

Massööri eriala baaskursus

Täienduskoolitusasutuse nimetus: Neonilla Tervisekool

Õppekava nimetus: Massööri eriala baaskursus

Õppekavarühm: Teraapia ja taastusravi

Õppe kogumaht: 1000 ak/h (akadeemilist tundi), auditoorne õpe (620 ak/h), praktiline õpe (280 ak/h) ja iseseisev töö (100 ak/h)

Õppekava koostamise alus: Massöör, tase 5 kutsestandard

Nõuded õppingute alustamiseks / sihtgrupp :

Õppingute alustamise tingimuseks on keskhariduse olemasolu.

Sihtgrupiks on isikud, kes soovivad omandada klassikalise massaaži teostamise baasoskused ja teooria.

Õppe eesmärk:

Õpetusega taotletakse, et kursuslane omandab klassikalise massaaži teostamise baasoskused ja teadmised, massaaži tehnikas lähtub massaaži teostamise eesmärgist, näidustustest, vastunäidustustest, massööri kutse-etikast, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

Õpiväljundid:

Kursuse lõpuks kursuslane oskab teostada klassikalist massaaži ja omab ülevaadet teistest massaažiliikidest. Toetudes õpitud teadmistele ja oskustele, rakendab massaaži tegemise põhireegleid, ergonoomikat, ning lähtub massaažiseansi läbiviimise eesmärgist ja kavast, kliendi ootustest ning vajadustest, näidustustest ja vastunäidustustest, valib sobiva massaažiliigi ja vahendid.

Õppe sisu:

- Inimese anatoomia ja füsioloogia ja patoloogiline füsioloogia - 100 ak/h
- Klassikalise massaaži massaažitehnika, õigete võtete valik, ergonoomika, näidustused ja vastunäidustused (teooria ja praktika) - 160 ak/h

- Töökoha ettevalmistamine ja korrastamine massaažiseansi järgselt - 5 ak/h
- Inimkeha ehituse, talitluse ja seisundi hindamine ning kinesioloogia - 45 ak/h
- Anamneesi kogumine - 10 ak/h
- Kliendi hindamine enne ja pärast massaažiseansi - 15 ak/h
- Suhtlupsühholoogia - 20 ak/h
- Suhtlemine massaažiseansi ajal kliendiga eesti/vene keeles - 9 ak/h
- Suhtlemine massaažiseansi ajal kliendiga inglise keeles - 8 ak/h
- Praktika, praktikapäeviku vormistamine, uurimustöö koostamine - 100 ak/h
- Kutse- eetika - 8 ak/h
- Tööohutus - 20 ak/h
- Ettevõtluse ja õiguse alused - 40 ak/h
- Idamaade filosoofia ja idamaised massaažid - 60 ak/h
- Hiina Traditsioonilise Meditsiini Põhialused - 70 ak/h
- Haigusõpetus - 90 ak/h
- Farmakoloogia põhialused - 24 ak/h
- Beebimassaaži algõpetus - 32 ak/h
- Aroomiteraapia põhialused - 24 ak/h
- Spordimassaaži alused - 20 ak/h
- Lümfimassaaži alused - 60 ak/h
- Segmentmassaažialused - 40 ak/h
- Lõpueksam /konsultatsioonid - 40 ak/h

Õppemeetod/id: Loengud, seminarid, vaatlus, rühmatöö ja praktiline õpe

Iseseisev töö:

- Uurimistöö koostamine.
- Õppija teeb iseseisvalt massaaži vastavalt massaaži kavale ja kliendi seisundile.

Õppematerjalid: Kõikide õpitavate massaažiliikide ja moodulite töövihikud ja konspektid. Õppefilmid, plakatid. Massaažide teostamiseks vajalikud töövahendid.

Ilves, M., Rannamaa, L., Müür, M., Kartau, A-K., 2014 “Klassikalise massaaži õpik”

Õppekeskkonna kirjeldus:

Õppetöö toimub Neonilla Tervisekooli õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigivajalike vahenditega.

Õppes kasutatakse järgmisi õppevahendeid: massaažilaud, matt, rullid, õlid, kreemid, rätikud, kätepaberid, desinfitseerimisvahendid.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamise meetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamise meetod :

Praktiline töö: kursuslane demonstreerib erinevate massaažiliikide teostamise oskusi, koostades eelnevalt massaaži kava.

Hindamiskriteeriumid:

Kursuslane:

- töökoha ettevalmistus massaaži teostamiseks juhendile vastavalt
- kliendi anamneesi kogumine massaažikava koostamiseks
- planeerib massaaži kestvuse ja kava vastavalt massaažiliigi spetsiifikale, kliendi näidustustele, vastunäidustustele ning soovile
- järgib masöörile esitatavaid nõudeid
- järgib massaaži põhireegleid
- massaaži tehes kasutab sobivaid võtteid ja vahendeid,
- massaaži tegemisel tagab kliendi heaolu ja suhtleb kliendiga ja juhendab teda arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid ja kutse-eetika nõudeid
- massaaži läbiviimisel kasutab sobivat tempot, doseerib võtete tugevust, väldib luu- ja liigespindadele vajutamist, väldib valuaistingu tekitamist
- 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: Neonilla Vellend