkcijas?	Nervu sistēmas funkcijas ir:	
	• visu šūnu, audu un orgānu darbības regulēšana un koordinācija, tādējādi nodrošinot dzīvības procesus organismā;	1
	• ārējās un iekšējās vides kairinājumu uztveršana un atbildes reakcijas izraisīšana, nodrošinot organisma mijiedarbību ar ārējo vidi;	1
	• nosaka organisma vienotību;	1
	• palīdz orientēties apkārtējā vidē;	1
	• palīdz apzināties sava ķermeņa pozu, kā arī koordinē kustības un veido kustību iemaņas;	1
	• galvas smadzeņu garoza veido psihiskās dzīves materiālo pamatu, kas ir arī radošās dzīves pamats apziņai, atmiņai un intelektam;	1
	• ar nervu sistēmas palīdzību cilvēks izsaka savas domas, emocijas, pārdzīvojumus un uztur kontaktu starp cilvēkiem.	1
2.4.2. Kāda ir endokrīnās sistēmas uzbūve?	Endokrīnā sistēma ir iekšējās sekrēcijas sistēma. Šiem organisma dziedzeriem nav izvadkanāla, izstrādātos produktus tie ievada tieši asinīs.	1
2.4.3. Kādi ir endokrīnās sistēmas iekšējās sekrēcijas dziedzeri?	Iekšējās sekrēcijas dziedzeri:	
	• epifīze;	1
	• hipofīze;	1
	• vairogdziedzeris;	1

	• aizkrūts dziedzeris;	1
	• virsnieres;	1
	• aizkuņģa dziedzeris;	1
	• dzimumdziedzeri.	1
2.4.4. Ko regulē veģetatīvā nervu sistēma?	Veģetatīvā nervu sistēma regulē visus iekšējos orgānus, tajā tiek iesaistītas praktiski visas sistēmas un orgāni neatkarīgi no mūsu gribas.	1
2.4.5. Kas izsauc veģetatīvo distoniju?	Veģetatīvo distoniju izsauc psiholoģiski faktori.	1
2.4.6. Ja ir aizdomas par insultu, jāveic ātrais insulta tests, kāds tas ir?	Ātrais insulta tests, izmantojot mnemonisku likumu "ĀTRI": • Ā — <i>atsmaidi</i> — jānovērtē, vai cilvēkam smaidot, nav vienā pusē uz leju noslīdējis mutes vai acs kaktiņš; • T — <i>turi</i> — jānovērtē, vai cilvēks spēj vienlaikus pacelt un noturēt gaisā abas rokas; • R — <i>runā</i> — jānovērtē, vai cilvēks spēj sakarīgi pateikt vai atkārtot vienkāršu teikumu; • I — <i>izsauc</i> — ja ir kaut viens no šiem simptomiem, nekavējoties jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība.	1
2.4.7. Kādas ir diabētiskās komas pazīmes?	Diabētiskajai komai tuvojoties, slimnieks kļūst ļoti nespēcīgs, viņam rodas lielas slāpes, palielinās urīna daudzums, zūd ēstgriba, nereti ir slikta dūša, vemšana, sāpes vēderā; uzbudinājumu nomaina miegainība.	1

2.5. uzdevums. Maņu ietekme uz organismu, un uztura loma dzīvības procesu regulēšanā.
(maksimāli iegūstamais punktu skaits 7)

2.5.1. Nosaukt, kādu lomu dzīvības procesā pilda uzturs?	Tā ir vielu uzņemšana, izmantošana un atkritumvielu izvadīšana. Barošanās nodrošina enerģētisko vielmaiņu, jo visā organismā patērētā enerģija rodas, oksidējoties daļai uzņemto uzturvielu. Enerģija uzkrājas, un organisms to var pakāpeniski izmantot dzīvības procesiem. Lai dzīvs organisms pareizi funkcionētu, vajadzīgs līdzsvars starp to, cik daudz un kādas barības vielas tiek uzņemtas, un kā organisms tās izmanto. Tāpēc kaitīgs ir gan pārmērīgs, gan nepietiekams uzturs.	1
2.5.2. No kā sastāv maņu orgānu sistēma?	Maņu orgānu sistēma sastāv no: • receptoriem; • nerviem; • smadzeņu reģioniem, kas apstrādā uztverto kairinājumu.	1
2.5.3. Kāda ir maņu ietekme uz organismu?	Organismam saņemot patīkamu signālu, organisms saņem pozitīvu psihoemocionālu piedzīvojumu, kas rada laimes sajūtu, tiek stimulēti hormonu darbības procesi smadzenēs un visā organismā, tādējādi cilvēks jūtas laimīgs un gandarīts, tiek izdalīts adrenalīns, kas veicina pašapziņas celšanos, endorfīni un enkefalīns – dabiskie opiāti, kuri ne tikai palīdz tikt galā ar ikdienas stresu, bet arī mazina baiļu un sāpju sajūtu. Apkārtējās vides apdraudējuma, kaitējuma, dažādu nepatīkamu stimulu ietekmē tiek izjaukts organisma dabīgais līdzsvars un rodas fizioloģiska reakcija – stress.	1

2.6. uzdevums. Ārējās vides ietekme uz cilvēka organismu un fizisko stāvokli, un cilvēka organisma fizioloģiju dažādos dzīves apstākļos. (*maksimāli iegūstamais punktu skaits 24*)

2.6.1. Kādas ir cilvēka organisma sistēmas un to fizioloģisko norišu funkcijas?	Orgānu sistēmas:	
	Gremošanas orgānu sistēma: zobi, mēle, siekalu dziedzeri, rīkle, barības vads, kuņģis, zarnas, aknas, žultspūslis, aizkuņģa dziedzeris.	1
	Funkcijas: barības vielu uzsūkšana un sasmalcināšana, sagremoto barības vielu uzsūkšanās un nesagremoto produktu izvadīšana.	1
	Endokrīnā sistēma sastāv no: iekšējās sekrēcijas dziedzeriem: vairogdziedzeris, hipofīzes, virsnierēm u. c.	1
	Funkcijas: regulē augšanu un attīstību, ķīmiskās reakcijas organismā.	1
	Elpošanas orgānu sistēma sastāv no: plaušām un elpceļiem.	1
	Funkcijas: Elpošana (skābekļa uzsūkšana un ogļskābās gāzes izvadīšana).	1
	Asinsrites orgānu sistēma sastāv no: sirds, asinsvadiem, asinīm.	1
	Funkcijas: Organisma apgāde ar skābekli un barības vielām, ogļskābās gāzes izvadīšana.	1
	Izvadorgānu sistēma sastāv no: nierēm, urīnvadiem un urīnpūšļa.	1
	Funkcijas: kaitīgo un organismam nevajadzīgo vielmaiņas galaproduktu izvadīšana.	1
	Balsta un kustību orgānu sistēma sastāv no: kauliem, skrimšļiem, muskuļiem, saitēm un locītavām.	1
	Funkcijas: nodrošina kustības.	1
	Nervu sistēma sastāv no: galvas un muguras smadzenēm, nerviem.	1
	Funkcijas: regulē visus dzīvības procesus.	1
	Maņu orgāni sastāv no: acīm, ausīm, deguna, mēles, ādas.	1
	Funkcijas: uztver vides kairinājumu, rada sajūtas, palīdz orientēties vidē.	1
	Vairošanās orgānu sistēma sastāv no: dzimumdziedzeriem (olnīcas un sēklinieki), olvadiem, sēklvadiem, dzemdes.	1
	Funkcijas: nodrošina vairošanos (pēcnācēju radīšanu).	1
2.6.2. Kāda ir ārējās vides (karstuma, aukstuma un mitruma režīmu) ietekme uz cilvēka organismu?	Ja vides temperatūra ir mazāka vai pārsniedz noteiktu kritisko robežlielumu, organisms nespēj nodrošināt dzīvības procesus un iet bojā nosalstot vai pārkarstot, ūdens nodrošina bioķīmiskās reakcijas organisma šūnās.	1
2.6.3. Kādi atpūtas veidi pastāv? Raksturo tos! Kāda nozīme ir atpūtas režīmam?	Pastāv divi atpūtas veidi:	
	aktīvā – atpūta kā garīga vai fiziska darbība, kas pēc rakstura krasi atšķiras no darba, kurš veikts līdz tam, likvidē šā darba radīto nogurumu un sekmē darbaspēju atjaunošanos;	1
	pasīvā – atpūta kā relatīvs miera stāvoklis, kad cilvēks, pārtraucis garīgo un fizisko piepūli, atrodas ērtā pozā un nereaģē uz apkārtējo vidi ar trauksmi un emocionālu sasprindzinājumu.	1
	Pilnvērtīga atpūta spēj samazināt smadzeņu slodzi un atjaunot to spēju efektīvi darboties.	1
2.6.4. Kā sievietes organisma fizioloģija	Grūtniecības laikā grūtniecēm jau pirmo trīs dienu laikā sākas hormonu sistēmas pārkārtošanās, hormonu līmenis sāk strauji	1

tiek ietekmēta grūtniecības periodā?	mainīties, gatavojot ķermeni ļoti svarīgas misijas izpildei, tie regulē šūnu dalīšanos, dzemdes un placentas asinsvadu attīstību un asins plūsmu, dažādus ar metabolismu saistītus procesus, pārkārtojas imūnā sistēma, lai organisms neatgrūstu augli kā svešu, un tas sievietei rada relatīvu imūndeficītam līdzīgu stāvokli un paaugstinātu uzņēmību infekcijām, jo īpaši vīrusu izraisītām.	
	Šajā laikā hormonu sistēmas darbības izmaiņas ir liels slogs arī uz sievietes psihoemocionālo veselību.	1

PREMIERS

Klienta karte*

(klienta vārds, uzvārds)	
Klienta dati (dzimšanas gads, dzimums), nodarbošanās	
Klienta vēlmes un vajadzības	
Augums (cm), atzīme par stāju (izliekums uz priekšu/ mugurpusi)	
Ķermeņa masas indeksa aprēķins pēc ĶMI, aprēķināšanas formulas: $\text{ĶMI} = \text{svars (kg)} : \text{augums (m)}^2$ Svars (kg), atzīme par svaru: normāls, vairāk nekā norma, mazāk nekā norma	
Kontrindikācijas, kuru gadījumā nepieciešama ārsta atļauja, atzīmēt ar "x": ○ Grūtniecība ○ Sirds un asinsvadu slimības ○ Hemofilija ○ Tūska ○ Osteoporoze ○ Artrīts ○ Nervu/psihiskās kaites ○ Epilepsija ○ Operācijas (veiktas pēdējo 6 mēnešu laikā) ○ Diabēts ○ Astma ○ Vēzis ○ Ķīmijterapija ○ Staru terapija ○ Izteikta stājas deformācija ○ Spastiskas/lēkmjveida sāpes ○ Nieru slimības ○ Kakla mīksto audu traumas ○ Mugurkaula diska nobīde ○ Nediagnosticētas sāpes ○ Ārsta izrakstīti medikamenti ○ Akūts reimatīts ○ Dzemdes kakla iekaisumi	Kontrindikācijas, kuru gadījumā ir ierobežota procedūru veikšana pilnībā vai daļēji, atzīmēt ar "x": ○ Drudzis ○ Infekcijas slimības ○ Alkohola vai narkotisko vielu ietekme ○ Caureja, vemšana ○ Ādas slimības (piemēram, sēnīte) ○ Nediagnosticēti puni un piepampumi ○ Lokāli pietūkumi ○ Iekaisumi ○ Varikozas vēnas ○ Grūtniecība (pirmais trimestris) ○ Grieztas, atvērtas brūces ○ Zilumi ○ Skrāpējumi ○ Audu rētas (divu gadu vecas (pēc smagām operācijām) un sešus mēnešus vecas nelielas rētas) ○ Saules apdegumi ○ Implants ○ Vēdera sāpes (piemēram, pirmās menstruācijas dienas) ○ Hematoma ○ Trūce ○ Neseni lūzumi (pirms trīs mēnešiem) ○ Kuņģa čūla ○ Pēc kārtīgas ēdienreizes ○ Sāpes sprandā ○ Gastrīta saasinājums ○ Pīrsings ○ Ādas apsārtumi ○ Ādas jušanas traucējumi ○ Elektrokardiostimulators ○ Muskuļu nogurums ○ Mezglainā eritēma
Piezīmes par veselības stāvokli, nepieciešamo pasvītrot, un svarīgo papildināt/uzrakstīt: sāpes, nekustīgas locītavas; migrēna, alerģija; aizcietējumi, vēdera piepūšanās, aknu, žultspūšļa, kuņģa problēmas; sāpes sirds rajonā, paaugstināts/pazemināts asinsspiediens, varikozās vēnas, aukstas rokas/kājas; ādas slimības: dermatīts, akne, ekzēma, psoriāze, vējbakas, ādas vēzis;	

āda: sausa, taukaina, kombinēta, jutīga, normāla, celulīts; nieru problēmas, nosliece uz infekcijām, hroniskas iesnas, saaukstēšanās; neregulāras mēnešreizes, PMS, menopauze, hormonālā terapija; saspringums, stress, depresijas pazīmes, izdegšanas sindroma pazīmes; muskuļu tonuss (atzīmēt: labs, apmierinošs, vājš): augšstilbs _____, sēžamvieta _____, vēders _____.	
Vai Jūs šobrīd lietojat medikamentus: jā/nē (pasvītrot vajadzīgo), kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat homeopātiskos līdzekļus, tai skaitā tējas kurss: jā/nē, kādus. Vai Jūs šobrīd lietojat uztura bagātinātājus: jā/nē, kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat pārtikas aizstājējus: jā/nē, kādus: Vai Jūs smēķējat: jā/nē: Vai Jums ir miega traucējumi: jā/nē, cik stundas miega Jūs guļat vidēji nedēļā: Cik ūdens pa dienu Jūs izdzerat: Vai Jums ir sēdošs darbs: jā/nē: Vai Jūs sportojat: jā/nē, kāds sporta veids: Vai Jūs ejat regulārās pastaigās svaigā gaisā: jā/nē, cik reizes nedēļā un cik ilgi:	
Ēšanas paradumi, dzīvesveids	
Lietojamie kosmētiskie produkti	
Iepriekšējās ķermeņa kopšanas procedūras	

Klients _____
 ar savu parakstu apliecina, ka piekrīt viņa personas datu apstrādei. Izglītības iestāde ir atbildīga par personas datu drošību un neizpaušanu trešajām personām vai izmantošanu citiem nolūkiem. Datu apstrādes periods – 30 dienas pēc pārbaudes darba.

Secinājumi, ieteikumi procedūrai	
Ieteicamā procedūra	
Procedūras mērķis	
Izmantojamie kosmētiskie līdzekļi	
Rekomendācijas	
Iesakāmās procedūras nākotnes apmeklējumiem (<i>vismaz 3 procedūras, kuras virzītas uz problēmas risināšanas mērķa sasniegšanu</i>)	
Dzīvesveida un uztura rekomendācijas	
Mājās lietojamā kosmētika – konkrētam ādas tipam	

*Klienta karte var tik sastādīta atbilstoši apgūtajai mācību programmai.



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Nr. 8.5.2.0/16/I/001

«Nozaru kvalifikācijas sistēmas pilnveide profesionālās izglītības attīstībai un kvalitātes nodrošināšanai»

**Profesionālās kvalifikācijas "Pirtnieks" (3. LKI),
"Spa speciālists" (4. LKI)****Obligātā daļa (A daļa)
Modulis "Klienta ādas veselības stāvokļa noteikšana"**

Uz sākumu

Pārbaudījuma programma

Mērķis		Pārbaudīt un novērtēt izglītojamā sasniedzamo rezultātu apguvi atbilstoši modulī noteiktajam.								
Darba uzbūve		Uzdevumu skaits		2						
		Uzdevumu veidi		Praktiskās darbības, mutisks izklāsts, rakstiska uzdevumu izpilde, atbildes uz jautājumiem.						
		Uzdevumu izpildes kopējais laiks minūtēs		60 min.						
Uzdevumu apraksts		1. Veikt ādas vizuālo novērtēšanu klientam (grupas biedram), aizpildot pielikumā pievienoto Ādas vizuālās novērtēšanas lapu (1. pielikums). 2. Atbildēt uz jautājumiem par ādas uzbūvi, funkcijām, slimībām un ietekmējošiem faktoriem.								
Norises vieta un nepieciešamie materiālie līdzekļi		Nepieciešamie materiāli un līdzekļi: • klase/auditorija, aprīkota ar galdiem, krēsliem; • rakstāmpiederumi; • biroja papīrs, pildspalva. • tāfele; • dators, planšete vai cita portatīva elektroniska ierīce (telefons); • interneta pieslēgums; • skandas; • pedagoga sagatavota ādas vizuālās novērtēšanas lapa; • klients (modelis).								
Vērtēšanas kārtība		Pārbaudījuma uzdevumu izpildi vērtē pedagogs(-i). Vērtēta tiek katra uzdevuma izpilde. Maksimāli iegūstamais punktu skaits ir 50, kas atbilst 100 %. Pārbaudījums ir nokārtots, ja uzdevumu izpildes apjoms nav zemāks par 60 %. Pārbaudījuma vērtējums tiek izteikts ballēs atbilstoši vērtēšanas skalai:								
Iegūto punktu skaits	1–7	8–14	15–22	23–29	30–33	34–37	38–41	42–45	46–48	49–50
Uzdevumu izpildes apjoms (%)	1–14	15–29	30–44	45–59	60–67	68–75	76–83	84–91	92–96	97–100
Vērtējums ballēs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Uzdevumi, to izpildes vērtēšanas kritēriji

1. uzdevums. Veikt ādas vizuālo novērtēšanu klientam (modelim), aizpildot pielikumā pievienoto Ādas vizuālās novērtēšanas lapu (1. pielikums). (maksimāli iegūstamais punktu skaits 12)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
1. Klienta ādas vizuālā novērtēšana.	Noteikts pareizs ādas tips.	1
	Novērtēts ādas stāvoklis.	1
	Noteikts ādas fototips.	1
	Noteikt ādas turgors.	1
	Noteikta elastība.	1
	Noteiktas Heda zonas.	1
	Atpazīti veidojumi ādā.	1
	Ieteikti klientam ādas kopšanas līdzekļi atbilstoši:	
	• ādas tipam;	1
	• ādas stāvoklim;	1
	• vecumposmam;	1
	• gadalaikam.	1
	Izskaidrota kosmētisko kopšanas līdzekļu iedarbība.	1

2. uzdevums. Atbildēt uz jautājumiem par ādas uzbūvi, funkcijām, slimībām un ietekmējošiem faktoriem. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 38)

Jautājums	Pareizā atbilde	Piešķiramie punkti
2.1. No kādiem slāņiem sastāv āda? Kādas funkcijas ir katram slānim?	Āda sastāv no trīs slāņiem: virsādas, īstās ādas, zemādas.	1
	Viršāda jeb epiderma ir veidota no vairākām epitēlija šūnu kārtām. Virsādas dziļākajos slāņos notiek aktīva epitēlija šūnu dalīšanās un augšana. Pamazām no dziļajiem slāņiem tās tuvojas ādas virsmai, kur tās pakāpeniski uzkrāj ragvielu, atmirst un izveido nedzīvu šūnu kārtu – raga slāni. Ārējo virsādas slāni veido raga kārta, kas pakāpeniski nolobās. Epidermas derivāti ir mati, nagi, tauku un sviedru dziedzeri.	1
	Īstā āda jeb derma ir veidota no blīviem saistaudiem. Īstā āda nelielu pauguriņu veidā iespiežas virsādā, kas rada ādas virsējam slānim raksturīgo līnijveida zīmējumu. Katram cilvēkam šis zīmējums ir individuāls un pilnīgi atšķirīgs no citiem, tādēļ tas tiek izmantots kriminoloģijā un ikdienā mēs to saprotam ar jēdzienu <i>pirkstu nospiedumi</i> . Īsto ādu caurauž asinsvadu tīkls. Īstajā ādā atrodas daudz brīvu nervu galu, kas nodrošina dažādas sajūtas – sāpes, aukstumu, siltumu, spiedienu, vibrāciju.	1
	Zemādu veido tauku šūnas. Tās pasargā organismu no ārējiem mehāniskiem bojājumiem, kā arī kavē organisma atdzišanu un kalpo kā termoizolācija. Nepieciešamības gadījumā cilvēka organisms izmanto taukaudos uzkrāto enerģijas rezervi (piemēram, slimības gadījumā).	1
2.2. Kādas ir veselas ādas pazīmes?	Vesela āda ir maiga un gluda, atpūsusies un mitrināta, tai ir vienmērīgs tonis.	1
2.3. Kādas ir ādas funkcijas?	Galvenās ādas funkcijas ir :	
	Aizsargfunkcija – pirmā aizsargbarjera, kas cilvēku pasargā no ārējiem, bīstamiem faktoriem, fizikālajiem (piemēram, UV	1

	starojuma), ķīmiskajiem, bioloģiskajiem faktoriem (baktērijām, vīrusiem, sēnītēm).	
	Vielu sintēze – D vitamīna, keratīna, epidermas augšanas faktora sintēze.	1
	Ķermeņa temperatūras regulēšana.	1
	Vielmaiņas produktu izdalīšanās, piemēram, urīnviela ar sviedriem.	1
	Sensorā receptija – taustes receptija epidermā, dermā, dziļā spiediena receptija, sāpju un temperatūras receptori, dermas mehanoreceptija.	1
2.4. Kādi faktori ietekmē ādas stāvokli?	Ādas stāvokli ietekmē: • ārējie faktori apkārtējā vide (klimate, saules starojums, temperatūra); • agresīvi ādas kopšanas līdzekļi, vispārējais veselības stāvoklis un dzīvesveids. Pārāk ilga uzturēšanās saulē var izraisīt ādas bojājumus. Karstos un mitros apstākļos (piemēram, tropu zemēs vai pirtī) sviedru dziedzeri izdala lielāku sviedru daudzumu, āda kļūst mikla un spīd, dažos gadījumos tas var izraisīt akni. Iekšējie faktori – ģenētiskās noslieces, stress, hormonu svārstības un atsevišķas slimības, piemēram, diabēts.	1
2.5. Kādas ir biežāk sastopamās ādas epidermas derivātu neinfekciozās slimības?	Tās ir ādas slimības, kurām ir izteikta saistība starp ādas pārmaiņām un laikapstākļiem: • kontaktdermatīts; • atopiskais dermatīts; • dažas no ihtiozes formām; • psoriāze.	1
2.6. Ko nosaka normatīvie akti par procedūru veikšanu klientiem ar ādas epidermas derivātu neinfekciozo slimību (kontaktdermatīts, atopiskais dermatīts, dažas no ihtiozes formām, psoriāze) pazīmēm?	Normatīvie akti nosaka, ka aizliegts sniegt pakalpojumus patērētājam ar redzamām ādas, matu vai gļotādas slimības pazīmēm, ja patērētājs neuzrāda ārsta izziņu, kas apliecina, ka slimība nav lipīga un pakalpojumus drīkst saņemt.	1
2.7. Kādas ir biežāk sastopamās ādas infekciozās slimības? Kādas ir to pazīmes?	Visbiežāk sastopamās infekciozās ādas slimības ir: • Sēnīšu slimības – lipīgas ādas, nagu un matu saslimšanas, kas visbiežāk izpaužas ar niezi, ādas apsārtumu, ādas saspīlēšanu un citām izmaiņām. • Herpesvīrusa infekcija – ūdeņaini izsitumi infekcijas skartajā zonā, un cilvēks izjūt lielu diskomfortu, sāpes, kā arī āda niez un deg, var būt arī vispārīgi simptomi – slikta pašsajūta, nogurums, paaugstināta ķermeņa temperatūra. • Kārvas – visbiežāk skar rokas pirkstus, plaukstas un ceļus. Parasti kārvas ir ādas krāsas vai bālas. Dažkārt tās var būt sarkanīgas vai melnas, ja tās ir traumētas. Izmēri var būt ļoti dažādi – no ļoti mazām līdz dažiem centimetriem diametrā, īpaši, ja vairākas blakus esošas kārvas ir saaugušas kopā. • Ādas parazitārās saslimšanas – kašķis – stipra nieze (it īpaši naktīs) un pūtītēm līdzīgi izsitumi. • Pedikuloze jeb utainība – bālgani vai gaišpelēki asinssūcēji parazīti – 2–4 mm gari kukaiņi bez spārniem,	1

	ar 6 labi attīstītām tvērējķāpām, kas spēj ļoti cieši aptvert un pieķerties matam. Šī parazitā galvenā lokalizācijas vieta ir cilvēka mati, bet, intensīvi vairojoties, tās izplatās arī citā ķermeņa augšdaļas apmatojumā (uzacīs, skropstās, bārdā u. c.).	
2.8. Kādi mēdz būt alerģijas veidi, to ierosinātāji un simptomi?	Elpceļu alerģija.	1
	Pie alerģēniem pieskaitāmas dažāda veida gāzes, ziedputekšņi, sīki putekļi u. c., kas nokļūst organismā, tos ieelpojot.	1
	Simptomi: • šķaudīšana; • nieze degunā; • aizlikts deguns; • iesnas vai tekošs deguns; • iespējams klepus; • krākšana plaušās; • atsevišķos gadījumos tūska un smakšana. Nosaukti vismaz trīs simptomi.	1
	Dermatoze.	1
	Tai raksturīgi dažāda veida izsitumi un ādas kairinājumi. Ierosinātājs var būt dažāda veida alerģēni, piemēram, pārtikas produkti, aeroalerģēni, kosmētikas līdzekļi, sadzīves ķīmija, ārstnieciskie preparāti, saules iedarbība.	1
	Simptomi: • ādas apsārtums; • nieze; • ādas lobīšanās; • ādas sausums; • ekzēmai līdzīgi izsitumi; • čūlas; • pampums. Nosaukti vismaz trīs simptomi.	1
	Alerģiskais konjunktivīts.	1
	Šis alerģijas veids skar redzes orgānus. Alerģēni – ziedputekšņi, kosmētikas līdzekļi, sadzīves ķīmija.	1
	Simptomi: • dedzināšanas sajūta acīs; • pastiprināta asarošana; • acu pietūkums; • apsārtums. Nosaukti vismaz trīs simptomi.	1
	Enteropātija.	1
	Diezgan bieži sastopams alerģijas veids, kas sāk izpausties pēc kādu produktu vai medicīnas preparātu lietošanas un kas saistīts ar kuņģa-zarnu trakta alerģisku reakciju.	1
	Simptomi: • slikta dūša; • vemšana; • diareja vai aizcietējums; • lūpu, mēles pampums; • zarnu kolikas. Nosaukti vismaz trīs simptomi.	1
	Anafilaktiskais šoks.	1
	Tas ir bīstamākais alerģijas izpausmes veids, kas var iestāties pat dažu sekunžu laikā vai līdz pat 5 stundām pēc alerģēna iekļūšanas organismā. To izprovocēt var, piemēram, kukaiņu	1

	kodums, kosmētiskie līdzekļi vai medicīniskie preparāti. Ja cilvēkam novērojami minētie simptomi, nekavējoties izsaukt ātro palīdzību.	
	Simptomi: • strauja aizdusa; • krampji; • samaņas zudums; • izsitumu parādīšanās uz visa ķermeņa; • nekontrolēta urinēšana; • defekācija; • vemšana. Nosaukti vismaz trīs simptomi.	1

1. pielikums

Klienta ādas vizuālās novērtēšanas lapa*

Ādas tips	
Ādas stāvoklis	
Ādas fototips	
Ādas turgors	
Ādas elastība	
Heda zonas	
Veidojumi ādā	
Iesakāmie ādas kopšanas kosmētiskie līdzekļi atbilstoši ādas tipam, stāvoklim, vecumposmam, gadalaikam	
Klientam izskaidrota kosmētisko kopšanas līdzekļu iedarbība un doti norādījumi par lietošanu ikdienas ķermeņa kopšanas procedūrās	

* pedagogs var pielāgot apgūtajai mācību programmai.



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Nr. 8.5.2.0/16/I/001

«Nozaru kvalifikācijas sistēmas pilnveide profesionālās izglītības attīstībai un kvalitātes nodrošināšanai»

**Profesionālās kvalifikācijas "Pirtnieks" (3. LKI),
"Spa speciālists" (4. LKI)****Obligātā daļa (A daļa)
Modulis "Komunikācija ar klientu"**

Uz sākumu

Pārbaudījuma programma

Mērķis	Pārbaudīt un novērtēt izglītojamā sasniegamo rezultātu apguvi atbilstoši modulī noteiktajam.	
Darba uzbūve	Uzdevumu skaits	3
	Uzdevumu veidi	Praktiskās darbības, mutisks izklāsts, rakstiska uzdevumu izpilde, atbildes uz jautājumiem.
	Uzdevumu izpildes kopējais laiks minūtēs	60 min.
Uzdevumu apraksts	1. Atbildēt uz jautājumiem par cilvēka psiholoģiskajiem tipiem. 2. Jautājumi par indivīda manierēm, to izpausmi koptēlā, vizuālo ietekmi uz koptēlu un personības uztveri. 3. Pirms pārbaudījuma sagatavot un pārbaudījuma laikā prezentēt darbu "Veiksmīga ilgtermiņa attiecību nodibināšana un uzturēšana ar klientu manā spa salonā vai pirtī". Darbā jāietver: • vides un tēla nozīme koptēla veidošanā; • profesionālā etiķetes ietekme uz veiksmīgu ilgtermiņa sadarbību un klienta uzticību; • individuāla pieeja klientam atbilstoši psiholoģiskajam tipam; • izmantojamie saziņas veidi un komunikācijas līdzekļi ar klientiem; • ilgtermiņa sadarbība ar klientu, lojalitāte, piemēram, atlaižu sistēma, dāvanas par apmeklējumu u. c.; • informācijas nodošana klientiem par aktuālajiem un jaunākajiem piedāvājumiem; • jaunu klientu piesaiste; • klientu datubāzes izveide un uzturēšana.	
Norises vieta un nepieciešamie materiālie līdzekļi	Pārbaudījuma norisei nepieciešama klase/auditorija, aprīkota ar galdiem, krēsliem. Nepieciešamie materiāli un līdzekļi: • biroja papīrs; • tāfele; • rakstāmpiederumi; • dators, planšete vai cita portatīva elektroniska ierīce (telefons), interneta pieslēgums;	

		• skandas; • pedagoga sagatavoti klienta psiholoģisko tipu attēli.								
Vērtēšanas kārtība		Pārbaudījuma uzdevumu izpildi vērtē pedagogs(-i). Vērtēta tiek katra uzdevuma izpilde. Maksimāli iegūstamais punktu skaits ir 48, kas atbilst 100 %. Pārbaudījums ir nokārtots, ja uzdevumu izpildes apjoms nav zemāks par 60 %. Pārbaudījuma vērtējums tiek izteikts ballēs atbilstoši vērtēšanas skalai:								
Iegūto punktu skaits	1–6	7–13	14–21	22–28	29–32	33–35	36–39	40–43	44–46	47–48
Uzdevumu izpildes apjoms (%)	1–14	15–29	30–44	45–59	60–67	68–75	76–83	84–91	92–96	97–100
Vērtējums ballēs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Uzdevumi, to izpildes vērtēšanas kritēriji

1. uzdevums. Atbildēt uz jautājumiem par informācijas uztveres veidiem un psiholoģiskajiem tipiem. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 8)

Jautājums	Pareizā atbilde	Piešķiramie punkti
1.1. Kāds ir cilvēks, kurš vairāk ir ekstraverts?	Ekstraverts dievina plāpāšanu un būšanu uzmanības centrā. Enerģijas viņam ir pāri malām. Pēc ballītes beigām viņš var turpināt ballēties citā vietā. Ar cilvēkiem ekstraverti ātri atrod kopīgu valodu, bet tikpat ātri un viegli no cilvēkiem šķiras.	1
	Ekstravertam nav obligāti jālasa grāmatas vai jāskatās televizors. Pirmajā vietā viņam ir sakari ar cilvēkiem. Tieši tāpēc kolektīvā viņu uzskata par vadoni un vienmēr ņem vērā viņa viedokli. Šādiem cilvēkiem piemīt patmīlība, viņi dižojas ar saviem panākumiem.	1
1.2. Kāds ir vairāk introverts cilvēks?	Introverti ne vienmēr ir noslēgti sevī. Viņi ir ieciklējušies paši uz sevi. Šādi cilvēki ir ļoti labi klausītāji, bet sarunas uzturēšana viņiem sagādā problēmas. Pēc ballītes introverts iet mājās un priecājas, ka tā ir beigusies. Ar citiem cilvēkiem introverti iepazīstas grūtāk un retāk, arī attiecības parasti ir smagākas.	1
	Introverts ir fantāziju, grāmatu un sapņu cilvēks. Tomēr komunicēt ar citiem cilvēkiem viņš īpaši nemīl. Introverti mēdz būt nedaudz infantili, šādi cilvēki parasti nevar sasniegt mērķi un izveidot karjeru. Ja sagadīsies, ka introverts kļūs par vadītāju, tad viņš būs īstais pelēkais kardināls.	1
1.3. Kādi ir informācijas uztveres veidi?	Vizuālais.	1
	Audiālais.	1
	Racionālais.	1
	Sensorais.	1

2. uzdevums. Atbildēt uz jautājumiem par indivīda manierēm, to izpausmi koptēlā, vizuālo ietekmi uz koptēlu un personības uztveri. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 19)

Situācija	Psiholoģiskais tips	Piešķiramie punkti
2.1. Kas ir personības koptēls? Kāds ir ideāls koptēls?	Koptēls ir morāls personības novērtējums.	1
	Ideāls koptēls – cilvēki, kuri neatkāpjas no morāles, korporatīvās un juridiskās rīcības kodeksiem. Turklāt spēcīgas personības šajā sakarā sev izvirza paaugstinātas prasības, kuras sabiedrība vienmēr ir mudinājusi un ievērojusi. Morāles prasību nepietiekama novērtēšana pret sevi tiek uztverta kā mazvērtības, vājuma izpausme.	1
2.2. Kādi 7 noteikumi ir jāievēro, veidojot koptēlu?	Izvairieties no neplānotiem kontrastiem apģērbā.	1
	Runājiet par sevi to, kas citiem par jums jāzina.	1
	Apģērbam jāatbilst jūsu profesijai tikai darba vietā.	1
	Attēlā jāsniedz informācija par vecumu, kas jums nepieciešams.	1
	Apzināti mainiet savu krāsu attēlu.	1
	Neaizmirstiet par lietu novecošanu!	1
	Apģērbam jābūt nevainojamam!	1
2.3. Kāda ir krāsu psiholoģiskā ietekme?	Krāsām ir dažāda psiholoģiskā ietekme. Krāsas rada telpas ilūziju. Piemēram, krāsaini burti ir redzami par 35 % labāk nekā melnbalti.	1
	Uzrakstu lasāmība ir atkarīga no fona krāsas.	1
	Krāsu psiholoģiskā ietekme.	
	Sarkans – aizraujošs, aktīvs.	1
	Mierīgi zils – nomierina nervu sistēmu, veicina sentimentālu noskaņojumu.	1
	Dzeltenis – dzīvespriecīgs, rada vēlmi rīkoties, stimulē labu garastāvokli.	1
	Oranžs – jautrs, rada prieku, pastiprina aktivitāti, palīdz mainīt emocijas.	1
	Mierīgi zaļš – rada labu garastāvokli.	1
	Violeti – vienlaikus piesaista un atgrūž, pilns ar dzīvi, bet spēj izraisīt skumjas.	1
	Melns – darbojas nomācoši, izraisa skumjas.	1
	Balts – nogurdina.	1

3. uzdevums. Pirms pārbaudījuma sagatavot un pārbaudījuma laikā prezentēt darbu "Veismīga ilgtermiņa attiecību nodibināšana un uzturēšana ar klientu manā spa salonā vai pirtī". (maksimāli iegūstamais punktu skaits 21)

Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Aprakstīta vides un tēla nozīme koptēla veidošanā.	1
Aprakstīta profesionālās etiķetes ietekme uz veiksmīgu ilgtermiņa sadarbību un klienta uzticību.	1
Aprakstīta individuālā pieeja klientam atbilstoši psihoemocionālajam stāvoklim un tipam.	1
Aprakstīti izmantojamie saziņas veidi un komunikācijas līdzekļi ar klientiem.	1
Aprakstīta ilgtermiņa sadarbība ar klientu, lojalitāte, piemēram, atlaižu sistēma, dāvanas par apmeklējumu u. c.	1
Aprakstīta informācijas nodošana klientiem par aktuālajiem un jaunākajiem piedāvājumiem.	1

Aprakstīti jaunu klientu piesaistes veidi.	1
Aprakstīta klientu datubāzes izveide un uzturēšana.	1
Runātājs brīvi pārvalda saturu, kas tiek prezentēts.	1
Jautājums prezentācijā tiek aplūkots no daudziem un dažādiem skatu punktiem.	1
Satura izklāstā tiek izmantoti daudzveidīgi, uzticami informācijas avoti.	1
Runātājam ir skaidra dīkcija, acu kontakts ar publiku, pārdomāti tiek lietoti žesti.	1
Prezentācijas teksts tiek brīvi runāts, nevis lasīts no piezīmēm.	1
Visu uzstāšanās laiku tiek noturēta un piesaistīta klausītāju uzmanība.	1
Tiek izmantota profesionālā terminoloģija un ievērotas valodas normas.	1
Saturs veidots vienotā dizainā.	1
Noformējums ir labi uztverams (burtu dizains un izmērs, fona krāsas u. c.).	1
Mērķtiecīgi un pārdomāti tiek izmantoti vizuālie materiāli (attēli, diagrammas u. c.).	1
Prezentācijā izmantotie specefekti palīdz labāk uztvert saturu.	1
Vizuālās informācijas apstrāde veikta, izmantojot grafiskās datorprogrammas.	1
Ievērots Autortiesību likums.	1



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Nr. 8.5.2.0/16/I/001

«Nozaru kvalifikācijas sistēmas pilnveide profesionālās izglītības attīstībai un kvalitātes nodrošināšanai»

**Profesionālās kvalifikācijas "Pirtnieks" (3. LKI),
"Spa speciālists" (4. LKI)****Obligātā daļa (A daļa)
Modulis "Klienta labsajūtas veicināšana"**

Uz sākumu

Pārbaudījuma programma

Mērķis	Pārbaudīt un novērtēt izglītojamā sasniegamo rezultātu apguvi atbilstoši modulī noteiktajam.	
Darba uzbūve	Uzdevumu skaits	3
	Uzdevumu veidi	Praktiskās darbības, mutisks izklāsts, atbildes uz jautājumiem.
	Uzdevumu izpildes kopējais laiks minūtēs	60 min.
Uzdevumu apraksts	1. Aizpildīt Klienta karti (1. pielikums), kas daļēji jau aizpildīta, dota rekomendācija ieteicamajai procedūrai. Izvērtēt klienta psihoemocionālās pašsajūtas un kontrindikāciju atbilstību jau ieteiktajai procedūrai, pamatot procedūras atbilstību vai neatbilstību. 2. Sakārtot klientu atpūtas vietu atbilstoši Klienta kartei (1. pielikums). Atbildēt uz jautājumiem par atpūtas un relaksācijas nepieciešamību un tās iedarbību uz organismu. 3. Atbildēt uz jautājumiem par psihoemocionālā mikroklimata nodrošināšanu procedūru laikā.	
Norises vieta un nepieciešamie materiālie līdzekļi	Pārbaudījuma norisei nepieciešama klase/auditorija, aprīkota ar galdiem, krēsliem. Nepieciešamie materiāli un līdzekļi: biroja papīrs, pildspalva. Rakstāmpiederumi. • tāfele; • dators, planšete vai cita portatīva elektroniska ierīce (telefons), interneta pieslēgums; • skandas; • pedagoga sagatavota Klienta karte, daļēji aizpildīta, kurā norādīts klienta vecums, vēlmes un iesakāmā procedūra; • interjera dekorī; • svaigi un kaltēti augi, kurus izmanto dekoros; • kaltēti augi zāļu spilventiņu un masāžas pindu pagatavošanai; • audums pindu un spilventiņu pagatavošanai; • dažādas zāļu tējas; • pirts slotas; • augu paklāji.	

