



|                                        |                                                                                              |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Täienduskoolitusasutuse nimetus</b> | Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž                                                     |
| <b>Õppekava nimetus</b>                | <b>Laavakivimassaaž</b>                                                                      |
| <b>Õppekava kood</b>                   | 71.01/24/TÕ                                                                                  |
| <b>Õppekavarühm</b>                    | Teraapia ja taastusravi                                                                      |
| <b>Õppe kogumaht</b>                   | 9 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe. Õppetöö 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 laavakivimassaaži tegemise baasteadmised ja oskused.

**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 laavakivimassaaži tehnikat ja selle eesmärke;
- 2) põhjendab laavakivimassaaži toimeid ja selgitab näidustusi ning vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobiva massaaži tehnika;
- 4) teeb 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 füüsilised omadused ja toimed organismile
- 2) laavakivimassaažis kasutatavad õlid ja nende toimed organismile
- 3) laavakivimassaaži võtted ja tehnika
- 4) massaaži plaani 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:** puudub.

**Õppematerjalide loend:** laavakivimassaaži töövihik.

**Soovituslikud kirjandusallikad:**

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

**Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamise meetodid ja hindamiskriteeriumid:**

**Hindamise meetod:** 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 laavakivimassaaži tehnikat, järgides juhendit ja kasutades sobivaid massaaživõtteid.

Hindamisel kontrollitakse massaažitehnikate sooritamise täpsust ja sujuvust.

**2) Kliendi seisundi analüüs ja tehnika/võtete valik:**

- Õppija analüüsib kliendi seisundit enne massaaži alustamist ja valib sobivaima massaaži tegemise tempo ja tugevuse.
- Õppija kirjeldab seansi ajal kasutatavaid õlised ja selgitab laavakivide füüsikalisi omadusi ning kasutamistehnikaid massaažiseansi ajal.

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile. Õppija selgitab suuliselt õlide toimet ja mõju kehale. Kirjeldab laavakivide füüsikalisi omadusi ning laavakivimassaaži tehnikate mõju inimkehale, tuues välja peamised füsioloogilised ja psühholoogilised toimetehhanismid, nagu lõdvestumine, vereringe parandamine või lihasingete leevendamine.

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

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

Hindamisel kontrollitakse töökoha ja vahendite ettevalmistust ning kasutamist, sobivate desinfitseerimisvahendite ja töövõtete kasutamist 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.

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