



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Näomassaaž endale
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppekava kood	92.01/25/TÕ
Õppe kogumaht	7 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe. Koolitus toimub kontaktõppe vormis.
Õppekava koostamise alus	direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp: isikud, kes soovivad omandada teadmisi ja oskuseid näomassaaži tegemiseks iseendale.

Nõuded õpingute alustamiseks: puudub.

Õppe eesmärk: õppija omandab teadmised ja praktilised oskused näomassaaži tegemiseks endale, arvestades protseduuri eesmärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid.

Õpiväljundid:

Õppija

- 1) kirjeldab näo anatoomilisi piirkondi ja nende eripära;
- 2) põhjendab näomassaaži tehnikate toimeid ja selgitab näidustusi ning vastunäidustusi;
- 3) analüüsib enda näonaha seisundit ning valib sobivad näomassaaži tehnikad;
- 4) teeb näomassaaži endale vastavalt koostatud kavale järgides hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib endale tehtud massaaži mõju ja vajadusel kohandab tehnikaid arvestades näo seisundit.

Õppesisu:

- 1) näo anatoomia ja näomassaaži mõju organismile
- 2) näohoolduse põhimõtted
- 3) näomassaaži tehnikad ja võtted
- 4) näidustused ja vastunäidustused
- 5) abivahendite kasutamine (kupud, gua sha rullik, teip jms)
- 6) näomassaaži skeem
- 7) massaaži kava koostamine
- 8) praktiline harjutamine

- 9) töökoht ja töövahendid
- 10) hügieeni ja tööohutuse nõuded.

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

Iseseisev töö: puudub.

Õppematerjalide loend: koolitaja poolt koostatud näomassaaži töövihik/konspekt.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib näomassaaži tegemist vastavalt juhendile rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskuseid.

Hindamiskriteeriumid

1) **Massaažiseansi tehnika korrektsus:**

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

Hindamisel kontrollitakse massaažitehnikate sooritamise täpsust ja sujuvust.

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

- Õppija analüüsib oma näonaha seisundit ja näo erinevaid piirkondi enne protseduuri alustamist ja valib omale sobiva massaaži tehnika ning vahendid.

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika ja vahendite vastavust enda individuaalsele vajadusele ja seisundile. Õppija nimetab ja kirjeldab suuliselt valitud näomassaaži tehnikaid ning põhjendab nende valikut lähtudes näidustustest ja vastunäidustustest.

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

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

Hindamisel kontrollitakse töökohta ja vahendite ettevalmistust ja kasutamist, sobivate desinfitseerimisvahendite ja töövõtete kasutamist enda ohutuse tagamiseks.

5) **Protseduuri tulemuslikkus ja kohandamine:**

- Õppija analüüsib protseduuri mõju iseendale ja teeb vajadusel protseduuri käigus kohandusi, lähtudes enda enesetundest.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust protseduuri tulemusi analüüsida, teha vajadusel muudatusi ja kohandada tehnikaid. Õppija kirjeldab suuliselt massaaži mõju iseendale, 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: peegel, näohooldus vahendid, kreem/õli, desinfitseerimisvahend, ühekordne müts, kätepaber, kupud, massaažirullik.