Vērtēšanas kārtība		Pārbaudījuma uzdevumu izpildi vērtē pedagogs(-i). Vērtēta tiek katra uzdevuma izpilde. Maksimāli iegūstamais punktu skaits ir 38, kas atbilst 100 %. Pārbaudījums ir nokārtots, ja uzdevumu izpildes apjoms nav zemāks par 60 %. Pārbaudījuma vērtējums tiek izteikts ballēs atbilstoši vērtēšanas skalai:								
Iegūto punktu skaits	1–5	6–10	11–16	17–22	23–25	26–28	29–31	32–34	35–36	37–38
Uzdevumu izpildes apjoms (%)	1–14	15–29	30–44	45–59	60–67	68–75	76–83	84–91	92–96	97–100
Vērtējums ballēs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Uzdevumi, to izpildes vērtēšanas kritēriji

1. uzdevums. Aizpildīt Klienta karti* (1. pielikums), kas daļēji jau aizpildīta, dota rekomendācija ieteicamajai procedūrai. Izvērtēt klienta psihoemocionālās pašsajūtas un kontrindikāciju atbilstību jau ieteiktajai procedūrai, pamatot procedūras atbilstību vai neatbilstību. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 10)

Situācija	Izvērtējums	Piešķirjamie punkti
1.1. Aizpildīt Klienta karti.	Aizpildīta Klienta karte (1. pielikums).	1
	Noskaidrots:	
	• kontrindikācijas, kuru gadījumā nepieciešama ārsta atļauja;	1
	• kontrindikācijas, kuru gadījumā ir ierobežota procedūru veikšana pilnībā vai daļēji;	1
	• vispārējais veselības un psihoemocionālais stāvoklis (aizpildītas visas ailes);	1
1.2. Pēc iegūtajiem rezultātiem uzrakstīt secinājumus un ieteikumus, noteiktās procedūras izvērtēšana un pamatošana, vai atbilst klienta psihoemocionālajai pašsajūtai un kontrindikācijām.	lietojamie medikamenti, uztura bagātinātāji, homeopātiskie līdzekļi, pārtikas bagātinātāji.	1
	Atbilstoši noteikta iesakāmā procedūra un tās mērķis.	1
	Atbilstoši noteikti izmantojamie palīg līdzekļi un kosmētiskie līdzekļi. Izmantojamās metodes.	1
	Atbilstoši noteiktas iesakāmās procedūras nākotnes apmeklējumiem (vismaz 3 procedūras, kuras virzītas uz problēmas risināšanas mērķa sasniegšanu).	1
	Dzīvesveida un uztura rekomendācijas, kuras virzītas uz problēmas risināšanas mērķa sasniegšanu	1
	Mājās lietojamā kosmētika – konkrētam ādas tipam.	1

2. uzdevums. Sakārtot klientu atpūtas vietu atbilstoši Klienta kartei (1. pielikums). Atbildēt uz jautājumiem par atpūtas un relaksācijas nepieciešamību un tās iedarbību uz organismu. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 9)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
2.1. Atpūtas vietas iekārtošana.	Pieklusināta patīkama gaisma.	1
	Klienta iecienītākie dabiskie aromāti.	1
	Mierīgu krāsu dekorī.	1
	Mierīgas melodijas (bez pēkšņām pārējām).	1
	Klienta iecienīta silta tēja.	1
2.2. Atbildēšana uz jautājumu: Kāpēc cilvēkam ir nepieciešama atpūta un relaksācija. Kādu iedarbību uz organismu tā atstāj?	Mazināsies stresa ietekme uz organismu.	1
	Regulāra atpūta nodrošina psihoemocionālo veselību, kas labvēlīgi ietekmē cilvēka organismu kopumā.	1
	Apzināta vides un ierasto darbību/uzdevumu maiņa ļauj cilvēkam atpūsties.	1
	Atpūšoties dažas minūtes, uzmanība pārslēdzas no ierastās vides un ikdienas rūpēm uz citu fizisko un psihoemocionālo stāvokli, iespēja uz brīdi nomierināties un justies labāk.	1

3. uzdevums. Atbildēt uz jautājumiem par psihoemocionālā mikroklimata nodrošināšanu procedūru laikā. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 19)

Jautājums	Pareizā atbilde	Piešķiramie punkti
3.1. Kāda ir nozīme psihoemocionālajam mikroklimatam, klienta un speciālista pašsajūtai procedūras laikā?	Gan klientam, gan speciālistam ir svarīgs labvēlīgs psihoemocionālais stāvoklis, savstarpējā uzticēšanās, atvērtība, gatavība sadarboties un saskanība, kas veidos sinerģijas efektu.	1
	Labvēlīgs psihoemocionālais stāvoklis procedūras laikā dod vēlamus rezultātus, klienta apmierinātību ar saņemto pakalpojumu un speciālista pozitīvo pašvērtējumu.	1
3.2. Kādi priekšnoteikumi speciālistam būtu jāievēro, lai klienta psihoemocionālais stāvoklis procedūras laikā būtu labvēlīgs?	Radīta psiholoģiski patīkama un droša vide procedūras laikā.	1
	Nodrošināts individuāli piemērots mikroklimats klientam procedūras laikā, piemēram, dekoros izmantotas mīļākās puķes, ievērotas klienta patīkamākās smaržas, krāsas, izmantoti patīkamākie augi u. c.	1
3.3. Ar kādām metodēm var salīdzināt klienta psihoemocionālo stāvokli pirms un pēc procedūras?	Intervējot klientu pirms un pēc procedūras.	1
	Veicot klientu aptauju ar speciāli sagatavotiem jautājumiem, iegūtie rezultāti analizējami un izdarāmi secinājumi.	1
3.4. Kā augus, dabas veltes un dabas materiālus var izmantot klienta psihoemocionālā stāvokļa uzlabošanai?	Augus, dabas veltes un dabas materiālus var izmantot:	
	• dekoros;	1
	• tējās;	1
	• zāļu spilventiņos;	1
	• masāžas pindās;	1
	• pirts slotās;	1
	• augu paklājos;	1
	• kāju vanniņās;	1
	• uzlējumos.	1
3.5. Nosauc vismaz 4 augus ar nomierinošu iedarbību.	Nomierinoša iedarbība, piemēram: jasmīns, roze, lavanda, piparmētra.	1

un uzmundrinošu iedarbību.	Uzmundrinoša iedarbība, piemēram: baziliks, citronzāle, rozmarīns, izops, citrons.	1
3.6. Kādam jābūt speciālista psihoemocionālajam stāvoklim procedūru veikšanas laikā?	Labā pašsajūta, mierīgs.	1
	Spēja kontrolēt savas emocijas un darbu.	1
	Būt empātiskam.	1

PREMIERS

Klienta karte*

(klienta vārds, uzvārds)	
Klienta dati (dzimšanas gads, dzimums), nodarbošanās	Sieviete, 42 gadi biroja darbiniece
Klienta vēlmes un vajadzības	Vēlas relaksējošu, pašsajūtu uzlabojošu procedūru pēc stresa un pārslodzes darbā
Augums (cm) Atzīme par stāju (izliekums uz priekšu/ mugurpusi)	165
Ķermeņa masas indeksa aprēķins pēc ĶMI, aprēķināšanas formulas: $\text{ĶMI} = \text{svars (kg)} : \text{augums (m)}^2$ Svars (kg), atzīme par svaru: <u>normāls</u> , vairāk nekā norma, mazāk nekā norma	65 $65 \text{ kg} : 1,65 \times 1,65 = 65 : 2,7225 = 23,875$ (iegūtais indekss atbilst normālai ķermeņa masai)
Kontrindikācijas, kuru gadījumā nepieciešama ārsta atļauja, atzīmēt ar "x": ○ Grūtniecība ○ Sirds un asinsvadu slimības ○ Hemofilija ○ Tūska ○ Osteoporoze ○ Artrīts ○ Nervu/psihiskās kaites ○ Epilepsija ○ Operācijas (veiktas pēdējo 6 mēnešu laikā) ○ Diabēts ○ Astma ○ Vēzis ○ Ķīmijterapija ○ Staru terapija ○ Izteikta stājas deformācija ○ Spastiskas/lēkmjveida sāpes ○ Nieru slimības ○ Kakla mīksto audu traumas ○ Mugurkaula diska nobīde ○ Nediagnosticētas sāpes ○ Ārsta izrakstīti medikamenti ○ Akūts reimatīts ○ Dzemdes kakla iekaisumi	Kontrindikācijas, kuru gadījumā ir ierobežota procedūru veikšana pilnībā vai daļēji, atzīmēt ar "x": ○ Drudzis ○ Infekcijas slimības ○ Alkohola vai narkotisko vielu ietekme ○ Caureja, vemšana ○ Ādas slimības (piemēram, sēnīte) ○ Nediagnosticēti puni un piepampumi ○ Lokāli pietūkumi ○ Iekaisumi ○ Varikozas vēnas ○ Grūtniecība (pirmais trimestris) ○ Grieztas, atvērtas brūces ○ Zilumi ○ Skrāpējumi ○ Audu rētas (divu gadu vecas (pēc smagām operācijām) un sešus mēnešus vecas nelielas rētas) ○ Saules apdegumi ○ Implants ○ Vēdera sāpes (piemēram, pirmās menstruācijas dienas) ○ Hematoma ○ Trūce ○ Neseni lūzumi (pirms trīs mēnešiem) ○ Kuņģa čūla ○ Pēc kārtīgas ēdienreizes ○ Sāpes sprandā ○ Gastrīta saasinājums ○ Pīrsings ○ Ādas apsārtumi ○ Ādas jušanas traucējumi ○ Elektrokardiostimulators ○ Muskulu nogurums ○ Mezglainā eritēma
Piezīmes par veselības stāvokli, nepieciešamo pasvītrot, svarīgo papildināt/uzrakstīt: sāpes, nekustīgas locītavas; <u>migrēna</u> , alerģija; aizcietējumi, vēdera piepūšanās, aknu, žultspūšļa, kuņģa problēmas;	

sāpes sirds rajonā, paaugstināts/pazemināts asinsspiediens, varikozās vēnas, aukstas rokas/kājas; ādas slimības: dermatīts, akne, ekzēma, psoriāze, vējbakas, ādas vēzis; āda: sausa, taukaina, kombinēta, jutīga, normāla, celulīts; nieru problēmas, nosliece uz infekcijām, hroniskas iesnas, saaukstēšanās; neregulāras mēnešreizes, PMS, menopauze, hormonālā terapija; saspringums, stress, depresijas pazīmes, izdegšanas sindroma pazīmes; muskulū tonuss (atzīmēt ar: labs, apmierinošs, vājš): augšstilbs <u>apmierinošs</u> , sēžamvieta <u>apmierinošs</u> , vēders <u>apmierinošs</u>.	
Vai Jūs šobrīd lietojat medikamentus: jā/nē (pasvītrot vajadzīgo), kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat homeopātiskus līdzekļus, tai skaitā tējas kurss: jā/nē, kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat uztura bagātinātājus: jā/nē, kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat pārtikas aizstājējus: jā/nē, kādus: Vai Jūs smēķējat: jā/nē Vai Jums ir miega traucējumi: jā/nē, cik stundas miega Jūs guļat vidēji nedēļā: 50 st. Cik ūdens pa dienu Jūs izdzerat: 2 l Vai Jums ir sēdošs darbs: jā/nē Vai Jūs sportojat: jā/nē, kāds sporta veids: Vai Jūs ejat regulārās pastaigās svaigā gaisā: jā/nē, cik reizes nedēļā un cik ilgi: 5 reizes x 1,5 st.	
Ēšanas paradumi, dzīvesveids	Neievēro regularitāti un režīmu Ikdienā bieži ēdienreizes tiek aizstātas ar uzkodām Pastaigas, darbs dārzā
Lietojamie kosmētiskie produkti	Sejas tīrīšanas putas, toniks, krēms (dienas, nakts) Ķermeņa losjons pēc dušas
Iepriekšējās ķermeņa kopšanas procedūras	1 x mēnesī apmeklē pirti (ar skrubēšanas procedūru)

Klients _____
ar savu parakstu apliecina, ka piekrīt viņa personas datu apstrādei. Izglītības iestāde ir atbildīga par personas datu drošību un neizpaušanu trešajām personām vai izmantošanu citiem nolūkiem. Datu apstrādes periods – 30 dienas pēc pārbaudes darba.

Secinājumi, ieteikumi procedūrai:	
Ieteicamā procedūra	Medus masāža Atbildes piemērs ieteiktās procedūras izvērtējumam: Procedūra atbilst klienta vajadzībām tikai daļēji. Medus kā iedarbības līdzeklis noteikti uzlabotu ādas stāvokli, un tā lieliski paaugstina organisma tonusu. Taču šajā gadījumā būtu labāk piedāvāt šokolādes medus masku, kas ir spēcīgs antidepresants, labsajūtas veicinātājs un efektīvs ādas stāvokļa uzlabotājs.
Procedūras mērķis	Ādas stāvokļa uzlabošana ar pretcelulīta iedarbību
Izmantojamie kosmētiskie līdzekļi	Medus
Rekomendācijas	
Iesakāmās procedūras nākotnē apmeklējumiem (<i>vismaz 3 procedūras, kuras virzītas uz problēmas risināšanas mērķa sasniegšanu</i>)	
Dzīvesveida un uztura rekomendācijas	

Mājās lietojamā kosmētika – konkrētam ādas tipam	
--	--

**Pedagogs var sagatavot dažādas Klienta kartes – aprakstus katram izglītojamam atsevišķi, pielāgojot apgūtajai mācību programmai.*

PREMIERS



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Nr. 8.5.2.0/16/I/001

«Nozaru kvalifikācijas sistēmas pilnveide profesionālās izglītības attīstībai un kvalitātes nodrošināšanai»

**Profesionālās kvalifikācijas "Pirtnieks" (3. LKI),
"Spa speciālists" (4. LKI)****Obligātā daļa (A daļa)****Modulis "Atpūtas režīma nodrošināšana procedūras laikā"**

Uz sākumu

Pārbaudījuma programma

Mērķis	Pārbaudīt un novērtēt izglītojamā sasniedzamo rezultātu apguvi atbilstoši modulī noteiktajam.	
Darba uzbūve	Uzdevumu skaits	5
	Uzdevumu veidi	Praktiskās darbības, mutisks izklāsts, rakstiska uzdevumu izpilde, atbildes uz jautājumiem.
	Uzdevumu izpildes kopējais laiks minūtēs	60 min.
Uzdevumu apraksts	1. Ieteikt piemērotākos kosmētiskos līdzekļus, izskaidrot to iedarbību klientam pēc apraksta (1. pielikums). 2. Izstrādāt un prezentēt cienasta piedāvājuma projektu pirms vai pēc pirts procedūras atbilstoši gadalaikam un klienta vēlmēm, un vajadzībām (1. pielikums), izvēloties vismaz 5 produktus un aprakstot to labvēlīgo ietekmi uz organismu. 3. Atbildēt uz jautājumiem par cilvēka veselības riskiem, veselīga dzīvesveida pamatprincipiem un kosmētikas līdzekļu lietošanu. 4. Sagatavot un prezentēt vizuālo un tekstuālo materiālu par savas pirts atpūtas zonas izveidi, ievērojot klienta privātumu, drošību un profesionālās ētikas normas, izvērtējot iespējamos riskus. 5. Atbildēt uz jautājumiem par klienta pašsajūtu pēc procedūras, kā rīkoties, ja klienta pašsajūta neatbilst vēlamajai.	
Norises vieta un nepieciešamie materiālie līdzekļi	Pārbaudījuma norisei nepieciešama klase/auditorija, aprīkota ar galdiem, krēsliem. Nepieciešamie materiāli un līdzekļi: • rakstāmpiederumi; • biroja papīrs; • tāfele; • dators, planšete vai cita portatīva elektroniska ierīce (telefons); • interneta pieslēgums; • skandas; • pedagoga sagatavots apraksts – Klienta karte, kurā ir norādīts klienta ādas stāvoklis, tips, alerģiskās izpausmes, vēlmes, vajadzības un gadalaiks; • masāžas galds; • atpūtas krēsls; • pleds;	

		• harmoniska interjera un dizaina paraugi (dažādu krāsu dekori: sveces, ziedi, akmeņi, gliemežvāki, vāzes, svečturi); • cienasta pasniegšanas piederumi: krūzes, salvetes, tējkarotes; • tēja, medus, cukurs, cepumi.								
Vērtēšanas kārtība		Pārbaudījuma uzdevumu izpildi vērtē pedagogs(-i). Vērtēta tiek katra uzdevuma izpilde. Maksimāli iegūstamais punktu skaits ir 42, kas atbilst 100 %. Pārbaudījums ir nokārtots, ja uzdevumu izpildes apjoms nav zemāks par 60 %. Pārbaudījuma vērtējums tiek izteikts ballēs atbilstoši vērtēšanas skalai:								
Iegūto punktu skaits	1–5	6–12	13–18	19–24	25–28	29–31	32–34	35–38	39–40	41–42
Uzdevumu izpildes apjoms (%)	1–14	15–29	30–44	45–59	60–67	68–75	76–83	84–91	92–96	97–100
Vērtējums ballēs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Uzdevumi, to izpildes vērtēšanas kritēriji

1. uzdevums. Ieteikt piemērotākos kosmētiskos līdzekļus, izskaidrot to iedarbību klientam pēc dotā Klienta apraksta (1. pielikums), kurā ir norādīts klienta ādas stāvoklis, tips, alerģiskās izpausmes, vēlmes, vajadzības un gadalaiks. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 2)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji/Pareizās atbildes	Piešķirjamie punkti
Ieteikt piemērotākos kosmētiskos līdzekļus, izskaidrot to iedarbību klientam pēc skolotāja sagatavotā apraksta, kurā ir norādīts klienta ādas stāvoklis, tips, alerģiskās izpausmes, vēlmes, vajadzības un gadalaiks.	Klientam ieteikti piemēroti kosmētiskie līdzekļi un to lietošana.	1
	Izskaidrota ieteikto kosmētisko līdzekļu iedarbība un sastāvs. (Piemēram, tā kā klientam ir sausa, jutīga āda, iesakāms dušas laikā neizmantot ziepes, bet pirms dušas sausu ādu ierīvē, saziepē ar olīveļļu, pēc tam noskalo ar siltu ūdeni. Uz tīras ādas pēc dušas uzklāj mitrinošu pieniņu. 1 reizi nedēļā iesakāms viegls ādu attīrošs un barojošs skrubi (mandeļu eļļa ar kļavu ziedu skrubi vai maltas auzu pārslas ar saldo krējumu). Sajauc bieza krējuma konsistences skrubi, ierīvē ādu, atstāj iedarboties 15 min., noskalo ar siltu ūdeni. Pēc scrubja procedūras uzklāj mitrinošu losjonu ķermenim. Mitrinošu ķermeņa losjonu katrā 3. dienā var nomainīt ar siltu 30 ml mandeļu eļļas + 3 ml ilang-ilang eļļas maisījumu, pēc dušas iemasējot to ādā. Tiks uzlabota asinsrite zemādas slānī, kas veicinās tvirtumu, āda tiks attīrīta, mitrināta un pabarota, iegūstot veselīgu izskatu.	1

2. uzdevums. Izstrādāt un prezentēt cienasta piedāvājuma projektu pirms vai pēc pirts procedūras atbilstoši gadalaikam, klienta vēlmēm un vajadzībām, izvēloties vismaz 5 produktus un aprakstot to labvēlīgo ietekmi uz organismu (Klienta apraksts – 1. pielikums). (maksimāli iegūstamais punktu skaits 11)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Cienasta piedāvājuma projekta izstrādāšana un prezentēšana pēc 1. pielikumā dotā klienta apraksta (pirms vai pēc pirts procedūras).	Cienasts ir sagatavots atbilstoši procedūrai. <i>Piemēram, 30 min. pirms procedūras, klientam gatavojoties pirts procedūrai, tiek pasniegts ogu un savvaļas augu smūtijs ar bērzu sulām.</i> <i>1 porcijai nepieciešams: 1/2 banāns, 100 g saldētu ogu, 50 g svaigu savvaļas augu – jaunās nātru lapiņas, gārša, pieneņu lapas, upeņu lapas, spināti, 200 ml svaigas bērzu sulas, 1 ēdamkarote medus, 1 ēdamkarote linsēklu vai auzu pārslu, visu sablenderē kopā un pasniedz pirms pirts.</i> <i>Pasniedzot pirms pirts ogu un savvaļas augu smūtiņu, organisms netiek pārslogots un procedūras laikā nebūs nodarbināts ar papildu slodzi, pārstrādājot uzņemto barību, un tajā pašā laikā tiks nodrošināts ar enerģiju, uzturot stabilu cukura līmeni asinīs.</i>	1
	Ņemts vērā klienta veselības stāvoklis, ēdienu un dzērienu garšas gaume. <i>Piemēram, klientam ir alerģija pret riekstiem, tie netiek iekļauti receptē.</i> <i>Klientam ir pavasara nogurums un depresīvs noskaņojums. Receptē iekļautie produkti mazinās šos simptomus.</i> <i>Savvaļas zaļumu smūtijs ir ļoti bagāts ar vitamīniem, minerālvielām un šķiedrvielām.</i> Savvaļas zaļumi – pavasarī bieži trūkst arī folskābes, ko satur zaļumi, tieši vajadzība pēc papildu folskābes devas diktē organisma nepieciešamību pavasarī ēst vairāk svaigu un zaļu ēdienu. Šie zaļumi satur arī A, K, C vitamīnus, magniju un mangānu. Linsēklas – satur vērtīgās omega-3, omega-6 un omega-9 taukskābes. Bērzu sula – attīra organismu, uzlabo imunitāti, apgādā ķermeņa šūnas ar organiskajām skābēm, uzlabo vielmaiņu. Svaigas ogas – svarīga sastāvdaļa, ogas satur antioksidantus un minerālvielas, kas palīdz pasargāt mūsu organismu no dažādām hroniskām slimībām. Banāns – tajā esošās šķiedrvielas palīdzēs zarnām pareizi darboties un atvieglos to funkcijas. Tie darbojas arī kā prebiotiki, stimulējot labvēlīgo baktēriju veidošanos zarnās, kas ražo arī gremošanas fermentus, kuri palīdz absorbēt uzturvielas. Šie augļi palīdz normalizēt sirdsdarbību, jo kālijs, ko satur banāni, sirds ritmam ir vitāli nepieciešams. Banāni satur A vitamīnu, kas ir nepieciešams mūsu organismam, un triptofānu, kas, pārstrādājoties organismā, vēlāk pārvēršas laimes hormonā serotoninā, palīdz mazināt depresiju vai tās simptomus, mazina stresu, uzlabojot garastāvokli. Medus – tā sastāvā ir minerālvielas, mikroelementi, fermenti, bioloģiski aktīvas vielas un visi vitamīni, kas nepieciešami organisma imūnsistēmas stiprināšanai un labas veselības nodrošināšanai. Medus ir dabīgas	1

	<i>antibiotikas, tam ir antiseptiskas īpašības, tas baro smadzeņu un sirds muskulatūras šūnas, tādējādi uzlabojot reakciju un atmiņu. Fruktoze, kas ir medus sastāvā, uzkrājas aknās, tā ir sava veida degvielas rezerve, kas pakāpeniski baro smadzenes, dabiskais oglehidrātu avots, zarnu trakta darbībai ļoti svarīgas ir bifidobaktērijas, ko organisms saņem ar prebiotikiem, tādi ir arī medus sastāvā.</i>	
	Cienasts ir sagatavots atbilstoši sezonālītei un gadalaikam, ir iekļauti vismaz 5 sezonāli produkti.	1
	Aprakstīta produktu labvēlīgā ietekme uz organismu. (vismaz 1 teikums par katru izmantoto produktu, par katra produkta aprakstu 1 punkts vērtējumā)	6
	Cienasts atbilst veselīga uztura pamatprincipiem.	1
	Cienasts pasniegts, ievērojot viesmīlības principus.	1

3. uzdevums. Atbildēt uz jautājumiem par cilvēka veselības riskiem, veselīga dzīvesveida pamatprincipiem un kosmētikas līdzekļu lietošanu. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 15)

Jautājums	Pareizā atbilde	Piešķiramie punkti
3.1. Kādi ir cilvēku veselību ietekmējošie faktori?	Cilvēku veselību ietekmē:	
	• veselīgs dzīvesveids;	1
	• apkārtējā vide;	1
	• iedzimtība;	1
	• veselības aprūpe.	1
3.2. Kādi ir veselīga dzīvesveida pamatprincipi?	Sabalansēta uztura lietošana, ievērojot mērenības, sabalansētības un dažādības principu.	1
	Regulāras medicīniskas pārbaudes.	1
	Izvairīšanās no slimību riska faktoriem – tabakas, alkohola, narkotikām un nevajadzīgas medikamentu lietošanas.	1
	Daudzveidīgs un saskanīgs dzīves ritms – produktīvs un kvalitatīvs darbs mījas ar daudzveidīgu atpūtu un pietiekošu miega daudzumu.	1
	Dzīve veselībai drošā un piemērotā vidē – bez piesārņojuma, attiecīgajai klimata zonai neraksturīgām izmaiņām, ergonomiska darba vieta.	1
	Labvēlīgas attiecības ar apkārtējiem.	1
	Regulāras fiziskās aktivitātes, sportošana, laika pavadīšana dabā, svaigā gaisā.	1
	Personīgās higiēnas ievērošana, rūpes par savu ķermeni, ārējo izskatu, personisko higiēnu (ādu, muti un matiem), piemērotu apavu, apģērba, kosmētisko līdzekļu un ultravioletā starojuma ietekmi uz veselību.	1
3.3. Kāpēc kosmētikas lietošana var būt riskanta?	Kosmētikas produktos noteiktos daudzumos ir atļauts iekļaut arī dažādas ķīmiskās vielas, kas cilvēka veselībai var būt potenciāli kaitīgas.	1
3.4. Kādos gadījumos kosmētikas lietošana var radīt problēmas?	Izvēlas ādas tipam un vecumam neatbilstošus līdzekļus.	1
	Kosmētikas līdzekļus izmanto neatbilstoši ražotāja instrukcijām.	1

4. uzdevums. Sagatavot un prezentēt vizuālo un tekstuālo materiālu saskaņā ar 2. pielikumu – aprakstu par savas pirts atpūtas zonas izveidi, ievērojot klienta vajadzības (1. pielikums – Klienta karte), privātumu, drošību un profesionālo ētiku, izvērtējot iespējamos riskus. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 8)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Sagatavot un prezentēt vizuālo un tekstuālo materiālu par savas pirts atpūtas zonas izveidi, ievērojot klienta privātumu, drošību un profesionālās ētikas normas, izvērtējot iespējamos riskus.	Atpūtas vieta klientam iekārtota, ņemot vērā viesmīlības pamatprincipus.	1
	Izveidota relaksējoša atmosfēra atpūtas vietā.	1
	Ņemtas vērā klienta komforta prasības.	1
	Ievērots tēmai atbilstoša vizuālā noformējuma princips.	1
	Pamatota atpūtas nozīme procedūras laikā un pēc tās.	1
	Ir izvērtēti un novērsti iespējamie riski atpūtas vietā.	1
	Nodrošināta klienta drošība ceļā uz atpūtas vietu un atpūtas laikā.	1
	Ievēroti klienta privātuma pamatprincipi un profesionālās ētikas normas.	1

5. uzdevums. Atbildēt uz jautājumiem par klienta pašsajūtu pēc procedūras, kā rīkoties, ja klienta pašsajūta neatbilst vēlamajai. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 6)

Jautājumi	Pareizās atbildes	Piešķiramie punkti
5.1. Kādas pazīmes ir raksturīgas negatīvam psihoemocionālajam mikroklimatam?	Nelabvēlīgam psihoemocionālajam mikroklimatam ir raksturīga:	
	• noslēgtība;	1
	• piesardzība;	1
	• izvairīšanās no savstarpējiem kontaktiem.	1
5.2. Kā rīkoties, ja klienta pašsajūta neatbilst vēlamajai?	Ievērojot labvēlīga psihoemocionāla mikroklimata pamatprincipus, jāizrunā ar klientu procedūras norise, kas ir patīcīgs, kas traucējis vai radījis diskomforta līmeni.	1
	Jāpiedāvā risinājums problēmai.	1
	Jāuzdāvina īpaša dāvana, piemēram, procedūra bonusā vai ķermeņa kopšanas līdzeklis.	1

Apraksts Klienta karte*

(klienta vārds, uzvārds)	
Klienta dati (dzimšanas gads, dzimums), nodarbošanās	Sieviete, 34 gadi, aviācijas darbiniece
Klienta vēlmes un vajadzības	Vēlas relaksējošu, pašsajūtu uzlabojošu procedūru. Pavasaris, ir hroniska noguruma un depresijas pazīmes
Augums (cm) Atzīme par stāju (izliekums uz priekšu/mugurpusi)	165
Ķermeņa masas indeksa aprēķins pēc ĶMI aprēķināšanas formulas: $\text{ĶMI} = \text{svars (kg)} : \text{augums (m)}^2$ Svars kg, atzīme par svaru: <u>normāls</u> , vairāk nekā norma, mazāk nekā norma	65 $65 \text{ kg} : 1,65 \times 1,65 = 65 : 2,7225 = 23,875$ (iegūtais indekss atbilst normālai ķermeņa masai)
Kontrindikācijas, kuru gadījumā nepieciešama ārsta atļauja, atzīmēt ar "x": ○ Grūtniecība ○ Sirds un asinsvadu slimības ○ Hemofilija ○ Tūska ○ Osteoporoze ○ Artīts ○ Nervu/psihiskās kaites ○ Epilepsija ○ Operācijas (veiktas pēdējo 6 mēnešu laikā) ○ Diabēts ○ Astma ○ Vēzis ○ Ķīmijterapija ○ Staru terapija ○ Izteikta stājas deformācija ○ Spastiskas/lēkmjveida sāpes ○ Nieru slimības ○ Kakla mīksto audu traumas ○ Mugurkaula diska nobīde ○ Nediagnosticētas sāpes ○ Ārsta izrakstīti medikamenti ○ Akūts reimatīts ○ Dzemdes kakla iekaisumi	Kontrindikācijas, kuru gadījumā ir ierobežota procedūru veikšana pilnībā vai daļēji, atzīmēt ar "x": ○ Drudzis ○ Infekcijas slimības ○ Alkohola vai narkotisko vielu ietekme ○ Caureja, vemšana ○ Ādas slimības (piemēram, sēnīte) ○ Nediagnosticēti puni un piepampumi ○ Lokāli pietūkumi ○ Iekaisumi ○ Varikozas vēnas ○ Grūtniecība (pirmais trimestris) ○ Griezta, atvērta brūce ○ Zilumi ○ Skrāpējumi ○ Audu rētas (divus gadu vecas (pēc smagām operācijām) un sešus mēnešus vecas nelielas rētas) ○ Saules apdegumi ○ Implantī ○ Vēdera sāpes (piemēram, pirmās menstruācijas dienas) ○ Hematoma ○ Trūce ○ Neseni lūzumi (pirms trīs mēnešiem) ○ Kuņģa čūla ○ Pēc kārtīgas ēdienreizes ○ Sāpes sprandā ○ Gastrīta saasinājums ○ Pīrsings ○ Ādas apsārtumi ○ Ādas jušanas traucējumi ○ Elektrokardiostimulators ○ Muskuļu nogurums ○ Mezglainā eritēma
Piezīmes par veselības stāvokli, nepieciešamo pasvītrot, svarīgo papildināt/uzrakstīt:	

sāpes, nekustīgas locītavas; migrēna, <u>alerģija uz riekstu produktiem</u> ; aizcietējumi, <u>vēdera piepūšanās</u> , aknu, žultspūšļa, kuņģa problēmas; sāpes sirds rajonā, paaugstināts/pazemināts asinsspiediens, varikozās vēnas, aukstas rokas/kājas; ādas slimības: dermatīts, akne, ekzēma, psoriāze, vējbakas, ādas vēzis; āda: <u>sausā</u> , taukaina, kombinēta, jutīga, normāla, celulīts; nieru problēmas, nosliece uz infekcijām, hroniskas iesnas, saaukstēšanās; neregulāras mēnešreizes, PMS, menopauze, hormonālā terapija; saspringums, stress, <u>depresijas pazīmes</u> , izdegšanas sindroma pazīmes; muskuļu tonuss (atzīmēt ar: labs, apmierinošs, vājš): <u>augšstilbs</u> <u>apmierinošs</u> , <u>sēžamvieta</u> <u>apmierinošs</u> , <u>vēders</u> <u>apmierinošs</u> .	
Vai Jūs šobrīd lietojat medikamentus: jā/nē (pasvītrot vajadzīgo), kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat homeopātiskus līdzekļus, tai skaitā tējas kurss: jā/nē, kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat uztura bagātinātājus: jā/nē, kādus: kompleksos vitamīnus Vai Jūs šobrīd lietojat pārtikas aizstājējus: jā/nē, kādus: Vai Jūs smēķējat: jā/nē Vai Jums ir miega traucējumi: jā/nē, cik stundas miega Jūs guļat vidēji nedēļā: 45 st. Cik ūdens pa dienu Jūs izdzerat: 2 l Vai Jums ir sēdošs darbs: jā/nē Vai Jūs sportojat: jā/nē, kāds sporta veids: nūjošana Vai Jūs ejat regulārās pastaigās svaigā gaisā: jā/nē, cik reizes nedēļā un cik ilgi: 1,5 st./dienā	
Ēšanas paradumi, dzīvesveids	Aktīvs dzīvesveids – pastaigas, nūjošana, svaigā gaisā, pirts, duša ar kontrasta procedūrām Neievēro regularitāti un režīmu Ikdienā bieži ēdienreizes tiek aizstātas ar uzkodām Negaršo asi ēdieni, <u>alerģija pret riekstiem</u>
Lietojamie kosmētiskie produkti	Sejas tīrīšanas putas, toniks, krēms (dienas, nakts) Ķermeņa losjons pēc dušas
Iepriekšējās ķermeņa kopšanas procedūras	1 reizi mēnesī apmeklē pirti (ar skrubēšanas procedūru)

Klients _____

ar savu parakstu apliecina, ka piekrīt viņa personas datu apstrādei. Izglītības iestāde ir atbildīga par personas datu drošību un neizpaušanu trešajām personām vai izmantošanu citiem nolūkiem. Datu apstrādes periods – 30 dienas pēc pārbaudes darba.

Secinājumi, ieteikumi procedūrai	
Ieteicamā procedūra	
Procedūras mērķis	
Izmantojamie kosmētiskie līdzekļi.	
Cienasts <i>(izvēloties vismaz 5 sezonālus produktus un aprakstot to labvēlīgo ietekmi uz organismu un atbilstību veselīga uztura pamatprincipiem, ievērojot individuālu pieeju klientam.)</i>	
Rekomendācijas	
Iesakāmās procedūras nākotnes apmeklējumiem <i>(vismaz 3 procedūras, kuras virzītas uz problēmas risināšanas mērķa sasniegšanu)</i>	
Dzīvesveida un uztura rekomendācijas	

Mājās lietojamā kosmētika – konkrētam ādas tipam	
--	--

**Pedagogs var sagatavot dažādas Klienta kartes – aprakstus katram izglītojamam atsevišķi, pielāgojot apgūtajai mācību programmai.*

2. pielikums

Savas pirts atpūtas zonas vizuālo un tekstuālo materiālu izstrādes noteikumi, kas tiks vērtēti

Atpūtas vieta klientam iekārtota, ņemot vērā viesmīlības pamatprincipus.

Izveidota relaksējoša atmosfēra atpūtas vietā.

Ņemtas vērā klienta komforta prasības.

Ievērots tēmai atbilstoša vizuālā noformējuma princips.

Pamatota atpūtas nozīme procedūras laikā un pēc tās.

Ir izvērtēti un novērsti iespējamie riski atpūtas vietā.

Nodrošināta klienta drošība ceļā uz atpūtas vietu un atpūtas laikā.

Ņemtas vērā klienta vajadzības (1. pielikums – Klienta karte), privātuma pamatprincipi un profesionālās ētikas normas.



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Nr. 8.5.2.0/16/I/001

«Nozaru kvalifikācijas sistēmas pilnveide profesionālās izglītības attīstībai un kvalitātes nodrošināšanai»

**Profesionālās kvalifikācijas "Pirtnieks" (3. LKI),
"Spa speciālists" (4. LKI)****Obligātā daļa (A daļa)****Modulis "Spa un pirts procedūru veikšana, lietojot papildinošās metodes"**

Uz sākumu

Pārbaudījuma programma

Mērķis	Pārbaudīt un novērtēt izglītojamā sasniedzamo rezultātu apguvi atbilstoši modulī noteiktajam.	
Darba uzbūve	Uzdevumu skaits	4
	Uzdevumu veidi	Patstāvīgais darbs, pētījuma veikšana, mutisks izklāsts, atbildes uz jautājumiem.
	Uzdevumu izpildes kopējais laiks minūtēs	60 min.
Uzdevumu apraksts	1. Sagatavot un prezentēt pētījumu par vizuālās, taktilās, skaņu, smaržu, garšas ietekmes metodēm, to lietojumu, veicot pirts vai spa procedūru, pamatojot katras metodes iedarbību uz cilvēka labsajūtu, aprakstot lietojuma veidus procedūras laikā un procedūras efektivitātes ietekmi. Prezentācijas laikā izmantot uzskates līdzekļus un to lietojuma demonstrāciju. 2. Nosaukt kādu komplementārās metodes lietošanas piemēru procedūrā, kas pastiprina efektivitāti, to izskaidrot un pamatot. 3. Atbildēt uz jautājumiem par multisensorās iedarbības teoriju (vizuālās, skaņu, smaržu, taktilās un garšas ietekmes metodes). 4. Sagatavot rakstiski darbu – analīzi par tējas lietošanas un pasniegšanas tradīcijām Latvijā un pasaulē.	
Norises vieta un nepieciešamie materiālie līdzekļi	Pārbaudījuma norisei nepieciešama auditorija/klase ar galdiem un krēsliem. Nepieciešamie materiāli un līdzekļi: • biroja papīrs, pildspalva; • tāfele; • dators, planšete vai cita portatīva elektroniska ierīce (telefons); • interneta pieslēgums; • spa procedūru simulācijas kabinets / spa salons; • masāžas kušete ar regulējamu augstumu, roku balstiem, sejas atveri; • krēsls klientam; • speciālista krēsls uz riteņiem; • taktilās ietekmes palīg līdzekļi (akmeņi, augi, medus, eļļas, griķi, ziedi, piena produkti u. c.); • skaņas avoti (klūgu slotiņas, citi plikšķināmie, dziedošie trauki, šķīvji, zvani u. c.);	

		• aromātiskās iekārtas (aroma lampas, difūzeri, smaržīgās sveces, aroma kociņi); • tējas vai dzēriena pasniegšanas piederumi – tējas tase, glāze vai krūze, šķīvis, tējkarote, tējkanna; • auduma palagi; • vienreizējās lietošanas papīra dvieļi; • harmoniska interjera un dizaina paraugi; • klients (modelis).								
Vērtēšanas kārtība		Pārbaudījuma uzdevumu izpildi vērtē pedagogs(-i). Vērtēta tiek katra uzdevuma izpilde. Maksimāli iegūstamais punktu skaits ir 57, kas atbilst 100 %. Pārbaudījums ir nokārtots, ja uzdevumu izpildes apjoms nav zemāks par 60 %. Pārbaudījuma vērtējums tiek izteikts ballēs atbilstoši vērtēšanas skalai:								
Iegūto punktu skaits	1–8	9–16	17–25	26–33	34–38	39–42	43–47	48–51	52–54	55–57
Uzdevumu izpildes apjoms (%)	1–14	15–29	30–44	45–59	60–67	68–75	76–83	84–91	92–96	97–100
Vērtējums ballēs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Uzdevumi, to izpildes vērtēšanas kritēriji

1. uzdevums. Sagatavot un prezentēt pētījumu par vizuālās, taktilās, skaņu, smaržu, garšas ietekmes metodēm, to lietojumu, veicot pirts vai spa procedūru, pamatojot katras metodes iedarbību uz cilvēka labsajūtu, aprakstot lietojuma veidus procedūras laikā un procedūras efektivitātes ietekmi. Prezentācijas laikā izmantot uzskates līdzekļus un to lietojuma demonstrāciju klientam (modelim). *(maksimāli iegūstamais punktu skaits 8)*

Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Sagatavota informācija par:	
• vizuālo metodi;	1
• taktilo metodi;	1
• skaņas metodi;	1
• smaržas metodi;	1
• garšas metodi.	1
Aprakstīta to ietekme uz cilvēka labsajūtu.	1
Demonstrēti lietojuma veidi darba vidē.	1
Aprakstīta procedūras efektivitātes ietekme, mijiedarbība ar pamatprocedūru.	1

Pareizās atbildes piemēri

Metodes nosaukums	Metodes apraksts
Vizuālā metode	Vizuālā uztvere ir viens no veidiem, ar kura palīdzību mēs spējam redzēt un saprast visu apkārt esošo un notiekošo, ar kura palīdzību cilvēks atpazīst un organizē sajūtas, un piešķir jēgu sajūtām, kuras veidojas kā reakcija uz vides stimuliem. Krāsas burtiski padara mūsu dzīvi krāsaināku, un to izvēle dažādiem mērķiem atspoguļo ne tikai mūsu gaumi, bet arī sajūtas un vēlmes.

	Krāsas ietekmē cilvēka psiholoģisko stāvokli, tāpēc jo īpaši jāpārdomā interjeram piemērotākie risinājumi, lai neradītu uzbudinošu sajūtu, bet gan radītu patīkamu relaksējošu noskaņojumu, kas veicinās procedūras efektīvāku iedarbību.
Taktilā metode	Taktilā stimulācija ir relaksējošs terapijas veids. Uz ādas atrodas saskares, spiediena, vibrācijas, sāpju, siltuma un aukstuma receptori. Kairinājums no ādas receptoriem pa nervu ceļiem nonāk cilvēka galvas smadzeņu daļās, ierosinot koordinējošo sistēmu (oksitocīna sistēma). Tas uzreiz atstāj iespaidu uz visu cilvēka ķermeni. Taktilā stimulācija nozīmē apzinātu, strukturētu pieskārienu, kas aktivizē ādu, mūsu pirmo un lielāko maņu orgānu. Tas ir neiropsiholoģisks un neirofizioloģisks terapeitisks paņēmieni. Taktilo stimulāciju var arī uzskatīt par sajūtu trenēšanu, kā arī ikdienas kopšanas un apmācības metodi. Pieskāriens mazina sāpes, reducē stresu, nostiprina ķermeni un gādā par labsajūtu, veicina nervu struktūras attīstību, uzlabo komunikatīvo spēju, samazina agresivitāti, rada mieru un apmierinājumu un uzlabo dzīves kvalitāti kopumā.
Skaņu metode	Mūzika būtiski ietekmē mūsu garastāvokli un emocijas, jo tās regulē dopamīna veidošanos smadzenēs, kas, savukārt, piedalās emocionālas uzvedības un garastāvokļa regulēšanā. Nomierinoša mūzika (bez krasām pārējām), dabas skaņas, putnu dziesmas radīs patīkamu relaksējošu noskaņojumu, kas papildinās un arī veicinās procedūras efektīvāku iedarbību.
Smaržu metode	Dažādām kultūrām bieži ir kopīgas asociācijas ar īpašām smaržām, piemēram, latviešiem gadu mijas svētki asociējas ar eglītes un speķa pīrāgu smaržu, angļiem – ar ābolu pīrāgu, bet indiešiem – ar kariju, taču vēl biežāk smaržas izraisa individuālas reakcijas. Smaržas var ietekmēt garastāvokli, stresa līmeni, miega kvalitāti, pašapziņu, fizisko un kognitīvo sniegumu. Pievēršot uzmanību tam, kādu iespaidu īpaši aromāti atstāj uz konkrētu cilvēku, var tos izmantot, lai uzlabotu ne tikai omu, bet arī veselību un labklājību. Ir starpība – smaržo pēc rozēm vai sapuvušām olām. Ožas spēju pavājināšanās var būt viena no pirmajām pazīmēm, kas vēsta par neiroloģiskiem traucējumiem, kas var liecināt par Pārkinsona, Alcheimera, Hantingtona slimību un šizofrēniju, un normālu novecošanas procesu. Smarža ietekmē cilvēka psiholoģisko stāvokli un labsajūtu, tāpēc jo īpaši jāpielāgo klienta individualitātei, kas veicinās procedūras efektīvāku iedarbību.
Garšas metode	Garša, tāpat kā smarža, piedāvā mums informāciju, sūtot ziņu smadzenēm. Lielākajā vairumā gadījumu salds, sāļš un umami (L-glutamāts), kas ir saistīti ar dzīvībai būtiskām molekulām (ar cukuriem, nātriju un aminoskābēm), tiek asociēti ar kaut ko patīkamu un garšīgu. Turpretī skābs un rūgts tiek saistīts ar toksiskajām vielām, alkaloīdiem vai bojātu ēdienu, tāpēc instinktīvi tiek noraidīts. Šīs sajūtas ietekmē mūsu noskaņojumu un labsajūtu. Ja procedūras noslēgumā pasniegsim klientam zāļu tēju ar viņam patīkamu aromātu un saldinātu ar medu, klienta noskaņojums procedūras noslēgumā būs patīkams un paliks atmiņā kā vieta, kur vēlas atgriezties.

