

**MASSÖÖR, TASE 5 ÕPPEKAVA MOODULITE RAKENDUSKAVA**

**Õppevormid:** statsionaarse (koolipõhine ja töökohapõhine) ja mittestatsionaarne

**Sihtrühm:** keskharidusega õppija

**PÕHIÕPINGUTE MOODULID**

\* HK – hindamiskriteerium; IT – iseseisev töö; KÕ – kontaktõpe; ÕV – õpiväljund

Mooduli nr	Mooduli nimetus			Maht
<b>1</b>	<b>ÕPITEE JA TÖÖ MUUTUVAS KESKKONNAS</b>			<b>5 EKAP</b>
<b>Eesmärk:</b> Õpetusega taotletakse, et õpilane kujundab oma tööalast karjääri ja arendab eneseteadlikkust tänapäevases muutuv keskkonnas lähtudes elukestva õppe põhimõtetest.				
<b>Nõuded mooduli alustamiseks:</b> Puuduvad				
<b>Õpetajad:</b> Airi Kerikmäe, Priit Pajuste, Liana Kurg, Tiina Uusma				
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamismeetodid ja ülesanded	Mooduli teemad
<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>kavandab oma õpitee, arvestades isiklikke, sotsiaalseid ja tööalaseid võimalusi ning piiranguid;</li> <li>mõistab ühiskonna toimimist, tööandja ja organisatsiooni väljakutseid, probleeme ning võimalusi;</li> <li>kavandab omapoolse panuse väärtuste loomisel enda ja teiste jaoks kultuurilises, sotsiaalses ja/või rahalises tähenduses;</li> <li>mõistab enda vastutust oma tööalase karjääri kujundamisel ning on motiveeritud ennast arendama.</li> </ol>	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>analüüsib juhendamisel oma huvisid, väärtusi, oskusi, teadmisi, kogemusi ja isikuomadusi, sh õpi-, suhtlemis- ja koostööoskusi seoses õpitava erialaga;</li> <li>sõnastab juhendamisel eneseanalüüsi tulemustest lähtuvad isiklikud õpieesmärgid ja põhjendab neid;</li> <li>koostab juhendamisel isikliku eesmärgipärase arvestades oma huvide, ressursside ja erinevate keskkonnateguritega;</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eneseanalüüs lähtuvalt kutsestandardist;</li> <li>e-õpimappide loomise võimaluste tutvustamine (lõimitult digiajastu tehnoloogiate kasutamise);</li> <li>infootsing;</li> <li>tõhustatud loeng e-toega;</li> <li>ideekaart praktikale;</li> <li>praktiline töö (dokumentide vormistamine (lõimitult dokumenditöö mooduliga, võõrkeele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Küsimustike ja testide tulemuste analüüsimine ning eneseanalüüsi koostamine (HK 1, 2, 3, 8, 15, 16, 17, 18);</li> <li>turumajanduse ja ettevõtluse kirjeldamine ning ärimudeli koostamine (HK 4, 5, 11, 12, 13, 14);</li> <li>küsimustike põhjal kokkuvõtte kirjutamine tööiguse ja tööohutuse teemadel (HK 6, 7, 8, 9, 10);</li> <li>dokumentide vormistamine (HK 6, 7).</li> </ul>	<p><b>1. Karjääri planeerimine 1 EKAP</b> 26 tundi e-õpe</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Kutseala karjääri kujundamine ja väärtustamine</li> <li>Enesetundmine karjääri planeerimisel</li> <li>Õppimisvõimaluste ja töajõuturu tundmine karjääri planeerimisel</li> <li>Planeerimine ja karjääriotsuste tegemine</li> </ol> <p><b>2. Keskkonna mõistmine</b> <b>2.1. Majandus ja ettevõtlus 1 EKAP</b> 26 tundi (KÕ 14 t, IT 12 t)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mina ja majandus</li> <li>Piiratud ressursid ja piiramatud vajadused</li> <li>Pakkumine ja nõudlus</li> <li>Maksud</li> <li>Finantsasutused Eestis</li> <li>Eesti ja kodumaakonna ettevõtlus</li> <li>Ettevõtja ja töövõtja</li> <li>Ettevõtluskeskkond</li> <li>Äriidee ja selle elluviimine</li> </ol>

	<p>4) selgitab meeskonnatööna turumajanduse toimimist ja selle osapoolte ülesandeid;</p> <p>5) kirjeldab meeskonnatööna piirkondlikku ettevõtluskeskkonda;</p> <p>6) selgitab regulatsioonidest lähtuvaid tööandja ja töövõtja rolle, õigusi ja kohustusi;</p> <p>7) kirjeldab organisatsioonide vorme ja tegutsemise viise, lähtudes nende eesmärkidest;</p> <p>8) valib enda karjääri eesmärkidega sobiva organisatsiooni ning kirjeldab selles enda võimalikku rolli;</p> <p>9) seostab erinevaid keskkonnategureid enda valitud organisatsiooniga ning toob välja probleemid ja võimalused;</p> <p>10) analüüsib erinevaid keskkonnategureid ning määratleb meeskonnatööna probleemi ühiskonnas;</p> <p>11) kavandab meeskonnatööna uuenduslikke lahendusi, kasutades loovustehnikaid;</p> <p>12) kirjeldab meeskonnatööna erinevate lahenduste kultuurilist, sotsiaalset ja/või rahalist väärtust;</p>	<p>valikmooduliga);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sotsiodraama.</li> </ul>		<p><b>2.2. Töötervishoid ja tööohutus 1 EKAP</b> 26 tundi (KÕ 4 t, e-õpe 10 t, IT 12 t)</p> <p>2.2.1. Sissejuhatus töökeskkonda</p> <p>2.2.2. Töökeskkonnaalase töö korraldus</p> <p>2.2.3. Töökeskkonna ohutegurid</p> <p>2.2.4. Töökeskkonnaalane teave</p> <p>2.2.5. Tööõnnetused</p> <p>2.2.6. Tuleohutus</p> <p><b>2.3. Töötamise õiguslikud alused 0,5 EKAP</b> 13 tundi e-õpe</p> <p>2.3.1. Lepingulised suhted töö tegemisel</p> <p>2.3.2. Töökorraldus</p> <p>2.3.3. Töö tasustamine ja sotsiaalsed tagatised</p> <p><b>2.4. Asjaajamine ja dokumendihaldus 0,5 EKAP</b> 13 tundi (KÕ 8 t, IT 5 t)</p> <p>2.4.1. Asjaajamine ja dokumendihaldus organisatsioonis</p> <p>2.4.2. Dokumentide loomine</p> <p>2.4.3. Dokumentide sh digitaaldokumentide säilitamine</p> <p><b>3. Õppimine ja juhendamine 1 EKAP</b> 26 tundi (KÕ 14 t, IT 12 t)</p> <p>3.1. Individuaalne õpitee, õppimist mõjutavad tegurid</p> <p>3.2. Õpimotivatsioon ja õpihoiakud</p> <p>3.3. Õpikeskkonna mõju õppimisele</p> <p>3.4. Õpioskused ja aja planeerimine</p> <p>3.5. Õpikäsitlused</p>
--	---	---	--	---

	<p>13) valib meeskonnatööna sobiva jätkusuutliku lahenduse probleemile;</p> <p>14) koostab meeskonnatööna tegevuskava valitud lahenduse elluviimiseks;</p> <p>15) analüüsib oma kutsealast arengut õpingute vältel, seostades seda lähemate ja kaugemate eesmärkidega ning tehes vajadusel muudatusi eesmärkides ja/või tegevustes;</p> <p>16) kasutab asjakohaseid infoallikaid endale koostab kandideerimiseks vajalikud materjalid;</p> <p>17) selgitab tegureid, mis mõjutavad tema karjäärivalikuid ja millega on vaja arvestada otsuste langetamisel, lähtudes eesmärkidest ning lühi- ja pikaajalisest karjääriplaanist;</p> <p>18) selgitab enda õpitavate oskuste arendamise ja rakendamise võimalusi muutavas keskkonnas.</p>			
<b>Iseseisev töö moodulis</b>	Eneseanalüüsi koostamine enesehindamise testidele toetudes; ärimudeli koostamine vastavalt juhendile; kandideerimisdokumentide vormistamine.			
<b>Mooduli hinde kujunemine</b>	Moodulit hinnatakse mitteeristavalt. Hindamise eelduseks on kontaktõppes osalemine ja iseseisvate tööde sooritamine.			

	Mooduli hinnang kujuneb iseseisvate tööde ja hindamisülesannete hinnetest ja hinnangutest.
<b>Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal</b>	<p><b>Õppematerjalid:</b>  Kadajas, H.-M. õppima õppimine ja õppima õpetamine, Tallinna ÜK Majanduse ABC (2002). Avatar. <a href="http://www.avatar.ee/majanduseabc/">http://www.avatar.ee/majanduseabc/</a>  Randma, T. (2008). Ettevõtluse alused. OÜ Infotrükk.  Pramann Salu, M. (2005). Ettevõtluse alused. Kirjastus Ilo.  Tolk, Ü. (2009). Õpiobjekt: SWOT analüüs. Tartu KHK. <a href="http://e-ope.khk.ee/oo/evoti/SWOT/">http://e-ope.khk.ee/oo/evoti/SWOT/</a>  Tolk, Ü. (2009). Õpiobjekt: Turundusuuringu koostamine küsitluse teel. Tartu KHK. <a href="http://e-ope.khk.ee/oo/evoti/kysitus/">http://e-ope.khk.ee/oo/evoti/kysitus/</a>  Tsarjov, R. Õpiobjekt: Palgaarvestus ja deklareerimine (2007). Suuremõisa Tehnikum.  Türk, V. (1995). Turumajandus kõigile. Tartu Ülikooli Kirjastus.  <a href="http://kingpool.hak.edu.ee/materjalid/R.%20Tsarjovi%20raamatupidamise%20F5piobjektid%202/palgaarvestus/">http://kingpool.hak.edu.ee/materjalid/R.%20Tsarjovi%20raamatupidamise%20F5piobjektid%202/palgaarvestus/</a>  Vernik-Tuube, E.-M., Heldi Kikas, H jt (2007). Karjääriplaneerimine ja elukestev õpe. Õpetajaraamat kutseõppeasutustele. Innove</p>

