

Massaaži õppekava

Õppekavade rühm: Juuksuritöö ja iluteenindus

NB! Õpingute alustamise tingimuseks on keskhariduse olemasolu.

Sissejuhatus

Töökoht, hügieen, ohutus, eetika

Teoreetilised teadmised

1. Massaaži ajalugu, klassifikatsioon
2. Anatoomia ja füsioloogia
 - organismi ehitus, organite funktsioonid
 - haigused, s.h. nahahaigused
 - anamneesi koostamine
 - ülevaatuse meetodid

3. Klassikaline massaaž

- toime
- näidustused ja vastunäidustused
- massaaži võtted
- teostamise meetodika

4. Massaaži liigid,

nende toime, näidustused ja vastunäidustused, võtted, meetodika, tarvikud – õlid, kreemid, salvid, talgid jms.

- kosmeetiline massaaž
- lümfimassaaž
- tselluliidivastane massaaž
- massaaž kividega
- vaakummassaaž
- meemassaaž

5. Harjutamine kooli keskkonnas ja iseseisvalt.

6. Klienditeenindus

Õppekava maht: 500 akadeemilist tundi, millest 100 on auditoorsed, 300 praktilised kooli keskkonnas ja 100 – iseseisev töö.

Õppekeskkond: õpperuumides on massaažisalongi sisustus nõutava mööbli ja seadmetega: massaažilaud, matt, aparaadid, kivid, rullid, rätikud, õppe käigus kasutatavad kulumaterjalid – õlid, kreemid, paber jms. Õppegrupis on kuni 5 inimest.

Koolitajad omavad kutseharidust või erialast koolitust, regulaarseid täiendkoolitusi, pikaajalist töökogemust ja täiskasvanute koolitamise kogemust.

Väljundid: baaskoolituse edukalt läbinu oskab teostada klassikalist massaaži ja omab põhioskusi teistes massaažiliikides, rakendab massaaži tegemise põhireegleid, lähtub massaaži läbiviimise eesmärgist, valib sobiva massaažiliigi ja vahendid.

Hindamismeetod: teooria arvestus, praktiliste tööde vaatlus.

