



<b>Täienduskoolitusasutuse nimetus</b>	Eesti Massaaži- ja Teraapiakool
<b>Õppekava nimetus</b>	Massööri eriala baaskursus
<b>Õppekavarühm</b>	Teraapia ja taastusravi
<b>Õppe kogumaht</b>	1000 t auditoorset töö, sh: 1) s.h teoreetiline õpe, praktiline õpe 668t 2) praktika 332t Lisaks iseseisev töö 299 tundi (kodutöö).
<b>Õppekava koostamise alus</b>	Massöör, tase 5 kutsestandard
<b>Koolitaja</b>	<a href="http://massaaz.ee/et/koolitajad">http://massaaz.ee/et/koolitajad</a>
<b>Kontaktandmed</b>	<a href="mailto:info@massaaz.ee">info@massaaz.ee</a>

#### **Sihtgrupp:**

Eelkõige ümberõpet vajavad inimesed, puuduliku kvalifikatsiooniga massöörid, uue ameti omandajad.

#### **Nõuded õpingute alustamiseks:**

Keskhariduse olemasolu.

#### **Õppe eesmärk:**

Õpetusega taotletakse, et õppijal on baastadmised, -oskused, hoiakud ja väärtused töötamiseks massöörina massaaživaldkonnas ning sotsiaalne valmisolek keerukate, mitmekesiste lahenduste leidmiseks klientide terviseprobleemidele, valmidus töötamiseks avatud tööturul massaažiteenuseid pakkuvates ettevõtetes või ettevõtjana ning õpingute jätkamiseks ja elukestvaks õppeks.

Õppekava läbinul on valmidus sooritada Massöör, tase 5 kutseeksam.

#### **Õpiväljundid:**

Õppija teeb massaaži, rakendades baastadmisi ja -oskuseid, lähtudes koostatud massaažiseansi läbiviimise kavast, kliendi ootustest, tervislikust seisundist, näidustustest ja vastunäidustustest ning massaažiseansi eesmärgist. Massaaži tehes lähtub massööri kutse-eeskikast, tööohutuse- ja hügieeni nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

Detailsemad õpiväljundid sisalduvad moodulite õpiväljundites.

**Õppemoodulite nimetused ja mooduli õpiväljundid, mahud.**

Nr.	Massööri eriala baaskursuse õppekava moodulite nimetus ja õpiväljundid	Maht tundides (KT/IT)
<b>1</b>	<b><i>Karjääri planeerimine ja ettevõtlus (Õpitee)</i></b>	<b><i>80/24</i></b>
1	Mõistab oma vastutust teadlike otsuste langetamisel elukestvas karjääriplaneerimise protsessis;	
2	Mõistab majanduse olemust ja majanduskeskkonna toimimist;	
3	Mõtestab oma rolli ettevõtluskeskkonnas;	
4	Kasutab oma õigusi ja täidab oma kohustusi töökeskkonnas toimimisel;	
5	Käitub vastastikust suhtlemist toetaval viisil;	
	<i>Mooduli teemad</i>	<i>Teemade mahud (KT/IT)</i>
1.1	Majandus ja ettevõtlus	10/3
1.2	Töötervishoid ja tööohutus	10/3
1.3	Karjääri planeerimine	10/3
1.4	Suhtlemise ja klienditeeninduse alused, kutse- eetika	10/3
1.5	Erialane eesti/vene keel	20/6
1.6	Erialane inglise keel	20/6
<b>2</b>	<b><i>Inimkeha ehituse, talituse ja seisundi hindamine</i></b>	<b><i>216/96</i></b>
1	Õpilane mõistab inimorganismi ehituse ja talitluse põhimõtteid;	
2	Õpilane seostab massaaži näidustusi ja vastunäidustusi erinevate haiguste/ haigusseisundite puhul, mõistab nende tekkepõhjuseid, arengumehhanisme ja sümptomaatikat	
3	Õpilane mõistab võimalikke massaaži aegseid/järgseid farmakonide kasutamisega kaasnevat koormust kliendile;	
4	Õpilane; mõistab tugiliikumisaparaadi biomehhaanikat ja mootorika juhtimise põhimõtteid;	
5	Õpilane mõistab ja analüüsib anamneesi kogumise käigus saadud infot kliendi tervisliku seisundi kohta;	
6	Õpilane hindab ja analüüsib kliendi seisundit rakendades selleks sobivaid kliendi uurimise meetodeid;	