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Maht		
2	MASSAAŽI ALUSED	27 EKAP		
<b>Eesmärk:</b> Õpetusega taotletakse, et õpilane omandab teadmised ja hoiakud massaažiprotseduuri läbi viimiseks.				
<b>Nõuded mooduli alustamiseks:</b> Puuduvad				
<b>Õpetajad:</b> Aleksandra Vähi, Annika Priilinn, Kristiina Virro, Maire Aruots, Andrei Samoldin				
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamismeetodid ja ülesanded	Mooduli teemad
<p>Õpilane:</p> <p>1) mõistab massaažiteenuse osutamisel kehtestatud nõudeid lähtudes valdkonda reguleerivast seadusandlusest ja kutse-eetika põhimõtetest;</p> <p>2) teab inimorganismi ülesehitust, füsioloogilisi ja patoloogilisi protsesse, mõistab inimkeha liigutus-tegevuse biomehaanikat ning mootorika juhtimise põhiprintsiipe;</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) nimetab vastavalt ülesandele massööri tegevust reguleerivaid õigusakte, leiab need andmebaasidest ja selgitab nende rakendamist massööri töös korrektset erialast terminoloogiat kasutades;</p> <p>2) kirjeldab vastavalt ülesandele kutse-eetilist käitumist multikultuurset keskkonnas;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tõhustatud loeng;</li> <li>• e-toega seminar;</li> <li>• e-õpe;</li> <li>• probleemõpe;</li> <li>• iseseisev töö;</li> <li>• arutelu;</li> <li>• infootsing;</li> <li>• vaatlus;</li> <li>• harjutamine;</li> <li>• demonstratsioon;</li> <li>• mõttekaardi koostamine.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Struktureeritud kirjalik töö ÕV 1, 2;</li> <li>• toitumiskava koostamine ÕV4;</li> <li>• situatsioonülesande praktiline lahendamine ÕV5;</li> <li>• probleemülesande lahendamine ja esitlus (õpilane kirjeldab vastavalt ülesandele inimest kui tervikut, massaaži tegemise võimalusi ja</li> </ul>	<p><b>1. Rehabilitatsiooni alused (sh seadusandlus) 1,5 EKAP</b>  39 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 20 t, IT 19 t  1.1. Terminoloogia Rehabilitatsiooni jagunemine tegevusvaldkondade järgi  1.2. Rehabilitatsiooni vajaduse ja võimaluste määramine  1.3. Meditsiiniline rehabilitatsioon. Individuaalne rehabilitatsiooniplaan  1.4. Sotsiaalhoolekande- ja tervishoiusüsteem Eestis</p> <p><b>2. Kutse-eetiline käitumine multikultuurset keskkonnas 0,5 EKAP</b>  13 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 10 t, IT 3 t</p>

<p>3) teab massaažiprotseduuri kulgu mõjutavaid haigusi ja nende puhul asutatavate ravimite mõju protseduuri läbiviimisel;</p> <p>4) annab esmaabi haigusseisundite, õnnetusjuhtumite ja traumade korral, kutsab abi ja elustab kliinilisest surmast.</p> <p>5) hindab kliendi seisundit sobivaid meetodeid kasutades ning dokumenteerib hindamistulemused lähtudes valdkonda reguleerivatest õigusaktidest.</p>	<p>3) kirjeldab vastavalt ülesandele inimese anatoomilist ehitust, füsioloogilisi ja patoloogilisi protsesse kasutades erialast terminoloogiat;</p> <p>4) selgitab inimese liigutustegevuse biomehaanika ja mootorika juhtimise põhiprintsiipe;</p> <p>5) selgitab vastavalt ülesandele massaaži tegemist mõjutavaid terviseriske (haigused, kasutatavad ravimid);</p> <p>6) demonstreerib vastavalt ülesandele esmaabi andmist eluohtlike seisundite, traumade ja õnnetusjuhtumite korral;</p> <p>7) selgitab massaažiliikide filosoofilisi aspekte ning seostab neid ajaloolis-kultuurilise taustaga.</p> <p>8) demonstreerib vastavalt ülesandele kliendi seisundi hindamist ja tulemuste dokumenteerimist.</p>		<p>protseduuri läbiviimisele esitatavaid nõudeid valdkonda reguleerivast seadusandlusest ja kutse-eetika põhimõtetest lähtuvalt) ÕV 3, 4;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• praktiline ülesanne kliendi seisundi hindamiseks ja dokumenteerimiseks ja sobiva massaažiprotseduuri valimiseks ÕV5.</li> </ul>	<p>2.1. Eetika põhimõisted</p> <p>2.2. Käitumise moraalne iseloom</p> <p>2.3. Kutse-eetika põhiprintsiibid. Meditsiini-eetika, protseduuri-eetika</p> <p>2.4. Religioon, kultuur, inimene</p> <p>2.5. Usundid</p> <p>2.6. Religioon, massöör, patsient</p> <p><b>3. Suhtlemine ja klienditeeninduse alused 1,5 EKAP</b></p> <p>39 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 20 t, IT 19 t</p> <p>3.1 Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlemine</p> <p>3.2 Ametlik ja mitteametlik suhtlemine, telefonisuhtlus, internetisuhtlus ja suhtlusvõrgustikud</p> <p>3.3 Kirjalik suhtlemine</p> <p>3.4 Suhtlemine erinevate kultuuride esindajatega</p> <p>3.5 Töölase suhtlemise ja käitumise etikett</p> <p>3.6 Konfliktid ja veaolukorrad ning nende tekkepõhjused, toimetulek konfliktidega</p> <p>3.7 Grupp ja meeskond, arengu etapid, meeskonnatöö põhimõtted</p> <p><b>4. Anatoomia-füsioloogia-patoloogia 9 EKAP</b></p> <p>234 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 120 t, IT 114 t</p> <p>4.1. Erialane terminoloogia</p> <p>4.2. Luud ja luude ühendid</p> <p>4.3. Lihased</p> <p>4.4. Funktsionaalne anatoomia</p> <p>4.5. Südame-veresoonkond</p> <p>4.6. Hingamiseldkond</p> <p>4.7. Seedeelundid</p> <p>4.8. Kuse- ja suguelundid, endokriinsüsteem</p> <p>4.9. Närvisüsteem</p> <p>4.10. Meeleelundid</p> <p>4.11. Katteelundid</p> <p><b>5. Kinesioloogia 2 EKAP</b></p> <p>52 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 26 t, IT 26 t</p>
--	--	--	--	---

				<p>5.1. Tasapinnad ja teljed, liigutused nendes</p> <p>5.2. Lihaste erinevad rollid</p> <p>5.3. Luukangid – nende tööpõhimõtted inimkehas</p> <p>5.4. Motoorika juhtimine</p> <p><b>6. Haigusõpetus 6 EKAP</b> 156 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 80 t, IT 76 t</p> <p>6.1. Sisehaigused (sh hingamiselundkonna, südame-veresoonkonna, seedeelundkonna, erituselundkonna (k.a suguelundkonna) haigused)</p> <p>6.2. Traumad ja ortopeedilised haigused</p> <p>6.3. Neuroloogilised haigused</p> <p>6.4. Nakkushaigused</p> <p>6.5. Lastehaigused</p> <p>6.6 Nahahaigused</p> <p><b>7. Ravimiõpetuse alused 1,5 EKAP</b> 39 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 20 t, IT 19 t</p> <p>7.1. Ravimite erinevad vormid</p> <p>7.2. Enamkasutatavad ravimid (massaažipõhised, mille puhul võib esineda vastunäidustusi massaažiks)</p> <p>7.3. Ravimite kasutusjuhised ja toimed</p> <p><b>8. Esmaabi 1 EKAP</b> 26 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 16 t, IT 10 t</p> <p>8.1. Elupäästva ja jätkuva esmaabi andmise põhimõtted</p> <p>8.2. Kannatanu uurimine, seisundi hindamine ja tegevus õnnetuspaigal</p> <p>8.3. Elulised näitajad, nende hindamine</p> <p>8.4. Eluohtlikud haigusseisundid.</p> <p>8.5. Teadvusetus. Diabeet. Epilepsia. Äge kõht. Lämpumine</p> <p>8.6. Allergia. Šokk</p> <p>8.7. Luumurrud</p> <p>8.8. Traumad, verejooksud</p> <p>8.9. Ravimimürgistus</p>
--	--	--	--	--

				8.10. Kliiniline surm. Elustamine mannekeenil <b>9. Kliendi seisundi hindamine 4 EKAP</b> 104 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 52 t, IT 52 t 9.1. Anamnees 9.2. Tegevuslikkuse hindamine 9.3. Rühi hindamine 9.4. Kõnni hindamine 9.5. Liigesliikuvuse hindamine 9.6. Manuaalne lihastestimine
<b>Iseseisev töö moodulis</b>	1. Toitumiskava koostamine ja esitlemine 2. Probleemülesande lahendamine ja lahenduse esitlemine 3. Iseseisev harjutamine 4. Infootsing ja tulemuste esitlemine 5. Referaadi koostamine			
<b>Mooduli hinde kujunemine</b>	Moodulit hinnatakse mitmeeristavalt. Hindamise eelduseks on kontaktõppes osalemine ja iseseisvate tööde sooritamine. Mooduli hinnang kujuneb iseseisvate tööde ja hindamisülesannete hinnetest ja hinnangutest.			
<b>Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal</b>	<b>1. Rehabilitatsiooni alused</b> Massööri kutsestandard, tase 5 <a href="https://www.kutsekoda.ee/et/kutseregister/kutsestandardid/10684425">https://www.kutsekoda.ee/et/kutseregister/kutsestandardid/10684425</a> Rehabilitatsiooniteenus. <a href="http://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/rehabilitatsiooniteenus-5/">http://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/rehabilitatsiooniteenus-5/</a> Sotsiaalhoolekande seadus, redaktsiooni kehtivusaeg 01.07.2015 kuni 31.12.2015, otsing: <a href="https://www.riigiteataja.ee/tervikteksti_otsing.html">https://www.riigiteataja.ee/tervikteksti_otsing.html</a> Tervishoiuteenuste korraldamise seadus, redaktsiooni kehtivusaeg 01.03.2015 kuni 31.12.2015, otsing: <a href="https://www.riigiteataja.ee/tervikteksti_otsing.html">https://www.riigiteataja.ee/tervikteksti_otsing.html</a> <b>2. Kutse-eeiline käitumine multikultuurseskeskkonnas</b> Bowker, J. (2004). Maailma usundid. Tallinn: Varrak. Eetika meditsiini argipäevas. (2002). Koostanud D.v. Engelhardt. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus. Euroopa Patsientide õiguste harta. (2004). Kommentaare ja sätteid patsientide õiguste kohta Eestis. Tallinn: Eesti Patsientide Esindusühing. Laanemäe, A. (2000). Eetika alused. Tallinn: Tallina Tehnikülikooli Kirjastus. <b>3. Suhtlemine ja klienditeeninduse alused</b> Lees, M., Kuidas kirjutada tekste? ME Kirjastus 2012 Lehtsaar, T., Suhtlemiskonflikti psühholoogia. TÜ Kirjastus 2015 Mc Kay, M., Davis, M., Fanning, P., Suhtlemisuskused. Väike Vanker 2008 <b>4. Anatoomia-füsioloogia-patoloogia</b> Kendall, F.P., Kendall McCreary, E., Provance, P.G., McIntyre Rodgers, M., Romani, W.A. (2005). Muscle testing and function with posture and pain. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. Lepp, A. (2013). Inimese anatoomia . I osa, liikumisaparaat, siseelundid. Tartu: Tartu Ülikool.			

