



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Peamassaaž idamaiste mõjutustega
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppekava kood	82.01/25/TÕ
Õppe kogumaht	8 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 oskusi idamaiste mõjutustega peamassaaži tegemiseks.

Nõuded õpingute alustamiseks: puuduvad.

Õppe eesmärk: õppija omandab teadmised ja oskused idamaiste mõjutustega peamassaaži tegemiseks, arvestades seejuures massaažiseansi eesmärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

Õpiväljundid:

Õppija

- 1) kirjeldab idamaiste mõjutustega peamassaaži tehnikaid ja nende eesmärke;
- 2) põhjendab peamassaaži toimeid lähtudes idamaiste tehnikate eripärast ja koosmõjust organismile ning selgitab näidustusi ja vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobivamad massaaži tehnikad;
- 4) teeb idamaiste mõjutustega peamassaaži vastavalt koostatud plaanile, arvestades hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib massaažiseansi mõju kliendile ja vajadusel kohandab massaaži tehnikaid arvestades kliendi seisundit.

Õppesisu:

- 1) Tai joogamassaaži ja Mongoolia moksa tehnikate eripära
- 2) massaaživõtete õppimine
- 3) näidustused ja vastunäidustused
- 4) massaaži plaani koostamine
- 5) massaaži tegemine selili asendis ja istuvas asendis
- 6) töökoht ja töövahendid
- 7) klienditeeninduse hea tava
- 8) hügieeni ja tööohutuse nõuded.

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

Iseseisev töö: puudub.

Õppematerjalide loend: koolitaja poolt koostatud konspekt/töövihik.

Soovituslikud kirjandusallikad:

- 1) Püretski A. Anatoomia õpik. 2018
- 2) Ilves, M., Kaljuvee, M., Toivar, M-L., Kartau, A-K. , 2011, *Kaasaegse Tai Joogamassaaži Õpik*. M.I. Massaažikool

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamise meetodid ja hindamiskriteeriumid:
Hindamise meetod: praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib idamaiste mõjutustega peamassaaži tegemist vastavalt juhendile, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskuseid.

Hindamiskriteeriumid

1) **Massaažiseansi tehnika korrektsus:**

- Õppija demonstreerib korrektseid idamaiste mõjutustega 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 suuliselt valitud idamaiste mõjutustega 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 arvestades kliendi tagasiside ja massaažiseansi tulemustega.

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 analüüsib massaaži mõju kliendile 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: massaažilauad, toolid, käterätikud, desinfitseerimisvahend, kätepaberid, protseduuripaber, massaažikreem/õli, tahvel.