

Täienduskoolitusasutuse nimetus	Neonilla Tervisekool
Õppekava nimetus	Massööri eriala baaskursus
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	1000 ak/h (akadeemilist tundi) auditoorset tööd, s.h 1) teoreetiline õpe, praktiline õpe 693 ak/h 2) praktika 307 ak/h
Õppekava koostamise alus	Massöör, tase 5 kutsestandard
Koolitaja	http://neonilla-tervisekool.ee/koolitajad.php
Kontaktandmed	neonilla.vellend@gmail.com

Sihtgrupp:

Ümberõpet vajavad inimesed, massööri eriala baasteadmisi ja oskusi omandada soovivad isikud, uue eriala omandajad.

Nõuded õpingute alustamiseks:

Keskhariduse olemasolu.

Õppe eesmärk:

Õpetusega taotletakse, et õppijal on teadmised, oskused, hoiakud ja väärtused töötamiseks massaaži eriala spetsialistina avatud tööturul massaažiteenuseid pakkuvates ettevõtetes või ettevõtjana. Sotsiaalne valmisolek keerukate, mitmekesiste, loovate ja uudsete lahenduste leidmiseks klientide terviseprobleemidega tegelemisel. Valmidus õpingute jätkamiseks ja elukestvaks õppeks.

Õpiväljundid:

Õppija teeb massaaži, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskuseid, lähtudes koostatud massaažiseansi läbiviimise kavast, massaažiseansi eesmärgist vastavalt kliendi ootustele, tervises seisundile, näidustustele ja vastunäidustustele. Oma töös massaaži tehes lähtub massööri kutse eetikast, hügieeni nõuetest, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast. Õppekava läbinul on valmidus Massöör, tase 5 kutseeksami sooritamiseks. Detailsemad õpiväljundid sisalduvad moodulite õpiväljundites.

Õppemoodulite nimetused, mooduli õpiväljundid, mahud.

Nr.	Massööri eriala baaskursuse 1000 ak/h õppekava moodulite nimetused ja õpiväljundid		Maht ak/h (akadeemilistes tundides) (KT)
1	Massaažialane ettevõtlus ja karjääri planeerimine		60
1		Elukestvas karjääri planeerimisel mõistab oma vastutust teadlike otsuste langetamisel;	
2		Mõistab majanduse olemust ja majanduskeskkonna toimimist;	
3		Näeb oma rolli ettevõtluskeskkonnas;	
4		Täidab oma kohustusi töökeskkonnas toimimisel ja vajadusel oskab kasutada oma õigusi;	
5		Käitub vastastikust suhtlemist toetaval viisil;	
	Mooduli teemad		Teemade mahud (KT)
1.1		Majandus ja ettevõtlus	10
1.2		Karjääri planeerimine	10
1.3		Töötervishoid ja tööohutus	10
1.4		Suhtlemise ja klienditeeninduse alused, kutse- eetika	10
1.5		Erialane eesti/vene keel	20
2	Inimkeha anatoomilise ehituse, talituse ja kliendi seisundi hindamine		225
1		Õpilane tunneb inimkeha anatoomilist ehitust, mõistab inimorganismi talitlust ja talitluse põhimõtteid;	
2		Õpilane seostab vastava massaaži näidustusi ja vastunäidustusi erinevate haiguste ja haigusseisundite puhul. Mõistab haiguste ja haigusseisundite tekkepõhjuseid, arengumehhanisme ja sümptomaatikat ning haiguste profülaktika vajadust;	

	3	Õpilane mõistab võimalikke massaaži ajal ja massaažijärgseid farmakonide kasutamisega	
--	---	---	--

		kaasnevaid koosmõjusid kliendile;	
	4	Õpilane mõistab tugiliikumisaparaadi biomehhaanikat ja mootorika juhtimise põhimõtteid;	
	5	Õpilane oskab koguda anamneesi ja mõistab ning analüüsib anamneesi kogumise käigus saadud infot kliendi tervisliku seisundi kohta;	
	6	Õpilane hindab ja analüüsib kliendi seisundit rakendades selleks sobivaid kliendi uurimise meetodeid;	

	Mooduli teemad		Teemade mahud (KT)
2.1	Anatoomia ja füsioloogia (ladinakeelne terminoloogia)		72
2.2	Funktsionaalne anatoomia		27
2.3	Kinesioloogia (ladinakeelne terminoloogia)		10
2.4	Patoloogia ja haigused		52
2.5	Farmakoloogia alused		16
2.6	Kliendi uurimise meetodid		18
2.7	Manuaalne lihastestimine		30
3	Massaaž ja selle läbiviimine		408
	1	Õpilane mõistab massaaži üld- ja liigipõhist ajalugu ja nendega seotud filosoofilisi aspekte, massaažiliikide eripära ning massaaži läbiviimisega kaasnevaid ohte ja massaažiergonoomika rakendamise põhimõtteid;	

