

Täienduskoolitusasutuse nimetus	Lahe MTÜ
Õppekava nimi	Tsellüliidivastane massaaž
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht (akadeemilistes tundides)	Kursuse kogumaht on 26 akadeemilist tundi (sh teoreetiline õpe 4 akadeemilist tundi, 22 akadeemilist tundi praktiline õpe)
Õppekeel	Eesti/vene
Õppekava koostamise alus	<u>direktori käskkiri</u>
Sihtgrupp	Isikud, kes soovivad omandada tsellüliidivastase massaaži baasoskused ja -teadmised.
Õppe alustamise tingimused	Keskharidus. Töökogemus massöörina vähemalt 1 aasta või tunnistus klassikalise massaaži koolituse läbimise kohta
Õppe eesmärk	Õppija omandab tsellüliidivastase massaaži tegemiseks baasoskused, planeerib ja sooritab tsellüliidivastase massaaži lähtudes kliendi vajadustest, vastunäidustustest, massööri kutse-eetikast, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast
Õpiväljundid	<p>Koolituse läbinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valmistab töökoha ette ja koostab tsellüliidivastase massaaži läbiviimiseks kava, arvestades kliendi seisundit ja soove;</li> <li>• teostab tsellüliidivastase massaaži rakendades teadmisi tsellüliidivastase massaaži spetsiifikast ning töötervishoiu ja ohutuse ning hügieeni nõuetest;</li> <li>• nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks ning analüüsib oma tööd ja läbi viidud tsellüliidivastase massaaži tulemusi.</li> </ul>
Õppe sisu	<p>-Tsellüliidivastase massaaži spetsiifika ja eesmärk  -Massaaži mõju inimese organismile,  -Protseduuriks vajalikud vahendid(sh tööohutus ja hügieen, kutse-eetika)  -Töökoha ettevalmistamine, massööri tööasendid, kliendi asendid (ergonoomika)  - tsellüliidivastase massaaži tehnikad ja enam kasutatavad võtted;  - Massaaži vajavad kehapiirkonnad vastavalt kliendi probleemidele  Praktiline harjutamine  Anamneesi kogumine (sh näidustused ja vastunäidustused);  Tsellüliidivastase massaaži seansi ülesehitus;  Massaažilaua ettevalmistus;  Massaaživõtted (seljal, tuharatel, jalgadel, kätel,kõhul)  Ergonoomiliste võtete rakendamine.  Kliendi nõustamine/juhendamine</p>

Õppemeetodid	Õppemeetoditena kasutatakse rühmatööd, situatsioonülesandeid, demonstratsiooni, praktilist õpet reaalses töökeskkonnas, diskussiooni, juhtumi analüüsi, loengut.
Iseseisev töö	puudub
Õppevahendid	Massaažilauad, jalarullid, õlid või kreemid, käterätikud, kätepaberid, desinfitseerimisvahendid, protseduuripaber, tahvel, ekraan, arvuti
Õppematerjalide loend	Õpetaja poolt koostatud konspektid, töövihikud, lubatud teha tunnist video kodukasutamiseks.
Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid	<p>Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine 100% audiotoorsetes tundides ja hindamisülesannete sooritamine vastavalt hindamiskriteeriumitele.</p> <p>Hindamismeetod : teoreetiline ja praktiline töö- õppija demonstreerib tsellüliidivastase massaaži seansi tegemist ja analüüsib oma töö tulemusi.</p> <p>Hindamiskriteeriumid:</p> <p>Õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- valmistab ette töökoha tsellüliidivastase massaaži tegemiseks vastavalt juhendile;</li> <li>-võtab kliendi käest anamneesi massaažikava koostamiseks;</li> <li>-planeerib tsellüliidivastase massaaži kestvuse ja kava vastavalt massaažiliigi spetsiifikale, kliendi näidustustele, vastunäidustustele ning soovile ;</li> <li>- tsellüliidivastase massaaži tehes, valib töövahendina vastava massaažilaua ning kasutab sobivaid võtteid ja vahendeid, rakendab tsellüliidivastase massaaži tegemise põhireegleid ja ergonoomikat vastavalt massaažiliigile ;</li> <li>- tsellüliidivastase massaaži tegemisel tagab kliendi heaolu ja suhtleb kliendiga arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid ja kutse- eetika nõudeid ;</li> <li>- nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks;</li> <li>-peale tsellüliidivastase massaaži teostamist korrastab töökoha vastavalt juhendile.</li> </ul>
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	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 'lt, MasterTal International School of Perceptual Osteopathy,

	<p>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	<p>Õpe toimub Lahe Tervise ruumides. Õppijatele on õppetöö läbiviimiseks vajalikud vahendid. Praktikakoht on Lahe Tervise õppesalongis.</p> <p><a href="#">Microsoft Word - Täiendusõppe kord.docx (lahetervis.ee)</a></p>
Õppemaksu tasumise kord ja tähtaeg	<a href="#">Microsoft Word - Täiendusõppe kord.docx (lahetervis.ee)</a>
Õppemaksu tagastamise alused ja kord	<a href="#">Microsoft Word - Täiendusõppe kord.docx (lahetervis.ee)</a>
Vaidluste lahendamise kord	<a href="#">Microsoft Word - Täiendusõppe kord.docx (lahetervis.ee)</a>
Kvaliteedi tagamise tingimused ja kord	<a href="#">Microsoft Word - Täiendusõppe kord.docx (lahetervis.ee)</a>
Õppekava kinnitamise aeg	8.01.2022