

PÄRNUMAA KUTSEHARIDUSKESKUSE ÕPPEKAVA						
<b>Õppekavarühm</b>		Juuksuritöö ja iluteenindus				
<b>Õppekava nimetus</b>		Kosmeetik				
		Cosmetician				
		Косметолог				
<b>Õppekava kood EHS-es</b>		187257				
ESMAÕPPE ÕPPEKAVA					JÄTKUÕPPE ÕPPEKAVA	
EKR 2	EKR 3	EKR 4 kutsekesk- haridus	EKR 4	EKR 5	EKR 4	EKR 5
				X		
<b>Õppekava maht:</b> 120 EKAP						
<b>Õppekava koostamise alus:</b> Kutsestandard Kosmeetik, tase 5. Teeninduse Kutsenõukogu otsus: 11/09.05.2013, kehtib alates 09.05.2013 kuni 08.05.2018. Vabariigi Valitsuse 26.08.2013 määrus nr 130 „Kutseharidusstandard“						
<b>Õppekava õpiväljundid:</b> EESMÄRK: luua võimalused ettevõtliku, teeninduse- ning kultuuriteadliku spetsialisti kujunemiseks, kellel on teadmised, oskused ja sotsiaalne valmidus töötamiseks kosmeetikuna ning luua valmisolek õpingute jätkamiseks ja elukestvaks õppeks. <b>ÕPIVÄLJUNDID:</b> 1. väärtustab valitud kutset ja eriala, on kursis kutse- ja eriala arengusuundadega ning teadlik erinevatest tööturu suundumustest; 2. teenindab ilusalongis klienti tema välimuse parendamiseks, arvestades tema soove ja isikupära, vajadusi ja võimalusi ning on teenindades salliv ja tolerantne, vastutab oma töö lõpptulemuse eest; 3. töötab erinevatel vooluliikidel põhinevate seadmetega, kasutab erinevaid töö- ja hooldusvahendeid, arvestab tööohutuse-, hügieenija keskkonnanõuetega ning rakendab tervist säästvaid ergonomilisi töövõtteid; 4. töötab sihipäraselt ja loominguiliselt, hindab oma teadmisi ja oskusi ning täiendab end iseseisvalt ja on kursis erialaste uuendustega, teeb ettepanekuid töötulemuste parendamiseks; 5. teenindab klienti kliendikeskse teeninduse põhimõtteid järgides tagades sellega konfidentsiaalsuse ja organisatsiooni maine hoidmise; 6. kogub ja analüüsib tööülesannete täitmiseks vajalikku informatsiooni kasutades erinevaid info- ja kommunikatsioonitehnoloogia vahendeid; 7. osaleb tulemuslikult erinevate meeskondade töös, omab valmisolekut neid vajaduse korral moodustada ja juhtida ning juhendab kaastöötajaid.						
<b>Õppekava rakendamine:</b> SIHTGRUPP: Kosmeetikuks saab õppida isik, kes on eelnevalt omandanud keskhariduse. ÕPPEVORM: Õpe võib toimuda statsionaarse (koolipõhine ja töökohapõhine) ja mittestatsionaarse õppe vormis.						
<b>Nõuded õpingute alustamiseks:</b> Kosmeetiku viienda taseme esmaõppe õpingute alustamise tingimuseks on keskhariduse olemasolu.						
<b>Nõuded õpingute lõpetamiseks:</b> Kosmeetik viienda taseme esmaõppe õpingud loetakse lõpetatuks pärast õppekavas kirjeldatud vastavate õpiväljundite saavutamist vähemalt lävendi tasemel ja kutseeksami sooritamist.						
<b>Õpingute läbimisel omandatavad kvalifikatsioonid:</b> KOSMEETIK, EKR tase 5 vastavad kompetentsid.						
<b>Õpingute osalisel läbimisel omandatavad kvalifikatsioonid:</b> Puuduvad.						
<b>Osakvalifikatsioonid:</b> Puuduvad.						
<b>Lõpetamisel väljastatavad dokumendid:</b> Viienda taseme kutseõppe lõpetanule väljastab kool Pärnumaa Kutsehariduskeskuse lõputunnistuse koos hinnetelehega.						
<b>Õppekava struktuur</b> <b>Põhiõpingute moodulid (100 EKAP)</b>						
<i>Nimetus</i>	<i>Maht</i>	<i>Õpiväljundid</i>				
Sissejuhatus kutseõpingutesse	1 EKAP	1. omab ülevaadet kosmeetiku kutsest, eriala õppekava ülesehitusest, kutsetaseme tõstmise võimalustest ning õppe- ja praktikakorraldusega seonduvast 2. omab ülevaadet kosmeetiku erialal tööjõuturul toimuvast 3. mõtestab õpitava eriala töö iseloomu- ja ilusalongide töökeskkonna eripära				

4. tunneb ülevaatlukult kosmeetiku- sh jumestajatöö ajalugu ja arengutrende

Karjääri planeerimine ja ettevõtlus 4,5 EKAP

1. mõistab oma vastutust teadlike otsuste langetamisel elukestvas karjääriplaneerimise protsessis
2. mõistab majanduse olemust ja majanduskeskkonna toimimist
3. mõtestab oma rolli ettevõtluskeskkonnas
4. kasutab oma õigusi ja täidab oma kohustusi töökeskkonnas
5. käitub vastastikust suhtlemist toetaval viisil

Kosmeetiku alusõpe 4,5 EKAP

1. teab mikroorganisme ja nende poolt põhjustatud haigusi ning infektsiooni mõistet ja selle vältimise võimalusi
2. teab levinumaid nahahaigusi ja nende iseloomulikke tunnuseid, erinevaid nahalööbeelemente, nahahaiguste nakkusohhtlikkust ja vältimise võimalusi ning hoolduse põhimõtteid
3. mõistab tasakaalustatud toitumise põhimõtteid, tähtsust ja mõju inimese organismile
4. teab korrektse välimuse, hügieeni ja esmaabi tagamise meetmeid ning ergonoomiliste töövõtete kasutamise vajadust kosmeetiku töös

Anatoomia, füsioloogia ja patoloogia 4 EKAP

1. teab inimese ehitust ja funktsioneerimist rakutasandilt, organismi kui ühtse terviku moodustumiseni
2. teab organismi talitlusi mõjustavaid tegureid ja mõistab inimkeha patoloogiliste protsesside olemust ja mõju organismile

Kosmeetiline keemia 3 EKAP

1. mõistab orgaanilise ja anorgaanilise keemia mõistet ning terminoloogiat
2. omab ülevaadet kosmeetilistes toodetes kasutatavate toorainete klassifikatsioonist, ainete toimest organismile ja mõjust kosmeetilises tootes
3. mõistab kosmeetikas kahjulikeks peetavate ainete toimet nahale ja organismile

Näohooldus 10 EKAP

1. teab erinevaid näonahatüüpe ja nende hoolduspõhimõtteid, näidustusi ja vastunäidustusi näohooldusprotseduuridele
2. valmistab ette töökoha, teeb näonaha analüüsi ja teostab näonahatüübile vastava hoolduse kasutades sobivaid tooteid, töövahendeid, -võtteid ja elektrilist kosmeetilist aparatuuri
3. teeb näo erihooldusi kasutades erinevaid tehnikaid ja rakendades tööde tegemisel ergonoomilisi töövõtteid järgides tööohutuse- ning hügieeninõudeid
4. teeb ilukirurgia eel- ja järelhooldusi arvestades kliendi vajaduste ja ohutusega
5. värvib keemiliselt ripsmed ja kulnud sobivate toodetega, korrigeerib ja/või kujundab kulnud arvestades kliendi näokuju ja soovidega
6. Eemaldab kliendi näopiirkonnast soovimatud karvad arvestades karvaeemalduse näidustusi ja vastunäidustusi, kasutades sobivaid töövõtteid, -vahendeid ja aparatuuri
7. Nõustab klienti sobivate koduhooldustoodete ja hoolduste valikul, kasutab erialalist terminoloogiat ka võõrkeeles

Käte- ja jalgade hooldus 10 EKAP

1. teab näidustusi ja vastunäidustusi erinevateks käte- ja jalgadehooldusteks ning mõistab hoolduste toimet nahale ja küüntele kasutades erialalist terminoloogiat ka võõrkeeles
2. valmistab ette töökoha ja kliendi käte- ja jalgadehoolduse läbiviimiseks valides sobivad töövahendid, -võtted ning tooted
3. hindab ja analüüsib vaatluse põhjal kliendi käte- ja jalgade naha ning küünte seisukorda ja jalgade ehituses esinevaid muutusi ning nõustab klienti sobivate hooldustoodete valikul
4. teeb kliendile erinevaid käte- ja jalgadehoolduseid lähtudes esteetilisest lõpptulemusest rakendades tööde tegemisel ergonoomilisi töövõtteid ja järgides tööohutuse- ning hügieeninõudeid
5. jälgib hoolduste läbiviimiseks vajalike toodete, töövahendite, aparatuuride kasutusvalmidust ja tooteinfot

