

**2024/2026 Massööri õppekava (õppekava kood 210677) rakendamine  
(sihtrühmadele ja kasutatavatele õppevormidele):**

Õppevormid: Statsionaarne- ja mittestatsionaarne õpe.

Sihtrühm: keskhariduse omandanud, kes soovivad õppida Massööri eriala

**SISUKORD:**

I PÕHIÕPINGUTE MOODULID	2
Moodul 1. ÕPITEE JA TÖÖ MUUTUVAS KESKKONNAS	2
Moodul 2. INIMKEHA EHITUSE, -TALITUSE JA -SEISUNDI HINDAMINE.	10
Moodul 3. MASSAAŽ JA SELLE LÄBIVIIMINE	18
Moodul 4. PRAKTIKA	31
II VALIKÕPINGUTE MOODULID	35
Moodul 5. VALIKÕPINGUTE MOODUL: ERIALASED KEELED	35
Moodul 6. VALIKÕPINGUTE MOODUL: FÜSIOTERAAPIA ALUSED	38
Moodul 7. VALIKÕPINGUTE MOODUL: IDAMAA MEDITSIINI FILOSOOFIA ALUSED JA MASSAAŽID	44
Moodul 8. VALIKÕPINGUTE MOODUL: KUTSEALANE ISIKUKUVAND JA ÄRIPLAANI KOOSTAMINE	49

# I PÕHIÕPINGUTE MOODULID

## Moodul 1. ÕPITEE JA TÖÖ MUUTUVAS KESKKONNAS

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
1	ÕPITEE JA TÖÖ MUUTUVAS KESKKONNAS	2	<a href="https://massaaz.ee/et/kutse/ope/opetajad/">https://massaaz.ee/et/kutse/ope/opetajad/</a>
<b>Nõuded mooduli alustamiseks</b>	Puuduvad		
<b>Mooduli eesmärk</b>	Õpetusega taotletakse, et õppija tuleb toime suhtlemisega tööelus, oma karjääri planeerimisega kaasaegses majandus-, ettevõtlus ja töökeskkonnas lähtudes elukestva õppe põhimõtetest.		
<b>Õpiväljundid</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>		
<b>ÕV1:</b> Õpilane mõistab oma vastutust teadlike otsuste langetamisel elukestvas karjääriplaneerimise protsessis	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) analüüsib enda isiksust ja kirjeldab oma tugevusi ja nõrkusi</li> <li>2) annab hinnangu oma kutse, eriala ja ametialase ettevalmistuse ning enda tööturul rakendamise võimaluste kohta ema- ja võõrkeeles</li> <li>3) analüüsib informatsiooni tööturu, erialade ja õppimisvõimaluste kohta</li> <li>4) koostab iseseisvalt elektroonilisi kandideerimisdokumente lähtudes dokumentide vormistamise heast tavast ema- ja võõrkeeles: CV, motivatsioonikiri, sooviavaldus</li> <li>5) valmistab ette ja osaleb näidistööintervjuul</li> <li>6) koostab iseseisvalt endale lühi- ja pikaajalise karjääriplaani</li> </ol>		
<b>ÕV2:</b> Õpilane mõistab majanduse olemust ja majanduskeskkonna toimimist	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) analüüsib iseseisvalt oma majanduslikke vajadusi, lähtudes ressursside piiratusest</li> <li>2) analüüsib iseseisvalt turumajanduse toimimist arvestades nõudluse, pakkumise ja turutasakaaluga õpitavas valdkonnas</li> <li>3) analüüsib juhendi alusel nõudluse ja pakkumise mõju ühe ettevõtte toodete müügi tulemustele</li> <li>4) analüüsib meeskonnatööna Eestis kehtivaid otseseid ja kaudseid makse ning nende mõju ettevõtluskeskkonnale õpitavas valdkonnas</li> <li>5) täidab etteantud andmete alusel sh elektrooniliselt FIE näidistuludeklaratsiooni</li> <li>6) kasutab iseseisvalt majanduskeskkonnas orienteerumiseks riiklikku infosüsteemi e-riik</li> </ol>		
<b>ÕV3:</b> Õpilane mõtestab oma rolli ettevõtluskeskkonnas	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) analüüsib meeskonnatööna juhendi alusel ühte vabalt valitud massaaži ettevõtluskeskkonda Eestis</li> </ol>		

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2) võrdleb iseseisvalt lähtuvalt ettevõtluskeskkonnast oma võimalusi palgatöötajana ja ettevõtjana tööturule sisenemisel</li> <li>3) kirjeldab juhendi alusel vastutustundliku ettevõtluse põhimõtteid</li> <li>4) analüüsib meeskonnatööna ühe massaažiettevõtte majandustegevust ja seda mõjutavat ettevõtluskeskkonda</li> <li>5) analüüsib meeskonnatööna juhendi alusel kultuuride vaheliste erinevuste mõju ettevõtte majandustegevusele</li> <li>6) kirjeldab ja analüüsib massaažiettevõtte äriideed ja koostab elektrooniliselt juhendi alusel äriplaani</li> </ol>
<p><b>ÕV4:</b> Õpilane kasutab oma õigusi ja täidab oma kohustusi töökeskkonnas tegutsemisel</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) loetleb ja selgitab iseseisvalt töötervishoiu ja tööohutuse põhilisi suundumisi, lähtudes riiklikust strateegiast</li> <li>2) loetleb ja selgitab iseseisvalt tööandja ja töötajate põhilisi õigusi ning kohustusi ohutu töökeskkonna tagamisel ja selgitab riskianalüüsi olemust</li> <li>3) eristab ja kirjeldab meeskonnatööna töökeskkonna üldist füüsilisi, keemilisi, bioloogilisi, psühho-sotsiaalseid ja füsioloogilisi ohutegureid ja meetmeid nende vähendamiseks</li> <li>4) tunneb ära tööõnnetuse ja loetleb iseseisvalt seadustes sätestatud töötaja õigusi ja kohustusi seoses tööõnnetusega</li> <li>5) kirjeldab meeskonnatööna tulekahju ennetamise võimalusi ja enda tegevust tulekahju puhkemisel töökeskkonnas</li> <li>6) analüüsib meeskonnatööna erinevatest allikatest töötervishoiu ja tööohutusealast informatsiooni juhtumi näitel</li> <li>7) kasutab iseseisvalt elektroonilist töölepinguseadust töölepingu sõlmimisel, tööaja ja puhkuse korraldamisel</li> <li>8) võrdleb iseseisvalt töölepingu, töövõtulepingu ja käsunduslepingu põhilisi erinevusi töötaja ja ettevõtja vaatest</li> <li>9) analüüsib meeskonnatööna töötaja õigusi, kohustusi ja vastutust käsitlevaid organisatsioonisiseseid dokumente mõistab töötaja õigusi, kohustusi ja vastutust käsitletavate organisatsioonisiseste töökorralduslike dokumentide erisusi</li> <li>10) arvestab iseseisvalt ajatöö, tükitöö ja majandustulemustelt makstava tasu bruto- ja netopalka ning ajutise töövõimetuse hüvitist</li> <li>11) mõistab ajatöö, tükitöö ja majandustulemustelt makstava tasu bruto- ja netopalka ning ajutise töövõimetuse hüvitise arvutamise põhimõtteid</li> <li>12) kirjeldab iseseisvalt asjaajamise ja dokumendihalduse tähtsust organisatsioonis, mõistab asjaajamise</li> </ol>

	<p>ja dokumendihalduse tähtsust organisatsioonis</p> <p>13) koostab ja vormistab iseseisvalt elektroonilise algatus- ja vastuskirja ning e-kirja, sh allkirjastab digitaalselt</p> <p>14) kirjeldab dokumentide säilitamise vajadust organisatsioonis ja seostab seda isiklike dokumentide säilitamisega</p>		
<p><b>ÕV5:</b> Õpilane käitub vastastikust suhtlemist toetaval viisil</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) suhtleb praktiliselt olles nii verbaalselt kui mitteverbaalselt keerukates ja muutuvates suhtlemissituatsioonides sobivalt</li> <li>2) kasutab praktiliselt olles keerukates ja ootamatutes suhtlemissituatsioonides erinevaid suhtlemisvahendeid, sh järgib telefoni- ja internetisuhtluse head tava, kasutades suhtlussituatsioonides võõrkeeli</li> <li>3) analüüsib enda ja grupiliikmete käitumist, järgides üldtunnustatud käitumistavasid</li> <li>4) juhhib eesmärgipäraselt väikesearvulist meeskonda tööalaste probleemide looval lahendamisel juhendi alusel</li> <li>5) analüüsib juhendi alusel kultuurilisi erinevusi suhtlemisel</li> <li>6) analüüsib juhendi alusel enda ja teiste teeninduskultuuri, teenindushoiakuid ja -oskusi</li> <li>7) lahendab iseseisvalt erinevaid, sh muutuvaid teenindussituatsioone, lähtudes kliendikeskse teeninduse põhimõtetest</li> </ol>		
<p><b>Hindamismeetodid ja -ülesanded</b></p>	<p><b>Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega</b></p>	<p><b>Õppemeetodid</b></p>	<p><b>Maht tundides</b></p>
<p><b>ÜL.1</b> Õpilane koostab äriprojekti.</p>	<p><b>Teema: Majandus ja ettevõtlus</b>  <b>Alateemad:</b> Ettevõtlus, seadusandlus: Ettevõtluse alused, Erialased õigusaktid, Raamatupidamise alused</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Töötamise õiguslikud alused (andmekaitseseadus, tööseadusandlus, võlaõigusseadus, kliendibaasi haldamine/konfidentsiaalsus jms.)</li> <li>2) Majandus ja ettevõtlus (makro ja mikro), selle vormid, maksud (riiklikud maksud, nende jagunemine), ettevõtja ja töövõtja</li> <li>3) OÜ ja FIE erinevused, sarnasused, võrdlustabel, FIE ja OÜ jne kohustuslikud dokumendid</li> <li>4) Äriprojekti koostamise põhimõtted</li> </ol> <p><b>Ettevõtlus, seadusandlus:</b> Äriplaani kaitsmine ja sissejuhatus äripraktikale</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Äripraktika - äriidee ja selle elluviimine, äriplaan, SWOT</li> </ol>	<p>Loeng, rühmatöö, analüüsi kirjutamine, äriprojekti koostamine</p>	<p><b>0,5 EKAP (13t)</b>  Teoreetiline õpe 5t  Praktiline õpe 5t  Iseseisev töö 3t</p>

	<p>analüüs, massööri vastutus</p> <p>2) Äripraktikal - töökorraldus (sisekorra eeskirjad, ametijuhendid (tulemuskeskne mitte tegevuskeskne), töökorraldus</p> <p>3) Äripraktika - raamatupidamise alused - maksude arvestamine, (deebet, krediid),</p> <p><b>Lõiming:</b> SWOT analüüs, massööri vastutus</p>		
<b>Iseseisev töö</b>	<p>1) Äriprojekti koostamine</p> <p>2) teabenõude koostamine</p>		
<b>Õppematerjalid</b>	<p>1) Õpetaja poolt ettevalmistatud konspekt (ppt), töölehed,</p> <p>2) M. Pramann Salu., (2014), Ettevõtluse alused. Argo</p> <p>3) Suppi, K. (2013) Ettevõtlusõpik- käsiraamat. Atlex</p> <p>4) Ettevõtlusarendamise Sihtasutus <a href="http://www.eas.ee">www.eas.ee</a></p> <p>5) Maksu- ja tolliamet <a href="http://www.emta.ee">www.emta.ee</a></p> <p>6) T. Erelt. Eesti ortograafia. Tallinn, 2006</p> <p>7) R.Kull. Kirjakeel, oskuskeel, üldkeel. Tallinn, 2000</p> <p>8) M.Erelt, T.Erelt, K.Ross. Eesti keele käsiraamat. Tallinn, 2007</p> <p>9) <a href="http://www.eki.ee">www.eki.ee</a></p> <p>10) Kaasaegne ametikiri (näited Eesti elust). Vastus, 2004</p> <p>11) Eva-Johanna Einamaa. Ametikirjade koostamine 2001. – Estada Kirjastus, 2001.</p> <p>12) K. Kolmann. Büroojuhi käsiraamat. – Arvutikirjastus, 2003.</p> <p>13) T- R. Kõrven. Dokumendihaldus. – Külim, 2003.</p> <p>14) M. Lees. Kuidas kirjutada tekste? – Äripäeva Kirjastus, 2005.</p> <p>15) S. Howard. CV koostamine. – Koolibri, 2001.</p> <p>16) <a href="http://www.europassikeskus.ee">http://www.europassikeskus.ee</a></p>		
<b>Hindamismeetodid ja –ülesanded</b>	<b>Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Maht tundides</b>
<p><b>ÜL 1:</b> õpilane annab esmaabi vastavalt etteantud situatsioonülesandele</p> <p><b>ÜL 2: Arutelu.</b> Õpilased analüüsivad massööri töökeskkonna jäätmekäitluse spetsiifikat, töökeskkonda ja töökorraldust.</p>	<p><b>Teema: Töökeskkond ja tööohutus</b></p> <p><b>Alateemad: Töötervishoid ja tööohutus, Hügieen</b></p> <p>1) Töötervishoid ja tööohutus. Töötervishoiu ja tööohutuse korraldus Eestis.</p> <p>2) Töökeskkond. Töökeskkonnaga tegelevad struktuurid.</p> <p>3) Töövõime säilitamise olulisus</p> <p>4) Tööandja ja töötaja kohustused ja õigused seonduvalt töökeskkonnaga</p>	<p>loeng,</p> <p>seminar, arutelu,</p> <p>praktiline töö</p>	<p><b>0,5 EKAP (13t)</b></p> <p>Teoreetiline õpe 2t</p> <p>Praktiline õpe 8t</p> <p>Iseseisev töö 3t</p>

	<p>5) Töökoht ja nõuded töökohale, Tööolme  6) Töökeskkonna ohutegurid, Tule- ja elektriõhutus.  7) Peamised töövahendid ja tööruum ning sisustus (üldnõuded)  8) Peamised terviseprobleemid ja nende põhjused  9) Hügieeniline kätepesu ja anti- ning aseptika  10) Tööõnnetused ja kutsahaigustesse haigestumine.  11) Massööri terviseprobleemide ennetus</p> <p><b>Alateemad: Erialane esmaabi</b></p> <p>1) üldesmaabi - (traumad, verejooksud, teadvusekadu, šokk, elustamine, põletused, elektrilöök, )  2) erialane esmaabi - teadvusekadu, kliendi haigusseisundi ägenemine massaaži ajal - nt. äge seljavalu, diski prolaps, lihaskramp, hüpermobiilne lüli, luksatsioon (nihestus), listees (libisemine), ninaverejooks, allergiline reaktsioon, hüpo/hüperglükeemia, veresoonte lupjumine, neerukivid</p> <p><b>Alateemad: Jäätmekäitlus MOODLE</b></p> <p>1) Jäätmekäitluse mõiste; jäätmed (biolagunevad, olme-, püsi-, ohtlikud-); Jäätmete kogumine, vedamine ja veoste komplekteerimine, taaskasutamine, kõrvaldamine.</p>		
<b>Iseseisev töö</b>	<p>1) õpimapi loomine, töövihiku ülesannete sooritamine  2) Töötervishoiu ja tööohutuse materjalidega Tööinspektsiooni kodulehel tutvumine.  3) Massööri töökohale esitatavad nõuded, analüüsi koostamine  4) 5-6 situatsiooni kirjeldamine massööri töökohal võimalikest esmaabi vajavatest olukordadest</p>		
<b>Õppematerjalid</b>	<p>1) Õpetaja poolt ettevalmistatud konspekt (ppt), töölehed,  2) <a href="#">Töötervishoiu ja tööohutuse seadus</a>  3) Tööõnnetuse ja kutsahaigustumise registreerimise, teatamise ja uurimise kord. 03.04.2008 nr 75  4) <a href="#">Töökohale esitatavad töötervishoiu ja tööohutuse nõuded</a> Töökohale esitatavad töötervishoiu ja tööohutuse nõuded  5) <a href="#">Tööinspektsiooni koduleht</a>  6) <a href="http://www.inimene.ee">www.inimene.ee</a>  7) <a href="http://static.inimene.ee/index.php?sisu=teemakeskus&amp;central_id=45&amp;article_id=559">http://static.inimene.ee/index.php?sisu=teemakeskus&amp;central_id=45&amp;article_id=559</a>  8) <a href="#">Tervisekaitsenõuded ilu- ja isikuteenuste osutamisele</a>  9) Закон о гигиене и безопасности труда</p>		

	10) <a href="http://www.envir.ee">http://www.envir.ee</a> 11) <a href="http://www.bioneer.ee">http://www.bioneer.ee</a> 12) <a href="http://www.keskkonnaamet.ee">http://www.keskkonnaamet.ee</a> 13) <a href="https://www.ragnsells.ee">https://www.ragnsells.ee</a> 14) <a href="http://www.kik.ee">www.kik.ee</a> 15) <a href="http://keskkonnateenused.ee">http://keskkonnateenused.ee</a> 16) <a href="http://www.ejkl.ee">www.ejkl.ee</a> 17) <a href="https://www.riigiteataja.ee/akt/130122015012">https://www.riigiteataja.ee/akt/130122015012</a> 18) <a href="http://www.argokirjastus.ee">http://www.argokirjastus.ee</a> 19) <a href="http://www.humanae.ee">http://www.humanae.ee</a> 20) <a href="http://www.teemeara.ee/">http://www.teemeara.ee/</a> 21) <a href="http://www.greenpeace.org/international/en/">http://www.greenpeace.org/international/en/</a>		
Hindamismeetodid ja –ülesanded	Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega	Õppemeetodid	Maht tundides
<p><b>ÜL 1</b> Õpilane vaatab vabalt valitud teenindusettevõtet ja klienditeenindust, kaardistab (4 erinevat situatsiooni/vaatlust, kasutades selleks etteantud ankeeti) ning kirjutab analüüsi nähtu kohta (vt. lisainfot Hindamismeetodid, “Ankeedi täitmine”)</p> <p><b>ÜL.2</b> Õpilane lahendab arutelu käigus klienditeenindamise situatsiooni vastavalt etteantud ülesandele.</p>	<p><b>Teema: Suhtlemise ja klienditeeninduse alused</b></p> <p><b>Alateemad</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Teeninduse mõiste, olemus ja kvaliteet, teeninduskultuur.</li> <li>2) Multikultuurse teeninduse mõiste.</li> <li>3) Klientide liigid, sh erivajadusega kliendid,</li> <li>4) Professionaalse klienditeenindaja omadused, isiksuseomadused,</li> <li>5) Kliendi ja teenindaja pädevused, rollid, rollikäitumine ja rolliootused.</li> <li>6) Klientide vajadused ja ootused,</li> <li>7) Eneseanalüüsi tähtsus klienditeenindaja töös. Teeninduse analüüs, hindamine ja teeninduse eetika</li> <li>8) Klienditeenindus kui suhtlemine.</li> <li>9) Suhtlemise liigid ja vahendid, suhtlustasandid</li> <li>10) Suhtlemistõkked (suhtlemist soodustavad ja takistavad tegurid)</li> <li>11) Aktiivne kuulamine.</li> <li>12) Konfliktid, nende lahendamine ning ennetamine</li> </ol>	Loeng, rühmatöö, vaatlus, analüüs, seminar	<p><b>0,5 EKAP (13t)</b></p> <p>Teoreetiline õpe 5t</p> <p>Praktiline õpe 8t</p> <p>Iseseisev töö 0t</p>
<b>Iseseisev töö</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) õpimapi loomine, töövihiku ülesannete sooritamine</li> <li>2) ankeedi täitmine nelja teenindusettevõtte klienditeeninduse vaatluse põhjal</li> <li>3) analüüsi kirjutamine teenindusettevõtte ja klienditeeninduse vaatlusankeedi põhjal</li> </ol>		