2. uzdevums. Nosaukt piemēru komplementārās metodes lietošanai pamatprocedūras efektivitātes veicināšanai. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 4)

Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Izskaidrota iedarbība un mijiedarbība ar pamatprocedūru.	1
Izvēlēta komplementārā metode ir pamatprocedūras efektivitātes veicinoša.	1
Izvēlēta komplementārā metode ir klienta fizisko labsajūtu veicinoša.	1
Izvēlēta komplementārā metode labvēlīgi ietekmē klienta psihoemocionālo noskaņojumu.	1
Pareizās atbildes piemērs: Masāža ar ēteriskajām eļļām. Jebkuras masāžas tehnikas efektivitāte būs lielāka, ja tiks piemeklētas ēteriskās eļļas, kuras klientam vai pacientam ir patīkamas, labsajūtu izraisošas un arī ar atbilstošu terapeitisko iedarbību, tas pacientam vai klientam sniegs ne tikai terapeitisko efektu, bet arī papildu psihoemocionālo komfortu, līdz ar to mazinot spriedzi vai stresa stāvokli. Kā vēl vienu papildinošo metodi var lietot klusinātu patīkamu mūziku, tā nomierina prātu, atjauno fizisko ķermeni un ienes harmoniju.	

Kopumā procedūra sniegs klientam labsajūtu un patīkamu psihoemocionālo stāvokli, kas veicinās pamatprocedūras iedarbību un efektivitāti.

3. uzdevums. Atbildēt uz jautājumiem par multisensorās iedarbības teoriju (vizuālās, skaņu, smaržu un garšas ietekmes metodes). (maksimāli iegūstamais punktu skaits 43)

Jautājums	Pareizā atbilde	Piešķiramie punkti
3.1. Kas ir komplementārā metode?	Komplementārā metode ir papildinoša metode pie izvēlētas procedūras, lai sniegtu pēc iespējas efektīvāku iedarbību.	1
3.2. Kas ir holistiskā pieeja, veicot labsajūtas procedūru?	Holistiskā pieeja iedarbojas gan uz fizisko ķermeni, gan uz emocionālo stāvokli, koncentrējoties uz cilvēka labsajūtas un harmonijas atjaunošanu, tādā veidā organismam dodot impulsu cīnīties ar sliktās pašsajūtas cēloņiem.	1
3.3. Kā iedarbojas multisensorā vide?	Multisensorā vide ir vide, kur atpūsties un mazināt stresu.	1
3.4. Kādas vizuālās ietekmes metodes var lietot, iekārtojot procedūru veikšanas vietu?	Darba vietā ir izveidota relaksējoša atmosfēra, nav pārspīlēts ar aksesuāriem.	1
	Nemtas vērā klienta komforta prasības:	
	• pieklusināta un patīkama gaisma;	1
	• krāsu izmantošana interjerā – tekstilā, apgaismojumā, darba materiālu izvēlē u. c.;	1
	• dabiskie aromāti.	1
3.5. Cik ilgā laikā rodas priekšstats par cilvēku? Kāpēc ir svarīgi atstāt patīkamu iespaidu?	Pirmais priekšstats rodas pusotras minūtes laikā. Ar to ir par maz, lai cilvēkiem atklātu savu personību un pozitīvās rakstura iezīmes, taču kopts un par sevi pārliecināts tēls, kas veidots, izvēloties piemērotu apģērbu, matu sakārtojumu, meikupu, neapšaubāmi atstās patīkamu iespaidu un raisīs vēlēšanos uzticēties.	1
3.6. Kādas skaņu ietekmes metodes izmanto pirts un spa procedūrās, lai vairotu cilvēka psihoemocionālo labsajūtu?	Relaksējoša mūzika (bez pēkšņām pārejām).	1
	Nomierinošas dabas (putnu un ūdens) skaņas.	1
	Klusums.	1
	Skaņu radīšanā izmantojamie aksesuāri: dziedošie trauki, šķīvji, zvani, auzu slotiņas, zirņu vālītes u. c.	1

3.7. Kas ir aromterapija?	Aromterapija ir holistiska metode, kas ietekmē cilvēka fizisko un psihoemocionālo stāvokli.	1
3.8. Kādi ir aromterapijā lietojamie procedūru veidi?	Aromterapijā lietojamās metodes: • karstās inhalācijas; • aukstās inhalācijas; • masāžas ar ēteriskajām eļļām; • vannas, sēdvannas, kāju vai roku vanniņas; • karstās ietīšanas; • kompreses; • reflektoro punktu masāža; • aromtesta metode.	1 1 1 1 1 1 1 1
3.9. Ar kādām kontrindikācijām nedrīkst lietot aromterapiju?	Grūtniecība. Laktācija. Alerģiskās reakcijas. Akūti dzīvībai bīstami stāvokļi. Ķirurģiskas iejaukšanās nepieciešamība. Klienta individuālā nesaderība ar aromterapiju. Pacienta medikamentozās terapijas un aromterapijas nesaderība (lietojamo medikamentu nesaderība mijiedarbībā ar procedūru vai izmantotiem palīg līdzekļiem). Ēteriskās eļļas nesaderība ar pacienta saslimšanu.	1 1 1 1 1 1 1 1
3.10. Kā ar garšu varam ietekmēt cilvēka pašsajūtu?	Dažādām garšām ir dažāda iedarbība, tāpēc tas, ko ēdam, ietekmē organismu, domu un jūtu pasauli. Turklāt viena un tā pati garša uz vienu cilvēku var atstāt labvēlīgu iespaidu, bet citam var būt pat kaitīga. Tas atkarīgs no psihoemocionālā un fiziskās veselības stāvokļa.	1
3.11. Par ko liecina pastiprināta kāre pēc saldumiem?	Piemēram, depresīvs cilvēks pastiprināti ēd saldumus, saldā garša sniedz laimes ilūziju, šādos gadījumos saldumi kalpo kā antidepressanti. Tas liecina par emocionālo nestabilitāti un depresijas pazīmēm. Saldumi organismā uz īsu brīdi spēj palielināt serotonīna līmeni, kas organismā atbild par laimes izjūtu un labsajūtas rašanos. Saldumu kāres signāliem jāpieverš uzmanība, jānovērš cēloņi.	1
3.12. Kādas pazīmes var liecināt, ka organismā ir ūdens nepietiekamība?	Slāpes, sausums mutē. Nogurums. Grūtības koncentrēties. Galvassāpes. Aizcietējums. Tumšs urīns. Ādas sausums. Matu un nagu šķelšanās. Locītavu un muskuļu sāpes.	1 1 1 1 1 1 1 1 1
3.13. Kas ir fitoterapija?	Fitoterapija ir terapija, kurā izmanto augus vai kādu auga daļu.	1
3.14. Kādos veidos procedūrās var lietot taktilās ietekmes metodi.	Pieskaršanās metodes (litoterapija, dažādas masāžas, ķermeņa procedūras). Ūdens procedūras (relaksējošas vannas, iespaidu dušas, peldes baseinos).	1 1

4. uzdevums. Sagatavot rakstisku darbu – analīzi par tējas lietošanas un pasniegšanas tradīcijām Latvijā un pasaulē. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 2)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Patstāvīgā darba sagatavošana ar analīzi par tējas lietošanas un pasniegšanas tradīcijām Latvijā un pasaulē.	Aprakstītas tējas lietošanas un pasniegšanas tradīcijas Latvijā.	1
	Ir nosauktas un salīdzinātas vismaz 5 tējas dzeršanas ceremoniju tradīcijas Latvijā un pasaulē.	1

PREMIERS



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Nr. 8.5.2.0/16/I/001

«Nozaru kvalifikācijas sistēmas pilnveide profesionālās izglītības attīstībai un kvalitātes nodrošināšanai»

Profesionālā kvalifikācija "Spa speciālists" (4. LKI)**Obligātās izvēles daļa (B daļa)****Modulis "Spa procedūru programmas izveide"**

Uz sākumu

Pārbaudījuma programma

Mērķis	Pārbaudīt un novērtēt izglītojamā sasniedzamo rezultātu apguvi atbilstoši modulī noteiktajam.	
Darba uzbūve	Uzdevumu skaits	3
	Uzdevumu veidi	Praktiskais darbs, atbildes uz jautājumiem.
	Uzdevumu izpildes kopējais laiks minūtēs	70 min.
Uzdevumu apraksts	1. Patstāvīgi modelēt individuālo spa programmu 3 dienām atbilstoši izvēlētajam klienta profilam un starptautiskajai un nacionālajai spa koncepcijai, ņemot vērā aktuālās tendences spa nozarē. Sastādot programmu, iekļaut spa procedūru daudzveidību, savienojamību ar citām procedūrām, multisensoro iedarbību, komplementārās metodes un holistiskās pieejas pamatprincipus. 2. Prezentēt izstrādāto individuālo spa programmu 3 dienām. 3. Atbildēt uz jautājumiem par spa vēsturi un attīstību. Pēc pārbaudījuma var tikt uzdoti precizējoši jautājumi par darba saturu.	
Norises vieta un nepieciešamie materiālie līdzekļi	Pārbaudījuma norisei nepieciešama klase/auditorija, aprīkota ar izglītojamā darba vietām teorētiskajām nodarbībām – galdiem un krēsliem. Nepieciešamie materiāli: • multimediju projektorš un ekrāns vai liela izmēra televizors. • Personālais, stacionārais dators vai cita elektroniska ierīce (planšete, telefons), aprīkots ar lietojumprogrammām un pieeju internetam; • mobilā palīgtāfele uz statīva; • mobilās tāfeles papīra bloki; • flomāsteru komplekts tāfelei, 4 krāsas; • skandas; • biroja papīrs; • kancelejas piederumi.	
Vērtēšanas kārtība	Pārbaudījuma uzdevumu izpildi vērtē pedagogs(-i). Vērtēta tiek katra uzdevuma izpilde. Maksimāli iegūstamais punktu skaits ir 19, kas atbilst 100 %. Pārbaudījums ir nokārtots, ja uzdevumu izpildes apjoms nav zemāks par 60 %. Pārbaudījuma vērtējums tiek izteikts ballēs atbilstoši vērtēšanas skalai:	

Iegūto punktu skaits	1–2	3–5	6–8	9–10	11–12	13	14–15	16	17	18–19
Uzdevumu izpildes apjoms (%)	1–14	15–29	30–44	45–59	60–67	68–75	76–83	84–91	92–96	97–100
Vērtējums ballēs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Uzdevumi, to izpildes vērtēšanas kritēriji

1. uzdevums. Patstāvīgi modelēt individuālo spa programmu 3 dienām atbilstoši izvēlētajam klienta profilam un starptautiskajai un nacionālajai spa koncepcijai, ņemot vērā aktuālās tendences spa nozarē. Sastādot programmu, iekļaut spa procedūru daudzveidību, savienojamību ar citām procedūrām, multisensoro iedarbību, komplementārās metodes un holistiskās pieejas pamatprincipiem. *(maksimāli iegūstamais punktu skaits 13)*

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Individuālās spa programmas izstrādāšana 3 dienām atbilstoši izvēlētajam klienta profilam, starptautiskajai un nacionālajai spa koncepcijai, ņemot vērā aktuālās tendences spa nozarē, ievērojot spa procedūru daudzveidību un savienojamību ar citām procedūrām.	Aizpildīta Klienta karte (1. pielikums).	1
	Izstrādāta individuāla spa programma 3 dienām.	1
	Programma izstrādāta atbilstoši izvēlētajam klienta profilam saskaņā ar Klienta karti.	1
	Programma izstrādāta atbilstoši starptautiskajai un nacionālajai spa koncepcijai, nemtas vērā aktuālās tendences spa nozarē.	1
	Programma izstrādāta, ievērojot spa procedūru daudzveidību.	1
	Programma izstrādāta, ievērojot savienojamību ar citām procedūrām.	1
	Programma izstrādāta, ievērojot spa etiķeti.	1
	Programmā piedāvātas vismaz trīs spa pamata procedūras.	1
	Programmā iekļautas vismaz trīs multisensorās iedarbības metodes.	1
	Programmā iekļautas vismaz trīs komplementārās metodes.	1
	Programmā iekļauts holistiskās pieejas pamatprincips.	1
	Programmā iekļauti ķermeņa kopšanas līdzekļi.	1
	Programma izstrādāta, sekmējot cilvēka labsajūtas un veselības veicināšanu.	1

2. uzdevums. Prezentēt individuālo spa programmu 3 dienām izvēlētajam klienta profilam. *(maksimāli iegūstamais punktu skaits 3)*

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Individuālās spa programmas 3 dienām prezentēšana.	Programmas prezentācija sagatavota, aplūkojot tēmu no dažādiem skata punktiem.	1
	Satura izklāstā tiek izmantoti dažādi uzticami informācijas avoti.	1
	Lieto profesionālo terminoloģiju.	1

3. uzdevums. Atbildēt uz jautājumiem par spa vēsturi un attīstību. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 3)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Kur radies spa pakalpojums un nosaukums?	Nosaukums atvasināts no latīņu valodas un nozīmē "tuvu ūdenim".	1
	Otra versija, ka nosaukums radies no Beļģijas pilsētas Spa, kura jau no seniem laikiem bijusi pazīstama ar saviem slavenajiem baseiniem, ūdens dziedinošo spēku.	1
	Spa ideja jau pašos sākumos bijusi saistīta ar dažādām ūdens procedūrām, it īpaši ar karstajiem avotiem un minerāliem. Laikos, kad medicīniskās procedūras un farmācija vēl nebija attīstītas, cilvēki bieži vien speciāli brauca uz tālām zemēm, lai apmeklētu karstos avotus un ar tiem dziedētu dažādas ķermeņa kaites.	1

1. pielikums

Klienta karte*

(klienta vārds, uzvārds)

Klienta dati (dzimšanas gads, dzimums), nodarbošanās	
Klienta vēlmes un vajadzības	
Augums	
Svars (kg), atzīme par svaru: normāls, vairāk nekā norma, mazāk nekā norma	
Kontrindikācijas, kuru gadījumā nepieciešama ārsta atļauja, atzīmēt ar "x": ○ Grūtniecība ○ Sirds un asinsvadu slimības ○ Hemofilija ○ Tūska ○ Osteoporoze ○ Artrīts ○ Nervu/psihiskās kaites ○ Epilepsija ○ Operācijas (veiktas pēdējo 6 mēnešu laikā) ○ Diabēts ○ Astma ○ Vēzis ○ Ķīmijterapija ○ Staru terapija ○ Izteikta stājas deformācija ○ Spastiskas/lēkmjveida sāpes ○ Nieru slimības ○ Kakla mīksto audu traumas ○ Mugurkaula diska nobīde ○ Nediagnosticētas sāpes ○ Ārsta izrakstīti medikamenti ○ Akūts reimatīts ○ Dzemdes kakla iekaisumi	Kontrindikācijas, kuru gadījumā ir ierobežota procedūru veikšana pilnībā vai daļēji, atzīmēt ar "x": ○ Drudzis ○ Infekcijas slimības ○ Alkohola vai narkotisko vielu ietekme ○ Caureja, vemšana ○ Ādas slimības (piemēram, sēnīte) ○ Nediagnosticēti puni un piepampumi ○ Lokāli pietūkumi ○ Iekaisumi ○ Varikozas vēnas ○ Grūtniecība (pirmais trimestris) ○ Grieztas, atvērtas brūces ○ Zilumi ○ Skrāpējumi ○ Audu rētas (divus gadu vecas (pēc smagām operācijām) un sešus mēnešus vecas nelielas rētas) ○ Saules apdegumi ○ Implants ○ Vēdera sāpes (piemēram, pirmās menstruācijas dienas) ○ Hematoma ○ Trūce ○ Neseni lūzumi (pirms trīs mēnešiem)

	○ Kuņģa čūla ○ Pēc kārtīgas ēdienreizes ○ Sāpes sprandā ○ Gastrīta saasinājums ○ Pīrsings ○ Ādas apsārtumi ○ Ādas jušanas traucējumi ○ Elektrokardio stimulators ○ Muskuļu nogurums ○ Mezglainā eritēma
Piezīmes par veselības stāvokli, nepieciešamo pasvītrot, svarīgo papildināt/uzrakstīt: sāpes, nekustīgas locītavas; migrēna, alerģija; aizcietējumi, vēdera piepūšanās, aknu, žultspūšļa, kuņģa problēmas; sāpes sirds rajonā, paaugstināts/pazemināts asinsspiediens, varikozās vēnas, aukstas rokas/kājas; ādas slimības: dermatīts, akne, ekzēma, psoriāze, vējbakas, ādas vēzis; āda: sausa, taukaina, kombinēta, jutīga, normāla, celulīts; nieru problēmas, nosliece uz infekcijām, hroniskas iesnas, saaukstēšanās; neregulāras mēnešreizes, PMS, menopauze, hormonālā terapija; saspringums, stress, depresijas pazīmes, izdegšanas sindroma pazīmes. muskulu tonuss (atzīmēt ar: labs, apmierinošs, vājš): augšstilbs _____, sēžamvieta _____, vēders _____.	
Vai Jūs šobrīd lietojat medikamentus: jā/nē (pasvītrot vajadzīgo), kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat homeopātiskus līdzekļus, tai skaitā tējas kurss: jā/nē, kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat uztura bagātinātājus: jā/nē, kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat pārtikas aizstājējus: jā/nē, kādus: Vai Jūs smēķējat: jā/nē Vai Jums ir miega traucējumi: jā/nē, cik stundas miega Jūs gulat vidēji nedēļā: Cik ūdens pa dienu Jūs izdzerat: Vai Jums ir sēdošs darbs: jā/nē: Vai Jūs sportojat: jā/nē, kāds sporta veids: Vai Jūs ejat regulārās pastaigās svaigā gaisā: jā/nē, cik reizes nedēļā un cik ilgi:	
Ēšanas paradumi, dzīvesveids	
Lietojamie kosmētiskie produkti	
Iepriekšējās ķermeņa kopšanas procedūras	

Klients _____

ar savu parakstu apliecina, ka piekrīt viņa personas datu apstrādei. Izglītības iestāde ir atbildīga par personas datu drošību un neizpaušanu trešajām personām vai izmantošanu citiem nolūkiem. Datu apstrādes periods – 30 dienas pēc pārbaudes darba.

Secinājumi, ieteikumi procedūrai	
Ieteicamā procedūra	
Procedūras mērķis	
Izmantojamie kosmētiskie līdzekļi	

Rekomendācijas	
Iesakāmās procedūras nākotnē apmeklējumiem (vismaz 3 procedūras, kuras virzītas uz problēmas risināšanas mērķa sasniegšanu).	
Dzīvesveida un uztura rekomendācijas	
Mājās lietojamā kosmētika – konkrētam ādas tipam	

**Klienta karte var tikt pielāgota apgūtajai mācību programmai.*

PREMIERS



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Nr. 8.5.2.0/16/I/001

«Nozaru kvalifikācijas sistēmas pilnveide profesionālās izglītības attīstībai un kvalitātes nodrošināšanai»

Profesionālā kvalifikācija "Spa speciālists" (4. LKI)**Obligātās izvēles daļa (B daļa)
Modulis "Vispārējās ķermeņa masāžas ar
klasiskās masāžas paņēmieniem veikšana"**

Uz sākumu

Pārbaudījuma programma

Mērķis	Pārbaudīt un novērtēt izglītojamā sasniedzamo rezultātu apguvi atbilstoši modulī noteiktajam.	
Darba uzbūve	Uzdevumu skaits	3
	Uzdevumu veidi	Praktiskais darbs, patstāvīgais darbs un mutiskas atbildes uz jautājumiem.
	Uzdevumu izpildes kopējais laiks minūtēs	90 min.
Uzdevumu apraksts	1. Aizpildīt Klienta karti (1. pielikums). 2. Veikt vispārējo ķermeņa masāžu muguras daļai, izmantojot klasiskās masāžas paņēmienus. 3. Rakstiski sagatavot darbu par masāžas vēsturi un attīstību, vispārēju raksturojumu par masāžu klasifikāciju un veidiem, masāžas ietekmi uz cilvēka labsajūtu un veselību. Pēc pārbaudījuma var tikt uzdoti precizējoši jautājumi par veikto procedūru.	
Norises vieta un nepieciešamie materiālie līdzekļi	Pārbaudījuma norisei nepieciešams: • auditorija/klase ar galdiem un krēsliem; • biroja papīrs, pildspalva; • tāfele; • dators, planšete vai cita portatīva elektroniska ierīce (telefons); • interneta pieslēgums; • Spa procedūru simulācijas kabinets/spa salons; • klients (modelis); • masāžas kušete ar regulējamu augstumu, roku balstiem, sejas atveri; • krēsls klientam; • speciālista krēsls uz riteņiem; • darba ratiņi (atbilstoši higiēnas normām) materiālu, palīgmateriālu izvietojumam; • izlietne ar siltā un auksta ūdens pieslēgumu; • apaļš anatomiskais rullis/polsteris – cilindrs kāju atbalstam; • pusapaļš anatomiskais rullis/polsteris – puscilindrs kāju atbalstam; • lielā atkritumu tvertne; • skapis tīrās veļas uzglabāšanai;	

		• sega vai pārklājs kušetei, klientam; • tvertne netīrās veļas glabāšanai; • profesionālās bāzes eļļas masāžai sildīšanas ierīce; • materiāli, palīgmateriāli u. tml.; • auduma/vienreizlietojamie palagi (100 x 200 cm); • dažādu izmēru dvieļi (100 x 180 cm; 90 x 140 cm; 50 x 100 cm; 30 x 50 cm); • profesionālās masāžas bāzes eļļas (dažādas); • aromeļļu komplekts; • pipete aromeļļas dozēšanai; • eļļas svečturi aromeļļas sildīšanai; • kokvilnas halāts klientam; • gumijas čības klientam; • papīra/kosmētiskās salvetes vienreizējai lietošanai; • dezinfekcijas līdzekļi virsmām; • dezinfekcijas līdzekļi rokām; • dezinfekcijas līdzekļi pēdām; • šķidrās ziepes ar dozatoru atbilstoši sanitārām normām; • mazā atkritumu tvertne; • papīra dvieļi; • speciālista darba tērps un apavi; • auduma/vienreizlietojamie materiāli – biksītes, cepurītes klientam.								
Vērtēšanas kārtība		Pārbaudījuma uzdevumu izpildi vērtē pedagogs(-i). Vērtēta tiek katra uzdevuma izpilde. Maksimāli iegūstamais punktu skaits ir 58, kas atbilst 100 %. Pārbaudījums ir nokārtots, ja uzdevumu izpildes apjoms nav zemāks par 60 %. Pārbaudījuma vērtējums tiek izteikts ballēs atbilstoši vērtēšanas skalai:								
Iegūto punktu skaits	1–8	9–16	17–25	26–34	35–38	39–43	44–48	49–52	53–55	56–58
Uzdevumu izpildes apjoms (%)	1–14	15–29	30–44	45–59	60–67	68–75	76–83	84–91	92–96	97–100
Vērtējums ballēs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Uzdevumi, to izpildes vērtēšanas kritēriji

1. uzdevums. Aizpildīt Klienta karti (1. pielikums). (maksimāli iegūstamais punktu skaits 10)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Klienta kartes aizpildīšana.	Aizpildīta Klienta karte klientam (grupas biedram):	
	Noteiktas kontrindikācijas.	1
	Noteiktas indikācijas.	1
	Noteikts ādas tips.	1
	Noteikts ķermeņa svara indekss.	1
	Noteikts muskuļu tonuss.	1
	Noteikts dzīvesveids.	1

	Lietojamie kosmētiskie produkti.	1
	Iepriekšējās ķermeņa kopšanas procedūras.	1
	Ieteikta procedūra atbilstoši klienta apmeklējuma mērķim.	1
	Rekomendācijas ādas kopšanai mājas apstākļos un nākotnes procedūrām.	1

2. uzdevums. Veikt vispārējo ķermeņa masāžu muguras daļai, izmantojot klasiskās masāžas paņēmienus. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 45)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Darba vietas sagatavošana atbilstoši darba drošības, vides aizsardzības un higiēnas prasībām. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 9)	Materiāli un palīg līdzekļi izkārtoti darba vietā ērtam un drošam darbam.	1
	Dezinficētas rokas, lietoti individuālie aizsardzības līdzekļi.	1
	Notīrītas un apstrādātas kontakta virsmas ar vienreizlietojamām dezinfekcijas salvetēm, kas pēc lietošanas utilizētas tam paredzētā tvertnē, vai mitrā uzkopšana ar pēc instrukcijas sagatavotu dezinfekcijas šķidrumu.	1
	Sagatavoti:	
	• vienreizlietojamie/auduma paladziņi, veļa un cepurītes;	1
	• tīri dvieļi.	1
	Grīda ir vizuāli tīra.	1
	Telpas ir izvēdinātas.	1
	Telpā ir viegls, neuzkrītošs un nekairinošs aromāts.	1
	Darba vietas iekārtojums ir ergonomisks, masāžas galda un krēsla augstums atbilst speciālista augumam (gurnu augstumā).	1
Harmoniskas darba vides izveidošana. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 8)	Izmantotie dekoru materiāli un augi:	
	• nav kairinoši;	1
	• nav indīgi;	1
	• ir estētiski un nepārspīlēti;	1
	• nerada traucējumus procedūrai.	1
	Relaksējošs noformējums:	
	• svecēs;	1
	• pieklusināta, relaksējoša mūzika;	1
Nepieciešamo palīgmateriālu sagatavošana. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 7)	Konkrētajai procedūrai nepieciešamos materiālus sagatavo (izpako) īsi pirms tās uzsākšanas.	1
	Produktus (piemēram, eļļas), kuri tiks izmantoti procedūrā, iepilda speciālos trauciņos, kas paredzēti konkrētajam klientam.	1
	Masāžas eļļa izvēlēta un sagatavota pareizās proporcijās un atbilstoši procedūrai.	1
	Eļļa ir uzsildīta.	1
	Nemtas vērā klienta kontrindikācijas.	1
	Nemtas vērā iespējamās alerģiskās reakcijas.	1
	Sagatavo pietiekamu masāžas eļļas daudzumu.	1
Vispārējās ķermeņa masāžas veikšana muguras daļai (maksimāli iegūstamais punktu skaits 18)	Iepazīstina klientu ar masāžas iedarbību un gaitu.	1
	Palīdz klientam iekārtoties ērtā pozā (guļus stāvoklī) uz masāžas kušetes.	1
	Izkārto ruļļus/polsterus – cilindrus kāju atbalstam.	1
	Masāža tiek veikta atbilstoši skeleta virspusējo muskuļu kontūrām un robežām, diferencējot muskuļu, zemādas tauku un	1

	muskuļu tonusa atšķirību.	
	Masāžas procedūras tiek veiktas ar vieglām kustībām, neiedarbojoties padziļināti.	1
	Tiek izmantoti masāžas pamata paņēmieni atbilstošā secībā:	
	• glaudīšana;	1
	• berzēšana;	1
	• mīcīšana;	1
	• vibrācija.	1
	Smērvielu daudzums nav pārmērīgs.	1
	Kustības ir nepārtrauktas, neatraužot rokas.	1
	Kustības ir nesaraustītas un plastiskas.	1
	Kustību virzība ir pareiza, ja masāža notiek, ievērojot limfas plūsmas virzienus no augšējām un apakšējām ekstremitātēm uz limfmezgliem.	1
	Sākumā masāža ir mierīga, glāstoša, tad kāpinājums – berzēšana, mīcīšana notiek ar ātrākām kustībām, noslēgums atkal mierīgs un glāstošs.	1
	Tiek ievērota masāžas paņēmieni secība un virzieni.	1
	Bīstamās zonas (limfmezgli, izceltās dzimumzīmes, redzamās vēnas) tiek apietas.	1
	Stāja ergonomiski pareiza, kājas ieliektas, mugura taisna, pleci nolaisti.	1
	Ievēro klienta ergonomiku, palīdz klientam apgriezties un piecelties.	1
Darba vietas sakārtošana saskaņā ar higiēnas normām. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 3)	Sakārto darba vietu, noņem vienreizējos/auduma paladziņus un izmantotos dvieļus.	1
	Izmazgā izmantotos traučņus.	1
	Dezinficē darba vietu.	1

3. uzdevums. Rakstiski sagatavot darbu par masāžas vēsturi un attīstību, vispārēju raksturojumu par masāžu klasifikāciju un veidiem, masāžas ietekmi uz cilvēka labsajūtu un veselību. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 3)

Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Ietverta informācija par:	
Masāžas vēsturi un attīstību.	1
Vispārēju raksturojumu par masāžu klasifikāciju un veidiem.	1
Aprakstīta masāžas ietekme uz cilvēka labsajūtu un veselību.	1

Klienta karte*

(klienta vārds, uzvārds)	
Klienta dati (dzimšanas gads, dzimums), nodarbošanās	
Klienta vēlmes un vajadzības	
Augums	
Svars (kg), atzīme par svaru: normāls, vairāk nekā norma, mazāk nekā norma	
Kontrindikācijas, kuru gadījumā nepieciešama ārsta atļauja, atzīmēt ar "x": ☐ Grūtniecība ☐ Sirds un asinsvadu slimības ☐ Hemofilija ☐ Tūska ☐ Osteoporoze ☐ Artrīts ☐ Nervu/psihiskās kaites ☐ Epilepsija ☐ Operācijas, veiktas pēdējo 6 mēnešu laikā ☐ Diabēts ☐ Astma ☐ Vēzis ☐ Ķīmijterapija ☐ Staru terapija ☐ Izteikta stājas deformācija ☐ Spastiskas/lēkmjveida sāpes ☐ Nieru slimības ☐ Kakla mīksto audu traumas ☐ Mugurkaula diska nobīde ☐ Nediagnosticētas sāpes ☐ Ārsta izrakstīti medikamenti ☐ Akūts reimatīts ☐ Dzemdes kakla iekaisumi	Kontrindikācijas, kuru gadījumā ir ierobežota procedūru veikšana pilnībā vai daļēji, atzīmēt ar "x": ☐ Drudzis ☐ Infekcijas slimības ☐ Alkohola vai narkotisko vielu ietekme ☐ Caureja, vemšana ☐ Ādas slimības (piemēram, sēnīte) ☐ Nediagnosticēti puni un piepampumi ☐ Lokāli pietūkumi ☐ Iekaisumi ☐ Varikozas vēnas ☐ Grūtniecība (pirmais trimestris) ☐ Griezta, atvērta brūce ☐ Zilumi ☐ Skrāpējumi ☐ Audu rētas (divu gadu vecas (pēc smagām operācijām) un sešus mēnešus vecas nelielas rētas) ☐ Saules apdegumi ☐ Implantī ☐ Vēdera sāpes (piemēram, pirmās menstruācijas dienas) ☐ Hematoma ☐ Trūce ☐ Neseni lūzumi (pirms trīs mēnešiem) ☐ Kuņģa čūla ☐ Pēc kārtīgas ēdienreizes ☐ Sāpes sprandā ☐ Gastrīta saasinājums ☐ Pīrsings ☐ Ādas apsārtumi ☐ Ādas jušanas traucējumi ☐ Elektrokardiotimulators ☐ Muskuļu nogurums ☐ Mezglainā eritēma
Piezīmes par veselības stāvokli, nepieciešamo pasvītrot, un svarīgo papildināt/uzrakstīt: sāpes, nekustīgas locītavas; migrēna, alerģijas; aizcietējumi, vēdera piepūšanās, aknu, žultspūšļa, kuņģa problēmas; sāpes sirds rajonā, paaugstināts/pazemināts asinsspiediens, varikozas vēnas, aukstas rokas/kājas; ādas slimības: dermatīts, akne, ekzēma, psoriāze, vējbakas, ādas vēzis; āda: sausa, taukaina, kombinēta, jutīga, normāla, celulīts; nieru problēmas, nosliece uz infekcijām, hroniskas iesnas, saaukstēšanās; neregulāras mēnešreizes, PMS, menopauze, hormonālā terapija; saspringums, stress, depresijas pazīmes, izdegšanas sindroma pazīmes. muskuļu tonuss (atzīmēt ar: labs, apmierinošs, vājš):	

augšstilbs _____, sēžamvieta _____, vēders _____.	
Vai Jūs šobrīd lietojat medikamentus: jā/nē (pasvītrot vajadzīgo), kādus. Vai Jūs šobrīd lietojat homeopātiskus līdzekļus, tai skaitā tējas kurss: jā/nē, kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat uztura bagātinātājus: jā/nē, kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat pārtikas aizstājējus: jā/nē, kādus: Vai Jūs smēķējat: jā/nē Vai Jums ir miega traucējumi: jā/nē, cik stundas miega Jūs guļat vidēji nedēļā: Cik ūdens pa dienu Jūs izdzerat: Vai Jums ir sēdošs darbs: jā/nē Vai Jūs sportojat: jā/nē, kāds sporta veids: Vai Jūs ejat regulārās pastaigās svaigā gaisā: jā/nē, cik reizes nedēļā un cik ilgi:	
Ēšanas paradumi, dzīvesveids	
Lietojamie kosmētiskie produkti	
Iepriekšējās ķermeņa kopšanas procedūras	

Klients _____
 ar savu parakstu apliecina, ka piekrīt viņa personas datu apstrādei. Izglītības iestāde ir atbildīga par personas datu drošību un neizpaušanu trešajām personām vai izmantošanu citiem nolūkiem. Datu apstrādes periods – 30 dienas pēc pārbaudes darba.

Secinājumi, ieteikumi procedūrai	
Ieteicamā procedūra	
Procedūras mērķis	
Izmantojamie kosmētiskie līdzekļi	
Rekomendācijas	
Iesakāmās procedūras nākotnē apmeklējumiem (vismaz 3 procedūras, kuras virzītas uz problēmas risināšanas mērķa sasniegšanu)	
Dzīvesveida un uztura rekomendācijas	
Mājās lietojamā kosmētika – konkrētam ādas tipam	

*Klienta karte var tik sastādīta atbilstoši apgūtajai mācību programmai.

SPA procedūras protokols*

SPA procedūras nosaukums	Vispārējā ķermeņa masāža muguras daļai, izmantojot klasiskās masāžas paņēmienus. Kopējais procedūras laiks 30 min.
Spa procedūras plāns	
Iepazīstina klientu ar masāžas iedarbību un gaitu. Palīdz klientam iekārtoties ērtā pozā (guļus stāvoklī) uz masāžas kušetes. Izkārto ruļļus/polsterus – cilindrus kāju atbalstam. Masāžas procedūras tiek veikta ar vieglām kustībām, neiedarbojoties padziļināti. Masāža tiek veikta atbilstoši modeļa konstitucionālajam tipam. Masāža tiek veikta atbilstoši skeleta virspusējo muskuļu kontūrām un robežām, diferencējot muskuļu, zemādas tauku un muskuļu tonusa atšķirību. Veicot masāžu, ievēro paņēmienu secību un virzienus. Tiek izmantoti masāžas pamata paņēmieni atbilstošā secībā: Glaudīšana; Berzēšana; Mīcīšana; Piesitieni; Vibrācija. Smērvielu daudzums nav pārmērīgs. Kustības ir nepārtrauktas, neatraujot rokas. Kustības ir nesaraustītas un plastiskas. Kustību virzība ir pareiza, ja masāža notiek, ievērojot limfas plūsmas virzienus no augšējām un apakšējām ekstremitātēm uz limfmezgliem. Sākumā masāža ir mierīga, glāstoša, tad kāpinājums – berzēšana, mīcīšana notiek ar ātrākām kustībām, noslēgums atkal mierīgs, glāstošs. Tiek apietas jutīgās zonas Bīstamās zonas (limfmezgli, dzimumzīmes) tiek apietas. Stāja ergonomiski pareiza, kājas ieliekas, mugura taisna, pleci nolaisti. Ievēro klienta ergonomiku, palīdz klientam apgriezties un piecelties.	