Kehahooldus 10 EKAP

1. valmistab ette töökoha kehahoolduseks, valib sobivad tooted, töö- ja abivahendid vastavalt hoolduse spetsiifikale
2. jälgib tööks vajalike toodete ja vahendite olemasolu, tooteinfot ja kasutusjuhendeid, tellib neid juurde vastavalt volitustele
3. analüüsib kliendi naha seisukorda, selgitab välja näidustused ja vastunäidustused kehahooldusele, kliendi soovid ja vajadused ning planeerib edasise hoolduse või suunab vajadusel kliendi arsti konsultatsioonile
4. teostab kliendile sobiva kehahoolduse, kasutab õigeid töövõtteid, sobivaid tooteid, töö- ja abivahendeid ning aparatuuri, arvestades hoolduse spetsiifikat

ja ohutusnõudeid  
 5. teeb kliendile selja- ja üldmassaaži, kasutab erinevaid massaažitehnikaid ja –võtteid, arvestab näidustusi ja vastunäidustusi  
 6. eemaldab soovimatud karvad erinevatest kehapiirkondadest, arvestab karvaeemalduse näidustusi ja vastunäidustusi, kasutab sobivaid töövõtteid, -vahendeid ja aparatuuri  
 7. jälgib klienti hoolduste käigus, nõustab hoolduste eel ja järgselt, soovib koduhooldustooteid ja teostab tulemuslikku lisamüüki

Jumestamine 2 EKAP

1. valmistab ette töökoha klienti jumestamiseks lähtudes nahatüübist, näokujust, värviopetuse alustest valides sobivad tooted ja töövahendid  
 2. teeb päeva- ja öhtujumestust arvestades klienti soovide ja näokujuga kasutades sobivaid tooteid, töövahendeid, -võtteid ja stiile rakendades ergonoomilisi töövõtteid ning järgides tööohutuse ja hügieeninõudeid  
 3. nõustab klienti sobivate jumestustoodete ja vahendite valikul kasutades erialalist terminoloogiat ka võõrkeeles

Juhendamine 2 EKAP

1. juhendab nooremat kolleegi igapäeva töös, toetab ja julgustab erinevate töö situatsioonide lahendamisel  
 2. organiseerib igapäeva tööd, koostab töögraafikuid ning kontrollib enda ja kaastöötajate töö kvaliteeti  
 3. annab konstruktiivset tagasisidet, on julgustav ja toetav  
 4. juhib enda ja teiste arengut, on võimeline kiiresti kohanema muutuva olukorraga ning suuteline organiseerima ümber nii enda kui teiste tööd

Erialane inglise keel 3 EKAP

1. kasutab erialast terminoloogiat hoolitsuste läbiviimisel nimetades töövahendeid ja tooteid  
 2. suhtleb rahvusvahelise kliendiga otsesuhtluses ja telefoni teel  
 3. nõustab klienti inglise keeles

Praktiline klienditeenindus 26 EKAP

1. valmistab ette töökoha ja seadmed, mõistab klienti vajadustele ja soovidele orienteeritud teenindamise tähtsust, järgib suhtlemise reegleid  
 2. võtab vastu klienti, selgitab välja klienti soovi, planeerib tööaja ja teenindab kliente, järgides kõikides tööprotsessides tööohutus- ja tööhügieeninõudeid  
 3. teeb kliendile erinevaid näo-, keha- läte- ja jalgade hooldusi, annab vajadusel esmaabi  
 4. soovib kliendile hooldusvahendeid kodus kasutamiseks

Praktika 20 EKAP

1. planeerib enda praktika eesmärgid ja tööülesanded tulenevalt praktikajuhendist  
 2. tutvub praktika koha töökorralduse, sisekorraeeskirjadega sh tööhügieeni ja töökoha korrashoiu nõuetega ning läbib sissejuhatava ja tööohutuslase esmase juhendamise  
 3. töötab juhendamisel praktikaettevõttes, järgib ettevõtte töökorraldusest tulenevaid nõudeid, rakendab töötamisel efektiivseid ja ohutuid töövõtteid ning täidab klienditeeninduse  
 4. täidab iga tööpäeva lõpus praktikapäeviku ja iga nädala lõpus eneseanalüüsi sisaldava aruande ning esitab praktika lõppedes korrektselt vormistatud praktika aruande ja esitleb

PÕHIÕPINGUD 80 EKAP  
 sh PRAKTIKA 20 EKAP  
 VALIKÕPINGUD 20 EKAP

**Valikõpingute moodulid (20 EKAP)**

*Nimetus*

*Maht*

*Õpiväljundid*

Ettevõtlusõppe baasmoodul 6 EKAP

1. hindab ärivõimalusi, arvestades iseenda eeldusi ja ettevõtluskeskkonda  
 2. kavandab turundustegevused vastavalt äriidees valitud tootele, tarbijale ja turutingimustele  
 3. kavandab ettevõtte eelarvestamise, finantseerimise ja majandusarvestuse põhimõtteid lähtudes õigusaktidest ja heast tavast  
 4. korraldab ettevõtte juhtimise ja arenduse lähtuvalt ärimudelist

Refleksoteraapia 2 EKAP

1. valmistab ette kabineti jatöövahendid lähtudes klienti tervislikust seisundist ning hügieeni, tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest  
 2. rakendab refleksoteraapia meetodeid ja võtteid klienti tervislikust seisundist lähtuvalt

Erinevad massaažitehnikad	6 EKAP	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. valmistab massaaži liigist sõltuvalt ette massaaži kabineti ja töövahendid lähtudes kliendi tervislikust seisundist. hügieeni, tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest</li> <li>2. demonstreerib eesmärgi-pärase massaaži-protseduuri läbiviimist lähtudes kliendi tervislikust seisundist</li> <li>3. demonstreerib aroomimassaaži tegemist eeterlike õlidega lähtudes kliendi tervislikust seisundist</li> <li>4. rakendab peamassaaži põhivõtteid, kasutades sobivaid hooldusvahendeid ja –tooteid, rakendab ergonoomilisi töövõtteid, järgib hügieeninõudeid</li> </ol>
Punatud soengute modelleerimine	3 EKAP	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. omab ülevaadet erinevatest patsipunumise tehnikatest, patsipunumisel kasutatavatest abi-, viimistlus- ja hooldusvahenditest ning rakendab omandatud teoreetilisi teadmisi praktilistes töodes</li> <li>2. oskab lugeda ja koostada erinevaid punusoengute skeeme</li> <li>3. soovitab ja modelleerib praktiliselt erinevaid punusoenguid naistele ja meestele</li> </ol>
Reklaamiõpetus	3 EKAP	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. kirjeldab reklaami ülesandeid ja reegleid asjade müümise ja ostmise kontekstis</li> <li>2. analüüsib reklaami keele, kultuuri, eetika ja kriitika kontekstis</li> <li>3. oskab ideid ning kujundeid luua, kasutades keeletehteid ja mõttemänge</li> </ol>
Projekti juhtimine	3 EKAP	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. mõistab projektide koostamise loogikat, lähtudes juhendmaterjalidest ja õigusaktidest</li> <li>2. planeerib projekti ressursid, rakendades projektipõhist arvestussüsteemi</li> <li>3. orienteerub projekti aruandluses lähtudes projektidele esitatavatest nõuetest</li> </ol>
Individuaalne valikaine	2 EKAP	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. tegeleb aktiivse tegevusega (sportimise), muusika või muu huvitegevusega (käsitöö, keraamika jne) regulaarselt või osaleb vabatahtlikus tegevuses (sündmuskorraldus)</li> </ol>
Võõrkeel (soome, vene) A2 tase	6 EKAP	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. mõistab erialast terminoloogiat, teab töövahendite ja toodete nimetusi</li> <li>2. suhtleb kliendiga võõrkeeles otsesuhtluses ja telefoni teel</li> <li>3. nõustab klienti, selgitab hoolitsuste põhimõtteid</li> </ol>
Digiajastu tehnoloogiate kasutamine õppimises ja erialases arengus	2 EKAP	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. pilane kasutab digiajastu tehnoloogilisi vahendeid informatsiooni hankimiseks, töötlemiseks, tööalaseks suhtlemiseks, asjaajamiseks ja enesetäiendamiseks</li> </ol>
Tervistedendava elu- ja tööstiili kujundamine	6 EKAP	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. mõistab aktiivsete kehaliste tegevuste, tervislike eluviiside olemust ja tähtsust</li> <li>2. tunneb kosmeetikutöö eripärast tulenevaid terviseriske ja planeerib ennetava aktiivse tegevuse</li> <li>3. mõistab tervisliku toitumise olemust ja seost oma elustiiliga oma tervise hoidmisel ja töövõime tagamisel</li> <li>4. valmistab juhendi järgi lihtsamaid toite tasakaalustatud toitumispõhimõtete kinnistamiseks</li> </ol>
<p><b>Valikõpingute valimise võimalused:</b>  <b>VALIKÕPINGUD - 20 EKAP.</b> Õppija poolt valitud moodulid avatakse juhul, kui mooduli on valinud üle 50% õppegrupis õppijatest ning selgete eelistuste puudumisel valitakse kõige enam soovijaid kogunud valikmoodulid.  Õpilasel on õigus valida valikõpingute mooduleid kooli teistest õppekavadest või teiste õppeasutuste õppekavadest kooli õppekorralduseeskirjas sätestatud korras.</p>		
<p><b>Praktika:</b>  Põhiõpingutest moodustab praktika 0.00 EKAPit.</p>		
<p><b>Spetsialiseerumise võimalused:</b>  Puuduvad.</p>		
<p><b>Õppekava kontaktisik:</b>  Sirje Pauskar  teenistuse juhataja  Telefon 442 7881, +37255642968, sirje.pauskar@hariduskeskus.ee</p>		
<p><b>Märkused:</b>  LISA 1. Õppekava rakendusplaan  LISA 2. Seosed kutsestandardi Kosmeetik, tase 5 kompetentside ja eriala õppekava põhiõpingute moodulite vahel.  Kooli õppekava ja moodulite rakenduskavad on kättesaadavad:  <a href="https://hariduskeskus.siseveeb.ee/veebivormid/oppekavad/oppekava_pdf?oppekava=316">https://hariduskeskus.siseveeb.ee/veebivormid/oppekavad/oppekava_pdf?oppekava=316</a>  <a href="https://hariduskeskus.siseveeb.ee/veebivormid/oppekavad/oppekava_pdf?oppekava=316&amp;rakenduskavad=jah">https://hariduskeskus.siseveeb.ee/veebivormid/oppekavad/oppekava_pdf?oppekava=316&amp;rakenduskavad=jah</a> (koos moodulite rakenduskavadega)</p>		