	<i>Mooduli teemad</i>	<i>Teemade mahud (KT/IT)</i>
2.1	Anatoomia ja füsioloogia, I	70/34
2.2	Funktsionaalne anatoomia, I	40/12
2.3	Kinesioloogia (ladinakeelne terminoloogia), I	10/3
2.4	Patoloogia ja haigused	30/22
2.5	Farmakoloogia alused	8/5
2.6	Kliendi uurimise meetodid	18/8
2.7	Manuaalne lihastestimine	40/12
<b>3</b>	<b><i>Massaaž ja selle läbiviimine</i></b>	<b><i>372/179</i></b>
1	Õpilane mõistab massaaži üld- ja liigipõhist ajalugu ja nendega seotud filosoofilisi aspekte, massaažiliikide eripära ning massaažiläbiviimisega kaasnevaid ohte ja massaažiergonoomika rakendamise põhimõtteid	
2	Õpilane koostab klassikalise-, tai-, on-site-, spordi-, segment-, lümf-, situatsioonipõhise-, laste-, aroomi-, reflektorse massaaži tegemiseks kava, arvestades kliendi seisundit ja soove, kasutades erinevaid suhtlusviise ning valmistab ette töökoha massaažiks;	
3	Õpilane teeb klassikalist-, tai-, on-site-, sport-, segment-, lümf-, situatsioonipõhist- ja laste massaaži, reflektorset- ja aroomi massaaži rakendades teadmisi massaažiliigi põhialustest ja spetsiifikast, anatoomiast ja oskusi vastavalt massaažiliigi seansi kavale, töötavishoiu ja ohutuse, hügieeni nõuetele, arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid ja vajadusel multikultuursust, suhtleb kliendiga vene/eesti/inglise keeles;	
4	Õpilane nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks ning kasutades infotehnoloogilisi vahendeid analüüsib tehtud massaaži tulemusi ja ennast massöörina;	
5	Õpilane teeb situatsiooni- põhist massaaži lähtuvalt kliendi seisundist, valitud massaažiliikide tehnikatest ja massaažiseansi pikkusest rakendab teadmisi ja oskusi vastavalt etteantud ülesandele ja hindab teraapia/massaaži tulemust;	
	<i>Mooduli teemad</i>	<i>Teemade mahud (KT/IT)</i>

3.1	Klassikaline massaaž/massaaži põhialused, I	55/23
3.2	Tai massaaž, I	40/12
3.3	Idamaa meditsiini filosoofilised aspektid	10/3
3.4	On-site massaaž	10/3
3.5	Spordimassaaž, I	40/12
3.6	Segmentmassaaž, I	40/12
3.7	Lümfimassaaž, I	49/16
3.8	Lastemassaaž, I	25/14
3.9	Reflektorne massaaž, I (jalalaba)	25/14
3.10	Aroomimassaaž	30/22
3.11	Massaažiteraapia alused (situatsioonipõhine massaaž)	48/48
<b>4</b>	<b>Praktika</b>	<b>332</b>
	1	püstitab eesmärgid iseseisvaks tegutsemiseks praktikaettevõttes ja analüüsib enda arengut massöörina ning meeskonnaliikmena;
	2	rakendab omandatud erialaseid teadmisi ja oskusi konkreetses ettevõttes töösituatsioonis ja teeb massaaži;
	3	täidab praktikaga seotud dokumente elektrooniliselt, nõuetekohaselt ja analüüsib praktika tulemusi
	4	Õpilane analüüsib erialaseks tööks vajalikku erialast infot ja kirjandust.
		<b>KOKKU:</b>
		<b>1000/299</b>

KT – kontakttund, IT – iseseisev töö

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

**Iseseisev töö:** Praktiline töö, mõttega lugemine, harjutusvideo vaatamine, õpimapi või mõistekaardid koostamine, referaadi koostamine, 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) Kaasaegne ametikiri (näited Eesti elust). Vastus, 2004
- 5) Howard. CV koostamine. – Koolibri, 2001
- 6) Cialdini, R.B. Mõjustamise psühholoogia. Pegasus, 2005
- 7) K. E. Customer Service. Pearson Prentice Hall, 2006

