



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»

Sasniedzamo mācīšanās rezultātu vienība "Stresa un noguruma pārvaldības pamatprincipi uz kuģa"

Sasniedzamie mācīšanās rezultāti	1. Spēj: ievērot aktīva un veselīga dzīvesveida principus darba pienākumu veikšanā uz kuģa, kvalitatīvas atpūtas un miega nodrošināšanā stresa un noguruma mazināšanai. Zina: stresa un noguruma rašanās iemeslus un to mazināšanas metodes. Izprot: stresa ietekmi uz veselību un darba kvalitāti, noguruma ietekmi uz veselību un darba kvalitāti; veselīga dzīvesveida ietekmi uz garīgo un fizisko veselību; kaitīgu ieradumu ietekmi uz garīgo un fizisko veselību. 2. Spēj: efektīvi plānot savu darba laiku. Zina: efektīvas laika plānošanas traucējošos elementus – ārējos faktorus, psiholoģiskos šķēršļus, "laika zagļus" u.c., to klātbūtnes izvērtēšanu un izslēgšanu savā darba laikā. Izprot: sava darba plāna veidošanu, ievērojot mainīgos apstākļus un vidi, darbu secības un prioritātes noteikšanu. 3. Spēj: sabalansēt savu darbu un atpūtu dažādos termiņos paaugstināta stresa situācijās, mainīgos apstākļos un pastāvīgā vidē. Zina: prioritāro darbu noteikšanu savā darba plānā. Izprot: darba efektivitātes uzlabošanas darbību – fizisko vingrinājumu, veselīga ēdiena, pietiekama miega u.c. – nepieciešamību.
LKI līmenis	LKI 4. līmenis
Kvalifikācija(-as), uz kuru(-ām) attiecas vienība	Kuģa pavārs
Vienības veids	Specifiskā/mainīgā vienība (MV)
Novērtēšana	Pārbaudījumā pierāda visu vienībā definēto sniedzamo rezultātu apguvi, t.sk., to demonstrējot. Pārbaudījumā iekļauj: - jūrnieka dienas kartības un darba plāna analīzi, identificējot noguruma un stresa iemeslus un iespējamās stresa situācijas; - ritības modelēšanu dažādu stresa iemeslu un situācijas novēršanai.