## Kosmeetik

Õppekava moodulite nimetused ja mahud(EKAP)	Maht kokku	1. õppeaasta	2. õppeaasta
<b>Põhiõpingute moodulid</b>	<b>100</b>	<b>54</b>	<b>46</b>
Sissejuhatus kutseõpingutesse	1	1	
Karjääri planeerimine ja ettevõtlus	4,5	2,5	2
Kosmeetiku alusõpe	4,5	4,5	
Anatoomia, füsioloogia ja patoloogia	4	4	
Kosmeetiline keemia	3	3	
Näohooldus	10	10	
Käte- ja jalgade hooldus	10	10	
Kehahooldus	10	10	
Jumestamine	2		2
Juhendamine	2		2
Erialane inglise keel	3		3
Praktiline klienditeenindus	26	9	17
Praktika	20		20
<b>Valikõpingute moodulid</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
Ettevõtlusõppe baasmoodul	6		
Refleksoteraapia	2		
Erinevad massaažitehnikad	6		
Punatud soengute modelleerimine	3		
Reklaamiõpetus	3		
Projektijuhtimine	3		
Individuaalne valikaine	2		
Võõrkeel (soome, vene) A2 tase	6		
Digiajastu tehnoloogiate kasutamine õppimises ja erialases arengus	2		
Tervistedendava elu- ja tööstiili kujundamine	6		

## Kosmeetik

Seosed kutsestandardi „KOSMEETIK, tase 5“ kompetentside ja eriala õppekava moodulite vahel.

Kompetentsi nimetus kutsestandardis	Eriala õppekava moodulid												
	Sissejuhatus kutseõpingutesse	Karjääri planeerimine ja ettevõtlikus	Kosmeetiku alusõpe	Anatoomia, füsioloogia ja patoloogia	Kosmeetiline keemia	Näohooldus	Käte- ja jalgade hooldus	Kehahooldus	Jumestamine	Juhendamine	Erialane inglise keel	Praktiline klienditeenindus	Praktika
1. Töökoha ettevalmistamine:						X	X	X	X			X	X
2. Näohooldus; ripsmete, kulmude keemiline värvimine ning kulmude kujundamine ja korrigeerimine				X	X	X						X	X
3. Kätehooldus			X	X	X		X					X	X
4. Jalgade hooldus			X	X	X		X					X	X
5. Kehahooldus			X	X	X			X				X	X
6. Näo- ja kehapiirkonna karvade eemaldamine			X		X	X		X				X	X
7. Jumestamine			X	X	X				X			X	X
8. Klienditeenindus		X			X	X	X	X	X		X	X	X
9. Juhendamine										X		X	X
10. Tööohutus ja -keskkond	X	X			X	X	X	X	X			X	X
11. Esmaabi osutamine		X	X									X	X
12. Suhtlemisoskus		X				X	X	X	X	X		X	X
13. Keeleoskus						X	X	X	X	X	X	X	X
14. Arvuti kasutamise oskus	X	X	X									X	X
15. Tooteinfo ja kasutusjuhendite järgimine					X	X	X	X	X	X	X	X	X

X – tähistatakse, millises õppekava moodulis arendatakse ja hinnatakse nimetatud kompetentsi

**Pärnumaa Kutsehariduskeskus**  
**5. taseme kutseõppe õppekava „Kosmeetik“**  
**MOODULI RAKENDUSKAVA**

<b>Sihtrühm</b>	keskharidusega isikud		
<b>Õppevorm</b>	statsionaarne - koolipõhine õpe		
<b>Mooduli nr</b>	<b>Mooduli nimetus</b>	<b>Mooduli maht (EKAP)</b>	<b>Õpetajad</b>
1	Sissejuhatus kutseõpingutesse	1	Ruth Ilves
<b>Nõuded mooduli alustamiseks</b>	Puuduvad		
<b>Mooduli eesmärk</b>	Õpetusega taotletakse, et õppija omandab ülevaate kosmeetiku kutsest ja eriala õppekavast, õpingute jätkamise võimalustest ning saab ülevaate kosmeetikutöö kujunemisest ja kaasaja suundumustest, arendab õppimisoskust, enesekohaseid ja kultuurilisi pädevusi.		
<b>Auditoorseid tunde</b>	<b>Iseseisva töö tunde</b>	<b>Praktiline töö</b>	
12 t	6 t	8 t	

<b>Õpiväljund 1</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>	<b>Teemad/alateemad</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Hindamine</b>
1. omab ülevaadet kosmeetiku kutsest, eriala õppekava ülesehitusest, kutsetaseme tõstmise võimalustest ning õppe- ja praktikakorraldusega seonduvast	1. iseloomustab kutsestandardi põhjal kosmeetiku kutset ja selle eripära 2. iseloomustab kooli õppekava põhjal kosmeetiku eriala õppekava ülesehitust, nimetab õppe- ja praktikakorraldusega seonduvaid kohustusi, võimalusi ja õigusi 3. selgitab kooli õppetöökorralduseeskirja alusel oma kohustusi ja õigusi õppetöös osalemisel 4. leiab internetist kosmeetiku kutseomistamisega seonduvat informatsiooni ja kirjeldab kehtiva kutsestandardi põhjal kosmeetiku tööd, töö eripära ja kutsetaotlemise hindamise sisu ja toimumist	1. Ülevaade kosmeetiku erialast ja õppetööst 1.1. Tutvumine pedagoogilise personaliga 1.2. Tunniplaani põhimõtted. Õpilase õigused ja kohustused 1.3. Õppematerjalid ja - vahendid ning nende kättesaadavus 1.4. Õpilast puudutav dokumentatsioon 1.5. Kooli kodukord, õppekorralduseeskiri, VÕTA korraldus koolis 1.6. Erinevad õppetöö vormid, õpimeetodid 1.7. Kirjalike tööde vormistamise nõuded 1.8. Õppesalongi üldine tutvustus. Seadmed ja sisustus õppesalongis, seadmete ohutus, tööohutus 1.9. Kutsestandardid 1.10. Kosmeetiku kutseeksamite sooritamise võimalused, nõuded	Loeng, arutelu, paaristöö, ringkäik.	Mitteeristav

**Hindamisülesanne:**

1. Õpilane tutvub iseseisvalt õpetaja juhendi alusel kooli kohustuslike dokumentidega õppeinfosüsteemis ning on valmis kaasa rääkima antud teemal tunnis

**Hindamismeetod:**

Iseseisev töö  
Praktiline töö  
Suuline esitus

**Lävend**



1. iseloomustab kutsestandardi põhjal kosmeetiku kutset ja selle eripära
2. iseloomustab kooli õppekava põhjal kosmeetiku eriala õppekava ülesehitust, nimetab õppe- ja praktikakorraldusega seonduvaid kohustusi, võimalusi ja õigusi
3. selgitab kooli õppetöökorralduseeskirja alusel oma kohustusi ja õigusi õppetöös osalemisel
4. leiab internetist kosmeetiku kutseomistamisega seonduvat informatsiooni ja kirjeldab kehtiva kutsestandardi põhjal kosmeetiku tööd, töö eripära ja kutsetaotlemise hindamise sisu ja toimumist

#### Iseseisvad tööd

1. Õpilane tutvub iseseisvalt õpetaja juhendi alusel kooli kohustuslike dokumentidega õppeinfosüsteemis ning on valmis kaasa rääkima antud teemal tunnis

#### Praktilised tööd

Kooli tutvustav ringkäik

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
2. omab ülevaadet kosmeetiku erialal tööjõuturul toimuvast	1. leiab tööülesandest lähtuvalt infot tööjõuturul pakutavatest kosmeetiku töökohtadest, milliste oskustega kosmeetikut tööjõuturg vajab kasutab selleks erinevaid infoallikaid	2. Kosmeetiku eriala tööjõuturul 2.1. tööjõuturul pakutavad kosmeetiku töökohtad 2.2. kosmeetiku töös vajaminevad oskused	Rühmatöö	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> 1. Rühmatööna tutvub erinevate tööportaalidega ja esitab suulise ülevaate hetkel pakutavatest kosmeetiku töökohtadest järgmiselt: 1.1 Tutvub erinevate allikatega leidmaks kosmeetikule pakutavaid töökohti ja toob välja vähemalt kolm allikat, kus pakutakse kosmeetikule tööd. 1.2 Selgitab välja interneti allikatele ja eelnevatele tööjõuotsingute portaalidele toetudes kosmeetikule vajaminevad oskused ja nõudmised ning nimetab vähemalt viis oskust, mille tööturg kosmeetikule esitab			<b>Hindamismeetod:</b> Rühmatöö Suuline esitus	
<b>Lävend</b>				
1. leiab tööülesandest lähtuvalt infot tööjõuturul pakutavatest kosmeetiku töökohtadest, milliste oskustega kosmeetikut tööjõuturg vajab kasutab selleks erinevaid infoallikaid				
<b>Praktilised tööd</b>				
1. Tööjõu otsingu portaalide kasutamine (www.rajalidja.ee, www.cv.ee, www.hydra.ee, www.ilugurutoobors.wordpress.com jmt) 2. Selgitab välja interneti allikatele ja eelnevatele tööjõuotsingute portaalidele toetudes kosmeetikule vajaminevaid oskused ja teadmised				

