

Täienduskoolitusasutuse nimetus: Lahe MTÜ, Lahe Tervis

Õppekava nimetus: SKULPTUREERIV MASSAAŽ ANDREI GREBENNIKOV MEETODIL

Õppekavarühm: Tervishoid ja sotsiaalteenused

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

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: MEETODI EESMÄRK:

Naharaskude vähendamine

Lihaste mahu suurendamine

Võitlus tselluliidiga

Massaaži eesmärgiks on üksikute kehaosade mahu korrigeerimine.

Skulptureeriv massaaž on suunatud nahaaluse sidekoe või lihaskoe mõjutamisele. Seejuures sõltub massaaži suunitlus (nahaaluse rasva sidekoe mahu vähendamine või lihaste ümbermõõdu suurendamine) organismi ainevahetusprotsesside suunitlusest. See tähendab, et eksisteerivad sellised päevad, mil organism vabaneb rasvast kergemini või on valmis lihasmassi intensiivsemalt suurendama. Metoodika sisaldab nii tuntud massaaživõtteid kui ka uusi rakendusi

-massaaži spetsiifika,

-näidustused ja vastunäidustused massaažiks

-massaaži anatoomilis-füsioloogiline mõju inimese organismile

-massaaži tehnikad

-taastava iseloomuga massaaživormid

-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 võtteid.

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 ergonomikat 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)