Magee, D.J. (2014) Orthopedic physical assessment. St. Louis: Elsevier.

Middleditch, A., Oliver, J. (2005). Functional anatomy of spine. New York: Elsevier

Muscolino, J. (2006). Kinesiology: the skeletal system and muscle function. St. Louis: Mosby.

Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. Björkqvist, S.-E. (2001). Inimese füsioloogia ja anatoomia. Medicina AS.

Parm, Ü. (2003). Lühiülevaade üldpatoloogilistest protsessidest. Härmametsa Talu kirjastus.

Schmidt, R.F, Thews G. (1997). Inimese füsioloogia. Tartu, TÜ Füsioloogia Instituut.

**5. Kinesioloogia**

Muscolino, J.E. (2006). Kinesiology: the Skeletal System and Muscle Function. St. Louis, Mosby.

Muscolino, J E. (2005). The Muscular System Manual: the Skeletal Muscles of the Human Body. St. Louis, Mosby.

Pääsuke, M., Ereline, J. (2001). Inimese liikumise biomehaanika. Tartu: Tartu Ülikool.

Pääsuke, M. (1996). Inimese liikumisaparaadi biomehaanika. Tartu: Atlex.

Pääsuke, M. (1997). Motoorika juhtimine. Tartu: Atlex.

**6. Haigusõpetus**

Arula, T., Linn, E., Paal, K. (2005) Lapsee iseärasused. Tartu: Härmametsa Talu.

Birkenfeldt, R., Haviko, T., Kallikorm, R., Päi, L., Veinpalu. (2000). Reumatoloogia. Tallinn, Medicina.

Herold, G. jt. (1999). Sisehaigused. Loengutele orienteeritud käsitlus. Tallinn: K. Väärt

Jaanson, T. (1996). Sisehaigused. Käsiraamat õdedele. Tartu: Tartu Meditsiinikool.

Kallas, E., Uibo, O., Talvik, T. (1999). Lapse uurimise põhitõed I. Tartu: Atlex.

Kivelä, A., Kettunen, R., Parikka, H., Yli-Mäyry, S. (Toim.) (2010). Südamehaigused. Tallinn: Medicina.

Mustajoki, P., Saha, H., Sane, T., Ross, E. (Toim.) (2005). Haige uurimine. Tallinn: Medicina.

Parm, Ü., Parv, V. (2002). Nakkushaigused. Tartu Meditsiinikool. Härmametsa Talu kirjastus.

Seeder, J. (1995). Skeletisüsteemi ülekoormushaigused ja spordivigastused. Tallinn: Medicina.

Zaidat, O.O., Lerner, A.J. (2004). Neuroloogia taskuraamat. Tallinn: Medicina.

**7. Ravimiõpetuse alused**

Allikmets, L. Nurmand, L. (1998). Compendium Pharmacologicum. Tartu: Tartu Ülikool

Hardman, J.G., Limbird, L.E. (Toim.) (2001). Goodman & Gilman's The Pharmacological Basis of Therapeutics. New York: McGraw-Hill.

**8. Esmaabi**

David, A., Zideman, Emmy, D.J., De Buck, E.M. Singletary, Pascal, C, Athanasios, F., Chalkias, T.R., Evans, C.M., Hafner, A.J., Handley, D., Meyran, Schunder-Tatzber, S., Vandekerckhove, P.G. (2015). European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation, Section 9. First aid. Resuscitation, 278-287.

Õpiobjekt Esmaabi. <https://esmaabitthkk.weebly.com>

**9. Kliendi seisundi hindamine**

Cael, C. (2010). Functional Anatomy: Musculoskeletal Anatomy, Kinesiology, and Palpation for Manual Therapists. Lippincott Williams and Wilkins.

Clarkson, H.M. (2013). Musculoskeletal Assessment: Joint Range of Motion and Muscle Testing. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins Health.



<p>Hislop, H.J., Avers, D., Brown, M. (2014). Daniels and Worthingham' s Muscle Testing: techniques of manual examination and performance testing. St. Louis, Mo.: Elsevier.</p> <p>Kendall, F.P., McCreary, E.K., Brovance, P.G., Rodgers, M.Mc., Romani, W.A. (2005). Muscles: Testing and Function with Posture and Pain 5th Edition. Boltimore; Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.</p> <p>Mustajoki, P., Saha, H., Sane, T., Ross, E. (Toim.) (2005). Haige uurimine. Tallinn: Medicina.</p> <p>Põlluste, J. (Toim.) (2005) RFK Rahvusvaheline funktsioneerimisvõime, vaeguste ja tervise klassifikatsioon, EV Sotsiaalministeerium. <a href="http://www.epikoda.ee/vana/include/blob.php?download=epikmain1&amp;id=0667">http://www.epikoda.ee/vana/include/blob.php?download=epikmain1&amp;id=0667</a></p> <p>Reiman, M.P., Manske, R.C. ( 2009). Functional Testing in Human Performance. Chamtpaign: Human Kinetics.</p>
--

Mooduli nr	Mooduli nimetus			Maht EKAP
3	MASSAAŽ			35
<b>Eesmärk:</b> Õpetusega taotletakse, et õpilane omandab oskused massaaži tegemiseks kliendile tema individuaalsust arvestades.				
<b>Nõuded mooduli alustamiseks:</b> Moodul „Massaaži alused“ läbimisel.				
<b>Õpetajad:</b> Aleksandra Vähi, Ella Joost, Mai-Liis Pille, Marit Salus, Teet Rästas, Marika Külm				
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamismeetodid ja ülesanded	Mooduli teemad
<p>Õpilane:</p> <p>1) teab massaaži klassifikatsioone ning mõistab massaaži üld- ja liigipõhiseid filosoofilisi aspekte;</p> <p>2) valmistab massaaži liigist sõltuvalt ette massaaži kabineti ja töövahendid lähtudes, hügieeni, tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest;</p> <p>3) demonstreerib eesmärgipärase massaažiprotseduuri planeerimist ja läbiviimist lähtudes kliendi tervislikust seisundist ja soovidest;</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) demonstreerib vastavalt ülesandele kliendi seisundi hindamist ja tulemuste dokumenteerimist;</p> <p>2) valib vastavalt ülesandele sobiva massaažiliigi kliendi soove ja tervislikku seisundit arvestades;</p> <p>3) kirjeldab massaaži liike, ja seostab neid filosoofiliste alustega;</p> <p>4) selgitab massaaži-protseduuri planeerimist ning läbiviimist (sh kliendi ettevalmistamist protseduuriks, protseduuri käiku ja lõpetamist, toetudes massaaži liigi</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tõhustatud loeng e-toega;</li> <li>vaatlus;</li> <li>arutelu;</li> <li>demonstratsioon;</li> <li>praktiline tegevus;</li> <li>e-õpe;</li> <li>iseseisev töö;</li> <li>paaristöö.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Praktiline ülesanne kliendi seisundi hindamiseks ja dokumenteerimiseks ja sobiva massaažiprotseduuri valimiseks ÕV1;</li> <li>massaažiprotseduuri kava koostamine kliendi tervislikust seisundist ja soovidest lähtuvalt ÕV 4;</li> <li>probleemülesande praktiline lahendamine ja demonstratsioon ÕV 2, 3, 4, 5;</li> </ul>	<p><b>1. Klassikaline massaaž 10 EKAP</b></p> <p>260 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 130 t, IT 130 t</p> <p>2.1. Massaaži ajalugu ja filosoofilised alused</p> <p>2.2. Massaaži üldine mõju erinevatele organsüsteemidele</p> <p>2.3. Massaaživõtete rühmad</p> <p>2.4. Massaaživõtete mõju</p> <p>2.5. Massööri ja kliendi ohutus- ning hügieeninõuded (sh a- ja antiseptika, massaaži näidustused/vastunäidustused)</p> <p>2.6. Massaaži tarvikud (lauad, õlid, rätikud)</p> <p>2.7. Protseduuri planeerimine;</p> <p>2.8. Massaažikabineti ettevalmistus</p> <p>2.9. Massööri ergonoomika</p> <p>2.10. Massaaži tegemise põhiprintsiibid</p> <p>2.11. Klassikalise massaaži tegemine (selg, õlavööde, kael, ülajäsemed, tuharad, alajäsemed)</p> <p><b>2. Ravimassaaž 7 EKAP</b></p>

<p>4) rakendab ravimassaaži toetavaid meetodeid ja nõustab klienti lähtuvalt tema soovidest ja vajadustest.</p>	<p>filosoofiale ning arvestades selle mõju organsüsteemidele, näidustusi ning vastunäidustusi;</p> <p>5) demonstreerib vastavat ülesandele massaažikabineti ettevalmistamist ja töövahendite valimist hügieeni, tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest lähtuvalt;</p> <p>6) tutvustab kavandatud protseduuri ja kasutatavaid tooteid;</p> <p>7) selgitab vastavalt ülesandele massaaži mõju erinevatele organsüsteemidele, näidustusi ja vastunäidustusi;</p> <p>8) demonstreerib vastavalt ülesandele massaaži (sh segment-, on-site, idamaist jne massaaži) võtteid tervisekaitse, ergonoomika ja kutse-eeetika põhimõtteid järgides;</p> <p>9) demonstreerib vastavalt ülesandele ravimassaaži toetavaid ravimeetodeid ning põhjendab oma valikut lähtudes kliendi soovidest ja vajadustest.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>rollimäng ÕV 1, 5.</li> </ul>	<p>182 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 92 t, IT 90 t</p> <p>3.1. Massaaži näidustused erinevate haigusseisundite korral</p> <p>3.2. Massaaži vastunäidustused erinevate haigusseisundite korral</p> <p>3.3. Kohandatud massaaž (sh kliendi asendid)</p> <p><b>3. Segmentmassaaž 1 EKAP</b></p> <p>26 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 10 t, IT 16 t</p> <p>4.1. Närvisüsteem</p> <p>4.2. Sünap</p> <p>4.3. Metameeter</p> <p>4.4. Hüperalgeesia</p> <p>4.5. Head'i tsoon</p> <p>4.6. Dermatoom</p> <p><b>4. Lümfimassaaži alused 3 EKAP</b></p> <p>78 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 40 t, IT 38 t</p> <p>4.1. Lümfimassaaži teooria</p> <p>4.2. Lümfimassaaži näidustused</p> <p>4.3. Lümfimassaaži praktiline teostus</p> <p><b>5. Ravimassaaži toetavad meetodid 2 EKAP</b></p> <p>52 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 26 t, IT 26 t</p> <p>5.1. Pehmekoeteraapiad</p> <p>5.2. Liigesmobilisatsioonide põhiprintsiibid</p> <p><b>6. Spordimassaaž 3 EKAP</b></p> <p>78 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 40 t, IT 38 t</p> <p>6.1. Massööri roll spordimeeskonna juures</p> <p>6.2. Massaaži osa spordis</p> <p>6.3. Spordialaspetsiifiline lähenemine</p> <p><b>7. Lastemassaaž 2 EKAP</b></p> <p>52 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 26 t, IT 26 t</p> <p>7.1. Lapse areng</p> <p>7.2. Lapse hindamine</p> <p>7.3. Näidustused lastemassaažiks. Peamised tervise seisundid, mille puhul on massaaži näidustatud</p> <p>7.4. Lastemassaaži eripära</p> <p>7.5. Imiku massaaž.</p>
---	--	--	--	---

