



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Tai jalamassaaž
Õppekava kood	83.01/25/TÕ
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	7 akadeemilist tundi, sh 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 tai jalamassaaži tegemise baasteadmised ja -oskused.

Nõuded õpingute alustamiseks: puuduvad.

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

Õpiväljund:

Õppija

- 1) kirjeldab tai jalamassaaži tehnikaid ja nende eesmärke;
- 2) põhjendab tai jalamassaaži toimeid ja selgitab näidustusi ning vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobivad massaaži tehnikad;
- 4) teeb tai jalamassaaži vastavalt koostatud plaanile järgides hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib massaažiseansi mõju kliendile ja vajadusel kohandab jalamassaaži tehnikaid arvestades kliendi seisundit.

Õppesisu:

- 1) tai jalamassaaži eesmärk ja toimed
- 2) massaažis kasutatavate õlid ja nende toimed
- 3) näidustused ja vastunäidustused
- 4) jalamassaaži tehnikad ja -võtted
- 5) tai jalamassaaži seansi ülesehitus ja massaaži plaani koostamine
- 6) jalamassaaži tegemine vastavalt massaaži plaanile
- 7) töökoht ja töövahendid
- 8) hügieeni ja tööohutuse nõuded

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

Iseseisev töö: puudub

Õppematerjalide loend: Tai jalamassaaži töövihik.

Soovituslikud kirjandusallikad

- 1) <https://www.youtube.com/watch?v=SEDxhc8-Drs>

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: praktiline töö – praktilise õppe reflektatsioon – õppija demonstreerib tai jalamassaaži tegemist rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskuseid.

Hindamiskriteeriumid

1) **Massaažiseansi tehnika korrektsus:**

- Õppija demonstreerib korrektseid tai jalamassaaži 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 ja kirjeldab suuliselt valitud tai jalamassaaži 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 hindab massaaži mõju kliendile ja teeb vajadusel seansi käigus kohandusi.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust seansi tulemusi analüüsida ja vajadusel tehnikaid kohandada. Õppija selgitab suuliselt massaažiseansi 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.

Õpevahendid: kreem/õli, massaažipulgad, massaažilaud, käterätikud, jalarull, desinfitseerimisvahend, kätepaberid.