



|                                        |                                                                                                  |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Täienduskoolitusasutuse nimetus</b> | Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž                                                         |
| <b>Õppekava nimetus</b>                | <b>Dekoltee-, kaela- ja rinnapiirkonna esteetiline massaaž</b>                                   |
| <b>Õppekavarühm</b>                    | Teraapia ja taastusravi                                                                          |
| <b>Õppekava kood</b>                   | 110.01/26/TÕ                                                                                     |
| <b>Õppe kogumaht</b>                   | 8 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe.<br>Koolitus toimub kontaktõppe vormis. |
| <b>Õppekava koostamise alus</b>        | 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:** isikud, kes soovivad omandada teadmisi ja praktilisi oskusi dekoltee-, kaela- ja rinnapiirkonna esteetilise massaaži tegemiseks.

**Nõuded õpingute alustamiseks:** puuduvad.

**Õppe eesmärk:** õppija omandab teadmised dekoltee-, kaela- ja rinnapiirkonna anatoomiast, naha ja pehmete kudede eripäradest ning praktilised oskused esteetilise massaaži ohutuks ja eesmärgipäraseks rakendamiseks, arvestades protseduuri eesmärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni- ja tööohutusnõudeid.

### Õpiväljundid:

Õppija

- 1) kirjeldab dekoltee-, kaela- ja rinnapiirkonna anatoomilisi iseärasusi, esteetilise massaaži põhimõtteid ning eesmärke;
- 2) selgitab esteetilise massaaži toimeid ning näidustusi ja vastunäidustusi;
- 3) analüüsib naha ja pehmete kudede seisundit ning valib sobivad massaaživõtted ja töövahendid;
- 4) teeb dekoltee-, kaela- ja rinnapiirkonna esteetilist massaaži vastavalt koostatud kavale, järgides hügieeni- ja tööohutusnõudeid;
- 5) analüüsib protseduuri mõju ning vajadusel kohandab massaaživõtteid vastavalt kliendi seisundile ja eesmärkidele.

### Õppesisu:

- 1) dekoltee-, kaela- ja rinnapiirkonna anatoomia ning esteetilise massaaži mõju organismile;
- 2) naha ja pehmete kudede seisundi hindamise alused;
- 3) esteetilise massaaži näidustused ja vastunäidustused;
- 4) esteetilise massaaži tehnikad ja võtted;
- 5) massaažis kasutatavad töövahendid ja hooldustooted (õlid, kreemid, kupud jm);
- 6) massaažikava koostamine;
- 7) dekoltee-, kaela- ja rinnapiirkonna esteetilise massaaži terviklik protseduur;
- 8) praktiline harjutamine;
- 9) töökoht ja töövahendid;
- 10) hügieeni-, ergonoomika- ja tööohutusnõuded.

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

**Iseseisev töö:** puudub.

**Õppematerjalide loend:** koolitaja poolt koostatud töövihik/konspekt.

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

**Hindamismeetod:** Praktiline demonstratsioon koos suulise põhjendamise ja refleksiooniga – õppija demonstreerib dekoltee-, kaela- ja rinnapiirkonna esteetilise massaaži tegemist vastavalt koostatud kavale, järgides hügieeni- ja tööohutusnõudeid. Hindamisel kontrollitakse tehnika korrektsust, kliendi vajaduste arvestamist ning töövahendite ohutut kasutamist.

**Kompleksülesanne sisaldab:**

1. kliendi seisundi hindamist;
2. protseduuri eesmärgi määratlemist;
3. massaažikava koostamist;
4. töökoha ja vahendite ettevalmistamist;
5. esteetilise massaaži läbiviimist;
6. protseduuri tulemuste analüüsimist.