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
3. mõtestab õpitava eriala töö iseloomu- ja ilusalongide töökeskkonna eripära	1. analüüsib ja kirjeldab tööülesandest lähtuvalt kosmeetikui töö iseloomu- ja töökeskkonda, tuues välja kosmeetiku töö plussid ja miinused	3. Töö ja töökeskkonna eripära kosmeetiku erialal 3.1. Ülevaade kosmeetiku töö iseloomust 3.2. Kosmeetiku töö plussid ja miinused	Õppekäik, analüüs, võrdlus, arutelu	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> 1. Kirjalik töö: 1.1 koostab õppekäigu järgselt tööülesandest lähtuvalt ning juhendi alusel, vähemalt kahe külastatud ilusalongi võrdluse (nende töökorraldus, sisustus, seadmed, valgustus, ventilatsioon, küte, ruumide siseviimistlus, koristamine, puhastamine, töövahendite desinfitseerimine) ja			<b>Hindamismeetod:</b> Iseseisev töö Ülesanne/harjutus Analüüs	

1.2 ülevaate kosmeetiku töö iseloomust ning töökeskkonnast tervikuna, toob välja oma seisukoha kosmeetiku töö plussidest ja miinustest
<b>Lävend</b>
1. analüüsib ja kirjeldab tööülesandest lähtuvalt kosmeetiku töö iseloomu- ja töökeskkonda, tuues välja kosmeetiku töö plussid ja miinused
<b>Iseseisvad tööd</b>
1. Kirjalik töö: 1.1 koostab õppekäigu järgselt tööülesandest lähtuvalt ning juhendi alusel, vähemalt kahe külastatud ilusalongi võrdluse (nende töökorraldus, sisustus, seadmed, valgustus, ventilatsioon, küte, ruumide siseviimistlus, koristamine, puhastamine, töövahendite desinfitseerimine) ja 1.2 ülevaate kosmeetiku töö iseloomust ning töökeskkonnast tervikuna, toob välja oma seisukoha kosmeetiku töö plussidest ja miinustest

Õpiväljund 4	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
4. tunneb ülevaatliselt kosmeetiku- sh jumestajatöö ajalugu ja arengutrende	1. koostab tööülesandest lähtuvalt ülevaate kosmeetikutöö kujunemisest ja iseloomulikest moesuundadest läbi aegade	4.Ülevaade kosmeetikutöö ajaloost ja arengutrendidest 4.1. Kosmeetikutöö ajalugu ja arengutrendid 4.2. Moesuunad läbi aegade	Paaristöö, ettekanne	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> 1. Paaristöö: Koostab juhendi järgi ülevaatlisi ettekande kosmetoloogia sh jumestajatöö ajaloost ja arengutrendidest.			<b>Hindamismeetod:</b> Ülesanne/harjutus Ettekanne/esitlus	
<b>Lävend</b>				
1. koostab tööülesandest lähtuvalt ülevaate kosmeetikutöö kujunemisest ja iseloomulikest moesuundadest läbi aegade				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
1. Paaristöö: Koostab juhendi järgi ülevaatlisi ettekande kosmetoloogia sh jumestajatöö ajaloost ja arengutrendidest.				
<b>Praktilised tööd</b>				
1. Paaristöö: Koostab juhendi järgi ülevaatlisi ettekande kosmetoloogia sh jumestajatöö ajaloost ja arengutrendidest.				

<b>Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine</b>	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde: 1. Iseseisevtöö: õpilane tutvub juhendi alusel kooli kohustuslike dokumentidega õppeinfosüsteemis ning on valmis kaasa rääkima antud teemal tunnis 2. Kirjalik töö: analüüs ja ülevaade 3. Praktiline töö: koostab juhendi järgi ülevaatlisi ettekande kosmetoloogia sh jumestamise ajaloost ja arengutrendidest.
<b>Mooduli hindamine</b>	mitteeristav hindamine
<b>Õppematerjalid</b>	Kutsestandard <a href="http://www.kutsekoda.ee">www.kutsekoda.ee</a> Kosmeetiku eriala kooli õppekava Kooli koduleht ja siseveeb Kooli terviserada Kooli õppekorraldus-, sisekorra- ja praktikakorralduseeskiri Tervisekaitse nõuded ilu- ja isikuteenuste osutamisele



**Pärnumaa Kutsehariduskeskus**  
**5. taseme kutseõppe õppekava „Kosmeetik“**  
**MOODULI RAKENDUSKAVA**

<b>Sihtrühm</b>	keskharidusega isikud		
<b>Õppevorm</b>	stационаarne - koolipõhine õpe		
<b>Mooduli nr</b>	<b>Mooduli nimetus</b>	<b>Mooduli maht (EKAP)</b>	<b>Õpetajad</b>
2	Karjääri planeerimine ja ettevõtlus	4,5	Ene Jaakson, Anu Laas, Rein Volberg, Ille Kukk, Ruth Ilves
<b>Nõuded mooduli alustamiseks</b>	Puuduvad		
<b>Mooduli eesmärk</b>	Õpetusega taotletakse, et õpilane tuleb toime oma karjääri planeerimisega kaasaegses majandus-, ettevõtlus- ja töökeskkonnas, lähtudes elukestva õppe põhimõtetest.		
<b>Auditoorseid tunde</b>	<b>Iseseisva töö tunde</b>	<b>Praktiline töö</b>	
20 t	32 t	78 t	

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
1. mõistab oma vastutust teadlike otsuste langetamisel elukestvas karjääriplaneerimise protsessis	1. analüüsib iseseisvalt enda isiksust ja kirjeldab oma tugevusi ja nõrkusi 2. annab hinnangu oma kutse, eriala ja ametialase ettevalmistuse ning enda tööturul rakendamise võimaluste kohta 3. analüüsib iseseisvalt informatsiooni tööturu, erialade ja õppimisvõimaluste kohta 4. analüüsib iseseisvalt informatsiooni praktika- ja töökohtade kohta 5. koostab iseseisvalt elektroonilisi kandideerimisdokumente sh: CV, motivatsioonikiri, sooviavaldus, lähtudes dokumentide vormistamise heast tavast 6. valmistab iseseisvalt ette ja osaleb näidistööintervjuul 7. koostab iseseisvalt endale lühi- ja pikaajalise karjääriplaani	1. Karjääri planeerimine 1.1. Enesetundmine kosmeetiku karjääri planeerimisel 1.2. Kutse-, eriala ja ametialane ettevalmistus kosmeetiku erialaks 1.3. Kosmeetiku erialale tööle kandideerimise protsess 1.4. Õppimisvõimaluste ja tööjouturu tundmine karjääri planeerimisel	* E-portfooliode loomise võimaluste tutvustamine (lõimitult arvutiõpetusega) * Eneseanalüüs lähtuvalt Kosmeetik 5 kutsestandardist * Infootsing töövahenduskeskkondades kosmeetiku erialal tööturu võimaluste kohta * Miniloeng kandideerimise protsessi kohta * Ideekaart praktikale kandideerimise protsessi kohta * Praktiline töö (dokumentide vormistamine) * Sotsiodraama (Tööintervjuu)	Mitteeristav

			praktikakoha taotlemiseks)
<b>Hindamisülesanne:</b> Praktiline kompleksülesanne (infootsing praktikavõimaluste kohta, vormistab dokumendid ja algatuskiri praktikale kandideerimiseks, koostab eneseanalüüsi lähtuvalt praktika eesmärkidest, individuaalse praktikaülesande püstitamine, osaleb praktikale kandideerimise intervjuus, eesmärgistab oma kosmeetiku eriala õpingud)		<b>Hindamismeetod:</b> Praktiline töö Analüüs Intervjuu	
<b>Lävend</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. analüüsib iseseisvalt enda isiksust ja kirjeldab oma tugevusi ja nõrkusi</li> <li>2. annab hinnangu oma kutse, eriala ja ametialase ettevalmistuse ning enda tööturul rakendamise võimaluste kohta</li> <li>3. analüüsib iseseisvalt informatsiooni tööturu, erialade ja õppimisvõimaluste kohta</li> <li>4. analüüsib iseseisvalt informatsiooni praktika- ja töökohtade kohta</li> <li>5. koostab iseseisvalt elektroonilisi kandideerimisdokumente sh: CV, motivatsioonikiri, soovivaldus, lähtudes dokumentide vormistamise heast tavast</li> <li>6. valmistab iseseisvalt ette ja osaleb näidistööintervjuul</li> <li>7. koostab iseseisvalt endale lühi- ja pikaajalise karjääriplaani</li> </ol>			
<b>Praktilised tööd</b>			
Dokumentide vormistamine			

