



<b>Täienduskoolitusasutuse nimetus</b>	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
<b>Õppekava nimetus</b>	<b>Jaapani punktmassaaž Shiatsu</b>
<b>Õppekava kood</b>	44.01/24/TÕ/01
<b>Õppekavarühm</b>	Teraapia ja taastusravi
<b>Õppe kogumaht</b>	52 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 40 tundi kontaktõpet ja 12 tundi iseseisvat tööd
<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 baasteadmised ja -oskused Shiatsu massaažist.

**Nõuded õpingute alustamiseks:** puuduvad.

**Õppe eesmärk:** õppija omandab baasteadmised ja -oskused Shiatsu massaaži tegemiseks, arvestades seejuures massaažiseansi eesmärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

### **Õpiväljundid:**

Õppija

- 1) kirjeldab Shiatsu massaaži rakendamise eesmärke;
- 2) põhjendab Shiatsu massaaži toimeid lähtudes orientaaltehnikate eripärast ja selgitab näidustusi ja vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobivad massaaži tehnikad;
- 4) koostab individuaalse massaažiplaani, lähtudes anamneesist, kliendi vajadustest ja soovidest;
- 5) teeb Shiatsu massaaži vastavalt koostatud plaanile, arvestades hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 6) analüüsib massaažiseansi mõju kliendile ja vajadusel kohandab massaaži tehnikaid arvestades kliendi seisundit.

### **Õppesisu:**

- 1) Shiatsu mõiste, ajalugu, filosoofia ja koht kaasaegsete tervendamissüsteemides
- 2) Shiatus kasutatavad orientaalmeditsiini põhimõtted
- 3) Shiatsu traditsiooniline ja akadeemiline käsitus
- 4) anamneesi kogumine, massaaži kava koostamine, massaažiks ettevalmistus
- 5) massaaži tegemine vastavalt kliendi seisundile, näidustustele ja vastunäidustustele, lähtudes massaažikavast
- 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).

**Õppematerjalide loend:** Shiatsu massaaži konspekt ja töövihik.

**Iseseisev töö:** õppija koostab Shiatsu massaaži kava lähtuvalt kliendi seisundist. Teeb massaaži vastavalt koostatud Shiatsu massaaži kavale ja analüüsib tehtud massaažiseansi.

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

**Hindamise meetod:** praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib Shiatsu massaaži tegemist vastavalt juhendile, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi.

**Hindamiskriteeriumid:**

**1) Shiatsu massaaži tehnika korrektsus:**

- Õppija demonstreerib Shiatsu massaaži tehnikat, järgides juhendit ja kasutades korrektseid võtteid.

Hindamisel kontrollitakse massaažitehnikate sooritamise täpsust ja sujuvust.

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

- Õppija analüüsib kliendi seisundit enne massaaži alustamist ja valib sobiva tehnika. Õppija koostab massaažiplaani ja 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 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) Shiatsu massaaži seansi tulemuslikkus ja kohandamine:**

- Õppija hindab massaaži 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:** massaažimatt, käterätikud, jalarullid, desinfitseerimisvahendid, kätepaberid.