

Täienduskoolitusasutuse nimetus: Lahe MTÜ, Lahe Tervis

Õppekava nimetus: Tselluliidivastane massaaž kombineeritud kupumassaažiga

Õppekavarühm: Tervishoid ja sotsiaalteenused

Õppe kogumaht: 20 akadeemilist tundi (ah), praktiline õpe, iseseisev töö

Õppekava koostamise alus: puudub

Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused:

Massöörid, kes soovivad omandada massaaži baasoskused ja -teadmised.

Õppe eesmärk:

Õpetusega taotletakse, et õpilane planeerib ja sooritab massaažiseansi lähtudes kliendi vajadustest, massööri kutse-eetika, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

Õpiväljundid:

Kursuse lõpuks: Mõistab massaaži eripära ning massaaži läbiviimisega kaasnevat ohte,

Analüüsib oma valmisolekut massaaži läbiviimiseks juhendades hügieeni nõuetest, mõistes eelseisva tegevusega kaasnevat vastutuse määra;

Rakendab teadmisi ja oskusi vastavalt massaaži seansi kavale, lähtudes kliendi seisundist.

Õppesisu:

-massaaži spetsiifika,

-näidustused ja vastunäidustused massaažiks

-massaaži anatoomilis-füsioloogiline mõju inimese organismile

-massaaži tehnikad

-massaažiergonoomika

-töökoht ja töövahendid

-kutse- eetika

-tööohutus

Õppemeetod/id: teooria ja praktiline õpe .

Õppematerjalid: massaažiks vajalikud töövahendid. Õppes kasutatakse järgmisi õppevahendeid: massaažilaud, matt, rullid, pallid, õlid, kreemid, rätikud, kätepaberid, desinfitseerimisvahendid.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine 100% audiotoorsetes tundides ja hindamisülesannete sooritamine vastavalt hindamiskriteeriumitele.

Hindamismeetod : Praktiline töö, kursuslane demonstreerib massaaži võtted.

Hindamiskriteeriumid:

Kursuslane:

- töökoha ettevalmistus massaaži teostamiseks juhendile vastavalt
- võtab kliendi käest anamneesi massaažikava koostamiseks

- planeerib massaaži kestvuse ja kava vastavalt massaažiliigi spetsiifikale, kliendi näidustustele, vastunäidustustele ning soovile
- massaaži tehes, valib töövahendina vastava massaažilaua ning kasutab sobivaid võtteid ja vahendeid, rakendab massaaži tegemise põhireegleid ja ergonoomikat vastavalt massaažiliigile
- massaaži tegemisel tagab kliendi heaolu ja suhtleb kliendiga arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid ja kutse-eeetika nõudeid
- peale massaaži teostamist korrastab töökoha vastavalt juhendile

Kursuse läbimisel väljastatav dokument: Tunnistus- kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundi/d Tõend – kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid

Koolitaja: Kristina Lahe-Vader - M.I.Massaažikool, massöör, lastemassöör; Tallinna Ülikool, kutsepedagoogika; Ida Euroopa Osteopaatiakool, osteopraktik.

Õppekeskkond: Õpe toimub Lahe Tervise ruumides. Õppijatele on õppetöö läbiviimiseks vajalikud vahendid. Praktikakoht on kokkuleppel (Lahe Tervis pakub või otsib kliendile praktikakoht)