<b>Õppematerjalid</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Cialdini, R.B. 2005. Mõjustamise psühholoogia. Pegasus</li> <li>2) Disney Instituut. 2003. Ole meie külaline. Tallinn. Varrak</li> <li>3) Harris. K. E. 2006. Customer Service. Pearson Prentice Hall.</li> <li>4) Humphrey, D. Doris. 2008. 21 st Century Business. Customer Service.</li> <li>5) Israel, S. 2011. Küsi, kuula, peegelda: Väärtusepõhise müügi väljakutsed. Äripäev</li> <li>6) Tooman, H. 2003. Teenindusühiskond, teeninduskultuur ja klienditeenindusõppe konseptuaalsed lähtekohad. Tallinn. TPÜ Kirjastus</li> <li>7) Tooman, H., Mae, A. 1999. Inimeselt inimesele. Turismi-, hotelli- ja teenindusala käsiraamat. Tallinn. Avita</li> <li>8) Underhill, P. 2006. Miks me ostame. Tallinn. Eesti Ekspressi Kirjastus</li> <li>9) Vadi, M. 1997. Müügisuhtlemine. Tartu. TÜ Kirjastus</li> <li>10) Wilson, C. 2003. Tulusad kliendid. Tallinn. Eesti Ekspressi Kirjastus</li> <li>11) Äripäeva raamat. 2005. Klienditeenindus valguses ja varjus. Tallinn. Äripäeva Kirjastuse AS</li> <li>12) Weinberg, M. 2015. Müügi kasvatamine. Äripäeva Kirjastus AS</li> <li>13) Tamm, T. 2015, Must vöö müügis. SELL IT, Tallinn</li> <li>14) Ojastu, A. 2019, Ratsionaalne emotsionaalsus“ Tallinn. Pilgrim</li> <li>15) Bärge, Piret. 2017, Neljamõõtmeline teenindus. Tallinn</li> <li>16) Рудольф Вердербер, Кэтлин Вердербер. Психология общения. 2003. Москва. Олма-пресс.</li> <li>17) In english: Rudolph F. Verderber, Kathleen S. Verderber. Communicate!</li> <li>18) Панкратов В. Н. Манипуляции в общении и их нейтрализация. Практическое руководство из серии Психология успеха и эффективного управления». – Издательство Института Психотерапии, Москва 2011.</li> <li>19) Anderson, K., Zemke, R. (2003). Tippteenindaja raskused ja rõõmud. Tallinn. Koolibri.</li> <li>20) Videoloengute portaal - <a href="http://www.areng.ee/">http://www.areng.ee/</a></li> <li>21) <a href="http://www.youtube.com/results?search_query=negatiivne+klienditeenindus&amp;search_type=&amp;aq=f">http://www.youtube.com/results?search_query=negatiivne+klienditeenindus&amp;search_type=&amp;aq=f</a></li> <li>22) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J-fmnSw-eSc&amp;t=7s">https://www.youtube.com/watch?v=J-fmnSw-eSc&amp;t=7s</a></li> <li>23) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wd6N7H7qXGM">https://www.youtube.com/watch?v=wd6N7H7qXGM</a></li> <li>24) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-YhbBNxUq0A">https://www.youtube.com/watch?v=-YhbBNxUq0A</a></li> </ol>		
<b>Hindamismeetodid ja –ülesanded</b>	<b>Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Maht tundides</b>
<b>ÜL 1:</b> Õpilane analüüsib ennast massöörina (rühmatöös või kirjalikult)	<b>Teema: Karjääri planeerimine</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Karjääri planeerimine ja karjääriotsuste tegemine.</li> <li>2) Edasiõppimisvõimaluste ja tööjõuturu tundmine karjääri</li> </ol>	Arutelu Infootsing	<b>0,5 ЕКАР (13t)</b> Teoreetiline õpe

<p>koostades sellega oma karjääriplaani.  <b>ÜL 2:</b> Õpilane koostab 3 vormiliselt ja keeleliselt korrektset dokumenti (teabenõue, CV ja motivatsioonikiri)</p>	<p>planeerimisel, enesetundmine karjääri planeerimisel.  3) Tööjõuturu seisundi analüüs massaaži erialal oma karjääri planeerimisel ja edasiõppimise võimalused massöörina  4) <b>Rühmatöö, infootsing:</b> tööturu, erialade ja õppimisvõimaluste kohta, potentsiaalsete tööandjate otsing ja kaardistamine  5) Kutse-eetika (etikett),  <b>Asjaajamine ja dokumendihaldus</b>  1) Asjaajamise koostamise struktuur, Dokument, selle vajadus ja liigitamise, Asjaajamise kord, Ametikirjad</p>	<p>Praktiline töö  Rühmatöö</p>	<p>12t  Praktiline õpe 0t  Iseseisev töö 1t</p>
<p><b>Iseseisev töö</b></p>	<p>1) püstitab eesmärgid karjääri planeerimisel ja kaardistab enda tugevused ja nõrkused massöörina  2) koostab tööle asumiseks vajalikud taotlusedokumentid: CV ja motivatsioonikirja koostamine  3) koostab analüüsi enda eriala ja ametialase ettevalmistuse ja tööturul rakendamise võimaluste kohta</p>		
<p><b>Õppematerjalid</b></p>	<p>1) Õpetaja poolt ettevalmistatud konspekt (ppt), töölehed,  2) Karjääriinfoportaal <a href="http://www.rajaleidja.ee">www.rajaleidja.ee</a>  3) Karjääri planeerimise oskuste kujundamine kutseõppes. Innove, 2014  <a href="http://www.rajaleidja.ee/public/Suunaja/opetaja/Opetajaraamat_web_kaanteta.pdf">http://www.rajaleidja.ee/public/Suunaja/opetaja/Opetajaraamat_web_kaanteta.pdf</a>  4) Karjääriõppe sidumine praktikaga. - Innove, 2014.  5) <a href="https://europa.eu/europass/et/create-europass-cv">https://europa.eu/europass/et/create-europass-cv</a></p>		
<p><b>Mooduli hinde kujunemine</b></p>	<p><b>Mitteeristav hindamine (A/MA).</b> Mooduli õpiväljundite saavutamise toetamiseks kasutatakse õppeprotsessi käigus kujundavat hindamist. Moodulit hinnatakse hindamisülesannete alusel kui kõik praktilised ülesanded, sh iseseisvad tööd on sooritatud nõuetekohaselt ja tähtaegselt, rakendatud ja kaitstud äriplaani.</p>		

## Moodul 2. INIMKEHA EHITUSE, -TALITUSE JA -SEISUNDI HINDAMINE.

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
2	INIMKEHA EHITUSE, -TALITUSE JA -SEISUNDI HINDAMINE	12	<a href="https://massaaz.ee/et/kutseope/opetajad/">https://massaaz.ee/et/kutseope/opetajad/</a>
Nõuded mooduli alustamiseks	puudub		
Mooduli eesmärk	Õpetamisega taotletakse, et õppijad omandavad teadmisi ja oskusi inimese elukaarest, inimkeha ehituse talitluse funktsioneerimise põhimõtetest, patoloogilistest muutustest inimorganismis, patogeneesist ja haiguste etioloogiast, organismi seisundi hindamise meetoditest, enamlevinud farmakonidest ja nende koosmõjudest massaažiga ja tervisliku toitumise füsioloogilistest põhimõtetest		
Õpiväljund	Hindamiskriteeriumid		
Õpilane: ÕV 1: mõistab inimorganismi ehituse ja talitluse põhimõtteid;	Õpilane: 1) kirjeldab raku, peamiste kudede liikide, kõikide elundsüsteemide inimorganismi ehituse ja talituse ning neid reguleerivate mehhanismide põhimõtteid, kasutades eesti- ja ladinakeelset terminoloogiat; 2) kirjeldab luude, liigeste ehitust ja tüüpe ning lihaste ja fastsiate ehitust ja talitlust kasutades ladinakeelset terminoloogiat; 3) nimetab ja palpeerib inimskeleti luude orientiirid Nimetab ja ülajäsemete lihased ning nende algus- ja kinnitumiskohti luudel ladina keeles. 4) nimetab kaela, kere ja abaluu lihased nende algus- ja kinnitumiskohti luudel ladina keeles. 5) nimetab alajäsemete lihased nende algus- ja kinnitumiskohti luudel ladina keeles.		
ÕV 2: seostab massaaži näidustusi ja vastunäidustusi erinevate haiguste/haigusseisundite puhul, mõistab nende tekkepõhjuseid, arengumehhanisme ja sümptomaatikat;	Õpilane: 1) kirjeldab ja analüüsib seostab käsitletud haiguste tekkepõhjuseid (etioloogiat), põhitunnuseid (sümptomatoloogiat) ja arengumehhanisme (patogeneesi), kasutades selleks haiguspõhist terminoloogiat; 2) kirjeldab haiguseid/haigusseisundeid, rakendades teadmisi haigusõpetusest ja seostab neid näidustuste- ja vastunäidustustega massaaži/teraapia tegemisel vastavalt ülesandele.		
ÕV 3: mõistab võimalikke massaaži aegseid/järgseid farmakonide kasutamise kaasnemaid koosmõjusid kliendile;	Õpilane: 1) kirjeldab massööri töös kasutatavate kreemide, õlide, desinfitseerimisainete jne, kasutamise eesmärki. 2) loetleb kreemides, õlides, desinfitseerimisainetes jne sisalduva võivaid allergiat tekitavaid koostisosi 3) kirjeldab ravimite ja massaaži/teraapia koosmõju ja ohtusid		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>4) kirjeldab üldfarmakoloogia põhimõisteid (farmakokdünaamika ja farmkokineetika)</li> <li>5) kirjeldab ravimite süstematiseerimise põhimõtteid</li> <li>6) nimetab ravimvorme (tahked, vedel, pehmed jne) ja loetleb nende kasutusala</li> </ul>		
<b>ÕV 4:</b> mõistab tugiliikumisaparaadi biomehhaanikat ja mootorika juhtimise põhimõtteid;	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) seostab teadmisi liigete anatoomiast ja füsioloogiast kinesioloogiaga;</li> <li>2) mõistab normaalse ja patoloogilise biomehhaanika (hüpermobiilsus) erisusi;</li> <li>3) seostab inimese liikumisaparaati kui biomehaanilist mudelit inimkeha ehituse ja talitlusega.</li> </ul>		
<b>ÕV 5:</b> mõistab ja analüüsib anamneesi kogumise käigus saadud infot kliendi tervisliku seisundi kohta;	<b>Õpilane:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) kirjeldab peamisi kliendi uurimise/anamneesi kogumise meetodeid;</li> <li>2) mõõdab vererõhuaparaadiga kliendi hingamissagedust ja pulssi ning analüüsib kliendi kardiovaskulaarse süsteemi seisundit tulenevalt kliendi vanusest ja tervislikust seisundist massaaži seansi eesmärgi püstitamisel;</li> <li>3) hindab respiratoorse süsteemi seisundit vastavalt kliendi vanusele ja tervislikule seisundile massaaži seansi eesmärgi püstitamisel;</li> <li>4) hindab ja analüüsib rühti määrates normaalse ning häirunud kehahoiu erinevusi massaaži seansi eesmärgi püstitamisel;</li> <li>5) hindab naha ja küünte seisundit vaatluse ja palpatsiooni abil ja analüüsib saadud tulemuste põhjal kliendi näidustusi ja vastunäidustusi massaažiks.</li> </ul>		
<b>ÕV 6:</b> hindab ja analüüsib kliendi seisundit rakendades selleks sobivaid kliendi uurimise meetodeid;	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) loetleb manuaalse lihastestimise termineid ja defineerib testimise kriteeriume;</li> <li>2) kirjeldab lihastestimise näidustusi ja vastunäidustusi;</li> <li>3) kirjeldab manuaalse lihastestimise vajalikkust kliendi seisundi hindamisel;</li> <li>4) näitab testitava lihase palpeerimise asukohta lihasel: lihase kõht, kõõlus või luuorientiir, ning hindab lihase jõudu vastavalt lihaste testimise skaalale;</li> <li>5) mõõdab liigete füsioloogilist liikumisulatust goniomeetriga, et määrata liigesliikuvuse piiratus ja näidustused- vastunäidustused massaažiks.</li> </ul>		
<b>Hindamismeetodid ja –ülesanded</b>	<b>Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Maht</b>
<b>ÜL.1:</b> Õpilane lahendab testid MOODLE keskkonnas kõigi ainekavas kirjeldatud teemade kohta ja sooritab praktilised kodutööd üldanatoomiast ja füsioloogiast.	<b>Teema: Anatoomia ja Füsioloogia</b> <b>Alateemad: Üldanatoomia</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) anatoomilist terminoloogiat; raku ehitust ja talitlust; peamisi kudede liike;</li> <li>2) kõikide elundsüsteemide ehitust ja talitlust ning neid reguleerivaid mehhanisme;</li> </ul>	aktiivne loeng, mõistekaart, praktilised harjutused, õpimapi koostamine	<b>4 EKAP (104t)</b> Teoreetiline õpe 30t Praktiline õpe 30t Iseseisev töö 44t

	3) luude ja liigete ehitus ja tüübid; lihaste ehitust talitlust. 4) fastsia ehitus.		
<b>Iseseisev töö</b>	1) Õpimapi loomine, töövihiku ja/või ülesannete sooritamine 2) Enesehindamine- anatoomiast ja füsioloogiast		
<b>Õppematerjal</b>	1) Õpetaja poolt ettevalmistatud konspekt (ppt), töölehed, 2) <a href="http://www.biodigital.com">www.biodigital.com</a> , 3) A. Püretski, ANATOOMIA ÕPIK, 2017 4) M. Roosalu, INIMESE ANATOOMIA, 2006 5) P.-H. Kingisepp, INIMESE FÜSIOLOOGIA, 2000; 6) W. Platzer, Color atlas of Human Anatomy, Vol. 1. LOCOMOTOR SYSTEM, 2004. 7) Seppet E, SISSEJUHATUS PATOFÜSIOLOOGIASSE JA RAKUKAHJUSTUSE MEHCHANISMID, Medicina 2001; 8) Söderström Osakeyhtiö W, INIMESE FÜSIOLOOGIA JA ANATOOMIA, Medicina 2001; 9) Dorling Kindersley, INIMKEHA ATLAS, Eesti Entsüklopeediakirjastus 2001; 10) Sepp E, INIMESE TOPOANATOOMIA, Tartu 1998; 11) Loogna G, ANATOOMIA ATLAS, Avita 1996; 12) Gavrilov L, ANATOOMIA, Valgus 1985; 13) Aul J, INIMESE ANATOOMIA, Valgus 1976; 14) INIMESE FÜSIOLOOGIA, Valgus 1974; 15) Schmith, Thews, INIMESE FÜSIOLOOGIA, 1997; 16) Parm Ü, LÜHIÜLEVAADE ÜLDPATOLOOGILISTEST PROTSESSIDEST, Härmametsa Talu kirjastus 2006 17) SUUR INIMKEHA ATLAS Tallinna Raamatutrükikoda 2017;		
<b>Hindamiseetodid ja –ülesanded</b>	<b>Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Maht tundides</b>
Õpilane <b>ÜL 1: Suuline või kirjalik test:</b> nimetab luud, näitab ja nimetab luulisi orientiire. <b>ÜL 2: Suuline või kirjalik test:</b> nimetab nõutud lihaseid, selgitab lihaste funktsiooni, demonstreerib nende algus ja kinnituskohi luudel.	<b>Teema: Funktsionaalne anatoomia</b> <b>Alateemad:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) inimskelett, anatoomilised tasapinnad</li> <li>2) põhilised inimkeha liigutused, baas terminoloogia</li> <li>3) ülemiste, alumiste jäsemete luuorientiirid,</li> <li>4) ülemiste ja alumiste jäsemete lihased,</li> <li>5) lihaste topograafia, funktsioon, algus- ja kinnituskohad,</li> <li>6) luulised orientiirid, luude ja lihaste palpatsioon</li> </ol>	aktiivne loeng, mõistekaart, praktilised harjutused, õpimapi koostamine	<b>2 EKAP (52t)</b> Teoreetiline õpe 10t Praktiline õpe 30t Iseseisev töö 12t

<p><b>ÜL.3:</b> õpilane esitab koostatud õpimapi või mõistekaardid lihastest, luudest, lihaste algus- ja kinnituskohades, funktsioonidest.</p>	<p>7) kolju, kaelalihased, kerelihased</p>		
<p><b>Iseseisev töö</b></p>	<p>1) töövihiku ülesannete sooritamine;  2) harjutusvideo vaatamine - lihaste funktsioonid, algus- ja kinnituskohad;  3) õpimapi või mõistekaardid koostamine lihastest, luudest, lihaste algus- ja kinnituskohades, funktsioonidest, eesti/vene-inglise või vene/eesti- inglise keeles</p>		
<p><b>Õppematerjalid</b></p>	<p>1) Õpetaja poolt ettevalmistatud konspekt (PowerPoint),  2) <a href="http://www.biodigital.com">www.biodigital.com</a>,  3) M. Roosalu, Inimese anatoomia, 2006  4) P.-H. Kingisepp, Inimese füsioloogia, 2000;  5) W. Platzer, Color atlas of Human Anatomy, Vol. 1. Locomotor system, 2004.</p>		
<p><b>Hindamiseetodid ja –ülesanded</b></p>	<p><b>Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega</b></p>	<p><b>Õppemeetodid</b></p>	<p><b>Maht</b></p>
<p><b>ÜL 1:</b> Õpilane lahendab testid MOODLE keskkonnas kõigi ainekavas kirjeldatud teemade kohta ja sooritab praktilised kodutööd haiguste terminoloogiast, etioloogiast, sümptomatoloogiast ja arengumehhanismidest.</p>	<p><b>Teemad: Patoloogia ja haigused</b>  <b>Alateemad: Patoloogia põhimõisted.</b> Haigus. Etioloogia. Patogenees. Riskitegurid. Epidemioloogia.  <b>Alateemad: Nakkushaigused.</b> Tuulerõuged. Hepatiidid. HIV. Gripp.  <b>Alateemad: Vere- ja vereloomeelundite haigused.</b> Aneemia. Hemorraagilised diateesid.  <b>Alateemad: Sisesekreetsiooni- ja ainevahetushaigused.</b> Hüpo- ja hüpertüreos. Osteoporoos. Diabeet. Podagra.  <b>Alateemad: Närvisüsteemi haigused.</b> Insult. Epilepsia. Peavalud. Närvide, närvijuurte ja –põimikute haigusseisundid. PCI. Sclerosis Multiplex. Halvatussündroomid. Meningiit. Alzheimeri tõbi.  <b>Alateemad: Südame-veresoonekonna haigused.</b> Ateroskleroos. Südame isheemiatõbi. Stenokardia. Müokardi infarkt. Arteriaalne hüpertensioon ja hüpotensioon. Südame rütmihäired. Südamepuudulikkus. Südame seiskus. Perikardiit. Müokardiit. Flebiit ja tromboflebiit. Veenikomud.</p>	<p>interaktiivne loeng, praktiline töö, arutelu, struktureeritud kirjalik töö/test</p>	<p><b>2 EKAP (52t)</b>  Teoreetiline õpe 30t  Praktiline õpe 0t  Iseseisev töö 22t</p>

