



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Idamaine laavakivimassaaž
Õppekava kood	72.01/24/TÕ
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	20 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 16 tundi kontaktõpet ja 4 tundi iseseisvat tööd
Õppekava koostamise alus	direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp: isikud, kes soovivad omandada teadmised ja oskused laavakivimassaaži tegemiseks.

Nõuded õpingute alustamiseks: puuduvad.

Õppe eesmärk: õppija omandab laavakivimassaaži tehnikad ning massaaži tegemiseks vajalikud baasoskused, arvestades seejuures massaažiseansi eesmärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

Õpiväljund:

Õppija

- 1) kirjeldab idamaise laavakivimassaaži tehnikat ja selle eesmärke;
- 2) põhjendab idamaise laavakivimassaaži toimeid ja selgitab näidustusi ning vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobiva massaaži tehnika;
- 4) teeb idamaist laavakivimassaaži vastavalt koostatud plaanile, arvestades laavakivide omaduste ja toimega organismile, järgides hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib massaažiseansi mõju kliendile ja vajadusel kohandab tehnikaid arvestades kliendi seisundit.

Õppesisu:

- 1) laavakivide füüsikalised omadused ja toimed organismile
- 2) laavakivimassaažis kasutatavad õlid ja nende toimed organismile
- 3) laavakivimassaaži võtted ja tehnikad
- 4) massaaži kava koostamine
- 5) massaaži tegemine vastavalt kliendi seisundile, näidustustele ja vastunäidustustele, lähtudes massaažikavast
- 6) töökoht ja töövahendid
- 7) klienditeeninduse hea tava
- 8) hügieeni ja tööohutuse nõuded.

Õppemeetodid: teoreetiline ja praktiline õpe (loeng, demonstratsioon, praktiline harjutamine, arutelu, küsitlus, analüüs).

Iseseisev töö: õppija koostab iseseisvalt massaaži kava vastavalt eesmärgile ja juhendile.

Õppematerjalide loend: laavakivimassaaži konspekt.

Soovituslikud kirjandusallikad:

Ilves, M., Rannamaa, L., Müür, M, Kartau, A-K., Klassikalise massaaži õpik (lk. 168-196). 2012.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib laavakivimassaaži tegemist vastavalt juhendile, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi.

Hindamiskriteeriumid:

1) Massaažiseansi tehnika korrektsus:

- Õppija demonstreerib korrektset idamaise laavakivimassaaži tehnikat, järgides juhendit ja kasutades sobivaid massaaživõtteid.
- Õppija loetleb seansi ajal kasutatavaid õlisid ja selgitab laavakivide füüsikalisi omadusi ning kasutamistehnikaid massaažiseansi ajal.

Hindamisel kontrollitakse massaažitehnikate sooritamise täpsust ja sujuvust. Õppija selgitab suuliselt õlide toimet ja mõju kehale. Õppija kirjeldab laavakivide füüsikalisi omadusi ning laavakivimassaaži tehnikate mõju inimkehale, tuues välja peamised füsioloogilised ja psühholoogilised toimetehhanismid, nagu lõdvestumine, vereringe parandamine või lihasingete leevendamine.

2) Kliendi seisundi analüüs ja tehnika/võtete valik:

- Õppija analüüsib kliendi seisundit enne massaaži alustamist ja valib sobiva massaaži tegemise tempo ja tugevuse.

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile. Õppija suudab kirjeldada olukordi, kus massaaž on/ei ole näidustatud, ning põhjendab, miks see on nii, tuues näiteid näidustuste ja vastunäidustuste põhjal.

3) Hügieeni- ja tööohutuse nõuete järgimine:

- Õppija valmistab ette töökoha ja vahendid laavakivimassaaži tegemiseks vastavalt juhendile.
- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid kogu massaaži vältel.

Hindamisel kontrollitakse töökoha ja vahendite ettevalmistust ning kasutamist, sobivate desinfitseerimisvahendite ja töövõtete rakendamist tagamaks nii enda kui ka kliendi ohutuse.

4) Klienditeeninduse hea tava:

- Õppija hindab massaažiseansi tulemust ning nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks.

Hindamisel kontrollitakse kliendi soovide ja vajaduste arvestamist ning klienditeeninduse hea tava järgimist. Õppija toob vähemalt ühe näite oma tegevusest, kus ta seda järgib, ja põhjendab.

5) Massaažiseansi tulemuslikkus ja kohandamine:

- Õppija analüüsib massaažiseansi mõju kliendi seisundile ja teeb vajadusel seansi käigus kohandusi.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust seansi tulemusi analüüsida, teha vajadusel muudatusi ja kohandada tehnikaid. Õppija selgitab suuliselt seansi mõju kliendile, tuues välja tehtud muudatused ja põhjendades neid. Õppija saab koolitaja poolset tagasisidet omandatud tehnikate sooritamise korrektsuse ja/või parendamise kohta.

Koolituse läbimisel väljastatav dokument: tunnistus – kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundi/d, tõend – kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid.

Õppekeskkonna kirjeldus: õpe toimub RMTK õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

Õpevahendid: laavakivid, kivide soojenduspott, ämber, kulp, baasõli, aroomiõlid, massaažilaud, käterätikud, jalarull, desinfitseerimisvahend, kätepaber, protseduuripaber.