				<p>Väikelapse massaaž</p> <p><b>8. Idamaade massaaž 3 EKAP</b> 78 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 40 t, IT 38 t</p> <p>8.1. Maailma suurimad usundid ja nende mõju massaažiliikide tekkimisele</p> <p>8.2. Idamaade massaažiliikide tekkelood liikide kaupa (India, Tai, Hiina ja nende võrdlus)</p> <p>8.3. energia liikumine, (yin ja yan, meridiaanid, praana, qi, ki)</p> <p>8.4. Viie elemendi teooria</p> <p>8.5. Meridiaanid ja punktid.</p> <p>8.6. Aktiivsuse kellaajad.</p> <p>8.7. Bioaktiivse punkti (BAP) mõiste</p> <p>8.8. Mõõdühik <i>cun</i></p> <p>8.9. Stimuleerimise ja pärssimise seadused</p> <p>8.10. Tai massaaž: sissejuhatus, teoreetilised ja filosoofilised alused, näidustused ja vastunäidustused, ruumi ettevalmistamine ja vahendite valik, ergonoomika ja hügieen, tehnikad ja võtted</p> <p><b>9. Aroomimassaaž 2 EKAP</b> 52 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 30 t, IT 22 t</p> <p>9.1. Aroomiteraapia ajalugu</p> <p>9.2. Aroomiteraapia olemus, eesmärgid ja toime</p> <p>9.3. Taimsed eeterlikud õlid ja nende tervendavad omadused, õlide valmistamine</p> <p>9.4. Eeterlike õlide imendumine organismi ja selle toimemehhanismid</p> <p>9.5. Aroomiteraapia näidustused ja vastunäidustused</p> <p>9.6. Aroomiteraapia meetodid ja võtted</p> <p>9.7. Aroomteraapiline massaaž</p> <p><b>10. Reflektorne massaaž 2 EKAP</b> 52 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 30 t, IT 22 t</p> <p>10.1. Valu mehhanismid</p> <p>10.2. Mittemedikamentoossed meetodid valu kõrvaldamisel</p>
--	--	--	--	--

				<p>10.3. Inimorganismi metameerne innervatsioon ja refleksoteraapia Inimese keha bioaktiivsete punktide teraapilised omadused</p> <p>10.4. Üldtugevdava mõjuga ja reanimatsioonipunktid</p> <p>10.5. Punktmassaaži võtted</p> <p>10.6. Punktmassaaži meetodid valu kõrvaldamiseks</p> <p>10.7. Punktmassaaž vältimatut abi vajavate seisundite korral</p> <p>10.8. Punktmassaaž närvihäirete korral</p>
<p><b>Iseseisev töö moodulis</b> (eesmärk, teema, vajadusel hindamine)</p>	<p>1. Massaažiprotseduuri kava koostamine</p> <p>2. Iseseisev harjutamine</p> <p>3. Juhtumianalüüsi koostamine ja esitlemine (sooritatud massaažiprotseduuride põhjal)</p> <p>4. Enesekontrolliülesannete lahendamine Moodle keskkonnas</p>			
<p><b>Mooduli hinde kujunemine</b> (meetodid, mis katavad kõik hindamiskriteeriumid)</p>	<p>Moodulit hinnatakse mitteeristavalt. Hindamise eelduseks on kontaktõppes osalemine ja iseseisvate tööde sooritamine. Mooduli hinnang kujuneb iseseisvate tööde ja hindamisülesannete hinnetest ja hinnangutest.</p>			
<p><b>Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal</b></p>	<p><b>Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal</b></p> <p><b>2. Klassikaline massaaž</b> Casanelia, L., Stelfox, D. (2010). Foundations of massage. Edinburgh : Churchill Livingstone. Cassar, M. P. (2004). Handbook of clinical massage: a complete guide for students and practitioners, 2nd edition. London: Churchill Livingstone. Ilves, M., Rannamaa, L., Müür, M., Kartau, A. K. (2012). Klassikalise massaaži õpik. Tallinn: R.M.S.R. Trükikunst. Salvo, S. G. (2003). Massage Therapy: Principles and Practise, 2nd edition. St. Louis: Saunders. Salvo, S. G. (2014). Mosby's pathology: for massage therapists, 3rd edition. St. Louis: Elsevier.</p> <p><b>3. Ravimassaaž</b> Cassar, M. P. (2004). Handbook of clinical massage: a complete guide for students and practitioners, 2nd edition. London: Churchill Livingstone. Clay, J.H., Pounds, D.M. (2007). Basic clinical massage therapy: integrating anatomy and treatment. Lippincott Williams and Wilkins. Salvo, S. G. (2014). Mosby's pathology: for massage therapists, 3rd edition. St. Louis: Elsevier.</p> <p><b>4. Lümfimassaaži alused</b> Moody French, R. (2012). The Complete Guide to Lymph Drainage massage. Second edition. Delmar Cengage Learning. Wittlinger, H., Wittlinger, D., Wittlinger, A., Wittlinger, M. (2010). Dr. Vodder's manual Lymph Drainage: a practical guide. New York: Thieme.</p> <p><b>5. Ravimassaaži toetavad meetodid</b></p>			

	<p>Davies, C., Davies, A. (2012). Päästikpunktiteraapia käsiraamat. Tallinn: Ersen.</p> <p>Davies, C. (2013). Trigger Point Therapy Workbook: Your Self-Treatment Guide for Pain Relief. Oakland: New Harbinger Publications.</p> <p>Riggs, A. (2007). Deep tissue massage: a visual guide to techniques. Berkeley: North Atlantic Books.</p> <p>Ylinen, J. (2009). Venitusterapia. Tartu: Krisostomus.</p> <p><b>6. Spordimassaaž</b></p> <p>Cash, M. (2014). Sports and remedial massage therapy. London: Ebury.</p> <p>Findlay, S. (2010). Sports massage. Champaign: Human Kinetics.</p> <p><b>7. Lastemassaaž</b></p> <p>Kavanagh, W. (2005). Beebimassaaž. Tallinn: Varrak.</p> <p>McClure, V. (2008). Imikute massaaž. Tallinn: Ersen</p> <p>McClure, V. (2001). Infant massage: a handbook for loving parents. Auckland: Bantam Book.</p> <p><b>8. Idamaade massaaž</b></p> <p>J. Young. (2009). Idamaised raviviisid. Praktiline teejuht Hiina, India, Tiibeti ja Jaapani meditsiini traditsioonide juurde. Varrak .</p> <p><b>9. Aroomimassaaž</b></p> <p>Schnaubelt, K. (1999). Advanced aromatherapy: the science of essential oil therapy. Rochester: Healing Arts Press.</p> <p>Stuart, C. (2009). Täielik ja praktiline massaaž ja aroomiteraapia. Tallinn: Varrak</p> <p><b>10. Reflektorne massaaž</b></p> <p>Dougans, I. (2012). Refleksoloogia. Tallinn: Ersen</p> <p>Kunz, B., Kunz, K. (2003). Reflexology. Dorling Kindersley.</p> <p>Mahlapuu, M. (toim.) (2002). Refleksoloogia ja tugiteraapiad. Tallinn: Ersen</p> <p>Tucker L. (2012). An introductory guide to reflexology. London: EMS Publishing.</p> <p>Voner, V. (2014). Kõik refleksoloogiad. Tallinn: Ersen.</p>
--	--

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Maht EKAP		
4	PRAKTIKA	35 EKAP		
<p><b>Eesmärk:</b> Õpetusega taotletakse, et õpilane arendab, täiendab ja rakendab õppetöös omandatud teadmisi ning oskusi praktilises töökeskkonnas, kujundab sotsiaalseid oskusi, isikuomadusi ja hoiakuid, mis tõstavad õpilase valmisolekut tulevaseks tööeluks.</p>				
<p><b>Nõuded mooduli alustamiseks:</b> Läbitud on moodul „Massaaži alused“, läbimisel moodul „Massaaž“.</p>				
<p><b>Õpetajad:</b> Aleksandra Vähi</p>				
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamismeetodid ja ülesanded	Mooduli teemad
<p>Õpilane:</p> <p>1) viib läbi massaažiprotseduuri lähtuvalt kliendi soovidest</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) suhtleb klientidega sõbralikult ja lugupidavalt lähtuvalt kutse-etikast</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktiline tegevus;</li> <li>• arutelu;</li> <li>• iseseisev töö;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstratsioon ÕV 1, 2, 3;</li> <li>• analüüs ÕV 1, 6;</li> </ul>	<p><b>1. Õppepraktika spa-keskkonnas 10 EKAP</b></p> <p>260 akad. t = 195 astronoomilist t, millest 150 graafikus ja 45 t IT</p> <p>1.1. Suhtlemine ja meeskonnatöö</p>

