

ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Kinnitatud Pärnumaa KHK direktori 15.01.2020 käskkirjaga nr 3.2-8/9

1. Üldandmed

Õppeasutus:	PÄRNUMAA KUTSEHARIDUSKESKUS
Õppekava nimetus: (venekeelsetel kursustel nii eesti kui vene keeles):	Massaazi täiendusõpe juuksuritele ja iluteenindajatele
Õppekavarühm: (täiendus- koolituse standardi järgi)	Juuksuritöö ja iluteenindus
Õppekeel:	Eesti keel

2. Koolituse sihtgrupp ja õpiväljundid

Sihtrühm ja selle kirjeldus ning õppe alustamise nõuded. Ära märkida milliste erialaoskuste, haridustaseme või vanusegrupi inimestele koolitus on mõeldud ning milline on optimaalne grupi suurus; ära tuua kas ja millised on nõuded õpingute alustamiseks.

Sihtrühm: Inimesed, kes töötavad juuksuritena ja iluteenindajatena spaades või salongides ning kes soovivad täiendada teadmisi ja oskusi massaaživõtetest ja liikidest.

Grupi suurus: 12 inimest

Õppe alustamise nõuded: Sihtrühma kuulumine. Riikliku koolitustellimuse koolitused (RKT) on mõeldud täiskasvanutele, kes ei õpi kutseõppeasutuses, rakenduskõrgkoolis või ülikoolis tasemeõppes. Koolitusele kandideerija peab vastama vähemalt ühele järgnevatest nõuetest:

1. kesk- või erialase tasemehariduseta täiskasvanud;
2. aegunud oskustega elanikkond vanuses 50+.

Õpiväljundid. Õpiväljundid kirjeldatakse kompetentsidena, mis täpsustavad, millised teadmised, oskused ja hoiakud peab õppija omandama õppeprotsessi lõpuks.

Õpiväljundid

Koolituse läbinu:

- 1) tunneb massaaži teostamise nõudeid ja toimemehhanisme rakendab sobivaid massaaživõtteid emotsionaalsete ja lihaspingete vähendamiseks järgides hügieenireegleid ja ergonoomika põhimõtteid.
- 2) valmistab ette ja viib läbi massaaži, nõustades klienti vastavalt tema soovidele, vajadustele ja tervislikule seisundile järgides ergonoomilisi töövõtteid ja tööohutust

Õpiväljundite seos kutsestandardi või tasemeõppe õppekavaga. Tuua ära vastav kutsestandard ning numbriline viide konkreetsetele kompetentsidele, mida saavutatakse.

Kutsestandard Massöör, tase 5 (Tervishoiu kutseõukogu otsus nr 11/12.04.2018).

B.2.2 Massaaž ja selle läbiviimist toetavad tegevused

Põhjendus. Tuua põhjendus koolituse sihtühma ja õpiväljundite valiku osas.

Spaades töötab inimesi, kes ei oma kvalifikatsiooni ja väljaõpetatud oma töötajate poolt. Iluteenindajate/spaateenindajate teenuse kvaliteedi suurendamiseks. Koolitus on mõeldud iluteenindajatele/spaateenindajatele, kes ei oma piisavalt õigeid massaaživõtteid või kes soovivad laiendada heaoluteenuste valikuvõimalusi.

Valdavalt töötab iluteenindaja/spaateenindaja seistes ja sundasendis, seetõttu tuleb kasuks teenindaja eneseabi oskus läbi enesemassaaži ja vajadusel kiiresti teisi aidata on-site ehk kontorimassaažiga.