**Spa procedūras protokolu pedagogs var pielāgot apgūtajai mācību programmai.*



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Nr. 8.5.2.0/16/I/001

«Nozaru kvalifikācijas sistēmas pilnveide profesionālās izglītības attīstībai un kvalitātes nodrošināšanai»

Profesionālā kvalifikācija "Spa speciālists" (4. LKI)**Obligātās izvēles daļa (B daļa)****Modulis "Aromterapijas masāžas veikšana"**

Uz sākumu

Pārbaudījuma programma

Mērķis	Pārbaudīt un novērtēt izglītojamā sasniedzamo rezultātu apguvi atbilstoši modulī noteiktajam.	
Darba uzbūve	Uzdevumu skaits	5
	Uzdevumu veidi	Praktiskais darbs, mutiskas atbildes uz jautājumiem.
	Uzdevumu izpildes kopējais laiks minūtēs	90 min.
Uzdevumu apraksts	1. Aizpildīt Klienta karti (1. pielikums). 2. Sagatavot darba vietu un darba vidi procedūras veikšanai, ievērojot klienta apmeklējuma mērķi. 3. Sagatavot nepieciešamos materiālus atbilstoši aromterapijas masāžas procedūrai. 4. Veikt spa procedūru – aromterapijas masāžu izvēlētajam klientam atbilstoši Procedūras aprakstam (2. pielikums). 5. Sakārtot darba vietu pēc procedūras. Pēc pārbaudījuma var tikt uzdoti precizējoši jautājumi par veikto procedūru.	
Norises vieta un nepieciešamie materiālie līdzekļi	Pārbaudījuma norisei nepieciešama: • masāžas kušete ar regulējamu augstumu, roku balstiem, sejas atveri, vēlams ar apsildi; • klients (modelis); • krēsls klientam; • speciālista krēsls uz riteņiem; • darba ratiņi atbilstoši higiēnas prasībām materiālu, palīgmateriālu izvietošanai; • izlietne ar siltā un auksta ūdens pieslēgumu; • apaļš anatomiskais rullis/polsteris – cilindrs kāju atbalstam; • pusapaļš anatomiskais rullis/polsteris – puscilindrs kāju atbalstam; • lielā atkritumu tvertne; • skapis tīrās veļas uzglabāšanai; • frotē cimdīņi; • sega vai pārklājs kušetei, klientam; • elektriskais sildošais palags/ sega; • tvertne netīrās veļas glabāšanai; • spa procedūru telpa;	

	• masāžas eļļas sildīšanas ierīce (aromlampa vai elektriska); • auduma vai vienreizlietojamie palagi (100 x 200 cm); • dvieļi dažādu izmēru (100 x 180 cm; 90 x 140 cm; 50 x 100 cm; 30 x 50 cm); • profesionālas bāzes eļļas masāžai (dažādas); • dažādas ēteriskās eļļas – 5 ml vai 10 ml; • dažāda izmēra stikla traučiņi ēterisko eļļu maisījuma izveidošanai; • kokvilnas halāts klientam; • gumijas čības klientam; • vienreizējai lietošanai papīra/kosmētiskās salvetes; • dezinfekcijas līdzekļi virsmām; • dezinfekcijas līdzekļi rokām; • dezinfekcijas līdzekļi pēdām; • šķidrās ziepes ar dozatoru atbilstoši higiēnas prasībām; • mazā atkritumu tvertne; • papīra dvieļi; • vienreizlietojamie materiāli – biksītes, cepurītes klientam.									
Vērtēšanas kārtība	Pārbaudījuma uzdevumu izpildi vērtē pedagogs(-i). Vērtēta tiek katra uzdevuma izpilde. Maksimāli iegūstamais punktu skaits ir 58, kas atbilst 100 %. Pārbaudījums ir nokārtots, ja uzdevumu izpildes apjoms nav zemāks par 60 %. Pārbaudījuma vērtējums tiek izteikts ballēs atbilstoši vērtēšanas skalai:									
Iegūto punktu skaits	1–8	9–16	17–25	26–34	35–38	39–43	44–48	49–52	53–55	56–58
Uzdevumu izpildes apjoms (%)	1–14	15–29	30–44	45–59	60–67	68–75	76–83	84–91	92–96	97–100
Vērtējums ballēs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Uzdevumi, to izpildes vērtēšanas kritēriji

1. uzdevums. Aizpildīt Klienta karti (1. pielikums). (maksimāli iegūstamais punktu skaits 10)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Klienta kartes aizpildīšana.	Aizpildīta Klienta karte:	
	Noteiktas kontrindikācijas.	1
	Noteiktas vēlmes un vajadzības	1
	Noteikts ādas tips.	1
	Noteikts ķermeņa svara indekss.	1
	Noteikts muskuļu tonuss.	1
	Noteikts dzīvesveids.	1
	Noteikti pirms tam lietojamie kosmētiskie produkti.	1
	Aprakstītas iepriekšējās ķermeņa kopšanas procedūras.	1
	Ieteikta procedūra atbilstoši klienta apmeklējuma mērķim.	1

	Ieteiktas rekomendācijas ādas kopšanai mājas apstākļos un nākotnes procedūrām.	1
--	--	---

2. uzdevums. Sagatavot darba vietu un darba vidi procedūras veikšanai, ievērojot klienta apmeklējuma mērķi. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 21)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
2.1. Darba vietas sagatavošana atbilstoši procedūras mērķim, drošības un higiēnas prasībām. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 12)	Materiāli un palīg līdzekļi izkārtoti darba vietā ērtam un drošam darbam.	1
	Dezinficētas rokas, lietoti individuālie aizsardzības līdzekļi.	1
	Notīrītas un apstrādātas kontakta virsmas ar vienreizlietojamām dezinfekcijas salvetēm, kas pēc lietošanas utilizētas tam paredzētā tvertnē, vai mitrā uzkopšana ar pēc instrukcijas sagatavotu dezinfekcijas šķidrumu.	1
	Sagatavoti:	
	• vienreizlietojamie vai auduma paladziņi;	1
	• vienreizlietojamā veļa un cepurītes.	1
	Grīda ir vizuāli tīra.	1
	Telpa ir izvēdināta.	1
	Telpā ir viegls, neuzkrītošs un nekairinošs aromāts.	1
	Darba vietas iekārtojums ir ergonomisks: masāžas galda un krēsla augstums atbilst speciālista augumam (gurnu augstumā).	1
	Nodrošināti vienreizējie vai auduma paladziņi.	1
	Nodrošināti dažāda izmēra tīri un svaigi dvieļi no mīksta materiāla.	1
	Nodrošināti tīri un svaigi komprešu dvieļi vai cimdini.	1
2.2. Harmoniskas darba vides izveidošana. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 9)	Izmantotie dekoru materiāli un augi ir:	
	• ugunsdroši;	1
	• nav kairinoši;	1
	• nav indīgi;	1
	• estētiski un nepārspīlēti;	1
	• nerada traucējumus procedūrai.	1
	Relaksējošs noformējums:	
	• sveces.	1
	• pieklusināta relaksējoša mūzika.	1
	Izmantotie dekorī (ziedi u. c.) atbilst sezonālītai un klienta individualitātei.	1
	Telpas aromatizētājs individuāli piemeklēts klientam (tas netraucē, nav uzbudinošs, patīkams klientam).	1

3. uzdevums. Sagatavot nepieciešamos materiālus atbilstoši aromterapijas masāžas procedūrai. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 7)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Nepieciešamo materiālu sagatavošana atbilstoši aromterapijas masāžas procedūrai. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 7)	Izveidota bāzes eļļas un ēterisko eļļu kompozīcija atbilstoši klienta apmeklējuma mērķim, dozējot ētera eļļu atbilstoši drošības lapām.	1
	Nemtas vērā klienta indikācijas un kontrindikācijas.	1
	Nemtas vērā iespējamās alerģiskās reakcijas.	1
	Sagatavots pietiekams masāžas eļļas daudzums, nepaliek liels pārpalikums.	1

	Konkrētajai procedūrai nepieciešamos materiālus sagatavo (izpako) īsi pirms tās uzsākšanas.	1
	Produktus (piemēram, eļļu), kuri tiks izmantoti procedūrā, iepilda speciālos vienreizējas lietošanas traučinos, kas paredzēti konkrētajam klientam.	1
	Eļļa ir uzsildīta līdz ķermeņa komforta temperatūrai – 37 °C.	1

4. uzdevums. Veikt spa procedūru – aromterapijas masāžu izvēlētajam klientam atbilstoši procedūras aprakstam (2. pielikums). (maksimāli iegūstamais punktu skaits 17)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Aromterapijas masāžas veikšana. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 17)	Aizpildītas procedūras apraksta sadaļas:	
	Spa procedūras mērķis, iedarbība.	1
	Klientam izskaidrota procedūras un izmantojamo materiālu iedarbība uz cilvēka fizisko un emocionālo stāvokli.	1
	Sagatavo klientu procedūrai:	
	Lūdz noņemt rotaslietas.	1
	Piedāvā klientam vienreizlietojamo veļu.	1
	Palīdz klientam iekārtoties ērtā pozā (guļus stāvoklī) uz masāžas kušetes.	1
	Ja nepieciešams, izmanto kāju atbalstam apaļu vai pusapaļu polsteri / anatomisko rulli – cilindru kāju atbalstam.	1
	Procedūra tiek veikta, uzklājot eļļu ar vieglām kustībām, neiedarbojoties padziļināti.	1
	Smērvielu daudzums nav pārmērīgs.	1
	Kustības ir nesaraustītas un plastiskas.	1
	Kustību virzība ir pareiza, ja masāža notiek, ievērojot limfas plūsmas virzienus no augšējām un apakšējām ekstremitātēm uz limfmezgliem.	1
	Bīstamās zonas (limfmezgli, uz āru izvirzītās dzimumzīmes un redzamās vēnas) tiek apietas.	1
	Ja nepieciešams, nodrošināts mikroklimats klienta komfortam, siltums (termosega, plets, ja masāžas galdam ir apsilde, tā ir ieslēgta).	1
	Ievērots iedarbības laiks – 20 min.	1
	Eļļas pārpalikums, kas nav iesūcies ādā, pēc noteiktā iedarbības laika tiek nosusināts ar salveti.	1
	Klients uzmanīgi tiek piecelts sēdus stāvoklī.	1
	Strādājot stāja ergonomiski pareiza, kājas ieliektas, mugura taisna, pleci nolaisti.	1
	Ievēro klienta ergonomiku, palīdz nogulties, apgriezties un piecelties.	1

5. uzdevums. Sakārtot darba vietu pēc procedūras. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 3)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Darba vietas sakārtošana saskaņā ar higiēnas normām. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 3)	Sakārto darba vietu, noņem vienreizējos vai auduma paladziņus un izmantotos dvieļus.	1
	Izmazgā izmantotos traučinus.	1
	Dezinficē darba vietu.	1

Klienta karte*

(klienta vārds, uzvārds)	
Klienta dati (dzimšanas gads, dzimums), nodarbošanās	
Klienta vēlmes un vajadzības	
Augums	
Svars (kg), atzīme par svaru: normāls, vairāk nekā norma, mazāk nekā norma	
Kontrindikācijas, kuru gadījumā nepieciešama ārsta atļauja, atzīmēt ar "x": ○ Grūtniecība ○ Sirds un asinsvadu slimības ○ Hemofilija ○ Tūska ○ Osteoporoze ○ Artrīts ○ Nervu/psihiskās kaites ○ Epilepsija ○ Operācijas, veiktas pēdējo 6 mēnešu laikā ○ Diabēts ○ Astma ○ Vēzis ○ Ķīmijterapija ○ Staru terapija ○ Izteikta stājas deformācija ○ Spastiskas/lēkmjveida sāpes ○ Nieru slimības ○ Kakla mīksto audu traumas ○ Mugurkaula diska nobīde ○ Nediagnosticētas sāpes ○ Ārsta izrakstīti medikamenti ○ Akūts reimatīts ○ Dzemdes kakla iekaisumi	Kontrindikācijas, kuru gadījumā ir ierobežota procedūru veikšana pilnībā vai daļēji, atzīmēt ar "x": ○ Drudzis ○ Infekcijas slimības ○ Alkohola vai narkotisko vielu ietekme ○ Caureja, vemšana ○ Ādas slimības (piemēram, sēnīte) ○ Nediagnosticēti puni un piepampumi ○ Lokāli pietūkumi ○ Iekaisumi ○ Varikozas vēnas ○ Grūtniecība (pirmais trimestris) ○ Grieztas, atvērtas brūces ○ Zilumi ○ Skrāpējumi ○ Audu rētas (divu gadu vecas (pēc smagām operācijām) un sešus mēnešus vecas nelielas rētas) ○ Saules apdegumi ○ Implantī ○ Vēdera sāpes (piemēram, pirmās menstruācijas dienas) ○ Hematoma ○ Trūce ○ Neseni lūzumi (pirms trīs mēnešiem) ○ Kuņģa čūla ○ Pēc kārtīgas ēdienreizes ○ Sāpes sprandā ○ Gastrīta saasinājums ○ Pīrsings ○ Ādas apsārtumi ○ Ādas jušanas traucējumi ○ Elektrokardiostimulators ○ Muskuļu nogurums ○ Mezglainā eritēma
Piezīmes par veselības stāvokli, nepieciešamo pasvītrot, svarīgo papildināt/uzrakstīt: sāpes, nekustīgas locītavas; migrēna, alerģija; aizcietējumi, vēdera piepūšanās, aknu, žultspūšļa, kuņģa problēmas; sāpes sirds rajonā, paaugstināts/pazemināts asinsspiediens, varikozās vēnas, aukstas rokas/kājas; ādas slimības: dermatīts, akne, ekzēma, psoriāze, vējbakas, ādas vēzis, āda: sausa, taukaina, kombinēta, jutīga, normāla, celulīts, nieru problēmas, nosliece uz infekcijām, hroniskas iesnas, saaukstēšanās; neregulāras mēnešreizes, PMS, menopauze, hormonālā terapija; saspringums, stress, depresijas pazīmes, izdegšanas sindroma pazīmes.	

muskuļu tonuss (atzīmēt ar: labs, apmierinošs, vājš): augšstilbs _____, sēžamvieta _____, vēders _____.	
Vai Jūs šobrīd lietojat medikamentus: jā/ nē (pasvītrot vajadzīgo), kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat homeopātiskus līdzekļus, tai skaitā tējas kurss: jā/nē, kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat uztura bagātinātājus: jā/nē, kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat pārtikas aizstājējus: jā/nē, kādus: Vai Jūs smēķējat: jā/nē Vai Jums ir miega traucējumi: jā/nē, cik stundas miega Jūs guļat vidēji nedēļā: Cik ūdens pa dienu Jūs izdzerat: Vai Jums ir sēdošs darbs: jā/nē Vai Jūs sportojat: jā/nē, kāds sporta veids: Vai Jūs ejat regulārās pastaigās svaigā gaisā: jā/nē, cik reizes nedēļā un cik ilgi:	
Ēšanas paradumi, dzīvesveids	
Lietojamie kosmētiskie produkti	
Iepriekšējās ķermeņa kopšanas procedūras	

Klients _____

ar savu parakstu apliecina, ka piekrīt viņa personas datu apstrādei. Izglītības iestāde ir atbildīga par personas datu drošību un neizpaušanu trešajām personām vai izmantošanu citiem nolūkiem. Datu apstrādes periods – 30 dienas pēc pārbaudes darba.

Secinājumi, ieteikumi procedūrai	
Ieteicamā procedūra	
Procedūras mērķis	
Izmantojamie kosmētiskie līdzekļi	
Rekomendācijas	
Iesakāmās procedūras nākotnē apmeklējumiem (vismaz 3 procedūras, kuras virzītas uz problēmas risināšanas mērķa sasniegšanu).	
Dzīvesveida un uztura rekomendācijas	
Mājās lietojamā kosmētika – konkrētam ādas tipam	

*Klienta karte var tikt pielāgota apgūtajai mācību programmai.

Spa procedūras protokols*

Spa procedūras nosaukums	Aromterapijas masāža Kopējais procedūras laiks – 45 min.
Spa procedūras mērķis	
Iedarbība	
Spa procedūras plāns	
Izskaidro klientam spa procedūras veikšanas plānu. Izskaidro klientam procedūras iedarbību un vēlamos rezultātus. Informē klientu par ķermeņa kopšanas līdzekļiem, to ietekmi. Procedūrai nepieciešamos materiālus sagatavo (izpako) īsi pirms tās uzsākšanas. Kosmētiskos līdzekļus, kuri tiks izmantoti procedūrā, iepildīt speciālos vienreizējas lietošanas trauciņos, kas paredzēti konkrētajam klientam. Sagatavo klientu procedūrai: piedāvā klientam vienreizlietojamo veļu; lūdz noņemt rotaslietas; palīdz klientam iekārtoties ērtā pozā (guļus stāvoklī) uz masāžas kušetes; izkārtu paliktņus. Procedūra tiek veikta, uzklājot eļļu ar vieglām kustībām, neiedarbojoties padziļināti. Eļļa ir uzsildīta. Smērvielu daudzums nav pārmērīgs. Kustības ir nesaraustītas un plastiskas. Kustību virzība ir pareiza, ja masāža notiek, ievērojot limfas plūsmas virzienus no augšējām un apakšējām ekstremitātēm uz limfmezgliem. Bīstamās zonas (limfmezgli, dzimumzīmes) tiek apietas. Nodrošināts mikroklimats klienta komfortam, siltums (termosega, pleds, ja masāžas galdam ir apsilde, tā ir ieslēgta). Iedarbības laiks – 20 min. Eļļas pārpalikums, kas nav iesūcies ādā, pēc noteiktā iedarbības laika tiek nosusināts ar salveti. Klients ar kušeti uzmanīgi tiek piecelts sēdus stāvoklī. Stāja ergonomiski pareiza, kājas ieliektas, mugura taisna, pleci nolaisti. Ievēro klienta ergonomiku.	

**Spa procedūras protokolu pedagogs var pielāgot apgūtajai mācību programmai.*



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Nr. 8.5.2.0/16/I/001

«Nozaru kvalifikācijas sistēmas pilnveide profesionālās izglītības attīstībai un kvalitātes nodrošināšanai»

Profesionālā kvalifikācija "Spa speciālists" (4. LKI)**Obligātās izvēles daļa (B daļa)
Modulis "Spa procedūru veikšana"**

Uz sākumu

Pārbaudījuma programma

Mērķis	Pārbaudīt un novērtēt izglītojamā sasniegamo rezultātu apguvi atbilstoši modulī noteiktajam.	
Darba uzbūve	Uzdevumu skaits	3
	Uzdevumu veidi	Praktiskais darbs, mutiskas atbildes uz jautājumiem.
	Uzdevumu izpildes kopējais laiks minūtēs	185 min.
Uzdevumu apraksts	1. Sagatavot darba vietu un darba vidi procedūru veikšanai. 2. Veikt spa procedūru. 2.1. Procedūra ar skrubi saskaņā ar Procedūras protokolu (1. pielikums) aizpildīt procedūras apraksta sadaļas: spa procedūras mērķis, iedarbība. 2.2. Pretcelulīta procedūra – ietīšana ar aļģēm atsevišķām problemātiskajām zonām (vēders, gurnu daļa, kājas, rokas). Saskaņā ar procedūras aprakstu (2. pielikums) aizpildīt procedūras apraksta sadaļas: spa procedūras mērķis, iedarbība. 2.3. Ķermeņa ietīšanas procedūru ar šokolādes masku ādas kopšanai un labsajūtai saskaņā ar Procedūras protokolu (3. pielikums). Aizpildīt procedūras apraksta sadaļas: spa procedūras mērķis, iedarbība. 2.4. Ķermeņa kopšanas procedūru ar termoiedarbību (vēsinoša gelveida maska problemātiskajām zonām, piemēram, tūskai kājās) saskaņā ar Procedūras protokolu (4. pielikums), aizpildīt procedūras apraksta sadaļas: spa procedūras mērķis, iedarbība. 3. Darba vietas sakārtošana pēc procedūras saskaņā ar higiēnas normām. Uzdevumi 2.1.–2.4. veicami pēc katras procedūras apguves atsevišķi. Pēc pārbaudījuma var tikt uzdoti precizējoši jautājumi par veikto procedūru.	
Norises vieta un nepieciešamie materiālie līdzekļi	Pārbaudījuma norisei nepieciešams: • auditorija/klase ar galdiem un krēsliem; • biroja papīrs, pildspalva; • tāfele; • dators, planšete vai cita portatīva elektroniska ierīce (telefons); • interneta pieslēgums; • Spa procedūru simulācijas kabinets / spa salons;	

	• klients (modelis); • masāžas kušete ar regulējamu augstumu, roku balstiem, sejas atveri; • krēsls klientam; • speciālista krēsls uz riteņiem; • darba ratiņi atbilstoši higiēnas normām materiālu, palīgmateriālu izvietošanai; • izlietne ar siltā un auksta ūdens pieslēgumu; • apaļš anatomiskais rullis/polsteris – cilindrs kāju atbalstam; • pusapaļš anatomiskais rullis/ polsteris – puscilindrs kāju atbalstam; • lielā atkritumu tvertne; • skapis tīrās veļas uzglabāšanai; • mitro dvieļu/cimdiņu sildītājs; • sega vai pārklājs kušetei, klientam; • elektriskais sildošais palags/sega; • tvertne netīrās veļas glabāšanai; • duša ar silto un auksto ūdeni; • dušas telpa; • masāžas eļļas/maskas sildīšanas ierīce; • materiāli, palīgmateriāli u. tml.; • auduma palagi (100 x 200 cm); • dažādu izmēru dvieļi (100 x 180 cm; 90 x 140 cm; 50 x 100 cm; 30 x 50 cm); • dažāda tilpuma stikla trauciņi kosmētiskiem līdzekļiem; • eļļas svečturi aromēļļas sildīšanai; • kokvilnas halāts klientam; • gumijas čības klientam; • vienreizējai lietošanai papīra/kosmētiskās salvetes; • dezinfekcijas līdzekļi virsmām; • dezinfekcijas līdzekļi rokām; • dezinfekcijas līdzekļi pēdām; • šķidrās ziepes ar dozatoru atbilstoši higiēnas normām; • mazā atkritumu tvertne; • papīra dvieļi; • vienreizlietojamie materiāli – biksītes, cepurītes klientam; aromātiskās iekārtas (aromalampas, difūzeri, smaržīgās sveces, aromakociņi); • masāžas bāzes eļļa; • jūras sāls; • vates diski; • profesionālās kosmētikas spa skrubis ķermenim; • profesionālās kosmētikas spa procedūru maskas ķermeņa ādas kopšanai un labsajūtai; • profesionālās kosmētikas sildoša maska ķermenim; • profesionālās kosmētikas vēsinoša maska ķermenim; • profesionālās kosmētikas modelējošs krēms vai gels ķermenim; • profesionālās kosmētikas mitrinošs losjons vai krēms ķermenim; • špāteles masku uzklāšanai; • speciālista darba tērps un apavi;
--	---

		• vienreizlietojamie cimdi; • vienreizlietojamie priekšauti; • mērglāzes (dažādu izmēru); • kosmētisko procedūru ietīšanas plēves ķermenim; • dažāda izmēra plastmasas blādes masku sajaukšanai ar ūdeni; • stikla vai plastmasas traučiņi kosmētisko līdzekļu iepildīšanai.								
Vērtēšanas kārtība		Pārbaudījuma uzdevumu izpildi vērtē pedagogs(-i). Vērtēta tiek katra uzdevuma izpilde. Maksimāli iegūstamais punktu skaits ir 162, kas atbilst 100 %. Pārbaudījums ir nokārtots, ja uzdevumu izpildes apjoms nav zemāks par 60 %. Pārbaudījuma vērtējums tiek izteikts ballēs atbilstoši vērtēšanas skalai:								
Iegūto punktu skaits	123	24–48	49–72	73–96	97–109	110–122	123–135	136–148	149–156	157–162
Uzdevumu izpildes apjoms (%)	1–14	15–29	30–44	45–59	60–67	68–75	76–83	84–91	92–96	97–100
Vērtējums ballēs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Uzdevumi, to izpildes vērtēšanas kritēriji

1. uzdevums. Sagatavot darba vietu un darba vidi procedūru veikšanai. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 20)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Darba vietas sakārtošana, tās atbilstības darba drošības, vides aizsardzības un higiēnas prasībām. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 11)	Palīgmateriāli un palīglīdzekļi izkārtoti darba vietā ērtam un drošam darbam.	1
	Dezinficētas rokas, lietoti individuālie aizsardzības līdzekļi.	1
	Notīrītas un apstrādātas kontakta virsmas ar vienreizlietojamām dezinfekcijas salvetēm, kas pēc lietošanas utilizētas tam paredzētā tvertnē, vai mitrā uzkopšana ar pēc instrukcijas sagatavotu dezinfekcijas šķidrumu.	1
	Individuālie aizsardzības līdzekļi utilizēti tam paredzētajā tvertnē.	1
	Sagatavoti vienreizlietojamie paladziņi, vienreizlietojamā veļa un cepurītes, tīri dvieļi.	1
	Grīda ir vizuāli tīra.	1
	Uzkopšanai lieto līdzekļus atbilstoši instrukcijai.	1
	Telpu un tualetes telpu uzkopšanai izmanto atsevišķu uzkopšanas inventāru (t. i., lupatiņas, slotas, spaiņus).	1
	Telpā ir viegls, neuzkrītošs un nekairinošs aromāts.	1
	Darba vietas iekārtojums ir ergonomisks – masāžas galda un krēsla augstums atbilst speciālista augumam (gurnu augstumā).	1
Harmoniskas darba vides izveidošana. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 8)	Izmantotie dekoru materiāli un augi:	
	• nav kairinoši;	1
	• nav indīgi;	1
	• ir estētiski un nepārspīlēti;	1
	• nerada traucējumus procedūrai.	1

	Relaksējošs noformējums:	
	• sveces, izkārtotas ugunsdroši;	1
	• pieklusināta relaksējoša mūzika.	1
	Izmantotie dekori (ziedi u. c.) atbilst sezonālībai un klienta individualitātei.	1
	Telpas aromatizētājs individuāli piemeklēts klientam (tas netraucē, nav uzbudinošs, patīkams klientam).	1

2. uzdevums. Veikt spa procedūru.

2.1. Procedūra ar skrubi saskaņā ar procedūras protokolu (1. pielikums). Aizpildīt procedūras apraksta sadaļas: spa procedūras mērķis, iedarbība. *(maksimāli iegūstamais punktu skaits 35)*

2.2. Pretcelulīta procedūra – ietīšana ar aļģēm atsevišķām problemātiskajām zonām (vēders, gurnu daļa, kājas, rokas) saskaņā ar Procedūras protokolu (2. pielikums). Aizpildīt Procedūras protokola sadaļas: spa procedūras mērķis, iedarbība. *(maksimāli iegūstamais punktu skaits 36)*

2.3. Ķermeņa ietīšanas procedūru ar šokolādes masku ādas kopšanai un labsajūtai saskaņā ar Procedūras protokolu (3. pielikums). Aizpildīt Procedūras protokola sadaļas: spa procedūras mērķis, iedarbība. *(maksimāli iegūstamais punktu skaits 33)*

2.4. Ķermeņa kopšanas procedūra ar termoiedarbību (vēsinoša gelveida maska problemātiskajām zonām, piemēram, tūskai kājām) saskaņā ar Procedūras protokolu (4. pielikums). Aizpildīt Procedūras protokola sadaļas: Spa procedūras mērķis, iedarbība. *(maksimāli iegūstamais punktu skaits 34)*

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
2.1. Spa procedūras ar skrubi veikšana saskaņā ar Procedūras protokolu (1. pielikums). <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 35)</i>	Aizpildīta Klienta karte (5. pielikums):	
	Noteiktas kontrindikācijas.	1
	Noteiktas indikācijas.	1
	Noteikts ādas tips.	1
	Noteikts ķermeņa svara indekss.	1
	Noteikts muskuļu tonuss.	1
	Noteikts dzīvesveids.	1
	Noteikti pirms tam lietojamie kosmētiskie produkti.	1
	Aprakstītas iepriekšējās ķermeņa kopšanas procedūras.	1
	Ieteikta procedūra atbilstoši klienta apmeklējuma mērķim.	1
	Ieteiktas rekomendācijas ādas kopšanai mājās apstākļos un nākotnes procedūrām.	1
	Aizpildītas Procedūras protokola sadaļas:	
	Spa procedūras mērķis.	1
	Iedarbība.	1
	Izvēlas spa ķermeņa kopšanas procedūrai atbilstošu skrubi (piemēram, jūras sāls + eļļa (eļļu maisījums: bāzes eļļa – mandeļu eļļa + ēteriskā eļļa ilang-ilang) vai profesionālās kosmētikas skrubis.	1
	Izskaidro klientam spa procedūras veikšanas plānu.	1
	Izskaidro klientam procedūras iedarbību un vēlamos rezultātus.	1
	Informē klientu par ķermeņa kopšanas līdzekļiem, to ietekmi.	1
	Procedūrai nepieciešamos materiālus sagatavo (izpako) īsi pirms tās uzsākšanas.	1
	Kosmētiskos līdzekļus, kuri tiks izmantoti procedūrā, iepilda speciālos vienreizējas lietošanas trauciņos, kas paredzēti konkrētajam klientam.	1
	Sagatavo klientu procedūrai:	

	Piedāvā klientam vienreizlietojamo vai auduma veļu.	1
	Lūdz noņemt rotaslietas.	1
	Palīdz klientam iekārtoties ērtā pozā (guļus stāvoklī) uz masāžas kušetes.	1
	Izkārto apaļo vai pusapaļo anatomisko rulli/polsteri – cilindru kāju atbalstam.	1
	Procedūra tiek veikta ar vieglām kustībām, neiedarbojoties padziļināti.	1
	Procedūra tiek veikta, ievērojot ķermeņa jutīgās zonas.	1
	Kustību virzība ir pareiza, ja procedūra notiek, ievērojot limfas plūsmas virzienus no augšējām un apakšējām ekstremitātēm uz limfmezgliem.	1
	Izmantoti pamata paņēmieni: glauzīšana;	1
	berzēšana.	1
	Kustības ir nesaraustītas un plastiskas.	1
	Bīstamās zonas (vēnu mezglojumi, limfmezgli, dzimumzīmes) tiek apietas.	1
	Stāja ergonomiski pareiza, kājas ieliektas, mugura taisna, pleci nolaisti.	1
	Klients uzmanīgi tiek piecelts sēdus stāvoklī.	1
	Ievēro klienta ergonomiku, palīdz klientam apgriezties, piecelties.	1
	Pavada klientu uz dušu.	1
	Pēc dušas viegla relaksējoša masāža ar mitrinošu krēmu, iemasējot to ādā.	1
	Procedūra veikta atbilstoši spa procedūras aprakstam.	1
2.2. Spa pretcelulīta procedūras (ietīšana ar aļģēm) veikšana atsevišķām problemātiskajām zonām (vēders, gurnu daļa, kājas, rokas) saskaņā ar Procedūras protokolu (2. pielikums). (maksimāli iegūstamais punktu skaits 36)	Aizpildīta Klienta karte (5. pielikums):	
	Noteiktas kontrindikācijas.	1
	Noteiktas indikācijas.	1
	Noteikts ādas tips.	1
	Noteikts ķermeņa svara indekss.	1
	Noteikts muskuļu tonuss.	1
	Noteikts dzīvesveids.	1
	Noteikti pirms tam lietojamie kosmētiskie produkti.	1
	Aprakstītas iepriekšējās ķermeņa kopšanas procedūras.	1
	Ieteikta procedūra atbilstoši klienta apmeklējuma mērķim.	1
	Ieteiktas rekomendācijas ādas kopšanai mājās apstākļos un nākotnes procedūrām.	1
	Aizpildītas Procedūras protokola sadaļas:	
	Spa procedūras mērķis.	1
	Iedarbība.	1
	Izskaidro klientam spa procedūras veikšanas plānu.	1
	Izskaidro klientam procedūras iedarbību un vēlamos rezultātus.	1
	Informē klientu par ķermeņa kopšanas līdzekļiem, to ietekmi.	1
	Procedūrai nepieciešamos materiālus sagatavo (izpako) īsi pirms tās uzsākšanas.	1
	Kosmētiskos līdzekļus, kuri tiks izmantoti procedūrā, iepilda speciālos vienreizējas lietošanas trauciņos, kas paredzēti konkrētajam klientam.	1
	Sagatavo klientu procedūrai:	
	Piedāvā klientam vienreizlietojamo veļu.	1
	Lūdz noņemt rotaslietas.	1
	Palīdz klientam iekārtoties ērtā pozā (guļus stāvoklī) uz masāžas kušetes.	1

	Izkārto apaļo vai pusapaļo anatomisko rulli/polsteri – cilindru kāju atbalstam.	1
	Ķermeņa problemātisko zonu sagatavošana aļģu procedūrai, masāža ar mīcīšanas, berzēšanas paņēmieniem, asinsrites veicināšanai, ievērojot limfas plūsmas virzienus.	1
	Bīstamās zonas (limfmezgli, dzimumzīmes) tiek apietas.	1
	Masāžu veic atbilstoši skeleta virspusējo muskuļu kontūrām un robežām, diferencējot muskuļu, zemādas tauku un muskuļu tonusa atšķirību.	1
	Aļģu uzklāšanas procedūra tiek veikta, uzklājot aļģes ar vieglām kustībām, neiedarbojoties padziļināti.	1
	Smērvielu daudzums nav pārmērīgs.	1
	Kustības ir nesaraustītas un plastiskas.	1
	Kustību virzība ir pareiza, ja masāža notiek, ievērojot limfas plūsmas virzienus no augšējām un apakšējām ekstremitātēm uz limfmezgliem.	1
	Ieīšana notiek secīgi aļģu uzklāšanai pa zonām.	1
	Nodrošināts mikroklimats klienta komfortam, siltums (termosega, pļeds, ja masāžas galdam ir apsilde, tā ir ieslēgta).	1
	Aļģu maska pēc noteiktā iedarbības laika tiek notīrīta ar siltu ūdeni, izmantojot auduma salvetes vai cimdus.	1
	Apstrādātajai zonai tiek uzklāts mitrinošs ķermeņa losjons.	1
	Strādājot stāja ergonomiski pareiza, kājas ieliektas, mugura taisna, pleci nolaisti.	1
	Ievēro klienta ergonomiku, palīdz klientam apgriezties un piecelties.	1
	Klients uzmanīgi tiek piecelts sēdus stāvoklī.	1
	Procedūra veikta atbilstoši spa procedūras aprakstam.	1
2.3. Ķermeņa ieīšanas procedūras ar šokolādes masku ādas kopšanai un labsajūtai veikšana saskaņā ar Procedūras protokolu (3. pielikums). (maksimāli iegūstamais punktu skaits 33)	Aizpildīta Klienta karte (5. pielikums):	
	Noteiktas kontrindikācijas.	1
	Noteiktas indikācijas.	1
	Noteikts ādas tips.	1
	Noteikts ķermeņa svara indekss.	1
	Noteikts muskuļu tonuss.	1
	Noteikts dzīvesveids.	1
	Noteikti pirms tam lietojamie kosmētiskie produkti.	1
	Aprakstītas iepriekšējās ķermeņa kopšanas procedūras.	1
	Ieteikta procedūra atbilstoši klienta apmeklējuma mērķim.	1
	Ieteiktas rekomendācijas ādas kopšanai mājās apstākļos un nākotnes procedūrām.	1
	Aizpildītas Procedūras protokola sadaļas:	
	Spa procedūras mērķis.	1
	Iedarbība.	1
	Izskaidro klientam spa procedūras veikšanas plānu.	1
	Izskaidro klientam procedūras iedarbību un vēlamos rezultātus.	1
	Informē klientu par masku, tās ietekmi.	1
	Procedūrai nepieciešamos materiālus sagatavo (izpako) īsi pirms tās uzsākšanas.	1
	Kosmētiskos līdzekļus, kuri tiks izmantoti procedūrā, iepilda speciālos vienreizējas lietošanas trauciņos, kas paredzēti konkrētajam klientam.	1
	Sagatavo klientu procedūrai:	
	Piedāvā klientam vienreizlietojamo veļu.	1
	Lūdz noņemt rotaslietas.	1
	Palīdz klientam iekārtoties ērtā pozā (guļus stāvoklī) uz masāžas	1

	kušetes.	
	Izkārto apaļo vai pusapaļo anatomisko rulli/polsteri – cilindru kāju atbalstam.	1
	Procedūra tiek veikta, uzklājot masku ar vieglām kustībām, neiedarbojoties padziļināti.	1
	Maska ir uzsildīta.	1
	Smērvielu daudzums nav pārmērīgs.	1
	Kustības ir nesaraustītas un plastiskas.	1
	Kustību virzība ir pareiza, ja masāža notiek, ievērojot limfas plūsmas virzienus no augšējām un apakšējām ekstremitātēm uz limfmezgliem.	1
	Bīstamās zonas (limfu mezgli, dzimumzīmes) tiek apietas.	1
	Nodrošināts mikroklimats klienta komfortam, siltums (termosega, pleds, ja masāžas galdam ir apsilde, tā ir ieslēgta.)	1
	Pēc noteiktā maskas iedarbības laika, klients uzmanīgi tiek piecelts sēdus stāvoklī.	1
	Klients tiek pavadīts uz dušu.	1
	Veicot procedūru, stāja ergonomiski pareiza, kājas ieliektas, mugura taisna, pleci nolaisti.	1
	Ievēro klienta ergonomiku, palīdz klientam piecelties, apgriezties.	1
	Procedūra veikta atbilstoši spa procedūras aprakstam.	1
2.4. Ķermeņa kopšanas procedūras ar termoiedarbību (vēsinoša gelveida maska problemātiskajām zonām, piemēram, tūskai kājās) veikšana saskaņā ar Procedūras protokolu (4.pielikums). (maksimāli iegūstamais punktu skaits 34)	Aizpildīta Klienta karte (5.pielikums):	
	Noteiktas kontrindikācijas.	1
	Noteiktas indikācijas.	1
	Noteikts ādas tips.	1
	Noteikts ķermeņa svara indekss.	1
	Noteikts muskuļu tonuss.	1
	Noteikts dzīvesveids.	1
	Noteikti pirms tam lietojamie kosmētiskie produkti.	1
	Aprakstītas iepriekšējās ķermeņa kopšanas procedūras.	1
	Ieteikta procedūra atbilstoši klienta apmeklējuma mērķim.	1
	Ieteiktas rekomendācijas ādas kopšanai mājās apstākļos un nākotnes procedūrām.	1
	Aizpildītas Procedūras protokola sadaļas:	
	Spa procedūras mērķis.	1
	Iedarbība.	1
	Izskaidro klientam spa procedūras veikšanas plānu.	1
	Izskaidro klientam procedūras iedarbību un vēlamos rezultātus.	1
	Informē klientu par ķermeņa kopšanas līdzekļiem, to ietekmi.	1
	Procedūrai nepieciešamos materiālus sagatavo (izpako) īsi pirms tās uzsākšanas.	1
	Kosmētiskos līdzekļus, kuri tiks izmantoti procedūrā, iepilda speciālos vienreizējas lietošanas trauciņos, kas paredzēti konkrētajam klientam.	1
	Sagatavo klientu procedūrai:	
	pieāvā klientam vienreizlietojamo veļu;	1
	lūdz noņemt rotaslietas;	1
	palīdz klientam iekārtoties ērtā pozā (guļus stāvoklī) uz masāžas kušetes;	1
	izkārto apaļo vai pusapaļo anatomisko rulli/polsteri – cilindru kāju atbalstam.	1
	Procedūra tiek veikta, uzklājot vēsinošo gelveida masku problemātiskajām zonām (piemēram, kājām) ar vieglām kustībām, neiedarbojoties padziļināti.	1
	Smērvielu daudzums nav pārmērīgs.	1

	Kustības ir nesaraustītas un plastiskas.	1
	Kustību virzība ir pareiza, ja masāža notiek, ievērojot limfas plūsmas virzienus no augšējām un apakšējām ekstremitātēm uz limfmezgliem.	1
	Jūtīgās zonas tiek apietas.	1
	Bīstamās zonas (limfmezgli, dzimumzīmes) tiek apietas.	1
	Ietīšana notiek secīgi uzklāšanai pa zonām.	1
	Nodrošināts mikroklimats klienta komfortam, siltums (termosega, pļeds).	1
	Maskas pārpalikums, kas nav iesūcies ādā, pēc noteiktā iedarbības laika tiek nosusināts ar salveti.	1
	Stāja ergonomiski pareiza, kājas ieliekas, mugura taisna, pleci nolaisti.	1
	Ievēro klienta ergonomiku.	1
	Klients uzmanīgi tiek piecelts sēdus stāvoklī.	1
	Procedūra veikta atbilstoši spa procedūras aprakstam.	1

3. uzdevums. Sakārtot darba vietu pēc procedūras atbilstoši higiēnas prasībām. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 4)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Darba vietas sakārtošana pēc procedūras atbilstoši higiēnas prasībām. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 4)	Sakārto darba vietu, noņem vienreizējos paladziņus un izmantotos dvieļus.	1
	Izmazgā izmantotos traučņus, nopūš sveci.	1
	Kosmētiskos līdzekļus, kuri tika sagatavoti konkrētajam klientam, bet netika izlietoti, utilizē.	1
	Dezinficē darba vietu.	1

Spa procedūras protokols*

Spa procedūras nosaukums	Procedūra ar skrubi. Procedūras kopējais ilgums – 40 minūtes.
Spa procedūras mērķis	
Iedarbība	
SPA procedūras plāns	
1. Sakārtota darba vieta pirms procedūras atbilstoši drošības un higiēnas prasībām. 2. Aizpildīta Klienta karte (5. pielikums). 3. Aizpildītas Procedūras protokola sadaļas. 4. Spa procedūras mērķis. 5. Iedarbība. 6. Izskaidro klientam spa procedūras veikšanas plānu. 7. Izskaidro klientam procedūras iedarbību un vēlamos rezultātus. 8. Informē klientu par ķermeņa kopšanas līdzekļiem, to ietekmi. 9. Procedūrai nepieciešamos materiālus sagatavo (izpako) īsi pirms tās uzsākšanas. 10. Kosmētiskos līdzekļus, kuri tiks izmantoti procedūrā, iepilda speciālos vienreizējas lietošanas trauciņos, kas paredzēti konkrētajam klientam. 11. Sagatavo klientu procedūrai. 12. Piedāvā klientam vienreizlietojamo veļu. 13. Lūdz noņemt rotaslietas. 14. Palīdz klientam iekārtoties ērtā pozā (guļus stāvoklī) uz masāžas kušetes. 15. Izkāro apaļo vai pusapaļo anatomisko rulli/polsteri – cilindru kāju atbalstam. 16. Klients tiek noguldīts uz kušetes, pārklātas ar vienreizlietojamo plēvi. 17. Ķermeņa āda tiek attīrīta, uzklājot skrubi ar vieglas masāžas paņēmieniem. 18. Kustību virzība, ievērojot limfas plūsmas virzienus no augšējām un apakšējām ekstremitātēm uz limfmezgliem. 19. Tiek izmantoti pamata paņēmieni: 20. Glaudīšana. 21. Berzēšana. 22. Procedūra tiek veikta, apejot ķermeņa jutīgās zonas (seja, krūtis, vēders) un bīstamās zonas (limfmezgli, izceltās dzimumzīmes, redzamās vēnas). 23. Ļauj skrubim iedarboties 10 min. 24. Procedūras beigās skrubis tiek nomazgāts dušā. 25. Pēc skrubja nomazgāšanas viegli uzklāj ādas tipam atbilstošu losjonu. 26. Stāja ergonomiski pareiza, kājas ieliektas, mugura taisna, pleci nolaisti. 27. Ievēro klienta ergonomiku. 28. Klients uzmanīgi tiek piecelts sēdus stāvoklī. 29. Sakārtota darba vieta pēc procedūras atbilstoši higiēnas prasībām.	

* Spa procedūras aprakstu pedagogs var pielāgot apgūtajai mācību programmai.

Spa procedūras protokols*

Spa procedūras nosaukums	Pretcelulīta procedūra – ietīšana ar aļģēm atsevišķām problemātiskajām zonām (vēders, gurnu daļa, kājas, rokas). Procedūras kopējais laiks – 60 min. (procedūras laiks var mainīties atbilstoši izvēlētajam profesionālās kosmētikas produktam).
Spa procedūras mērķis	
Iedarbība	
Spa procedūras plāns	
Sakārtota darba vieta pirms procedūras atbilstoši drošības un higiēnas prasībām. Aizpildīta Klienta karte (5. pielikums). Aizpildītas Procedūras protokola sadaļas. Spa procedūras mērķis. Iedarbība. Izskaidro klientam spa procedūras veikšanas plānu. Izskaidro klientam procedūras iedarbību un vēlamos rezultātus. Informē klientu par ķermeņa kopšanas līdzekļiem, to ietekmi. Procedūrai nepieciešamos materiālus sagatavo (izpako) īsi pirms tās uzsākšanas. Kosmētiskos līdzekļus, kuri tiks izmantoti procedūrā, ievieto speciālos vienreizējas lietošanas traučīšos, kas paredzēti konkrētajam klientam. Sagatavo klientu procedūrai. Piedāvā klientam vienreizlietojamo veļu. Lūdz noņemt rotaslietas. Palīdz klientam iekārtoties ērtā pozā (guļus stāvoklī) uz masāžas kušetes. Izkārto apaļo vai pusapaļo anatomisko rulli/polsteri – cilindru kāju atbalstam. Ķermeņa zonas, kur tiks veikta aļģu procedūra, labākai procedūras iedarbībai (asinsrites veicināšana) tiek izmasētas ar mīcīšanas, berzēšanas paņēmieniem, ievērojot limfas plūsmas virzienus. Bīstamās zonas (limfmezgli, dzimumzīmes) tiek apietas. Masāžu veic atbilstoši skeleta virspusējo muskuļu kontūrām un robežām, diferencējot muskuļu, zemādas tauku un muskuļu tonusa atšķirību. Aļģu uzklāšanas procedūra tiek veikta, uzklājot aļģes ar vieglām kustībām, neiedarbojoties padziļināti. Smērvielu daudzums nav pārmērīgs. Kustības ir nesaraustītas un plastiskas. Kustību virzība ir pareiza, ja masāža notiek, ievērojot limfas plūsmas virzienus no augšējām un apakšējām ekstremitātēm uz limfmezgliem. Ietīšana notiek secīgi aļģu uzklāšanai pa zonām. Nodrošināts mikroklimats klienta komfortam, siltums (termosega, pleds, ja masāžas galdam ir apsilde, tā ir ieslēgta). Aļģu maska pēc noteiktā iedarbības laika (20 min. vai ražotāja noteiktais iedarbības laiks), tiek notīrīta ar siltu ūdeni, izmantojot auduma salvetes vai cimdus. Apstrādātajai zonai tiek uzklāts ādas tipam atbilstošs ķermeņa losjons. Stāja ergonomiski pareiza, kājas ieliekas, mugura taisna, pleci nolaisti. Ievēro klienta ergonomiku. Klients uzmanīgi tiek piecelts sēdus stāvoklī. Sakārtota darba vieta pēc procedūras atbilstoši higiēnas prasībām.	

* Spa procedūras protokolu pedagogs var pielāgot apgūtājam mācību programmai.