<p>ja tervislikust seisundist eetika ja konfidentsiaalsuse põhimõtteid arvestades;</p> <p>2) suhtleb kliendi ja kolleegidega sõbralikult ning lugupidavalt, kasutades kaasaegseid infotehnoloogilisi vahendeid ning järgides seadusandlust, konfidentsiaalsust ja kutseeetika põhimõtteid;</p> <p>3) tagab töö käigus nii enda kui ka kliendi ohutuse, jälgib hügieeninõudeid;</p> <p>4) hindab kliendi tervisliku seisundit, dokumenteerib korrektselt ja arusaadavalt kliendiga tehtud töö;</p> <p>5) lähtub oma tegevuses kliendi tervislikust seisundist ja protseduuri eesmärgist;</p> <p>6) nõustab klienti massaaži ja tervisliku eluviisi teemadel;</p> <p>7) analüüsib oma valmidust tulevaseks tööeluks.</p>	<p>ning konfidentsiaalsuse põhimõtetest;</p> <p>2) mõistab ja arvestab kultuuride mitmekesisust ja on salliv;</p> <p>3) väljendab ennast selgelt ja arusaadavalt kasutades erinevaid suhtlemistehnikaid ja suhtluskanaleid;</p> <p>4) lahendab delikaatselt konfliktsituatsioonid;</p> <p>5) kasutab korrektset erialast terminoloogiat ja kohandab info kliendile arusaadavasse vormi ja keelde;</p> <p>6) osaleb vastutustundliku liikmena meeskonnas töö planeerimisel ja tegemisel;</p> <p>7) planeerib protseduuri valitud massaažiliigi eripära arvestades;</p> <p>8) järgib töö käigus eriala eetika, hügieeni ja ohutusnõudeid, tagades nii enda kui ka kliendi turvalisuse;</p> <p>9) järgib massaaži tehes ergonoomika reegleid, rakendab ennastsäästvaid massaaživõtteid</p> <p>10) hindab kliendi tervislikku seisundit valides sobivad hindamismeetodid;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• infootsing;</li> <li>• eneseanalüüs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• situatsioonülesanne ÕV 4, 5;</li> <li>• esitlus ja kaitsmine ÕV 3, 6.</li> </ul>	<p>1.2. Klienditeenindus. Kliendi nõustamine massaaži ja tervisliku eluviisi teemadel (sh liikumine ja toitumine)</p> <p>1.3. Hügieen ja ohutus (sh ergonoomika, A- ja antiseptika)</p> <p>1.4. Kliendi seisundi hindamine</p> <p>1.5. Klassikaline massaaž (lähtudes kliendi seisundist ja/või protseduuri eesmärgist)</p> <p>1.6. Eneseareng: tegevuse planeerimine ja analüüs</p> <p><b>2. Ravimassaaži praktika 10 EKAP</b> 260 akad. t = 195 astronoomilist t, millest 150 graafikus ja 45 t IT</p> <p>2.1. Osalemine meeskonnatöös aktiivse ja vastutustundliku liikmena</p> <p>2.2. Suhtlemine klientide ja meeskonnaliikmetega vastastiku lugupidaval ja arusaadaval moel eetika ja konfidentsiaalsuse põhimõtteid järgides</p> <p>2.3. Kliendi nõustamine massaaži ja tervisliku eluviisi teemadel (sh liikumine ja toitumine)</p> <p>2.4. Hügieen ja ohutus (sh ergonoomika, A- ja antiseptika)</p> <p>2.5. Kliendi seisundi hindamine</p> <p>2.6. Ravimassaaži tegemine – arsti ettekirjutiste järgimine, massaaži tegemine lähtuvalt kliendi tervislikust seisundist (vajadusel kohandamine) – segmentmassaaž, võimalusel lastemassaaž, spordimassaaž jm</p> <p>2.7. Eneseareng: tegevuse planeerimine ja analüüs</p> <p><b>3. Lõpupraktika 15 EKAP</b> 390 akad. t = 292 astronoomilist t, millest 40 t koolis teenus kogukonnale, 225 t praktikabaasis, IT 27 t</p> <p>3.1. Osalemine meeskonnatöös aktiivse ja vastutustundliku liikmena</p>
--	---	--	---	---

	<p>11) dokumenteerib saadud tulemused nõuetekohaselt;</p> <p>12) tagab konfidentsiaalse info eetilise käsitlemise (tervisliku seisundit puudutava info hoiustamise);</p> <p>13) valmistab lähtuvalt massaažiliigist ette tööruumid ja töövahendid ning tutvustab neid kliendile;</p> <p>14) valib kliendi seisundist ja protseduuri eesmärgist lähtuvalt õiged tooted ja töövõtted;</p> <p>15) teeb massaaži, eesmärgiga säilitada või parandada inimese tervislikku seisundit ja heaolu;</p> <p>16) selgitab kliendile/juhendajale oma tegevust, põhjendab oma valikuid kliendi soovidest ja vajadustest lähtuvalt;</p> <p>17) kasutab oma töös põhjendatult massaaži toetavaid ravimeetodeid (venitused, liigesmobilisatsioonid, triggerpunktiteraapia, müofastsiaalsed vabastamise tehnikad jm);</p> <p>18) nõustab klienti massaaži teemal, juhendab ning vastab küsimustele;</p>			<p>3.2. Suhtlemine klientide ja meeskonnaliikmetega vastastiku lugupidaval ja arusaadaval moel eetika ja konfidentsiaalsuse põhimõtteid järgides</p> <p>3.3. Kliendi nõustamine massaaži ja tervisliku eluviisi teemadel (sh liikumine ja toitumine)</p> <p>3.4. Hügieen ja ohutus (sh ergonoomika, a- ja antiseptika)</p> <p>3.5. Kliendi seisundi hindamine</p> <p>3.6. Massaaži tegemine – arsti ettekirjutiste järgimine, massaaži tegemine lähtuvalt kliendi tervislikust seisundist (vajadusel kohandamine ja/või segment-, tökohapõhine, idamaine-, laste-, spordimassaaž jm.</p> <p>3.7. Eneseareng: tegevuse planeerimine ja analüüs</p>
--	---	--	--	---

	19) nõustab klienti tervisliku eluviisi teemadel (sh liikumine ja toitumine); 20) planeerib, viib läbi ja analüüsib oma tegevusi kliendi vajadustest lähtuvalt ja massaažiliigist; 21) koostab eneseanalüüsi, hinnates oma sooritust kutsestandardist, kutseetikast ja õigusaktidest tulenevatest nõuetest lähtuvalt.			
<b>Iseseisev töö moodulis</b> (eesmärk, teema, vajadusel hindamine)	1. Elektroonilise praktikadokumentatsiooni täitmine ja nõuetekohane esitamine (Moodle keskkonnas). 2. Eneseanalüüsi koostamine.			
<b>Mooduli hinde kujunemine</b> (meetodid, mis katavad kõik hindamiskriteeriumid)	Moodul hinnatakse mitteeristavalt. Moodul loetakse arvestatuks, kui õpilane on sooritanud praktika, esitanud koolile nõutavad praktikadokumendid ja praktika-aruande praktika lõpuseminaris kaitsnud.			

## VALIKÕPINGUTE MOODULID

\* HK – hindamiskriteerium; IT – iseseisev töö; KÕ – kontaktõpe; ÕV – õpiväljund

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Maht EKAP		
5	TIIBETI MASSAAŽ	2		
<b>Eesmärk:</b> Õpetusega taotletakse, et õpilane omandab algteadmised Tiibeti massaažifilosoofiast ning esmased töövõtted massaažiprotseduuri läbiviimiseks.				
<b>Nõuded mooduli alustamiseks:</b> Läbitud moodul „Massaaži alused“, läbimisel „Massaaži“ moodul.				
<b>Õpetajad:</b> Anu Rootalu-Wachsmann				
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamismeetodid ja ülesanded	Mooduli teemad
Õpilane: 1) valmistab ette kabineti ja töövahendid lähtudes	Õpilane: 1) demonstreerib vastavat ülesande	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tõhustatud loeng e-toega;</li> <li>arutelu;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Situatsioonülesande lahendamine ja</li> </ul>	<b>Tiibeti massaaž 2 EKAP</b> 52 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 30 t, IT 22 t 1. Sissejuhatus



<p>kliendi tervislikust seisundist, hügieeni, tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest;</p> <p>2) demonstreerib eesmärgipärase massaažiprotseduuri läbiviimist lähtudes kliendi tervislikust seisundist.</p>	<p>massaažikabineti ettevalmistamist ja töövahendite valimist kliendi tervislikust seisundist, hügieeni, tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest ning Tiibeti massaažifilosoofiast lähtuvalt;</p> <p>2) selgitab vastavalt ülesandele Tiibeti massaaži üldist mõju erinevatele organsüsteemidele, näidustusi ja vastunäidustusi;</p> <p>3) koostab massaažiprotseduuri kava;</p> <p>4) demonstreerib vastavalt ülesandele massaaži võtteid tervisekaitse, ergonoomika ja kutse-eeetika põhimõtteid järgides.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• situatsioonülesande lahendamine;</li> <li>• praktiline harjutamine.</li> </ul>	<p>demonstratsioon ÕV 1, 2;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hindamisülesanne: õpilane demonstreerib vastavalt ülesandele Tiibeti massaaži võtete rakendamist ja põhjendab nende kasutamise vajadust.</li> </ul>	<p>2. Teoreetilised ja filosoofilised alused</p> <p>3. Näidustused ja vastunäidustused</p> <p>4. Ruumi ettevalmistamine ja vahendite valik</p> <p>5. Ergonoomika ja hügieen</p> <p>6. Tehnikad ja võtted</p>
<p><b>Iseseisev töö moodulis</b> (eesmärk, teema, vajadusel hindamine)</p>	<p>1. Massaažiprotseduuri kava koostamine</p> <p>2. Iseseisev harjutamine</p> <p>3. Situatsioonülesande lahendamine</p>			
<p><b>Mooduli hinde kujunemine</b> (meetodid, mis katavad kõik hindamiskriteeriumid)</p>	<p>Moodul hinnatakse mitmeeristavalt.</p> <p>Hindamismeetodid: situatsioonülesande lahendamine, demonstratsioon.</p> <p>Hindamisülesanne: Õpilane demonstreerib vastavalt ülesandele massaažiprotseduuri läbi viimist.</p>			
<p><b>Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal</b></p>	<p>Douillard, J. (2010). Ajuveda massaaži käsiraamat. Tallinn: Ersen.</p> <p>Ilves, M., Kaljuvee, M., Toivar, M.-L., Kartau, A. K. (2011). Kaasaegse Tai joogamassaaži õpik. Tallinn: M.I. Massaažikool.</p> <p>Salguero, C.P. (2011). Tai massaaži entsüklopeedia. Tallinn: Ersen.</p> <p>Tulku, T. (2007). Tiibeti lõdvestus. Tallinn: Varrak.</p>			

