

1000-tunnine massaažialane baaskursus

Täienduskoolitusasutuse nimetus	Lahe MTÜ
Õppekava nimi	1000-tunnine massaažialane baaskursus
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht (akadeemilistes tundides)	Kursuse kogumaht on 1000 akadeemilist tundi, millest 260 akadeemilist tundi on iseseisev töö. Auditoorne õppetöö 740 akadeemilist tundi (s.h teoreetiline õpe, praktiline õpe 440 akadeemilist tundi, praktika 300 akadeemilist tundi.
Õppekeel	Eesti/vene
Õppekava koostamise alus	Massöör tase 5 kutsestandardi kompetentsid B.2.1 Kliendi teenindamine, teenuste ja toodete tutvustamine; B.2.2 Massaaž ja selle läbiviimist toetavad tegevused(osaliselt)
Sihtgrupp	Inimesed, kes on huvitatud omandama teadmisi ja oskusi massööri erialal.
Õppe alustamise tingimused	Keskharidus
Õppe eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õppijal on baasteadmised ja praktilised oskused töötamiseks massaaživaldkonnas ning eeldused õpingute jätkamiseks ja elukestvaks õppeks. Õppijal on valmidus töötada iseseisvalt ja olla konkurentsivõimeline tööturul.
Õpiväljundid	Koolituse läbinu: <ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab massaaži põhialuseid, erinevaid massaažiliike ning massaaži läbiviimisega kaasnevat ohte ja massaaži ergonoomika rakendamise põhimõtteid;</li> <li>• koostab massaaži kava ja valib massaaži liigi ning valmistab ette töökoha, arvestades kliendi tervislikku seisundit ja soove;</li> <li>• teostab erinevaid massaaže rakendades teadmisi anatoomiast, massaažiliikide spetsiifikast ja oskusi vastavalt massaažiliigi kavale;</li> <li>• järgib oma töös töötervishoiu ja ohutuse ja hügieeni nõudeid, arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid;</li> <li>• analüüsib massaaži tulemuslikkust ning soovitab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks.</li> </ul>
Õppe sisu	1. Massaaži põhialused (40 ak.t) 2. Massööri töö ergonoomika ja taastumine (10 ak.t) 3. Suhtlemine ja klienditeeninduse alused (10 ak.t) 4. Töötervishoid ja tööohutus ning hügieen (20 ak.t) 5. Inimese anatoomia, füsioloogia ja haiguseõpetus (120 ak.t) 6. Kliendi seisundi hindamine, anamneesi kogunemine (20ak.t)

	<p>7. Suhtlemine massaažiseanssi ajal kliendiga eesti/vene keeles (10ak.t)</p> <p>8. Idamaade filosoofia ja idamaised massaažid (40ak.t)</p> <p>9. Klassikaline massaaž (60 ak.t)</p> <p>10. On-Site massaaž (20 ak.t)</p> <p>11. Tai Massaaž (40 ak.t)</p> <p>12. Jaapani massaaž (40 ak.t)</p> <p>13. Spordimassaaži (40ak.t)</p> <p>14. Segmentmassaaž (30 ak.t)</p> <p>15. Lümfimassaaži alused (40 ak.t)</p> <p>16. Laste massaaž (30ak.t)</p> <p>17. Aroomimassaaž (30 ak.t)</p> <p>18. Tsellüliidivastane massaaž (30 ak.t)</p> <p>19. Kupumassaaž ( 20 ak.t)</p> <p>20. Lihastestimine (30 ak.t)</p> <p>21. Praktika päeviku koostamine ja vormistamine (10 ak.t)</p> <p>22. Praktika (300 ak.t)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Klassikaline massaaž</li> <li>– Spordimassaaž</li> <li>– Segmentmassaaž</li> <li>– Lümfimassaaž</li> <li>– Jaapani massaaž</li> <li>– Tai massaaž</li> <li>– Aroomimassaaž</li> <li>– Kupumassaaž</li> <li>– Tsellüliidivastane massaaž</li> </ul> <p>23 Lõpueksam, konsultatsioon (10 ak.t)</p>
Õppemeetodid	Õppemeetoditena kasutatakse rühmatööd, situatsioonülesandeid, demonstratsiooni, projektõpet, iseseisvat tööd, praktilist õpet reaalses töökeskkonnas, diskussiooni, juhtumi analüüsi, õpimappi, loengut.
Iseseisev töö	Praktiline töö, õpimapi koostamine, referaadi kirjutamine, harjutusvideo vaatamine. Anamneesi täitmine .
Õppevahendid	Massaažilauad, massaažitoolid, matid, jalarullid, pallid, õlid või kreemid, käterätikud, kätepaberid, desinfitseerimisvahendid, kupud, nukud, protseduuripaber, tahvel, ekraan, arvuti
Õppematerjalide loend	<p>-Õpetaja poolt koostatud konspektid, töölehed, töövihikud, videod (õpilastele on lubatud ka teha tunnist video kodukasutamiseks)</p> <p>Soovituslik kirjandus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pramann Salu., Ettevõtluse alused. Argo, 2014</li> <li>-Suppi, K. Ettevõtlusõpik- käsiraamat. Atlex, 2013</li> <li>-Howard. CV koostamine. – Koolibri, 2001 -Inimese anatoomia Autor: Meeli Roosalu, Kirjastus: Koolibri, Ilmumisaasta: 2006 / 2010 / 2020</li> <li>-Söderström Osakeyhtiö W, Inimese füsioloogia ja anatoomia, Medicina 2001</li> </ul>

