

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.

Massaaži baaskoolituse õppekava

Õppe maht ak.tundides
auditoorne/praktiline/iseseisev

1. Sissejuhatus erialasse

95/00/50

- teadmised anatoomiast ja füsioloogiast: organsüsteemid, nende ehituslikud elemendid ja põhifunktsioonid. Füsioloogia põhiprintsiibid. Südame veresoonkonna ehitus, vere, vereringe ja südamealilitluse füsioloogia. Hingamis-, seede-, kuse-suguelundkonna ning naha ehitus ja funktsioonid. Liikumiselundkonna (skelett, liigesed, lihased) ehituse, ja talitluse põhiprintsiibid. Lihastalitluse füsioloogia, liikumisaparaadi mootorika. Organismi regulatsioonimehhanismid: endokriinsüsteemi ja närvisüsteemi ehituse ja talitluse põhiprintsiibid
- levinumad nahahaigused ja massööri kompetentsi piirid nende äratundmisel
- ohutus ja hügieen (a- ja antiseptika,desinfitseerimine, isikukaitsevahendid, nende kasutamine)
- töökoha ettevalmistamine

Väljundid läbivate kompetentsidena:

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

2. Klassikaline massaaž

00/80/20

- toime
- näidustused ja vastunäidustused
- anamneesi koostamine, ülevaatusmeetodid, võimalikud terviseriskid
- massaaži võtted (silumine, voolimine, hõõrumine, muljumine, kloppimine, patsutamine, hakkimine)
- teostamise meetodika ja reeglid

Väljundid:

- oskab hinnata kliendi seisundit; valib sobivad vahendid, lähtudes kliendi soovist, erinevate haiguste ja haigusseisunditega seotud näidustustest ja vastunäidustustest ning

rakendades omandatud teadmisi anatoomiast ja füsioloogiast; planeerib sobivad võtted, vahendid, tehnikad (nt tempo, rütm, tugevus); selgitab kliendile valitud lähenemist, terviseriski olemasolul soovitab teisi võimalusi või pöördumist tervishoiutöötaja poole

3. Tselluliidivastane massaaž; lümfimassaaž; kosmeetiline näomassaaž 00/120/30

- nende eesmärk, toime, näidustused ja vastunäidustused
- anamnees, kliendi seisundi hindamine, võimalikud terviseriskid
- metoodika, võtted, tarvikud

Väljundid:

- oskab teostada massaaži erinevaid liike, valib sobiva massaažiliigi ja vahendid, teab nende näidustusi ja vastunäidustusi, rakendab massaaži tegemise põhireegleid, lähtub massaaži läbiviimise eesmärgist ja kliendi soovidest

4. 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: 400 akadeemilist tundi, millest 100 on auditoorsed, 200 praktilised kooli keskkonnas ja 100 – iseseisev töö (teooria kordamine ja kinnistamine, massaaživõtete harjutamine väljaspool kooli). Koolituse jooksul teostatakse kuni 60 praktilist tööd modellel.

Õppekeskkond: õpperuumides on massaažisalongi sisustus nõutava mööbli ja seadmetega: massaažilaud, massaažimatid, desinfitseerimisaparaadid, kivid, kupud, rullid, rätikud, linad, padjad, õppe käigus kasutatavad kulumaterjalid: õlid, kreemid, paber jms. Õppegrupis on kuni 5 inimest.

Koolitajad omavad erialast koolitust, regulaarseid täiendkoolitusi, pikaajalist töökogemust ja täiskasvanute koolitamise kogemust: <http://ilukooldinski.ee/koolitajad/#massaazi>

Koolituse väljundid: baaskoolituse edukalt läbinu on omandanud kõik õppekavaga ettenähtud oskused tasemel, mis võimaldab alustada iseseisvat tööd ning on teadvustanud endale pideva erialase arengu vajadust.

Hindamismeetod: arvestus (teooria, praktiliste tööde sooritamine).

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

Koolituse läbimisel väljastatav dokument: tunnistus või tõend.

Tunnistus väljastatakse, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud ja väljundid saavutatud.

Tõend – kui õpiväljundeid ei saavutatud, kuid õppija võttis osa õppetööst. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud õppetundide arvule.