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
2. mõistab majanduse olemust ja majanduskeskkonna toimimist	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. analüüsib iseseisvalt oma majanduslikke vajadusi, lähtudes ressursside piiratusest</li> <li>2. analüüsib iseseisvalt turumajanduse toimimist, arvestades nõudluse, pakkumise ja turutasakaaluga õpitavas valdkonnas</li> <li>3. analüüsib juhendi alusel nõudluse ja pakkumise mõju ühe ettevõtte toodete müügitulemustele</li> <li>4. analüüsib meeskonnatööna Eestis kehtivaid otseseid ja kaudseid makse ning nende mõju ettevõtluskeskkonnale õpitavas valdkonnas</li> <li>5. täidab etteantud andmete alusel, sh elektrooniliselt FIE näidistuludeklaratsiooni</li> <li>6. kasutab iseseisvalt majanduskeskkonnas orienteerumiseks riiklikku infosüsteemi „e-riik“</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Majanduse alused <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Maksud</li> <li>2.2. Ettevõtja ja töövõtja</li> <li>2.3. Piiratud ressursid ja piiramatud vajadused</li> <li>2.4. Pakkumine ja nõudlus</li> <li>2.5. Finantsasutused Eestis</li> </ol> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* praktiline ülesanne (kulutuste analüüs)</li> <li>* kõitev loeng turumajanduse toimimise ja turgu iseloomustavate majandusnäitajate kohta</li> <li>* ajurünnak turumajanduse toimimise kohta</li> <li>* infootsing ja rühmatöö Eestis kehtivate maksude kohta</li> <li>* praktiline töö (näidis tuludeklaratsiooni täitmine etteantud andmete alusel)</li> <li>* infootsing majandusinfo saamiseks</li> </ul>	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> * analüüsib kosmeetikateenuse nõudlust ja pakkumist lähtudes kohalikust ettevõtluskeskkonnast * praktiline töö tuludeklaratsiooni koostamine * tööleht infootsinguks teabeväravast		<b>Hindamismeetod:</b> Praktiline töö Analüüs Tööleht		

<b>Lävend</b>
1. analüüsib iseseisvalt oma majanduslikke vajadusi, lähtudes ressursside piirastest 2. analüüsib iseseisvalt turumajanduse toimimist, arvestades nõudluse, pakkumise ja turutasakaaluga õpitavas valdkonnas 3. analüüsib juhendi alusel nõudluse ja pakkumise mõju ühe ettevõtte toodete müügitulemustele 4. analüüsib meeskonnatööna Eestis kehtivaid otseseid ja kaudseid makse ning nende mõju ettevõtluskeskkonnale õpitavas valdkonnas 5. täidab etteantud andmete alusel, sh elektrooniliselt FIE näidistuludeklaratsiooni 6. kasutab iseseisvalt majanduskeskkonnas orienteerumiseks riiklikku infosüsteemi „e-riik“
<b>Praktilised tööd</b>
1. kulutuste analüüs 2. näidistuludeklaratsiooni täitmine etteantud andmete alusel

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
3. mõtestab oma rolli ettevõtluskeskkonnas	1. analüüsib meeskonnatööna juhendi alusel ettevõtluskeskkonda Eestis, lähtudes õpitavast valdkonnast 2. võrdleb iseseisvalt lähtuvalt ettevõtluskeskkonnast oma võimalusi tööturule sisenemisel palgatöötajana ja ettevõtjana 3. kirjeldab juhendi alusel vastutustundliku ettevõtluse põhimõtete toimimist 4. analüüsib meeskonnatööna ühe ettevõtte majandustegevust ja seda mõjutavat ettevõtluskeskkonda 5. analüüsib meeskonnatööna juhendi alusel kultuuridevaheliste erinevuste mõju ettevõtte majandustegevusele 6. kirjeldab ja analüüsib ettevõtte äriideed õpitava valdkonna näitel ja koostab elektrooniliselt juhendi alusel äriplaani	3. Ettevõtluse alused 3.1. Eesti ja kodumaakonna ettevõtlus 3.2. Ettevõtja ja töövõtja 3.3. Ettevõtluskeskkond 3.4. Äriidee ja äriplaani	* praktiline töö (Ettevõtluskeskkonna analüüs) * kõitev loeng ettevõtluse alustest * infootsing ettevõtluskeskkonna/etevõtlustoetuste kohta * mõttekaart – palgatöötaja ja ettevõtja võimalused tööturule sisenemiseks * arutelu ettevõtluskeskkonnast ja mõjust ettevõtte majandustegevusele * arutelu kultuuridevaheliste erinevuste mõjust ettevõtte majandustegevusele * näidisäriplaani koostamine elektrooniliselt	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b>		<b>Hindamismeetod:</b>		
* meeskonnatööna Eesti ettevõtluskeskkonna analüüs * praktiline töö ettevõtluskeskkonna võimaluste võrdlusanalüüs töövõtjana või ettevõtjana * praktiline töö vastutustundliku ettevõtluse põhimõtete kaardistamine * juhtumianalüüs meeskonnatööna kultuuridevaheliste erinevuste mõju ettevõtte majandustegevusele * meeskonnatööna äriidee tutvustus ja esitlemine * elektroonilise äriplaani koostamine (pikaajalised ja lühiajalised eesmärgid, toode või teenus, turu situatsiooni lühikirjeldus) juhendi alusel		Rühmatöö Praktiline töö Suuline esitus Analüüs Juhtumianalüüs		
<b>Lävend</b>				

1. analüüsib meeskonnatööna juhendi alusel ettevõtluskeskkonda Eestis, lähtudes õpitavast valdkonnast;
2. võrdleb iseseisvalt lähtuvalt ettevõtluskeskkonnast oma võimalusi tööturule sisenemisel palgatöötajana ja ettevõtjana
3. kirjeldab juhendi alusel vastutustundliku ettevõtluse põhimõtete toimimist
- analüüsib meeskonnatööna ühe ettevõtte majandustegevust ja seda mõjutavat ettevõtluskeskkonda
4. analüüsib meeskonnatööna juhendi alusel kultuuridevaheliste erinevuste mõju ettevõtte majandustegevusele
5. kirjeldab ja analüüsib ettevõtte äriideed õpitava valdkonna näitel ja koostab elektrooniliselt juhendi alusel äriplaani

#### Praktilised tööd

ettevõtluskeskkonna analüüs

Õpiväljund 4	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
4. kasutab oma õigusi ja täidab oma kohustusi töökeskkonnas	<p>1. loetleb ja selgitab iseseisvalt töötervishoiu ja tööohutuse põhilisi suundumisi, lähtudes riiklikust strateegiast</p> <p>2. loetleb ja selgitab iseseisvalt tööandja ja töötajate põhilisi õigusi ning kohustusi ohutu töökeskkonna tagamisel ja selgitab riskianalüüsi olemust</p> <p>3. eristab ja kirjeldab meeskonnatööna töökeskkonna üldisi füüsikalisi, keemilisi, bioloogilisi, psühhosotsiaalseid ja füsioloogilisi ohutegureid ja meetmeid nende vähendamiseks</p> <p>4. tunneb ära tööõnnetuse ja loetleb iseseisvalt lähtuvalt seadustes sätestatud töötaja õigusi ja kohustusi seoses tööõnnetusega</p> <p>5. kirjeldab meeskonnatööna tulekahju ennetamise võimalusi ja enda tegevust tulekahju puhkemisel töökeskkonnas</p> <p>6. analüüsib meeskonnatööna erinevates allikate töötervishoiu ja tööohutuslast informatsiooni juhtumi näitel</p> <p>7. kasutab iseseisvalt elektroonilist töölepinguseadust töölepingu sõlmimisel, tööaja ja puhkuse korraldamisel</p> <p>8. analüüsib iseseisvalt töölepingu, töövõtulepingu ja käsunduslepingu põhilisi erinevusi töötaja ja ettevõtja vaatest</p> <p>9. analüüsib meeskonnatööna töötaja õigusi, kohustusi ja vastutust sisaldavaid organisatsioonisiseseid dokumente</p> <p>10. arvestab iseseisvalt ajatöö, tükitöö ja majandustulemustelt makstava tasu bruto- ja netopalka ning ajutise töövõimetuse hüvitist</p> <p>11. kirjeldab iseseisvalt asjaajamise ja</p>	<p>4. Töötervishoid ja tööohutus</p> <p>4.1. Tuleohutus</p> <p>4.2. Töökeskkonnaalase töö korraldus</p> <p>4.3. Kosmeetiku töökeskkonna ohutegurid</p> <p>4.4. Töökeskkonnaalane teave</p> <p>4.5. Tööõnnetused</p> <p>4.6. Sissejuhatus töökeskkonda</p> <p>5. Töötamise õiguslikud alused</p> <p>5.1. Töökorraldus</p> <p>5.2. Töö tasustamine ja sotsiaalsed tagatised</p> <p>5.3. Lepingulised suhted töö tegemisel</p> <p>6. Asjaajamine ja dokumendihaldus</p> <p>6.1. Dokumentide loomine (vt. teema kandideerimisdokumentide koostamine)</p> <p>6.2. Dokumentide, sh digitaaldokumentide säilitamine</p> <p>6.3. Asjaajamine ja dokumendihaldus organisatsioonis</p>	<p>* Infootsing riikliku töötervishoiu ja tööohutuse strateegiast</p> <p>* infootsing tööandja ja töötaja põhiõiguste ja kohustuste kohta töökeskkonna tagamisel</p> <p>* Rühmatööna mõttekaardi loomine töökeskkonna ohutegurite kohta.</p> <p>* Juhtumianalüüs tööseadusandluse teemal</p> <p>* Praktiline töö (kaardistada erinevused töölepingu, töövõtulepingu ja käsunduslepingu vahel)</p> <p>* Praktiline töö (algatuskirjana praktikakoha taotluse koostamine ja varasemalt koostatud praktikadokumentide saatmine e-kirjaga)</p>	Mitteeristav

dokumendihalduse tähtsust organisatsioonis 12. koostab ja vormistab iseseisvalt elektroonilise algatus- ja vastuskirja ning e-kirja, sh allkirjastab digitaalselt 13. kirjeldab iseseisvalt dokumentide säilitamise vajadust organisatsioonis ja seostab seda isiklike dokumentide säilitamisega			
--	--	--	--