Spa procedūras protokols*

Spa procedūras nosaukums	Ķermeņa ietīšanas procedūra ar šokolādes masku ādas kopšanai un labsajūtai. Kopējais procedūras laiks – 45 min.
Spa procedūras mērķis	
Iedarbība	
Spa procedūras plāns	
Sakārtota darba vieta pirms procedūras atbilstoši drošības un higiēnas prasībām. Aizpildīta Klienta karte (5.pielikums). Aizpildītas Procedūras protokola sadaļas. Spa procedūras mērķis. Iedarbība. Izskaidro klientam spa procedūras veikšanas plānu. Izskaidro klientam procedūras iedarbību un vēlamos rezultātus. Informē klientu par ķermeņa kopšanas līdzekļiem, to ietekmi. Procedūrai nepieciešamos materiālus sagatavo (izpako) īsi pirms tās uzsākšanas. Kosmētiskos līdzekļus, kuri tiks izmantoti procedūrā, iepilda speciālos vienreizējas lietošanas traučinos, kas paredzēti konkrētajam klientam. Sagatavo klientu procedūrai. Piedāvā klientam vienreizlietojamo veļu. Lūdz noņemt rotaslietas. Palīdz klientam iekārtoties ērtā pozā (guļus stāvoklī) uz masāžas kušetes. Izkārto apaļo vai pusapaļo anatomisko rulli/polsteri – cilindru kāju atbalstam. Maska tiek uzsildīta līdz ķermeņa temperatūrai. Procedūra tiek veikta, uzklājot masku ar vieglām kustībām, neiedarbojoties padziļināti. Kustības ir nesaraustītas un plastiskas. Kustību virzība ir pareiza, ja masāža notiek, ievērojot limfas plūsmas virzienus no augšējām un apakšējām ekstremitātēm uz limfmezgliem. Bīstamās zonas (limfmezgli, dzimumzīmes) tiek apietas. Nodrošināts mikroklimats klienta komfortam, siltums (termosega, pleds, ja masāžas galdam ir apsilde, tā ir ieslēgta). Maskas iedarbības laiks (20 min. vai ražotāja noteikts iedarbības laiks). Pēc noteiktā maskas iedarbības laika klients uzmanīgi tiek piecelts sēdus stāvoklī. Klients tiek pavadīts uz dušu. Pēc maskas nomazgāšanas viegli uzklājam ādas tipam atbilstošu losjonu. Stāja ergonomiski pareiza, kājas ieliekas, mugura taisna, pleci nolaisti. Ievēro klienta ergonomiku. Klients uzmanīgi tiek piecelts sēdus stāvoklī. Sakārtota darba vieta pēc procedūras atbilstoši higiēnas prasībām.	

* Spa procedūras protokolu pedagogs var pielāgot apgūtajai mācību programmai.

Spa procedūras protokols*

Spa procedūras nosaukums	Ķermeņa kopšanas procedūra ar termo iedarbību (vēsinoša gelveida maska problemātiskajām zonām, piemēram tūska kājās). Procedūras kopējas laiks 40 min.
Spa procedūras mērķis	
Iedarbība	
Spa procedūras plāns	
Sakārtota darba vieta pirms procedūras atbilstoši drošības un higiēnas prasībām. Aizpildīta Klienta karte(5. pielikums). Aizpildītas Procedūras protokola sadaļas. Spa procedūras mērķis. Iedarbība. Izskaidro klientam spa procedūras veikšanas plānu. Izskaidro klientam procedūras iedarbību un vēlamās rezultātus. Informē klientu par ķermeņa kopšanas līdzekļiem, to ietekmi. Procedūrai nepieciešamos materiālus sagatavo (izpako) īsi pirms tās uzsākšanas. Kosmētiskos līdzekļus, kuri tiks izmantoti procedūrā, iepilda speciālos vienreizējas lietošanas traučīšos, kas paredzēti konkrētajam klientam. Sagatavo klientu procedūrai. Piedāvā klientam vienreizlietojamo veļu. Lūdz noņemt rotaslietas. Palīdz klientam iekārtoties ērtā pozā (guļus stāvoklī) uz masāžas kušetes. Izkārto apaļo vai pusapaļo anatomisko rulli/polsteri – cilindru kāju atbalstam. Procedūra tiek veikta, uzklājot vēsinošo gelveida masku problemātiskajām zonām (piemēram, kājām) ar vieglām kustībām, neiedarbojoties padziļināti. Smērvielu daudzums nav pārmērīgs. Kustības ir nesaraustītas un plastiskas. Kustību virzība ir pareiza, ja masāža notiek, ievērojot limfas plūsmas virzienus no augšējām un apakšējām ekstremitātēm uz limfmezgliem. Jutīgās zonas tiek apietas. Bīstamās zonas (limfmezgli, dzimumzīmes) tiek apietas. Ietīšana notiek secīgi uzklāšanai pa zonām. Nodrošināts mikroklimats klienta komfortam, siltums (termosega, plets). Maskas iedarbības laiks 20 min. vai ražotāja noteiktais iedarbības laiks. Maskas pārpalikums, kas nav iesūcies ādā, pēc noteiktā iedarbības laika tiek nosusināts ar salveti. Ievēro klienta ergonomiku. Klients uzmanīgi tiek piecelts sēdus stāvoklī. Sakārtota darba vieta pēc procedūras atbilstoši higiēnas prasībām.	

* Spa procedūras protokolu pedagogs var pielāgot apgūtajai mācību programmai.

Klienta karte*

(klienta vārds, uzvārds)	
Klienta dati (dzimšanas gads, dzimums), nodarbošanās	
Klienta vēlmes un vajadzības	
Augums	
Svars (kg), atzīme par svaru: normāls, vairāk nekā norma, mazāk nekā norma	
Kontrindikācijas, kuru gadījumā nepieciešama ārsta atļauja, atzīmēt ar "x": ○ Grūtniecība ○ Sirds un asinsvadu slimības ○ Hemofilija ○ Tūska ○ Osteoporoze ○ Artrīts ○ Nervu/psihiskās kaites ○ Epilepsija ○ Operācijas (veiktas pēdējo 6 mēnešu laikā) ○ Diabēts ○ Astma ○ Vēzis ○ Ķīmijterapija ○ Staru terapija ○ Izteikta stājas deformācija ○ Spastiskas/lēkmjveida sāpes ○ Nieru slimības ○ Kakla mīksto audu traumas ○ Mugurkaula diska nobīde ○ Nediagnosticētas sāpes ○ Ārsta izrakstīti medikamenti ○ Akūts reimatīts ○ Dzemdes kakla iekaisumi	Kontrindikācijas, kuru gadījumā ir ierobežota procedūru veikšana pilnībā vai daļēji, atzīmēt ar "x": ○ Drudzis ○ Infekcijas slimības ○ Alkohola vai narkotisko vielu ietekme ○ Caureja, vemšana ○ Ādas slimības (piemēram, sēnīte) ○ Nediagnosticēti puni un piepampumi ○ Lokāli pietūkumi ○ Iekaisumi ○ Varikozas vēnas ○ Grūtniecība (pirmais trimestris) ○ Griezta, atvērtas brūces ○ Zilumi ○ Skrāpējumi ○ Audu rētas (divu gadu vecas (pēc smagām operācijām) un sešus mēnešus vecas nelielas rētas) ○ Saules apdegumi ○ Implantī ○ Vēdera sāpes (piemēram, pirmās menstruācijas dienas) ○ Hematoma ○ Trūce ○ Neseni lūzumi (minimums trīs mēnešiem) ○ Kuņģa čūla ○ Pēc kārtīgas ēdienreizes ○ Sāpes sprandā ○ Gastrīta saasinājums ○ Pīrsings ○ Ādas apsārtumi ○ Ādas jušanas traucējumi ○ Elektrokardiostimulators ○ Muskuļu nogurums ○ Mezglainā eritēma
Piezīmes par veselības stāvokli, nepieciešamo pasvītrot, svarīgo papildināt/uzrakstīt: sāpes, nekustīgas locītavas; migrēna, alerģija; aizcietējumi, vēdera piepūšanās, aknu, žultspūšļa, kuņģa problēmas; sāpes sirds rajonā, paaugstināts/pazemināts asinsspiediens, varikozās vēnas, aukstas rokas/kājas; ādas slimības: dermatīts, akne, ekzēma, psoriāze, vējbakas, ādas vēzis; āda: sausa, taukaina, kombinēta, jutīga, normāla, celulīts; nieru problēmas, nosliece uz infekcijām, hroniskas iesnas, saaukstēšanās; neregulāras mēnešreizes, PMS, menopauze, hormonālā terapija; saspringums, stress, depresijas pazīmes, izdegšanas sindroma pazīmes; muskuļu tonuss (atzīmēt ar: labs, apmierinošs, vājš):	

augšstilbs _____, sēžamvieta _____, vēders _____.	
Vai Jūs šobrīd lietojat medikamentus: jā/nē (pasvītrot vajadzīgo), kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat homeopātiskus līdzekļus, tai skaitā tējas kurss: jā/nē, kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat uztura bagātinātājus: jā/nē, kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat pārtikas aizstājējus: jā/nē, kādus: Vai Jūs smēķējat: jā/nē Vai Jums ir miega traucējumi: jā / nē, cik stundas miega Jūs gulāt vidēji nedēļā: Cik ūdens pa dienu Jūs izdzerat: Vai Jums ir sēdošs darbs: jā/nē Vai Jūs sportojat: jā/nē, kāds sporta veids: Vai Jūs ejat regulārās pastaigās svaigā gaisā: jā/nē, cik reizes nedēļā un cik ilgi:	
Ēšanas paradumi, dzīvesveids	
Lietojamie kosmētiskie produkti	
Iepriekšējās ķermeņa kopšanas procedūras	

Klients _____
 ar savu parakstu apliecina, ka piekrīt viņa personas datu apstrādei. Izglītības iestāde ir atbildīga par personas datu drošību un neizpaušanu trešajām personām vai izmantošanu citiem nolūkiem. Datu apstrādes periods – 30 dienas pēc pārbaudes darba.

Secinājumi, ieteikumi procedūrai	
Ieteicamā procedūra	
Procedūras mērķis	
Izmantojamie kosmētiskie līdzekļi	
Rekomendācijas	
Iesakāmās procedūras nākotnē apmeklējumiem (vismaz 3 procedūras, kuras virzītas uz problēmas risināšanas mērķa sasniegšanu).	
Dzīvesveida un uztura rekomendācijas	
Mājās lietojamā kosmētika – konkrētam ādas tipam	

*Klienta karte var tik sastādīta atbilstoši apgūtajai mācību programmai.



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Nr. 8.5.2.0/16/I/001

«Nozaru kvalifikācijas sistēmas pilnveide profesionālās izglītības attīstībai un kvalitātes nodrošināšanai»

Profesionālā kvalifikācija "Spa speciālists" (4. LKI)**Obligātās izvēles daļa (B daļa)
Modulis "Spa masāžu veikšana"**

Uz sākumu

Pārbaudījuma programma

Mērķis	Pārbaudīt un novērtēt izglītojamā sasniedzamo rezultātu apguvi atbilstoši modulī noteiktajam.	
Darba uzbūve	Uzdevumu skaits	2
	Uzdevumu veidi	Praktiskais darbs, mutiskas atbildes uz jautājumiem.
	Uzdevumu izpildes kopējais laiks minūtēs	305 min.
Uzdevumu apraksts	1. Sagatavot darba vietu un darba vidi procedūru veikšanai, kas atbilst darba drošības, vides aizsardzības un higiēnas prasībām. 2. Veikt spa masāžu. 2.1. Karsto akmeņu masāža ķermenim atbilstoši Procedūras protokolam (1. pielikums). 2.2. Spa pēdu procedūra un masāža ar refleksoloģijas elementiem atbilstoši Procedūras protokolam (2. pielikums). 2.3. Medus masāža ķermeņa problēmozonām atbilstoši Procedūras protokolam (3. pielikums). 2.4. Galvas matainās daļas un ausu masāža, beigu tvērieni atbilstoši Procedūras protokolam (4. pielikums). 2.5. Ķermeņa masāža ar zāļu maisiņiem (pindām) vai karstajiem maisiņiem atbilstoši Procedūras aprakstam protokolam (5. pielikums). Pēc pārbaudījuma var tikt uzdoti precizējoši jautājumi par veikto procedūru. Uzdevumi 2.1.–2.4. veicami pēc katras procedūras apguves atsevišķi.	
Norises vieta un nepieciešamie materiālie līdzekļi	Pārbaudījuma norisei nepieciešams: • auditorija/klase ar galdiem un krēsliem; • biroja papīrs, pildspalva; • tāfele; • dators, planšete vai cita portatīva elektroniska ierīce (telefons); • interneta pieslēgums; • spa procedūru simulācijas kabinets/spa salons; • klients (modelis); • masāžas kušete ar regulējamu augstumu, roku balstiem, sejas atveri; • krēsls klientam; • speciālista krēsls uz riteņiem; • darba ratiņi atbilstoši higiēnas normām materiālu, palīgmateriālu izvietošanai;	

- izlietne ar siltā un auksta ūdens pieslēgumu;
 - apaļš anatomiskais rullis/polsteris – cilindrs kāju atbalstam;
 - pusapaļš anatomiskais rullis/polsteris – puscilindrs kāju atbalstam;
 - lielā atkritumu tvertne;
 - skapis tīrās veļas uzglabāšanai;
 - mitro dvieļu/cimdiņu sildītājs;
 - sega vai pārklājs kušetei, klientam;
 - elektriskais sildošais palags/segas;
 - tvertne netīrās veļas glabāšanai;
 - karsto akmeņu sildītājs, 6 vai 18 litri, un karote akmeņu izņemšanai;
 - karsto akmeņu komplekts – 45 gab. vai 60 gab.;
 - šķēres;
 - duša ar silto un auksto ūdeni;
 - dušas telpa;
 - masāžas eļļas sildīšanas ierīce.
- Materiāli, palīgmateriāli u. tml.
- auduma palagi (100 x 200 cm);
 - dažādu izmēru dvieļi (100 x 180 cm; 90 x 140 cm; 50 x 100 cm; 30 x 50 cm);
 - masāžas bāzes eļļas (dažādas);
 - dažādas ēteriskās eļļas – 5 ml vai 10 ml;
 - dažāda tilpuma stikla traučiņi ēterisko eļļu maisījuma izveidošanai, kosmētiskiem līdzekļiem;
 - eļļas svečturi aromēļļas sildīšanai;
 - kokvilnas halāts klientam;
 - gumijas čības klientam;
 - vienreizējai lietošanai papīra/kosmētiskās salvetes;
 - dezinfekcijas līdzekļi virsmām;
 - dezinfekcijas līdzekļi rokām;
 - dezinfekcijas līdzekļi pēdām;
 - šķidrās ziepes ar dozatoru atbilstoši higiēnas normām;
 - mazā atkritumu tvertne;
 - papīra dvieļi;
 - vienreizlietojamie materiāli – biksītes, cepurītes klientam.
- Aromātiskās iekārtas (aromalampas, difūzeri, smaržīgās sveces, aromkociņi);
- cienasta pasniegšanas piederumi – tējas tase, glāze vai krūze, uz kodu šķīvīši, tējkarote, tējkanna u. c.;
 - bļoda kāju vannīnai;
 - profesionālās kosmētikas spa skrubi pēdām;
 - profesionālās kosmētikas pēdu vannīņas ekstrakts;
 - profesionālās kosmētikas maska pēdām;
 - profesionālās kosmētikas krēms pēdām;
 - žāvēti augi, dabas veltes un citi materiāli zāļu maisiņu gatavošanai;
 - kokvilnas vai lina audums pindu jeb zāļu maisiņu veidošanai;
 - kokvilnas vai lina diegs zāļu maisiņu veidošanai;
 - rīsi;
 - griķi;
 - linsēklas;
 - jūras sāls;
 - medus;

		• vates diski; • kosmētisko procedūru ietīšanas plēves ķermenim; • dažāda izmēra plastmasas bļodas masku sajaukšanai ar ūdeni; • stikla vai plastmasas traučiņi kosmētisko līdzekļu iepildīšanai.								
Vērtēšanas kārtība		Pārbaudījuma uzdevumu izpildi vērtē pedagogs(-i). Vērtēta tiek katra uzdevuma izpilde. Maksimāli iegūstamais punktu skaits ir 182, kas atbilst 100 %. Pārbaudījums ir nokārtots, ja uzdevumu izpildes apjoms nav zemāks par 60 %. Pārbaudījuma vērtējums tiek izteikts ballēs atbilstoši vērtēšanas skalai:								
Iegūto punktu skaits	1–27	28–55	56–83	84–111	112–125	126–140	141–157	156–170	171–179	180–182
Uzdevumu izpildes apjoms (%)	1–14	15–29	30–44	45–59	60–67	68–75	76–83	84–91	92–96	97–100
Vērtējums ballēs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Uzdevumi, to izpildes vērtēšanas kritēriji

1. uzdevums. Sagatavot darba vietu un darba vidi procedūru veikšanai, darba drošības, vides aizsardzības un higiēnas prasībām. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 19)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Darba vietas sakārtošana, tās atbilstības darba drošības, vides aizsardzības un higiēnas prasībām. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 11)	Palīgmateriāli un palīglīdzekļi izkārtoti darba vietā ērtam un drošam darbam.	1
	Dezinficētas rokas.	1
	Notīrītas un apstrādātas kontakta virsmas ar vienreizlietojamām dezinfekcijas salvetēm, kas pēc lietošanas utilizētas tam paredzētā tvertnē, vai mitrā uzkopšana ar pēc instrukcijas sagatavotu dezinfekcijas šķidrumu.	1
	Individuālie aizsardzības līdzekļi utilizēti tam paredzētajā tvertnē.	1
	Sagatavoti:	
	• vienreizlietojamie paladziņi, vienreizlietojamā veļa un cepurītes,	1
	• tīri dvieļi.	1
	Konkrētajai procedūrai nepieciešamos materiālus sagatavo (izpako) īsi pirms tās uzsākšanas.	1
	Produktus (piemēram, eļļas, maskas, skrubji), kuri tiks izmantoti procedūrā, iepildīt speciālos vienreizējas lietošanas trauciņos, kas paredzēti konkrētajam klientam.	1
	Grīda ir vizuāli tīra.	1
	Telpas ir izvēdinātas.	1
	Telpā ir viegls, neuzkrītošs un nekairinošs aromāts.	1
	Darba vietas iekārtojums ir ergonomisks: masāžas galda un krēsla augstums atbilst speciālista augumam (gurnu augstumā).	1
Harmoniskas darba vides izveidošana. (maksimāli	Izmantotie dekoru materiāli un augi:	
	• nav kairinoši;	1
	• nav indīgi;	1

iegūstamais punktu skaits 8)	• ir estētiski un nepārspīlēti;	1
	• nerada traucējumus procedūrai.	1
	Relaksējošs noformējums:	
	• sveces;	1
	• pieklusināta relaksējoša mūzika.	1
	Izmantotie dekorī (ziedi u. c.) atbilst sezonālītatēi un klienta individualītatēi.	1
	Telpas aromatizētājs individualīpiemeklēts klientam (tas netraucē, nav uzbudīnošs, patīkams klientam).	1

2. uzdevums. Veikt spa masāžu. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 163)

2.1. Karsto akmeņu masāža ķermenim atbilstoši Procedūras protokolam (1. pielikums). (maksimāli iegūstamais punktu skaits 36)

2.2. Spa pēdu procedūra un masāža ar refleksoloģijas elementiem atbilstoši Procedūras protokolam (2. pielikums). (maksimāli iegūstamais punktu skaits 29)

2.3. Medus masāža ķermeņa problēmzonām atbilstoši Procedūras protokolam (3. pielikums). (maksimāli iegūstamais punktu skaits 31)

2.4. Galvas matainās daļas un ausu masāža, beigu tvērieni atbilstoši Procedūras protokolam (4. pielikums). (maksimāli iegūstamais punktu skaits 28)

2.5. Ķermeņa masāža ar zāļu maisiņiem (pīndām) vai karstajiem maisiņiem atbilstoši Procedūras protokolam (5. pielikums). (maksimāli iegūstamais punktu skaits 39)

Vērtēšanas kritēriji

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķīramie punkti
2.1. Karsto akmeņu masāžas veikšana. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 36)	Aizpildīta Klienta karte (6. pielikums):	
	Noteiktas kontrindikācijas.	1
	Noteikts ādas tips.	1
	Noteikts ķermeņa svara indekss.	1
	Noteikts muskuļu tonuss.	1
	Noteikts dzīvesveids.	1
	Lietojamie kosmētiskie produkti.	1
	Iepriekšējās ķermeņa kopšanas procedūras.	1
	Ieteikta procedūra atbilstoši klienta apmeklējuma mērķim.	1
	Rekomendācijas ādas kopšanai mājās apstākļos un nākotnes procedūrām.	1
	Aizpildītas Procedūras protokola sadaļas:	
	Spa procedūras mērķis.	1
	Iedarbība.	1
	Sagatavots akmeņu komplekts (24–45 gab.).	1
	Akmeņi uzsildīti līdz +54 °C temperatūrai, ņemot vērā klienta individualā temperatūras sajūtu un ādas jutīgumu.	1
	Izskaidro klientam spa procedūras veikšanas plānu.	1
	Izskaidro klientam procedūras vēlamos rezultātus.	1
	Informē klientu par ķermeņa kopšanas līdzekļiem, to ietekmi.	1
	Ķermeņa sagatavošana procedūrai, ar vieglām, relaksējošām kustībām uzklājot aromaterapeitisku eļļu, izmantojot klasiskās masāžas veidus, ievērojot limfas plūsmas virzienus.	1
	Smērvielu daudzums nav pārmērīgs.	1
	Bīstamās zonas (piemēram, limfmezgli, izcēlās dzimumzīmes, redzamās vēnas) tiek apietas.	1
	Masāžu veic atbilstoši skeleta virspusējo muskuļu kontūrām	1

	un robežām, diferencējot muskuļu, zemādas tauku un muskuļu tonusa atšķirību.	
	Procedūra tiek veikta ar vieglām kustībām, neiedarbojoties padziļināti.	1
	Kustības ir nesaraustītas un plastiskas.	1
	Kustību virzība ir pareiza, ja masāža notiek, ievērojot limfas plūsmas virzienus no augšējām un apakšējām ekstremitātēm uz limfmezgliem.	1
	Masāžā lieto dažāda izmēra akmeņus, tos mainot un piemērojot dažādām ķermeņa daļām – mugurai, kaklam, sejai, rokām, kājām, pirkstiem.	1
	Ar lielākajiem akmeņiem masē muguru un kājas, ar mazākajiem – pirkstus, kaklu, seju, izmantojot dažādas masāžas tehnikas.	1
	Masāžas laikā atdzisušos akmeņus nomaina pret karstiem.	1
	Masāža notiek maigā apgaismojumā, tās laikā fonā skan nomierinoša mūzika.	1
	Procedūras laikā nodrošina mikroklimatu (siltumu) klienta komfortam (termosega, pleds, vai ieslēgta apsilde).	1
	Iemasē neiesūkušos eļļu.	1
	Stāja ergonomiski pareiza, kājas ieliektas, mugura taisna, pleci nolaisti.	1
	Ievēro klienta ergonomiku, palīdz klientam apgriezties.	1
	Klients uzmanīgi tiek piecelts sēdus stāvoklī.	1
	Pēc procedūras akmeņus apstrādā ar dezinficējošu šķīdumu un ievieto aukstā tekošā ūdenī.	1
	Sakārto darba vietu, noņem vienreizlietojamās paladziņas un izmantotos dvieļus/palagus.	1
	Izmazgā izmantotos traučņus.	1
	Dezinficē darba vietu.	1
2.2. Spa pēdu procedūras un masāžas ar refleksoloģijas elementiem veikšana. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 29)	Aizpildīta Klienta karte (6. pielikums):	
	Noteiktas kontrindikācijas.	1
	Noteikts ādas tips.	1
	Noteikts ķermeņa svara indekss.	1
	Noteikts muskuļu tonuss.	1
	Noteikts dzīvesveids.	1
	Lietojamie kosmētiskie produkti.	1
	Iepriekšējās ķermeņa kopšanas procedūras.	1
	Ieteikta procedūra atbilstoši klienta apmeklējuma mērķim.	1
	Rekomendācijas ādas kopšanai mājās apstākļos un nākotnes procedūrām.	1
	Aizpildītas Procedūras protokola sadaļas:	
	Spa procedūras mērķis.	1
	Iedarbība.	1
	Sagatavo klientu procedūrai:	
	Nomazgā, nosusina, apstrādā kājas ar dezinfekcijas līdzekli.	1
	Kāju vannīņa 5 min.	1
	Palīdz klientam iekārtoties ērtā pozā sēdus vai pusguļus stāvoklī; izkārtot ruļļus/polsterus – cilindrus kāju atbalstam.	1
	Skrubē pēdas, kājas ar vieglām masāžas kustībām, virzoties no pēdas uz ceļgalu (abām kājām pēc kārtas).	1
	Pēc noteiktā iedarbības laika skrubis tiek notīrīts ar siltu ūdeni, izmantojot auduma salvetes vai cimdus.	1
	Ar vieglām masāžas kustībām, virzoties no pēdas uz ceļgalu, tiek uzklāts krēms atbilstoši gadalaikam (sildošais vai	1

	vēsinošais).	
	Smērvielu daudzums nav pārmērīgs.	1
	Kustības ir nesaraustītas un plastiskas.	1
	Kustību virzība ir pareiza, ja masāža notiek, ievērojot limfas plūsmas virzienus uz limfmezgliem.	1
	Uzklāšanas procedūra tiek veikta ar vieglām kustībām, neiedarbojoties padziļināti.	1
	Masāžu veic, ievērojot refleksa punktus pēdā.	1
	Procedūra notiek secīgi pa punktiem.	1
	Identisku procedūru veic abām kājām.	1
	Procedūras laikā nodrošināts mikroklimats klienta komfortam, ja nepieciešams siltums (termosega, plets, ja masāžas galdam ir apsilde, tā ir ieslēgta).	1
	Ievēro klienta ergonomiku, palīdz klientam piecelties.	1
	Pēc procedūras sakārto darba vietu, noņem vienreizlietojamās/auduma paladziņus un izmantotos dvieļus.	1
	Izmazgā izmantotos traučņus.	1
	Dezinficē darba vietu.	1
2.3. Medus masāžas ķermeņa problēmzonām veikšana. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 31)	Aizpildīta Klienta karte (6. pielikums):	
	Noteiktas kontrindikācijas.	1
	Noteikts ādas tips.	1
	Noteikts ķermeņa svara indekss.	1
	Noteikts muskuļu tonuss.	1
	Noteikts dzīvesveids.	1
	Lietojamie kosmētiskie produkti.	1
	Iepriekšējās ķermeņa kopšanas procedūras.	1
	Ieteikta procedūra atbilstoši klienta apmeklējuma mērķim.	1
	Rekomendācijas ādas kopšanai mājās apstākļos un nākotnes procedūrām.	1
	Aizpildītas Procedūras protokola sadaļas:	
	Spa procedūras mērķis.	1
	Iedarbība.	1
	Medus ir uzsildīts līdz 40 °C temperatūrai.	1
	Sagatavo klientu procedūrai:	
	Piedāvā klientam vienreizlietojamo veļu.	1
	Lūdz noņemt rotaslietas.	1
	Palīdz klientam iekārtoties ērtā pozā (guļus stāvoklī) uz masāžas kušetes, izkārtot ruļļus/polsterus – cilindrus kāju atbalstam.	1
	Ķermeņa problemātisko zonu sagatavošana medus masāžai, ar mīcīšanas, berzēšanas paņēmieniem, asinsrites veicināšanai, ievērojot limfas plūsmas virzienus.	1
	Bīstamās zonas (piemēram, vēnu mezgli, limfmezgli, izceltās dzimumzīmes) tiek apietas.	1
	Masāžu veic atbilstoši skeleta virspusējo muskuļu kontūrām un robežām, diferencējot muskuļu, zemādas tauku un muskuļu tonusa atšķirību.	1
	Medus masāža tiek veikta ar plīkšķināšanas metodi.	1
	Medus daudzums nav pārmērīgs.	1
	Kustību virzība ir pareiza, ja masāža notiek, ievērojot limfas plūsmas virzienus no augšējām un apakšējām ekstremitātēm uz limfmezgliem.	1
	Apstrādātās zonas secīgi ietin uzreiz pēc apstrādes.	1
	Medus maska pēc noteiktā iedarbības laika tiek notīrīta ar siltu ūdeni, izmantojot auduma salvetes vai cimdus, vai duša.	1

	Apstrādātajai zonai ar vieglas masāžas paņēmieniem tiek uzklāts ķermeņa losjons atbilstoši klienta ādas tipam.	1
	Stāja ergonomiski pareiza, kājas ieliektas, mugura taisna, pleci nolaisti.	1
	Klients uzmanīgi tiek piecelts sēdus stāvoklī.	1
	Ievēro klienta ergonomiku, palīdz klientam apgriezties un piecelties.	1
	Pavada klientu uz dušu.	1
	Pēc procedūras sakārto darba vietu, noņem vienreizlietojamās/auduma paladziņus un izmantotos dvieļus.	1
	Izmazgā izmantotos traučņus.	1
	Dezinficē darba vietu.	1
2.4. Galvas matainās daļas un ausu masāžas veikšana ar beigu tvēriem. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 28)	Aizpildīta Klienta karte (6. pielikums):	
	Noteiktas kontrindikācijas.	1
	Noteikts ādas tips.	1
	Noteikts ķermeņa svara indekss.	1
	Noteikts muskuļu tonuss.	1
	Noteikts dzīvesveids.	1
	Lietojamie kosmētiskie produkti.	1
	Iepriekšējās ķermeņa kopšanas procedūras.	1
	Ieteikta procedūra atbilstoši klienta apmeklējuma mērķim.	1
	Rekomendācijas ādas kopšanai mājās apstākļos un nākotnes procedūrām.	1
	Aizpildītas Procedūras protokola sadaļas:	
	Spa procedūras mērķis.	1
	Iedarbība.	1
	Sagatavo klientu procedūrai:	
	Piedāvā klientam vienreizlietojamo veļu.	1
	Lūdz noņemt rotaslietas.	1
	Palīdz klientam iekārtoties ērtā pozā (guļus stāvoklī) uz masāžas kušetes, izkārtot ruļļus/polsterus – cilindrus kāju atbalstam.	1
	Nodrošināts mikroklimats klienta komfortam, siltums (termosega, pleds, ja masāžas galdam ir apsilde, tā ir ieslēgta).	1
	Tiek veikta galvas daļas relaksējoša masāža, galvas āda tiek maigi masēta ar pirkstiem.	1
	Iziet galvas meridiānus pa punktiem – gar ausīm, no galvaskausa izeiļņa, iekustinot asinsriti galvas skalpa ceļā, pārejot uz ausīm.	1
	Ķemmējošas kustības ar pirkstiem pa galvas mataino daļu, aizskarot galvas skalpa daļu.	1
	Kustības, kas atgādina bizes pīšanu, pa skalpa daļu.	1
	Ar pirkstu galiem lēni un pārliecinoši izkustina ādu ap ausīm.	1
	Ausu izberzēšana.	1
	Procedūras noslēgumā ar lēnu kustību veic beigu tvērienus.	1
	Bīstamās zonas (piemēram, vēnu mezgļi, limfmezgli, izceltās dzimumzīmes) tiek apietas.	1
	Klients uzmanīgi tiek piecelts sēdus stāvoklī.	1
	Ievēro klienta ergonomiku, palīdz klientam apgriezties, piecelties.	1
	Pēc procedūras sakārto darba vietu, noņem vienreizlietojamās/auduma paladziņus un izmantotos dvieļus.	1
	Izmazgā izmantotos traučņus.	1
	Dezinficē darba vietu.	1

2.5. Veikt ķermeņa masāžu ar zāļu maisiņiem (pindām) vai karstajiem maisiņiem. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 39)	Aizpildīta Klienta karte (6. pielikums):	
	Noteiktas kontrindikācijas.	1
	Noteikts ādas tips.	1
	Noteikts ķermeņa svara indekss.	1
	Noteikts muskuļu tonuss.	1
	Noteikts dzīvesveids.	1
	Lietojamie kosmētiskie produkti.	1
	Iepriekšējās ķermeņa kopšanas procedūras.	1
	Ieteikta procedūra atbilstoši klienta apmeklējuma mērķim.	1
	Rekomendācijas ādas kopšanai mājas apstākļos un nākotnes procedūrām.	1
	Aizpildītas Procedūras protokola sadaļas:	
	Spa procedūras mērķis.	1
	Iedarbība.	1
	Procedūrai nepieciešamos materiālus sagatavo īsi pirms tās uzsākšanas.	1
	Kosmētiskos līdzekļus, kuri tiks izmantoti procedūrā, iepildīt speciālos vienreizējas lietošanas traučīņos, kas paredzēti konkrētajam klientam.	1
	Sagatavotas augu maisījumu pindas – 2 gab. Izvēlētais augu maisījums atbilst klienta vajadzībām un vēlmēm.	1
	Izveidotais augu maisījums atbilstoši klienta apmeklējuma mērķim.	1
	Ņemtas vērā klienta indikācijas un kontrindikācijas.	1
	Ņemtas vērā iespējamās alerģiskās reakcijas.	1
	Augu maisījuma izejmateriāli ir kvalitatīvi, pareizi ievākti un uzglabāti, tie ir aromātiski, nav pelējuma pazīmju.	1
	Pindas uzsildītas līdz +40 °C temperatūrai, ņemot vērā klienta individuālo temperatūras sajūtu un ādas jutīgumu.	1
	Izskaidro klientam spa procedūras veikšanas plānu.	1
	Izskaidro klientam procedūras vēlamos rezultātus.	1
	Informē klientu par ķermeņa kopšanas līdzekļiem, to ietekmi.	1
	Sagatavo klientu procedūrai:	
	Piedāvā klientam vienreizlietojamo veļu.	1
	Lūdz noņemt rotaslietas.	1
	Palīdz klientam iekārtoties ērtā pozā (guļus stāvoklī) uz masāžas kušetes. Izkārtu ruļļus/polsterus – cilindrus kāju atbalstam.	1
	Masāža tiek veikta ar vieglām kustībām pa meridiāniem, iedarbojoties uz speciāliem punktiem.	1
	Masāža tiek veikta, mazākajai pindai virzoties pa priekšu, bet lielākajai – aiz tās.	1
	Masāžu veic atbilstoši skeleta virspusējo muskuļu kontūrām un robežām, diferencējot muskuļu, zemādas tauku un muskuļu tonusa atšķirību.	1
	Bīstamās zonas (piemēram, vēnu mezglojumi, limfmezgli, izceltās dzimumzīmes) tiek apietas.	1
	Kustības ir nesaraustītas un plastiskas.	1
	Kustību virzība ir pareiza, ja masāža notiek, ievērojot limfas plūsmas virzienus no augšējām un apakšējām ekstremitātēm uz limfmezgliem.	1
	Masāžai noslēdzoties, ar vieglas masāžas paņēmieniem tiek uzklāts ķermeņa losjons atbilstoši klienta ādas tipam.	1
	Masāžu veic abām ķermeņa pusēm identiski.	1

	Procedūras laikā nodrošina mikroklimatu (siltumu) klienta komfortam (termosega, pleds vai ieslēgta apsilde).	
	Ievēro klienta ergonomiku, palīdz klientam apgriezties, piecelties.	1
	Stāja ergonomiski pareiza, kājas ieliektas, mugura taisna, pleci nolaisti.	1
	Klients uzmanīgi tiek piecelts sēdus stāvoklī.	1
	Pēc procedūras sakārto darba vietu, noņem vienreizlietojamās/auduma paladziņas un izmantotos dvieļus.	1
	Izmazgā izmantotos traučņus.	1
	Dezinficē darba vietu.	1

PREMIERS

Spa procedūras protokols*

Spa procedūras nosaukums	Karsto akmeņu masāža Procedūras kopējais ilgums – 120 min.
Spa procedūras mērķis	
Iedarbība	
Spa procedūras plāns	
Aizpilda Klienta karti. Aizpildītas Procedūras protokola sadaļas. Sagatavo akmeņu komplektu (24–45 gab). Akmeņus uzsilda (30 min.) līdz +54 °C temperatūrai, ņemot vērā klienta individuālo temperatūras sajūtu un ādas jutīgumu, cilvēkiem ar jutīgu ādu lieto nedaudz vēsākus akmeņus. Procedūrai nepieciešamos materiālus sagatavo (izpako) īsi pirms tās uzsākšanas. Kosmētiskos līdzekļus, kuri tiks izmantoti procedūrā, iepilda speciālos vienreizējas lietošanas trauciņos, kas paredzēti konkrētajam klientam. Izskaidro klientam spa procedūras veikšanas plānu. Izskaidro klientam procedūras vēlamos rezultātus. Informē klientu par ķermeņa kopšanas līdzekļiem, to ietekmi. Sagatavo klientu procedūrai: Piedāvā klientam vienreizlietojamo veļu. Lūdz noņemt rotaslietas. Palīdz klientam iekārtoties ērtā pozā (guļus stāvoklī) uz masāžas kušetes. Izkārto ruļļus/polsterus – cilindrus kāju atbalstam. Ķermeņa sagatavošana procedūrai, ar vieglām, relaksējošām kustībām uzklājot aromaterapeitisku eļļu, izmantojot klasiskās masāžas veidus, ievērojot limfas plūsmas virzienus. Smērvielu daudzums nav pārmērīgs. Bīstamās zonas (piemēram, vēnu mezglojumi, limfmezgli, dzimumzīmes) tiek apietas. Masāžu veic atbilstoši skeleta virspusējo muskuļu kontūrām un robežām, diferencējot muskuļu, zemādas tauku un muskuļu tonusa atšķirību. Procedūra tiek veikta ar vieglām kustībām, neiedarbojoties padziļināti. Kustības ir nesaraustītas un plastiskas. Kustību virzība ir pareiza, ja masāža notiek, ievērojot limfas plūsmas virzienus no augšējām un apakšējām ekstremitātēm uz limfmezgliem. Masāžā lieto dažāda izmēra akmeņus, tos mainot un piemērojot dažādām ķermeņa daļām – mugurai, kaklam, sejai, rokām, kājām, pirkstiem. Ar lielākajiem akmeņiem masē muguru un kājas, ar mazākajiem – pirkstus, kaklu, seju, izmantojot dažādas masāžas tehnikas. Masāžas laikā atdzisušos akmeņus nomaina pret karstiem. Masāža notiek maigā apgaismojumā, tās laikā fonā skan nomierinoša mūzika.	

Procedūras laikā nodrošina mikroklimatu (siltumu) klienta komfortam (termosega, pleds).

Apstrādātajai zonai tiek uzklāts ķermeņa losjons atbilstoši klienta ādas tipam.

Stāja ergonomiski pareiza, kājas ieliektas, mugura taisna, pleci nolaisti.

Ievēro klienta ergonomiku, palīdz klientam apgriezties.

Klients uzmanīgi tiek piecelts sēdus stāvoklī.

Pēc procedūras akmeņus apstrādā ar dezinficējošu šķīdumu un ievieto aukstā tekošā ūdenī.

Sakārto darba vietu, noņem vienreizlietojamās/auduma paladziņas un izmantotos dvieļus.

Izmazgā izmantotos traučņus.

Dezinficē darba vietu.

**Spa procedūras protokolu pedagogs var pielāgot apgūtajai mācību programmai.*

Spa procedūras protokols*

Spa procedūras nosaukums	Spa pēdu procedūras un masāžas ar refleksoloģijas elementiem veikšana. Procedūras kopējais laiks – 45 min.
Spa procedūras mērķis	
Iedarbība	
Spa procedūras plāns	
Aizpilda Klienta karti. Aizpildītas Procedūras protokola tukšās sadaļas. Izskaidro klientam spa procedūras veikšanas plānu. Izskaidro klientam procedūras iedarbību un vēlamos rezultātus. Informē klientu par ķermeņa kopšanas līdzekļiem, to ietekmi. Procedūrai nepieciešamos materiālus sagatavo īsi pirms tās uzsākšanas. Kosmētiskos līdzekļus, kuri tiks izmantoti procedūrā, iepildīt speciālos vienreizējas lietošanas traučīšos, kas paredzēti konkrētajam klientam. Sagatavo klientu procedūrai: Nomazgā, nosusina, apstrādā kājas ar dezinfekcijas līdzekli. Kāju vanniņa – 5 min. Palīdz klientam iekārtoties ērtā pozā sēdus vai pusguļus stāvoklī. Izkārto ruļļus/polsterus – cilindrus kāju atbalstam. Skrubē pēdas, kājas ar vieglām masāžas kustībām, virzoties no pēdas uz ceļgalu (abām kājām pēc kārtas). Pēc noteiktā iedarbības laika skrubis tiek notīrīts ar siltu ūdeni, izmantojot auduma salvetes vai cimdus. Ar vieglām masāžas kustībām, virzoties no pēdas uz ceļgalu, tiek uzklāts krēms atbilstoši gadalaikam (sildošais vai vēsinošais). Smērvielu daudzums nav pārmērīgs. Kustības ir nesaraustītas un plastiskas. Kustību virzība ir pareiza, ja masāža notiek, ievērojot limfas plūsmas virzienus uz limfmezgliem. Uzklāšanas procedūra tiek veikta ar vieglām kustībām, neiedarbojoties padziļināti. Masāžu veic, ievērojot refleksa punktus pēdā. Procedūra notiek secīgi pa punktiem. Identisku procedūru veic abām kājām. Procedūras laikā norošināts mikroklimats klienta komfortam, ja nepieciešams siltums (termosega, pleds, ja masāžas galdam ir apsilde, tā ir ieslēgta). Ievēro klienta ergonomiku, palīdz klientam piecelties.	

Pēc procedūras sakārto darba vietu, noņem vienreizlietojamus/auduma paladziņus un izmantotos dvieļus.
Izmazgā izmantotos trauciņus.
Dezinficē darba vietu.

**Spa procedūras protokolu pedagogs var pielāgot apgūtajai mācību programmai.*

PREMIERS

Spa procedūras protokols*

Spa procedūras nosaukums	Pretcelulīta procedūra – medus masāža ķermeņa problēmzonām (vēders, gurnu daļa, kājas, rokas). Procedūras kopējais laiks – 60 min.
Spa procedūras mērķis	
Iedarbība	
Spa procedūras plāns	
Aizpilda Klienta karti. Aizpildītas Procedūras protokola tukšās sadaļas. Izskaidro klientam spa procedūras veikšanas plānu. Izskaidro klientam procedūras iedarbību un vēlamos rezultātus. Informē klientu par ķermeņa kopšanas līdzekļiem, to ietekmi. Procedūrai nepieciešamos materiālus sagatavo īsi pirms tās uzsākšanas. Medus uzsildīts līdz +40 °C temperatūrai. Kosmētiskos līdzekļus, kuri tiks izmantoti procedūrā, iepildīt speciālos vienreizējas lietošanas traučinos, kas paredzēti konkrētajam klientam. Sagatavo klientu procedūrai: Piedāvā klientam vienreizlietojamo veļu. Lūdz noņemt rotaslietas. Palīdz klientam iekārtoties ērtā pozā (guļus stāvoklī) uz masāžas kušetes. Izkārto apaļo vai pusapaļo anatomisko rulli/polsteri – cilindru kāju atbalstam. Ķermeņa zonas, kur tiks veikta procedūra, labākai procedūras iedarbībai (asinsrites veicināšana) tiek izmasētas ar mīcīšanas, berzēšanas paņēmieniem, ievērojot limfas plūsmas virzienus. Bīstamās zonas (piemēram, vēnu mezgļojumi, limfmezgli, izceltās dzimumzīmes) tiek apietas. Masāžu veic atbilstoši skeleta virspusējo muskuļu kontūrām un robežām, diferencējot muskuļu, zemādas tauku un muskuļu tonusa atšķirību. Medus uzklāšanas procedūra tiek veikta plikšķinot. Smērvielu daudzums nav pārmērīgs. Kustību virzība ir pareiza, ja masāža notiek, ievērojot limfas plūsmas virzienus no augšējām un apakšējām ekstremitātēm uz limfmezgliem. Ietīšana notiek secīgi uzklāšanai (pa zonām). Nodrošināts mikroklimats klienta komfortam, siltums (termosega, plets, ja masāžas galdam ir apsilde, tā ir ieslēgta). Medus maska pēc noteiktā iedarbības laika tiek notīrīta ar siltu ūdeni, izmantojot auduma salvetes vai	

cimdus, vai dušā.

