



Täienduskoolituse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Meemassaaž
Õppekava kood	60.01/24/TÕ
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	8 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 8 tundi kontaktõpet ja 0 tundi iseseisvat tööd
Õppekava koostamise alus	direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused: isikud, kes soovivad omandada meemassaaži tegemise baasteadmised ja -oskused.

Nõuded õpingute alustamiseks: klassikalise massaaži oskused ja teadmised inimkeha ehitusest ning massaaži põhialustest.

Õppe eesmärk: õppija omandab meemassaaži läbiviimiseks baasoskused, arvestades seejuures massaažiseansi eesmärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

Õpiväljundid:

Õppija

- 1) kirjeldab meemassaaži tehnikat ja selle eesmärke;
- 2) põhjendab meemassaaži toimeid ja selgitab näidustusi ning vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobivaimad massaaži tehnikad;
- 4) teeb meemassaaži vastavalt koostatud plaanile, arvestades hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib massaažiseansi mõju kliendile ja vajadusel kohandab tehnikaid.

Õppesisu:

- 1) mee omadused ja toimed
- 2) meemassaaži tehnikad
- 3) anamneesi kogumine, massaaži kava koostamine, massaažiks ettevalmistus
- 4) massaaži tegemine vastavalt kliendi seisundile, näidustustele ja vastunäidustustele, lähtudes massaažikavast
- 5) töökoht ja töövahendid
- 6) klienditeeninduse hea tava
- 7) hügieeni ja tööohutuse nõuded.

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

Iseseisev töö: puudub.

Õppematerjalide loend: Meemassaaži töövihik.

Soovituslikud kirjandusallikad:

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

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

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

Hindamiskriteeriumid

1) Massaažiseansi tehnika korrektsus:

- Õppija demonstreerib õiget meemassaaži 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 nimetab suuliselt valitud massaaživõtteid ning põhjendab nende valikut lähtudes näidustustest ja vastunäidustustest.

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile.

3) Hügieeni- ja tööohutuse nõuete järgimine:

- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid kogu protseduuri vältel.

Hindamisel kontrollitakse sobivate vahendite 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) Meemassaaži seansi tulemuslikkus ja kohandamine:

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

Hindamisel vaadeldakse õppija suutlikkust seansi tulemusi analüüsida ja vajadusel teha muudatusi seansi kavas.

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: mesi, kreem/õli, ühekordsed püksid ja müts, massaažilaud, käterätikud, jalarull, desinfitseerimisvahend, kätepaber.