Mooduli nr	Mooduli nimetus			Maht EKAP
6	TOITUMISÕPETUSE ALUSED			2 EKAP
<b>Eesmärk:</b> Õpetusega taotletakse, et õppija omandab teadmised ja hoiakud kliendi tervislikust seisundist lähtuvaks toitumisalaseks nõustamiseks.				
<b>Nõuded mooduli alustamiseks:</b> Läbitud moodul „Massaaži alused“.				
<b>Õpetajad:</b> Liana Kurg				
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamismeetodid ja ülesanded	Mooduli teemad
Õpilane: 1) teab tervisliku toitumise põhimõteteid ning toitumisega seotud terviseprobleeme; 2) juhendada klienti tervislike toiduainete valikul igapäevases menüüs, eakohase menüü koostamisel ja toitumispäeviku pidamisel.	Õpilane: 1) selgitab tervisliku toitumise põhimõteteid ning kirjeldab toitumisega seotud terviseprobleeme; 2) koostab kliendi individuaalsust arvestades toitumiskava.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tõhustatud loeng e-toega;</li> <li>arutelu;</li> <li>situatsioonülesande lahendamine.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Situatsioonülesande lahendamine ja toitumiskava koostamine ÕV 1, 2;</li> <li>ettekande koostamine ja esitus.</li> </ul>	<b>Toitumisõpetuse alused 2 EKAP</b> 52 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 26 t, IT 26 t 1. Tervisliku toitumise alused 2. Söömishäired 3. Toitumine erinevates kultuurides
<b>Iseseisev töö moodulis</b> (eesmärk, teema, vajadusel hindamine)	1. Situatsioonülesande lahenduse esitluse koostamine.			
<b>Mooduli hinde kujunemine</b> (meetodid, mis katavad kõik hindamiskriteeriumid)	Moodul hinnatakse mitteeristavalt. Hindamismeetodid: situatsioonülesande lahendamine. Hindamisülesanne: Toitumiskava koostamine.			
<b>Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal</b>	Kalbri, L.(2007).Toitumisõpetus. Tallinn: Ilo. Karik, H., Kuiv, K., Pappel, K. (1995). Valitud peatükke toitumisõpetusest. Tallinn:Tallinna Pedagoogikaülikool, Loodusteaduste osakond. Kiisk, L. (2003). Ravitoitlustamine. Tartu: Tartumaa Trükoda. Teesalu, S. (2006). Toitumine tõhusalt ja individuaalselt igas eas. Tartu: OÜ Telit. Vaask, S., Liebert, T., Maser, M., Pappel, K., Pitsi, T., Saava, M., Sooba, E., Vihalemm,T., Villa, I. (koost.) (2006). Eesti toitumis-ja toidusoovitused. Tallinn: Tervise Arengu Instituut, Eesti Toitumisteaduse Selts.			

Mooduli nr	Mooduli nimetus			Maht
7	DIGIAJASTU TEHNOLOOGIATE RAKENDAMINE			2 EKAP
<b>Eesmärk:</b> Õpetusega taotletakse, et õpilane omandab teadmised ja oskused digiajastu tehnoloogiliste vahendite kasutamiseks informatsiooni hankimisel, töötlemisel, tööalasel suhtlemisel, asjaajamisel ja enesetäiendamisel eetika ja turvalisuse nõudeid arvestades.				
<b>Nõuded mooduli alustamiseks:</b> Puuduvad				
<b>Õpetajad:</b> Anne Rosenberg				
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamise meetodid ja ülesanded	Mooduli teemad
Õpilane kasutab digiajastu tehnoloogilisi vahendeid informatsiooni hankimiseks, töötlemiseks, tööalaseks suhtlemiseks, asjaajamiseks ja enesetäiendamiseks.	<p>Õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) teab infoajastu tehnoloogiate kasutamise põhitõdesid, võimalusi ja sellega kaasnevat ohtusid;</li> <li>2) vormistab arvutil nõuetekohaseid kirjalikke töid ja esitab või jagab neid vajadusel veebipõhiselt;</li> <li>3) teab, mis on e-õpe ja kasutab e-õppe keskkonna Moodle traditsioonilisi tegevusi ja vahendeid;</li> <li>4) loob originaaltöid (pilt, video, audio vm) rakendades informatsiooni kogumiseks, hindamiseks ja kasutamiseks digitaalseid vahendeid;</li> <li>5) kasutab teadlikult veebimaterjale käitudes seaduslikult ja eetiliseks;</li> <li>6) kasutab digitaalseid vahendeid (sh digitaalne arengumapp) oma loomingu edastamiseks ja</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktikum;</li> <li>• arutelu;</li> <li>• rühmatöö;</li> <li>• e-õpe;</li> <li>• eneseanalüüs.</li> </ul>	<p>Digitaalse arengumapi koostamine.</p>	<p><b>Digiajastu tehnoloogiate rakendamine 2 EKAP</b></p> <p>52 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 26 t, IT 26 t</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Digitaalne arengumapp ja refleksioon</li> <li>2. Infoajastu võimaluste teadlik kasutamine</li> <li>3. Õppimist toetavad dokumendid, vajamineva info otsimine ja kasutamine</li> <li>4. E-õppe keskkonna Moodle tegevused</li> <li>5. Meediad ja koostöö digiajastul</li> <li>6. Originaaltöö loomise võimalused digivahenditega</li> <li>7. Veebimaterjali seaduslik ja eetiline kasutamine</li> </ol>

	<p>erialase arengu reflekteerimiseks;</p> <p>7) kasutab digitaalset meediat ja keskkondi suhtlemiseks ning koostöök;</p> <p>8) leiab ja rakendab digitaalseid vahendeid praktiliste oskuste arendamiseks;</p> <p>9) on teadlik erinevatest õppimist toetavatest ja reguleerivatest dokumentidest Tartu Tervishoiu kõrgkoolis;</p> <p>10) kasutab sihipäraselt Tartu Tervishoiu Kõrgkooli kodulehte, siseveebi, ŌISi ja leiab üles vajaliku informatsiooni.</p>			
<b>Iseseisev töö moodulis</b> <i>(eesmärk, teema, vajadusel hindamine)</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Töö- ja harjutuslehtede täitmine Moodle keskkonnas</li> <li>2. Veebipõhine koostöö</li> <li>3. Vastavalt ülesandele originaaltöö loomine digivahenditega</li> </ol>			
<b>Mooduli hinde kujunemine</b> <i>(meetodid, mis katavad kõik hindamiskriteeriumid)</i>	Moodul hinnatakse mitmeeristavalt. Hindamise eelduseks on kõikide praktikumide tööde ning iseseisvate ülesannete nõuetekohane esitamine.			
<b>Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal</b>	Õppematerjalid ja juhendid on õppijale kättesaadavad õpikeskkonnas Moodle.			

Mooduli nr	Mooduli nimetus			Maht
8	VENE KEEL			3 EKAP
<b>Eesmärk:</b> Õpetusega taotletakse, et õpilane omandab teadmised ja oskused vene keelt kõneleva kliendi mõistmiseks ja juhendamiseks.				
<b>Nõuded mooduli alustamiseks:</b> Puuduvad				
<b>Õpetajad:</b> Olga Jagintseva				
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamismeetodid ja ülesanded	Mooduli teemad
Õpilane rakendab suhtlemisel vene keele peamisi grammatika-reegleid, hääldamise põhimõtteid ning kasutab erialast terminoloogiat.	Õpilane: 1) mõistab lihtsat kuulatud või loetud teksti ja annab edasi selle sisu häälduspõhimõtteid ja grammatikareegleid rakendades; 2) esitab lihtsa seostatud teksti erialasel teemal, küsib küsimusi ja vastab küsimustele.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuulamine;</li> <li>• lugemine;</li> <li>• dialoog;</li> <li>• teksti koostamine.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollimäng;</li> <li>• dialoogis osalemine;</li> <li>• jutustamine.</li> </ul>	<b>Vene keel 3 EKAP</b> 78 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 40 t, IT 38 t 1. Grammatika 2. Hääldamine 3. Inimene: välimus ja iseloom 4. Töö ja hobid 5. Asutused 6. Telefonivestlused 7. Erialane terminoloogia 8. Tervis
<b>Iseseisev töö moodulis</b> (eesmärk, teema, vajadusel hindamine)	Iseseisev lugemine, tõlkimine, teksti koostamine ja esitlemine.			
<b>Mooduli hinde kujunemine</b> (meetodid, mis katavad kõik hindamiskriteeriumid)	Moodulit hinnatakse mitteeristavalt. Hindamise eelduseks on kontaktõppes osalemine ja praktiliste ülesannete sooritamine. Mooduli hinne kujuneb iseseisva töö ja hindamisülesannete hinnangutest.			
<b>Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal</b>	Замковая Н., Моисеенко И. (2009). Просто по-русски. Таллин: Коолибри. Хаврони́на С.А., Широ́ченская А.И. (2007). Русский язык в упражнениях. Москва: Издательский центр «Академия». Raeste, E., Štšadneva, V., Vaigla, E., Karasjova, N. (2007). Vene-eesti tervishoiu ja sotsiaaltöö sõnastik. Tartu-Paide: Kuma. Schmidt, J. (2003). Vene keele grammatika käsiraamat. Tallinn: Koolibri. Ummus, H., Zenkovitš, J. (1995). Eesti-vene ja vene-eesti meditsiinivestmik. Tallinn: Pangloss.			

Mooduli nr	Mooduli nimetus			Maht
9	SUHTLEMINE VÕÕRKEELES (inglise/saksa/soome)			3 EKAP
<b>Eesmärk:</b> Õpetusega taotletakse, et õpilane omandab teadmised ja oskused inglise/saksa/soome keelt kõneleva kliendi mõistmiseks ja juhendamiseks.				
<b>Nõuded mooduli alustamiseks:</b> Puuduvad				
<b>Õpetajad:</b> Tiia Haud, Agnes Annama, Triinu Palo				
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamismeetodid ja ülesanded	Mooduli teemad
Õpilane rakendab suhtlemisel võõrkeele peamisi grammatika-reegleid, hääldamise põhimõtteid ning kasutab erialast terminoloogiat.	Õpilane: 1) mõistab lihtsat kuulatud või loetud teksti ja annab edasi selle sisu häälduspõhimõtteid ja grammatikareegleid rakendades; 2) esitab lihtsa seostatud teksti erialasel teemal, küsib küsimusi ja vastab küsimustele.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktikum,</li> <li>• iseseisev töö;</li> <li>• e-õpe;</li> <li>• praktiline harjutamine;</li> <li>• kuulamine;</li> <li>• kõnelemine;</li> <li>• kirjutamine;</li> <li>• tõlkimine.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dialoogi koostamine ja dialoogis osalemine;</li> <li>• teksti koostamine ja mõistmine, grammatikareeglite rakendamine.</li> </ul>	<b>Suhtlemine võõrkeeles (inglise/saksa/soome) 3 EKAP</b> 78 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 40 t, IT 38 t 1. Grammatika 2. Hääldamine 3. Inimene: välimus ja iseloom 4. Töö ja hobid 5. Asutused 6. Telefonivestlused 7. Erialane terminoloogia 8. Tervis
<b>Iseseisev töö moodulis</b> (eesmärk, teema, vajadusel hindamine)	Iseseisev lugemine, tõlkimine, teksti koostamine ja esitlemine.			
<b>Mooduli hinde kujunemine</b> (meetodid, mis katavad kõik hindamiskriteeriumid)	Moodulit hinnatakse mitteeristavalt. Hindamise eelduseks on kontaktõppes osalemine ja praktiliste ülesannete sooritamine. Mooduli hinne kujuneb iseseisva töö ja hindamisülesannete hinnangutest.			
<b>Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal</b>	Deutsch im Krankenhaus <a href="http://www.klett-langenscheidt.de/_downloads/lupo/Deutsch-im-Krankenhaus-Neu_der-Online-Kurs_L%F6sungen.pdf">http://www.klett-langenscheidt.de/_downloads/lupo/Deutsch-im-Krankenhaus-Neu_der-Online-Kurs_L%F6sungen.pdf</a> Glendinning E. H., Howard R. (2007). Professional English in Use. Medicine. Cambridge: Cambridge University Press. Õppejõu poolt antavad lisamaterjalid. Moodle 'i kursus „Hierojan suomi“			