Apstrādātajai zonai ar vieglas masāžas paņēmieniem tiek uzklāts ķermeņa losjons atbilstoši klienta ādas tipam.

Stāja ergonomiski pareiza, kājas ieliektas, mugura taisna, pleci nolaisti.

Klients uzmanīgi tiek piecelts sēdus stāvoklī.

Ievēro klienta ergonomiku, palīdz klientam apgriezties un piecelties.

Pavada klientu uz dušu.

Pēc procedūras sakārto darba vietu, noņem vienreizlietojamās/auduma paladziņas un izmantotos dvieļus.

Izmazgā izmantotos traučņus.

Dezinficē darba vietu.

** Spa procedūras protokolu pedagogs var pielāgot apgūtajai mācību programmai.*

PREMIERS

Spa procedūras protokols*

Spa procedūras nosaukums	Galvas matainās daļas un ausu masāžas veikšana ar beigu tvērieniem. Procedūras kopējais laiks – 20 min.
Spa procedūras mērķis	
Iedarbība	
Spa procedūras plāns	
Aizpilda Klienta karti. Aizpildītas Procedūras protokola tukšās sadaļas. Izskaidro klientam spa procedūras veikšanas plānu. Izskaidro klientam procedūras iedarbību un vēlamos rezultātus. Informē klientu par ķermeņa kopšanas līdzekļiem, to ietekmi. Sagatavo klientu procedūrai: Lūdz noņemt rotaslietas. Palīdz klientam iekārtoties ērtā pozā (guļus stāvoklī) uz masāžas kušetes. Izkārto apaļo vai pusapaļo anatomisko rulli/polsteri – cilindru kāju atbalstam. Nodrošināts mikroklimats klienta komfortam, siltums (termosega, pleds, ja masāžas galdam ir apsilde, tā ir ieslēgta). Tiek veikta galvas daļas relaksējošā masāža, galvas āda tiek maigi masēta ar pirkstiem. Iziet galvas meridiānus pa punktiem – gar ausīm, no galvaskausa izciļņa, iekustinot asinsriti galvas skalpa ceļā, pārejot uz ausīm. Ķemmējošas kustības ar pirkstiem pa galvas mataino daļu, aizskarot galvas skalpa daļu. Kustības, kas atgādina bizes pīšanu, pa skalpa daļu. Ar pirkstu galiem lēni un pārliecinoši izkustina ādu ap ausīm. Ausu izberzēšana. Procedūras noslēgumā ar lēnu kustību veic beigu tvērienus. Bīstamās zonas (piemēram, vēnu mezglojumi, limfmezgli, dzimumzīmes) tiek apietas. Klients uzmanīgi tiek piecelts sēdus stāvoklī. Ievēro klienta ergonomiku, palīdz klientam apgriezties, piecelties. Pēc procedūras sakārto darba vietu, noņem vienreizlietojamās/auduma paladziņus un izmantotos dvieļus. Dezinficē darba vietu.	

* *Spa procedūras protokolu pedagogs var pielāgot apgūtajai mācību programmai.*

Spa procedūras protokols*

Spa procedūras nosaukums	Veikt ķermeņa masāžu ar zāļu maisiņiem (pindām) vai karstajiem maisiņiem. Procedūras kopējais laiks – 60 min.
Spa procedūras mērķis	
Iedarbība	
Spa procedūras plāns	
Aizpilda Klienta karti. Aizpildītas Procedūras protokola tukšās sadaļas. Izskaidro klientam spa procedūras veikšanas plānu. Izskaidro klientam procedūras iedarbību un vēlamos rezultātus. Informē klientu par ķermeņa kopšanas līdzekļiem, to ietekmi. Procedūrai nepieciešamos materiālus sagatavo īsi pirms tās uzsākšanas. Kosmētiskos līdzekļus, kuri tiks izmantoti procedūrā, iepildīt speciālos vienreizējas lietošanas trauciņos, kas paredzēti konkrētajam klientam. Sagatavotas augu maisījumu pindas – 2 gb. Pindas uzsildītas līdz +40 °C temperatūrai, ņemot vērā klienta individuālā temperatūras sajūtu un ādas jutīgumu. Sagatavo klientu procedūrai: Piedāvā klientam vienreizlietojamo veļu. Lūdz noņemt rotaslietas. Palīdz klientam iekārtoties ērtā pozā (guļus stāvoklī) uz masāžas kušetes. Izkārto apaļo vai pusapaļo anatomisko rulli/polsteri – cilindru kāju atbalstam. Masāža tiek veikta ar vieglām kustībām pa meridiāniem, iedarbojoties uz speciāliem punktiem. Masāža tiek veikta, mazākai pindai virzoties pa priekšu, bet lielākajai – aiz tās. Masāžu veic atbilstoši skeleta virspusējo muskuļu kontūrām un robežām, diferencējot muskuļu, zemādas tauku un muskuļu tonusa atšķirību. Bīstamās zonas (piemēram, vēnu mezglojumi, limfmezgli, dzimumzīmes) tiek apietas. Kustības ir nesaraustītas un plastiskas. Kustību virzība ir pareiza, ja masāža notiek, ievērojot limfas plūsmas virzienus no augšējām un apakšējām ekstremitātēm uz limfmezgliem. Masāžai noslēdzoties, ar vieglas masāžas paņēmieniem tiek uzklāts ķermeņa losjons atbilstoši klienta ādas tipam. Masāžu veic abām ķermeņa pusēm identiski. Procedūras laikā nodrošina mikroklimatu klienta komfortam, siltumu (termosega, pleds vai ieslēgta	

apsilde).

Stāja ergonomiski pareiza, kājas ieliektas, mugura taisna, pleci nolaisti.

Ievēro klienta ergonomiku, palīdz klientam apgriezties. Klients uzmanīgi tiek piecelts sēdus stāvoklī.

Pēc procedūras sakārto darba vietu, noņem vienreizlietojamās/auduma paladziņus un izmantotos dviļus.

Dezinficē darba vietu.

** Spa procedūras protokolu pedagogs var pielāgot apgūtajai mācību programmai.*

PREMIERS

Klienta karte*

(klienta vārds, uzvārds)	
Klienta dati (dzimšanas gads, dzimums), nodarbošanās	
Klienta vēlmes un vajadzības	
Augums	
Svars (kg), atzīme par svaru: normāls, vairāk nekā norma, mazāk nekā norma	
Kontrindikācijas, kuru gadījumā nepieciešama ārsta atļauja, atzīmēt ar "x": ○ Grūtniecība ○ Sirds un asinsvadu slimības ○ Hemofilija ○ Tūska ○ Osteoporoze ○ Artrīts ○ Nervu/psihiskās kaites ○ Epilepsija ○ Operācijas, veiktas pēdējo 6 mēnešu laikā ○ Diabēts ○ Astma ○ Vēzis ○ Ķīmijterapija ○ Staru terapija ○ Izteikta stājas deformācija ○ Spastiskas/lēkmjveida sāpes ○ Nieru slimības ○ Kakla mīksto audu traumas ○ Mugurkaula diska nobīde ○ Nediagnosticētas sāpes ○ Ārsta izrakstīti medikamenti ○ Akūts reimatīts ○ Dzemdes kakla iekaisumi	Kontrindikācijas, kuru gadījumā ir ierobežota procedūru veikšana pilnībā vai daļēji, atzīmēt ar "x": ○ Drudzis ○ Infekcijas slimības ○ Alkohola vai narkotisko vielu ietekme ○ Caureja, vemšana ○ Ādas slimības (piemēram, sēnīte) ○ Nediagnosticēti puni un piepampumi ○ Lokāli pietūkumi ○ Iekaisumi ○ Varikozas vēnas ○ Grūtniecība (pirmais trimestris) ○ Griezta, atvērtas brūces ○ Zilumi ○ Skrāpējumi ○ Audu rētas (divu gadu vecas (pēc smagām operācijām) un sešus mēnešus vecas nelielas rētas) ○ Saules apdegumi ○ Implantī ○ Vēdera sāpes (piemēram, pirmās menstruācijas dienas) ○ Hematoma ○ Trūce ○ Neseni lūzumi (minimums trīs mēnešiem) ○ Kuņģa čūla ○ Pēc kārtīgas ēdienreizes ○ Sāpes sprandā ○ Gastrīta saasinājums ○ Pīrsings ○ Ādas apsārtumi ○ Ādas jušanas traucējumi ○ Elektrokardio stimulators ○ Muskuļu nogurums ○ Mezglainā eritēma
Piezīmes par veselības stāvokli, nepieciešamo pasvītrot, svarīgo papildināt/uzrakstīt: sāpes, nekustīgas locītavas; migrēna, alerģija; aizcietējumi, vēdera piepūšanās, aknu, žultspūšļa, kuņģa problēmas; sāpes sirds rajonā, paaugstināts/pazemināts asinsspiediens, varikozas vēnas, aukstas rokas/kājas; ādas slimības: dermatīts, akne, ekzēma, psoriāze, vējbakas, ādas vēzis; āda: sausa, taukaina, kombinēta, jutīga, normāla, celulīts; nieru problēmas, nosliece uz infekcijām, hroniskas iesnas, saaukstēšanās; neregulāras mēnešreizes, PMS, menopauze, hormonālā terapija;	

saspringums, stress, depresijas pazīmes, izdegšanas sindroma pazīmes. muskuļu tonuss (atzīmēt ar: labs, apmierinošs, vājš): augšstilbs _____, sēžamvieta _____, vēders _____.	
Vai Jūs šobrīd lietojat medikamentus: jā/nē (pasvītrot vajadzīgo), kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat homeopātiskus līdzekļus, tai skaitā tējas kurss: jā/nē, kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat uztura bagātinātājus: jā/nē, kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat pārtikas aizstājējus: jā/nē, kādus: Vai Jūs smēķējat: jā/nē Vai Jums ir miega traucējumi: jā / nē, cik stundas miega Jūs guļat vidēji nedēļā: Cik ūdens pa dienu Jūs izdzerat: Vai Jums ir sēdošs darbs: jā/nē Vai Jūs sportojat: jā/nē, kāds sporta veids: Vai Jūs ejat regulārās pastaigās svaigā gaisā: jā/nē, cik reizes nedēļā un cik ilgi:	
Ēšanas paradumi, dzīvesveids	
Lietojamie kosmētiskie produkti	
Iepriekšējās ķermeņa kopšanas procedūras	

Klients _____

ar savu parakstu apliecina, ka piekrīt viņa personas datu apstrādei. Izglītības iestāde ir atbildīga par personas datu drošību un neizpaušanu trešajām personām vai izmantošanu citiem nolūkiem. Datu apstrādes periods – 30 dienas pēc pārbaudes darba.

Secinājumi, ieteikumi procedūrai	
Ieteicamā procedūra	
Procedūras mērķis	
Izmantojamie kosmētiskie līdzekļi	
Rekomendācijas	
Iesakāmās procedūras nākotnē apmeklējumiem (vismaz 3 procedūras, kuras virzītas uz problēmas risināšanas mērķa sasniegšanu).	
Dzīvesveida un uztura rekomendācijas	
Mājās lietojamā kosmētika – konkrētam ādas tipam	

*Klienta karte var tik sastādīta atbilstoši apgūtajai mācību programmai.



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Nr. 8.5.2.0/16/I/001

«Nozaru kvalifikācijas sistēmas pilnveide profesionālās izglītības attīstībai un kvalitātes nodrošināšanai»

Profesionālā kvalifikācija "Pirtnieks" (3. LKI)**Obligātās izvēles daļa (B daļa)****Modulis "Darba vides iekārtošana procedūrām pirtī"**

Uz sākumu

Pārbaudījuma programma

Mērķis	Pārbaudīt un novērtēt izglītojamā sasniegamo rezultātu apguvi atbilstoši modulī noteiktajam.	
Darba uzbūve	Uzdevumu skaits	1
	Uzdevumu veidi	Praktiskais darbs.
	Uzdevumu izpildes kopējais laiks minūtēs	45 min.
Uzdevumu apraksts	Sagatavot darba vidi pirts procedūras veikšanai. Uz pārbaudījumu jābūt sagatavotām dažādu Latvijas augu kaltētas (izmērcētas) vai svaigas pirts slotas (piemēram, bērza, ozola, liepas; skujuņu – egles, priedes u. c. augu slotas) atbilstoši sezonai – 1 komplekts.	
Norises vieta un nepieciešamie materiālie līdzekļi	Pārbaudījuma norisei nepieciešama pirts telpa/pērtuve un priekštelpa. Klients (modelis). Nepieciešamie materiāli un līdzekļi: • vienreizlietojamie paladziņi, vienreizlietojamā veļa un cepurītes vai alternatīvi auduma izstrādājumi; • tīri dušas dvieļi; • tīrs halāts un čības; • kāju paliktnis; • galvas paliktnis; • trauki (ar tilpumu 5, 10, 15 un 20 litri); • galds palīglīdzekļu un materiālu novietošanai (ieteicams 70 cm x 150 cm); • ķermeņa termometrs; • asinsspiediena mērīšanas ierīce; • pulsa mērīšanas ierīce; • tvertnes slotu skalošanai; • mazās kāju vanniņas; • skandas; • gaisa termometrs; • ūdens termometrs; • hronometrs un dažādu laiku smilšu pulkstenis, kas ir piemērots pirts videi; • mitruma mērītājs; • ārējais/iekšējais termohigrometrs; • gaisa kvalitātes monitoringa ierīce, kas mēra CO₂ koncentrāciju;	

		• pH metrs – ūdens, slotiņūdens, ādas virsmas mērījumiem (t.sk., sviedru izdalīšanās pie dažāda karstuma un aukstuma kontrastprocedūru veikšanas); • duša ar silto un auksto ūdeni; • dušas telpa; • lielā atkritumu tvertne; • skapis tīrās veļas uzglabāšanai; • izlietne ar siltā un auksta ūdens pieslēgumu; • tvertne netīrās veļas glabāšanai; • dvieļi papīra (iepakojums); • klūgu slotiņas, citi plikšķināmie un klapējamie tautas masāžas un pirtnieku vidū izmantojamie palīg līdzekļi; • dažāda veida māli; • sāls; • dažādas ēteriskās eļļas (5 ml vai 10 ml); • trauks, bļoda skrubja maisījuma izveidošanai; • medus; • kakao pulveris; • ķermeņa procedūru ietīšanas plēves; • gumijas čības klientam; • šķidrās ziepes ar dozatoru atbilstoši sanitārām normām; • cienasta pasniegšanas piederumi – tējas tase, glāze vai krūze, uz kodu šķīvis, tējkarote, tējkanna; • masāžas kušete ar regulējamu augstumu; • harmoniska interjera un dizaina paraugi; • plets.								
Vērtēšanas kārtība		Pārbaudījuma uzdevumu izpildi vērtē pedagogs(-i). Vērtēta tiek katra uzdevuma izpilde. Maksimāli iegūstamais punktu skaits ir 42, kas atbilst 100 %. Pārbaudījums ir nokārtots, ja uzdevumu izpildes apjoms nav zemāks par 60 %. Pārbaudījuma vērtējums tiek izteikts ballēs atbilstoši vērtēšanas skalai:								
Iegūto punktu skaits	1–5	6–12	13–18	19–24	25–28	29–31	32–34	35–38	39–40	41–42
Uzdevumu izpildes apjoms (%)	1–14	15–29	30–44	45–59	60–67	68–75	76–83	84–91	92–96	97–100
Vērtējums ballēs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Uzdevumi, to izpildes vērtēšanas kritēriji

1. uzdevums. Sagatavot harmonisku darba vidi pirts procedūras veikšanai, ievērojot drošības, vides aizsardzības un epidemioloģiskās drošības prasībām. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 42)

1.1. Nepieciešamo materiālu darbam ar klientu pirtī sagatavošana.

1.2. Pērtuves sagatavošana procedūras norisei.

1.3. Atpūtas vietas izveidošana.

Vērtēšanas kritēriji

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
1.1. Darba vietas un apkārtējās vides sakārtošana atbilstoši drošības, vides aizsardzības un epidemioloģiskās drošības prasībām. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 11)	Dezinficētas rokas, lietoti individuālie aizsardzības līdzekļi.	1
	Notīrītas un apstrādātas kontakta virsmas ar vienreizlietojamām dezinfekcijas salvetēm, kas pēc lietošanas utilizētas tam paredztajā tvertnē, vai mitrā uzkopšana ar pēc instrukcijas sagatavotu dezinfekcijas šķidrumu.	1
	Individuālie aizsardzības līdzekļi utilizēti tam paredztajā tvertnē.	1
	Grīda un noteikas ir vizuāli tīras, nav lapu un skrubja palieku.	1
	Sienas un lāva ir tīra – uz sienas, lāvas, starp lāvu dēļiem nav lapu un skrubja palieku.	1
	Uzkopšanai lieto uzkopšanas līdzekļus atbilstoši instrukcijai.	1
	Telpu uzkopšanai izmanto atsevišķu uzkopšanas inventāru (t.i., lupatiņas, slotas, spaiņus).	1
	Telpas ir izvēdinātas.	1
	Izvēlēts darbam nepieciešamais inventārs, palīgmateriāli un palīglīdzekļi.	1
	Darba vietas iekārtojums ir ergonomisks (piemēram, trauki, izmantojamie materiāli un palīglīdzekļi izvietoti stabili, ērti lietojami, sasniedzami).	1
	Darba vietas un apkārtējās vides iekārtojums ir atbilstošs drošības prasībām (piemēram, pārbaudīta ierīču un aprīkojuma darbība, taciņas nav apledojušas, uz grīdas nav slapjas pirtsslotu lapas, izlijis ūdens – slidenas grīdas u. c.).	1
1.2. Harmoniskas darba vides izveidošana. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 9)	Izmantotie dekoru materiāli un augi:	
	• ugunsdroši izvietoti;	1
	• nav kairinoši;	1
	• nav indīgi;	1
	• ir estētiski un nepārspīlēti;	1
	• nerada traucējumus procedūrai.	1
	Relaksējošs noformējums:	
	• pieklusināta relaksējoša mūzika;	1
	• sveces;	1
	• izmantotie dekoru (ziedi u. c.) atbilst sezonālībai un klienta individualitātei;	1
1.3. Nepieciešamo materiālu darbam ar klientu pirtī sagatavošana.	Sagatavoti:	
	Vienreizlietojamie paladziņi, vienreizlietojamā veļa un cepurītes vai alternatīvi auduma izstrādājumi; tīri dušas dvieļi; tīrs halāts un čības.	1

<i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 11)</i>	Konkrētajai procedūrai nepieciešamos materiālus izpako (piemēram, masāžas eļļas, ķermeņa kopšanas maskas un skrubjus) īsi pirms tās uzsākšanas.	1
	Procedūrā izmantojamus produktus (piemēram, masāžas eļļas, ķermeņa kopšanas maskas, skrubi) sagatavo, iepildot speciālos vienreizējas lietošanas traučinos vai alternatīvos karstumizturīgos un drošos traukos, kas paredzēti konkrētajam klientam.	1
	Skrubis ir kvalitatīvs, nav pelējuma smaržas un ir saglabājis dabīgo, augam raksturīgo krāsu.	1
	Sagatavotas slotas pirts procedūrai:	1
	slotas ir kvalitatīvas, nav pelējuma smaržas, saglabājušas dabisko krāsu;	1
	slotas atbilst ergonomikai;	1
	slotas ir viegli mitras, nepārmērcētas.	1
	Darba vide ir noformēta harmoniski, ir izmantoti palīg līdzekļi (piemēram, ziedlapiņas).	1
	Sagatavotas kāju vanniņas (piepildītas ar siltu (37 °C) ūdeni un izmantoti palīgmateriāli (piemēram, čiekuri, ziedlapiņas, akmentiņi, dzintars).	1
	Sagatavoti trauki un piederumi cienasta pasniegšanai: tējas tase, uz kodu šķīvis, tējkarote, tējkanna.	1
1.4. Pērtuves sagatavošana procedūras norisei. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 8)</i>	Veic nepieciešamo temperatūras korekciju pērtuvē.	1
	Telpas ir izvēdinātas, ir pietiekošs svaiga gaisa daudzums. CO ₂ koncentrācija nepārsniedz pieļaujamo.	1
	Apgaismojums atbilst klienta labsajūtai un drošām darbībām pirts procedūras laikā.	1
	Sagatavoti trauki ar ūdeni: silts, vēss, auksts.	1
	Sagatavots trauks ar ūdeni gara uzmešanai.	1
	Sagatavots kausinš gara (temperatūras un mitruma kāpināšanai) uzmešanai.	1
	Sagatavots lejamais trauks klienta ķermeņa atvēršanai ar ūdeni.	1
	Ūdens trauki un visi nepieciešamie palīg līdzekļi ir droši, stabili novietoti.	1
1.5. Atpūtas vietas izveidošana. <i>(maksimāli iegūstamais punktu skaits 3)</i>	Izveidota atpūtas vieta (uzklāta ar dvieļiem; sagatavots pleds) klientam atpūtai pēc procedūras.	1
	Apgaismojums nav spilgts, atbilst klienta labsajūtai un drošām darbībām pirts procedūras laikā.	1
	Vide iekārtota, ņemot vērā vizuālās ietekmes metodi uz cilvēka labsajūtu (piemēram, skan pieklusināta mūzika, deg dažādu krāsu sveces).	1



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Nr. 8.5.2.0/16/I/001

«Nozaru kvalifikācijas sistēmas pilnveide profesionālās izglītības attīstībai un kvalitātes nodrošināšanai»

Profesionālā kvalifikācija "Pirtnieks" (3. LKI)**Obligātās izvēles daļa (B daļa)****Modulis "Klienta sagatavošana pirts procedūrai"**

Uz sākumu

Pārbaudījuma programma

Mērķis		Pārbaudīt un novērtēt izglītojamā sasniegamo rezultātu apguvi atbilstoši modulī noteiktajam.								
Darba uzbūve		Uzdevumu skaits		2						
		Uzdevumu veidi		Praktiskais darbs, mutiskas atbildes uz jautājumiem.						
		Uzdevumu izpildes kopējais laiks minūtēs		60 min.						
Uzdevumu apraksts		1. Veikt interviju ar klientu, iegūt informāciju par klienta pašsajūtu, veselības stāvokli, vēlmēm un vajadzībām, aizpildīt Klienta karti. 2. Atbildēt uz jautājumiem par pirts procedūru veidiem un ietekmi uz cilvēka vispārējo veselības stāvokli. Uz pārbaudījumu izglītojamais ierodas profesionālajai ētikai atbilstošā tērpā un galvassegā.								
Norises vieta un nepieciešamie materiālie līdzekļi		Pārbaudījuma norisei nepieciešama izglītojamā darba vieta teorētiskajām nodarbībām – galds, krēsls. Nepieciešamie materiāli un līdzekļi: • biroja papīrs; • kancelejas piederumi; • klients (modelis); • vienreizlietojamie paladziņi, vienreizlietojamā veļa un cepurītes vai alternatīvi auduma izstrādājumi; • cienasta pasniegšanas piederumi – tējas tase, glāze vai krūze, uzkožu šķīvīši, tējkarote, tējkanna.								
Vērtēšanas kārtība		Pārbaudījuma uzdevumu izpildi vērtē pedagogs(-i). Vērtēta tiek katra uzdevuma izpilde. Maksimāli iegūstamais punktu skaits ir 34, kas atbilst 100 %. Pārbaudījums ir nokārtots, ja uzdevumu izpildes apjoms nav zemāks par 60 %. Pārbaudījuma vērtējums tiek izteikts ballēs atbilstoši vērtēšanas skalai:								
Iegūto punktu skaits	1–4	5–9	10–14	15–19	20–22	23–25	26–28	29–30	31–32	33–34
Uzdevumu izpildes apjoms (%)	1–14	15–29	30–44	45–59	60–67	68–75	76–83	84–91	92–96	97–100
Vērtējums ballēs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Uzdevumi, to izpildes vērtēšanas kritēriji

1. uzdevums. Veikt interviju ar klientu, iegūt informāciju par klienta pašsajūtu, veselības stāvokli, vēlmēm un vajadzībām, aizpildīt Klienta vizuālās novērtēšanas lapu. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 17)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
1.1. Informācijas iegūšana par klienta pašsajūtu, veselības stāvokli, vēlmēm un vajadzībām, Klienta kartes aizpildīšana.	Sagaida klientu.	1
	Iepazīstina klientu ar pirti, tās apkārtējo vidi.	1
	Palīdz iekārtoties.	1
	Sniedz nelielu ieskatu par latviskās pirts veidiem, vēsturi, tradīcijām un kultūru.	1
	Veic klienta interviju, aizpilda Klienta karti (1. pielikums), noskaidrots:	
	• klienta vēlmes;	1
	• vajadzības;	1
	• veselības stāvoklis;	1
	• pašsajūta;	1
	• pirts pieredze.	1
	Noteikts:	
	• ādas tips;	1
	• kontrindikācijas;	1
	• iesakāmā procedūra, tās mērķis;	1
	• palīg līdzekļi procedūrai.	1
	Aprēķināts ķermeņa masas indekss.	1
	Klientam izskaidrots pirts procedūru plāns, procedūras ietekme un sagaidāmais rezultāts.	1
	Klients iepazīstināts ar emocionālajām izjūtām pirts procedūras gaitā.	1
	Klientam izskaidroti iekšējās kārtības, drošības un ētikas noteikumi un prasības pirts procedūru laikā.	1

2. uzdevums. Atbildēt uz jautājumiem par pirts procedūru veidiem un ietekmi uz cilvēka vispārējo veselības stāvokli. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 17)

Jautājums	Pareizā atbilde	Piešķiramie punkti
2.1. Kādas procedūras var veikt pirtī?	Ķermeņa ādu attīrošas procedūras, izmantojot dažādus skrubjus (pīlingu).	1
	Procedūras (sildīšana, pēršana) ar dažādām koku un augu slotiņām.	1
	Kontrasta procedūras – ķermeņa dzesēšanu, lietojot ūdeni, sniegu, ledu u. c.	1
	Ķermeņa ādas kopšanas procedūras, izmantojot dažādus līdzekļus, piemēram, ķermeņa kopšanas maskas, medu, eļļas (bāzes un aromterapijas eļļas), augus u. c.	1
	Ķermeņa masāžas: ar augu, koku slotiņām, vibroakustiskās masāžas, klasiskās masāžas.	1
2.2. Kādas raksturīgākās pazīmes ir vēsturiski izveidojušās latviskajam pirts rituālam? Nosauc latviskās pirts definīciju.	Latviskajam pirts rituālam raksturīgs: liela augu dažādība izmantotajos materiālos, piemēram, pirts slotās, lāvas paklājumos, tējās, ķermeņa skrubjos, kāju vanniņās.	1
	Atšķirībā no citu tautu pirts tradīcijām, latvju pirtij ir raksturīgi mitoloģiskie tēli, dievišķās un gaismas būtnes, no kuriem pirtī gājējs saņem dažādas svētības. Pirtī tiek	1

	skaitītas/dziedātas tautasdziesmas, izmantotas latviskās zīmes un simboli.	
	Dažādu dabas materiālu izmantošana, piemēram, medus, māli, augu pulveri, akmeņi u. c.	1
	Ūdens izmantošana pirts procedūrās.	1
	Definīcija "Pirts ir sena, kultūrvēsturiska latviešu attīrīšanās un labsajūtu tradīcija, unikāli lietojot dainas, augus un citas dabas veltes karstuma un mitruma ietekmē".	1
2.3. Kāda ir pirts procedūru ietekme uz cilvēka fizisko un emocionālo stāvokli?	Pēc pirts jūtams:	
	• miers;	1
	• viegluma un svaiguma sajūta;	1
	• cilvēks sajūt psihoemocionālo relaksāciju;	1
	• spēka atgūšana;	1
	• labs noskaņojums.	1
	Šīs sajūtas saglabājas 24 un vairāk stundas.	1
2.4. Kādas pazīmes liecina par klienta apmierinātību?	Klients ir pozitīvi noskaņots, ir jūtama savstarpējā uzticēšanās, atvērtība, gatavība sadarboties.	1

Klienta karte*

(klienta vārds, uzvārds)	
Klienta dati (dzimšanas gads, dzimums), nodarbošanās	
Klienta vēlmes un vajadzības	
Augums	
Svars (kg), atzīme par svaru: normāls, vairāk nekā norma, mazāk nekā norma	
Kontrindikācijas, kuru gadījumā nepieciešama ārsta atļauja, atzīmēt ar "x": ☐ Grūtniecība ☐ Sirds un asinsvadu slimības ☐ Hemofilija ☐ Tūska ☐ Osteoporoze ☐ Artrīts ☐ Nervu/psihiskās kaites ☐ Epilepsija ☐ Operācijas, veiktas pēdējo 6 mēnešu laikā ☐ Diabēts ☐ Astma ☐ Vēzis ☐ Ķīmijterapija ☐ Staru terapija ☐ Izteikta stājas deformācija ☐ Spastiskas/lēkmjveida sāpes ☐ Nieru slimības ☐ Kakla mīksto audu traumas ☐ Mugurkaula diska nobīde ☐ Nediagnosticētas sāpes ☐ Ārsta izrakstīti medikamenti ☐ Akūts reimatīts ☐ Dzemdes kakla iekaisumi	Kontrindikācijas, kuru gadījumā ir ierobežota procedūru veikšana pilnībā vai daļēji, atzīmēt ar "x": ☐ Drudzis ☐ Infekcijas slimības ☐ Alkohola vai narkotisko vielu ietekme ☐ Caureja, vemšana ☐ Ādas slimības (piemēram, sēnīte) ☐ Nediagnosticēti puni un piepampumi ☐ Lokāli pietūkumi ☐ Iekaisumi ☐ Varikozas vēnas ☐ Grūtniecība (pirmais trimestris) ☐ Griezta, atvērtas brūces ☐ Zilumi ☐ Skrāpējumi ☐ Audu rētas (divu gadu vecas (pēc smagām operācijām) un sešus mēnešus vecas nelielas rētas) ☐ Saules apdegumi ☐ Implantī ☐ Vēdera sāpes (piemēram, pirmās menstruācijas dienas) ☐ Hematoma ☐ Trūce ☐ Neseni lūzumi (pirms trīs mēnešiem) ☐ Kuņģa čūla ☐ Pēc kārtīgas ēdienreizes ☐ Sāpes sprandā ☐ Saasinājies gastrīts ☐ Pirsings ☐ Ādas apsārtumi ☐ Ādas jušanas traucējumi ☐ Elektrokardiostimulators ☐ Muskuļu nogurums ☐ Mezglainā eritēma
Piezīmes par veselības stāvokli, nepieciešamo pasvītrot, svarīgo papildināt/uzrakstīt: sāpes, nekustīgas locītavas; migrēna, alerģija; aizcietējumi, vēdera piepūšanās, aknu, žultspūšļa, kuņģa problēmas; sāpes sirds rajonā, paaugstināts/pazemināts asinsspiediens, varikozās vēnas, aukstas rokas/kājas; ādas slimības: dermatīts, akne, ekzēma, psoriāze, vējbakas, ādas vēzis; āda: sausa, taukaina, kombinēta, jutīga, normāla, celulīts; nieru problēmas, nosliece uz infekcijām, hroniskas iesnas, saaukstēšanās; neregulāras mēnešreizes, PMS, menopauze, hormonālā terapija; saspringums, stress, depresijas pazīmes, izdegšanas sindroma pazīmes; muskuļu tonuss (atzīmēt ar: labs, apmierinošs, vājš):	

augšstilbs _____, sēžamvieta _____, vēders _____. Vai Jūs šobrīd lietojat medikamentus: jā/nē (pasvītrot vajadzīgo), kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat homeopātiskus līdzekļus, tai skaitā tējas kurss: jā/nē, kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat uztura bagātinātājus: jā/nē, kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat pārtikas aizstājējus: jā/nē, kādus: Vai Jūs smēķējat: jā/nē Vai Jums ir miega traucējumi: jā / nē, cik stundas miega Jūs gulat vidēji nedēļā: Cik ūdens pa dienu Jūs izdzerat: Vai Jums ir sēdošs darbs: jā/nē Vai Jūs sportojat: jā/nē, kāds sporta veids: Vai Jūs ejat regulārās pastaigās svaigā gaisā: jā/nē, cik reizes nedēļā un cik ilgi:	
Ēšanas paradumi, dzīvesveids	
Pielietojamie kosmētiskie produkti	
Iepriekšējās ķermeņa kopšanas procedūras	

Klients _____
ar savu parakstu apliecina, ka piekrīt viņa personas datu apstrādei. Izglītības iestāde ir atbildīga par personas datu drošību un neizpaušanu trešajām personām vai izmantošanu citiem nolūkiem. Datu apstrādes periods – 30 dienas pēc pārbaudes darba.

Secinājumi, ieteikumi procedūrai	
Ieteicamā procedūra	
Procedūras mērķis	
Izmantojamie kosmētiskie līdzekļi	
Rekomendācijas	
Iesakāmās procedūras nākotnē apmeklējumiem (vismaz 3 procedūras, kuras virzītas uz problēmas risināšanas mērķa sasniegšanu).	
Dzīvesveida un uztura rekomendācijas	
Mājās lietojamā kosmētika – konkrētam ādas tipam	

*Klienta karte var tik sastādīta atbilstoši apgūtajai mācību programmai.



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Nr. 8.5.2.0/16/I/001

«Nozaru kvalifikācijas sistēmas pilnveide profesionālās izglītības attīstībai un kvalitātes nodrošināšanai»

Profesionālā kvalifikācija "Pirtnieks" (3. LKI)**Obligātās izvēles daļa (B daļa)
Modulis "Pirts procedūru veikšana"**

Uz sākumu

Pārbaudījuma programma

Katru veicamo darbību izglītojamais izskaidro un pamato.

Mērķis	Pārbaudīt un novērtēt izglītojamā sasniegamo rezultātu apguvi atbilstoši modulī noteiktajam.	
Darba uzbūve	Uzdevumu skaits	2
	Uzdevumu veidi	Praktiskais darbs, prezentācija.
	Uzdevumu izpildes kopējais laiks minūtēs	90 min.
Uzdevumu apraksts	Veikt nepieciešamās darbības atbilstoši dotajai situācijai: 1. Veikt pirts procedūru atbilstoši pirts procedūras aprakstam (1. pielikums). 2. Izvērtēt situāciju, mutiski prezentēt iesakāmo pirts procedūru, izmantojamos palīg līdzekļus un komandas sastāvu ar pienākumu sadalījumu tās norisei. Uz pārbaudījumu izglītojamais ierodas profesionālajai ētikai atbilstošā tērpā un galvassegā. Pirms procedūras tiek sakārtota darba vieta atbilstoši drošības un higiēnas prasībām, personīgi sagatavojas pārbaudījumam un tiek sagatavots klients pirts procedūrai.	
Norises vieta un nepieciešamie materiālie līdzekļi	Pārbaudījuma norisei nepieciešama pirts telpa/pērtuve un priekštelpa, klients (modelis), pirts procedūras plāns. Nepieciešamie materiāli un līdzekļi: • kāju paliktnis; • galvas paliktnis; • trauki (ar tilpumu 5, 10, 15 un 20 litri); • galds palīg līdzekļu un materiālu novietošanai (ieteicams 70 cm x 150 cm); • ķermeņa termometrs; • asinsspiediena mērīšanas ierīce; • pulsa mērīšanas ierīce; • tvertnes slotu skalošanai; • gaisa termometrs (novietots vidēja cilvēka auguma augstumā – 1,75 m no grīdas); • ūdens termometrs; • hronometrs un dažādu laiku smilšu pulkstenis, kas ir piemērots pirts videi; • mitruma mērītājs;	

	• ārējais/iekšējais termohigrometrs; • gaisa kvalitātes monitoringa ierīce, kas mēra CO₂ koncentrāciju; • pH metrs – ūdens, slotiņūdens ādas virsmas mērījumiem (t. sk. sviedru izdalīšanās pie dažāda karstuma un aukstuma kontrastprocedūru veikšanas); • duša ar silto un auksto ūdeni; • dušas telpa; • lielā atkritumu tvertne; • skapis tīrās veļas uzglabāšanai; • izlietne ar siltā un auksta ūdens pieslēgumu; • tvertne netīrās veļas glabāšanai; • auduma palagi (100 x 200 cm); • papīra dvieļi (iepakojums); • sāls; • dažādas ēteriskās eļļas (5 ml vai 10 ml); • trauks, bļoda scrubja maisījuma izveidošanai; • gumijas čības klientam; • šķidrās ziepes ar dozatoru atbilstoši higiēnas normām; • cienasta pasniegšanas piederumi – tējas tase, glāze vai krūze, uz kodu šķīvīši, tējkarote, tējkanna.									
Vērtēšanas kārtība	Pārbaudījuma uzdevumu izpildi vērtē pedagogs(-i). Vērtēta tiek katra uzdevuma izpilde. Maksimāli iegūstamais punktu skaits ir 23, kas atbilst 100 %. Pārbaudījums ir nokārtots, ja uzdevumu izpildes apjoms nav zemāks par 60 %. Pārbaudījuma vērtējums tiek izteikts ballēs atbilstoši vērtēšanas skalai:									
Iegūto punktu skaits	1–3	4–6	7–9	10–13	14–15	16	17–18	19–20	21	22–23
Uzdevumu izpildes apjoms (%)	1–14	15–29	30–44	45–59	60–67	68–75	76–83	84–91	92–96	97–100
Vērtējums ballēs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Uzdevumi, to izpildes vērtēšanas kritēriji

1. uzdevums. Veikt pirts procedūru atbilstoši pirts procedūras plānam* (1. pielikums).
(maksimāli iegūstamais punktu skaits 20).