	<p><b>Alateemad: Hingamiselundi haigused.</b> Ägedad ülemiste hingamisteede infektsioonid. Bronhiit. Bronhiaalastma. Kopsupõletik. KOK. Kopsutuberkuloos.</p> <p><b>Alateemad: Seedeelundite haigused.</b> Gastriit. Haavandtõbi. Apenditsiit. Maksa tsirroos. Pankreatiit.</p> <p><b>Alateemad: Nahahaigused.</b> Nahalööbe elemendid. Ealised nahamuutused. Tselluliit. Nahamädapõletikud. Parasitaarsed nahahaigused. Nahaseenhaigused. Mükobakteriaalsed infektsioonid. Viiruslikud nahahaigused. Dermatiit. Ekseem. Akne. Rosaatsea. Psoriaas. Pigmentatsioonihäired. Konnasilm. Striidid.</p> <p><b>Alateemad: Lihas-luukonna ja sidekoehaigused.</b> Artropaatiad. Süsteemsed sidekoehaigused. Dorsopaatiad ja sondülopaatiad. Pehme kudede haigusseisundid ja vigastused. Osteopaatiad. Kondropaatiad.</p> <p><b>Alateemad: Kuse-suguelundite haigused.</b> Püelonefriit. Tsüstiit. Neerupuudulikkus.</p> <p>Lõiming: Anatoomia (biomeedikumis)</p>		
<b>Iseseisev töö</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) õpimapi loomine, töövihiku ülesannete sooritamine</li> <li>2) referaadi koostamine teemal „Massaaž ja haigused“, (10 haigusseisundit.)</li> <li>3) lühianalüüsi koostamine - Biomeedikumi külastustel täidetud protokoll ja nähtu/kuuldu põhjal koostab õpilane lühianalüüsi inimkeha ehituse ja talitluse võimalikest patoloogilistest leidudest. (kirjeldab 3 leidu)</li> </ol>		
<b>Õppematerjalid</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Õpetaja poolt ettevalmistatud konspekt (ppt), töölehed,</li> <li>2) M. Roosalu, Inimese Anatoomia, 2006</li> <li>3) M. Ilves., L. Rannamaa., M. Müür., A-K. Kartau.(2016).“Klassikalise massaaži õpik“ M.I. Massaažikool, OÜ Print Best,</li> <li>4) P.-H. Kingisepp, Inimese Füsioloogia, 2000;</li> <li>5) E. Seppet., (2001). Sissejuhatus patofüsioloogiasse ja rakukahjustuse mehhanismid. Medicina;</li> <li>6) Ü. Parm., (2006). Lühiülevaade üldpatoloogilistest protsessidest. Härmametsa Talu Kirjastus</li> </ol>		

Hindamismeetodid ja -ülesanded	Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega	Õppemeetodid	Maht
<p><b>ÜL.1:</b> Esitab ettekanne etteantud teemal farmakoteraapiast (preparaadid, mida kasutatakse teatud haiguste puhul, ravimite liikidest, toimetest ning massööri töös kasutatavatest ainetest jne)</p> <p><b>ÜL.2:</b> Lahendab struktureeritud ja avatud küsimustega testi üldfarmakoloogiast, farmokokineetika ja farmakodünaamika mõistetest ja ravimvormidest</p>	<p><b>Teema: Farmakoloogia alused</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Üldfarmakoloogia põhimõisteid – farmakoloogia, raviained,</li> <li>2) Farmakokineetika - ravimite manustamise viisid (parenteraalne, enteraalne), annustamine, jaotumine ja eritumine organismist</li> <li>3) Ravimvormid (tahked, vedel, pehmed jne)</li> <li>4) Farmakodünaamika - ravimite otsesed ja kõrvaltoimed,</li> </ol> <p><b>Alateemad: Ravimite ja massaaži koosmõju ja ohud;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ravimite klassifikatsioon; Valuvaigistid; Kreemides, õlides, desinfitseerimisainetes jne sisalduda võivad allergiat tekitavad koostisosad, nende toime organismile.</li> <li>2) Massööri töös kasutatavad kreemid, õlid jne, kasutamise eesmärk, sealhulgas desinfitseerimisained</li> </ol>	Loeng, rühmatöö, testide ja ülesannete lahendamine, kirjanduse lugemine ja kokkuvõtte tegemine	<b>0,5 EKAP (13t)</b> Teoreetiline õpe 8t Iseseisev töö 5t
<b>Iseseisev töö</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) töövihiku ja/või ülesannete sooritamine.</li> <li>2) Interneti otsing rühmatöö jaoks – allergiat tekitavad koostisosad, nende toime organismile.</li> <li>3) Ettekande koostamine: preparaadid, mida kasutatakse teatud haiguste puhul, ravimite liikidest, toimetest ning massööri töös kasutatavatest ainetest</li> </ol>		
<b>Õppematerjalid</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Õpetaja enda kogutud ja koostatud õppematerjal,</li> <li>2) <a href="http://www.ravimiamet.ee">www.ravimiamet.ee</a></li> <li>3) L. Allikmets, L. Nurmand, (1996). Farmakoloogia. Õpik üliõpilastele ja käsiraamat arstidele ning proviisoritele. Tartu Ülikooli Kirjastus.</li> <li>4) <a href="http://www.inimene.ee">www.inimene.ee</a></li> </ol>		
Hindamismeetodid ja -ülesanded	Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega	Õppemeetodid	Maht
<p><b>ÜL.1:</b> Õpilane analüüsib liigeste liikumist õppevideo põhjal.</p> <p><b>ÜL.2:</b> Õpilane demonstreerib erinevate liigeste füsioloogilist liikumist, analüüsib kangisüsteemi ja lihaskontraktsiooni vastavalt etteantud ülesandele</p>	<p><b>Teema: Kinesioloogia</b></p> <p><b>Alateemad: Tugi-liikumisaparaadi biomehhaanika</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) liikumise tasapinnad, ulatused, teljed</li> <li>2) lihaskontraktsiooni tüübid</li> <li>3) harjumuspärase liigutustegevuse analüüs</li> <li>4) lihaskiudude tüübid</li> </ol>	aktiivne loeng, simulatsioon, enesetestid, ülesannete lahendamine, demonstratsioon	<b>0,5 EKAP (13t)</b> Teoreetiline õpe 5t Praktiline õpe 5t Iseseisev töö 3t

<b>Iseseisev töö</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) õpimapi loomine, töövihiku ülesannete sooritamine.</li> <li>2) mõistekaartide koostamine- inglise- ja vene/eestikeelseid kinesioloogia terminoloogiast</li> </ol>		
<b>Õppematerjalid</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) J.Muscolino, „Kinesiology: the skeletal system and muscle function“.</li> <li>2) Pääsuke. M., Ereline.J., Inimese liigutustegevuse biomehhaanika. Tartu 2001.</li> <li>3) Schmidt R.F., Wiesendanger M. Motoorsed süsteemid. Inimese füsioloogia. Tartu 1997, lk. 87-133</li> <li>4) Vasar E. Motoorne süsteem. Tartu 1982.</li> <li>5) Õpetaja poolt koostatud õppematerjal, konspekt, ppt.</li> </ol>		
<b>Hindamismeetodid ja -ülesanded</b>	<b>Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Maht</b>
<p><b>ÜL.1:</b> Kogub ühe klienti anamneesi, viib läbi üldise vaatluse ja analüüsib saadud tulemusi. Esitab analüüsi elektroonilisel kujul</p> <p><b>ÜL.2:</b> Lahendab kirjaliku testi kasutades teoreetilisi teadmisi kardiovaskulaarse ja respiratoorse süsteemi hindamisest.</p> <p><b>ÜL.3:</b> Lahendab rühmatöö käigus etteantud situatsioonülesanded rakendades teoreetilisi ja praktilisi teadmisi kliendi seisundi hindamisel.</p>	<p><b>Teemad: Kliendi uurimise meetodid</b></p> <p><b>Alateemad:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Kliendi küsitlus, vaatlus, auskultatsioon, perkussioon, palpatsioon</li> <li>2) Üldine vaatlus (teadvus, KMI, Borgi skaala, hingeldus, naha seisund, kehaehituse tüüp, temp. mõõtmine),</li> <li>3) Uurimine organsüsteemide lõikes</li> <li>4) Kardiovaskulaarsüsteemi-, hingamissüsteemi hindamine),</li> <li>5) Rühivaatlus (rühivead, lülisamba paindlikkuse testid)</li> <li>6) Hüpermobiilsus ja hüpomobiilsus</li> <li>7) Üldseisundi koormustestid</li> </ol>	<p>aktiivne loeng, demonstratsioon, rühmatöö, arutelu, praktilised harjutused</p>	<p><b>1 EKAP (26t)</b></p> <p>Teoreetiline õpe 7t</p> <p>Praktiline õpe 11t</p> <p>Iseseisev töö 8t</p>
<b>Iseseisev töö</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) õpimapi loomine, töövihiku ülesannete sooritamine</li> <li>2) praktiline töö - viie klienti anamneesi kogumine, klienti seisundi hindamine ja saadud tulemuste põhjal massaažiseansi eesmärgi püstitamine.</li> </ol>		
<b>Õppematerjalid</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Õpetaja poolt koostatud õppematerjalid</li> <li>2) A.A.Шеллагуров. Пропедевтика внутренних болезней. Москва, Медицина 1975</li> <li>3) Derma.ee</li> <li>4) Haige uurimine (Toimetaja E. Sooba) Tallinn, Medicina, 2005</li> <li>5) Inimene.ee</li> <li>6) Spordimeditsiini rakenduslikud alused. Landõr, A. jt. TÜ Spordimeditsiini ja taastusravi kliinik, 1997</li> <li>7) Nahahaigused. (Toimet. H.Silm) Tallinn, Medicina, 2006</li> <li>8) Sisehaiguste diagnostika alused I osa . Riiv, J. Ülddiagnostika I ja II. TÜ trükikoda, 1990</li> <li>9) Inimene, tervis, esmaabi. M. Kurze Tallinn Kirjastus "Eesti Raamat" 1983</li> <li>10) Klassikalise massaaži õpik. M. Ilves, L. Rannamaa, M. Mütter, A.- K. Kartau Tallinn 2006</li> </ol>		

	11) Kersti Pedak. Lülisamba anatoomia ja biomehaanika. Loengumaterjalid 12) Haige uurimise alused. Kai Saks. Konspekt füsioteraapia eriala üliõpilastele. Tartu 2006		
<b>Hindamismeetodid ja -ülesanded</b>	<b>Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Maht</b>
<p><b>ÜL.1:</b> õpilane demonstreerib erinevate liigete liigutusi teostavate lihaste testimist. Järgneb arutelu ja praktiline harjutamine.</p> <p><b>ÜL.2:</b> õpilane esitab koostatud õpimapi või mõistekaardid lihastest, luudest, lihaste algus- ja kinnituskohades, funktsioonidest.</p>	<p><b>Teema: Manuaalne lihastestimine</b>  <b>Alateemad: Manuaalne lihaste testimine</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) tugiliikumiselundkonna testimise põhimõtted</li> <li>2) näidustused ja vastunäidustused testimisele</li> <li>3) hindamisskaala</li> <li>4) õlg; kaela liigutused; abaluu liigutavad lihased</li> <li>5) küünarliiges, küünarvars, ranne, sõrmed, põial</li> <li>6) kere; puus, põlv, hüppeliiges, jalalaba, varbad</li> </ol>	aktiivne loeng, demonstratsioon, arutelu, küsitlus, praktilised harjutused	<p><b>2 EKAP (52t)</b></p> <p>Teoreetiline õpe 10t</p> <p>Praktiline õpe 30t</p> <p>Iseseisev töö 12t</p>
<b>Iseseisev töö</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) töövihiku ülesannete sooritamine</li> <li>2) lihaste testimine - vastavalt liigesele</li> <li>3) õpimapi koostamine - lihastest, luudest, lihaste algus- ja kinnituskohades, funktsioonidest.</li> </ol>		
<b>Õppematerjalid</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Õpetaja poolt ettevalmistatud konspekt (ppt), töölehed,</li> <li>2) <a href="http://www.biodigital.com">www.biodigital.com</a>,</li> </ol>		
<b>Mooduli hinde kujunemine</b>	<p><b>Mitteeristav hindamine (A/MA).</b> Mooduli õpiväljundite saavutamise toetamiseks kasutatakse õppeprotsessi käigus kujundavat hindamist. Moodulit hinnatakse hindamisülesannete alusel kui kõik praktilised ülesanded sh iseseisvad tööd on sooritatud nõuetekohaselt ja tähtaegselt.</p>		

### Moodul 3. MASSAAŽ JA SELLE LÄBIVIIMINE

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
3	MASSAAŽ JA SELLE LÄBIVIIMINE	21	<a href="https://massaaz.ee/et/kutseope/opetaja/d/">https://massaaz.ee/et/kutseope/opetaja/d/</a>
Nõuded mooduli alustamiseks	Läbitud „ <i>Inimkeha ehituse ja talitluse seisundi hindamine</i> “ mooduli ÕV 1-3 ja „ <i>Õpitee ja töö muutuv keskkonnas</i> “ mooduli ÕV 4-5		
Mooduli eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õpilane planeerib ja teeb klassikalist-, tai-, on-site-, sport-, segment-, lümfi-, situatsioonipõhist- ja laste- ja aroomimassaaži, lähtudes kliendi vajadustest, soovidest, massööri kutse-eeetika, hügieeni, tööohutuse nõuetest, klienditeeninduse heast tavast.		
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid		
<b>ÕV 1:</b> Õpilane mõistab massaaži üld- ja liigipõhist ajalugu ja nendega seotud filosoofilisi aspekte, massaažiliikide eripära ning massaažiläbiviimisega kaasnevaid ohte ning massaažiergonoomika rakendamise põhimõtteid	<b>Õpilane:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>defineerib massaaži mõiste, kirjeldab massaaži üldajalugu, filosoofilisi aspekte, päritolu ja toimimise põhimõtteid</li> <li>kirjeldab massaaži üldisi näidustusi, vastunäidustusi ja põhjendab massaaži üldtoimeid inimorganismile</li> <li>kirjeldab massaažiergonoomika rakendamise põhimõtteid, tuginedes ergonoomika põhialustele</li> </ol>		
<b>ÕV 2:</b> Õpilane koostab klassikalise-, tai-, on-site-, spordi-, segment-, lümfi-, situatsioonipõhise-, laste-, aroomimassaaži tegemiseks kava, arvestades kliendi seisundit ja soove, kasutades erinevaid suhtlusviise ning valmistab ette töökoha massaažiks.	<b>Õpilane:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>võtab kliendilt anamneesi massaažikava koostamiseks vastavalt klienditeeninduse heale tavale ning arvestab kliendi konfidentsiaalsusega;</li> <li>planeerib massaaži kestvuse ja kava vastavalt massaažiliigi spetsiifikale, kliendi näidustustele, vastunäidustustele ning soovile</li> <li>valmistab ette ja korrastab töökoha vastavalt massööri töökohale esitatavatele nõuetele, sealjuures järgib hügieeni, jäätmekäitluse, töötervishoiu ja tööohutuse nõudeid</li> <li>valib ning kasutab sobivaid töövahendeid vastavalt massaažiliigile: massaažilaud, matt, rullid, rätikud, kreemid, õlid, desinfitseerimise vahend</li> </ol>		
<b>ÕV 3:</b> Õpilane teeb klassikalist-, tai-, on-site-, sport-, segment-, lümfi-, situatsioonipõhist ja laste- ja	<b>Õpilane:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>massaaži tehes, valib sobiva keha-asendi, töövahendina massaažilaua või mati ning kasutab sobivaid võtteid (põhi- ja lisavõtete tehniline teostus, tegemine kehaosade kaupa), rakendab massaaži tegemise</li> </ol>		

<p>aroomimassaaži rakendades teadmisi massaažiliigi põhialustest ja spetsiifikast, anatoomiast ja oskusi vastavalt massaažiliigi seansi kavale, töötervishoiu ja ohutuse, hügieeni nõuetele, arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid ja vajadusel multikultuursust, suhtleb kliendiga vene/eesti/inglise keeles</p>	<p>põhireegleid (võtete teostamise suund, surve tugevus ja tempo) ja ergonoomikat vastavalt massaažiliigile;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2) massaaži tegemisel tagab kliendi heaolu (kehaasend, katmine, seisundist tulenevalt) ja suhtleb kliendiga arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid ja multikultuursust, vajadusel annab esmaabi;</li> <li>3) juhendab klienti massaaži ajal: hingamine, keha asendi muutmine, lõõgastumine vene/eesti/inglise keeles;</li> <li>4) massaaži tegemisel nimetab massaažiga mõjutatavaid pindmiseid lihaseid ladina/eesti/vene/inglise keeles kehaosade kaupa ja leiab need palpatsiooni meetodil.</li> </ol>
<p><b>ÕV 4:</b> Õpilane nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks ning kasutades infotehnoloogilisi vahendeid analüüsib tehtud massaaži tulemusi ja ennast massöörina</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) peale massaaži nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks (eneseabi vahendite kasutamine) või pöördumiseks tervishoiutöötaja poole;</li> <li>2) koostab analüüsi, tuues välja tehtud massaaži kava ja kliendiseisundi muutused ja ettepanekud järgmiseks massaažikavaks;</li> <li>3) kasutab analüüsi koostamisel infotehnoloogilisi vahendeid;</li> <li>4) soovib kliendile, tema seisundist tulenevalt sobivat massaažiliiki</li> <li>5) massaažiseansi järgselt kirjeldab enda tugevusi ja nõrkusi, leiab lahendusi enesearenguks massöörina ja klienditeenidajana</li> </ol>
<p><b>ÕV 5:</b> Õpilane teeb situatsioonipõhist massaaži lähtuvalt kliendi seisundist, valitud massaažiliikide tehnikatest ja massaažiseansi pikkusest rakendab teadmisi ja oskusi vastavalt etteantud ülesandele ja hindab teraapia/massaaži tulemust</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) selgitab välja kliendi seisundi, rakendab hindamiseks vajalikke meetodeid, sh manuaalne lihastestimise</li> <li>2) analüüsib probleemi ühte võimalikku põhjust, mida saab massaažiga mõjutada ja koostab vastavalt anamneesile ning objektiivsele leiule massaaži-/teraapiaplaani</li> <li>3) põhjendab seansi ülesehitust ja massaažiga mõjutatavate piirkondade valikut, järjekorda ja vahendite kasutamist</li> <li>4) põhjendab valitud võtete/tehnikate anatoomilist/füsioloogilist sobivust sõltuvalt probleemist</li> <li>5) sooritab massaaživõtteid tehniliselt ja ergonoomiliselt korrektselt</li> <li>6) kasutab korrektset erialast terminoloogiat</li> <li>7) hindab teraapia/massaaži tulemust vajalike hindamismeetodite abil</li> <li>8) teavitab klienti võimalikest massaažijärgsetest füüsilistest ja psüühilistest muutustest organismis</li> <li>9) annab soovitusi eneseabiks ja vajadusel soovib kliendil pöörduda tervishoiutöötaja poole, lähtudes eelkirjeldatud tegevustes klienditeeninduse heast tavast</li> </ol>