	<p>-Klassikalise massaaži õpik. M. Ilves, L. Rannamaa, M. Müür, A.- K. Kartau Tallinn 2006</p> <p>-Jalak, R., Annus.L., Rannamaa. L., Eller. A. „Spordimeditsiin treenerile“, 2004</p> <p>-Töötervishoiu ja tööohutuse seadus (<a href="https://www.riigiteataja.ee/akt/12883561">https://www.riigiteataja.ee/akt/12883561</a>)</p> <p>-<a href="http://www.keskkonnaamet.ee">http://www.keskkonnaamet.ee</a> - Kutsestandardid: Massöör, tase 5 - Kutseregister</p> <p>- Самусев, Р. П. Атлас анатомии человека. Мир и Образование, 2014</p> <p>-Р. Вердербер, К. Вердербер. Психология общения. 2003. Москва. Олма-пресс.</p> <p>-Составитель Кузнецова, Н. Я безработный. Уроки жизни. Таллин, 2010</p> <p>«Психология». №6. Статья «Умеющие со-огорчаться» Марина Мелия. 2013</p> <p>-Васичкин В. И. Всё о массаже. Москва, 2006 - Complete Anatomy - advanced 3D anatomy platform (3d4medical.com)</p> <p>- Raik-Hiio Mikelsaar, Haigusõpetus üldpatoloogia I, 2002</p>
<p>Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid</p>	<p>Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine 75% audiotoorsetes tundides (osalemine praktikas 100%) ja hindamisülesannete sooritamine vastavalt hindamiskriteeriumitele.</p> <p>Hindamismeetod:</p> <p>teoreetiline töö -test, kirjalik töö, rühmatöö, ettekanne, referaat, õpimapid;</p> <p>praktiline töö -praktiline ülesanne, situatsioonülesannete lahendamine, lihastestimine, juhtumi analüüs, õpilane demonstreerib massaaži võtted.</p> <p>Hindamiskriteerium:</p> <p>Õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- valmistab tööruumi ette vastavalt massaaži liigile; hoiab töökoha korras, lähtudes tööohutusest, ergonoomikast ja hügieeninõuetest; korrastab ruumi enne ja pärast massaažiseansi;</li> <li>- võtab kliendi käest anamneesi massaažikava koostamiseks;</li> <li>-teeb massaaži, lähtudes koostatud plaanist, vajadusel korrigeerib massaaži kava; suhtleb kliendiga tagasiside saamiseks, rakendab ergonoomilisi tehnikaid, abistab klienti kehaasendi muutmisel, kasutab töövahendeid vastavalt vajadusele; tagab kliendi privaatsuse riietumisel ja massaaži ajal;</li> <li>- teavitab klienti massaažiseansi lõppemisest ja võimalikust ortostaatilisest reaktsioonist (kukkumisoht), vajadusel abistab klienti massaažilaualt/matilt tõusmisel; teavitab klienti võimalikest massaažijärgsetest füüsilistest ja psüühilistest muutustest organismis (nt lihasvalu,</li> </ul>

