

# Dinski Erakool

*Õppekavade rühm: Juuksuritöö ja iluteenindus*

*Õppe sihtgrupp: täiskasvanud õppijad, kes soovivad omandada kaasaegseid teadmisi ja oskusi iluteeninduse valdkonnas.*

*Nõutav on keskharidus. Koolitus sobib algajatele.*

*Baaskoolitus annab algajast õppijale põhiteadmised ja -oskused tasemel, mis võimaldab alustada iseseisvat tööd valitud erialal.*

## Kosmeetiku baaskoolituse õppekava

**Õppe maht ak.tundides**  
auditoorne/praktiline/iseseisev

### 1. Sissejuhatus erialasse

100/00/50

- teadmised anatoomiast ja füsioloogiast: organsüsteemid, nende ehituslikud elemendid ja põhifunktsioonid. Füsioloogia põhiprintsiibid. Südame veresoonkonna ehitus, vere, vereringe ja südame talitluse füsioloogia. Hingamis-, seede-, kuse-suguelundkonna ning naha ehitus ja funktsioonid. Liikumiselundkonna (skelett, liigesed, lihased) ehituse ja talitluse põhiprintsiibid. Lihastalitluse füsioloogia. Organismi regulatsioonimehhanismid: endokriinsüsteemi ja närvisüsteemi ehituse ja talitluse põhiprintsiibid
- levinumad nahahaigused ja kosmeetiku kompetentsi piirid nende äratundmisel
- ohutus ja hügieen (a- ja antiseptika, desinfitseerimine, steriliseerimine, isikukaitsevahendid, nende kasutamine)
- kosmeetiline keemia (kosmeetikatarbed, nende toorained, komponendid, mõjutegurid)
- ülevaade professionaalsetest kosmeetikatoodetest ja -tootjatest
- seadmed ja töövahendid (spaatlid, pintslid, ühekordsed töövahendid, erisugusteks hooldusteks vajalikud aparaadid)
- töökoha ettevalmistamine

*Väljundid läbivate kompetentsidena:*

- teab inimkeha organsüsteemide, sh naha ehitust, nende elemente ja talitlusfunktsioone; füsioloogia põhiprintsiipe ning oskab neid teadmisi kasutada protseduuride planeerimisel
- tunneb ja oskab kasutada asjakohaseid kosmeetikatooteid ja töövahendeid
- valmistab ette oma töökoha, varustades selle vajalike töövahendite ja toodetega
- hoiab oma töökoha korras; iga protseduuri läbiviimisel peseb, kuivatab, desinfitseerib ja steriliseerib töövahendid järgides tervisekaitsenõudeid

### 2. Näohooldus

20/170/25

- näo- ja dekolteepiirkonna analüüsimine
- näidustused ja vastunäidustused protseduurideks
- hooldusprotseduurid:
- näohooldusaparaadid ja nende otstarve (darsonval, ultraheli, galvaanika, vapazon)
- hoolduste liigid: puhastamine, aurutamine, koorimine, niisutamine, toniseerimine, stimuleerimine, näo- ja dekolteepiirkonna kosmeetiline massaaž
- hoolduse valimine
- kosmeetilised vahendid, nende kasutamine (koorijad, kreemid, toonikud, maskid jms)
- näo- ja dekolteenaha pinnapuhastus
- koorimine ja aurutamine

- naha rahustamine, toniseerimine, niisutamine, pinguldamine: meetodid ja vahendid
- massaažiliigid (klassikaline, lümfi, modelleeriv)
- ripsmete ja kulmude värvimine, kulmude kujundamine - värvid, tehnoloogia

**Väljundid:**

- valib näonaha tüübile ja kliendi soovidele vastava hoolduse
- puhastab näonaha ja dekolteepiirkonna pinna, kasutades sobivaid tooteid
- analüüsib näo ja dekolteepiirkonna nahka, kasutades teadmisi inimese anatoomiast, füsioloogiast ja dermatoloogiast; vajadusel soovib kliendil konsulteerida nahaarstiga
- koorib ja aurutab näonaha, kaela, dekoltee piirkonna vastavalt nahatüübile, kasutades sobivaid tooteid
- oskab kasutada näohooldusaparaate (darsonval, ultraheli, galvaanika, vapazon)
- hooldab näo ja dekolteepiirkonna nahka, kasutades näohooldusaparaate ning sobivaid seerumeid, maske ja kreeme vastavalt näonaha tüübile ja hoolduse eesmärgile
- masseerib nägu, kaela, ja dekolteepiirkonda vastavalt näidustustele, kasutades erinevaid massaažitehnikaid nagu klassikaline, modelleeriv ja lümfimassaaž
- teeb näo ja dekolteepiirkonna erihooldusi (nt toniseerib, niisutab, pinguldab), kasutades erinevaid seerumeid, maske, näohooldusaparaate ja tehnikaid
- valib ja segab kliendile sobiva värvitooni ripsmete ja kulmude värvimiseks; värvib ripsmed ja kulmud, kasutades sobivaid värve ja töövõtteid
- puhastab nahalt värvijäädid, kasutades sobivat värvieemaldajat
- korrigeerib ja kujundab kulmud pintsetiga vastavalt näo kujule ja arvestades kliendi soove kasutades erinevaid tehnikaid

