#

**Konkrétní zadání**

**69-043-H Aromaterapeut**

**Zadání pro účastníky ověřování**

**Test**

1. Doplňte botanický název esenciálních olejů z květin
a) levandule
b) heřmánek
c) růže

d) jasmín
e) violka

1. Zakroužkujte esenciální oleje z bylin
a) tymián
b) rmen rolní
c) myrha
d) česnek setý
e) verbena
f) majoránka
2. Uveďte počty kapek éterického oleje do 50 ml základu regeneračního oleje u dětí
a) do 1 roku
b) do 5 let

c) do 10 let
e) do 14 let

1. Které éterické oleje je nevhodné používat při masáži v těhotenství?
a) bazalka, cedr, kmín
b) bergamot, citrón, myrta
c) pomeranč, puškvorec, heřmánek
2. Který éterický olej upřednostníte ve 2. trimestru těhotenství pro zmírnění frustrace maminky, která cítí, že těhotenství narušuje její pracovní činnost?
a) levandule
b) ravintsara
c) bergamot
3. Aromaterapeut používá esenciální oleje
a) pouze na vnější část těla
b) vnitřně
c) vnějšně i vnitřně
4. Označte správnou skupinu klientů, pro které lze v aromaterapii požívat koncentrace éterických olejů vyšší než 5%?
a) těhotné ženy
b) sportovci
c) lidé s citlivou pokožkou
5. Přiřaďte obrázky k botanickým názvům éterických olejů
a) tymián
b) yzop lékařský
c) rulík zlomocný

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| http://img.ahaonline.cz/img/18/new_article/870412-img-yzop-lekarsky.jpg | http://i.idnes.cz/08/074/gal/LUD24c612_blincerny.JPG | http://files.o-bylinkach.webnode.cz/200000019-f1b47f2ae1/tymi%C3%A1n.jpg |
| A) | B) | C) |
|  |  |  |