3. Koolituse maht

Koolituse kogumaht akadeemilistes tundides:	60
Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:	60
sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: (õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis)	20
sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: (õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas)	40
Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes tundides:	0

4. Koolituse sisu ja õppekeskkonna kirjeldus ning lõpetamise nõuded

Õppe sisu ja õppekeskkonna kirjeldus. *Tuua peamised teemad ja alateemad sh eristada auditoorne ja praktiline osa. Esitada õppekeskkonna lühikirjeldus, mis on õpiväljundite saavutamiseks olemas. Loetleda kursuse kohustuslikud õppematerjalid (nt õpikud vmt) kui need on olemas. Kui õppijalt nõutakse mingeid isiklikke õppevahendeid, tuua ka need välja.*

Õppe sisu:

Auditoorne töö 20 tundi

Teema	Maht
1. Anatoomia ja füsioloogia lühiülevaade	8
Rakud, koed	
Elundid ja elundkonnad	
Kehaosad ja anatoomilise vaatluse orientiirid;	
Luustik, ehitus ja luudevahelised ühendused;	
Lihastik, ehitus, talitus, toime erinevatele liigestele;	
Närvisüsteem;	
Nahk.	
2. Massaažiõpetus	8
Massaaži toimed;	
Massaaži metoodika;	
Massaažis kasutatavad võtted;	
Massaaži põhireeglid, massaažiõlid ja geelid;	
Valude põhjused ja vaigistamine. Erinevad patoloogiad ja massaaži näidustused	
3. Massaažiliigid ja vahendid	4
Kaela-, pea-, rinnalihaste-, näomassaaž eest;	
Meemassaaž;	
Kontorimassaaž	
Eneseabimassaaž	

Praktiline töö 40 tundi

Teema	Maht
1. Praktiline massaažiõpe	20
Kaela-, pea-, rinnalihaste-, näomassaaž eest;	

Meemassaaž;	
Kontorimassaaž	
Eneseabimassaaž	
2. Praktiline klienditeenindamine	16
Kaela-, pea-, rinnalihaste-, näomassaaž eest;	
Meemassaaž;	
Kontorimassaaž	
Eneseabimassaaž	
3. Õpiväljundite hindamine ja tagasiside	4

Õppekeskkonna kirjeldus:

Auditoorne õpe toimub tervishoiu õppeklassis ja praktiline õpe kosmeetikute õppesalongis klienditoolidel 8 tk. Tervishoiu õppeklassis on 16 õppijakohta, valge tahvel, õpetaja arvuti ja videoprojektor. Õppeklassid vastavad tööohutuse ja tervisekaitse nõuetele. Igale õppijale on töökoht koos laua ja vajalike eestikeelsete õppematerjalidega (lühikonspekt), mis peale koolituse lõppu jäävad õppijale. Praktilises õppes odalemiseks peab õppijal olema sobiv massööririietus ning jalanõud. Kooli poolt on praktilise töö ajal kasutamiseks vajalik varustus.

Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid. *Nõutud on vähemalt 70% kontakttundides osalemine. Kirjeldada, kuidas hinnatakse õpiväljundite saavutamist.*

Nõuded õppe lõpetamiseks

- On läbinud vähemalt 70% õppekavast
- Õpiväljundid on saavutatud ja hinnatud
- Kokkuvõttev hinne kujuneb, kui õppija on demonstreerinud juhendi alusel üht massaažiliiki, kasutades massaažiprotseduuri läbiviimisel ergonoomika, töötervishoiu ja tööhügieeni reegleid

Hindamismeetod:

Praktiline ülesanne

Õppija demonstreerib juhendi alusel üht massaažiliiki, kasutades massaažiprotseduuri läbiviimisel ergonoomika, töötervishoiu ja tööhügieeni reegleid.

Mitteeristav hindamine (A, arvestatud; MA, mitte arvestatud)

Hindamiskriteeriumid:

Demonstreerib vastavalt ülesandele lihtsamaid massaaživõtteid, järgides hügieenireegleid ja ergonoomika põhimõtteid.

5. Koolitaja andmed

Koolitaja andmed. *Tuua ära koolitaja(te) ees- ja perenimi ning kursuse läbiviimiseks vajalikku kompetentsust näitav kvalifikatsioon või vastav õpi- või töökogemuse kirjeldus.*

Margit Kiviväli – Pärnumaa Kutsehariduskeskuse massaažiõppe kutseõpetaja, lõpetanud Massaažikooli 1 aastase õppe, töötab oma firmas massöörina – Masrit massaažisalong. Omab massaažiterapeut, tase 6 kutsequalifikatsiooni.

Õppekava koostaja:

/ees- ja perenimi, amet, e-mail/

Margit Kiviväli, kutseõpetaja, masrit@gmail.com