



FOCUS ESTONIA

FOCUS ON HEALTH

Õppekava nimetus:	Klassikalise massaaži alused
Õppekavarühm:	teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht, sealhulgas auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal:	60 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 40 tundi kontaktõpet ja 20 tundi iseseisvat tööd
Õpiväljundid:	<ul style="list-style-type: none">-Oskab rakendada klassikalise massaaži põhitehnikaid-Tunneb inimkeha anatoomia ja füsioloogia aluseid-Suudab pakkuda lihaspingete leevendamist ja üldist lõdvestust massaaži abil-Mõistab massaaži eetilisi ja professionaalseid standardeid
Õppe sisu:	<ul style="list-style-type: none">- Sissejuhatus massaaži- Klassikalise massaaži ajalugu ja põhialused- Inimese anatoomia ja füsioloogia- Klassikalise massaaži põhitehnikad- Selja, kaela ja õlavarre massaaž- Alajäsemete ja ülemiste jäsemete massaaž- Relaksaatsioon ja taastumine- Massaaži eetilised ja professionaalsed standardid- Praktilised õppetunnid
Sihtgrupp:	Kõik huvilised, kellel puudub eelnev ettevalmistus või meditsiiniline haridus ning kes soovivad omandada klassikalise massaaži põhioskusi.
Õppekeskkonna kirjeldus:	õpe toimub Focus Estonia koolituasutuses, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike

	vahenditega (massaažilauad, toolid, arvuti, ekraan, rätikud, jalarullis, kätepaber, desenfitseerimisvahend)
Õppematerjalide loend:	õpetaja poolt koostatud kospekt.
Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid:	koolitusel õpiväljundid omandanud ning hindamise läbinud õppijale väljastatakse tunnistus. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitte läbinud õppijale väljastatakse tõend.

Koolituse viib läbi **Olga Petrova**