**Písemná zkouška**

1. Charakterizujte panenské oleje pro aromaterapii – nejpoužívanější druhy, získávání, vlastnosti.
2. Charakterizujte přírodně identické oleje používané v aromaterapii – původ, získávání, působení na pokožku.
3. Do jaké kategorie se řadí oleje získané z oregana, hořčice, petrželového semene, pelyňku, křenu selského?
4. Rozdělte extrakční metody používané v aromaterapii.
5. Jaká je nejvhodnější extrakční metoda pro získávání esenciálních olejů z citrusových plodů?
6. Uveďte doporučené koncentrace v procentech masážního a regeneračního oleje pro dospělé.
7. Uveďte faktory, na kterých závisí složení, koncentrace a množství masážní směsi.
8. Uveďte příklad masážní směsi pro tonizační masáž celého těla.
9. Jaká pravidla je třeba dodržet při míchání éterických olejů?
10. Charakterizujte přírodní rostlinné oleje.
11. Které nosné oleje se dobře míchají se silicovými oleji?
12. Popište výrobu syntetického oleje.
13. Uveďte názvy vhodných nosných olejů pro masáž těla.
14. Popište účinky olivového oleje na pokožku.
15. Uveďte rostliny, jejichž klíčky se používají pro léčebné účely.
16. Charakterizujte způsob získávání rostlinných olejů lisováním za studena.
17. Jaké výhody má metoda LZT pro získávání rostlinných olejů?
18. Popište vlastnosti rostlinného oleje získaného technologií LZS.
19. Charakterizujte aplikační formu aromaterapie masáž – způsob aplikace, účinek, druhy.
20. Které aplikační formy používané při aromaterapii jsou vhodné pro těhotné ženy?
21. Které aplikační formy používané při aromaterapii jsou vhodné pro obličej?
22. Zdůvodněte rozdíl v procentuální koncentraci mezi směsí do koupele a kompozicí tělového oleje pro masáž v těhotenství.
23. Jaké koncentrace éterických olejů se doporučují v těhotenství pro pleťové mléko?
24. Navrhněte složení éterické kompozice, včetně koncentrace složek, pro inhalaci v těhotenství určenou pro duševní oblast.
25. Jaké koncentrace éterických olejů doporučíte pro děti do 1 roku?
26. Pro jaký typ dětí do 1 roku je vhodný meduňkový a levandulový olej při aromaterapii?
27. Čím se řídí výběr a použití éterických olejů v 1. trimestru těhotenství?
28. Jaké účinky mají konkrétní éterické oleje při masáži ve 2. a 3. trimestru těhotenství?
29. Uveďte druhy aromaterapeutických masáží, které lze provádět u dospělého člověka.
30. Z jakých důvodů jsou vhodné pro míchání masážní směsi karafy, misky a lahvičky pro aromaterapii zakoupené v lékárně?
31. Uveďte příklad masážní směsi pro rekonvalescenci a zotavení v aromaterapii dospělých.
32. Uveďte příklad masážní směsi pro posílení imunitního systému v aromaterapii dospělých.
33. Jaký vztah je mezi pojmy „aromaterapie“ a „čakry“?
34. Ve kterých aplikačních formách aromaterapie jsou koncentrace éterických olejů vyšší než 5%?
35. Jaká je maximální koncentrace éterického oleje pro masáž dospělého zdravého klienta?
36. Uveďte interval koncentrace éterických olejů v aromaterapii pro kojence.
37. Jaké éterické oleje používané v aromaterapii snižují tvorbu mléka při kojení?
38. Charakterizujte pojem „holistický přístup“ v aromaterapii.
39. Uveďte konkrétní účinky fyzického působení éterických olejů na člověka.
40. Uveďte příklady éterických olejů, na které se nejčastěji vyskytují alergické reakce na pokožce.
41. Jaké kontraindikace způsobují fototoxické éterické oleje?
42. Uveďte éterické oleje, které jsou z hlediska bezpečnosti bez kontraindikací.
43. Které éterické oleje jsou rizikové při vysokém krevním tlaku?
44. Popište postup při testu kožní snášenlivosti v aromaterapii.
45. Uveďte kontraindikace následujících esenciálních olejů při vysokém krevním tlaku - cypřiš, kafr, rozmarýn, skořice (kůra, listy), zázvor.
46. Jaké kontraindikace způsobují některé éterické oleje u dětí do 3 let?
47. Které éterické oleje jsou v těhotenství nevhodné z důvodu rizikového faktoru toxicita?
48. Jak se skladují éterické oleje?
49. Vysvětlete pojem „žluknutí rostlinného oleje“.
50. Vysvětlete pojem expirační lhůta, kde je uvedena u éterických olejů?
51. Do které skupiny z hlediska trvanlivosti patří éterický olej bergamot?
52. Jakým způsobem se hromadí odpad éterických nebo rostlinných olejů v aromaterapeutických službách?
53. Formulujte zásady osobní hygieny aromaterapeuta.
54. Z jakého důvodu musí mít aromaterapeut vystaven zdravotní průkaz?
55. Jaké zásady platí při používání dezinfekčních přípravků?
56. Charakterizujte umístění Provozního řádu.
57. Jak jsou v Provozním řádu ošetřeny bezpečnostní činnosti?
58. Jakou formou lze vést dokumentaci klientů?

**Ústní zkouška**

* Jaké budete volit komunikační strategie s různými typy klientů?
* Vyjmenujte specifika pohovoru s klientem trpícím nespavostí, která vás povedou ke správnému rozhodnutí o způsobu a četnosti aplikace a koncentraci zvolených éterických olejů.
* Komentujte technologický postup včetně výběru materiálu a vysvětlete důvod použití zvoleného materiálu u jednotlivých praktických činností.
* Jaký druh hudby a její produkce je vhodný pro aromaterapii?
* Proveďte rozbor možných reakcí, které se mohou u klienta projevit po masáži.
* Proveďte rozbor kontraindikací klienta pro stanovení režimu a intervalu masáže
* Doporučte konkrétní režim v případě reakce klienta na masáž.
* Vysvětlete pojmy haptika a empatie. Uveďte jejich praktické využití při masáži klienta.