	<p>unisuus, peavalu);annab soovitusi massaažijärgseteks tegevusteks ;</p> <p>-hindab massaaži tulemusi, kasutades sobivaid hindamismeetodeid (nt liiges- ja fastialliikuvuse, naha värvuse ja rühi hindamine ning tugiliikumiselundkonna testimine);</p> <p>-püstitab eesmärgid iseseisvaks tegutsemiseks praktikaettevõttes ja analüüsib enda arengut massöörina ning meeskonnaliikmena ning täidab praktikaga seotud dokumente, nõuetekohaselt ja analüüsib praktika tulemusi.</p>
Kursuse läbimisel väljastatav dokument (tunnistus või tõend).	Tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud. Tõend, kui õpitulemusi ei saavutatud, kuid õppija võttis osa õppetööst. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud kontakttundide arvule.
Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus	<p>Kristina Lahe-Vader – Kutseline haridus M.I.Massaažikool, kutsemassöör, lastemassöör; Tallinna Ülikool( kutsepedagoogika); Ida Euroopa Osteopaatiakool (osteopraktik), Ukraina Association of Applied Kinesiology (UAPK), International School of Massage Therapy and Bodywork, Hiroprakrika kursused Libre Universite du Samadeva ‘It, MasterTal International School of Perceptual Osteopathy, Kinesioteipimine Centre of Health , Beuty and Success “The Vesina Group”. On läbinud erinevaid massaažialaseid täienduskoolitusi ning on täiskasvanuid inimesi koolitanud alates 2010.aastast (sh. M.I.Massaažikool Eesti Pimedate massaažikool)</p> <p>Georg Vader- M.I.Massaažikool, Ida Euroopa Osteopaatiakool, Ukraina Association of Applied Kinesiology (UAPK), International School of Massage Therapy and Bodywork, Hiroprakrika kursused Libre Universite du Samadeva ‘It, MasterTal International School of Perceptual Osteopathy, Kinesioteipimine Centre of Health , Beuty and Success “The Vesina Group”.On läbinud erinevaid massaažialaseid täienduskoolitusi ning on täiskasvanuid inimesi koolitanud alates 2017.aastast (sh.Eesti Pimedate massaažikool). Töökogemus massöörina al.2014a.</p>
Õppekeskkond	Õpe toimub Lahe Tervise ruumides. Õppijatele on õppetöö läbiviimiseks vajalikud vahendid. Praktikakoht on Lahe Tervise õppesalongis.
Õppemaksu tasumise kord ja tähtaeg	<a href="http://www.lahetervis.ee/wp-content/uploads/2020/01/Taiendus%C3%B5ppe-kord.pdf">http://www.lahetervis.ee/wp-content/uploads/2020/01/Taiendus%C3%B5ppe-kord.pdf</a>
Õppemaksu tagastamise alused ja kord	<a href="http://www.lahetervis.ee/wp-content/uploads/2020/01/Taiendus%C3%B5ppe-kord.pdf">http://www.lahetervis.ee/wp-content/uploads/2020/01/Taiendus%C3%B5ppe-kord.pdf</a>
Vaidluste lahendamise kord	<a href="http://www.lahetervis.ee/wp-content/uploads/2020/01/Taiendus%C3%B5ppe-kord.pdf">http://www.lahetervis.ee/wp-content/uploads/2020/01/Taiendus%C3%B5ppe-kord.pdf</a>

Kvaliteedi tagamise tingimused ja kord	<a href="http://www.lahetervis.ee/wp-content/uploads/2020/01/Taiendus%C3%B5ppe-kord.pdf">http://www.lahetervis.ee/wp-content/uploads/2020/01/Taiendus%C3%B5ppe-kord.pdf</a>
Õppekava kinnitamise aeg	08.01.2022