



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Tai joogamassaaž, III osa (Tai massaaž laual)
Õppekava kood	57.01/24/TÕ
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	10 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 8 tundi kontaktõpet ja 2 tundi iseseisvat tööd
Õppekava koostamise alus	direktori käskkirj
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp: isikud, kes on eelnevalt läbinud tai joogamassaaži I osa (algkursuse), soovivad omandada täiendavaid oskusi ja -teadmisi tai joogamassaažis ning teha tai joogamassaaži massaažilaul.

Nõuded õpingute alustamiseks: tai joogamassaaž, I osa, teadmised inimkeha ehitusest ja talitlusest.

Õppe eesmärk: õppija omandab oskused tai joogamassaaži tegemiseks massaažilaul, massaaži tehes lähtub kliendi näidustustest/vajadustest, vastunäidustustest, soovidest, massööri kutse-etikast, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

Õpiväljund(id):

Õppija

- 1) kirjeldab tai joogamassaaži (laual) tehnikaid ja nende eesmäärke;
- 2) põhjendab erinevate tai joogamassaaži tehnikate toimeid ja selgitab näidustusi ja vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobivad massaaži tehnikad;
- 3) teeb tai joogamassaaži massaažilaul vastavalt koostatud massaažiseansi kavale, arvestades hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 4) analüüsib massaažiseansi mõju kliendile ja vajadusel kohandab tehnikaid arvestades kliendi seisundiga.

Õppesisu:

- 1) massaaživõtete ja -tehnikate õppimine massaažilaul
- 2) massaaži kava
- 3) näidustused ja vastunäidustused
- 4) massaaži tegemine kehaosade kaupa vastavalt kliendi seisundile
- 5) töökoht ja töövahendid

6) hügieeni ja tööohutuse nõuded.

Õppemeetodid: teoreetiline ja praktiline õpe (loeng, demonstratsioon, praktiline harjutamine, arutelu, küsitlus, analüüs).

Iseseisev töö: õppija teeb tai massaaži massaažilaual vastavalt koostatud tai massaaži kavale ja kliendi seisundile, analüüsib tehtud massaažiseansi.

Soovituslikud kirjandusallikad:

Ilves, M., Kaljuvee, M., Toivar, M-L., Kartau, A-K. 2011, Kaasaegse Tai Joogamassaaži Õpik. M.I. Massaažikool.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetodid: praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib tai joogamassaaži seansi tegemist laual vastavalt juhendile, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskuseid.

Hindamiskriteeriumid:

Õppija:

1) **Protseduuri tehnika korrektsus:**

- Õppija demonstreerib õiget tai joogamassaaži tehnikat massaažilaual, järgides juhendit ja kasutades õigeid võtteid.

Hindamisel kontrollitakse massaažitehnika sooritamise täpsust ja sujuvust.

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

- Õppija analüüsib kliendi seisundit enne massaaži alustamist ja valib sobivaima tehnika tegemise tempo.

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile.

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

- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid kogu protseduuri vältel.
- Õppija valmistab ette töökoha ja vahendid tai joogamassaaži tegemiseks vastavalt juhendile.

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

4) **Klienditeeninduse head tavad:**

- 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.

5) **Seansi tulemuslikkus ja kohandamine:**

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

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust massaažiseansi tulemusi analüüsida, teha vajadusel muudatusi ja kohandada tehnikaid. Õppija selgitab suuliselt massaažiseansi 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: massaažilaud, massaažimatt, käterätikud, jalarullid, desinfitseerimisvahendid, kätepaberid.