#### Hindamisülesanne:

- \* Kompleksülesanne (kosmeetiku töökeskkonna ja töökorralduse analüüs, töökeskkonna riskide hindamine, analüüs tööohutust puudutavate dokumentide loomise, allkirjastamise ja säilitamise kohta)
- \* Praktiline töö (kaardistada erinevused töölepingu, töövõtulepingu ja käsunduslepingu vahel)
- \* Raport arutelust dokumendihalduse vajalikkusest organisatsioonis
- \* Praktikakoha taotlus e-kirjana

#### Hindamismeetod:

Praktiline töö  
Ülesanne/harjutus

#### Lävend

1. loetleb ja selgitab iseseisvalt töötervishoiu ja tööohutuse põhilisi suundumisi, lähtudes riiklikust strateegiast
2. loetleb ja selgitab iseseisvalt tööandja ja töötajate põhilisi õigusi ning kohustusi ohutu töökeskkonna tagamisel ja selgitab riskianalüüsi olemust
3. eristab ja kirjeldab meeskonnatöona töökeskkonna üldisi füüsilisi, keemilisi, bioloogilisi, psühhosotsiaalseid ja füsioloogilisi ohutegureid ja meetmeid nende vähendamiseks
4. tunneb ära tööõnnetuse ja loetleb iseseisvalt lähtuvalt seadustes sätestatud töötaja õigusi ja kohustusi seoses tööõnnetusega
5. kirjeldab meeskonnatöona tulekahju ennetamise võimalusi ja enda tegevust tulekahju puhkemisel töökeskkonnas
6. analüüsib meeskonnatöona erinevates allikate töötervishoiu ja tööohutusalast informatsiooni juhtumi näitel
7. kasutab iseseisvalt elektroonilist töölepinguseadust töölepingu sõlmimisel, tööaja ja puhkuse korraldamisel
8. analüüsib iseseisvalt töölepingu, töövõtulepingu ja käsunduslepingu põhilisi erinevusi töötaja ja ettevõtja vaatest
9. analüüsib meeskonnatöona töötaja õigusi, kohustusi ja vastutust sisaldavaid organisatsioonisiseseid dokumente
10. arvestab iseseisvalt ajatöö, tükitöö ja majandustulemustelt makstava tasu bruto- ja netopalka ning ajutise töövõimetuse hüvitist
11. kirjeldab iseseisvalt asjaajamise ja dokumendihalduse tähtsust organisatsioonis
12. koostab ja vormistab iseseisvalt elektroonilise algatus- ja vastuskirja ning e-kirja, sh allkirjastab digitaalselt
13. kirjeldab iseseisvalt dokumentide säilitamise vajadust organisatsioonis ja seostab seda isiklike dokumentide säilitamisega

#### Praktilised tööd

1. kaardistab erinevused töölepingu, töövõtulepingu ja käsunduslepingu vahel
2. koostab algatuskirja praktikakoha taotlemiseks ja saadab varasemalt koostatud praktikadokumendid e-kirjaga

Õpiväljund 5	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
5. käitub vastastikust suhtlemist toetaval viisil	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. kasutab keerukates ja muutuvates suhtlemissituatsioonidele sobivat verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist</li> <li>2. kasutab keerukates ja ootamatutes suhtlemissituatsioonides erinevaid suhtlemisvahendeid, sh järgib telefoni- ja internetisuhtluse head tava</li> <li>3. analüüsib enda ja grupiliikmete käitumist ning järgib üldtunnustatud käitumistava</li> <li>4. juhib juhendi alusel eesmärgipäraselt</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Suhtlemise alused</li> <li>7.1. Suhtlemise alused. Suhtlemine kosmeetiku töös.</li> <li>7.2. Käitumine kosmeetiku töös ettetulevates suhtlemissituatsioonides</li> <li>7.3. Klienditeenindus kosmeetiku erialal</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* kõitev loeng suhtlemise aluste kohta</li> <li>* videoanalüüs klienditeeninduse situatsioonide kohta</li> <li>* tutvumine teeninduse e-käsiraamatuga</li> <li>* rühmatöona klienditeeninduse head tavade sõnastamine</li> </ul>	Mitteeristav



	<p>väikesearvulist meeskonda tööalaste probleemide looval lahendamisel</p> <p>5. analüüsib juhendi alusel kultuurilisi erinevusi suhtlemisel</p> <p>6. analüüsib juhendi alusel enda ja teiste teeninduskultuuri, teenindushoiakuid ja –oskusi</p> <p>7. lahendab iseseisvalt erinevaid sh muutuvaid teenindussituatsioone, lähtudes kliendikeskse teeninduse põhimõtetest</p>		<p>probleemide lahendamisel</p> <p>* sotsiodraama kosmeetiku töös ettetulevate situatsioonide lahendamiseks</p> <p>* loeng proleemi lahendamise meetodikast</p> <p>* praktiline töö (Klienditeenindus telefonisuhtluses)</p> <p>* praktiline töö (e-kirja kirjutamine vastavalt e-kirja standardile)</p>
--	--	--	--

<p><b>Hindamisülesanne:</b> Juhtumianalüüs (kosmeetiku tööga seotud teeninduse situatsiooni põhjal)</p>	<p><b>Hindamismeetod:</b> Analüüs Juhtumi analüüs</p>
---	---

**Lävend**

1. kasutab keerukates ja muutuvates suhtlemissituatsioonile sobivat verbaalset ja mitteverbaalset suhtlemist
2. kasutab keerukates ja ootamatutes suhtlemissituatsioonides erinevaid suhtlemisvahendeid, sh järgib telefoni- ja internetisuhtluse head tava
3. analüüsib enda ja grupiliikmete käitumist ning järgib üldtunnustatud käitumistava
4. juhib juhendi alusel eesmärgipäraselt väikesearvulist meeskonda tööalaste probleemide looval lahendamisel
5. analüüsib juhendi alusel kultuurilisi erinevusi suhtlemisel
6. analüüsib juhendi alusel enda ja teiste teeninduskultuuri, teenindushoiakuid ja –oskusi
7. lahendab iseseisvalt erinevaid sh muutuvaid teenindussituatsioone, lähtudes kliendikeskse teeninduse põhimõtetest

**Praktilised tööd**

\* klienditeenindus telefonisuhtluses \* e-kirja kirjutamine vastavalt e-kirja standardile

<p><b>Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine</b></p>	<p>Moodulit hinnatakse mitmeeristavalt.</p> <p>Hindamise eelduseks on õpimapp koos eneseanalüüsiga. Õpimapp sisaldab järgmisi materjale (info praktikavõimaluste kohta, praktika dokumendid ja algatuskiri praktikale kandideerimiseks, eneseanalüüs lähtuvalt praktika eesmärkidest, individuaalse praktikaülesande püstitamine, oma kosmeetiku eriala õpingute eesmärgistamine, analüüs kosmeetikateenuse nõudluse ja pakkumise kohta lähtudes kohalikust ettevõtluskeskkonnast; tööleht teabevärvast infootsingule; meeskonnatööna valminud Eesti ettevõtluskeskkonna analüüs, praktiline töö ettevõtluskeskkonna võimaluste võrdlusanalüüs töövõtjana või ettevõtjana ; link vastutustundliku ettevõtluse põhimõtete kaardistamisele ühistöövahendi abil ; meeskonnatööna analüüs kultuuridevaheliste erinevuste mõju ettevõtte majandustegevusele; õpitava valdkonna äriidee tutvustus ja esitlemine; elektroonilise äriplaani koostamine juhendi alusel; kompleksülesanne (kosmeetiku töökeskkonna ja töökorralduse analüüs, töökeskkonna riskide hindamine, analüüs tööohutust puudutavate dokumentide loomise, allkirjastamise ja säilitamise kohta); praktiline töö töölepingu, töövõtulepingu ja käsunduslepingu erisuste kohta; raport arutelust dokumendihalduse vajalikkusest organisatsioonis; praktikakoha taotlus e-kirjana; juhtumianalüüs kosmeetiku tööga seotud teeninduse situatsiooni põhjal.</p>
<p><b>Mooduli hindamine</b></p>	<p>mitmeeristav hindamine</p>

**Õppematerjalid**

Valdkondlikud õigusaktid ([www.riigiteataja.ee](http://www.riigiteataja.ee))  
Kutsekoja kodulehekülg ([www.kutsekoda.ee](http://www.kutsekoda.ee))  
Eesti Rahvusvaheline Kosmeetikute Ühendus kodulehekülg (<http://www.eesticidesco.ee/>)  
Eesti Spaaliit kodulehekülg (<http://www.estonianspas.eu/et/>)  
Maksu- ja tolliameti portaal ([www.emta.ee](http://www.emta.ee))  
Raamatupidamis- ja maksuinfoportaal [www.rmp.ee](http://www.rmp.ee)  
Äripäeva avalik veebiversioon ([www.aripaev.ee](http://www.aripaev.ee))  
Tööinspektsiooni kodulehekülg (<http://www.ti.ee>).  
Teeninduse Aabits (e-käsiraamat, <http://heateenindus.ee/kasiraamat>).  
PKHK kirjalike tööde vormistamise juhend (<http://www.hariduskeskus.ee/images/stories/oppekorraldus/tood.pdf>)  
Rekkor, S jt., Teenindamise kunst. 2013  
Suppi, K. Ettevõtlusõpik- käsiraamat. Atlex, 2013  
Portfoolio kursuse ajaveeb (<http://portfooliokursus.wordpress.com/lugemismaterjal-1/erinevad-e-portfoolio-tarkvarad-tuubid-standardid/>)