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Pirts procedūras veikšana.	Palīdz klientam nogulties (uz muguras) uz lāvas.	1
	Zem galvas novieto siltas slotas, slotas var tikt aizstātas ar citiem palīglīdzekļiem..	1
	Galva ir ne mazāk kā 20 cm no gala sienas/lāvas beigām.	1
	Zem kājām novieto sasildītas slotas (ar kātiem virzienā uz sāniem), ja ir vajadzība, zem ceļiem novieto slotiņas, lai atslogotu muguru, slotas var tikt aizstātas ar citiem palīglīdzekļiem.	1

Zem plaukstām novieto sasildītas slotas (ar kātiem virzienā uz kājām), slotas var tikt aizstātas ar citiem palīg līdzekļiem, lai veicinātu ķermeņa sasildīšanu un patīkamāku, ērtāku sajūtu.	1
Ļauj klientam sildīties pērtuvē (līdz 10 minūtēm), lai pakāpeniski aktivizētu fizikālo termoregulāciju un pierastu pie telpas.	1
Uzsākot pirts procedūru, veic karstā gaisa vadīšanu pērtuvē ar slotām, pakāpeniski sasildot un pieradinot pie siltuma klienta ķermeni.	1
Temperatūra pērtuvē atbilst procedūras mērķim.	1
Uzmestā gara (temperatūras un mitrumu paaugstināšana pērtuvē) daudzums atbilst procedūras mērķim.	1
Slotu kustības (pēriens) ir atbilstošas procedūras mērķim. Piemēram, uzmundrinoša, ķermeņa ādu attīroša pirts procedūra: ritmiskas slotu kustības, gara daudzums intensīvs, temperatūra pērtuvē 60–70 °C, tiek lietotas izteiktas ūdens kontrasta procedūras (ar lielu kontrastu).	1
Skrubis/maska vieglām kustībām tiek uzklāts atbilstoši limfas teces virzienam, bīstamās zonas (limfmezgli, dzimumzīmes) tiek apietas. Noskalots ar siltu ūdeni.	1
Tiek samazināta pēriena intensitāte jutīgajās zonās (seja, krūtis, vēders) un bīstamajās zonās (vēnu mezglojumi, limfmezgli, palielinātas dzimumzīmes). Tiek ievēroti pēršanas virzieni atbilstoši limfas teces virzienam.	1
Tiek nodrošināts svaigais gaiss procedūras laikā, atverot durvis vai logu.	1
Tiek veiktas kontrasta procedūras atbilstoši izvēlētajai procedūrai.	1
Secīgi tiek veikta identiska procedūra uz abām ķermeņa pusēm (vēdera daļa un muguras daļa, ja per sānu guļus stāvoklī, tad kreisā un labā puse).	1
Strādājot pirtnieka stāja ergonomiski ērta, kājas ieliekas, mugura taisna, pleci nolaisti.	1
Ievēro drošības noteikumus un ergonometriju darbā ar klientu – pietur, palīdz uzkāpt un nokāpt no lāvas, pieskata, lai apgriežoties nepaslīd. Pavada klientu uz atpūtas vietu.	1
Piedāvā cienastu – tēju (piemēram, vitaminizētu, tonizējošu upeņu, augļu, ugunspuķes, pūķgalves tēju un augļu, sieru plati).	1
Saruna par sajūtām pēc procedūras.	1
Pirts procedūra veikta atbilstoši Pirts procedūras plānam.	1

**Procedūras veikšana notiek atbilstoši apgūtajai programmai, dotais variants ir piemērs.*

2. uzdevums. Izvērtēt situāciju, mutiski prezentēt iesakāmo pirts procedūru, izmantojamos palīg līdzekļus un komandas sastāvu (ar pienākumu sadalījumu tās norisei). (maksimāli iegūstamais punktu skaits 3)

Situācija	Izvērtējums / pirts meistara vēlamā rīcība	Piešķiramie punkti
Uz pirts procedūru piesakās trīs draudzenes, kas šobrīd ir bērnu kopšanas atvaļinājumā, vēlas relaksējošu procedūru.	Piedāvātā procedūra atbilstoša situācijai.	1
	Izmantojamie palīg līdzekļi ir atbilstoši izvēlētajai pirts procedūrai.	1
	Piedāvātais komandas komplektējums ir atbilstošs situācijai. Piemēram, iesakāmā pirts procedūra: īpaši relaksējoša, ādu attīroša un atjaunojoša procedūra ar svaigu ogu (zemeņu) + jūras sāls skrubi un šokolādes masku. Procedūrā izmanto kāju vanniņas ar dzintara gabaliņiem. Lāvas telpa noformēta ar rožlapiņām. Pērienam izmantotas liepu slotiņas. Lai draudzenes izjustu vienojošu sajūtu, tiek veikta pirts procedūra vienlaicīgi visām trīs draudzenēm kopā, katrs pirtnieks veic procedūru savai klientei no sākuma līdz noslēgumam. Trīs pirtnieki strādā sinhroni, vienlaikus veicot pirts procedūru visām trīs klientēm. Kad pirts procedūra noslēgusies, atpūta speciāli iekārtotā atpūtas vietā ar pieklusinātu mūziku un svecēm. Tiek pasniegts cienasts – zaļumu un augļu smūtijs, siers un augļu plate.	1

Pirts procedūras plāns*

Pirts procedūras nosaukums	Uzmundrinoša, ķermeņa ādu attīroša pirts procedūra. Procedūras kopējais ilgums – 60 minūtes.
Pirts procedūras mērķis	Uzlabo emocionālo un fizisko pašsajūtu.
Iedarbība	Pēc procedūras jūtams možums un enerģijas pieplūdums. Āda attīrīta, tās stāvoklis uzlabojies, tā ir maiga, samtaina.
Izmantojamie palīglīdzekļi (slotas, sajūtu slotiņas, paliktņi, skrubis, maska)	Mežrozīšu, priežu jauno dzinum un medus skrubis – 200 g. Izmantojamās slotas: 10 bērzu slotas, 2 ozola slotas, 4 kļavu slotas.
Kontrindikācijas	Mēdz būt pazemināts asinsspiediens. Neliels nogurums.
Pirts procedūras plāns	
Sagatavo palīglīdzekļus	Uz lāvas ir uzklāts paladziņš. Sagatavotas slotas pāršanai, kompresēm. Sagatavotas slotas izvietošanai: zem galvas – bērzs; virs galvas – kļava; zem rokām – bērzs; zem kājām – bērzs; pāršanai – ozols; kompresēm – bērzs; slaucīšanai – bērzs; siltuma vadīšanai – kļava. Slotas ir kvalitatīvas, nav pelējuma smaržas, tās ir saglabājušas dabisko krāsu. Slotas ir viegli mitras, nepārmērcētas. Sagatavo darbam skrubī. Skrubis ir kvalitatīvs, nav pelējuma smaržas, ir saglabājis dabīgo, augam raksturīgo krāsu un smaržu. Pielāgots apgaismojums pērtuvē, nav spilgts.
Veikt pirts procedūru un tās noslēgumu.	Klientu nogulda (uz muguras) uz lāvas. Novieto siltas slotas vai alternatīvus palīglīdzekļus zem galvas, virs galvas, zem rokām, zem kājām. Galva ir 20 cm no gala siena / lāvas malas. Zem kājām novieto slotas (ar kātiem virzienā uz sāniem), ja ir vajadzība, zem ceļiem novieto slotiņas, lai atslogotu muguru, slotas var tikt aizstātas ar citiem palīglīdzekļiem. Zem plaukstām novieto slotas (ar kātiem virzienā uz kājām), slotas var tikt aizstātas ar citiem palīglīdzekļiem. Ļauj klientam sildīties pērtuvē līdz 10 minūtēm, pakāpeniski pierodot pie siltuma un telpas. Uzsākot pirts procedūru, veic karstā gaisa vadīšanu pērtuvē ar slotām, pakāpeniski sasildot un pieradinot pie siltuma klienta ķermeni. Temperatūra pērtuvē, uzmetā gara daudzums, slotu kustības (pēriens) ir atbilstošas procedūras mērķim, ritmiskas slotu kustības, gara daudzums intensīvs, temperatūra pērtuvē – 60–70 °C, tiek lietotas izteiktas ūdens kontrasta procedūras. Skrubis vieglām kustībām tiek uzklāts atbilstoši limfas teces virzienam, bīstamās zonas (limfmezgli, dzimumzīmes) tiek apietas. Noskalots ar siltu ūdeni.

	Pēriena laikā tiek samazināta pēriena intensitāte jutīgajās zonās (seja, krūtis, vēders) un bīstamajās zonās (limfmezgli, dzimumzīmes), tiek ievēroti pāršanas virzieni, ievērojot limfas teces virzienus. Tiek nodrošināts pietiekošs skābekļa daudzums procedūras laikā, atverot durvis vai logu. Nodrošināta svaigā gaisa apmaiņa pērtuves telpā. Tiek veiktas kontrasta procedūras atbilstoši izvēlētajai procedūrai. Secīgi tiek veikta identiska procedūra uz abām ķermeņa pusēm.
	Strādājot pirtnieka stāja ergonomiski ērta, kājas ieliektas, mugura taisna, pleci nolaisti. Ievēro drošības noteikumus un ergonomiju darbā ar klientu – pietur, palīdz uzkāpt nokāpt no lāvas, pieskata, lai apgrīžoties nepaslīd. Pavada klientu uz atpūtas vietu.
	Piedāvā cienastu – tēju (piemēram, vitaminizētu, tonizējošu upeņu, augļu, ugunspuķes, pūķgalves tēju un augļu, sieru plati). Saruna par sajūtām pēc procedūras.

** Pirts procedūras aprakstu pedagogs var pielāgot apgūtajai mācību programmai.*



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Nr. 8.5.2.0/16/I/001

«Nozaru kvalifikācijas sistēmas pilnveide profesionālās izglītības attīstībai un kvalitātes nodrošināšanai»

Profesionālā kvalifikācija "Pirts meistars" (4. LKI)**Obligātās izvēles daļa (B daļa)
Modulis "Darba vides pirtī organizēšana"**

Uz sākumu

Pārbaudījuma programma

Mērķis		Pārbaudīt un novērtēt izglītojamā sasniedzamo rezultātu apguvi atbilstoši modulī noteiktajam.								
Darba uzbūve		Uzdevumu skaits		3						
		Uzdevumu veidi		Mutisks izklāsts, rakstiska uzdevumu izpilde, atbildes uz jautājumiem.						
		Uzdevumu izpildes kopējais laiks minūtēs		30 min.						
Uzdevumu apraksts		1. Izvērtēt pirts un pirts apkārtējās vides iekārtošanas plānu pēc dotās skices un ainavas fotogrāfijām, un vērtēšanas kritērijiem (1. pielikums). 2. Nosaukt pērtuves un pirts palīgtelpu sagatavošanas un uzkopšanas instrukciju saturu. 3. Atbildēt uz jautājumiem par darba iekšējās kārtība noteikumu nozīmi uzņēmumu darbībā.								
Norises vieta un nepieciešamie materiālie līdzekļi		Pārbaudījuma norisei nepieciešama klase/auditorija, izglītojamā darba vieta teorētiskajām nodarbībām – galds, krēsls. Nepieciešamie materiāli un līdzekļi: • multimediju projektoris un ekrāns vai liela izmēra televizors; • rakstāmpiederumi; • biroja papīrs; • dators, interneta pieslēgums; • projektoris; • tāfele.								
Vērtēšanas kārtība		Pārbaudījuma uzdevumu izpildi vērtē pedagogs(-i). Vērtēta tiek katra uzdevuma izpilde. Maksimāli iegūstamais punktu skaits ir 37, kas atbilst 100 %. Pārbaudījums ir nokārtots, ja uzdevumu izpildes apjoms nav zemāks par 60 %. Pārbaudījuma vērtējums tiek izteikts ballēs atbilstoši vērtēšanas skalai:								
Iegūto punktu skaits	1–5	6–10	11–16	17–21	22–24	25–27	28–30	31–33	34–35	36–37
Uzdevumu izpildes apjoms (%)	1–14	15–29	30–44	45–59	60–67	68–75	76–83	84–91	92–96	97–100
Vērtējums ballēs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Uzdevumi, to izpildes vērtēšanas kritēriji

1. uzdevums. Izvērtēt pirts un pirts apkārtējās vides iekārtošanas plānu pēc dotās skices un ainavas fotogrāfijām 1. pielikumā, un vērtēšanas faktoriem. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 8)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Pirts un pirts apkārtējās vides iekārtošanas plāna izvērtēšana.	Izvērtēt pirts telpu plānojumu, iekārtojumu un riskus.	1
	Izvērtēt apkārtējās vides plānojumu, iekārtojumu un riskus.	1
	Izvērtēt, kādi ir iespējamie pirts apkārtējās vides riski, ņemot vērā sezonāla rakstura faktorus.	1
	Apzināt preventīvos pasākumus risku novēršanai drošas vides radīšanai:	
	• apkure;	1
	• ventilācija;	1
	• trauksmes signāli (dūmu detektori);	1
	• drošības zīmju izvietošana (ieeja, izeja, pakāpienu marķēšana u. c.);	1
	• norobežojumi vidē.	1

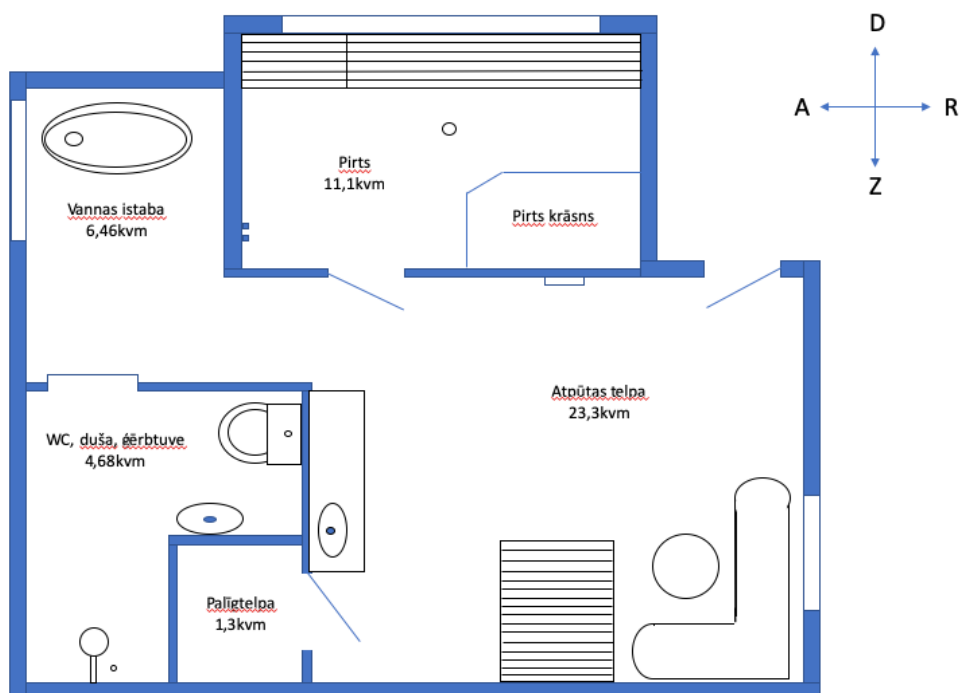
2. uzdevums. Nosaukt pērtuves un pirts palīgtelpu sagatavošanas un uzkopšanas instrukciju saturu. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 20)

Veicamā darbība	Pareizās atbildes	Piešķiramie punkti
2.1. Pērtuves un pirts palīgtelpu sagatavošanas darbu instrukcijas nepieciešamo daļu nosaukšana.	Pirts telpas iekārtojums ir atbilstošs drošas, ergonomiskas darba vietas iekārtošanas noteikumiem.	1
	Pirts telpu sagatavošana atbilstoši higiēnas un epidemioloģijas noteikumiem.	1
	Pirts procedūrai nepieciešamo palīgmateriālu sagatavošana.	1
	Relaksējošas atmosfēras radīšana: krāsu, skaņas, aromātu izmantošana noskaņas radīšanai.	1
	Klienta komforta nodrošināšana.	1
	Atpūtas zonas iekārtošanas prasības.	1
	Prasības apgaismojuma nodrošinājumam.	1
	Pirts telpu lietošanas noteikumi un uzvedības noteikumi.	1
	Persona, kura atbildīga par instrukcijas izpildi un kontroli.	1
	Persona, kura paraksta instrukciju.	1
	Vieta, kur novietojama instrukcija.	1
2.2. Pērtuves un pirts palīgtelpu uzkopšanas instrukcijas nepieciešamo daļu nosaukšana.	Izmantojamie uzkopšanas un dezinfekcijas līdzekļi, to lietošanas kārtība (devas, koncentrācija, iedarbības laiks).	1
	Mazgāšanas un dezinfekcijas darbību kārtība.	1
	Telpu uzkopšanas secība.	1
	Vienreizlietojamo individuālo aizsardzības līdzekļu lietošanas kārtība.	1
	Cik bieži jāveic kontakta virsmu tīrīšana un dezinfekcija (masāžas galds, duša, vanna, lāva, rokturi, gaismas slēdži, palodzes, galdi, krēsli).	1
	Persona, kura atbildīga par instrukcijas izpildi un kontroli.	1
	Atkritumu savākšanā un uzkopšanā izmantoto individuālo aizsardzības līdzekļu, salvešu un citu atkritumu utilizācijas kārtība.	1
	Persona, kura paraksta instrukciju.	1
	Vieta, kur novietojama instrukcija.	1

3. uzdevums. Atbildēt uz jautājumiem par darba iekšējās kārtības noteikumu nozīmi uzņēmuma darbībā. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 9)

Jautājums	Pareizā atbilde	Piešķirjamie punkti
3.1. Kādi nosacījumi jāiekļauj darba iekšējās kārtības noteikumos, ja tas nav ietverts darba koplīgumā vai darba līgumā?	Darba iekšējās kārtības noteikumos jāiekļauj:	
	• darba laika sākums un beigas, pārtraukumus darbā, kā arī darba nedēļas ilgums;	1
	• darba laika organizāciju uzņēmumā;	1
	• darba samaksas izmaksas laiks, vieta un veids;	1
	• atvaļinājumu piešķiršanas vispārējā kārtība;	1
	• darba aizsardzības pasākumi uzņēmumā;	1
	• darbinieku uzvedības noteikumi un citi noteikumi, kas attiecas uz darba kārtību uzņēmumā.	1
3.2. Cik ilgā laikā no uzņēmuma darbības uzsākšanas brīža ir jāpieņem darba iekšējās kārtības noteikumi?	Darba iekšējās kārtības noteikumi pieņemami ne vēlāk kā divu mēnešu laikā no uzņēmuma darbības uzsākšanas dienas.	1
3.3. Kāda ir darba devēja pienākumi saistībā ar darbinieku iepazīstināšanu ar darba iekšējās kārtības noteikumiem?	Ar pieņemtajiem darba iekšējās kārtības noteikumiem iepazīstina visus darbiniekus.	1
	Darba devējam ir pienākums gādāt par to, lai darba iekšējās kārtības noteikumu teksts būtu pieejams ikvienam darbiniekam.	1

Izvērtējamais pirts un apkārtnes plāns* (piemērs)





Izvērtēt pirts un pirts apkārtējās vides iekārtošanas plānu pēc šādiem vērtēšanas kritērijiem:

1. Izvērtēt pirts telpu un apkārtējās vides plānojumu iekārtojumu un riskus.
2. Izvērtēt, kādi ir iespējamie pirts apkārtējās vides riski, ņemot vērā sezonāla rakstura faktorus.
3. Apzināt preventīvos pasākumus risku novēršanai drošas vides radīšanai:
 - apkure;
 - ventilācija;
 - trauksmes signāli (dūmu detektori);
 - drošības zīmju izvietošana (ieeja, izeja, pakāpienu marķēšana u. c);
 - norobežojumi vidē.

**Uzdevumu pedagogs var pielāgot apgūtajai izglītības programmai.*



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Nr. 8.5.2.0/16/I/001

«Nozaru kvalifikācijas sistēmas pilnveide profesionālās izglītības attīstībai un kvalitātes nodrošināšanai»

Profesionālā kvalifikācija "Pirts meistars" (4. LKI)**Obligātās izvēles daļa (B daļa)
Modulis "Pirts darba vadība"**

Uz sākumu

Pārbaudījuma programma

Mērķis		Pārbaudīt un novērtēt izglītojamā sasniedzamo rezultātu apguvi atbilstoši modulī noteiktajam.								
Darba uzbūve		Uzdevumu skaits		4						
		Uzdevumu veidi		Pastāvīgais darbs, mutisks izklāsts, atbildes uz jautājumiem.						
		Uzdevumu izpildes kopējais laiks minūtēs		60 min.						
Uzdevumu apraksts		1. Pirms pārbaudījuma izstrādāt Klienta karti atbilstoši 1. pielikumā dotajiem kritērijiem. 2. Izstrādāt pirts procedūras plānu atbilstoši 2. pielikumā dotajiem kritērijiem. 3. Sagatavot pārskatu par pirts procedūrai nepieciešamo materiālu piegādi, aizpildot 3. pielikumā doto tabulu. 4. Atbildēt uz jautājumiem par izlietoto materiālu un palīgmateriālu uzskaiti, kopšanu un utilizāciju.								
Norises vieta un nepieciešamie materiālie līdzekļi		Pārbaudījuma norisei nepieciešama izglītojamā darba vieta – galds, krēsls. Nepieciešamie materiāli un līdzekļi: • biroja papīrs; • kancelejas piederumi; • dators, interneta pieslēgums; • projektoris; • tāfele.								
Vērtēšanas kārtība		Pārbaudījuma uzdevumu izpildi vērtē pedagogs(-i). Vērtēta tiek katra uzdevuma izpilde. Maksimāli iegūstamais punktu skaits ir 55, kas atbilst 100 %. Pārbaudījums ir nokārtots, ja uzdevumu izpildes apjoms nav zemāks par 60 %. Pārbaudījuma vērtējums tiek izteikts ballēs atbilstoši vērtēšanas skalai:								
Iegūto punktu skaits	1–7	8–16	17–24	25–32	33–36	37–41	42–45	46–50	51–52	53–55
Uzdevumu izpildes apjoms (%)	1–14	15–29	30–44	45–59	60–67	68–75	76–83	84–91	92–96	97–100
Vērtējums ballēs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Uzdevumi, to izpildes vērtēšanas kritēriji

1. uzdevums. Pirms pārbaudījuma izstrādāt Klienta karti atbilstoši 1. pielikumā dotajiem kritērijiem. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 15)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Klienta kartes izstrādāšana.	Izstrādāta Klienta karte, kurā iekļauta iegūstamā informācija par klientu:	
	• klienta vecums;	1
	• klienta vēlmes;	1
	• veselības stāvoklis;	1
	• fiziskais stāvoklis;	1
	• emocionālais stāvoklis;	1
	• noskaidrots, vai klients lieto medikamentus, uztura bagātinātājus;	1
	• ķermeņa masas indeksa aprēķins;	1
	• dzīvesveids, ēšanas paradumi;	1
	• iesakāmā procedūra;	1
	• procedūras mērķis;	1
	• izvēlēta procedūra, tās iedarbība;	1
	• rekomendācijas klientam par veselīgu dzīvesveidu;	1
	• rekomendācijas iesakāmajām pirts procedūrām nākotnē;	1
	• rekomendācijas ķermeņa kopšanas līdzekļiem un procedūrām mājās apstākļos.	1
	Ievēroti klienta datu aizsardzības noteikumi.	1

Piemērs pareizi izstrādātai Klienta kartei.

Klienta karte*

(klienta vārds, uzvārds)

Klienta dati (dzimšanas gads, dzimums), nodarbošanās	
Klienta vēlmes un vajadzības	
Augums	
Svars (kg), atzīme par svaru: normāls, vairāk nekā norma, mazāk nekā norma	
Kontrindikācijas, kuru gadījumā nepieciešama ārsta atļauja, atzīmēt ar "x": ○ Grūtniecība ○ Sirds un asinsvadu slimības ○ Hemofilija ○ Tūska ○ Osteoporoze ○ Artrīts ○ Nervu/psihiskās kaites ○ Epilepsija ○ Operācijas (veiktas pēdējo 6 mēnešu laikā) ○ Diabēts ○ Astma ○ Vēzis ○ Ķīmijterapija ○ Staru terapija	Kontrindikācijas, kuru gadījumā ir ierobežota procedūru veikšana pilnībā vai daļēji, atzīmēt ar "x": ○ Drudzis ○ Infekcijas slimības ○ Alkohola vai narkotisko vielu ietekme ○ Caureja, vemšana ○ Ādas slimības (piemēram, sēnīte) ○ Nediagnosticēti puni un piepampumi ○ Lokāli pietūkumi ○ Iekaisumi ○ Varikozas vēnas ○ Grūtniecība (pirmais trimestris) ○ Grieztas, atvērtas brūces ○ Zilumi ○ Skrāpējumi

○ Izteikta stājas deformācija ○ Spastiskas/lēkmjveida sāpes ○ Nieru slimības ○ Kakla mīksto audu traumas ○ Mugurkaula diska nobīde ○ Nediagnosticētas sāpes ○ Ārsta izrakstīti medikamenti ○ Akūts reimatīts ○ Dzemdes kakla iekaisumi	○ Audu rētas (divu gadu vecas (pēc smagām operācijām) un sešus mēnešus vecas nelielas rētas) ○ Saules apdegumi ○ Implants ○ Vēdera sāpes (piemēram, pirmās menstruācijas dienas) ○ Hematoma ○ Trūce ○ Neseni lūzumi (pirms trīs mēnešiem) ○ Kuņģa čūla ○ Pēc kārtīgas ēdienreizes ○ Sāpes sprandā ○ Gastrīta saasinājums ○ Pīrsings ○ Ādas apsārtumi ○ Ādas jušanas traucējumi ○ Elektrokardiostimulators ○ Muskuļu nogurums ○ Mezglainā eritēma
Piezīmes par veselības stāvokli, nepieciešamo pasvītrot, svarīgo papildināt/uzrakstīt: sāpes, nekustīgas locītavas; migrēna, alerģija, aizcietējumi, vēdera piepūšanās, aknu, žultspūšļa, kuņģa problēmas; sāpes sirds rajonā, paaugstināts/pazemināts asinsspiediens, varikozās vēnas, aukstas rokas/kājas; ādas slimības: dermatīts, akne, ekzēma, psoriāze, vējbakas, ādas vēzis, āda: sausa, taukaina, kombinēta, jutīga, normāla, celulīts, nieru problēmas, nosliece uz infekcijām, hroniskas iesnas, saaukstēšanās; neregulāras mēnešreizes, PMS, menopauze, hormonālā terapija; saspringums, stress, depresijas pazīmes, izdegšanas sindroma pazīmes; muskulu tonuss (atzīmēt ar: labs, apmierinošs, vājš): augšstilbs _____, sēžamvieta _____, vēders _____.	
Vai Jūs šobrīd lietojat medikamentus: jā/nē (pasvītrot vajadzīgo), kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat homeopātiskus līdzekļus, tai skaitā tējas kurss: jā/nē, kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat uztura bagātinātājus: jā/nē, kādus: Vai Jūs šobrīd lietojat pārtikas aizstājējus: jā/nē, kādus: Vai Jūs smēķējat: jā/nē Vai Jums ir miega traucējumi: jā/nē, cik stundas miega Jūs gulat vidēji nedēļā: Cik ūdens pa dienu Jūs izdzerat: Vai Jums ir sēdošs darbs: jā/nē Vai Jūs sportojat: jā/nē, kāds sporta veids: Vai Jūs ejat regulārās pastaigās svaigā gaisā: jā/nē, cik reizes nedēļā un cik ilgi:	
Ēšanas paradumi, dzīvesveids	
Lietojamie kosmētiskie produkti	
Iepriekšējās ķermeņa kopšanas procedūras	

Klients _____

ar savu parakstu apliecina, ka piekrīt viņa personas datu apstrādei. Izglītības iestāde ir atbildīga par personas datu drošību un neizpaušanu trešajām personām vai izmantošanu citiem nolūkiem. Datu apstrādes periods – 30 dienas pēc pārbaudes darba.

Secinājumi, ieteikumi procedūrai	
Ieteicamā procedūra	
Procedūras mērķis	
Izmantojamie kosmētiskie līdzekļi	
Rekomendācijas	
Iesakāmās procedūras nākotnē apmeklējumiem (vismaz 3 procedūras, kuras virzītas uz problēmas risināšanas mērķa sasniegšanu).	
Dzīvesveida un uztura rekomendācijas	
Mājās lietojamā kosmētika – konkrētam ādas tipam	

* Klienta karti pedagogs var pielāgot apgūtajai mācību programmai.

2. uzdevums. Izstrādāt pirts procedūras plānu atbilstoši 2. pielikumā dotajiem kritērijiem un Klienta kartes datiem. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 14)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Pirts procedūru plāna izstrādāšana.	Noteikts pirts procedūras mērķis.	1
	Noteikts pirts procedūras ilgums.	1
	Darba vietas sagatavošana.	1
	Izmantojamie palīg līdzekļi.	1
	Klienta sagatavošana procedūrai.	1
	Izplānota un izveidota secīga pirts procedūra.	1
	Iekļautas plānā papildinošās procedūras.	1
	Pielāgota pirts procedūra attiecīgajam pirts veidam.	1
	Pirts procedūras izveidē ņemta vērā sezonālitate.	1
	Procedūra atbilstoša mērķim.	1
	Noteikti pirts procedūrā nepieciešamiem materiāli un palīgmateriāli, to daudzums.	1
	Izmantotie materiāli pirts slotās, scrubjos, lāvas paklājumos, dekoros, cianastā ir atbilstoši:	
	• pirts procedūras mērķim;	1
	• sezonālitatei.	1
Pirts procedūras ir pamatotas, secīgas un viena otru papildinošas.		1

Piemērs pareizi izstrādātam Pirts procedūras plānam*

Pirts procedūras mērķis	Uzlabot emocionālo un fizisko pašsajūtu 42 gadus vecai sievietei.
Pirts procedūras ilgums	Procedūras kopējais ilgums – 60 min.
Sezona	Vasara.
Pirts veids	Baltā pirts (ar malku kurināta pirts ar skursteni, ar gāzi vai elektrību kurināma).
Sagatavo darba vietu atbilstoši vides aizsardzības un higiēnas prasībām (10 min.)	Pārbauda, vai telpas ir vizuāli tīras un sakoptas. Sagatavo darbam: • trīs traukus ar ūdeni (aukstu (8–12 °C), vēsu (15– 18 °C), siltu (20– 30 °C)); • trauku ar karstu ūdeni gara uzmešanai (temperatūras un gaisa mitruma kāpināšanai pērtuvē); • kausiņu gara uzmešanai (temperatūras un gaisa mitruma kāpināšanai pērtuvē); • lejamu trauku klienta ķermeņa atvēršanai ar ūdeni. Pielāgo apgaismojumu pērtuvē, tas nav spilgts. Telpā ir viegls, neuzkrītošs un nekairinošs aromāts.
Izmantojamie palīg līdzekļi (slotas, sajūtu slotiņas, paliktņi, skrubis, maska)	Lāvas paklājumam izmanto no augiem austu paklāju. Kadiķu, zemeņu, ogu un jūras sāls skrubis – 200 g. Izmantojamās slotas: 10 kļavu slotas, 2 liepu slotas, 2 bērzu slotas (atbilstoši sezonai – svaigas vai kaltētas). Izmanto sajūtu auzu skaru slotiņas skaņas un taktilās metodes lietošanai.
Sagatavo klientu procedūrai (10 min.)	Iepazīstina klientu ar pirts telpām, procedūru un tās gaitu. Piedāvā klientam dušu un vienreizlietojamo veļu. Piedāvā cienastu pirms pirts: liepziedu tēju ar medu, zemeņu un banānu smūtiju. Piedāvā kājām vanniņu ar dzintara gabaliņiem.
Veikt pirts procedūru un tās noslēgumu (20 min.)	Klientu nogulda uz sasildītas lāvas. Galva ir 20 cm no lāvas gala malas. Zem galvas novieto siltas bērzu slotas. Zem kājām novieto sasildītas bērzu slotas (ar kātiem virzienā uz sāniem), ja ir vajadzība, zem ceļiem novieto slotiņas, lai atslogotu muguru. Zem plaukstām novieto sasildītas bērzu slotas (ar kātiem virzienā uz kājām). Virš galvas novieto vēsas kļavu slotiņas. Ļauj klientam sildīties pērtuvē līdz 10 minūtēm, pakāpeniski pierodot pie siltuma un telpas. Uzsākot pirts procedūru, veic karstā gaisa vadīšanu pērtuvē ar slotām, pakāpeniski sasildot un pieradinot pie siltuma klienta ķermeni. Temperatūra pērtuvē – 60–70 °C. Ķermeņa sildīšana: • uzmet garu, ar slotiņām vēdina silto gaisu uz peramā ķermeni, vienmērīgi uzsilda visu ķermeni; • ar slotiņām, sākot no kājām virzienā uz galvu, viegli pieskaroties ķermenim, vieglas, plūstošas, ritmiskas kustības, 3 reizes turp un atpakaļ; • kompreses ar siltām slotām uz locītavu vietām 3–5 sekundes. Skrubis vieglām kustībām tiek uzklāts atbilstoši limfas teces virzienam, bīstamās zonas (vēnu mezgļi, limfmezgli, dzimumzīmes) tiek apietas. Noskalots ar siltu ūdeni. Pēriens: kustības ar slotām ir uzmundrinošas, ritmiskas. Uzmestā gara daudzums pēriena laikā ir intensīvs.

	Pēriena laikā tiek samazināta pēriena intensitāte jutīgajām zonām (piemēram, seja, krūtis, vēders) un bīstamajām zonām (limfmezgli, izceltās dzimumzīmes, vēnu mezgļojumi). Tiek ievēroti pēršanas virzieni attiecīgi limfas teces virzieniem. Tiek nodrošināts svaigs gaiss procedūras laikā, atverot durvis vai logu. Tiek lietotas izteiktas ūdens (10–15 °C) kontrasta procedūras. Secīgi tiek veikta identiska procedūra uz abām ķermeņa pusēm.
	Strādājot pirtnieka stāja ergonomiski ērta, kājas nedaudz ieliektas, mugura taisna, pleci nolaisti. Ievēro drošības noteikumus un ergonometriju darbā ar klientu – pietur, palīdz uzkāpt un nokāpt no lāvas, pieskata, lai apgriežoties nepaslīd. Pavada klientu uz dušu un atpūtas vietu.
	Piedāvā cienastu pēc pirts: augļu un siera plate, upeņu tēja. Saruna par sajūtām pēc procedūras, aizpildot Klienta kartes attiecīgo sadaļu (10 min.).
	Pirts procedūrai noslēdzoties, pirts telpu iztīra no lapām un izmazgā, dezinficē kontaktpakšas (10 min).

**Pirts procedūras aprakstu pedagogs var pielāgot apgūtajai mācību programmai.*

3. uzdevums. Sagatavot pārskatu par pirts procedūrai nepieciešamo materiālu piegādi, aizpildot 3. pielikumā doto tabulu. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 8)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Pārskata sagatavošana par pirts procedūrai nepieciešamo materiālu piegādi, izlietojumu un uzskaiti.	Pirts procedūrai nepieciešamo materiālu saraksts un daudzuma aprēķins.	1
	Definētas prasības nepieciešamo materiālu un palīgmateriālu kvalitātei.	1
	Apzināts iespējamo piegādātāju loks, veikta cenu aptauja, lai noskaidrotu finansiāli izdevīgāko piegādātāju.	1
	Preču pasūtīšanas kārtība.	1
	Preču saņemšana, kvalitātes novērtēšana.	1
	Saņemto preču uzskaites kārtība.	1
	Preces izlietojuma uzskaitē.	1
	Preces utilizācija.	1

Piemērs pareizai atbildei, pārskats par pirts procedūrai nepieciešamo materiālu piegādi, izlietojumu un uzskaiti.

Pasūtījums	Bērzu pirts slotas – 100 gab.
Kvalitātes kritēriji	Slotas ir kvalitatīvas: nav pelējuma smaržas, tās ir saglabājušas dabisko krāsu.
Iespējamo piegādātāju loks ar piegādes termiņu (10 dienas no pasūtījuma veikšanas) un apmaksas termiņu (10 dienas pēc pasūtījuma izpildes)	SIA "Madara". SIA "55 mārītes". Individuālā darba veicējs Arnis Vējiņš.
Veikta cenu aptauja visam pasūtījuma apjomam ar piegādi, un noskaidrots finansiāli visizdevīgākais piegādātājs	SIA "Madara" – 300,00 EUR + PVN. SIA "55 mārītes" – 350,00 EUR. Individuālā darba veicējs Arnis Vējiņš – 250,00 EUR. Visizdevīgākais piedāvājums individuālā darba veicējam Arnim Vējiņam.
Tiek veikts preču (materiālu) pasūtījums	Pasūtījums tiek veikts e-pastā, norādot piegādes termiņu (10 dienas no pasūtījuma veikšanas).

Preces piegāde	Pirms preču pavadzīmes parakstīšanās, pārliecinās par preces daudzumu un kvalitāti.
Preces uzglabāšana	Prece tiek nodota uzglabāšanai noliktavā, kas aprīkota atbilstoši uzglabāšanas prasībām.
Saņemtās preces uzskaites kārtība	Preču pavadzīme tiek iereģistrēta un nodota grāmatvedībā uzskaitē un apmaksai.
Preces izsniegšana no noliktavas	Preces izsniegšana notiek, noformējot atbilstošu iekšējo uzņēmuma preču pārvietošanas pavadzīmi.
Preces utilizācija	Par izlietoto preci un tās utilizāciju tiek sastādīta atskaite grāmatvedībai, uz kuru pamatojoties tiek norakstīta izlietotā prece grāmatvedības uzskaites sistēmā.

4. uzdevums. Atbildēt uz jautājumiem par izlietoto materiālu un palīgmateriālu uzskaiti, kopšanu un utilizāciju. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 18)

Jautājums	Pareizā atbilde	Piešķiramie punkti
4.1. Kāda ir materiālu un palīgmateriālu plūsmas kārtība no piegādātāja līdz utilizācijai.	Preces pasūtīšana, definējot nepieciešamo daudzumu un kvalitātes prasības.	1
	Piegādes pieņemšana, pārbaudot preču pavadzīmi un atbilstību faktiskajai piegādei.	1
	Preču nodošana uzglabāšanai noliktavā, kas aprīkota atbilstoši uzglabāšanas prasībām.	1
	Preču pavadzīme tiek iereģistrēta un nodota grāmatvedībā uzskaitē un apmaksai.	1
	Preces izsniegšana notiek, noformējot atbilstošu iekšējo uzņēmuma preču pārvietošanas pavadzīmi.	1
	Pēc izlietojuma materiāli tiek utilizēti atbilstoši noteiktajai kārtībai.	1
	Par izlietoto preci un tās utilizāciju tiek sastādīta atskaite grāmatvedībai, uz kuru pamatojoties tiek norakstīta izlietotā prece grāmatvedības uzskaites sistēmā.	1
4.2. Kādi ir mazgājamās veļas kopšanas noteikumi?	Mazgājamās veļas kopšanas noteikumi:	
	izlietoto veļu savāc un līdz mazgāšanai uzglabā atsevišķā maisā vai aizvākojamā tvertnē;	1
	veļu mazgā automatiskajā veļas mazgājamā mašīnā vismaz 60 °C temperatūrā vai nodod ārpakalpojuma sniedzējam;	1
	ja veļa ir piesārņota ar asinīm vai citiem bioloģiskiem šķidrumiem, nodrošina veļas mazgāšanu ar dezinficējošiem mazgāšanas līdzekļiem;	1
	pakalpojuma sniedzējs novērš veļas piesārņošanu mazgāšanas, dezinfekcijas, transportēšanas un uzglabāšanas laikā;	1
	tīrot darba piederumus un virsmas, vācot un pārvadājot atkritumus un netīro veļu, lieto ūdensnecaurlaidīgus cimdus.	1
4.3. Kādas ir nolietoto palīgmateriālu utilizēšanas prasības?	Sadzīves atkritumi.	1
	Savāktos sadzīves atkritumus nogādā centrālajā atkritumu vākšanas atkritumu konteinerā.	
	Atkārtotai pārstrādei paredzēto (atsevišķi papīru, metālus, plastmasu, stiklu saturošus atkritumus) izmet atsevišķā atkritumu tvertnē ar vāku, tai skaitā vienreizējās lietošanas dvieļus, veļu, cepurītes, cimdus un palagus, izmantoto materiālu iepakojumu.	1

	Bioloģiskās pārtikas un augu atkritumus izmet atkritumu tvertnē ar vāku kompostēšanai.	1
	Bīstamie atkritumi. Bīstamos atkritumus vāc un šķiro speciāli bīstamo atkritumu vākšanai paredzētā atbilstoša izmēra iepakojumā (vienreizlietojamā maisā, vienreiz vai atkārtoti izmantojamā tvertnē, kastē vai konteinerā), kurš ir ūdensnecaurļaidīgs, viegls, droši aiztaisāms un marķēts.	1
	Videi kaitīgo preču atkritumi. Videi kaitīgo preču atkritumi ir identificējami, uzskaitāmi un utilizējami atbilstoši videi kaitīgu preču atkritumu apsaimniekošanas sistēmai un noslēgtajam līgumam ar atkritumu apsaimniekotāju.	1
	Videi kaitīgo preču atkritumus vāc atsevišķi no pārējiem atkritumiem, tos nedrīkst ievietot sadzīves atkritumiem paredzētā tvertnē vai konteinerā.	1

1. pielikums

Klienta kartes saturs

Izstrādājot klienta karti, iekļaujama šāda iegūstamā informācija par klientu:

Klienta vecums.
 Klienta vēlmes.
 Veselības stāvoklis.
 Fiziskais stāvoklis.
 Emocionālais stāvoklis.
 Indikācijas.
 Kontrindikācijas.
 Noskaidrots, vai klients lieto medikamentus, uztura bagātinātājus.
 Ķermeņa masas indeksa aprēķins.
 Klienta vēlmes.
 Emocionālais stāvoklis.
 Dzīvesveids, ēšanas paradumi.
 Pirts pieredze un pirts procedūras, kuras ir saņemtas līdz šim.
 Iesakāmā procedūra.
 Procedūras mērķis.
 Izvēlēta procedūra, tās iedarbība.
 Izmantojamās metodes.
 Izmantojamie palīg līdzekļi.
 Rekomendācijas klientam par veselīgu dzīvesveidu.
 Rekomendācijas iesakāmajām pirts procedūrām nākotnē.
 Rekomendācijas ķermeņa kopšanas līdzekļiem un procedūrām mājās apstākļos.
 Ievēroti klienta datu aizsardzības noteikumi.

Pirts procedūru plāna saturs

Pirts procedūras mērķis.
 Pirts procedūras ilgums.
 Darba vietas sagatavošana.
 Izmantojamie palīglīdzekļi.
 Klienta sagatavošana procedūrai.
 Izplānota un izveidota secīga pirts procedūra.
 Plānā iekļautas papildinošās procedūras.
 Pielāgota pirts procedūra attiecīgajam pirts veidam.
 Pirts procedūras izveidē ņemta vērā sezonālitate.
 Procedūra ir atbilstoša mērķim.
 Noteikti pirts procedūrā nepieciešamie materiāli un palīgmateriāli, to daudzums.
 Izmantotie materiāli pirts slotās, skrubjos, lāvas paklājumos, dekoros, sienastā ir atbilstoši:
 pirts procedūras mērķim, sezonālitatei.
 Pirts procedūras pamatotas, secīgas un viena otru papildinošas.
 Pielāgota pirts procedūra attiecīgajam pirts veidam.

Pārskats par pirts procedūrai nepieciešamo materiālu piegādi

Pasūtījums	
Kvalitātes kritēriji	
Iespējamo piegādātāju loks ar piegādes termiņu (10 dienas no pasūtījuma veikšanas) un apmaksas termiņu (10 dienas pēc pasūtījuma izpildes)	
Veikta cenu aptauja visam pasūtījuma apjomam ar piegādi, un noskaidrots finansiāli visizdevīgākais piegādātājs	
Tiek veikts preču (materiālu) pasūtījums	
Preces piegāde	
Preces uzglabāšana	
Saņemtās preces uzskaites kārtība	
Preces izsniegšana no noliktavas	
Preces utilizācija	



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Nr. 8.5.2.0/16/I/001

«Nozaru kvalifikācijas sistēmas pilnveide profesionālās izglītības attīstībai un kvalitātes nodrošināšanai»

Profesionālā kvalifikācija "Pirts meistars" (4. LKI)**Obligātās izvēles daļa (B daļa)
Modulis "Pirts personāla vadība"**

Uz sākumu

Pārbaudījuma programma

Mērķis		Pārbaudīt un novērtēt izglītojamā sasniegamo rezultātu apguvi atbilstoši modulī noteiktajam.								
Darba uzbūve		Uzdevumu skaits		3						
		Uzdevumu veidi		Praktiskais darbs, mutiska prezentācija, atbildes uz jautājumiem.						
		Uzdevumu izpildes kopējais laiks minūtēs		60 min.						
Uzdevumu apraksts		1. Sagatavot pašvērtējumu "Kādas ir manas stiprās puses un kādi ir mani trūkumi, lai vadītu komandu?" atbilstoši dotajam saturam un prezentēt to (1. pielikums). 2. Sastādīt izvēles pirts procedūras aprakstu, nosakot izpildes vietu, laiku, telpu un nepieciešamā personāla grafiku atbilstoši dotajam saturam (2. pielikums). 3. Atbildēt uz jautājumu par komandas darbu un vadību pirts procedūru veikšanā. Pēc pārbaudījuma var tikt uzdoti precizējoši jautājumi par veikto procedūru.								
Norises vieta un nepieciešamie materiālie līdzekļi		Pārbaudījuma norisei nepieciešama klase/auditorija. Nepieciešamie materiāli un līdzekļi: • dators, planšetdators vai cita portatīva elektroniska ierīce (telefons); • interneta pieslēgums; • izglītojamā darba vieta teorētiskajām nodarbībām – galds, krēsls; • multimediju projektoris un ekrāns vai liela izmēra televizors; • biroja papīrs; • kancelejas piederumi.								
Vērtēšanas kārtība		Pārbaudījuma uzdevumu izpildi vērtē pedagogs(-i). Vērtēta tiek katra uzdevuma izpilde. Maksimāli iegūstamais punktu skaits ir 51, kas atbilst 100 %. Pārbaudījums ir nokārtots, ja uzdevumu izpildes apjoms nav zemāks par 60 %. Pārbaudījuma vērtējums tiek izteikts ballēs atbilstoši vērtēšanas skalai:								
Iegūto punktu skaits	1–7	8–14	15–22	23–30	31–34	35–38	39–42	43–46	47–48	49–51
Uzdevumu izpildes apjoms (%)	1–14	15–29	30–44	45–59	60–67	68–75	76–83	84–91	92–96	97–100
Vērtējums ballēs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Uzdevumi, to izpildes vērtēšanas kritēriji

1. uzdevums. Sagatavot pašvērtējumu "Kādas ir manas stiprās puses un kādi ir mani trūkumi, lai vadītu komandu?" atbilstoši dotajam saturam un prezentēt to (1. pielikums).
(maksimāli iegūstamais punktu skaits 15)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Pašvērtējuma sagatavošana saskaņā ar kritērijiem.	Pašvērtējumā iekļautas sadaļas un atbildes:	
	Kādi rakstura trūkumi man šobrīd visvairāk traucē komandas vadībā?	1
	Kāda ir mana loma komandā, raksturojot sajūtas, aprakstot savu rīcību?	1
	Uzskaita 5 īpašības, kuras uzskata par noteicošām veiksmīgam un efektīvam komandas vadītājam.	5
	Uzskaita 5 īpašības, kuras piemīt pašam, kuras uzskata par noteicošām veiksmīgam un efektīvam komandas vadītājam.	5
	Uzraksta trīs līderus (vadītājus, personības), kuri izraisa apbrīnu, simpatizē un iedvesmo.	3

2. uzdevums. Sastādīt izvēles pirts procedūras aprakstu, nosakot izpildes vietu, laiku, telpu un nepieciešamā personāla grafiku atbilstoši dotajam saturam (2. pielikums).
(maksimāli iegūstamais punktu skaits 8)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Izvēlas tematiskās pirts procedūras apraksta, izpildes vietas, laika, telpu un nepieciešamā personāla grafika sastādīšanu.	Pirts procedūras apraksts.	
	Aprēķināts nepieciešamo speciālistu skaits pirts procedūru veikšanai.	1
	Noteiktas nepieciešamās prasmes procedūru veikšanai.	1
	Sastādīts procedūru norises laika grafiks.	1
	Sastādīts personāla darbalaika grafiks.	1
	Noteikts pirts telpu un palīgtelpu izmantošanas grafiks.	1
	Noteiktas prasības personāla un darba vietas sagatavošanai pirts procedūras tematikai.	1
	Sadarbība komandā plānota, ievērojot efektīva laika un informācijas apriti.	1

Piemēram:

Pirts procedūra līgavai ar draudzenēm pirms kāzām, vasarā (4 personām).