**3. Kehahooldus**

25/70/25

- naha analüüsimine
- näidustused ja vastunäidustused protseduurideks
- hoolduse valimine
- kosmeetilised vahendid (koorijad, kreemid, toonikud jms)
- naha puhastamine pindmine
- koorimine ja aurutamine
- naha rahustamine, toniseerimine, niisutamine, pinguldamine
- klassikaline massaaž

**Väljundid:**

- valmistab kliendi kehahoolduseks ette; hindab keha visuaalselt, selgitab välja näidustused ja vastunäidustused, sh naha seisukorra
- hoolduse planeerimisel arvestab kliendi soove, vajadusi, näidustusi ja vastunäidustusi
- puhastab, koorib, pinguldab, niisutab keha nahka, teeb maske ning lõõgastab lihaseid vastavalt hooldusele, kasutades selleks sobivaid töövahendeid ja -võtteid ning tooteid
- teeb üldmassaaži, kasutades klassikalise massaaži tehnikaid, arvestades näidustusi ja vastunäidustusi

**4. Depilatsioon**

00/10/00

- naha seisundi hindamine
- võimalikud vastunäidustused
- karvade eemaldamine näolt ja kehalt vahameetodil: töövõtted ja tooted
- järelhooldus, järelhooldustooted

**Väljundid:**

- depilatsiooni eel hindab nahka visuaalselt, selgitab välja näidustused ja vastunäidustused
- valmistab naha ette karvade eemalduseks
- eemaldab karvad, kasutades sobivaid vahendeid, tooteid ja töövõtteid
- puhastab naha vahajääkidest ja kasutab järelhooldustooteid

## 5. Klienditeenindus

05/00/00

- professionaalsed hoiakud
- mugava õhkkonna loomine
- individuaalne lähenemine

### Väljundid:

- protseduuride tegemisel loob sõbraliku ja mugava õhkkonna, lähenedes igale kliendile individuaalselt ning arvestades tema soove, vajadusi ja ootusi
- vastab küsimustele ja annab selgitusi kliendile arusaadavalt

**Õppekava maht:** 500 akadeemilist tundi, millest 150 on auditoorsed, 250 praktilised kooli keskkonnas ja 100 iseseisev töö (teoreetilise materjali kordamine ja kinnistamine, massaaživõtete jm käeliste oskuste harjutamine väljaspool kooli).

Koolituse jooksul kasutatakse 10-15 modelli kuni 58 praktilise töö teostamiseks.

**Õppekeskkond:** õpperuumides on tervishoiu nõuetele vastav kosmeetikasalongi/ õpperuumi sisustus nõutava varustuse, mööbli ja seadmetega: protseduuritoolid, valamud, kosmeetiku mannekeenid harjutamiseks, aparaadid (darsonval, ultraheli, galvaanika, vapazon, desinfitseerimisaparaadid), õppe käigus kasutatavad kulumaterjalid (koorigad, kreemid, toonikud, maskimaterjalid, hooldusvahendid jms), desinfitseerimis- ja isikukaitsevahendid. Õppegrupis on kuni 5 inimest.

**Koolitajad** omavad kosmeetiku kutsetunnistust või erialast koolitust, pikaajalist töökogemust ja täiskasvanute koolitamise kogemust: <http://ilukooldinski.ee/koolitajad/#kosmeetiku>

**Koolituse väljund:** koolituse edukalt läbinu on omandanud õppekavas ettenähtud põhiteadmised ja -oskused tasemel, mis võimaldab alustada iseseisvat tööd valitud erialal ning on teadvustanud endale pideva erialase arengu vajadust

**Hindamise meetod:** arvestus (teooria, praktiliste tööde sooritamine)

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine õppetöös vähemalt 90% mahus ja lõpuarvestuse sooritamine.

**Koolituse läbimisel väljastatav dokument:** tunnistus või tõend. Tunnistuse saamise tingimuseks on arvestuse sooritamine positiivsele tulemusele. Õpivaljundite mittesaavutamisel väljastatakse tõend koolitusel osalemise kohta vastavalt osaletud õppetundide arvule.