**Pärnumaa Kutsehariduskeskus**  
**5. taseme kutseõppe õppekava „Kosmeetik“**  
**MOODULI RAKENDUSKAVA**

<b>Sihtrühm</b>	keskharidusega isikud		
<b>Õppevorm</b>	statsionaarne - koolipõhine õpe		
<b>Mooduli nr</b>	<b>Mooduli nimetus</b>	<b>Mooduli maht (EKAP)</b>	<b>Õpetajad</b>
3	Kosmeetiku alusõpe	4,5	Allan Lorents, Ruth Ilves, Stella Nuust
<b>Nõuded mooduli alustamiseks</b>	Puuduvad		
<b>Mooduli eesmärk</b>	Õpetusega taotletakse, et õppija omandab kosmeetikuna töötamiseks vajalikud teadmised mikrobioloogia alustest, levinumatest nahahaigustest, nende nakkusohklikkusest ja vältimise võimalustest ning tasakaalustatud toitumise seostest tervisega		
<b>Auditoorseid tunde</b>	<b>Iseseisva töö tunde</b>	<b>Praktiline töö</b>	
40 t	30 t	47 t	

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
1. teab mikroorganisme ja nende poolt põhjustatud haigusi ning infektsiooni mõistet ja selle vältimise võimalusi	1. nimetab juhendi alusel mikroorganismid ja toob vähemalt kolm näidet iga mikroorganismi kohta neist põhjustatud nahahaigustest 2. selgitab juhendi alusel anafülatilise šoki seisundit ja tegutsemist selle korral 3. selgitab infektsiooni ja immuunsuse mõistet ning tekkemehhanismi ja mikroorganismide vältimise võimalusi ilusalongis 4. nimetab vähemalt kolme levinumat ülitundlikust või allergilist reaktsiooni põhjustavat ainet kosmeetikas.	1. MIKROBIOLOOGIA 1.1 MIKROORGANISMID Mikroorganismide tähtsus. Mikroorganismide morfoloogia: bakterid, mükoplasmad, riketsiad, seened, viirused, algloomad. 1.2 VÄLISKESKKONNA MÕJU MIKROOBIDELE Füüsikalised, keemilised ja bioloogilised tegurid. 1.3 MIKROFLOORA MÕISTE Organismi mikrofloora. Naha mikrofloora. Naha kaitsemehhanismid. 1.4 NAKKUSHAIGUSTE KEMOTERAAPIA Biotsiidid ja antibiootikumid. Toime mehhanismid. 1.5 IMMUUNSUSÕPETUS Mõiste. Inimese organismi resistentsus. Antikehad ja antigeenid. Immuunvastus. Immuunsuse klassifikatsioon. Immuunpuudulikkus. Vaktsineerimine. 1.6 ALLERGIA Allergeenid. Varast ja hilist tüüpi allergia. Anafülaktiline šokk. 1.7 VIROLOOGIA Viiruste omadused. Viiruste jaotus. Viiruste poolt põhjustatud nahahaigused. 1.8 INFEKTSIOON JA SELLE VÄLTIMISE VÕIMALUSED Aseptika ja antiseptika	Loeng, arutelu, rühmatöö, esitlus, iseseisev töö	Mitteeristav

**Hindamisülesanne:**

1. Kirjalik töö: koostab juhendi alusel ettekande teemal infektsiooni vältimise võimalustest ilusalongis ja loetleb meetodeid, mida selleks kasutatakse

**Hindamismeetod:**

Rühmatöö  
Iseseisev töö

2. Test teemal: mikroorganismid, mikroobide poolt põhjustatud nahahaigused, anafülaktiline šokk 3. Rühmatöö ja suuline ettekanne: leiab erinevate kosmeetiliste toodete koostisainete loetelust ülitundlikkust või allergilisi reaktsioone põhjustada võivaid aineid.	Praktiline töö Test Suuline esitus Ettekanne/esitlus
--	---

**Lävend**

1. nimetab juhendi alusel mikroorganismid ja toob vähemalt kolm näidet iga mikroorganismi kohta neist põhjustatud nahahaigustest
2. selgitab juhendi alusel anafülaktilise šoki seisundit ja tegutsemist selle korral
3. selgitab infektsiooni ja immuunsuse mõistet ning tekkemehhanismi ja mikroorganismide vältimise võimalusi ilusalongis
4. nimetab vähemalt kolme levinumat ülitundlikkust või allergilist reaktsiooni põhjustavat ainet kosmeetikas.

**Iseseisvad tööd**

Kirjalik töö: koostab juhendi alusel ettekande teemal infektsiooni vältimise võimalustest ilusalongis ja loetleb meetodeid, mida selleks kasutatakse

**Praktilised tööd**

Rühmatöö: Leiab erinevate kosmeetiliste toodete koostisainete loetelust ülitundlikkust või allergilisi reaktsioone põhjustada võivaid aineid

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
2. teab levinumaid nahahaigusi ja nende iseloomulikke tunnuseid, erinevaid nahalööbeelemente, nahahaiguste nakkusohtlikkust ja vältimise võimalusi ning hoolduse põhimõtteid	1. nimetab juhendi alusel vähemalt kuut levinumat nahahaigust, kirjeldab nende tunnuseid, hoolduspõhimõtteid ja nakkusohtlikkuse vältimise võimalusi 2. selgitab joonise põhjal naha ehitust ja talitlust 3. nimetab juhendi alusel vähemalt 6 nahalööbeelemente, selgitab nende tekkepõhjuseid ja hoolduse põhimõtteid	2. NAHAHAIGUSED 2.1 NAHALÕÖBE ELEMENDID Esmased ja teisesed nahalööbeelementid koos mõistetega. 2.2 NAHAHAIGUSTE JAOTUS Sagedamini esinevad nakkavad nahahaigused: Mädanikulised nahahaigused (impetiigo, küünevallipõletik, follikuliit, karbunkel, furunkel jt.). Seenelised nahahaigused (dermatofüütia, kandidoos). Viiruslikud nahahaigused (lihtne ohtis, vöötohatis, soolatüükad, molluskid jt.). Parasitaarsed nahahaigused (täitõbi, sügelised, lestad). Haiguste olemus, sümptoomid, hoolduspõhimõtted, ennetamine. 2.3 RASUNÄÄRMETE HAIGUSED Akne. Mõiste, tekkepõhjused, kliiniline pilt, klassifikatsioon, ravi- ja hoolduspõhimõtted. 2.4 HIGINÄÄRMETE HAIGUSED Hüperhidroos, anhidroos, higinäärmete põletik. 2.5 ALLERGILISED NAHAHAIGUSED Nõgestõbi, atoopiline dermatiit, kontaktdermatiit, ekseem. Kliiniline pilt, hoolduspõhimõtted. Peamised allergeenid. 2.6 NAHA PIGMENTATSIOONIHÄIRED Hüper- ja hüpopigmentatsioonid. Pigmentsünnimärgid. 2.7 SÜSTEEMSED HAIGUSED Ihtüoos. Erütematoos. Skleroderma. Psoriaas. 2.8 NAHAKASVAJAD Hea- ja halvloomulised kasvavad. 2.9 JUUSTE HAIGUSED Arenguhäired, väljalangemine, värvi muutused, struktuuri muutused, muutused nakkushaiguste korral.	Loeng, arutelu, rühmatöö, rollimäng	Mitteeristav

	2.10 KÜÜNTE HAIGUSED Arenguhäired, traumaatilised kahjustused, muutused süsteemsete haiguste korral, värvuse muutused, seenhaigus, sissekasvamine. 2.11 SUGUHAIGUSED Süüfilis, gonorröa, klamüdioos, trihhomonoos, AIDS.	
<b>Hindamisülesanne:</b> 1. Tunnikontroll: naha ehitus, nahalööbeelemendid, levinumad nahahaigused		<b>Hindamismeetod:</b> Rühmatöö Iseseisev töö Tunnikontroll Ettekanne/esitlus
<b>Lävend</b>		
1. nimetab juhendi alusel vähemalt kuut levinumat nahahaigust, kirjeldab nende tunnuseid, hoolduspõhimõtteid ja nakkusohtlikkuse vältimise võimalusi 2. selgitab joonise põhjal naha ehitust ja talitlust 3. nimetab juhendi alusel vähemalt 6 nahalööbeelemente, selgitab nende tekkepõhjuseid ja hoolduse põhimõtteid		
<b>Iseseisvad tööd</b>		
Kirjalik töö: koostab juhendi alusel ettekande teemal looduslikud vahendid nahahoolduses		
<b>Praktilised tööd</b>		
Rühmatöö: Erinevate nahahaiguste tunnuste vaatlus mikroskoobi abil Rollimäng: nõustab juhendi alusel klienti, annab soovitusi nahahoolduseks erinevate nahahaiguste esinemise korral, soovitab vajadusel nahaarsti konsultatsiooni		

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
3.mõistab tasakaalustatud toitumise põhimõtteid, tähtsust ja mõju inimese organismile	1. nimetab ülesande alusel vähemalt kuus mikrotoitainet ja kuus makrotoitainet, toob näiteid nende vajalikkusest organismile 2. kirjeldab ülesande alusel tervisliku toitumise põhimõtteid ja tervisliku toitumise soovitusi 3. nimetab vähemalt kaks toitumishäiret, kirjeldab nende olemust	3. TOITUMISÕPETUS 3.1 Mikro- ja makrotoitained 3.2 asakaalustatud toitumise põhimõtted 3.3 Energiavajadus ja menüü koostamine 3.4 Taimetoitlus ja selle liigid 3.5 Toitumishäired, nende tekkepõhjused ja väljendumine	Loeng, iseseisev töö, arutelu, analüüs	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> 1. Kirjalik töö: koostab juhendi alusel isikliku tasakaalustatud toitumise põhimõtteid järgiva päevamenüü, arvestades oma energiavajadust ja maitseelistusi			<b>Hindamismeetod:</b> Iseseisev töö Hindeline arvestus	
<b>Lävend</b>				
1. nimetab ülesande alusel vähemalt kuus mikrotoitainet ja kuus makrotoitainet, toob näiteid nende vajalikkusest organismile 2. kirjeldab ülesande alusel tervisliku toitumise põhimõtteid ja tervisliku toitumise soovitusi 3. nimetab vähemalt kaks toitumishäiret, kirjeldab nende olemust				
<b>Iseseisvad tööd</b>				

Kirjalik töö: koostab juhendi alusel isikliku tasakaalustatud toitumise põhimõtteid järgiva päevamenüü, arvestades oma energiavajadust ja maitseelistusi.