Pirts procedūra veidota, lai pirms nozīmīgā notikuma līgava simboliski nomazgātu no sevis visu lieko – ne tikai fiziskā, bet arī garīgā ziņā, sakoptu sevi, domas un sajūtas kā līgava, gatava ieiet jaunā dzīves ritmā, pieņemt jauno sievas statusu. Kopā ar draudzenēm atvadās no neprecētās statusa.

Pirts rituāla vadīšanai ir vajadzīgas divas pirtnieces, kuras pārzina latviskās tradīcijas un tautasdziesmas līgavas pirts rituāla vadīšanai.

Abas pirtnieces darbojas visu rituāla laiku (mainoties).

Pirts tērpi – linu kleitas.

Pirts rituāla norises laiks – 170 min.

Sildīšanās pērtuvē – 20 min., skrubja uzklāšana līgavai (ar draudzeņu piedalīšanos), vada pirtniece Nr. 1, un draudzeņu skrubēšanas procedūra – 30 min., vada pirtniece Nr. 2.

Atpūta atpūtas zonā – 10 min.

Līgavas pēriens pērtuvē – 20 min. (ar draudzeņu līdzdalību), vada pirtniece Nr. 1.

Līgavas atpūta ar relaksējošu galvas masāžu, vada pirtniece Nr. 1.

Draudzeņu pašpēriens pirtnieka vadībā pērtuvē – 20 min., vada pirtniece Nr. 2.

Atpūta – 20 min.

Šokolādes maskas uzklāšana, masāža līgavai pērtuvē (ar draudzeņu līdzdalību) – 20 min., vada pirtniece Nr. 1.

Atpūta, cienasts – 30 min., gatavo pirtniece Nr. 2.

Pērtuves uzkopšana (pirtniece Nr. 2).

Pirts lāvas telpas noformējumam izmantotas rožu ziedlapiņas, vībotņu ziedi, kas uzkaisīti uz lāvas linu paladziņiem.

Pērienam izmantotas liepu slotiņas ar ziediem – 10 gab.

Medus, rožlapu, dzintara putekļu skrubis – 600 g.

Šokolādes maska – 200 g.

Sagatavots cienasts – zemenes, avenes, ogas, sieru izlase, tēja, augļūdens.

3. uzdevums. Atbildēt uz jautājumu par komandas darbu un vadību pirts procedūru veikšanā. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 28)

Jautājums	Pareizā atbilde	Piešķirjamie punkti
3.1. Kādi nosacījumi svarīgi komandas darbā un vadībā pirts procedūru veikšanai?	Darbu plānošana saskaņā ar termiņiem.	1
	Nepieciešamo resursu apzināšana.	1
	Komandas motivācija.	1
	Komandas vadītāja loma.	1
	Pienākumu deleģēšana.	1
	Spēj uz klausīt un iegūt informāciju.	1
	Spēj pieņemt citu lēmumus.	1
	Prot piekāpties.	1
	Spēj atbalstīt citu mērķu sasniegšanu.	1
	Preventīvie pasākumi risku novēršanai.	1
	Rīcība veiksmes/neveiksmes gadījumā.	1
	Sadarbība komandas iekšienē, komunikācijas efektivitāte.	1
	Komandas mikroklimate (psiholoģiskais noskaņojums un komandas apmierinātība).	1
	Situācijas risinājuma efektivitāte, mērķa sasniegšana.	1
3.2. Kādi trīs posmi ir veiksmīgam komunikācijas procesam?	Pietiekami skaidrs izteikšanās veids, izmantojot verbālo un neverbālo komunikāciju. Svarīgi ir definēt, ko vēlas pateikt, un sekot līdzi tam, kā to pasaka, izvērtējot to, kā tas varētu tikt saprasts.	1
	Otra cilvēka sadzirdēšana (kas tiek pateikts un kādā veidā), klausoties pievērš uzmanību gan faktiem, gan emocijām	1
	Apstiprinājuma iegūšana tam, vai otrs sadzirdējis teikto. Tikai tad var pārliecināties, ka katrs ir izteicis nodomāto, ja klausītājs sniedz atbildi, kas apstiprina to, ka viņš sapratis teikto. Kad uzklausa otra teikto, tad dara zināmu, ko ir sadzirdējis, un uzdod jautājumus, lai precizētu to, kas otra cilvēka teiktajā palicis neskaidrs.	1
3.3. Kādi ir biežāk sastopamie konfliktu rašanās iemesli?	Ir divi biežāk sastopamie iemesli, kādēļ cilvēki nonāk līdz konfliktam:	1
	Komunikācija nav pietiekami skaidra, trūkst savstarpēja respekta, lai ieklausītos otra cilvēka teiktajā.	1

	Iesaistītajiem cilvēkiem ir atšķirīgas vajadzības, intereses vai vērtības, kuras bez pārrunām nevar tikt saskaņotas vai apmierinātas.	1
3.4. Nosauc un raksturo konflikta risināšanas soļus.	Ir četri soļi konflikta atrisināšanā:	
	Jūtot, ka veidojas konflikts, jāpiebremzē sevi un jāpajautā otram cilvēkam, vai varētu satikties neitrālos, privātos un mierīgos apstākļos, abām pusēm izdevīgā laikā, nenonākot līdz scēnai pašreiz un tā izvairoties no sarunas pārtraukšanas nelaikā.	1
	Jāseko tam, lai konflikta dalībnieki ieklausītos viens otrā. Lai katrs jūtas sadzirdēts, saprasts un var izpaust savu viedokli. Tādējādi var izvairīties no savu attiecību sabojāšanas, ko šis konflikts varētu izraisīt. Vērts veltīt laiku tam, lai noklausītos otra cilvēka viedokli. Var izteikt tos punktus, ko grib atrisināt (pozīciju), un izteikt savas intereses un principus, par kuriem cer panākt vienošanos, vai arī kādas vajadzības, ko vēlas, lai otrs piepilda. Sarunu virza, kamēr katrs dalībnieks pilnībā izteicis savus viedokļus, un abi gūst pārliecību, ka ir sadzirdēti un saprasti.	1
	Brīvi izsakiet savus piedāvājumus, izmantojiet radošu pieeju tam, kā varētu risināt abu pušu izteiktās problēmas, vajadzības un intereses. Paturiet prātā atšķirību starp pozīciju un interesēm, un centieties apmierināt abu pušu intereses, radot iespēju nonākt pie vērtīga kopīga risinājuma, kuru katrs no jums vienatnē diez vai būtu atradis.	1
	Pārrunas noslēdz ar vienošanos, kas apmierina katru no konflikta dalībniekiem. Tas samazinās konflikta iespējamības risku nākotnē. Saglabā konfidencialitāti par pārrunās risināto, ja vien nav kopīga vienošanās pastāstīt to citiem, kuriem būtu jāzina tas, par ko ir vienošanās. Ja nu tomēr pārrunu gaitā nav iespējams vienoties par konflikta risinājumu, var atsākt pārrunas citā reizē. Dažreiz labāk konfliktu risināt pakāpeniski, kas katram dod laiku apdomāt savas vajadzības	1
3.5. Kādi ir stresa vadības un mazināšanas veidi?	Ikdienā neuzkrāt stresu. Aktīvi risināt problēmas, nevis atlikt to risināšanu. Praktizēt elpošanas tehnikas. Plānot darba un atpūtas režīmu. Koncentrēties uz pozitīvām lietām. Meklēt palīdzību pie atbilstošiem speciālistiem.	1
3.6. Cik svarīga ir informācijas aprīte komandas darbā?	Komandā informācijas aprīte un komunikācijai jānotiek bez traucējumiem, tikai tad tā var kvalitatīvi pildīt uzdevumus, bez konfliktiem un stresa.	1
3.7. Kādas indikācijas ir pirts speciālistu fiziskā un emocionālā stāvokļa atbilstībai pirts procedūru veikšanai?	Ārsta apliecinājums par veselības atbilstību pirts procedūru veikšanai. Pašsajūta, fiziski labi jūtas un izskatās veselīgi. Speciālistam ir labvēlīgs psihoemocionālais stāvoklis, savstarpējā uzticēšanās, atvērtība, gatavība sadarboties un saskanība ar klientu.	1
3.8. Kāda ir ārējā tēla nozīme komunikācijā	Ārējais tēls dod vispārēju priekšstatu par cilvēku un organizāciju. Demonstrē estētiskās un sociālās vērtības. Ietekmē konflikta iespējamības pakāpi, savstarpēji kontaktējoties (apģērbs var stimulēt vai kavēt konfliktsituācijas veidošanos). Padara personu pievilcīgu noteiktā cilvēku grupā.	1

Pašvērtējumā iekļaujamās sadaļas

Kādas rakstura īpašības man šobrīd visvairāk var palīdzēt komandas vadībā?
Kādi rakstura trūkumi man šobrīd visvairāk traucē komandas vadībā?
Kāda ir mana loma komandā, raksturojot sajūtas, aprakstot savu rīcību?
Uzskaita 5 īpašības, kuras uzskata par noteicošām veiksmīgam un efektīvam komandas vadītājam, un paskaidro, kāpēc?
Uzskaita 5 īpašības, kuras piemīt pašam, kuras uzskata par noteicošām veiksmīgam un efektīvam komandas vadītājam.
Apraksta trīs līderus (vadītājus, personības), kuri izraisa apbrīnu, simpatizē un iedvesmo.

Izvēles pirts procedūras izpildes laika, telpu un nepieciešamā personāla grafika saturs

Aprakstīta pirts procedūra.
Aprēķināts nepieciešamo speciālistu skaits pirts procedūru veikšanai.
Noteiktas nepieciešamās prasmes procedūru veikšanai.
Sastādīts procedūru norises laika grafiks.
Sastādīts personāla darba laika grafiks.
Noteikts pirts telpu un palīgtelpu izmantošanas grafiks.
Noteiktas prasības personāla sagatavošanai pirts procedūras tematikai, ievērojot ētikas normas.
Sadarbība komandā plānota, ievērojot efektīva laika un informācijas apriti.



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Nr. 8.5.2.0/16/I/001

«Nozaru kvalifikācijas sistēmas pilnveide profesionālās izglītības attīstībai un kvalitātes nodrošināšanai»

Profesionālā kvalifikācija "Pirts meistars" (4. LKI)**Obligātās izvēles daļa (B daļa)
Modulis "Komunikācija ar sabiedrību"**

Uz sākumu

Pārbaudījuma programma

Mērķis		Pārbaudīt un novērtēt izglītojamā sasniegamo rezultātu apguvi atbilstoši modulī noteiktajam.								
Darba uzbūve		Uzdevumu skaits		2						
		Uzdevumu veidi		Praktiskais darbs, mutiska prezentācija.						
		Uzdevumu izpildes kopējais laiks minūtēs		60 min.						
Uzdevumu apraksts		1. Izstrādāt sabiedrības informēšanas pasākuma "Pirts procedūru ietekme uz cilvēka fizisko un emocionālo veselību" plānu pēc dotā satura (1. pielikums) un prezentēt to. 2. Izstrādāt pasākuma dalībnieku aptaujas anketu pēc dotā satura (2. pielikums).								
Norises vieta un nepieciešamie materiālie līdzekļi		Pārbaudījuma norisei nepieciešama klase/auditorija, izglītojamā darba vieta teorētiskajām nodarbībām – galds, krēsls. Nepieciešamie materiāli un līdzekļi: - dators, planšete vai cita portatīva elektroniska ierīce (telefons); - interneta pieslēgums; - multimediju projektoris un ekrāns vai liela izmēra televizors; - biroja papīrs; - kancelejas piederumi; - tāfele un tās piederumi; - projektoris. Pēc pārbaudījuma var tikt uzdoti precizējoši jautājumi par veikto procedūru.								
Vērtēšanas kārtība		Pārbaudījuma uzdevumu izpildi vērtē pedagogs(-i). Vērtēta tiek katra uzdevuma izpilde. Maksimāli iegūstamais punktu skaits ir 36, kas atbilst 100 %. Pārbaudījums ir nokārtots, ja uzdevumu izpildes apjoms nav zemāks par 60 %. Pārbaudījuma vērtējums tiek izteikts ballēs atbilstoši vērtēšanas skalai:								
Iegūto punktu skaits	1–4	5–10	11–15	16–21	22–23	24–26	27–29	30–32	33–34	35–36
Uzdevumu izpildes apjoms (%)	1–14	15–29	30–44	45–59	60–67	68–75	76–83	84–91	92–96	97–100
Vērtējums ballēs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Uzdevumi, to izpildes vērtēšanas kritēriji

1. uzdevums. Izstrādāt sabiedrības informēšanas pasākuma "Pirts procedūru ietekme uz cilvēka fizisko un emocionālo veselību" plānu pēc dotā satura (1. pielikums) un prezentēt to. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 27)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķirjamie punkti
1.1. Sabiedrības informēšanas pasākuma "Pirts procedūru ietekme uz cilvēka fizisko un emocionālo veselību" plāna izstrādāšana.	Identificēti un izvēlēti sabiedrības informēšanas veidi (piemēram, reklāma radio un informatīvi bukleti).	1
	Izmantoti tiešās informēšanas veidi un paņēmieni.	1
	Pamatota pirts kultūrvēsturiskā mantojuma nozīme un nepieciešamība to saglabāt un integrēt mūsdienu sabiedrībā	1
	Dots vispārējs nozares raksturojums.	1
	Noteikta pasākuma nepieciešamība, mērķis un sagaidāmie rezultāti.	1
	Noteikta mērķauditorija.	1
	Noteikti resursi pasākuma organizēšanai.	1
	Raksturota organizācija, kuras ietvaros tiks realizēts projekts.	1
	Apzināts pasākuma finansējuma avots.	1
	Izmantoti netiešās informēšanas veidi un paņēmieni.	1
	Izmantota informatīvo semināru metode.	1
	Izmantoti dažādi sabiedrības informēšanas kanālu veidi.	1
	Dalībnieku piesaistīšanai pasākumam izmanto pozitīva mikroklimata veidošanas metodes.	1
1.2. Sabiedrības informēšanas pasākuma "Pirts procedūru ietekme uz cilvēka fizisko un emocionālo veselību" plāna prezentēšana.	Runātājs brīvi pārvalda saturu, kas tiek prezentēts.	1
	Jautājums prezentācijā tiek aplūkots no daudziem dažādiem skatu punktiem.	1
	Satura izklāstā tiek izmantoti daudzveidīgi, uzticami informācijas avoti.	1
	Runātājam ir skaidra dikcija, acu kontakts ar publiku, pārdomāti tiek lietoti žesti.	1
	Prezentācijas teksts tiek brīvi runāts, nevis lasīts no piezīmēm.	1
	Tiek ievērots atvēlētais laika limits – 10 minūtes.	1
	Visu uzstāšanās laiku tiek noturēta un piesaistīta klausītāju uzmanība.	1
	Saturs veidots vienotā dizainā.	1
	Mērķtiecīgi un pārdomāti tiek izmantoti vizuālie materiāli (attēli, diagrammas u. c.).	1
	Prezentācijā izmantotie specefekti palīdz labāk uztvert saturu.	1
	Vizuālās informācijas apstrāde veikta, izmantojot grafiskās datorprogrammas.	1
	Ievērots Autortiesību likums.	1
	Noformējums ir labi uztverams (burtu dizains un izmērs, fona krāsas u. c.).	1
	Tiek izmantota profesionālā terminoloģija un ievērotas valodas normas.	1

2. uzdevums. Izstrādāt pasākuma dalībnieku aptaujas anketu pēc dotā satura (2. pielikums). (maksimāli iegūstamais punktu skaits 9)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
2.1. Aptaujas anketas izstrādāšana.	Noteikts anketas mērķis, kāda informācija ir nepieciešama.	1
	Izvēlēta atbilstoša un efektīvā anketas izplatīšanas metode.	1
	Jautājumi ir skaidri formulēti.	1
	Noteikts atbildes struktūras veids katram jautājumam.	1
	Noteikta jautājumu secība.	1
	Anketa ir vizuāli pārskatāma un pievilcīga.	1
	Uz jautājumiem ir vienkārši atbildēt, tie nav mulsinoši, aizskaroši vai divdomīgi.	1
	Ir vismaz viens atvērta tipa jautājums (bez atbilžu variantiem), kurā respondentam jāizdomā atbilde pašam.	1
	Ir iegūstama atgriezeniskā saite par pasākumu.	1

1. pielikums

Sabiedrības informēšanas pasākuma "Pirts procedūru ietekme uz cilvēka fizisko un emocionālo veselību" plāna saturs

Identificēt un izvēlēties efektīvāko sabiedrības informēšanas veidu.
Pamatot pirts kultūrvēsturiskā mantojuma nozīmi un nepieciešamību mūsdienu sabiedrībai.
Veikt vispārēju pirts nozares raksturojumu, situācijas analīzi.
Noteikt pasākuma mērķi un sagaidāmos rezultātus.
Noteikt pasākuma mērķauditoriju.
Noteikt resursus pasākuma organizēšanai.
Raksturot organizāciju, kuras ietvaros tiks realizēts projekts.
Apzināt pasākuma finansējuma avotu.
Izmantot vizuālos materiālus (attēlus, diagrammas, specefektus u. c.).
Veikt vizuālās informācijas apstrādi, izmantojot grafiskās datorprogrammas.
Izmantot netiešās informēšanas veidus un paņēmienus.
Ievērot Autortiesību likumu.
Izmantot informatīvo semināru metodi.
Izmantot dažādus sabiedrības informēšanas kanālu veidus.
Izmantot pozitīva mikroklimata veidošanas metodes pasākuma dalībnieku piesaistīšanai.

2. pielikums

Anketas saturs

Noteikts anketas mērķis, kāda informācija ir nepieciešama.
Atbilstoša un efektīva anketas izplatīšanas metode.
Jautājumi skaidri formulēti.
Atbildes struktūras veids katram jautājumam.
Noteikta jautājumu secība.
Anketa ir vizuāli pārskatāma un pievilcīga
Uz jautājumiem ir vienkārši atbildēt, tie nav mulsinoši, aizskaroši vai divdomīgi.
Ir vismaz viens atvērta tipa jautājums (bez atbilžu variantiem), kurā respondentam jāizdomā atbilde pašam.
Ir iegūstama atgriezeniskā saite par pasākumu.



I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Nr. 8.5.2.0/16/I/001

«Nozaru kvalifikācijas sistēmas pilnveide profesionālās izglītības attīstībai un kvalitātes nodrošināšanai»

Profesionālā kvalifikācija "Pirts meistars" (4. LKI)**Obligātās izvēles daļa (B daļa)****Modulis "Pirts procedūru programmas izstrādāšana"**

Uz sākumu

Pārbaudījuma programma

Mērķis	Pārbaudīt un novērtēt izglītojamā sasniedzamo rezultātu apguvi atbilstoši modulī noteiktajam.	
Darba uzbūve	Uzdevumu skaits	3
	Uzdevumu veidi	Praktiskais darbs, mutiskas atbildes uz jautājumiem.
	Uzdevumu izpildes kopējais laiks minūtēs	90 min.
Uzdevumu apraksts	1. Aizpildīt Klienta karti izvēles klientam (1. pielikums). 2. Izstrādāt pirts procedūru programmu atbilstoši 2. pielikumā noteiktajiem kritērijiem un aizpildītajai Klienta kartei. 3. Veikt pirts procedūru.	
Norises vieta un nepieciešamie materiālie līdzekļi	Pārbaudījuma norisei nepieciešams galds, krēsls, procedūru kabinets. Nepieciešami materiālie līdzekļi: • rakstāmpiederumi; • biroja papīrs; • kāju paliktnis / anatomiskais rullis – cilindrs vai puscilindrs kāju atbalstam; • galvas paliktnis; • trauki (ar tilpumu 5, 10, 15 un 20 litri); • galds palīglīdzekļu un materiālu novietošanai (ieteicams 70 cm x 150 cm); • pirts telpa/pērtuve un priekštelpa; • ķermeņa termometrs; • asinsspiediena mērīšanas ierīce; • pulsa mērīšanas ierīce; • tvertnes slotu skalošanai; • kāju vanniņas; • gaisa termometrs (novietots 1,75 m augstumā, vidēja cilvēka auguma augstumā); • ūdens termometrs; • hronometrs un dažādu laiku smilšu pulkstenis, piemērots pirts videi; • gaisa kvalitātes monitoringa ierīce, kas mēra CO₂ koncentrāciju. • pH metrs – ūdens, slotiņūdens, ādas virsmas mērījumiem (t. sk. sviedru izdalīšanās mērījumiem kontrastprocedūru laikā); • duša ar silto un auksto ūdeni; • dušas telpa; • lielā atkritumu tvertne;	

		• skapis tīrās veļas uzglabāšanai; • izlietne ar siltā un auksta ūdens pieslēgumu; • tvertne netīrās veļas savākšanai; • dažādu Latvijas augu kaltētas pirts slotas - lapu koku un augu (bērza, ozola, liepas, vībotnes u.c.) un skujuņu (egles, priedes, u.c.); • auduma palagi (ieteicams 100 x 200 cm); 2 katram izglītojamam; • papīra dvieļi; • dezinfekcijas līdzekļi virsmām; • klūgu slotiņas, citi plikšķināmie un klapējamie tautas masāžas un pirtnieku vidū izmantojamie palīglīdzekļi; • dažāda veida māli; • sāls; • dažādas ēteriskās eļļas (5 ml vai 10 ml); • trauks, bļoda skrubja maisījuma izveidošanai; • medus; • kakao pulveris; • ķermeņa procedūru ietīšanas plēves; • gumijas čības klientam; • halāts klientam; • šķidrās ziepes ar dozatoru atbilstoši sanitārām normām; • cienasta pasniegšanas piederumi – tējas tase, glāze vai krūze, uz kodu šķīvis, tējkarote, tējkanna; • tērps darbam pirtī; • filca cepure/galvassega.								
Vērtēšanas kārtība		Pārbaudījuma uzdevumu izpildi vērtē pedagogs(-i). Vērtēta tiek katra uzdevuma izpilde. Maksimāli iegūstamais punktu skaits ir 63, kas atbilst 100 %. Pārbaudījums ir nokārtots, ja uzdevumu izpildes apjoms nav zemāks par 60 %. Pārbaudījuma vērtējums tiek izteikts ballēs atbilstoši vērtēšanas skalai:								
Iegūto punktu skaits	1–8	9–18	19–27	28–37	38–42	43–47	48–52	53–57	58–60	61–63
Uzdevumu izpildes apjoms (%)	1–14	15–29	30–44	45–59	60–67	68–75	76–83	84–91	92–96	97–100
Vērtējums ballēs	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Uzdevumi, to izpildes vērtēšanas kritēriji

1. uzdevums. Aizpildīt Klienta karti izvēles klientam (1. pielikums). (maksimāli iegūstamais punktu skaits 17)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Klienta kartes aizpildīšana.	Aizpildīta klienta karte ar informāciju par klienta veselības stāvokli un pašsajūtu.	1
	Noteikts svars.	1
	Aprēķināts ķermeņa masas indekss.	1
	Noteikts augums.	1

Jutīga āda	☐
Ķermeņa masas indeksa aprēķins pēc ĶMI aprēķināšanas formulas: ĶMI = svars (kg) : augums (m)² Ķermeņa svars – 71 kg, augums – 1,73 metri, aprēķina šādi: 71 kg : 1,73 x 1,73 = 71 : 2,9929 = 23,723 (iegūtais indekss atbilst normālai ķermeņa masai)	
Emocionālais stāvoklis	Stabils
Ēšanas paradumi, dzīvesveids	Cenšas ēst veselīgi, ievērot maltīšu regularitāti Ikdienas ir sēdošs darbs (birojā) Brīvais laiks tiek pavadīts aktīvi: sporto (skrien, slēpo) Patīk darbs dārzā.
Pirts pieredze un pirts procedūras, kuras ir saņemtas līdz šim	Nav bijusi pieredze pie profesionāla pirtnieka, tikai pirts mājas apstākļos
Klienta vēlmes	Uzmundrinoša pirts procedūra
Izvēlēta pirts procedūra, tās iedarbība	Uzmundrinoša pirts procedūra. Ķermeni atjaunojoša, tonizējoša procedūra, uzlabo emocionālo un fizisko pašsajūtu. Pēc procedūras jūtams možums un enerģijas pieplūdums.
Procedūras mērķis	Uzmundrinoša, atjaunojoša un tonizējoša procedūra.
Izmantojamās metodes	Organisma attīrīšana ar tonizējošu augu skrubi Pēriens Kontrasta procedūra ar aukstu ūdeni (10–15 °C).
Izmantojamie palīg līdzekļi	Mežrozīšu un jūras sāls skrubis – 200 g Izmantojamās slotas: • zem galvas – bērzs • virs galvas – kļava • zem rokām – bērzs • zem kājām – bērzs • pērsanai – ozols • kompresēm – bērzs • slaucīšanai – bērzs • siltuma vadīšanai – kļava
Klienta atsauksme par procedūru	Klients jūtas apmierināts Pēc procedūras jūtams možums un enerģijas pieplūdums Īpaši patika kontrasti
Rekomendācijas klientam par veselīgu dzīvesveidu.	Turpināt veselīgu dzīvesveidu un sportošanu Ievērot veselīga uztura principus
Rekomendācijas iesakāmajām procedūrām nākotnē	Vēlams pirts procedūras ķermeņa un ādas attīrīšanai

Klients _____

ar savu parakstu apliecina, ka sniedzis patiesu informāciju par savu veselības stāvokli un piekrīt viņa personas datu apstrādei pārbaudījuma nodrošināšanai.

Izglītības institūcija ir atbildīga par personas datu drošību un neizpaušanu trešajām personām vai izmantošanu citiem nolūkiem.

Datu apstrādes periods – 30 dienas.

2. uzdevums. Izstrādāt pirts procedūru programmu atbilstoši 2. pielikumā noteiktajiem kritērijiem un aizpildītājai izvēles Klienta kartei. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 23)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
3 dienu pirts procedūru programmas izstrādāšana.	Izstrādāta individuāla programma 3 dienām. (1 punkts par katras dienas programmu)	3
	Programma izstrādāta atbilstoši klienta vajadzībām un vēlmēm saskaņā ar Klienta karti.	1
	Izstrādāts plāns atbilstoši klienta vajadzībām un vēlmēm saskaņā ar Klienta karti.	1
	Programma izstrādāta, ievērojot pirts procedūru daudzveidību.	1
	Programma izstrādāta, ievērojot savienojamību kompozīcijā ar citām procedūrām.	1
	Veidojot programmu, izmantota komplementārā metode.	1
	Ievērotas latviskās pirts tradīcijas. Pirts procedūrai paredzētie materiāli un palīgmateriāli tiek izmantoti:	
	• atbilstoši sezonai;	1
	• kāju vanniņās;	1
	• lāvas paklājumā;	1
	• pirts slotās;	1
	• skrubjos;	1
	• maskās;	1
	• tvaika ūdenī;	1
	• telpu noformēšanā;	1
	• aromātu radīšanā.	1
	Cienasta piedāvājums pirms un pēc pirts izstrādāts, ievērojot:	1
	• veselīguma principu;	1
	• sezonalitāti;	1
	• klienta vēlmes, veselības stāvokli;	1
	• viesmīlības principus;	1
	• latviska cienasta pasniegšanas tradīcijas;	1
	• drošu pārtikas apriti uzņēmumā.	1

3. uzdevums. Veikt pirts procedūru. (maksimāli iegūstamais punktu skaits 23)

Veicamā darbība	Vērtēšanas kritēriji	Piešķiramie punkti
Vienas izvēles pirts procedūras veikšana.	Piedāvā klientam dušu un vienreizlietojamo veļu.	1
	Piedāvā cienastu pirms pirts atbilstoši pirts procedūrai.	1
	Sagatavo siltu (~37 °C) kāju vanniņu.	1
	Iepazīstina klientu ar pirts procedūru un tās gaitu.	1
	Darba vide ir noformēta atbilstoši pirts procedūrai (piemēram, paklājumam izmanto no augiem austu paklāju).	1
	Nodrošinātas slotas pāršanai un kompresēm atbilstoši pirts procedūrai, tās ir kvalitatīvas: nav pelējuma smaržas un tās ir saglabājušas dabisko krāsu.	1
	Slotas ir viegli mitras, nepārmērcētas.	1
	Sagatavo darbam skrubī, izmantojot pirts procedūrai atbilstošas sastāvdaļas, tas ir kvalitatīvs, nav pelējuma smaržas un ir saglabājis dabīgo augam raksturīgo krāsu un smaržu.	1

	Pirms klienta noguldīšanas uz lāvas veic pērtuves uzsildīšanu.	1
	Slotas vai citi palīglīdzekļi izvietoti: zem galvas; virs galvas; zem plaukstām; zem kājām.	1
	Uzsākot pirts procedūru, veic karstā gaisa vadīšanu pērtuvē ar slotām, pakāpeniski sasildot un pieradinot pie siltuma klienta ķermeni.	1
	Temperatūra pērtuvē, uzmetā gara daudzums, slotu kustības (pēriens) ir atbilstoši procedūras mērķim (piemēram, uzmundrinoša, ķermeņa ādu attīroša pirts procedūra: ritmiskas slotu kustības, gara daudzums intensīvs, temperatūra pērtuvē – 60–70 °C, tiek lietotas izteiktas ūdens kontrasta procedūras (izteikts kontrasts starp pērtuves un izmantojamā ūdens temperatūru).	1
	Skrubis/maska tiek uzklāts atbilstoši limfas teces virzienam vieglām kustībām, bīstamās zonas (limfmezgli, dzimumzīmes) tiek apietas. Noskalots ar siltu ūdeni.	1
	Pēriena laikā tiek samazināta pēriena intensitāte jutīgajās zonās (piemēram, seja un krūtis sievietēm, vēders) un bīstamajās zonās (limfmezgli, palielinātas dzimumzīmes).	1
	Tiek ievēroti pēršanas virzieni atbilstoši limfas teces virzienam.	1
	Tiek nodrošināts svaigais gaiss procedūras laikā, uz laiku atverot durvis vai logu.	1
	Tiek veiktas kontrasta procedūras atbilstoši izvēlētajai procedūrai.	1
	Secīgi tiek veikta identiska procedūra uz abām ķermeņa pusēm.	1
	Strādājot tiek izmantotas ergonomiski pareizas stājas/pozas un kustību amplitūda, ņemta vērā klienta un telpas specifika.	1
	Ievēro drošības noteikumus un ergonomiku darbā ar klientu – pietur, palīdz uzkāpt un nokāpt no lāvas, pieskata, lai apgrīžoties nepaslīd.	1
	Pavada klientu uz dušu un atpūtas vietu.	1
	Piedāvā cienastu pēc pirts atbilstoši izstrādātajai programmai.	1
	Saruna par sajūtām pēc procedūras, aizpildot Klienta kartes attiecīgo sadaļu.	1

Klienta karte*

(klienta vārds, uzvārds)	
Klienta dati (dzimšanas gads, dzimums), nodarbošanās, dzīvesveids	
Augums	
Svars	
Veselības stāvoklis ☐ Sirds slimības ☐ Asinsspiediena novirzes ☐ Tromboze ☐ Veiktās ķirurģiskās operācijas ☐ Alerģijas ☐ Metāla protēzes, plates, kroņi ☐ Diabēts ☐ Epilepsija ☐ Varikozās vēnas ☐ Ādas, nagu stāvoklis ☐ Infekcijas ☐ Smēķētājs ☐ Iekaisumi ☐ Akūtas slimības ☐ Emocionālais stāvoklis ☐ Citi (konstatēti)	atzīmēt ar x ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Piezīmes par veselības stāvokli, šobrīd lietojamiem medikamentiem:	
Ādas tips Normāla āda Sausa āda Taukaina āda Jaukta tipa āda Jūtīga āda	Atzīmēt ar x ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Ķermeņa masas indeksa aprēķins pēc ĶMI aprēķināšanas formulas: $\text{ĶMI} = \text{svars (kg)} : \text{augums (m)}^2$	
Nepietiekama ķermeņa masa	ĶMI < 18,5
Normāla ķermeņa masa	ĶMI = 18,5 – 24,99
Lieka ķermeņa masa	ĶMI = 25 – 29,99
Aptaukošanās	ĶMI > 30
Emocionālais stāvoklis	
Ēšanas paradumi, dzīvesveids	
Pirts pieredze un pirts procedūras, kuras ir saņemtas līdz šim	
Klienta vēlmes	
Izvēlēta pirts procedūra, tās iedarbība	
Procedūras mērķis	
Izmantojamās metodes	
Izmantojamie palīg līdzekļi	
Rekomendācijas klientam par veselīgu dzīvesveidu	

Klients _____

ar savu parakstu apliecina, ka sniedzis patiesu informāciju par savu veselības stāvokli un piekrīt viņa personas datu apstrādei pārbaudījuma nodrošināšanai.

Izglītības institūcija ir atbildīga par personas datu drošību un neizpaušanu trešajām personām vai izmantošanu citiem nolūkiem.

Datu apstrādes periods – 30 dienas.

**Var tikt mainīta atbilstoši apgūtajai mācību programmai.*

2. pielikums

Pirts procedūru programmas izstrādes kritēriji*

1. Izstrādāta individuāla programma 3 dienām.
2. Programma izstrādāta atbilstoši klienta vajadzībām un vēlmēm, saskaņā ar aizpildīto Klienta karti (1.pielikums).
3. Programma izstrādāta, ievērojot pirts procedūru daudzveidību.
4. Programma izstrādāta, ievērojot savienojamību ar citām procedūrām.
5. Programmā ietverta:
 - pamata procedūra,
 - plāns.
6. Ievērotas latviskās pirts tradīcijas.
7. Veidojot programmu, izmantota komplementārā metode.
8. Pirts procedūrai paredzētie materiāli un palīgmateriāli tiek izmantoti:
 - kāju vanniņās,
 - lāvas paklājumā,
 - pirts slotās,
 - skrubjos,
 - maskās,
 - tvaika vai karstā gaisa veidošanai ūdenī,
 - telpu noformēšanā,
 - aromātu radīšanā,
 - atbilstoši sezonai.
9. Cienasta piedāvājums pirms un pēc pirts izstrādāts, ievērojot:
 - veselīguma principu,
 - sezonalitāti,
 - klienta vēlmes,
 - klienta veselības stāvokli, kontrindikācijas,
 - viesmīlības principus;
 - latviska cienasta pasniegšanas tradīcijas,
 - drošu pārtikas apriti uzņēmumā.
10. Pirts procedūru programma virzīta uz klienta labsajūtas un veselības veicināšanu.

**Kritērijus var pielāgot apgūtajai mācību programmai.*

Pirts procedūras plāna piemērs*

Pirts procedūras nosaukums	_____ <i>Nosaka pirtnieks pēc klienta intervijas .</i> Procedūras kopējais ilgums – 90 min.
Pirts procedūras izpildes laiks – 50 min.	
Veikt klienta sagatavošanu pirts procedūrai	Piedāvā klientam dušu un vienreizlietojamo veļu. Piedāvā cienastu pirms pirts atbilstoši programmai. Sagatavo siltu kāju vanniņu. Iepazīstina klientu ar pirts procedūru un tās gaitu.
Sakārtot darba vietu atbilstoši vides aizsardzības un higiēnas prasībām	Grīda ir tīra – uz grīdas nav lapas, skrubju paliekas. Sienas un lāva ir tīra – uz sienas, uz lāvas, starp lāvas dēļiem nav lapas, skrubju paliekas. Sagatavo darbam: • trīs traukus ar ūdeni (aukstu, vēsu, siltu), auksts (līdz 21 °C), vēss (21–32 °C), silts (32–37 °C), karsts (no 38 °C); • trauku gara uzmešanai; • karstu ūdeni; • kausiņu gara uzmešanai; • lejamo trauku klienta ķermeņa atvēršanai ar ūdeni. Pielāgots apgaismojums pērtuvē, tas nav spilgts. Telpā ir viegls, neuzkrītošs un nekairinošs aromāts. Darba vide ir noformēta atbilstoši pirts procedūrai, piemēram, paklājumam izmanto no augiem austu paklāju.
Sagatavo palīglīdzekļus	Sagatavotas slotas, kuras var aizstāt ar alternatīviem palīglīdzekļiem (zāļu spilventiņiem, divielīšiem, paliktņiem). Slotām izvēlas koku, augu veidus atbilstoši pirts procedūrai. Slotas ir kvalitatīvas: nav pelējuma smaržas un tās ir saglabājušas dabīgo krāsu. Slotas ir viegli mitras, nepārmērcētas. Slotas vai citi palīglīdzekļi izvietoti: • zem galvas; • virs galvas; • zem rokām; • zem kājām; • kompresēm. Sagatavo darbam skrubi maskai, izmantojot pirts procedūrai atbilstošas sastāvdaļas, piemēram, medu, maltus kastaņus, maltas vībotnes, rožlapiņas. Skrubis ir kvalitatīvs, nav pelējuma smaržas un ir saglabājis dabīgo, augam raksturīgo krāsu un smaržu. Maska ir uzsildīta, viegli uzklājama. Sagatavo palīgmateriālus, piemēram, smilgu slotiņas papildu muguras sajūtu masāžai.
Veikt pirts procedūru un tās noslēgumu.	Klientu nogulda uz sasildītas lāvas. Zem galvas novieto siltas slotas vai palīglīdzekļus. Galva ir 20 cm no gala sienas. Zem kājām novieto sasildītas slotas (ar kātiem virzienā uz sāniem); ja ir vajadzība, zem ceļiem novieto slotiņas, lai

	atslogotu muguru, slotas var tikt aizstātas ar citiem palīglīdzekļiem. Zem plaukstām novieto sasildītas slotas (ar kātiem virzienā uz kājām), slotas var tikt aizstātas ar citiem palīglīdzekļiem. Ļauj klientam sildīties pērtuvē līdz 10 minūtēm, pakāpeniski pierodot pie siltuma un telpas.
	Uzsākot pirts procedūru, veic karstā gaisa vadīšanu pērtuvē ar slotām, pakāpeniski sasildot un pieradinot pie siltuma klienta ķermeni. Temperatūra pērtuvē, uzmetā gara daudzums, slotu kustības (pēriens) ir atbilstoši procedūras mērķim, piemēram, uzmundrinoša, ķermeņa ādu attīroša pirts procedūra: ritmiskas slotu kustības, gara daudzums intensīvs, temperatūra pērtuvē 60–70 °C, tiek lietotas izteiktas ūdens kontrasta procedūras. Skrubis/maska tiek uzklāts atbilstoši limfas teces virzienam vieglām kustībām, bīstamās zonas (limfmezgli, dzimumzīmes) tiek apietas. Noskalots ar siltu ūdeni. Pēriena laikā tiek apietas jutīgās zonas (krūtis, vēders) un bīstamās zonas (limfmezgli, dzimumzīmes). Tiek ievēroti pēršanas virzieni – kājas–pleci–kājas. Tiek nodrošināts svaigais gaiss procedūras laikā, atverot durvis vai logu. Tiek veiktas kontrasta procedūras atbilstoši izvēlētajai procedūrai. Secīgi tiek veikta identiska procedūra uz abām ķermeņa pusēm.
	Strādājot pirtnieka stāja ergonomiski ērta, kājas viegli ieliekas, mugura taisna, pleci nolaisti. Ievēro drošības noteikumus un ergonometriju darbā ar klientu – pietur, palīdz uzkāpt, nokāpt no lāvas, pieskata, lai apgriežoties nepaslīd. Pavada klientu uz dušu un atpūtas vietu.
	Piedāvā cianastu pēc pirts atbilstoši izstrādātajai programmai. Saruna par sajūtām pēc procedūras, aizpildot Klienta kartes attiecīgo sadaļu.
	Pirts procedūrai noslēdzoties, pirts telpu iztīra no lapām un izmazgā, dezinficē kontaktpvirsmas.

**Pirts procedūras plānu pedagogs var pielāgot apgūtajai mācību programmai.*