**Praktická zkouška**

* Předveďte zjišťování zdravotního stavu klienta při individuálních zvláštnostech osobnosti – uzavřený klient.
* Prezentuje vaši volbu formy vedení dokumentace individuálního ošetření klienta.
* Vytvořte masážní směs z masážního oleje a gelu.
* Vytvořte kompozici přírodních éterických olejů pro úlevu při lehkém onemocnění dýchacích cest dospělého člověka.
* Vytvořte kompozici přírodních éterických olejů pro úlevu při obtížích pohybového aparátu (klouby, páteř) dospělého člověka.
* Vytvořte kompozici přírodních éterických olejů pro úlevu při zánětlivé pokožce dospělého člověka.
* Doplňte vhodné éterické oleje do nosného v kompozici pro úlevu pro psychické uvolnění, radost.
* Doplňte vhodné éterické oleje do nosného v kompozici pro povzbuzení při psychické skleslosti.
* Doplňte vhodné éterické oleje do nosného v kompozici pro emocionální stabilitu.
* Uložte klienta do správné pozice pro masáž hlavy.
* Popište a prakticky předveďte základní hmaty pro masáž zad.
* Popište a prakticky předveďte základní hmaty pro masáž šíje.
* Popište a prakticky předveďte základní hmaty pro masáž hrudníku.
* Popište a prakticky předveďte základní hmaty pro masáž břicha.
* Popište a prakticky předveďte základní hmaty pro masáž jednotlivých částí horních končetin.
* Popište a prakticky předveďte základní hmaty pro masáž jednotlivých částí dolních končetin.
* Vyhledejte z různých zdrojů (katalogy,Internet, …) kvalitní éterické oleje a zhodnoťte jejich použití pro pracoviště aromaterapeuta.

**Soupis materiálního a technického zabezpečení pro zajištění ověřování**

* **Prostory schválené k provozování masérských služeb**
* **Provozní řád**
* **Vybavení provozovny** (pracovního boxu) - masérské lehátko, stolek, odpadkový koš.
* **Materiálové vybavení pracovního boxu** - prázdné lahvičky a kelímky, éterické oleje, rostlinné oleje, gelová báze,prázdné štítky k označení lahviček, papírové ubrousky, papírové kapesníčky, desinfekce na masážní stůl, dezinfekce na ruce, chladicí box, míchací lžičky, váha, odměrka, ručníky, jednorázové prostěradlo, bavlněné prostěradlo, deka.
* **Pomocné vybavení** - papíry s razítkem ověřovací instituce, klientské formuláře, psací potřeby, nakopírované obrázky, barevná tiskárna, audio pro relaxační hudbu, počítač (notebook, tablet) s internetovým připojením.

**Kontrola dodržení časového limitu**

|  |  |
| --- | --- |
| **Činnost podle zadání** | **Časový limit** (v min.) |
| Rozlišování aromaterapeutických surovin a postupů ošetření |  30  |
| Vytváření kompozic éterických olejů |  50  |
| Objednávání surovin do provozovny a skladování aromaterapeutických přípravků |  20  |
| Zjištění a vyhodnocení zdravotního stavu klienta, Dodržování zdravotně-hygienických předpisů |  30  |
| Volba éterických olejů v souladu s aktuálním stavem klienta |  40  |
| Volba éterických olejů s ohledem na jejich rizikové faktory |  40  |
| Vykonávání ručních masáží celého těla – aromaterapeutická masáž |  90  |
| **Doba trvání zkoušky:** podle standardu **4 – 5 hod.** |  **300**  |