Mooduli nr	Mooduli nimetus			Maht
10	RAHVATERVIS, TERVISEDENDUSE ALUSED			2 EKAP
<b>Eesmärk:</b> Õpetamisega taotletakse, et õppijad omandavad teadmised rahvatervise ja tervisedenduse alustest, peamistest tervist ja elukvaliteeti mõjutavatest näitajatest.				
<b>Nõuded mooduli alustamiseks:</b> Puuduvad				
<b>Õpetajad:</b> Liana Kurg				
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamise meetodid ja ülesanded	Mooduli teemad
Õpilane mõistab rahvatervise ja tervisedenduse põhimõtteid ning arvestab tervist mõjutavate teguritega patsiendi ja enda elukvaliteedi tagamisel.	Õpilane selgitab rahvatervise ja tervisedenduse põhimõtteid ning juhendab vastavalt ülesandele patsienti elukvaliteedi kindlustamisel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esitlus;</li> <li>• infootsing;</li> <li>• arutelu kursuse foorumis;</li> <li>• enesekontrollitendid.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Situatsioonülesande lahendamine;</li> <li>• struktureeritud kirjalik töö.</li> </ul>	<b>Rahvatervis, tervisedenduse alused 2 EKAP</b> 52 tundi e-õpe 1. Tervist ja elukvaliteeti mõjutavad teguri 2. Enamlevinud terviseprobleemid 3. Terviseprobleeme tekitav riskikäitumine 4. Terviseprobleemide ennetamine
<b>Iseseisev töö moodulis</b> (eesmärk, teema, vajadusel hindamine)	1. Kohustuslike õppematerjalide läbitöötamine. 2. IT juhendid koos hindamiskriteeriumitega on Moodle keskkonnas.			
<b>Mooduli hinde kujunemine</b> (meetodid, mis katavad kõik hindamiskriteeriumid)	Moodulit hinnatakse mitmeeristavalt. Hindamise eelduseks on õppeülesannete sooritamine Moodle keskkonnas. Struktureeritud kirjalik töö. Mooduli hinne kujuneb iseseisva töö ja hindamisülesannete hinnangutest.			
<b>Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal</b>	<p>Andmebaasid: Eurostat, Eesti Statistikaamet Koppel A, Kahur K, Habicht T, Saar P, Habicht J, van Ginneken E. Eesti: Tervisesüsteemi ülevaade. Tervisesüsteemid muutustes. 2008.</p> <p>Detels R., McEwen J., Beaglehole R., Tanaka H. 2002. Oxford Textbook of Public Health Oxford University Press, 1955 lk.</p> <p>Nutbeam D., Harrise E. 2002,. Sissejuhatus tervise edendamisel kasutatavatesse teoreetilistesse mudelitesse/ Tõlkija Maarike Harro Eesti Haigekassa, 101 lk.</p> <p>Tulchinsky T, Varavikova E. 2000 .The New Public Health Academic Press , 882 lk.</p> <p>Valitsusasutuste veebilehed: www.sm.ee; www.haigekassa.ee; www.terviseamet.ee; www.tai.ee</p> <p>Vigastused Eestis. Levimus, tagajärjed ja ennetus / Koostajad: Kaasik T., Uusküla L.,2003 Eesti Tervisekasvatuse Keskus. 92. lk. ISBN 9985-78-864-8</p> <p>Viis aastat tervist edendavate haiglate võrgustikku Eestis/ Toimetaja Tiiu Härm, 2004 Tervise arengu Instituut, 140 lk.</p> <p>Young T. K . 2005. Population Health Concepts and Methods Oxford University Press , 392 lk.</p>			

Mooduli nr	Mooduli nimetus			Maht
11	ARENGUPSÜHHOOGIA JA MOTOORIKA ARENG			2 EKAP
<b>Eesmärk:</b> Õpetamisega taotletakse, et õppija mõistab inimest kui psühhosotsiaalset tervikut ning lähtub kliendiga töötades arengu psühholoogilistest seaduspärasustest.				
<b>Nõuded mooduli alustamiseks:</b> Puuduvad				
<b>Õpetajad:</b> Maiken Jaanisk, Aleksandra Vähi				
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamise meetodid ja ülesanded	Mooduli teemad
<p>Õpilane</p> <p>1) mõistab inimest kui psühhosotsiaalset tervikut ja tema arengu seaduspärasusi;</p> <p>2) teab erinevas vanuses inimese organsüsteemide arengus toimuvaid muutusi ning seostab neid liigutustegevusega.</p>	<p>Õpilane</p> <p>1) kirjeldab vastavalt ülesandele inimest kui psühhosotsiaalset tervikut ja seostab tema käitumist arengu seaduspärasustega;</p> <p>2) loob seoseid ning selgitab erinevas vanuses inimese organsüsteemide arengus toimuvate muutuste ning liigutustegevuste vahel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tõhustatud loeng e-toega;</li> <li>• arutelu;</li> <li>• vaatlus;</li> <li>• infootsing;</li> <li>• situatsioonülesande lahendamine.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Struktureeritud kirjalik töö;</li> <li>• situatsioonülesande lahendamine.</li> </ul>	<p><b>Arengupsühholoogia ja mootorika areng 2 EKAP</b> 52 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 30 t, IT 22 t</p> <p><b>1. Sissejuhatus psühholoogiasesse</b></p> <p>1.1. Üldpsühholoogia põhimõisted</p> <p>1.2. Psüühilised protsessid</p> <p>1.3. Psüühilised seisundid</p> <p>1.4. Isiksuse omadused</p> <p><b>2. Arengufaktorid</b></p> <p>2.1. Bioloogilised, sotsiaalsed, isiksuslikud faktorid. Mõju inimese kasvule ja arengule</p> <p>2.2. Inimene kui biopsühhosotsiaalne tervik</p> <p>2.3. Arenguhälbed</p> <p><b>3. Arenguteooriad</b></p> <p><b>4. Lapse areng</b></p> <p>4.1. Normaalsete arengutingimuste kujundamine lapseas ja selle mõju inimesele elukaare erinevatel perioodidel</p> <p>4.2. Käitumishäired</p> <p>4.3. Söömishäired</p> <p><b>5. Noorus kui arenguetapp</b></p> <p>5.1. Nooruse periodiseering</p> <p>5.2. Arenguülesanded ja kriisid</p> <p><b>6. Täiskasvanuiga</b></p> <p>6.1. Periodiseering, arenguülesanded ja kriisid</p> <p><b>7. Vananemine ja surm</b></p> <p>7.1. Psüühilised ja sotsiaalsed iseärasused hilises täiskasvanueas. Bioloogiliste muutuste mõju</p> <p>7.2. Eakate psüühikahäired</p>



				7.3. Surm kui elukaare loomulik etapp
<b>Iseseisev töö moodulis</b> (eesmärk, teema, vajadusel hindamine)	Kohustuslike õppematerjalide läbitöötamine. Infootsing. Vaatlusanalüüsi koostamine (Moodles).			
<b>Mooduli hinde kujunemine</b> (meetodid, mis katavad kõik hindamiskriteeriumid)	Moodulit hinnatakse mitteeristavalt. Hindamise eelduseks on kontaktõppes osalemine ja õppeülesannete nõuetekohane sooritamine. Mooduli hinne kujuneb iseseisva töö ja hindamisülesannete hinnangutest. Hindamisülesanne: situatsioonülesande lahendamine.			
<b>Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal</b>	Allik, J., Rauk, M. (2002). Psühholoogia gümnaasiumile. Allik, J. jt. (2003). Isiksusepsühholoogia. Bachmann, T., Maruste, R. (2003). Psühholoogia alused. Butterworth, G., Harris, M. (2002). Arengupsühholoogia alused. Gallahue, D. L. (c2006). Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. Boston: Mcgraw Hill. Goleman, D. (1997). Emotsionaalne intelligentsus. Maas, H. (2009). Sinu lapse areng esimesel eluaastal. Tallinn: Varrak. Mangs, K., Martell, B. (2000). Psühhoanalüütiline arengukäsitlus 0-20 eluaastani.			

Mooduli nr	Mooduli nimetus			Maht
12	ERIPEDAGOOGIKA JA ALTERNATIIVKOMMUNIKATSIOONI ALUSED			2 EKAP
<b>Eesmärk:</b> Õpetusega taotletakse, et õpilane saab ülevaate erivajadustest ning erivajadusega inimeste juhendamise teoreetilistest alustest ja praktilistest võimalustest.				
<b>Nõuded mooduli alustamiseks:</b> Läbitud „Arengupsühholoogia“ moodul.				
<b>Õpetajad:</b> Tiina Uusma				
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamismeetodid ja ülesanded	Mooduli teemad
Õpilane: 1) teab erivajaduse liike ja olemust; 2) mõistab toetava keskkonna kujundamise ning alternatiiv-kommunikatsiooni võtete rakendamise põhimõtteid erivajadusega inimese juhendamisel.	Õpilane: 1) selgitab vastavalt ülesandele erivajaduse olemust ja hindab toimetulekuvõimet; 2) selgitab vastavalt ülesandele alternatiivsete kommunikatsiooni-vahendite kasutamise vajadust ja võimalusi juhendamisel lähtuvalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tõhustatud loeng e-toega;</li> <li>arutelu;</li> <li>infootsing;</li> <li>ettekande koostamine ja esitlus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Õpimapi koostamine ja esitlemine ÕV 1, 2, 3;</li> <li>kaasõppijale tagasiside andmine ÕV 1, 2, 3.</li> </ul>	<b>Eripedagoogika ja alternatiivkommunikatsiooni alused 2 EKAP</b> 52 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 26 t, IT 26 t 1. Erivajadus: liigid ja raskusastmed 2. Integreerimine ja kaasamine 3. Kuulmine 4. Nägemine 5. Autism 6. Intellektipuue 7. Liikumispuue 8. Liitpuue

	erivajaduse liigist ja raskusastmest; 3) kirjeldab vastavalt ülesandele toetava keskkonna loomise põhimõtteid lähtuvalt erivajaduse liigist ja raskusastmest.			
<b>Iseseisev töö moodulis</b> (eesmärk, teema, vajadusel hindamine)	1. Kohustuslike õppematerjalide läbitöötamine 2. Õpimapi koostamine			
<b>Mooduli hinde kujunemine</b> (meetodid, mis katavad kõik hindamiskriteeriumid)	Moodulit hinnatakse mitteeristavalt. Hindamise eelduseks on kontaktõppes osalemine ja õppeülesannete sooritamine. Mooduli hinne kujuneb iseseisva töö ja hindamisülesannete hinnangutest. Hindamisülesanne: Õpimapi koostamine ja esitlemine. Kaasõppija mapile tagasiside andmine.			
<b>Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal</b>	Häidkind, P. (2005) Varajane sekkumine. Haridus, 8. Häidkind, P., Kuusik, Ü. (2009). Erivajadustega laps koolieelses lasteasutuses. Raamatus: Lapse arengu hindamine ja toetamine. Tallinn: REKK. Kõrgesaar, J. (2002). Sissejuhatus hariduslike erivajaduste käsitusse. Tartu Ülikooli kirjastus. Veisson, M. (2008). Lapsevanematele erivajadustega lastest. Atlex I-II. Walburg, W.-R. (1998) . Vaimupuudepedagoogika alused. Tartu Ülikooli kirjastus.			