Hindamismeetodid ja -ülesanded	Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega	Õppemeetodid	Maht
<p><b>ÜL 1:</b> Massaaži põhialuste testi lahendamise (rühmatööna elektrooniliselt või paber kandjal, iseseisvalt elektrooniliselt või paber kandjal)</p> <p><b>ÜL 2:</b> IT 5 (viie) klassikalise massaaži tervikseansi tegemine ja kokkuvõtte kirjutamine, tuginedes hindamiskriteeriumitele. IT töö analüüsimine toimub vastavalt hindamiskriteeriumitele.</p> <p><b>ÜL 3:</b> <b>Vahearvestus</b> - klassikalise massaaži kava koostamine, massaažiks valmistumine ning 60 minutilise massaaži tegemine (Vastastikhindamine praktilise töö ajal).</p> <p><b>ÜL 4:</b> <b>Eksam</b> - klassikalise massaaži seansi (60 min) tegemine õppesalongis (õpilane teeb klassikalist massaaži rakendades teadmisi ja oskusi vastavalt klassikalise massaaži seansi kavale ja kliendi vajadustele).</p>	<p><b>Teema: Klassikaline massaaž I, s.h. Massaaži põhialused ja -ergonoomika sh. erialane terminoloogia</b></p> <p><b>Alateemad: Põhialused</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Massaaži toimemehhanismid (tempo, tugevus, kuiv või õliga, aeg, vanus, sugu, tervislik seisund)</li> <li>2) Massaaži mõiste, toimed</li> <li>3) Nõuded massaažikabinetile</li> <li>4) Üldised näidustused ja vastunäidustused massaažile.</li> </ol> <p><b>Alateemad: Massaažiergonoomika</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ergonoomika mõiste</li> <li>2) Massööri ohustatud kehapiirkonnad massaaži tegemisel;</li> <li>3) Vale kehahoiu ja puuduliku massaažitehnika rakendamise põhjused massaaži tegemisel</li> </ol> <p><b>Alateemad: Klassikalise massaaži spetsiifika:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) massaaži põhireeglid; massaaži eesmärk; näidustused ja vastunäidustused;</li> <li>2) klassikalise massaaži toimed</li> <li>3) massaaži otsesed toimed; soovitusel peale massaaži</li> <li>4) organismi vastureaktsioonid massööri ergonoomika ja kehaasendid, massaažilaua kõrgus ja massööri liigutused;</li> <li>5) klassikalise massaaži põhi- ja lisavõtete eesmärk ja toimed</li> <li>6) Hügieeniline kätepesu ja anti- ning aseptika</li> </ol> <p><b>Alateemad: Ettevalmistamine massaažiks</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) nõuded massöörile (hügieen, riietus, ehted, parfüümid jne),</li> <li>2) töökoha ettevalmistamine ja korrastamine, massööri töövahendid (kreemid - õlid, lauad, rullid, rätikud jne.)</li> <li>3) massaaži keskkond (valgus, muusika, massaažilaud, temp.)</li> </ol> <p><b>Alateemad: Massaaži tegemine</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) anamneesi kogumine; seansi ülesehituse ja kestvuse planeerimine; enne massaaži - kliendi heaolu (kehaasend, soe/külm, seisund)</li> <li>2) massaaži ajal (võtete tugevus, vältida luu- ja liigespindadele</li> </ol>	<p>Loeng, praktiline töö, ülesannete lahendamine, analüüs, rühmatöö, aruande koostamine</p>	<p><b>3 EKAP (78t)</b></p> <p>Teoreetiline õpe 5t</p> <p>Praktiline õpe 46t</p> <p><i>Sh. Lõiming: Töötervishoid ja tööohutus Suhtlemise ja klienditeeninduse alused Digitaalne pädevus Kutse-eeetika Funkts. anatoomia</i></p> <p>Iseseisev töö 23t</p> <p>Praktiline seminar 4t</p>

	<p>vajutamist, tempo, valuaistingu tekitamine)</p> <p>3) massaaži tegemine kehaosade kaupa vastavalt kliendi seisundile; põhi- ja lisavõtete tehniline teostus,</p> <p>4) võtete kasutamise järjekord kehaosade kaupa</p> <p><b>Alateemad: Massaažiseansi dokumenteerimine</b></p> <p>1) massaažiaruande/protokolli täitmine</p> <p>2) massaažiseansi analüüsimine</p>		
<b>Iseseisev töö</b>	<p>1) Praktiline töö – viie massaaži tervikseansi tegemine ja analüüsi koostamine</p> <p>2) Teemakohased mõisted eesti ja inglise keeles: mõistekaardid</p> <p>3) Õpimapi loomine, töövihiku ülesannete sooritamine</p> <p>4) Anatoomia lihaskaardi täitmine kehaosade kaupa- Massaažiga mõjutatavad pindmised lihased</p> <p>5) Praktilise töö aruandluse koostamine ja vormistamine</p> <p>6) Analüüsi koostamine „Massaažiliikide klassifikatsioon“: internetiallikate põhjal</p>		
<b>Õppematerjalid</b>	<p>1) Õpetaja poolt koostatud tunnikonspekt.</p> <p>2) Klassikalise massaaži konspekt ja töövihik, Tallinn, EMTK.</p> <p>3) M. Ilves., L. Rannamaa., M. Müür., A-K. Kartau.(2016).“Klassikalise massaaži õpik“ M.I.Massaažikool, OÜ Print Best</p> <p>4) Õppevideo.</p> <p>5) Õpetaja poolt koostatud massaažipõhialuste ja massaažiergonoomika tunnikonspekt</p> <p>6) M. Ilves., L. Rannamaa., M. Müür., A-K. Kartau.(2016).“Klassikalise massaaži õpik“ M.I. Massaažikool, OÜ Print Best,</p> <p>7) L. Greene, R.W. Goggins. (2008) <i>Save Your Hands!</i> The Complete Guide to Injury Prevention and Ergonomics for Manual Therapist</p> <p>8) <a href="http://www.teraapia.com">www.teraapia.com</a></p> <p>9) <a href="http://www.massazh.info/">http://www.massazh.info/</a></p>		
<b>Hindamiseetodid ja -ülesanded</b>	<b>Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Maht</b>
<p><b>ÜL 1:</b> Tai massaaži põhialuste testi lahendamine (rühmatööna elektrooniliselt või paberkandjal, iseseisvalt elektrooniliselt või paberkandjal)</p> <p><b>ÜL 2:</b> IT 5 (viie) tai massaaži tervikseansi tegemine ja kokkuvõtte</p>	<p><b>Teema: Tai massaaž, I</b></p> <p><b>Alateema: Tai massaaži traditsiooniline käsitlus</b></p> <p>1) massaaži osad - hingamine, massaaž, jooga ja meditatsioon,</p> <p>2) töötlustehnikad: võtted ja toimed võtete lõikes, teostuse põhimõtted</p> <p>3) massööri põhiasendid</p> <p><b>Alateema: Tai massaaži akadeemiline käsitlus</b></p>	<p>Harjutamine, loeng, rühmatöö, arutelu, aruande koostamine</p>	<p><b>2 EKAP, 52 tundi</b></p> <p>Teoreetiline õpe 3t</p> <p>Praktiline õpe 33t</p> <p><i>Sh. Lõiming: Töötervishoid ja tööohutus</i></p>

<p>kirjutamine, tuginedes hindamiskriteeriumitele. IT töö analüüsimine toimub vastavalt hindamiskriteeriumitele.</p> <p><b>ÜL 3: Vahearvestus</b> - tai massaaži kava koostamine, massaažiks valmistumine ning 60 minutilise massaaži tegemine (vastastikhindamine praktilise töö ajal).</p> <p><b>ÜL 4: Eksam</b> - tai massaaži seansi (60 min) tegemine õppesalongis (õpilane teeb tai massaaži rakendades teadmisi ja oskusi vastavalt tai massaaži seansi kavale ja kliendi vajadustele).</p>	<p>1) massaaži eesmärk, füsioloogilised toimed, näidustused ja vastunäidustused</p> <p>2) massaaži otsesed ja kaudsed toimed ja soovitusel peale massaaži, organismi vastureaktsioonid</p> <p><b>Alateema: Ettevalmistamine massaažiks</b></p> <p>1) nõuded massöörile: hügieen</p> <p>2) töökoha ettevalmistamine ja korrastamine, massööri töövahendid, massaaži keskkond.</p> <p><b>Alateema: Massaaži tegemine</b></p> <p>1) anamneesi kogumine; võtete tugevus, tempo; kliendi heaolu loomine</p> <p>2) seansi ülesehituse planeerimine; seansi kestvus; töö dokumenteerimine; Massaaži tegemine kehaosade kaupa vastavalt kliendi seisundile.</p>		<p><i>Suhtlemise ja klienditeeninduse alused</i></p> <p><i>Digitaalne pädevus</i></p> <p><i>Kutse-eesitamine</i></p> <p>Iseseisev töö 12t</p> <p>Praktiline seminar 4t</p>
<p><b>Iseseisev töö</b></p>	<p>1) viie tai massaaži tervikseansi tegemine ja analüüsi koostamine</p> <p>2) teemakohased mõisted eesti ja inglise keeles: mõistekaardid</p> <p>3) õpimapi loomine, töövihiku ülesannete sooritamine</p> <p>4) Praktilise töö aruandluse koostamine ja vormistamine</p>		
<p><b>Õppematerjalid</b></p>	<p>1) Ilves, M., Kaljuvee, M., Toivar, M-L., Kartau, A-K. , 2014, Kaasaegse Tai Joogamassaaži Õpik. M. I. Massaažikool. OÜ Print Best</p> <p>2) M. Ilves., L. Rannamaa., M. Müür., A-K. Kartau. (2016). "Klassikalise massaaži õpik" M.I.Massaažikool, OÜ Print Best</p> <p>3) Tai massaaži konspekt ja töövihik, Tallinn, EMTK.</p>		
<p><b>Hindamismeetodid ja -ülesanded</b></p>	<p><b>Teemad ja alateemad ning lõimimine moodulitega</b></p>	<p><b>Õppemeetodid</b></p>	<p><b>Maht</b></p>
<p><b>ÜL 1:</b> Õpilane viib viis (5) On-Site massaaži tervikseansi ja koostab analüüsi vastavalt hindamiskriteeriumitele. Vormistus vastab EMTK kirjalike tööde juhendile ja analüüsi pikkus on kuni 1 lk. Esitada elektroonilisel kujul.</p> <p><b>ÜL 2: Arvestus</b> – on-site massaaži kava koostamine, massaažiks valmistumine</p>	<p><b>Teemad: On-site massaaž</b></p> <p>1) Massaaži spetsiifika</p> <p>2) Anamneesi kogumise spetsiifika</p> <p>3) Organismi massaažijärgsed vastureaktsioonid</p> <p>4) kliendi nõustamine peale massaaži</p> <p>5) Töövahendite kasutamine, kliendi asendid, massööri tööasendid</p> <p><b>Alateemad: Massaaži tegemine</b></p> <p>1) Seansi ülesehitus (alustamine, läbiviimine ja lõpetamine),</p>	<p>Harjutamine, loeng, testid, praktiline töö, analüüs, aruande koostamine</p>	<p><b>0,5 EKAP, 13 tundi</b></p> <p>Teoreetiline õpe 1t</p> <p>Praktiline õpe 9t</p> <p>Iseseisev töö: 3t</p> <p><i>Sh. Lõiming: Töötervishoid ja tööohutus,</i></p>

ning 30 minutilise massaaži tegemine (vastastikhindamine praktilise töö ajal).	massaaž kehaosade kaupa vastavalt etteantud ülesandele.		<i>Suhtlemise ja klienditeeninduse alused, Kutse-eetika</i>
<b>Iseseisev töö</b>	1) Viie on-site massaaži tervikseansi tegemine ja analüüsi koostamine 2) õpimapi loomine, töövihiku ülesannete sooritamine 3) Praktilise töö aruandluse koostamine ja vormistamine		
<b>Õppematerjalid</b>	1) M. Ilves., L. Rannamaa., M. Müür., A-K. Kartau. (2016). "Klassikalise massaaži õpik" M.I.Massaažikool, OÜ Print Best 2) Ilves, M., Kaljuvee, M., Toivar, M-L., Kartau, A-K. , 2014, Kaasaegse Tai Joogamassaaži Õpik. M. I. Massaažikool. 3) On-Site massaaži konspekt ja töövihik, Tallinn, EMTK.		
<b>Hindamiseetodid ja -ülesanded</b>	<b>Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Maht</b>
<b>ÜL 1:</b> Spordimassaaži testi lahendamine (rühmatööna elektrooniliselt või paber kandjal, iseseisvalt elektrooniliselt või paber kandjal) <b>ÜL 2:</b> IT 5 (viie) spordimassaaži tervikseansi tegemine ja kokkuvõtte kirjutamine, tuginedes hindamiskriteeriumitele. IT töö analüüsimine toimub vastavalt hindamiskriteeriumitele. <b>ÜL 3: Vahearvestus</b> - spordimassaaži kava koostamine, massaažiks valmistumine ning 60 minutilise massaaži tegemine (Vastastikhindamine praktilise töö ajal). <b>ÜL 4: Massaažiliigi lõpuhindamine</b> - spordimassaaži (60 min) tegemine õppesalongis (õpilane teeb	<b>Teemad: Spordimassaaž, I</b> <b>Alateemad: Spordimassaaži spetsiifika</b> 1) Sissejuhatus spordimassaaži 2) Spordimassaaži toime ja rakendamise põhimõtted 3) Spordimassaaži primaarsete ja sekundaarsete mõjude põhimõtted 4) Spordimassaaži võtted ja toimed võtete lõikes <b>Alateemad: Spordimassaaži tegemine</b> 1) Protseduuriks vajalikud vahendid 2) Töökoha ettevalmistamine, massööri tööasendid, kliendi asendid 3) Taastav spordimassaaž kehaosade kaupa	Harjutamine Loeng, Arutelu, rühmatöö, praktiline töö, analüüs, Aruande koostamine	<b>2 EKAP, 52 tundi</b> Teoreetiline õpe 4t Praktiline õpe 32t <i>Sh. Lõiming:</i> <i>Töötervishoid ja tööohutus</i> <i>Suhtlemise ja klienditeeninduse alused</i> <i>Digitaalne pädevus</i> <i>Kutse-eetika</i> Iseseisev töö 12t Praktiline seminar 4t

spordimassaaži rakendades teadmisi ja oskusi vastavalt spordimassaaži seansi kavale ja kliendi vajadustele).			
<b>Iseseisev töö</b>	1) õpimapi loomine, töövihiku ülesannete sooritamine 2) viie taastava spordimassaaži seansi tegemine kehaosade kaupa ja analüüsimine 3) Praktilise töö aruandluse koostamine ja vormistamine		
<b>Õppematerjalid</b>	1) Spordimassaaži konspekt ja töövihik, Tallinn, EMTK. 2) Patricia. J. Benjamin „Understanding Sports Massage“, 2005 3) Jalak, R., Annus. L., Rannamaa. L., Eller. A. „Spordimeditsiin treenerile“, 2004		
<b>Hindamiseetodid ja -ülesanded</b>	<b>Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Maht</b>
<b>ÜL.1:</b> Segmentmassaaži testi lahendamise (rühmatööna elektrooniliselt või paber kandjal, iseseisvalt elektrooniliselt või paber kandjal) <b>ÜL.2:</b> IT 5 (viie) segmentmassaaži tervikseansi tegemine ja kokkuvõtte kirjutamine, tuginedes hindamiskriteeriumitele. IT töö analüüsimine toimub vastavalt hindamiskriteeriumitele. <b>ÜL.3:</b> <b>Vahearvestus</b> - segmentmassaaži kava koostamine, massaažiks valmistumine ning 60 minutilise massaaži tegemine (Vastastikhindamine praktilise töö ajal). <b>ÜL.4:</b> <b>Massaažiliigi lõpuhindamine</b> - segmentmassaaži (60 min) tegemine õppesalongis (õpilane teeb segmentmassaaži rakendades teadmisi ja oskusi vastavalt segmentmassaaži seansi kavale ja kliendi vajadustele).	<b>Teemad: Segmentmassaaž, I</b> <b>Alateemad: Segmentmassaaži spetsiifika</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Massaaži eripära. Keha metameeria. Närvikude. Aferendid. Eferendid. Kesknärvisüsteem. Seljaaju segmentaarne ehitus. Perifeerne NS</li> <li>2) Vegetatiivne närvisüsteem. Sümpaatiline NS, Parasümpaatiline NS, Siseelundite innervatsioon. Somaatilise ja vegetatiivse närvisüsteemi seos. Vegetatiivse närvisüsteemi vastandlik toime. Neurofüsioloogia. Refleksikaar. Retseptorid. Valu. Reflektorsed muutused</li> </ol> <b>Alateemad: Segmentmassaaži tegemine</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Dermatoomide määratlemine. Pindmised võtted. Süva võtted. Sümpaatilise närvi stimuleerimine. Parasümpaatilise närvi stimuleerimine</li> <li>2) Massaaži toime. Näidustused ja vastunäidustused. Nõuded protseduurile</li> <li>3) Segmentmassaaž tugiliikumisaparaadi enamlevinud vaevuste korral</li> <li>4) Segmentmassaaž vereringeelundkonna ja hingamis- ja vereringeelundkonna enamlevinud vaevuste korral, kroonilise bronhiidi puhul</li> </ol>	Loeng, kirjalikud tööd, praktiline töö, analüüs, rühmatöö, aruande koostamine	<b>2 EKAP, 52 tundi</b> Teoreetiline õpe 12t Praktiline õpe 24t <i>Sh. Lõiming: Töötervishoid ja tööohutus</i> <i>Suhtlemise ja klienditeeninduse alused</i> <i>Digitaalne pädevus</i> <i>Kutse-eesitika</i> Iseseisev töö 12t Praktiline seminar 4t

<b>Iseseisev töö</b>	1) õpimapi loomine, töövihiku ülesannete sooritamine 2) Naha dermatoomide joonistamine inimese nahale. Pildistada. 3) Viie segmentmassaaži seansi tegemine ja analüüsi koostamine 4) Praktilise töö aruandluse koostamine ja vormistamine		
<b>Õppematerjalid</b>	1) M. Ilves., L. Rannamaa., M. Müür., A-K. Kartau.(2016).“Klassikalise massaaži õpik“ M.I.Massaažikool, OÜ Print Best 2) Segmentmassaaži konspekt ja töövihik, Tallinn, EMTK. 3) В.И.Васичкин. Сегментарный массаж. С-Петербург 1977 4) В.И.Васичкин. Справочник по массажу. С-Петербург 2000 5) Mati Pääsuke. Motorika juhtimine. Tartu 1996 6) Mati Pääsuke. Inimese füsioloogia. Tartu 1974 7) О. Глезер, В. А. Далихо. Сегментарный массаж. Москва 1965 8) А.Ю.Катин, М.А.Катина. Акупунктурная сегментарно-зональная вегетотерапия. Москва 2001 9) A.Nienstedt, O. Hänninen, A.Arstila, S.Björkgvist. Inimese füsioloogia ja anatoomia. Tallinn 2001 10) Гослинг, Харрис, Вайнмор, Виллан. Анатомия человека. Москва 2005 11) V. Vasitskin .Metodika Massaža. Sankt-Peterburg 2000		
<b>Hindamise meetodid ja -ülesanded</b>	<b>Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Maht</b>
<p><b>ÜL.1:</b> Õpilane lahendab testi kasutades teadmisi lastemassaaži põhialustest.</p> <p><b>ÜL.2:</b> IT 5 (viie) lastemassaaži tervikseansi tegemine ja kokkuvõtte kirjutamine, tuginedes hindamiskriteeriumitele. IT töö analüüsimine toimub vastavalt hindamiskriteeriumitele.</p> <p><b>ÜL.3:</b> Õpilane rakendab teoreetilisi ja praktilisi teadmisi töökoha ettevalmistamisel ja kliendi vastuvõtmisel ning viib läbi massaaži seansi kasutades kõiki teadmisi imikute motoorsest arengust ja massaaživõtetest, vastavalt juhendile ja massaažiliigi spetsiifikale, vastavalt</p>	<p><b>Teemad: Lastemassaaž</b></p> <p><b>Alateemad: Laste massaaži põhialused</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Laste massaaži spetsiifika</li> <li>2) Refleksid; näidustused ja vastunäidustused laste massaažiks.</li> <li>3) anamneesi kogumine; lapse organismi massaažijärgsed vastureaktsioonid ja soovitusel peale massaaži</li> </ol> <p><b>Alateemad: Ettevalmistamine massaažiks</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) töökoha ettevalmistamine, hügieen</li> <li>2) töövahendite kasutamine</li> <li>3) kliendi katmine, kliendi asendid, massööri tööasendid</li> </ol> <p><b>Massaaži tegemine</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) anamneesi kogumine; massaažiseansi ülesehituse koostamine; massaaživõtete tegemine</li> <li>2) massaaži alustamine, tegemine; lõpetamine</li> <li>3) töökoha korrastamine massaažiseansi järgselt</li> </ol>	Loeng, Rühmatöö praktiline töö, Kirjalikud tööd	<b>1,5 EKAP, 39 tundi</b> Teoreetiline õpe 8t Praktiline õpe 18t <i>Sh. Lõiming:  Töötervishoid ja tööohutus  Suhtlemise ja klienditeeninduse alused  Digitaalne pädevus  Kutse-eeetika</i> Iseseisev töö 22t Praktiline seminar