2	<p>Õpilane koostab klassikalise-, hiina-, spordi-, segment-, situatsioonipõhine-, lümf-, laste-, aroomi-, kosmeetilise aroomimassaaži ja reflektorse massaaži tegemiseks kava, arvestades kliendi seisundit ja soove, kasutades erinevaid suhtlusviise ning valmistab ette töökoha massaažiks;</p>	
---	--	--

3	<p>Õpilane teeb klassikalist-, hiina-, sport-, segment-, lümf-, situatsioonipõhist- ja laste massaaži, reflektorset- ja aroomi-, kosmeetilise aroomimassaaži rakendades teadmisi massaažiliigi põhialustest ja spetsiifikast, anatoomiast ja oskusi vastavalt massaažiliigi seansi kavale, töötervishoiu ja ohutuse, hügieeni nõuetele, arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid ja vajadusel multikultuursust, suhtleb kliendiga vene/eesti keeles;</p>	
4	<p>Õpilane nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks ning analüüsib tehtud massaaži tulemusi ja ennast massöörina;</p>	
5	<p>Õpilane teeb situatsioonipõhist massaaži lähtuvalt kliendi seisundist. Valib massaažiliigi, tehnika ja massaažiseansi pikkuse, rakendades seejuures teadmisi ja oskusi vastavalt etteantud ülesandele ja lõpuks hindab massaaži tulemust;</p>	

	Mooduli teemad	Teemade mahud (KT)
3.1	Klassikaline massaaž/massaaži põhialused	62
3.2	Idamaa meditsiini filosoofilised aspektid	12
3.3	Hiina traditsioonilise meditsiini algkursus	50
3.4	Reflektorne jalalaba massaaž	26

3.5	Spordimassaaž	42
3.6	Segmentmassaaž	42
3.7	Lümfimassaaž	52
3.8	Lastemassaaž	30
3.9	Aroomimassaaž	12
3.10	Kosmeetiline aroomimassaaž	30
3.11	Massaažiteraapia alused (situatsioonipõhine massaaž)	50
4	Praktika	307
1	Praktika ajaks püstitab eesmärgid tegutsemiseks praktikaettevõttes, analüüsib enda arengut	

	massöörina, klienditeenindajana ning meeskonnaliikmena;	
2	Omandatud erialaseid teadmisi ja oskusi rakendab konkreetses ettevõttes töösituatsioonides ning teeb massaaže ja vajadusel annab kodutööks suuniseid kliendile nt. võimlemisharjutuste näol;	
3	Oskab praktikaga seotud dokumente töödelda elektrooniliselt ja vastavalt nõuetele ja analüüsib praktika tulemusi;	
4	Õpilane analüüsib erialaseks tööks vajalikku erialast kirjandust ja erialast infot;	

KOKKU: 1000

KT – kontakttund

Õppemeetod/id: teoreetiline ja praktiline õpe, loengud, aktiivne loeng, vaatlus, analüüs, diskussioon, mõistekaartide koostamine, haigusjuhtumite arutluses osalemine, rühmatööd, praktilised harjutused, ülesannete lahendamine, meeskonnatöö, seminarid..

Iseseisev töö: Praktiline töö, massaažialaste harjutusvideote vaatamine, erialakirjanduse ja õppekonspektide mõttega lugemine, õpimapi või mõistekaartide koostamine, referaadi või juhtumi analüüsi koostamine.

Õppematerjalide loend:

