

Klassikalise massaaži algkursus

TÄIENDUSKOOLITUSASUTUSE NIMETUS:

Massaažimaailm OÜ Massaažimaailma Koolituskeskus

1. Õppekava nimetus

Klassikalise massaaži algkursus

2. Õppekavarühm ja õppekava koostamise alus

ÕPPEKAVARÜHM: Teraapia ja taastusravi

ÕPPEKAVAKOOSTAMISE ALUS: Kutsestandard „Massöör, tase 5”

<https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/10730114>

3. Eesmärk ja õpiväljundid

EESMÄRK: Õpetusega taotletakse, et õppija omandab klassikalise massaaži tegemiseks baasoskused ja teadmised, massaaži tehes lähtub kliendi vajadustest ja soovidest, näidustustest ja vastunäidustustest, massööri kutseetikast, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

ÕPIVÄLJUNDID: Kursuse lõpuks õppija

1. omab teadmisi kursusel läbitud teemadest;
2. oskab selgitada välja kliendi pöördumise põhjuse, võtta kliendi anamneesiküsimustikku ning arvestab kliendi konfidentsiaalsusega;
3. planeerib klassikalise massaaži seansi vastavalt kliendi vajadustele ja seisundile;
4. valdab põhilisi klassikalise massaažitehnikaid;
5. teeb klassikalist massaaži nii kehapiirkondade kaupa nii üldmassaaž, rakendades omandatud teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi;
6. kasutab sobivaid tooteid (õlisid, kreeme) arvestades kliendi isikupära ja soovidega;
7. rakendab ergonoomilisi tehnikaid ja keha-asendeid;
8. analüüsib tehtud massaaži tulemusi;
9. teavitab klienti võimalikest massaažijärgsetest füüsilistest ja psüühilistest muutustest organismis;
10. valmistab ette ja korrastab töökoha;
11. täidab dokumentatsiooni tehtud tööst.

4. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

SIHTGRUPP: Kõik klassikalise massaaži kursusest huvitatud. Samas massaažiteeninduse valdkonnas töötavad või tööd alustavad inimesed, kes soovivad omandada klassikalise massaaži tegemiseks vajalikke baasoskusi ja -teadmisi. Soobib ka inimestele, kes soovivad õppida klassikalit massaaži, et aidata oma lähedastele.

ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED: põhiharidus

5. Õppe maht, õppe ülesehitus, õppekeskkond ja õppevahendid

ÕPPE MAHT JA ÜLESEHITUS: Kursuse kogumaht on 60 akadeemilist tundi, millest 50 auditoorse töö tunnid ning iseseisev töö 10 tundi.

ÕPPEKESKKOND: Õpe toimub Narva-Jõesuu, Narva või Kohtla-Järve Massaažimaailma koolitusekeskuse õppeklassides, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks. Osalejatele on koolituskeskuse poolt tagatud kõik vajalikud massaaživahendid.

ÕPPEVAHENDID: massaažilaud, käterätikud, jalarullid, desinfitseerimisvahendid, kattepaberid ja õlid ning paberkanjal õppematerjalid.

6. Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppemeetodid ja materjalid

ÕPPESISU:

1. klassikalise massaaži teoreetilised alused (massaaži mõiste, massaaži toimed, massaaži näidustused ja vastunäidustused);
2. klassikalise massaaži kasutatavad võtted ja võtete toime;
3. töökeskkond ja tööohutus, hügieen;
4. anamneesi võtmine ja kliendi hindamine;
5. massaaži põhialused ja ergonoomika;
6. massaaži läbiviimise meetodika;
7. klassikalise massaaži praktiline teostus kehapiirkondade kaupa;
8. praktilise töö tunnid koolikeskkonnas;
9. massaažiseansi dokumenteerimine ja praktikapäeviku vormistamine.

ÕPPEMEETODID:

Loengud, rühmatööd, diskussioonid, vaatlus, praktiline õpe ja harjutused, haigusjuhtumite analüüs ja ülesannete lahendamine.

ISESEISEV TÖÖ:

Õppija teeb iseseisvalt massaaži vastavalt klassikalise massaaži meetodikale, kliendi soovidele ja seisundile ning dokumenteerib massaažiseansi.

ÕPPEMATERJALID:

Õpetaja poolt ettevalmistatud konspektid, töövihikud, töölehed; õppefilmid, plakatid.

Klassikalise massaaži õpik. M. Ilves, L. Rannamaa, M. Müür, A.- K. Kartau Tallinn 2012

Атлас Анатомия человека Г.Л.Билич, В.А.Крыжановский Москва 2010

Учебник по анатомии. А. И. Пюрецкий Таллинн 2018

Töötervishoiu ja tööohutuse seadus

<http://www.keskkonnaamet.ee>

<http://www.europassikeskus.ee>

7. Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine vähemalt 80% auditoorsetes tundides ning 100% praktilistes tundides, 100% tehtud iseseisev töö ning hindamisülesandete sooritamine vastavalt hindamiskriteeriumitele.

Koondhinne kujuneb kontrolltööde eest saadud punktide summast, kusjuures võlgu võib olla maksimaalselt ühe kontrolltöö, kuid siis arvestatakse seda kui 0-punktilist tööd ning tunnistuse saamiseks peab olema õpilane saama vähemalt 60 % koondpunktide maksimumist.

HINDAMISMEETOD:

- kirjalikud testid või kontrolltööd (hõlmavad läbitud teemasid);
- õppija valmistub massaažiks ning demonstreerib klassikalise massaaži tegemist arvestades kliendi vajaduste ja soovidega.

HINDAMISKRITEERIUM:

- Õppija omab teadmisi kursusel läbitud klassikalise massaaži teemadest;
- Selgitab välja kliendi pöördumise põhjuse, võtab kliendi anamneesiküsimustikku vastavalt klienditeeninduse heale tavale ning arvestab kliendi konfidentsiaalsusega;
- Planeerib klassikalist massaaži kestvuse ja kava vastavalt näidustustele, vastunäidustustele ning kliendi soovile;
- Teeb klassikalist massaaži klassikalise massaaži metoodika järgi ning tagab kliendi heaolu;
- Kasutab massööri ergonoomikat ja keha-asendeid;
- Teavitab klienti massaažiseansi lõppemisest;
- Valmistab ette ja korrastab töökoha, valib ning kasutab sobivaid töövahendeid;
- Nõustab ja juhendab klienti.

8. Väljastatavad dokumendid

Õpiväljundid omandanud ning hindamise läbinud õppijale väljastatakse tunnistus. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitteläbinud õppijale väljastatakse tõend kursusel osalemise ja läbitud teemade kohta.

9. Koolitaja kvalifikatsioon

Massööri kutsekeskharidus, töökogemus massöörina ning täiskasvanute koolitaja, tase 6.