vajadusele kasutab erialast vene/eesti keelt.	4) vanemate konsulteerimine, juhendamine 5) laste massaaživõtted, võtete toimed lihastele		4t
<b>Iseseisev töö</b>	1) õpimapi loomine, töövihiku ülesannete sooritamine 2) üldarendava laste massaaži kava koostamine 3) harjutuskava koostamine vastavalt ülesandele (5 spetsiifilist situatsiooni)		
<b>Õppematerjalid</b>	1) Laste massaaži konspekt ja töövihik, Tallinn 2) Youtube videoligid: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jXJLaGguQiU">https://www.youtube.com/watch?v=jXJLaGguQiU</a> 3) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4qfVgYse0cs">https://www.youtube.com/watch?v=4qfVgYse0cs</a> 4) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sUO6baJ0FcA">https://www.youtube.com/watch?v=sUO6baJ0FcA</a> 5) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WoB6ReAenR4">https://www.youtube.com/watch?v=WoB6ReAenR4</a>		
<b>Hindamismeetodid ja -ülesanded</b>	<b>Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Maht</b>
<p><b>ÜL.1:</b> õpilane koostab referaadi etteantud teemal ja esitab PPT-ettekandena vastavalt juhendile.</p> <p><b>ÜL.2:</b> õpilane lahendab testi lümfimassaaži spetsiifikast.</p> <p><b>ÜL.3:</b> õpilane viib läbi 5 (viis) lümfimassaaži <b>tervikseansi</b> (massaaži alustamine, läbiviimine ja lõpetamine vastavalt anamneesile), koostab kirjaliku kokkuvõtva <b>analüüsi</b> tehtud massaažide põhjal, milles analüüsib õpiväljundite saavutamist ja teeb ettekande.</p> <p><b>ÜL.4: Vahearvestus.</b> Õpilane viib läbi taastava lümfimassaaži seansi vastavalt etteantud ülesandele ja massaažiliigi spetsiifikale, rakendades omandatud teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi, vastavalt õpiväljunditele.</p> <p><b>ÜL 5: Massaažiliigi lõpuhindamine –</b></p>	<p><b>Teema: Lümfimassaaž, I</b></p> <p><b>Alateemad: Sissejuhatus lümfimassaaži.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Lümfisüsteemi talitus</li> <li>2) Lümfiteede ja lümfisõlmede ehitus ja topograafia</li> <li>3) Lümfimassaaži näidustused ja vastunäidustused</li> <li>4) Lümfimassaaži eripära, võtted ja nende spetsiifikast</li> <li>5) Referaatide teemade arutelu</li> </ol> <p><b>Alateemad: Lümfimassaaži tegemine</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Töökoha ettevalmistamine, massööri tööasendid, kliendi asendid; Protseduuriks vajalikud vahendid</li> <li>2) Lümfimassaaž kehaosade kaupa (v.a nägu ja pea)</li> <li>3) Põhivõtted, nende sooritamine</li> <li>4) Seansi ülesehitus, massaaž kehaosade kaupa</li> <li>5) Kliendi teenindamine ja suhtlemine</li> </ol>	Loeng, kirjalikud tööd, praktiline töö, analüüs, aruande koostamine	<p><b>2,5 EKAP, 65 tundi</b></p> <p>Teoreetiline õpe 5t Praktiline õpe 40t <i>Sh. Lõiming: Töötervishoid ja tööohutus</i> <i>Suhtlemise ja klienditeeninduse alused</i> <i>Digitaalne pädevus</i> <i>Kutse-eesitika</i> Iseseisev töö 16t Praktiline seminar 4t</p>

lümfimassaaži (60 min) tegemine õppesalongis (õpilane teeb lümfimassaaži rakendades teadmisi ja oskusi vastavalt lümfimassaaži seansi kavale ja kliendi vajadustele).			
<b>Iseseisev töö</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) õpimapi loomine, töövihiku ülesannete sooritamine</li> <li>2) Viie lümfimassaaži tervikseansi tegemine ja analüüsi kirjutamine</li> <li>3) Referaadi koostamine viiest erinevast lümfisüsteemi haigusseisundist</li> <li>4) Praktilise töö aruandluse koostamine ja vormistamine</li> </ol>		
<b>Õppematerjalid</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Lümfimassaaži konspekt ja töövihik, Tallinn, EMTK.</li> <li>2) Burnie, D. (2002) „Inimkeha” Lühientsüklopeedia</li> <li>3) „Lümfisüsteemi avastamise ja lümfiteraapia ajalugu” Raik, R., Kartau, A. K. (2007) Pärnu Postimees</li> <li>4) Lymphatic system (WWW)</li> </ol> <p><a href="http://images.google.ee/images?hl=et&amp;client=firefox-a&amp;rls=org.mozilla:en-US:official&amp;um=1&amp;q=lymphatic+system.&amp;sa=N&amp;start=54&amp;ndsp=18">http://images.google.ee/images?hl=et&amp;client=firefox-a&amp;rls=org.mozilla:en-US:official&amp;um=1&amp;q=lymphatic+system.&amp;sa=N&amp;start=54&amp;ndsp=18</a> [16.11.2015]</p>		
<b>Hindamismeetodid ja –ülesanded</b>	<b>Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Maht</b>
<p><b>ÜL.1:</b> Aroomimassaaži testi lahendamine (rühmatööna elektrooniliselt või paberkandjal, iseseisvalt elektrooniliselt või paberkandjal)</p> <p><b>ÜL.2:</b> IT 5 (viie) aroomimassaaži tervikseansi tegemine ja kokkuvõtte kirjutamine, tuginedes hindamiskriteeriumitele. IT töö analüüsimine toimub vastavalt hindamiskriteeriumitele.</p> <p><b>ÜL.3:</b> <b>Vahearvestus</b> - aroomimassaaži kava koostamine, massaažiks valmistumine ning massaaži tegemine (vastastikhindamine praktilise töö ajal).</p> <p><b>ÜL.4:</b> <b>Massaažiliigi lõpuhindamine -</b></p>	<p><b>Teema: Aroomimassaaž</b></p> <p><b>Alateemad: Aroomimassaaži põhialused</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Aroomimassaaži spetsiifika</li> <li>2) Eeterlikud õlid, mõiste, päritolu, saamine, kvaliteet</li> <li>3) Eeterlike ja baasõlide omadused, annustamine ja säilitamine ja õlide kasutamisega kaasnevad ohud</li> <li>4) Aroomimassaaži toime, eesmärk, näidustused ja vastunäidustused</li> </ol> <p><b>Alateemad: Aroomimassaaži tegemine</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Töökoha ettevalmistamine aroomimassaažiks</li> <li>2) Töövahendite kasutamine, hügieen; Kliendi katmine, kliendi asendid; Massööri tööasendid; Aroomimassaaži tehnikad, võtete kasutamine erinevatel kehapiirkondadel</li> </ol>	Harjutamine, loeng, kirjalikud tööd, praktiline töö, analüüs, aruande koostamine	<p><b>2 EKAP, 52 tundi</b></p> <p>Teoreetiline õpe 8t</p> <p>Praktiline õpe 18t</p> <p><i>Sh. Lõiming:</i></p> <p><i>Töötervishoid ja tööohutus</i></p> <p><i>Suhtlemise ja klienditeeninduse alused</i></p> <p><i>Digitaalne pädevus</i></p> <p><i>Kutse-eesitika</i></p> <p>Iseseisev töö 22t</p> <p>Praktiline seminar 4t</p>

<p>aroomimassaaži seansi tegemine õppesalongis (õpilane teeb aroomimassaaži rakendades teadmisi ja oskusi vastavalt aroomimassaaži seansi kavale ja kliendi vajadustele).</p> <p><b>ÜL.5:</b> Õpilane esitleb korrektselt vormistatud õpimapi, mis kajastab süsteemselt korrastatud õppematerjale.</p>			
<p><b>Iseseisev töö</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) õpimapi loomine, töövihiku ülesannete sooritamine</li> <li>2) viie aroomimassaaži tegemine ja analüüsi koostamine</li> <li>3) eeterlike õlide tabeli täitmine kirjandusallikate põhjal</li> <li>4) praktilise töö aruandluse koostamine ja vormistamine</li> </ol>		
<p><b>Õppematerjalid</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Aroomteraapia konspekt ja töövihik, Tallinn. EMTK</li> <li>2) C. Stuart., (2009). Täielik ja praktiline massaaž ja aroomteraapia. Varrak</li> <li>3) J. Harding., (2007). Aroomteraapia saladusi. Koolibri</li> </ol>		
<p><b>Hindamise meetodid ja -ülesanded</b></p>	<p><b>Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega</b></p>	<p><b>Õppemeetodid</b></p>	<p><b>Maht</b></p>
<p><b>ÜL.1: Praktiline ülesanne</b> (auditoorse töö raames) - massaažiteraapia kava/plaani koostamine vastavalt anamneesile ja etteantud ülesandele, massaažiks valmistumine ning massaaži tegemine, rakendades selleks sobivaid tehnikaid ning massaaži tulemuste hindamine etteantud juhendile.</p> <p><b>ÜL.2: Õpimapp/töövihik</b> (auditoorse töö raames). Õpilane esitleb korrektselt vormistatud õpimapi, mis kajastab süsteemselt korrastatud õppematerjale (Kliendi uurimise meetodite, MMT, Funktsionaalse anatoomia, Kinesioloogia materjale) ja</p>	<p><b>Teemad: <u>Massaažiteraapia alused (situatsioonipõhine massaaž)</u></b>  <b>Alateemad: Põhialused</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Anamneesi kogumine, diagnoosi tõlgendamine</li> <li>2) Tugiliikumisaparaadi seisundi hindamine s.h lihastestimise rakendamine</li> <li>3) Massaažiliikide rakendamine vastavalt situatsioonile; Valik ja seansi ülesehitus vastavalt näidustusele ja vastunäidustustele</li> </ol> <p><b>Alateemad: Massaaži tegemine</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Töövahendite kasutamine (matid, lauad, rullid, käterätid, õlid, jne);</li> <li>2) Kliendi asendid, massööri tööasendid;</li> <li>3) Massaaživõtted ja toimed võtete lõikes;</li> <li>4) Massaaži alustamine, tegemine, lõpetamine;</li> <li>5) Organismi massaažijärgsed vastureaktsioonid ja soovitusel peale massaaži lähtuvalt kliendi seisundist.</li> <li>6) Selja, õlavöötme, kaela, nimme piirkonna, jalgade</li> </ol>	<p>Praktiline töö, situatsioonipõhine õpe, analüüs, aruande koostamine, õpimapp</p>	<p><b>4 EKAP, 104 tundi</b>  Teoreetiline õpe 20t  Praktiline õpe 28t  <i>Sh. Lõiming:</i>  <i>Töötervishoid ja tööohutus</i>  <i>Suhtlemise ja klienditeeninduse alused</i>  <i>Digitaalne pädevus</i>  <i>Kutse-eesitika</i>  Iseseisev töö: 60t  Praktiline</p>

<p>situatsioonipõhise massaaži töövihikut. Õpilane kasutab õpimappi praktilal ja kutseeksamiks ettevalmistamiseks abivahendina.</p> <p>Kutseeksami proovieksam koosneb kahest hindamisülesandest:</p> <p><b>ÜL.3: Praktikaaruanne</b> (auditoorse töö raames peale situatsioonipõhise massaaži praktika läbimist). Õpilane teeb iseseisva tööna praktikaaruande, protokollib praktika ajal tehtud seansid ja kirjutab kokkuvõtte hindamiskriteeriumite põhjal tähtaegselt. Õpilane esitab aruande proovieksamil.</p> <p><b>ÜL.4:</b> Õpilane lahendab massaažialase situatsiooni rakendades kogu õppekava raames omandatud teadmisi ja oskuseid, s.h sooritab tugiliikumiselundkonna testimist, hindab kliendi liigese liikuvust ja lihasjõudu, selgitab samaaegselt testimise protsessi, koostab massaažiplaani, teeb massaaži ning nõustab klienti, selgitades ja põhjendades samaaegselt oma tegevust.</p> <p><b>ÜL.5: Kutseksam.</b> Õpilane lahendab massaažialase situatsiooni, sooritab tugiliikumiselundkonna testimist, hindab kliendi liigese liikuvust ja lihasjõudu, selgitab samaaegselt testimise protsessi, koostab massaažiplaani, teeb massaaži ja</p>	<p>probleemid: lihased, liigesed, haigusseisundid, testid, massaažiliigid, erinevate võtete kasutamine lähtudes lihaste, liigete ja üldseisundist;</p> <p>7) Kliendi juhendamine ja nõustamine</p>		<p>seminar: 22t. k.a proovieksam 10t</p>
---	--	--	--

nõustab klienti, selgitades ja põhjendades samaaegselt oma tegevust.			
<b>Iseseisev töö</b>	1) Situatsioonipõhise massaaži tegemine erinevate probleemide (selg, õlavööde, kael, nimme piirkond, jalad) põhjal, kehaosade kaupa - massaažiseansi kava koostamine ja massaaži tegemine 2) praktilise töö aruandluse koostamine ja vormistamine 3) õpimapi loomine ja koostamine, töövihiku ülesannete sooritamise, õppematerjali läbitöötamine 4) praktiline harjutamine – situatsioonülesannete iseseisev lahendamine kutseksamiks valmistumisel		
<b>Õppematerjalid</b>	1) Õpetaja enda kogutud ja koostatud õppematerjal ning juhendid 2) M. Ilves., L. Rannamaa., M. Müür., A-K. Kartau.(2016). “Klassikalise massaaži õpik“ M.I.Massaažikool, OÜ Print Best.		
<b>Mooduli hinde kujunemine</b>	<b>Mitteeristav hindamine (A/MA).</b> Mooduli õpiväljundite saavutamise toetamiseks kasutatakse õppeprotsessi käigus kujundavat hindamist. Õpiväljundite saavutamise tagab lõimitud õppetegevus. Moodulit hinnatakse kutseksamil massaažialase situatsioonülesande lahendamiseks. Kutseksamile lubamise eelduseks on kogu õppekava hindamisülesannete ja kõigi praktiliste ülesannete, sh iseseisvate tööde sooritamise nõuetekohaselt ja tähtaegselt.		

## Moodul 4. PRAKTIKA

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
4	Praktika	16	<a href="https://massaaz.ee/et/kutseo/pe/opetajad/">https://massaaz.ee/et/kutseo/pe/opetajad/</a>
<b>Nõuded mooduli alustamiseks</b>	Läbitud <i>Õpitee ja töö muutuvast keskkonnas</i> mooduli ÕV 4-5 Läbitud <i>Inimkeha ehituse, -talituse ja -seisundi hindamine</i> mooduli ÕV 1-2 Läbitud <i>Massaaž ja selle läbiviimine</i> mooduli ÕV 1-4 vastavalt läbitud massaažiliigile		
<b>Mooduli eesmärk</b>	Praktikaga taotletakse, et õpilane omandab oskused töö planeerimiseks, rakendab omandatud teadmisi massaaži tehes, kasutab õigeid töövõtteid ja -vahendeid ning ergonoomikat, peab kinni ettevõtte sisekorra eeskirjadest ja töökultuurist, omandab meeskonnas töötamise harjumused ja oskused tulevaseks tööeluks. Praktika käigus arendab õpilane võõrkeele-, sotsiaalset- ja kodanikupädevust ning ettevõtlikkust ja algatusvõimet.		
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid		
<b>ÕV 1:</b> Õpilane püstitab eesmärgid iseseisvaks tegutsemiseks praktikaettevõttes ja analüüsib enda arengut massöörina ning meeskonnaliikmena.	Õpilane: 1) analüüsib ja hindab enda valmisolekut iseseisvaks tegutsemiseks praktikal vastavalt praktikaliigile ja ülesandele ning püstitab isiklikud eesmärgid massöörina, klienditeenindajana ja meeskonnaliikmena; 2) analüüsib enda tugevusi ja nõrkusi massöörina ning sobivust meeskonnaliikmena/ klienditeenindajana vastavalt püstitatud eesmärkidele.		
<b>ÕV 2:</b> Õpilane rakendab omandatud erialaseid teadmisi ja oskusi konkreetses töösituatsioonis ettevõttes ja teeb massaaži	Õpilane: 1) ettevõttepraktikal olles töötab ning analüüsib end meeskonnaliikmena vastavalt koostatud äriplaanile/töökorraldusreeglitele (mina kui massöör, juht, ettevõtja, administraator, koristaja jne); 2) planeerib massaaži/teraapia kava, lähtudes eesmärgist, kliendi seisundist, ootustest ja kliendikeskse teeninduse põhimõtetest; 3) valmistab ette ja korrastab töökoha vastavalt massööri töökohale esitatavatele nõuetele, sealjuures järgib hügieeni, jäätmekäitluse, töötervishoiu ja tööohutuse nõudeid; 4) vastavalt massaažiliigile valib ning kasutab sobivaid töövahendeid: massaažilaud, matt, rullid, rätikud, kreemid, õlid, desinfitseerimise vahend; 5) teeb massaaži/teraapiat vastavalt massaaži/teraapialiigi kavale ning selgitab kliendile seansi ülesehitust ja selles kasutatavate erinevate liigipõhiste töövõtete rakendamise eesmärgi, kasutab erialast terminoloogiat;		

	<p>6) kasutab massaaži tehes sobivaid võtteid (põhi- ja lisavõtete tehnikad, võtete järjekord kehaosade kaupa), rakendab massaaži tegemise põhireegleid (võtete tegemise suund, surve tugevus ja tempo) ja ergonoomikat vastavalt massaažiliigile;</p> <p>7) massaaži tegemisel tagab kliendi heaolu ja juhendab klienti: kehaasend kliendi seisundist tulenevalt, keha asendi muutmine, katmine, lõõgastumine, hingamine;</p> <p>8) suhtleb kliendiga arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid ja multikultuursust;</p> <p>9) planeerib massaažiseansi (-d) ja teeb massaaži väliüritus(t)el vastavalt projektile, vajadusel annab esmaabi;</p> <p>10) selgitab kliendile võimalikke massaaži/teraapiajärgseid füsioloogilisi toimeid, nõustab ja juhendab edasisteks tegevusteks (eneseabi vahendite kasutamine) või pöördumiseks tervishoiutöötaja poole, kasutades eesti/vene/inglise keelt;</p>		
<p><b>ÕV3:</b> täidab praktikaga seotud dokumente elektrooniliselt, nõuetekohaselt ja analüüsib praktika tulemusi.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) täidab massaaži/teraapia aruandeid ja protokolle, lähtudes kehtivatest andmekaitseõuetest ja valdkonnaga seonduvatest õigusaktidest kasutades infotehnoloogilisi vahendeid;</li> <li>2) analüüsib massaaži/teraapiaseansi massaažiprotokollide ja praktika aruande põhjal: klientide eripära, vajadusi, kliendi seisundi muutumist ning enda arengut massöörina;</li> <li>3) täidab äripraktikal massööri tööga seotud raamatupidamisdokumente, lähtudes õigusaktidest ja raamatupidamise heast tavast;</li> <li>4) koostab ja kaitseb praktika õpimapi vastavalt õpimapi koostamis- ja kaitsmisjuhendile.</li> </ol>		
<p><b>ÕV4:</b> Õpilane analüüsib erialaseks tööks vajalikku erialast infot ja kirjandust.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) hindab ja analüüsib end massööri ja teenindajana väliüritusel vastavalt ülesandele.</li> <li>2) analüüsib äripraktikal äriplaani rakendumise tulemusi tuues välja äriplaani tugevused ja nõrkused, teeb ettepanekuid tööprotsessi parendamiseks;</li> <li>3) hindab teraapia/massaaži tulemust (valu vähenemine vastavalt valuskaalale, liigesliikuvuse paranemine, turse alanemine, meeleolu paranemine, jne) vastavalt massaažiaruande nõuetele.</li> <li>4) analüüsib väliürituse projekti rakendumise tulemusi vastavalt väliürituse ankeedile, teeb ettepanekuid tööprotsessi parendamiseks.</li> </ol>		
<p><b>Hindamismeetodid ja -ülesanded</b></p>	<p><b>Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega</b></p>	<p><b>Õppemeetodid</b></p>	<p><b>Maht</b></p>
<p><b>ÜL1: Arutelu:</b> valmisolek praktika alustamiseks. Eneseareng massöörina ja meeskonnaliikmena praktikaettevõttes</p>	<p><b>Teema: Praktikaseminarid</b></p> <p><b>Alateemad: Eelseminar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Sissejuhatus ja nõuded praktikale</li> </ol>	<p>diskussioon, arutelu, ettekanne,</p>	<p><b>0,5 EKAP (13 tundi)</b></p> <p>Praktika eelseminar 2t Praktika nõustamine 10t</p>