- 1) Aineõpetaja poolt ettevalmistatud konspekt, töövihik (ppt), töölehed,
- 2) Pramann Salu. Ettevõtluse alused. Argo, 2014
- 3) Suppi, K. Ettevõtlusõpik- käsiraamat. Atlex, 2013
- 4) Howard. CV koostamine. – Koolibri, 2001
- 5) Kight, J., Thomas, R., Angus, B. Kasumlik projekteerimine. Äripäev, 2013
- 6) Cialdini, R.B. Mõjustamise psühholoogia. Pegasus, 2005
- 7) Составитель Кузнецова, Н. Я безработный. Уроки жизни. Таллин, 2010
- 8) Küsi, kuula, peegelda: Väärtusepõhise müügi väljakutsed. Äripäev, 2011
- 9) Underhill, P. Miks me ostame. Tallinn. Eesti Ekspressi Kirjastus, 2006
- 10) Karjääriõppe sidumine praktikaga. – Innove, 2014.
- 11) Р. Вердербер, К. Вердербер. Психология общения. 2003. Москва. Олма-пресс.
- 12) Roosalu, M. Inimese anatoomia. 2006
- 13) Nienstedt, W., Björkqvist, S-E. Inimese anatoomia ja füsioloogia. AS Medicina, 2001
- 14) Püretski, A. Anatoomia õpik. Tallinn, 2017
- 15) Platzer, Color atlas of Human Anatomy, Vol. 1. Locomotor system, 2004
- 17) Söderström Osakeyhtiö W, Inimese füsioloogia ja anatoomia, Medicina. 2001
- 16) Sepp E, Inimese topoanatomia, Tartu 1998
- 17) Pääsuke. M., Ereline.J., Inimese liigutustegevuse biomehaanika. Tartu, 2001
- 18) Naige uurimine (Toimetaja E. Sooba) Tallinn, Medicina, 2005
- 19) Herold, G. Sisehaigused. Tartu, 1999
- 20) Самусев, Р. П. Атлас анатомии человека. Мир и Образование, 2014
- 21) Кью Кит, В. Китайская медицина: полное руководство. Москва, 2005
- 22) Töötervishoiu ja tööohutuse seadus
- 23) Васичкин В. И. Все о массаже. Москва, 2006
- 24) arst.ee
- 25) ravimiamet.ee
- 26) biodigital.com
- 27) <http://www.keskkonnaamet.ee>
- 28) <http://www.europassikeskus.ee>

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: test, mõistekaart, rühmatöö ettekanne, praktiline ülesanne, juhtumi analüüs, referaat.

Hindamiskriteeriumid

Õppija:

- kirjeldab massaaži spetsiifikat, teostamise põhimõtteid, rakendamise eesmärki ja

- massaaži läbiviimisega kaasnevaid ohte;
- kirjeldab massaaži näidustusi, vastunäidustusi ja põhjendab massaaži toimeid kliendi organismile;
- kirjeldab ergonoomika rakendamise põhimõtteid, tuginedes teadmistele massaažiergonoomikast;
- kasutab erinevaid suhtluse viise ja meetodeid kliendi tervises seisundi väljaselgitamiseks
- kliendi anamneesi kogumine vastavalt klienditeeninduse heale tavale ning arvestab kliendi konfidentsiaalsusega;
- analüüsib kliendi seisundit lähtuvalt anamneesist ning koostab massaaži läbiviimiseks kava, arvestades kliendi seisundit ja soove;
- valmistab ette ja korrastab töökoha massaaži tegemiseks vastavalt massaaži protseduuri teostamiseks esitatud nõuetele; valib ning kasutab sobivaid töövahendeid (massaažilaud, massaažimatt, massaažitool, rullid, rätikud, kreemid, õlid jne); loob massaažiks sobivad keskkonna (soe ruum, mahe valgus, sobiv muusika);
- teeb massaaži vastavalt koostatud massaažikavale, rakendades selleks erinevaid massaaži tehnikaid, võtteid ja klienditeeninduse head tava;
- massaaži tehes järgib nõudeid massöörile (hügieen, riietus, ehted, parfüümid jne), massööri ergonoomikat (keha-asendid, massaažilaua kõrgus ja massööri liigutused), massaaži põhireeglid (võtete teostamise suund, surve tugevus ja tempo) ja tagab kliendi heaolu (kehaasend, katmine, seisundist tulenevalt);
- kasutab massaaži tegemisel sobivat tempot, doseerib võtete tugevust, väldib luu- ja liigespindadele vajutamist ning terava valuaistingu tekitamist;
- juhendab klienti massaaži ajal (hingamine, keha asendi muutmine, lõõgastumine jne);
- analüüsib tehtud massaaži tulemusi ja ennast massöörina, vajadusel nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks või pöördumiseks tervishoiutöötaja poole;
- analüüsib ennast massöörina iseseisva ettevõtja või meeskonna liikmena;

Baaskursuse läbimisel väljastatav dokument: täiendusõppe läbimise tunnistus koos lisaga, kuhu on märgitud tunnistuse number, õppeainete loetelu, õppemahud, hindamismeetodid ja õpitulemused, kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundit/eid; tõend - kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid.

Baaskursuse läbimise järgselt on õppijal võimalus sooritada kutseksam, mida korraldab MTÜ Eesti Massööride Liit. Kutseksami sooritamisel õppija saab tähtajalise Massöör, tase 5 kutsetunnistuse.

Õppekeskkonna kirjeldus: õpe toimub Neonilla Tervisekooli õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

Õppevahendid: massaažilaud, massaažitool, massaažimatt, käterätikud, jalarullid, desinfitseerimisvahend, kätepaberid, protseduuripaber, massaažikreem/õli, tahvel.