- 8) Hampshire D. Doris. 21 st Century Business. Customer Service. 2008
- 9) Israel, S. Küsi, kuula, peegelda: Väärtusepõhise müügi väljakutsed. Äripäev, 2011
- 10) Underhill, P. Miks me ostame. Tallinn. Eesti Ekspressi Kirjastus, 2006
- 11) Tamm, T. Must vöö müügis. SELL IT, Tallinn, 2015
- 12) Р. Вердербер, К. Вердербер. Психология общения. 2003. Москва. Олма-пресс.
- 13) «Психология». №6. Статья «Умеющие со-огорчаться» Марина Мелия. 2013
- 14) Karjääriõppe sidumine praktikaga. – Innove, 2014.
- 15) Roosalu, Inimese anatoomia, 2006
- 16) Platzer, Color atlas of Human Anatomy, Vol. 1. Locomotor system, 2004
- 17) Söderström Osakeyhtiö W, Inimese füsioloogia ja anatoomia, Medicina 2001
- 18) Sepp E, Inimese topoanatoomia, Tartu 1998
- 19) Parm Ü, Lühiülevaade üldpatoloogilistest protsessidest, Härmametsa Talu, 2006
- 20) Roosalu, Inimese Anatoomia, 2006
- 21) Pääsuke. M., Ereline. J., Inimese liigutustegevuse biomehhaanika. Tartu 2001
- 22) Haige uurimine (Toimetaja E. Sooba) Tallinn, Medicina, 2005
- 23) (Toimet. H. Silm) Tallinn, Medicina, 2006
- 24) Klassikalise massaaži õpik. M. Ilves, L. Rannamaa, M. Müür, A.- K. Kartau Tallinn 2006
- 25) Töötervishoiu ja tööohutuse seadus
- 26) <http://www.keskkonnaamet.ee>
- 27) <http://www.europassikeskus.ee>
- 28) [rajaleidja.ee](http://rajaleidja.ee)
- 29) [biodigital.com](http://biodigital.com)
- 30) [ravimiamet.ee](http://ravimiamet.ee)

### **Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:**

**Hindamismeetod:** teoreetiline töö (test, mõistekaart, rühmatöö ettekanne, referaat), **praktiline töö** (praktiline ülesanne, situatsioonülesannete lahendamine, demo, simulatsioon, juhtumi analüüs).

### **Hindamiskriteeriumid**

Õppija:

- 1) kirjeldab massaaži spetsiifikat, teostamise põhimõtteid, rakendamise eesmärki ja massaaži läbiviimisega kaasnevat ohte;
- 2) kirjeldab massaaži näidustusi, vastunäidustusi ja põhjendab massaaži toimeid kliendi organismile;
- 3) kirjeldab ergonoomika rakendamise põhimõtteid, tuginedes teadmistele massaažiergonoomikast;
- 4) kasutab erinevat suhtlusviisi ja meetodeid kliendi tervises seisundi väljaselgitamiseks;
- 5) võtab kliendi anamneesi vastavalt klienditeeninduse heale tavale ning arvestab kliendi konfidentsiaalsusega;
- 6) analüüsib kliendi seisundit lähtuvalt anamneesist ning koostab massaaži läbiviimiseks kava, arvestades kliendi seisundit ja soove;
- 7) 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);

- 8) teeb massaaži vastavalt koostatud massaažikavale, rakendades selleks erinevaid massaaži tehnikaid, võtteid ja klienditeeninduse head tava;
- 9) 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);
- 10) kasutab massaaži tegemisel sobivat tempot, doseerib võtete tugevust, väldib luu- ja liigespindadele vajutamist ning terava valuaistingu tekitamist;
- 11) juhendab klienti massaaži ajal (hingamine, keha asendi muutmise, lõõgastumine jne);
- 12) analüüsib tehtud massaaži tulemusi ja ennast massöörina, vajadusel nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks või pöördumiseks tervishoiutöötaja poole;
- 13) 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 kutseeksam, mida korraldab MTÜ Eesti Massööride Liit. Kutseeksami sooritamisel õppija saab tähtajalise Massöör, tase 5 kutsetunnistuse.

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

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