<p>praktika kogemuse põhjal.</p> <p><b>ÜL2: Praktika kaitsmine:</b> ettekanne enda arengust praktika jooksul ja valmisolekust töömaailma sisenemiseks praktika koondaruande juhise alusel.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2) Praktika mõiste, eesmärk; Praktika struktuur</li> <li>3) Valmisolek praktikale asumiseks ja korraldus</li> <li>4) Dokumentatsioon: Praktika koondaruande koostamine, millest koosneb ja kuidas täita (juhend), mis ajaks täita</li> <li>5) Väliürituse praktika korraldus</li> <li>6) Massaažiettevõtte praktika korraldus</li> </ol> <p><b>Alateemad: Praktika nõustamine ja kaitsmine</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Analüüs ja hinnang enda arengule massöörina ja meeskonnaliikmena praktikaettevõttes</li> <li>2) Analüüs ja hinnang enda valmisolekuks iseseisvaks tegutsemiseks töömaailmas</li> <li>3) Praktika kaitsmine</li> </ol>	<p>aruanne, analüüs, SWOT, tabeli koostamine</p>	<p>Praktika kaitsmine 1t</p> <p><i>Sh. Lõiming: Töötervishoid ja tööohutus Suhtlemise ja klienditeeninduse alused Digitaalne pädevus Kutse-eesitika</i></p>
<p><b>ÜL3: Massaaži tegemine:</b> haiglas/rehabilitatsioonikeskuses vastavalt massaaži kavale rakendades teadmisi ja oskusi, kasutab sobivaid vahendeid, järgib tööohutuse ja ergonoomika põhimõtteid ning suhtleb klientidega tagasiside saamiseks.</p>	<p><b>Teema: Praktika haiglas ja/või rehabilitatsioonikeskuses</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Praktikale suunamine</li> <li>2) Praktika dokumentatsioon</li> <li>3) Praktika lepingute sõlmimine</li> <li>4) Praktikal tegemine</li> <li>5) Praktika aruande koostamine</li> </ol>	<p>praktika, analüüs, aruande koostamine</p>	<p><b>1,5 EKAP (39 tundi)</b></p>
<p><b>ÜL4: Massaaži tegemine:</b> massaažiettevõttes vastavalt massaaži kavale rakendades teadmisi ja oskusi, kasutab sobivaid vahendeid, järgib tööohutuse ja ergonoomika põhimõtteid ning suhtleb klientidega tagasiside saamiseks.</p>	<p><b>Teema: Praktika ettevõttes</b></p> <p><b>Alateemad: Kooli poolt suunatud salongis</b> Klassikaline massaaž 30t; Lümfmassaaž 10t; Tai massaaž 20t; Spordimassaaž 20t; Aroomimassaaž 15t; Segmentmassaaž 20t; Situatsioonipõhine massaaž (massaažiteraapia) 55t Lõiming: Massaaž ja selle läbiviimine mooduliga</p> <p><b>Alateemad: Praktika MIMi salongis nooremassöörina</b></p> <p><b>Alateemad: Õpilase poolt valitud ettevõttes</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Praktikale suunamine; Praktika dokumentatsioon</li> </ol>	<p>praktika, analüüsiv kirjutamine, aruande koostamine</p>	<p><b>10,5 EKAP (273 tundi)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) kooli poolt suunatud salongis 170t</li> <li>2) „NOOREMMASSÖÖR“ 45t</li> <li>3) Praktika õpilase valitud ettevõttes, õpilase poolt korraldatud üritusel 58t</li> </ol>

	2) Praktika lepingute sõlmimine; Mentorlus, juhendamine		
<b>ÜL.5: Praktiline töö:</b> planeerib massaažiseansi (-d) ja teeb massaaži väliüritus(t)el vastavalt projektile, vajadusel annab esmaabi;	<b>Teema: Välipraktika</b> <b>Alateemad:</b> praktika korraldus: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) kontaktisik, kus tehakse, kes saadab, millal saadab, millal lõpeb)</li> <li>2) dokumentatsioon</li> <li>3) erisused töökorralduses ja organiseerimises erinevates töökeskkondades</li> <li>4) Praktikale suunamine; Praktika dokumentatsioon</li> <li>5) Praktika lepingute sõlmimine</li> <li>6) Mentorlus, juhendamine</li> </ol>	praktika, analüüsiv kirjutamine, materjali kogumine ja süstematiseerimine	<b>2 EKAP (52 tundi)</b> Väliüritus <i>Sh.lõiming:</i> <i>Suhtlemine ja klienditeenindus, müügitöö</i> <i>Majandus ja ettevõtlus</i>
<b>ÜL.6: Äriprojekti koostamine ja soovi korral rakendamine:</b> massaažiettevõtte töö korraldamine lähtuvalt äriprojektist, rakendades eelnevalt omandatud teadmisi ja oskusi analüüsides projekti tõhusust, tehes äriprojektis vajadusel muudatusi ja täiendusi.	<b>Teema: Äripraktika</b> <b>Alateemad:</b> Massaažisalongi töö koordineerimine ja majandamine <ol style="list-style-type: none"> <li>1) dokumendi töö, kliendihaldus, etikett, (riietus, klienditeenindus, suhtlemine),</li> <li>2) teenuse pakkumine ja müügitöö rakendamine, ettevõtluse rakendamine,</li> <li>3) töövahendid ja töökeskkond, ametijuhendid, meeskonnatöö</li> <li>4) nõuded massaažisalongile</li> <li>5) ettevõtlusega seotud seadusandluse rakendamine</li> </ol>	Äriprojekti rakendamine, analüüsiv kirjutamine, eneseanalüüs, praktiline töö	<b>1,5 EKAP (39 tundi)</b> <i>Lõiming: Majandus ja ettevõtlus</i>
<b>Õppematerjalid</b>	Õpetaja koostatud juhendmaterjal koondaruande koostamiseks, praktika juhend. Õppematerjalid asuvad Moodle keskkonnas.		
<b>Mooduli hinde kujunemine: Mitmeeristav hindamine (A/MA).</b> Mooduli õpiväljundite saavutamise toetamiseks kasutatakse õppeprotsessi käigus kujundavat hindamist. Õpiväljundite saavutamise tagab lõimitud õppetegevus. Praktika koondaruande esitlemise eelduseks on praktika sooritamine, äriplaani kaitsmine, tähtaegselt nõuetele vastavate praktikadokumentide ja praktika koondaruande esitamine. Praktika loetakse arvestatuks (A), kui õpilane on saavutanud õpiväljundid ja esitlenud praktika jooksul koostatud koondaruande.			

## II VALIKÕPINGUTE MOODULID

Kooli õppekava sisaldab valikmooduleid 9 EKAP-i mahus, millest õpilasel tuleb valida vähemalt 7 EKAP-i mahus kooli õppekava valikõpingute moodulist. Ülejäänud 2 EKAP-it valikõpinguid võib õpilane valida:

- 1) kooli Massööri õppekava valikõpingute moodulist (sisaldub õppeteenustasus) või,
- 2) kooli poolt pakutavatest täiendusõppe kursustest (täiendusõppe minimaalne maht peab olema vähemalt 1 EKAP),
- 3) teistes Massööri erialaga seotud täienduskoolitusi sama- või kõrgema taseme õppeasutustes.
- 4) alapunktis 2) ja 3) kirjeldatud kursuste eest maksab õpilane ise.

### Moodul 5. VALIKÕPINGUTE MOODUL: ERIALASED KEELED

Teema nr	Teema nimetus	Teema maht (EKAP)	Õpetajad
1	Erialane eesti/vene keel	2	<a href="https://massaaz.ee/et/kutseope/opetajad/">https://massaaz.ee/et/kutseope/opetajad/</a>
Nõuded teema alustamiseks	Puuduvad		
Teema eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õpilane suhtleb õpitavas võõrkeeles töölalases suhtluses nii kõnes kui kirjas algtasemel keelekasutajana.		
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid		
<p><b>ÕV 1:</b> Õpilane analüüsib erinevaid teenindussituatsioone ja on suunatud nende konstruktiivsele lahendamisele, kasutades suhtlussituatsioonides erialast vene/eesti keelt</p> <p><b>ÕV 2:</b> Õpilane analüüsib erialases vene/eesti keeles pakutavaid teenuseid ja end massöörina</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) rakendab erinevates teenindussituatsioonides erialast sõnavara võõrkeeles kliendi juhendamisel ja tagasiside hankimisel</li> <li>2) teeb kokkuvõtte erinevatest erialaga seotud teenindussituatsioonidest kolleegidega suhtlemisel;</li> <li>3) kirjeldab ja võrdleb massaažiliikide erinevust (toimeid, võtted, näidustused, vastunäidustused, vahendid)</li> <li>4) tutvustab end erialaselt ja pakutavaid teenuseid, kasutades võõrkeelset erialast sõnavara</li> </ol>		
Hindamismeetodid ja -ülesanded	Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega	Õppemeetodid	Maht
<p><b>ÜL.1:</b> Õpilane tutvustab end eesti/vene keeles isiklikult ja</p>	<p><b>Alateemad: Tutvumine ja enesetutvustamine</b> enesetutvustus (info minu, vanuse, elukoha, riigi, linna,</p>	Loeng, rollimäng,	<b>1 EKAP, 26 tundi</b>

<p>erialaselt kaasõpilastele rollimängu käigus, võttes aluseks koostatud enesetutvustuse</p> <p><b>ÜL.2:</b> õpilane demonstreerib eesti/vene keele kasutamise oskust klienditeeninduse rollimängus koostatud õpimapi abil vastavalt antud ülesandele (situatsioonile)</p> <p><b>ÜL.3:</b> õpilane esitleb erialase eesti/vene keele õpimapi (töövihik, erialane sõnastik, töölehed)</p>	<p>perekonna ja kodu kohta); dialoog „Saagem tuttavaks! Olen massöör“</p> <p><b>Alateemad: Massaažialane suhtlemine. Erialane terminoloogia</b> Töökoht ja selle kirjeldamine (asukoht, nimetus, töötajad, interjäär, reklaam, hinnakiri jmt); kehapiirkonnad, liigutused, kehaasendid; sagedamini esinevad haigusseisundid; Massaaživahendid ja kaubad; massaažiliigid; massaaživõtted ja toimed.</p> <p><b>Alateemad: Kliendi teenindamine, Erialane terminoloogia</b> Teenuse tutvustamine ja broneerimine; Kliendi vastuvõtmine ja ärasaatmine; Anamneesi kogumine; Suhtlemine kliendiga massaažiseansi ajal; Tagasiside andmine ja saamine klientide ja kolleegidega suhtlemisel.</p>	<p>etlemine</p> <p>praktiline töö</p> <p>analüütiline</p> <p>kirjutamine</p>	<p>teoreetiline õpe 10t</p> <p>Praktiline õpe 10t</p> <p>Iseseisev töö 6t</p>
<p><b>Iseseisev töö</b></p>	<p>1) Teemakohased mõisted eesti ja vene keeles: andmebaas + suuline esitus.</p> <p>2) Praktiline töö – enesetutvustuse koostamine end võõrkeeles isiklikult ja erialaselt ning ettekandeks valmistumine, õpimapi loomine, töövihiku ülesannete sooritamine</p>		
<p><b>Õppematerjalid</b></p>	<p>1) Õpetaja poolt koostatud töövihikud, käsi- ja töölehed.</p> <p>2) Ilves, M., Rannama, L., Müür, M., Kartau, A.K. 2012. Klassikalise massaaži õpik. Tallinn, M.I.Massaažikool. Eesti ja vene keeles</p> <p>3) Ilves, M., Kaljuvee, M., Toivar, M.-L., Kartau, A.K. 2014. Kaasaegse Tai joogamassaaži õpik. Tallinn, M.I.Massaažikool. 4) Sõnastikud.</p>		
<p><b>Teema nr</b></p>	<p><b>Teema nimetus</b></p>	<p><b>Teema maht (EKAP)</b></p>	<p><b>Õpetajad</b></p>
<p>2</p>	<p><b>Erialane inglise keel</b></p>	<p>1</p>	<p><a href="https://massaaz.ee/et/kutseope/opetajad/">https://massaaz.ee/et/kutseope/opetajad/</a></p>
<p>Nõuded teema alustamiseks</p>	<p>Puuduvad</p>		
<p>Teema eesmärk</p>	<p>Õpetusega taotletakse, et õpilane suhtleb inglise keeles tööalaselt nii kõnes kui kirjas algtasemel keelekasutajana.</p>		

Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid		
<p><b>ÕV 1:</b> Õpilane analüüsib erinevaid teenindussituatsioone ja on suunatud nende konstruktiivsele lahendamisele, kasutades suhtlussituatsioonides erialast inglise keelt</p> <p><b>ÕV 2:</b> Õpilane analüüsib erialases inglise keeles pakutavaid teenuseid ja end massöörina</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) rakendab erinevates teenindussituatsioonides erialast sõnavara inglise keeles kliendi juhendamisel ja tagasiside hankimisel</li> <li>2) teeb kokkuvõtte erinevatest erialaga seotud teenindussituatsioonidest kolleegidega suhtlemisel;</li> <li>3) kirjeldab ja võrdleb massaažiliikide erinevust (toimeid, võttes, näidustused, vastunäidustused, vahendid)</li> <li>4) tutvustab end erialaselt ja pakutavaid teenuseid, kasutades inglise keelset erialast sõnavara</li> </ol>		
<b>Hindamismeetodid ja -ülesanded</b>	<b>Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Maht</b>
<p><b>ÜL.1:</b> Õpilane tutvustab end inglise keeles isiklikult ja erialaselt kaasõpilastele rollimängu käigus, võttes aluseks koostatud enesetutvustuse.</p> <p><b>ÜL.2:</b> õpilane demonstreerib inglise keele kasutamise oskust klienditeeninduse rollimängus koostatud õpimapi abil vastavalt antud ülesandele (situatsioonile).</p> <p><b>ÜL.3: ÕPIMAPP:</b> Õpilane esitleb erialase inglise keele õpimapi (töövihik, erialane sõnastik, töölehed)</p>	<p><b>Alateemad: Tutvumine ja enesetutvustamine.</b> Enesetutvustus, dialoog „Saagem tuttavaks! Olen massöör“,</p> <p><b>Alateemad: Massaažialane suhtlemine. Erialane terminoloogia</b> Töökoht ja selle kirjeldamine (asukoht, nimetus, töötajad, interjäär, reklaam, hinnakiri jmt); kehapiirkonnad, liigutused, kehaasendid; sagedamini esinevad haigusseisundid; Massaaživahendid ja kaubad; massaažiliigid; massaaživõttes ja toimed</p> <p><b>Alateemad: Kliendi teenindamine, Erialane terminoloogia</b> Teenuse tutvustamine ja broneerimine; Kliendi vastuvõtmine ja ärasaatmine; Anamneesi kogumine; Suhtlemine kliendiga massaažiseansi ajal; Tagasiside andmine ja saamine klientide ja kolleegidega suhtlemisel.</p>	<p>Loeng, praktiline harjutamine, dialoogid</p>	<p><b>1 EKAP, 26 tundi</b></p> <p>Teoreetiline õpe 10t</p> <p>Praktiline õpe 10t</p> <p>Iseseisev töö 6t</p>
<b>Iseseisev töö</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Teemakohased mõisted inglise keeles: andmebaas + suuline esitlus;</li> <li>2) Praktiline töö – enesetutvustuse koostamine end võõrkeeles isiklikult ja erialaselt ning ettekandeks valmistumine;</li> <li>3) Praktiline töö – õpimapi loomine</li> </ol>		
<b>Õppematerjalid</b>	Õpetaja poolt koostatud töövihik, töölehed		
<b>Mooduli hinde kujunemine</b>	<p><b>Mitteeristav hindamine (A/MA).</b> Mooduli õpiväljundite saavutamise toetamiseks kasutatakse õppeprotsessi käigus kujundavat hindamist. Moodulit hinnatakse hindamisülesannete alusel kui kõik praktilised ülesanded sh iseseisvad tööd on sooritatud nõuetekohaselt ja tähtaegselt.</p>		

## Moodul 6. VALIKÕPINGUTE MOODUL: FÜSIOTERAAPIA ALUSED

Teema nr	Teema nimetus	Teema maht (EKAP)	Õpetajad
1	Füsioteraapia alused	4	<a href="https://massaaz.ee/et/kutseope/opetajad/">https://massaaz.ee/et/kutseope/opetajad/</a>
Nõuded teema alustamiseks	Puuduvad		
Teema eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õppija omandab teadmisi füsioteraapias kasutatavatest meetoditest ja vahenditest, erinevate ravi meetodite mõjust inimese organismile ning füsioteraapia meetodite kasutamise võimalustest erinevate haiguste puhul. Eestis kehtivast tervishoiu- ja taastusravi süsteemist, teenustest, võimalustest. Puude raskusastmetest, nende määramisest, isikliku rehabilitatsiooni plaani koostamisest ning vajalikust meeskonnast. Erinevatest liikumisravis kasutatavatest meetoditest ja vahenditest, nende toimetest organismile, kasutamise võimalustest.		
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid		
<p><b>ÕV1:</b> Õpilane teab Eesti taastusravi ja rehabilitatsiooni süsteemi ülesehitust</p> <p><b>ÕV2:</b> Õpilane teab füsioteraapias kasutatavaid meetodeid ja nende rakendamise võimalusi</p> <p><b>ÕV3:</b> Õpilane mõistab doseeritud füüsiliste harjutuste tähtsust inimorganismi talitlusele ja rakendab liikumisteraapiat</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Kirjeldab Eesti taastusravi ja rehabilitatsiooni süsteemi ülesehitust ja rakendamise põhimõtteid</li> <li>2) Kirjeldab füsioteraapia olemust ja põhimõtteid</li> <li>3) Defineerib rehabilitatsiooni mõiste</li> <li>4) Kirjeldab rehabilitatsiooni teenuse põhimõtteid</li> <li>5) Leiab informatsiooni rehabilitatsiooni ja IRP kohta</li> <li>6) Nimetab füsioteraapias kasutatavaid erinevaid ravimeetodeid ja kirjeldab nende toimeid organismile</li> <li>7) Nimetab erinevate ravimeetodite näidustusi ja vastunäidustusi</li> <li>8) Kirjeldab doseeritud füüsiliste harjutuste tähtsust inimorganismi talitlusele</li> <li>9) Rakendab teoreetilisi teadmisi liikumisteraapia plaani koostamisel ja viib läbi seansi vastavalt etteantud juhiste baastasemel</li> <li>10) kirjeldab kliendile tema seisundist tulenevalt valitud doseeritud füüsiliste harjutuste vajalikkust inimorganismi talitlusele</li> <li>11) koostab massaažijärgse füüsiliste harjutuste kava vastavalt kliendi seisundile ja eale</li> <li>12) juhendab klienti füüsiliste harjutuste sooritamisel vastavalt koostatud harjutuste kavale</li> </ol>		

