



<b>Täienduskoolitusasutuse nimetus</b>	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
<b>Õppekava nimetus</b>	<b>India peamassaaž</b>
<b>Õppekavarühm</b>	Teraapia ja taastusravi
<b>Õppekava kood</b>	74.01/24/TÕ
<b>Õppe kogumaht</b>	8 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe. Koolitus toimub kontaktõppe vormis.
<b>Õppekava koostamise alus</b>	direktori käskkiri
<b>Koolitaja</b>	<a href="http://massaaz.ee/et/koolitajad">http://massaaz.ee/et/koolitajad</a>
<b>Kontaktandmed</b>	<a href="mailto:info@massaaz.ee">info@massaaz.ee</a>

**Sihtgrupp:** isikud, kes soovivad omandada India peamassaaži tegemise baastadmised ja -oskused.

**Nõuded õpingute alustamiseks:** puuduvad.

**Õppe eesmärk:** Õppija omandab baastadmised ja -oskused India peamassaaži tegemiseks, arvestades massaažiseansi eesmärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

### **Õpiväljundid:**

Õppija

- 1) kirjeldab India peamassaaži tehnikaid ja nende eesmärke;
- 2) põhjendab India peamassaaži toimeid ja selgitab näidustusi ning vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobivad massaaži tehnikad;
- 4) teeb India peamassaaži vastavalt koostatud plaanile järgides hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib massaažiseansi mõju kliendile ja vajadusel kohandab peamassaaži tehnikaid arvestades kliendi seisundit.

### **Õppesisu:**

- 1) India peamassaaži spetsiifika
- 2) näidustused ja vastunäidustused
- 3) India peamassaaži tehnikad
- 4) peamassaaži skeem istuvas asendis kliendile
- 5) peamassaaži skeem lamavas asendis kliendile
- 6) massaaži plaani koostamine
- 7) töökoht ja töövahendid
- 8) klienditeeninduse hea tava
- 9) hügieeni ja tööohutuse nõuded.

**Õppemeetod/id:** teoreetiline ja praktiline õpe (loeng, demonstratsioon, praktiline harjutamine, arutelu, küsitlus, analüüs).

**Iseseisev töö:** puudub.

**Õppematerjalide loend:** India peamassaaži töövihik.

**Soovituslikud kirjandusallikad:**

- 1) [www.peavalu.ee](http://www.peavalu.ee)
- 2) [www.tiitilves.ee](http://www.tiitilves.ee)

**Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:**

**Hindamismeetod:** praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib India peamassaaži tegemist rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskuseid.

**Hindamiskriteeriumid**

1) **Massaažiseansi tehnika korrektsus:**

- Õppija demonstreerib korrektseid peamassaaži tehnikaid, järgides juhendit ja kasutades sobivaid massaaživõtteid.

Hindamisel kontrollitakse massaažitehnikate sooritamise täpsust ja sujuvust.

2) **Kliendi seisundi analüüs ja tehnikate valik:**

- Õppija analüüsib kliendi seisundit enne massaaži alustamist ja valib sobivaima tehnika tegemise tempo.

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile. Õppija nimetab ja kirjeldab suuliselt valitud peamassaaži tehnikaid ning põhjendab nende valikut lähtudes näidustustest ja vastunäidustustest.

3) **Hügieeni- ja tööohutuse nõuete järgimine:**

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

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

4) **Klienditeeninduse hea tava:**

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

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) **Seansi tulemuslikkus ja kohandamine:**

- Õppija hindab massaaži mõju kliendile ja teeb vajadusel seansi käigus kohandusi.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust seansi tulemusi analüüsida ja vajadusel tehnikaid kohandada. Õppija selgitab suuliselt massaažiseansi 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.

**Õppevahendid:** massaažilaud, massaažimatt, käterätikud, jalarull, desinfitseerimisvahend, kätepaberid.