



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Tai õlimassaaž
Õppekava kood	94/01/25/TÕ
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	30 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 24 tundi kontaktõpet ja 6 tundi iseseisvat tööd
Õppekava koostamise alus	Massöör, tase 5 kutsestandard, direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused: isikud, kes soovivad omandada tai õlimassaaži teadmised ja oskused.

Nõuded õpingute alustamiseks: puuduvad.

Õppe eesmärk: õppija omandab teadmised ja oskused tai õlimassaaži tehnikate kasutamiseks, arvestades seejuures protseduuri eesmärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

Õpiväljundid:

Õppija

- 1) selgitab tai õlimassaaži ajaloolist ja kultuurilisi tausta;
- 2) tunneb inimkeha anatoomilisi- ja füsioloogilisi eripärasid;
- 3) kirjeldab Sen-liinide süsteemi ja nende rolli tai massaažis;
- 4) võrdleb ja kirjeldab traditsioonilise tai massaaži ja tai õlimassaaži tehnikaid, selgitab näidustusi ja vastunäidustusi;
- 5) hindab kliendi seisundit ja rakendab sobivaid tai õlimassaaži ja seansi lõpetamise tehnikaid;
- 6) analüüsib massaažiseansi tulemusi ja vajadusel kohandab tehnikaid.

Õppesisu:

- 1) Tai õlimassaaži ajalugu ja päritolu
- 2) traditsioonilise Tai massaaži ja Tai õlimassaaži erinevused
- 3) inimkeha anatoomia ja füsioloogia alused
- 4) keha energialiinid (Sen-liinid)
- 5) näidustused, vastunäidustused ja ohutusabinõud
- 6) massaažiõlid ja töövahendid
- 7) Tai õlimassaaži tehnikad ja ergonoomika
- 8) seansi lõpetamine ja lõõgastustehnikad.

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

Iseseisev töö: õppija koostab iseseisvalt protseduuri kava vastavalt eesmärgile ja juhendile.

Õppematerjalide loend: tai õlimassaaži töövihik.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod:

Praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib tai õlimassaaži tegemist vastavalt juhendile, järgides hügieeni- ja tööohutuse nõudeid. Hindamisel kontrollitakse tehnika korrektsust ja kliendi vajaduste arvestamist.

Hindamiskriteeriumid:

1) Teoreetiliste teadmiste refleksioon:

- Õppija selgitab tai õlimassaaži ajaloolist ja kultuurilisi tausta.
- Õppija loetleb inimkeha anatoomilis- ja füsioloogilisi eripärasid.

Hindamisel kontrollitakse, et õppija esitab ülevaatliku suulise seletuse tai õlimassaaži ajaloolisest ja kultuurilisest taustast, selgitab inimkeha anatoomilis- ja füsioloogilisi eripärasid tuues 2-3 näidet nende toimimise põhimõtete kohta.

2) Protseduuri tehnika korrektsus:

- Õppija demonstreerib korrektseid tai õlimassaaži tehnikaid, järgides juhendit ja kasutades õigeid võtteid.

Hindamisel kontrollitakse massaažitehnikate ergonoomilist rakendamist, sooritamise täpsust ja sujuvust ning seansi lõpetamisel õigete lõõgastustehnikate kasutamist.

3) Kliendi seisundi analüüs ja tehnika valik:

- Õppija analüüsib kliendi seisundit enne massaaži alustamist ja valib sobiva tehnika.

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile. Õppija kirjeldab suuliselt valitud tai õlimassaaži tehnikaid ning põhjendab valikut lähtudes näidustustest ja vastunäidustustest.

4) Hügieeni- ja tööohutuse nõuete järgimine:

- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid töökoha ja vahendite ettevalmistamisel ning protseduuri tegemise ajal.

Hindamisel kontrollitakse töökoha ja vahendite ettevalmistust ja kasutamist, sobivate desinfitseerimisvahendite ja töövõtete kasutamist tagamaks nii enda kui ka kliendi ohutuse.

5) Klienditeeninduse hea tava:

- Õppija hindab massaaži tulemust ning nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks.

Hindamisel kontrollitakse kliendi soovide ja vajaduste arvestamist ning klienditeeninduse hea tava järgimist. Õppija toob vähemalt ühe näite oma tegevusest, kus see aitab luua usaldusväärse ja meeldiva kogemuse kliendile, ja põhjendab.

6) Protseduuri tulemuslikkus ja kohandamine:

- Õppija analüüsib massaaži mõju kliendile ja teeb vajadusel protseduuri käigus kohandusi.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust massaažiseansi tulemusi analüüsida, teha vajadusel muudatusi ja kohandada tehnikaid. Õppija selgitab suuliselt protseduuri 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: massaažiõli, näopaber, massaažilaud, käterätikud, kätepaber, jalarull, desinfitseerimisvahend, protseduuripaber.