



|                                        |                                                                                                                    |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Täienduskoolitusasutuse nimetus</b> | Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž                                                                           |
| <b>Õppekava nimetus</b>                | <b>Esteetiline (kosmeetiline) näomassaaž</b>                                                                       |
| <b>Õppekava kood</b>                   | 52.01/24/TÕ                                                                                                        |
| <b>Õppekavarühm</b>                    | Teraapia ja taastusravi                                                                                            |
| <b>Õppe kogumaht</b>                   | 30 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 24 tundi kontaktõpet ja 6 tundi iseseisvat tööd |
| <b>Õppekava koostamise alus</b>        | Massöör, tase 5 kutsestandard, direktori käskkiri                                                                  |
| <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 ja õppe alustamise tingimused:** isikud, kes soovivad omandada esteetilise näomassaaži teadmised ja oskused.

**Nõuded õpingute alustamiseks:** puuduvad.

**Õppe eesmärk:** õppija omandab teadmised ja oskused esteetilise näomassaaži tehnikate kasutamiseks, arvestades seejuures protseduuri eesmärgi, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

### **Õpiväljundid:**

Õppija

- 1) kirjeldab esteetilise näomassaaži tehnikaid ja nende eesmärgi;
- 2) põhjendab erinevate näomassaaži tehnikate toimeid ja selgitab näidustusi ja vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi naha seisundit ning valib sobivad massaaži tehnikad;
- 4) teeb näomassaaži vastavalt koostatud näomassaaži plaanile, arvestades hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib massaažiseansi mõju kliendile ja vajadusel kohandab massaaži tehnikaid arvestades kliendi seisundit.

### **Õppesisu:**

- 1) esteetilise näomassaaži eripära
- 2) näo piirkonna anatoomia ja lümfisüsteem
- 3) nahahoolduse põhimõtted
- 4) esteetilise näomassaaži võtted ja tehnikad
- 5) näidustused ja vastunäidustused
- 6) esteetilise näomassaažis kasutatavad õlid/kreemid ja nende toimed organismile
- 7) massaaži plaani koostamine
- 8) töökoht, töövahendid
- 9) klienditeeninduse hea tava
- 10) hügieeni ja tööohutuse nõuded.

**Õppemeetod/id:** teoreetiline ja praktiline õpe (loeng, demonstratsioon, praktiline harjutamine, test, arutelu, küsitlus, analüüs).

**Iseseisev töö:** õppija koostab iseseisvalt protseduuri kava vastavalt eesmärgile ja juhendile.

**Õppematerjalide loend:** esteetilise näomassaaži töövihik.

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

**Hindamismeetod:**

**Teoreetiline töö** – õppija lahendab struktureeritud testi näomassaaži spetsiifikast. Hindamisel kontrollitakse teadmiste omandamist.

**Praktiline töö – praktilise õppe refleksioon** – õppija demonstreerib esteetilise näomassaaži protseduuri tegemist vastavalt juhendile, järgides hügieeni- ja tööohutuse nõudeid. Hindamisel kontrollitakse tehnika korrektsust ja kliendi vajaduste arvestamist.

**Hindamiskriteeriumid:**

**1) Teadmiste põhine hindamine:**

- Õppija lahendab kirjalikult koolitaja poolt koostatud struktureeritud testi näomassaaži spetsiifikast.

Hindamisel kontrollitakse teoreetiliste teadmiste omandamist.

**2) Protседuuri tehnika korrektsus:**

- Õppija demonstreerib korrektseid näomassaaži tehnikaid, järgides juhendit ja kasutades õigeid võtteid.

Hindamisel kontrollitakse massaažitehnikate sooritamise täpsust ja sujuvust.

**3) Kliendi seisundi analüüs ja tehnika valik:**

- Õppija analüüsib kliendi näonaha seisundit enne massaaži alustamist ja valib sobiva tehnika.

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile. Õppija kirjeldab suuliselt valitud näomassaaži tehnikaid ning põhjendab valikut lähtudes näidustustest ja vastunäidustustest.

**4) Hügieeni- ja tööohutuse nõuete järgimine:**

- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid töökoha ja vahendite ettevalmistamisel ning protseduuri tegemise ajal.

Hindamisel kontrollitakse töökoha ja vahendite ettevalmistust ja kasutamist, sobivate desinfitseerimisvahendite ja töövõtete kasutamist tagamaks nii enda kui ka kliendi ohutuse.

**5) Klienditeeninduse hea tava:**

- Õppija hindab massaaži tulemust ning nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks.

Hindamisel kontrollitakse kliendi soovide ja vajaduste arvestamist ning klienditeeninduse hea tava järgimist. Õppija toob vähemalt ühe näite oma tegevusest, kus see aitab luua usaldusväärse ja meeldiva kogemuse kliendile, ja põhjendab.

**6) Protседuuri tulemuslikkus ja kohandamine:**

- Õppija analüüsib massaaži mõju kliendile ja teeb vajadusel protseduuri käigus kohandusi.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust massaažiseansi tulemusi analüüsida, teha vajadusel muudatusi ja kohandada tehnikaid. Õppija selgitab suuliselt protseduuri mõju

kliendile, tuues välja tehtud muudatused ja põhjendades neid. Õppija saab koolitaja poolset tagasisidet omandatud tehnikate sooritamise korrektsuse ja/või parendamise kohta.

**Koolituse läbimisel väljastatav dokument:** tunnistus – kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundi/d, tõend – kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid

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

**Õppevahendid:** massaažiõli, näopaber, massaažilaud, käterätikud, kätepaber, jalarull, desinfitseerimisvahend, protseduuripaber.