



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Idamaine laavakivimassaaž
Õppekava kood	72.01/24/TÕ
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	16 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe. Õppetöö toimub kontaktõppe vormis.
Õppekava koostamise alus	direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp: isikud, kes soovivad omandada laavakivimassaaži tegemise baasteadmised ja oskused.

Nõuded õpingute alustamiseks: puuduvad.

Õppe eesmärk: õppija omandab teadmised laavakivimassaaži teoreetilistest alustest, laavakivide omadustest ja nende toimemehhanismidest ning praktilised oskused laavakivimassaaži ohutuks ja eesmärgipäraseks läbiviimiseks, arvestades kliendi vajadusi, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni- ja tööohutusnõudeid.

Õpiväljund:

Õppija

- 1) kirjeldab laavakivimassaaži tehnikat, selle põhimõtteid ja eesmärke;
- 2) põhjendab laavakivimassaaži toimeid ja selgitab näidustusi ning vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobiva massaaži tehnika;
- 4) teeb laavakivimassaaži vastavalt koostatud plaanile, arvestades laavakivide omaduste ja toimega organismile, järgides hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib massaažiseansi mõju kliendile ja vajadusel kohandab tehnikaid arvestades kliendi seisundit.

Õppesisu:

- 1) laavakivimassaaži idamaine käsitus;
- 2) laavakivide füüsikalised omadused ja toimed organismile;
- 3) laavakivimassaažis kasutatavad õlid ja nende toimed organismile;
- 4) näidustused ja vastunäidustused;
- 5) laavakivimassaaži võtted ja tehnika
- 6) kliendi seisundi hindamine ja massaažikava koostamine;
- 7) laavakivimassaaži tervikliku seansi läbiviimine
- 8) töökoht, töövahendid ja kivide ettevalmistus;
- 9) hügieeni ja tööohutuse nõuded.

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

Iseseisev töö: puudub.

Õppematerjalide loend: laavakivimassaaži töövihik.

Soovituslikud kirjandusallikad:

Ilves, M., Rannamaa, L., Müür, M, Kartau, A-K., Klassikalise massaaži õpik (lk. 168-196). 2012.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: praktiline töö koos suulise põhjendamise ja refleksiooniga

– õppija demonstreerib laavakivimassaaži tegemist vastavalt juhendile, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi.

Hindamiskriteeriumid ja nende sidusus õpiväljunditega:

Õpiväljund	Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid
ÕV nr 1. Laavakivimassaaži põhimõtted, ergonoomika ja ohutusnõuded.	Suuline selgitus praktilise töö käigus	1) Õppija kirjeldab laavakivimassaaži põhimõtteid ja eesmärki vastavalt õpetatule. 2) Õppija selgitab laavakivide füüsikalisi omadusi ja nende mõju organismile. 3) Õppija kirjeldab hügieeni- ja tööohutuse põhinõudeid laavakivimassaaži läbiviimisel.
ÕV nr 2. Laavakivimassaaži toimed, näidustused ja vastunäidustused.	Suuline selgitus praktilise töö käigus	1) Õppija kirjeldab vähemalt kolme laavakivimassaaži toimet organismile. 2) Õppija nimetab vähemalt kolm näidustust ja kolm vastunäidustust ning põhjendab nende olulisust. 3) Õppija selgitab laavakivimassaažis kasutatavate õlide kasutamise põhimõtteid ja mõju.
ÕV nr 3. Kliendi seisundi analüüs ja massaažikava koostamine.	Praktiline töö	1) Õppija kogub kliendilt vajaliku anamneesi ja selgitab välja massaaži eesmärgi. 2) Õppija hindab kliendi seisundit ning analüüsib laavakivimassaaži sobivust kliendi seisundist lähtuvalt. 3) Õppija koostab kliendi vajadustele vastava massaažikava, valides sobivad tehnikad ja nende järjestuse.
ÕV nr 4. Laavakivimassaaži tegemine vastavalt koostatud kavale,	Praktiline demonstratsioon	1) Õppija valmistab ette töökoha, laavakivid ja töövahendid vastavalt hügieeninõuetele. 2) Õppija teostab massaažiseansi vastavalt koostatud kavale, kasutades korrektselt õpetatud

järgides hügieeni- ja tööohutusnõudeid.		laavakivimassaaži võtteid. 3) Õppija järgib seansi jooksul ergonoomika-, hügieeni- ja tööohutusnõudeid ning tagab kliendi ohutuse ja mugavuse.
ÕV nr 5. Massaažiseansi mõju analüüs kliendi seisundile, vajadusel muudatuste tegemine ja massaaživõtete kohandamine.	Praktilise töö analüüs ja suuline refleksioon	1) Õppija hindab massaažiseansi mõju kliendi tagasiside ja vaatluse põhjal. 2) Õppija selgitab kliendile võimalikke massaažijärgseid reaktsioone ning annab asjakohased soovitusel edasiseks tegevuseks. 3) Õppija põhjendab vajadusel massaažitehnikate kohandamist, lähtudes kliendi seisundist ja seansi käigus saadud tagasisidest.

Õppekava seos kutsestandardiga:

Õppekava on koostatud lähtudes Massöör, tase 5 kutsestandardist ning toetab kompetentsi „Massaaži tegemine“, sealhulgas kliendi seisundi hindamise, massaažkava koostamise, massaaži teostamise ning tööohutuse ja hügieeninõuete järgimisega seotud tegevusnäitajate omandamist.

Koolitajakvalifikatsiooni kirjeldus:

Koolitajal on massööri kutse tase 5 või valdkonnale vastav erialane haridus või kutsekvalifikatsioon, laavakivimassaaži väljaõpe ning täiskasvanute koolitamise kogemus.

Koolituse läbimisel väljastatav dokument:

- 1) **tunnistus** – kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundi/d. Tunnistus kinnitab õppekavas kirjeldatud õpiväljundite saavutamist, kuid ei tõenda kutsekvalifikatsiooni ega anna iseseisvalt õigust osutada massaažiteenust kutsetegevusena.
- 2) **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: laavakivid, kivide soojenduspott, ämber, kulp, baasõli, aroomiõlid, massaažilaud, käterätikud, jalarull, desinfitseerimisvahend, kätepaber, protseduuripaber.