

**Täienduskoolitusasutuse nimetus:** Lahe MTÜ, Lahe Tervis

**Õppekava nimetus:** AROOMIMASSAAŽI KURSUS

**Õppekavarühm:** Tervishoid ja sotsiaalteenused

**Õppe kogumaht:** 26 akadeemilist tundi (ah), praktiline õpe 20 ak.t, iseseisev töö 6 ak.t.

**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 juhindudes 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
  
- aroomteraapia suunad ja osad: kosmeetiline, ravi ja kodukasutamiseks,
- eeterlikud õlid, mõiste, päritolu, saamine, kvaliteet
- eeterlike ja baasõlide omadused, annustamine ja säilitamine ja õlide kasutamisega kaasnevad ohud.
- eeterlike õlide analüüs.
- 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)