Hindamismeetodid ja -ülesanded	Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega	Õppemeetodid	Maht
<p><b>ÜL.1:</b> Õpilane selgitab rühmatöö käigus Eesti taastusravi ja rehabilitatsiooni süsteemi ülesehitust ja rakendamise põhimõtted.</p> <p><b>ÜL.2:</b> Õpilane kirjeldab füüsilise ravi võimalused konkreetse haiguse või trauma puhul.</p>	<p><b>Alateemad: Füsioteraapia alused</b></p> <p>1) <b>Sissejuhatus füsioteraapiasse; Füüsilise ravi meetodid ja nende toimed:</b> Elektriravi, Soojusravi, Külmravi. - Füsioloogiline toime, kasutamise printsiibid, näidustused ja vastunäidustused. Haloteraapia. Olemus, füsioloogiline toime, näidustused ja vastunäidustused; Baroteraapia. Valgusravi. Muusikateraapia. Värviteraapia. Olemus, füsioloogiline toime.</p> <p><b>Alateema: Rehabilitatsiooni alused</b></p> <p>1) Sissejuhatus rehabilitatsiooni põhialustesse, eesmärgid, põhiväärtused, liigid. Kaks rehabilitatsiooni suunda ning nende erinevused</p> <p>2) Psühhosotsiaalse rehabilitatsiooni teenus, taotlemine, nõuded, meeskond, teenuse pakkumine. Isiklik rehabilitatsiooni plaan, eesmärk</p> <p>3) Rehabilitatsiooni asutus. Puuded, raskusastmed</p>	<p>loeng, simulatsioon, praktiline töö, test, arutelu</p>	<p><b>2 EKAP, 52 tundi</b></p> <p>Teoreetiline õpe 12t</p> <p>Praktiline õpe 0t</p> <p>Iseseisev töö 8t</p>
<p><b>ÜL.3:</b> koostab liikumisteraapia plaani vastavalt etteantud juhiste ja viib läbi näidisseansi.</p>	<p><b>Alateema: Liikumisteraapia alused</b></p> <p>1) Sissejuhatus liikumisteraapiasse. Füüsilise aktiivsusega seotud mõisted; Liikumise mõju füsioloogilistele protsessidele</p> <p>2) Füüsilise võimekuse hindamine. Inimese põhiliikumine</p> <p>3) Liikumine ja ealised iseärasused; Füsioteraapia plaan</p> <p>4) Terapeutilise harjutuse peamised komponendid. Lihastöörežiimid; Liigete mobiliseerimine ja stabiliseerimine</p> <p>5) Vastupidavustreeningu põhimõtte; Venitusterapia; Terviseriskiga kehalised harjutused; Kehahoiu hindamine</p> <p>6) Põhiliikumise fasiliteerimine ja parandamine</p>	<p>Töö õppematerjaliga Rühmatöö, praktiline õpe</p>	<p>Teooria õpe 6t</p> <p>Praktiline õpe 18t</p> <p>Iseseisev töö 8t</p>

	7) Liikumisravi seljaprobleemide ja -haiguste puhul 8) Liikumisravis kasutatavad abivahendid		
<b>Iseseisev töö</b>	1) füsioteraapia ja rehabilitatsioon, liikumisravi põhialused – õpimapi loomine, töövihiku ülesannete sooritamine 2) ettekande koostamine teemal - füüsikaline ravi ja liikumisteraapia valitud haiguste puhul		
<b>Õppematerjalid</b>	<p><b>Aines kasutatav kirjandus</b>  <b>Füsioteraapia ja rehabilitatsiooni alused</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Füsioteraapia. Passõnkov J. 1969</li> <li>2) Kodune füsioteraapia. Igor Šemetilo, Grigori Katsnelson. 1982</li> <li>3) Soojusravi. Koostanud Gerda Kroom; toimetanud Tiina Lias. 2004</li> <li>4) Rüütel E., Vibroakustiline teraapia, Tallinn 1998 (füσιοakustiline meetod</li> <li>5) Valguse tervendav toime: ülevaade valguse tervendavast mõjust. Primrose Cooper. 2003</li> <li>6) Valguse jõud: kivi- ja värviteraapia õpik. Anne Hietanen, tõlkinud Katrin Liivak. 1999</li> <li>7) Värviteraapia: abiks vaimse ja kehalise tasakaalu taastamisel. Lilian Verner-Bonds, tõlkinud Kristin Kuutma. 2003</li> <li>8) Elekterravi. Luts L. 1987</li> <li>9) <a href="http://www.sm.ee">www.sm.ee</a></li> <li>10) <a href="http://www.ensib.ee">www.ensib.ee</a></li> </ol> <p><b>Liikumisteraapia alused</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tartu Ülikool FT 1, 2, 3 õppejõudude loengumaterjalid</li> <li>2) Inimese põhiliikumine. Piirainen, A. Kukkonen, S. Jyväskylä, 1990</li> <li>3) Soome arstide leht. Eriväljaanne. Liigete liikuvuse hindamine 20/71</li> <li>4) Terapeutiline harjutus. Doris Vahtrik 2010</li> <li>5) Jõu ja venitus harjutusi igapähele. Rein Jalak, Inga Neissaar. Tartu 2006</li> </ol>		
<b>Teema nr</b>	<b>Teema nimetus</b>	<b>Teema maht (EKAP)</b>	<b>Õpetajad</b>
2.	<b>Kehakorrektsiooni tehnikad</b>	1	<a href="https://massaaz.ee/et/kutseope/opetajad/">https://massaaz.ee/et/kutseope/opetajad/</a>
Nõuded teema alustamiseks	Puuduvad		
Teema eesmärk	Õpetamisega taotletakse, et õpilane taastab teadlikult kehahoiu korrektsiooni tehnikate abil oma keha loomuliku koordineerimise, saavutab lihaste tasakaalu konkreetse tegevuse kaudu ning teadvustab ja muudab oma sissejuurdunud reaktsioonimudeleid.		

Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid		
<p><b>ÕV1:</b> õpilane mõistab kehahoiu korrektsiooni tehnika ajalugu, printsiipi ja selle toimeid organismile</p> <p><b>ÕV2:</b> õpilane rakendab õpingute käigus omandatud teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi kehahoiu korrektsiooni tehnikatest praktiseerides ja hindab treeningu tulemusi</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) kirjeldab kehahoiu korrektsiooni tehnika printsiipi, meetodeid ja spetsiifikat</li> <li>2) kirjeldab kehahoiu korrektsiooni tehnika näidustusi, vastunäidustusi ja põhjendab harjutuste toimeid inimorganismile</li> <li>3) praktiseerib kehahoiu korrektsiooni tehnikat vastavalt etteantud ülesandele</li> <li>4) hindab kehahoiu korrektsiooni tehnika rakendamise tulemust vastavalt juhendile</li> </ol>		
Hindamismeetodid ja -ülesanded	Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega	Õppemeetodid	Maht
<p><b>ÜL 1: Praktiline töö</b></p> <p>Õpilane rakendab teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi kehahoiu korrektsiooni tehnika kasutamisel ning demonstreerib harjutusi vastavalt teraapia spetsiifikale ja juhendile</p>	<p><b>Teema: Kehakorrektsiooni tehnikad</b></p> <p><b>Alateemad: põhialused</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) kehahoiu korrektsiooni (Spiraal mobilisatsiooni) printsiip</li> <li>2) kehahoiu korrektsiooni tehnika spetsiifika, ajalugu</li> <li>3) rakenduse võimalused; näidustused, vastunäidustused</li> <li>4) keha loomuliku koordineerimise taastamine</li> <li>5) lihaste parema tasakaalu saavutamine</li> </ol>	<p>Loeng, praktiline harjutamine, analüütiline kirjutamine</p>	<p><b>1 EKAP, 26 tundi</b></p> <p>Teoreetiline õpe 5t</p> <p>Praktiline õpe 10t</p> <p>Iseseisev töö 11t</p>
<p><b>Iseseisvad tööd</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) õpilane koostab endale kehahoiu korrektsiooni tehnika treeningkava ja praktiseerib koostatud kava 14 päeva jooksul. Peab päevikut ja päeva lõpus analüüsib kehahoiu korrektsiooni tehnika treeningkava efektiivsust.</li> </ol>		
<p><b>Õppematerjalid</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Õpetaja poolt koostatud tunnikonspekt</li> <li>2) Rootberg, Ruth (September 2007). "Voice and Gender and other contemporary issues in professional voice and speech training". In Mandy Rees. Voice and Speech Review, Voice and Speech Trainers Association, Inc, Cincinnati, OH 35 (1): 164–170.</li> <li>3) <a href="http://www.olemine.com">http://www.olemine.com</a></li> </ol>		

Teema nr	Teema nimetus	Teema maht (EKAP)	Õpetajad
3.	Toitumisõpetus	1	<a href="https://massaaz.ee/et/kutseope/ope-tajad/">https://massaaz.ee/et/kutseope/ope-tajad/</a>
Nõuded teema alustamiseks	puuduvad		
Teema eesmärk	Õpetamisega taotletakse, et õppijad omandavad teadmisi organismi energiakulust ja toitainete vajadusest, toiduainetest ja neis sisalduvatest toitainetest, vitamiinidest, mineraalidest ja lisaainetest, toitumisanalüüsi põhjal koostatud tasakaalustatud menüüst, tervisliku toitumise põhimõtetest ja toitumishäiretest.		
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid		
<b>ÕV 4:</b> Õpilane mõistab tervisliku toitumise põhimõtteid	Õpilane: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) kirjeldab peamisi toidu- ja toitaineid, vitamiine, mineraalaineid, nende funktsioone organismi talitluses ja vajadust ning peamisi allikaid</li> <li>2) kirjeldab toitumisalaseid iseärasusi sõltuvalt inimese soost, vanusest, kehalisest aktiivsusest ja erinevatest terviseprobleemidest</li> <li>3) kirjeldab toitumishäirete tekkepõhjust ja nendest tekkivaid haigusseisundeid;</li> <li>4) arvutab lähtuvalt indiviidist (vanus, kaal, eluviis, toitumisharjumused) igapäevase energiakulu;</li> <li>5) koostab tasakaalustatud tervisliku menüü arvestades individuaalsete toitumisharjumustega;</li> <li>6) koostab toitumisanalüüsi ja annab soovitusi individuaalse tasakaalustatud menüü koostamise ja toitumise põhimõtete osas.</li> </ol>		
Hindamismeetodid ja -ülesanded	Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega	Õppemeetodid	Maht
<b>ÜL.1: Iseseisev töö.1:</b> Õpilane koostab juhendi alusel toitumisanalüüsi kolmepäevase toitumise jälgimise põhjal. <a href="http://www.Nutridata.ee">www.Nutridata.ee</a> <b>ÜL.2: Iseseisev töö.2:</b> Õpilane koostab ühepäevase tervisliku menüü toitumisanalüüsi tulemuste põhjal, võttes arvesse inimese päevase energia vajaduse	<b>Alateemad:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peamised toidu- ja toitained; Põhiainevahetus</li> <li>2) Toitumise ealised aspektid; Toitumispõhimõtted</li> <li>3) Vitamiinid; Menüü, Toitumispüramiid</li> <li>4) lääne ja ida toitumise erinevad toitumisalased käsitlused, toitumisharjumused, -häired</li> <li>5) toiduainete omavaheline sobivus; antioksidandid, säilitusained, toidulisandid, lisaained toidus</li> </ol>	rühmatööd, toitumisanalüüs, arutelu	<b>1 EKAP, 26 tundi</b> Teoreetiline õpe 10t Praktiline õpe 5t Iseseisev töö 11t
<b>Iseseisev töö</b>	1) toitumisanalüüsi koostamine- kolmepäevase toitumise jälgimise põhjal		

	2) ühepäevase tervisliku menüü koostamine - toitumisanalüüsi tulemuste põhjal, võttes arvesse inimese päevase energia vajaduse
<b>Õppematerjalid</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Õpetaja kogutud ja koostatud õppematerjal</li> <li>2) S. Teesalu., (2009). Toitumine, kehakaal, tervis. Telit</li> <li>3) Keski-Rahkonen, P. Charpentier, R. Viljanen., (2011) Söömishäired. Juhised lähedastele. Medicina</li> <li>4) K.Kaljurand., (2014). Taimetoidud. Sinisukk</li> <li>5) (2016). Maailma toiduainete entsüklopeedia. TEA Kirjastus</li> <li>6) U. Kokasaar, M. Zilmer.,(2007). Vitamiinid. Ajakirjade Kirjastus</li> <li>7) J. Heinerman. (2000). Heinermani looduslike vitamiinide ja mineraalainete entsüklopeedia. Ersen.</li> </ol>
<b>Mooduli hinde kujunemine</b>	<b>Mitteeristav hindamine (A/MA).</b> Mooduli õpiväljundite saavutamise toetamiseks kasutatakse õppeprotsessi käigus kujundavat hindamist. Moodulit hinnatakse hindamisülesannete alusel kui kõik praktilised ülesanded sh iseseisvad tööd on sooritatud nõuetekohaselt ja tähtaegselt.

## Moodul 7. VALIKÕPINGUTE MOODUL: IDAMAA MEDITSIIINI FILOSOOFIA ALUSED JA MASSAAŽID

Teema nr	Teema nimetus	Teema maht (EKAP)	Õpetajad
1	Idamaade meditsiini filosoofia alused ja massaažid	3	<a href="https://massaaz.ee/et/kutseope/opetajad/">https://massaaz.ee/et/kutseope/opetajad/</a>
Nõuded teema alustamiseks	Puuduvad		
Teema eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õpilane teab Idamaade massaažide filosoofilisi aspekte ning omandab teoreetilisi ja praktilisi teadmisi hiina meditsiinis kirjeldatud meridiaanide ja bioaktiivsete punktide paiknemisest ja nende töötlemise põhimõtetest inimese kehal		
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid		
<p><b>ÕV1:</b> Õpilane mõistab maailmas suurimate usundite kaudu tekkinud idameditsiini harude ja nendest tulenevate enamlevinud massaažiliikide/teraapiatega seotud filosoofilisi aspekte</p> <p><b>ÕV.2:</b> Õpilane teab hiina meditsiinis kirjeldatud meridiaanide ja bioaktiivsete punktide spetsiifikat</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) kirjeldab peamisi usundeid ja nende mõju massaažiliikide tekkimisele Tiibeti-, Ayurveda-, Jaapani-, Tai, Hiinameditsiini harude kaudu</li> <li>2) kirjeldab idamassaažiliike, tuginedes idameditsiini filosoofiale ja spetsiifikale</li> <li>3) nimetab Hiina meditsiinis kirjeldatud meridiaane ehk energiakanaleid ja kirjeldab nende kulgemise teed kehas</li> <li>4) nimetab olulisemaid bioaktiivseid punkte (BAP), kirjeldab nende asukohti ning töötlemise põhimõtteid inimese kehal</li> </ol>		
Hindamismeetodid ja –ülesanded	Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega	Õppemeetodid	Maht
<p><b>ÜL.1:</b> Õpilane sooritab rühmatööna/individuaalselt töövihiku ülesandeid Idamaiste meditsiiniharude päritolust ja tekkeloost, idamaade massaažiliikidest, tuginedes nende tekkeloole, idafilosoofiale ning usundite mõjust massaažiliikide</p>	<p><b>Alateemad:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Maailma suurimad usundid ja nende mõju massaažiliikide tekkimisele; Idamaade massaažiliikide tekkelood liikide kaupa (India, Tai, Hiina ja nende võrdlus)</li> <li>2) energia liikumine, (yin ja yan, meridiaanid, praana, qi, ki)</li> <li>3) viie elemendi teooria; meridiaanid ja punktid;</li> </ol>	<p>Loeng, rühmatöö, referaadi koostamine, analüüsiv kirjutamine, praktiline töö, palpeerimine</p>	<p><b>1 EKAP, 26 tundi</b></p> <p>Teoreetiline õpe 10t</p> <p>Praktiline õpe 5t</p> <p>Iseseisev töö 11t</p>

tekkimisele <b>ÜL.2:</b> Õpilane rakendab teoreetilisi ja praktilisi teadmisi koostades kliendi tervisekaardi meridiaanide ja bioaktiivsete punktide tegelikest asukohtadest inimese kehal	aktiivsuse kellaajad, bioaktiivse punkti (BAP) mõiste; mõõtühikud 4) Stimuleerimise ja pärssimise seadused 5) energia liikumine (meridiaanid, prana, qi jne) 6) Meridiaanid ja punktid 7) Aktiivsuse kellaajad. 8) Bioaktiivse punkti (BAP) mõiste 9) Mõõtühik <i>cun</i> 10) Meridiaanide kulgemise teed 11) BAPide palpeerimine meridiaani kulgemise teel 12) Tervisekaardi koostamine		
<b>Iseseisev töö</b>	1) õpimapi loomine, töövihiku ülesannete sooritamine 2) Praktiline töö – BAPide palpeerimine meridiaanidel 3) Praktiline töö – kliendi tervisekaardi koostamine		
<b>Õppematerjalid</b>	1) V.Palm. Idamaa meditsiini filosoofia töövihik. – EMTK. 2) Ilves, M., Kaljuvee, M., Toivar, M-L., Kartau, A-K. , 2014, Kaasaegse Tai Joogamassaaži Õpik. M. I. Massaažikool. 3) Internet 4) <a href="http://kutsekoda.ee/et/kutseregister/kutsestandardid/10503857/pdf/taiendmeditsiini-ja-loodusraviterapeut-tase-6.6.et.pdf">http://kutsekoda.ee/et/kutseregister/kutsestandardid/10503857/pdf/taiendmeditsiini-ja-loodusraviterapeut-tase-6.6.et.pdf</a> 5) <a href="http://kutsekoda.ee/et/kutseregister/kutsestandardid/10502171/pdf/hiina-loodusravispetsialist-tase-5.5.et.pdf">http://kutsekoda.ee/et/kutseregister/kutsestandardid/10502171/pdf/hiina-loodusravispetsialist-tase-5.5.et.pdf</a> 6) R. Bürkland., (2014). Tervise alkeemia. Hiina meditsiiniline lähenemine tervisele ja haigustele. Pilgrim 7) T. Dunkenberger. (2008). Tiibeti tervendamise käsiraamat. Ersen 8) J. Young. (2009). Idamaised raviviisid. Praktiline teejuht Hiina, India, Tiibeti ja Jaapani meditsiini traditsioonide juurde. Varrak 9) M. Mercati. „TUI NA. Keha ja vaimu virgutav massaaž“ Sinisukk. 2005 10) Idamaine massaaž. Hiina ja Tiibeti massaažitehnika. Sünnimaa. 2002		