**Hindamiskriteeriumid ja nende sidusus õpiväljunditega:**

| Õpiväljund                                                                                                         | Hindamismeetod                         | Hindamiskriteeriumid                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ÕV nr 1.</b><br>Dekoltee-, kaela- ja rinnapiirkonna anatoomia, esteetilise massaaži põhimõtted ja ohutusnõuded. | Suuline selgitus praktilise töö käigus | 1) Õppija kirjeldab dekoltee-, kaela- ja rinnapiirkonna anatoomilisi iseärasusi vastavalt õpetatule.<br>2) Õppija selgitab esteetilise massaaži eesmärgi ja põhimõtteid.<br>3) Õppija kirjeldab hügieeni-, ergonoomika- ja tööohutusnõudeid protseduuri läbiviimisel |
| <b>ÕV nr 2.</b><br>Esteetilise massaaži toimed ning näidustused ja vastunäidustused.                               | Suuline selgitus praktilise töö käigus | 1) Õppija kirjeldab vähemalt kolme esteetilise massaaži toimet.<br>2) Õppija nimetab vähemalt kolm näidustust ja kolm vastunäidustust ning põhjendab nende olulisust.<br>3) Õppija selgitab massaaži mõju naha, nahaaluste kudede ja lihaste seisundile.             |
| <b>ÕV nr 3.</b><br>Naha ja pehmete kudede seisundi analüüs                                                         | Praktiline töö                         | 1) Õppija hindab naha ja pehmete kudede seisundit enne protseduuri.<br>2) Õppija analüüsib massaaži sobivust kliendi vajadustest lähtuvalt.                                                                                                                          |

|                                                                                       |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ning massaažikava koostamine.                                                         |                                               | 3) Õppija koostab kliendi vajadustele vastava massaažikava ning valib sobivad töövõtted ja töövahendid.                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>ÕV nr 4.</b><br>Dekoltee-, kaela- ja rinnapiirkonna esteetilise massaaži tegemine. | Praktiline demonstratsioon                    | 1) Õppija valmistab ette töökoha ja töövahendid vastavalt hügieeninõuetele.<br>2) Õppija teostab massaažiprotseduuri vastavalt koostatud kavale, kasutades korrektselt õpetatud massaaživõtteid.<br>3) Õppija järgib protseduuri jooksul hügieeni-, ergonoomika- ja tööohutusnõudeid ning tagab kliendi mugavuse ja ohutuse. |
| <b>ÕV nr 5.</b><br>Protseduuri mõju analüüs ning massaaživõtete kohandamine.          | Praktilise töö analüüs ja suuline refleksioon | 1) Õppija hindab protseduuri mõju kliendi tagasiside ja vaatluse põhjal.<br>2) Õppija annab kliendile asjakohaseid soovitusi edasiseks tegevuseks.<br>3) Õppija põhjendab vajadusel massaaživõtete ja töövahendite kohandamist vastavalt kliendi seisundile ning protseduuri käigus saadud tagasisidele.                     |

#### **Õppekava seos kutsestandardiga:**

Õppekava toetab massööri ja heaaluteenuste spetsialisti kutsealaste kompetentside arendamist, eelkõige kliendi seisundi hindamise, sobivate töövõtete valimise, protseduuri ohutu läbiviimise, hügieeni- ja tööohutusnõuete järgimise ning kliendi nõustamise valdkonnas. Õppekava toetab esteetiliste massaaživõtete rakendamist kliendi heaolu ja enesetunde parandamisel.

#### **Koolitajakvalifikatsiooni kirjeldus:**

Koolitajal on massaaži, teraapia või iluvaldkonna erialane haridus või kutsekvalifikatsioon, esteetilise massaaži alane väljaõpe ning täiskasvanute koolitamise kogemus.

#### **Koolituse läbimisel väljastatav dokument:**

- 1) **tunnistus** – kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundid. Tunnistus kinnitab õppekavas kirjeldatud õpiväljundite saavutamist, kuid ei tõenda kutsekvalifikatsiooni ega anna iseseisvalt õigust osutada massaažiteenust kutsetegevusena.
- 2) **tõend** – kui õppija ei saavutanud õpiväljundeid.

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

**Õppevahendid:** massaažilaud, rätikud, jalarullid, baasõlid, kreemid, kupud, ühekordsed tarvikud, nahahooldus- ja desinfitseerimisvahendid, kätepaber ning muud praktilise õppe läbiviimiseks vajalikud vahendid.