Mooduli nr	Mooduli nimetus			Maht
13	TERVIS JA TEADVELOLEK			2 EKAP
<b>Eesmärk:</b> Õpetusega taotletakse, et õpilane omandab teadmised tervisekäsitlustest ning hindab enda toitumiste ning füüsilise aktiivsuse seost tervisega.				
<b>Nõuded mooduli alustamiseks:</b> Puuduvad				
<b>Õpetajad:</b> Inge Paju				
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamismeetodid ja ülesanded	Mooduli teemad
Õpilane selgitab erinevaid tervise-definitsioone ja mõtestab tervislikku heaolu erinevatel tasanditel ning seostab füüsilise,	Õpilane: 1) selgitab erinevaid tervise definitsioone ning mõtestab tervislikku heaolu erinevatel tasanditel;	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tõhustatud loeng e-toega;</li> <li>praktikum;</li> <li>iseseisev töö;</li> <li>e-õpe;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tervise logiraamat: analüüsib oma terviskäitumist, hindab muutuste mõju tervisele, määratleb</li> </ul>	<b>Tervis ja teadvelolek 2 EKAP</b> 52 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 26 t, IT 26 t 1. Tervise käsitluse erinevad definitsioonid ja tasandid

emotsionaalse, mentaalse, intellektuaalse ja vaimse dimensiooni seotust terviskäsitustes.	2) kirjeldab füüsilise, emotsionaalse, mentaalse, intellektuaalse ja vaimse dimensiooni seotust terviskäsitustes; 3) kirjeldab psühhosomaatilisi muutusi organismis ja nende mõju tervisele; 4) hindab stimulaatorainete mõju tervisele; 5) hindab enda toitumist ja füüsilist aktiivsust ning selle seost tervisega; 6) analüüsib enda tarbija-käitumist ja keskkonnatervislikku olukorda.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• arutelu;</li> <li>• analüüs;</li> <li>• hindamine.</li> </ul>	tervist ohustavaid faktoreid ja kirjeldab parendusvõimalusi.	2. Füüsiline, emotsionaalne, mentaalne, intellektuaalne ja vaimne dimensioon terviskäsituses 3. Psühhosomaatika, stress ja distress 4. Meelemürgid, nende toime. 5. Tervislik toitumine 6. Füüsiline aktiivsus. Kehakaal 7. Tarbija- ja keskkonnatervis
<b>Iseseisev töö moodulis</b> (eesmärk, teema, vajadusel hindamine)	Oma tervise logiraamatu koostamine			
<b>Mooduli hinde kujunemine</b> (meetodid, mis katavad kõik hindamiskriteeriumid)	Moodulit hinnatakse mitteeristavalt. Hindamise eelduseks on kontaktõppes osalemine ja õppeülesannete sooritamine. Mooduli hinne kujuneb iseseisva töö ja hindamisülesannete hinnangutest. Hindamisülesanne: enda tervise kaardistamine ja tervise tugevdamiseks vajalike valdkondade väljaselgitamine.			
<b>Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal</b>	Alter, S., Schiff, W. (2013). Essential Concepts for Healthy living. Burlington: Jones & Bartlett Learning. Vokk, R. (2013). Prillitoosi terviseraamat. Toit ja tervis. Tallinn: Cum Laude.			

Mooduli nr	Mooduli nimetus			Maht
14	MEEMASSAAŽ			2 EKAP
<b>Eesmärk:</b> Õpetusega taotletakse, et õpilane omandab oskused meemassaaži tegemiseks kliendile tema individuaalsust arvestades.				
<b>Nõuded mooduli alustamiseks:</b> Läbimisel moodul „Massaaži alused“.				
<b>Õpetajad:</b> Aleksandra Vähi				
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamismeetodid ja ülesanded	Mooduli teemad
Õpilane:	Õpilane:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaatlus;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpimapp sisaldab kronoloogilises</li> </ul>	<b>Meemassaaž 2 EKAP</b> 52 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 20 t, IT 32 t

<p>1) tunneb meemassaaži toimeid ja toimemehhanisme; 2) oskab meemassaaži rakendada ning põhjendada oma tegevust.</p>	<p>1) selgitab vastavalt ülesandele meemassaaži toimeid, näidustusi ja vastunäidustusi; 2) koostab massaažiprotseduuri läbiviimise kava; 3) demonstreerib eesmärgipärase meemassaaži protseduuri läbiviimist kliendi soovidest ning tervislikust seisundist lähtuvalt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• praktiline tegevus, analüüs;</li> <li>• iseseisev harjutamine;</li> <li>• õpimapi koostamine.</li> </ul>	<p>järjekorras täidetud masseeritavate konsultatsiooni vorme, enda tegevuse analüüse (massaaži aruanne) ja masseeritava tagasiside ankeete iseseisvalt teostatud massaažide kohta (kõik massaažid peaksid olema teostatud erinevatel inimestel);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstratsioon - eesmärgipärase meemassaaži protseduuri läbiviimine kliendi soovidest ning tervislikust seisundist lähtuvalt.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mee koostis, toimed. Meemassaaži toimed ja toimemehhanismid</li> <li>2. Ruumi ettevalmistus</li> <li>3. Meemassaaž seljale</li> <li>4. Hindamine. Vastunäidustused</li> <li>5. Meemassaaž tuharatele, alajäsemetele</li> <li>6. Meemassaaž kõhule, ülejäsemetele ja näole</li> <li>7. Kogu keha meemassaaži praktiseerimine</li> </ol>
<p><b>Iseseisev töö moodulis</b> (eesmärk, teema, vajadusel hindamine)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Iseseisev harjutamine</li> <li>2. Õpimapi koostamine</li> </ol>			
<p><b>Mooduli hinde kujunemine</b> (meetodid, mis katavad kõik hindamiskriteeriumid)</p>	<p>Moodulit hinnatakse mitmeeristavalt. Hindamise eelduseks on kontaktõppes osalemine ja õppeülesannete sooritamine. Mooduli hinne kujuneb iseseisva töö ja hindamisülesannete hinnangutest. Hindamisülesanne: demonstratsioon - eesmärgipärase meemassaaži protseduuri läbiviimine kliendi soovidest ning tervislikust seisundist lähtuvalt.</p>			
<p><b>Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal</b></p>	<p>Õppejõu konspektid</p>			

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Maht		
15	KUPUMASSAAŽ	1 EKAP		
<b>Eesmärk:</b> Õpetusega taotletakse, et õpilane omandab oskused kupumassaaži tegemiseks kliendile tema individuaalsust arvestades.				
<b>Nõuded mooduli alustamiseks:</b> Läbimisel moodul „Massaaži alused“.				
<b>Õpetajad:</b> Aleksandra Vähi				
Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamise meetodid ja ülesanded	Mooduli teemad
<p>Õpilane</p> <p>1) tunneb kupumassaaži toimeid ja toimemehhanisme;</p> <p>2) valmistab ette kabineti ja töövahendid lähtudes kliendi tervislikust seisundist ning hügieeni, tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest;</p> <p>3) demonstreerib eesmärgipärase kupumassaaži protseduuri läbiviimist lähtudes kliendi tervislikust seisundist.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) selgitab vastavalt ülesandele kupumassaaži toimeid, näidustusi ja vastunäidustusi;</p> <p>2) koostab kupumassaaži protseduuri läbiviimise kava;</p> <p>3) demonstreerib eesmärgipärase kupumassaaži protseduuri läbiviimist kliendi soovidest ning tervislikust seisundist lähtuvalt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaatlus;</li> <li>• praktiline tegevus, analüüs;</li> <li>• iseseisev harjutamine;</li> <li>• õpimapi koostamine.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpimapp sisaldab kronoloogilises järjekorras täidetud masseeritavate konsultatsiooni vorme, enda tegevuse analüüsi (massaaži aruanne) ja masseeritava tagasiside ankeete iseseisvalt teostatud massaažide kohta (kõik massaažid peaksid olema teostatud erinevatel inimestel);</li> <li>• demonstratsioon - eesmärgipärase kupumassaaži protseduuri läbiviimine kliendi soovidest ning tervislikust seisundist lähtuvalt.</li> </ul>	<p><b>Kupumassaaž 1 EKAP</b></p> <p>26 tundi, KÕ (sh praktiline töö) 16 t, IT 10 t</p> <p>1. Kupud, erinevad liigid</p> <p>2. Kupumassaaži toimemehhanismid, toimed</p> <p>3. Ruumi ettevalmistus ja ohutus</p> <p>4. Näidustused, vastunäidustused</p> <p>5. Kupumassaaž seljale, tuharatele, ala- ja ülajäsemetele</p>
<b>Iseseisev töö moodulis</b> (eesmärk, teema, vajadusel hindamine)	Iseseisev harjutamine, õpimapi koostamine			
<b>Mooduli hinde kujunemine</b>	Moodulit hinnatakse mitteeristavalt. Hindamise eelduseks on kontaktõppes osalemine ja õppeülesannete sooritamine.			

<i>(meetodid, mis katavad kõik hindamiskriteeriumid)</i>	Mooduli hinne kujuneb iseseisva töö ja hindamisülesannete hinnangutest. Hindamisülesanne: demonstratsioon – eesmärgipärase kupumassaaži protseduuri läbiviimine kliendi soovidest ning tervislikust seisundist lähtuvalt.
<b>Kasutatav õppekirjandus /õppematerjal</b>	Õppejõu konspektid