Teema nr	Teema nimetus	Teema maht (EKAP)	Õpetajad
2	Hiina Tuina massaaž	1	<a href="https://massaaz.ee/et/kutseope/opetajad/">https://massaaz.ee/et/kutseope/opetajad/</a>
Nõuded teema alustamiseks	puuduvad		
Teema eesmärk	Õpetamisega taotletakse, et õppijad omandavad teoreetilisi ja praktilisi teadmisi erinevate Tuina massaaži ravivõimalustest ja rakendavad omandatud teadmisi Tuina massaaži teostades		
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid		
<b>ÕV1.</b> Õpilane teeb Tuina massaaži, arvestades kliendi seisundit ja soove, rakendades vastavaid teadmisi ja oskusi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Õpilane valmistab ette töökoha Tuina massaaži tegemiseks vastavalt juhendile</li> <li>2) Õpilane massaaži tegemisel rakendab sobivaid tehnikaid, arvestab näidustuste ja vastunäidustustega</li> <li>3) Õpilane kasutab otstarbekalt töövahendeid, arvestab tööohutuse ja kutse- eetika nõuetega</li> <li>4) Õpilane peale massaaži korrastab töökoha vastavalt juhendile</li> </ol>		
Hindamise meetodid ja –ülesanded	Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega	Õppemeetodid	Maht
<b>ÜL 1:</b> Õpilane rakendab teoreetilisi ja praktilisi teadmisi töökoha ettevalmistamisel ja kliendi vastuvõtmisel, koostab massaažiseansi plaani vastavalt kliendi seisundile ja teeb Tuina massaaži, kasutades massaaži tegemiseks sobivaid vahendeid, analüüsib tehtud massaaži tulemusi	<b>Alateemad: Tuina massaaži spetsiifika</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Hiina massaaži eripära, teostamise ja toimimise põhimõtteid</li> <li>2) näidustused ja vastunäidustused</li> </ol> <b>Alateemad: Tuina massaaži tegemine</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ravipunktide leidmine meridiaanil</li> <li>2) massaažitehnikate kasutamine</li> <li>3) massaaži tegemine vastavalt meridiaanile ja kehaosale</li> </ol>	praktiline töö, harjutamine	<b>1 EKAP, 26 tundi</b> Praktiline õpe 20t Iseseisev töö 6t
<b>Iseseisev töö</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) õpimapi loomine, töövihiku ülesannete sooritamine</li> <li>2) Lugemine Hiina massaažist ja meditsiinist</li> <li>3) Praktiline töö – hiina massaaži tegemine</li> </ol>		
<b>Õppematerjalid</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Õpetaja poolt koostatud tunnikonspekt</li> <li>2) M. Mercati, (2005), „TUI NA. Keha ja vaimu virgutav massaaž“ Sinisukk</li> <li>3) (2002). Idamaine massaaž. Hiina ja Tiibeti massaažitehnika. Sünnimaa</li> </ol>		

Teema nr	Teema nimetus	Teema maht (EKAP)	Õpetajad
3	Tai massaaž, II	0,5	<a href="https://massaaz.ee/et/kutseope/opetajad/">https://massaaz.ee/et/kutseope/opetajad/</a>
Nõuded teema alustamiseks	Tai massaaž, I		
Teema eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õppija omandab oskused tai massaaži tegemiseks külgasendis müofastsiaalsete liinide järgi, massaaži tehes lähtub kliendi näidustustest/vajadustest, vastunäidustustest, soovidest, massööri kutseetikast, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.		
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid		
<b>ÕV1:</b> õpilane teeb kliendile tai massaaži rakendades teadmisi ja oskusi vastavalt tai massaaži seansi kavale külili asendist, müofastsiaalsete liinide järgi ja kliendi seisundile, analüüsib tehtud massaaži tulemusi	Õpilane: 1) võtab kliendi anamneesi vastavalt klienditeeninduse heale tavale 2) vastavalt kliendi seisundile planeerib tai massaaži kestvuse ja kava 3) valmistab ette ja korrastab töökoha ning valib sobivad töövahendid 4) teeb tai massaaži vastavalt koostatud kavale 5) loob tai massaažiks sobivad keskkonna, tagab kliendi valmisoleku ja heaolu 6) juhendab klienti massaaži ajal asendi muutmiseks ja hingamiseks		
Hindamismeetodid ja –ülesanded	Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega	Õppemeetodid	Maht
<b>ÜL1:</b> Õpilane rakendab teoreetilisi ja praktilisi teadmisi töökoha ettevalmistamisel ja kliendi vastuvõtmisel, koostab massaažiseansi plaani vastavalt kliendi seisundile ja teeb tai massaaži, kasutades massaaži tegemiseks sobivaid vahendeid, analüüsib tehtud massaaži tulemusi	<b>Alateemad:</b> 1) Tai massaaži tegemine külili asendist; Tai massaaži venitused külili asendist 2) Tai massaaži tegemine külili asendist kehaosade kaupa vastavalt kliendi seisundile; Müofastsiaalsete liinide töötlus Tai massaažiga; Tai massaaži tegemine Müofastsiaalsete liinide järgi vastavalt kliendi seisundile	Praktiline töö, rühmatöö ettekanne, arutelu	<b>0,5 EKAP, 13 tundi</b> Teoreetiline õpe 2t Praktiline õpe 11t Iseseisev töö 0t
<b>Iseseisev töö</b>	1) õpimapi loomine, töövihiku ülesannete sooritamine – müofastsiaalsed liinid 2) Praktiline töö – tai massaaži tegemine - iseseisev harjutamine		
<b>Õppematerjalid</b>	Ilves, M., Kaljuvee, M., Toivar, M-L., Kartau, A-K. , 2011, Kaasaegse Tai Joogamassaaži Õpik. M.I. Massaažikool.		

Teema nr	Teema nimetus	Teema maht (EKAP)	Õpetajad
4	Tai jalamassaaž	0,5	<a href="https://massaaz.ee/et/kutseope/opetajad/">https://massaaz.ee/et/kutseope/opetajad/</a>
Nõuded teema alustamiseks	Puuduvad		
Teema eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õppija omandab Tai jalamassaaži läbiviimiseks baasoskused, massaaži tehes lähtub kliendi eesmärgist, näidustustest, vastunäidustustest, massööri kutse-eesetikast, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.		
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid		
<b>ÕV1:</b> Õpilane teeb Tai jalamassaaži rakendades vastavaid teadmisi ja oskusi	Õpilane: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) valmistab ette töökoha Tai jalamassaaži tegemiseks vastavalt juhendile</li> <li>2) massaaži tegemisel rakendab sobivaid tehnikaid, arvestab õlide-kreemide omaduste ja toimega ning näidustuste ja vastunäidustustega</li> <li>3) kasutab otstarbekalt töövahendeid, arvestab tööohutuse ja kutse- eetika nõuetega</li> <li>4) peale massaaži korrastab töökoha vastavalt juhendile</li> </ol>		
Hindamismeetodid ja -ülesanded	Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega	Õppemeetodid	Maht
<b>ÜL.1: Praktiline töö</b> Õpilane rakendab teoreetilisi ja praktilisi teadmisi töökoha ettevalmistamisel ja kliendi vastuvõtmisel, koostab massaažiseansi plaani vastavalt kliendi seisundile ja teeb tai jala massaaži, kasutades massaaži tegemiseks sobivaid vahendeid, analüüsib tehtud massaaži tulemusi	<b>Teema: Tai jalamassaaž</b> <b>Alateemad: põhialused</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) tai jalamassaaži eesmärk ja toimed</li> <li>2) massaažis kasutatavate õlide toime ja eesmärk</li> <li>3) näidustused ja vastunäidustused tai jalamassaažiks</li> <li>4) jalamassaaži tehnikad</li> <li>5) tai jalamassaaži seansi ülesehitus ja tegemine</li> <li>6) töökoht ja töövahendid; kutse- eetika; tööohutus</li> </ol>	praktiline harjutamine, analüütiline kirjutamine	<b>0,5 EKAP, 13 tundi</b> Teoreetiline õpe 2t Praktiline õpe 8t Iseseisev töö 3t
<b>Iseseisvad tööd</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Praktiline töö – tai jalamassaaži tegemine - iseseisev harjutamine</li> <li>2) Praktiline töö – aruande koostamine ja vormistamine</li> </ol>		
<b>Õppematerjalid</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Õpetaja poolt koostatud tunnikonspekt.</li> <li>2) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SEDxhc8-Drs">https://www.youtube.com/watch?v=SEDxhc8-Drs</a></li> <li>3) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jaUn4RbNqr4">https://www.youtube.com/watch?v=jaUn4RbNqr4</a></li> </ol>		

## Moodul 8. VALIKÕPINGUTE MOODUL: REFLEKTOORNE MASSAAŽ

Teema nr	Teema nimetus	Teema maht (EKAP)	Õpetajad
1	Reflektorne massaaž, I ja II osa (jalalaba, käelaba ja/või nägu)	2	<a href="https://massaaz.ee/et/kutseope/opetajad/">https://massaaz.ee/et/kutseope/opetajad/</a>
Nõuded teema alustamiseks	Puuduvad		
Teema eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õpilane planeerib ja teeb reflektorse massaaži (jalalaba, käelaba ja/või nägu) seansi lähtudes kliendi eesmärgist, vajadustest, soovidest, massööri kutse-eetikast, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.		
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid		
<p><b>ÕV1:</b> õpilane koostab reflektorse massaaži seansi läbiviimiseks kava, arvestades kliendi seisundit ja soove, kasutades erinevaid suhtlusviise ning valmistab ette töökoha massaažiks;</p> <p><b>ÕV2:</b> õpilane teeb reflektorst massaaži rakendades teadmisi teraapialiigi põhialustest ja spetsiifikast, anatoomiast ja oskusi vastavalt seansi kavale, töötervishoiu ja ohutuse, hügieeni nõuetele, arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid ja vajadusel multikultuursust;</p> <p><b>ÕV3:</b> õpilane nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks ning kasutades infotehnoloogilisi vahendeid analüüsib tehtud massaaži tulemusi ja ennast massöörina.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) võtab kliendilt anamneesi reflektorse massaaži kava koostamiseks vastavalt klienditeeninduse heale tavale ning arvestab kliendi konfidentsiaalsusega;</li> <li>2) planeerib reflektorse massaažiseansi kestvuse ja kava vastavalt teraapialiigi spetsiifikale, kliendi näidustustele, vastunäidustustele ning soovile;</li> <li>3) valmistab ette ja korrastab töökoha vastavalt massööri töökohale esitatavatele nõuetele, sealjuures järgib hügieeni, jäätmekäitluse, töötervishoiu ja tööohutuse nõudeid;</li> <li>4) reflektorst massaaži tehes, valib sobiva keha-asendi, töövahendina massaažilaua või mati ning kasutab sobivaid võtteid (põhi- ja lisavõtete tehniline teostus, tegemine kehaosade kaupa), rakendab reflektorse massaaži tegemise põhireegleid (võtete teostamise suund, surve tugevus ja tempo) ja ergonoomikat vastavalt teraapialiigile;</li> <li>5) valib ning kasutab sobivaid töövahendeid vastavalt reflektorsele massaažile: massaažilaud, matt, rullid, rätikud, kreemid, õlid, desinfitseerimise vahend.</li> <li>6) Reflektorse massaaži tegemisel tagab kliendi heaolu (kehaasend, katmine) ja suhtleb kliendiga arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid ja multikultuursust; juhendab klienti massaaži ajal: hingamine, keha asendi muutmise, lõõgastumine.</li> </ol>		

Hindamismeetodid ja -ülesanded	Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega	Õppemeetodid	Maht
<p><b>ÜL.1:</b> Reflektoorse massaaži testi lahendamise (rühmatööna elektrooniliselt või paber kandjal, iseseisvalt elektrooniliselt või paber kandjal)</p> <p><b>ÜL.2:</b> IT 5 (viie) reflektoorse massaaži tervikseansi tegemine ja kokkuvõtte kirjutamine, tuginedes hindamiskriteeriumitele. IT töö analüüsimine toimub vastavalt hindamiskriteeriumitele.</p> <p><b>ÜL.3:</b> Massaažiliigi lõpuhindamine - reflektoorse massaaži seansi tegemine õppesalongis (õpilane teeb reflektoorse massaaži rakendades teadmisi ja oskusi vastavalt reflektoorse massaaži seansi kavale ja kliendi vajadustele).</p> <p><b>ÜL.4:</b> Õpilane esitleb korrektselt vormistatud õpimapi, mis kajastab süsteemselt korrastatud materjale.</p>	<p><b>Teema: Reflektoorne massaaž, I (jalalaba)</b>  <b>Reflektoorne massaaž, II (käelaba ja/või kõrv)</b></p> <p><b>Alateemad: Reflektoorse massaaži spetsiifika (jalalaba, käelaba, kõrv)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Reflektoorse massaaži spetsiifika, eesmärk (jalalaba, käelaba ja/või nägu)</li> <li>2) Näidustused, vastunäidustused</li> <li>3) Kliendi küsitlus, valmistumine reflektoorseks massaažiks</li> <li>4) Seansi planeerimine; Massaaži otsesed ja kaudsed reaktsioonid; Soovitused peale teraapiat</li> </ol> <p><b>Alateemad: Reflektoorse massaaži tegemine</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Töökoha ettevalmistamine ja korrastamine</li> <li>2) Massaaži kava koostamine</li> <li>3) Massaaži tegemine</li> </ol>	<p>praktiline harjutamine, analüütiline kirjutamine</p>	<p><b>2 EKAP, 52 tundi</b></p> <p>Teoreetiline õpe 11t</p> <p>Praktiline õpe 24t</p> <p>Iseseisev töö 17t</p>
<b>Iseseisvad tööd</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) töövihiku ülesannete sooritamise</li> <li>2) viie reflektoorse massaažiseansi tegemine ja analüüsi koostamine</li> <li>3) praktilise töö aruandluse koostamine ja vormistamine</li> <li>4) Õpimapi koostamine – reflektoorse kaardide põhjal</li> </ol>		
<b>Õppematerjalid</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Reflektoorse massaaži konspekt. M.I. Massaažikool, 2020-2024</li> <li>2) Reflektoorse massaaži töövihik. M.I. Massaažikool, 2020-2024</li> <li>3) Lind A.-K. Vyöhyketerapia ja refleksiologia terveyden tukena. Medika Nova OÜ Tampere 2001</li> </ol>		
<b>Mooduli hinde kujunemine</b>	<p>Mitteeristav hindamine (A/MA). Mooduli õpiväljundite saavutamise toetamiseks kasutatakse õppeprotsessi käigus kujundavat hindamist. Moodulit hinnatakse hindamisülesannete alusel kui kõik praktilised ülesanded sh iseseisvad tööd on sooritatud nõuetekohaselt ja tähtaegselt.</p>		

## Moodul 9. VALIKÕPINGUTE MOODUL: KOSMEETILINE MASSAAŽ

Teema nr	Teema nimetus	Teema maht (EKAP)	Õpetajad
1	Kosmeetiline massaaž	2	<a href="https://massaaz.ee/et/kutseope/opetajad/">https://massaaz.ee/et/kutseope/opetajad/</a>
Nõuded teema alustamiseks	Puuduvad		
Teema eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õpilane planeerib ja teeb kosmeetilise massaaži seansi lähtudes kliendi eesmärgist, vajadustest, soovidest, massööri kutse-etikast, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.		
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid		
<p><b>ÕV1:</b> õpilane koostab kosmeetilise massaaži seansi läbiviimiseks kava, arvestades kliendi seisundit ja soove, kasutades erinevaid suhtlusviise ning valmistab ette töökoha massaažiks;</p> <p><b>ÕV2:</b> õpilane teeb kosmeetilist massaaži rakendades teadmisi teraapialiigi põhialustest ja spetsiifikast, anatoomiast ja oskusi vastavalt seansi kavale, töötervishoiu ja ohutuse, hügieeni nõuetele, arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid ja vajadusel multikultuursust;</p> <p><b>ÕV3:</b> õpilane nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks ning kasutades infotehnoloogilisi vahendeid analüüsib tehtud massaaži tulemusi ja ennast massöörina.</p>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) võtab kliendilt anamneesi kosmeetilise massaaži kava koostamiseks vastavalt klienditeeninduse heale tavale ning arvestab kliendi konfidentsiaalsusega;</li> <li>2) planeerib kosmeetilise massaažiseansi kestvuse ja kava vastavalt teraapialiigi spetsiifikale, kliendi näidustustele, vastunäidustustele ning soovile;</li> <li>3) valmistab ette ja korrastab töökoha vastavalt massööri töökohale esitatavatele nõuetele, sealjuures järgib hügieeni, jäätmekäitluse, töötervishoiu ja tööohutuse nõudeid;</li> <li>4) kosmeetilist massaaži tehes, valib sobiva keha-asendi, töövahendina massaažilaua ning kasutab sobivaid võtteid (põhi- ja lisavõtete tehniline teostus, tegemine kehaosade kaupa), rakendab kosmeetilise massaaži tegemise põhireegleid (võtete teostamise suund, surve tugevus ja tempo) ja ergonomikat vastavalt teraapialiigile;</li> <li>5) valib ning kasutab sobivaid töövahendeid vastavalt kosmeetilisele massaažile: massaažilaud, rullid, rätikud, kreemid, õlid, desinfitseerimise vahend.</li> <li>6) kosmeetilise massaaži tegemisel tagab kliendi heaolu (kehaasend, katmine) ja suhtleb kliendiga arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid ja multikultuursust; juhendab klienti massaaži ajal: hingamine, keha asendi muutmine, lõõgastumine.</li> </ol>		

Hindamismeetodid ja -ülesanded	Teemad ja alateemad ning lõimumine moodulitega	Õppemeetodid	Maht
<p><b>ÜL.1:</b> Kosmeetilise massaaži testi lahendamise (rühmatööna elektrooniliselt või paber kandjal, iseseisvalt elektrooniliselt või paber kandjal)</p> <p><b>ÜL.2:</b> IT 5 (viie) Kosmeetilise massaaži tervikseansi tegemine ja kokkuvõtte kirjutamine, tuginedes hindamiskriteeriumitele. IT töö analüüsimine toimub vastavalt hindamiskriteeriumitele.</p> <p><b>ÜL.3:</b> Massaažiliigi lõpuhindamine – kosmeetilise massaaži kava koostamine, massaažiks valmistumine ning massaaži tegemine (vastastikhindamine praktilise töö ajal).</p> <p><b>ÜL.4:</b> Õpilane esitleb korrektselt vormistatud õpimapi/töövihiku, mis kajastab süsteemselt korrastatud õppematerjale.</p>	<p><b>Teema: Kosmeetiline massaaž I</b></p> <p><b>Alateemad: Kosmeetilise massaaži spetsiifika</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Kosmeetilise massaaži spetsiifika, eesmärk</li> <li>2) Näidustused, vastunäidustused</li> <li>3) Kliendi küsitlus, valmistumine kosmeetiliseks massaažiks</li> <li>4) Seansi planeerimine; Soovitused peale massaaži</li> </ol> <p><b>Alateemad: Kosmeetilise massaaži tegemine</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Töökoha ettevalmistamine ja korrastamine</li> <li>2) Massaaži kava koostamine</li> <li>3) Massaaži tegemine</li> </ol>	<p>praktiline harjutamine, analüütiline kirjutamine</p>	<p><b>2 EKAP, 52 tundi</b></p> <p>Teoreetiline õpe 11t</p> <p>Praktiline õpe 24t</p> <p>Iseseisev töö 17t</p>
<b>Iseseisvad tööd</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Praktiline töö – massaaži tegemine - iseseisev harjutamine</li> <li>2) Praktiline töö – aruande koostamine ja vormistamine</li> <li>3) Õpimapi koostamine</li> </ol>		
<b>Õppematerjalid</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Kosmeetilise massaaži konspekt. EMTK, 2024</li> <li>2) Kosmeetilise massaaži töövihik. EMTK, 2024</li> </ol>		
<b>Mooduli hinde kujunemine</b>	<p>Mitteeristav hindamine (A/MA). Mooduli õpiväljundite saavutamise toetamiseks kasutatakse õppeprotsessi käigus kujundavat hindamist. Moodulit hinnatakse hindamisülesannete alusel kui kõik praktilised ülesanded sh iseseisvad tööd on sooritatud nõuetekohaselt ja tähtaegselt.</p>		