Õpiväljund 4	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
4. teab korrektse välimuse, hügieeni ja esmaabi tagamise meetmeid ning ergonoomiliste töövõtete kasutamise vajadust kosmeetiku töös	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. selgitab kosmeetiku korrektse välimuse, tööriietuse ja tööjalatsite nõudeid</li> <li>2. kirjeldab kätehügieeni nõudeid ilusalongis</li> <li>3. selgitab salongi puhtuse ja hügieeni tagamise meetmeid, toob näiteid</li> <li>4. hindab terviseriket, käitub olukorras objektiivselt, vajadusel helistab hädaabi numbrile ja annab adekvaatset informatsiooni toimunust</li> <li>5. selgitab ülesande alusel esmaabi andmist erinevate probleemide korral (sh minestamine, südameseiskumine, traumad, verejooksud, allergiad, mürgistused, hingamisseiskumine, elektrilöögid, krambid, kõrgvererõhk, diabeet)</li> <li>6. selgitab ergonoomiliste töövõtete vajadust, toob näiteid</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. HÜGIEEN Hügieeni ja tervise mõiste. Isiklik hügieen. Kätehügieen. Salongihügieen. Dekontameerimine. Töörietus ja kaitsevahendid</li> <li>5. ERGONOMIKA Ergonoomika mõiste, kujunemine ja eesmärk. Ohud ja vigastused suurte raskuste tõstmisel. Turvalisus. Tervislikkus. Tootlikkus. Arenduslikkus. Ergonoomiliste töövõtete kasutamine kosmeetiku töös</li> <li>6. ESMAABI Tegutsemine õnnetuspaigal. Põhilised esmaabivõtted. Esmaabi lämbumise korral. Haavad ja verejooksud. Vereringehäired. Äkkhaigestumised, teadvusekaotus. Kukkumine. Luumurrud. Lihaste ja liigeste venitused. Põletushaavad. Külmutamine. Kuumakahjustused. Mürgitused. Võõrkehaded. Valud, palavik. Psüühiline kriisiseisund. Sidumis- ja toestamisvahendid. Kannatanu tõstmine, kandmine, transportimine. Esmaabi vahendid töökohal. Koduapteek</li> </ol>	Loeng, iseseisev töö, demonstratsioon, praktiline haarjutamine, video	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b>		<b>Hindamismeetod:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demonstratsioon situatsioonülesande alusel: esmaabi</li> <li>2. Demonstratsioon situatsioonülesande alusel: ergonoomika</li> <li>3. Test: kätehügieeni ja salongihügieeni mõisted</li> </ol>		Iseseisev töö Test Ülesanne/harjutus		
<b>Lävend</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. selgitab kosmeetiku korrektse välimuse, tööriietuse ja tööjalatsite nõudeid</li> <li>2. kirjeldab kätehügieeni nõudeid ilusalongis</li> <li>3. selgitab salongi puhtuse ja hügieeni tagamise meetmeid, toob näiteid</li> <li>4. hindab terviseriket, käitub olukorras objektiivselt, vajadusel helistab hädaabi numbrile ja annab adekvaatset informatsiooni toimunust</li> <li>5. selgitab ülesande alusel esmaabi andmist erinevate probleemide korral (sh minestamine, südameseiskumine, traumad, verejooksud, allergiad, mürgistused, hingamisseiskumine, elektrilöögid, krambid, kõrgvererõhk, diabeet)</li> <li>6. selgitab ergonoomiliste töövõtete vajadust, toob näiteid</li> </ol>				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine				
<b>Praktilised tööd</b>				
Kooli õppelaboris praktiline harjutamine Demonstratsioon situatsioonülesande alusel: õpilane sooritab praktilise ülesande demonstreerides elustamist, verejooksu peatamist, sidumist, šokis kannatanu abistamist, erinevate vigastuste puhul esmaabi andmist, teadvusetu inimese abistamist. Kirjeldab ja selgitab tegutsemist õnnetusolukordades. Demonstratsioon situatsioonülesande alusel: ergonoomilised töövõtted				

<b>Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine</b>	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde: 1. Kirjalik töö: koostab juhendi alusel ettekande teemal infektsiooni vältimise võimalustest ilusalongis ja loetleb meetodeid, mida selleks kasutatakse 2. Test teemal: mikroorganismid, mikroobide poolt põhjustatud nahahaigused, anafülaktiline šokk 3. Rühmatöö ja suuline ettekanne: leiab erinevate kosmeetiliste toodete koostisainete loetelust ülitundlikkust või allergilisi reaktsioone põhjustada võivaid aineid 4. Kirjalik töö: koostab juhendi alusel ettekande teemal looduslikud vahendid nahahoolduses 5. Tunnikontroll: naha ehitus, nahalööbeelemendid, levinumad nahahaigused 6. Kirjalik töö: koostab juhendi alusel isikliku tasakaalustatud toitumise põhimõtteid järgiva päevamenüü, arvestades oma energiavajadust ja maitseelistusi 7. Demonstratsioon situatsioonülesande alusel: esmaabi 8. Demonstratsioon situatsioonülesande alusel: ergonoomika 9. Test: kätehügieeni ja salongihügieeni mõisted
<b>Mooduli hindamine</b>	mitteeristav hindamine
<b>Õppematerjalid</b>	Mikrobioloogia, kättesaadav aadressil <a href="http://www2.hariduskeskus.ee/opiobjektid/mikrobioloogia/?AVALEHT">http://www2.hariduskeskus.ee/opiobjektid/mikrobioloogia/?AVALEHT</a> Mikrobioloogia, kättesaadav aadressil <a href="http://www2.hariduskeskus.ee/opiobjektid/mikrobioloogia/?AVALEHT">http://www2.hariduskeskus.ee/opiobjektid/mikrobioloogia/?AVALEHT</a> Alamäe, T.; Kull, K; Kõljalg, R.; Masso, R; Ustav, M. 2000.a. Bioloogia gümnaasiumile II osa. Tartu, Eesti Loodusfoto. Mikelsaar, M.; Karki, T.; jt. 2006.a. Meditsiiniline mikrobioloogia I osa. Tartu. Mikelsaar, M.; Lutsar, I.; jt. 2007.a. Meditsiiniline mikrobioloogia II osa. Tartu Sarapuu, Tago. 2002. Bioloogia gümnaasiumile I osa. Tartu, Eesti Loodusfoto. Zilmer, M; Karelson, E; Vihalemm, T; 2001.a. Meditsiiniline biokeemia I. Tartu Suhonen, R. Sagedamini esinevate nahahaiguste lühiteatmik 1996 Silm, H. Nahahaigused, Tallinn: Medicina 2010 Hannuksela M, Reunala T, Karvonen J, Suhonen R. (2006). Nahahaigused. Tallinn: AS Medicina Ü. Parm, V.Parv "Nakkushaigused" Tervise Arengu Instituut kodulehekülg <a href="http://www.tai.ee/et/">http://www.tai.ee/et/</a> Koort, K, (2010) Esmaabi taskuteatmik. Lege Artis Esmaabi testid <a href="http://www.annaabi.ee/Esmaabi-test-m89184.htm">http://www.annaabi.ee/Esmaabi-test-m89184.htm</a> Hannuksela, M.; Reunala, T.; Karvonen, J.; Suhonen, R. (2006). Nahahaigused. AS Medicina. Kristjuhan, Ü. (2000). Kaasaegne ergonoomika alused. Tln. Atlas, R. (2008). Esmaabi. Tallinn: Medicina Puis, H. (2002).

**Pärnumaa Kutsehariduskeskus**  
**5. taseme kutseõppe õppekava „Kosmeetik“**  
**MOODULI RAKENDUSKAVA**

<b>Sihtrühm</b>	keskharidusega isikud		
<b>Õppevorm</b>	stационаarne - koolipõhine õpe		
<b>Mooduli nr</b>	<b>Mooduli nimetus</b>	<b>Mooduli maht (EKAP)</b>	<b>Õpetajad</b>
4	Anatoomia, füsioloogia ja patoloogia	4	Allan Lorents, Ruth Ilves, Riido Villup
<b>Nõuded mooduli alustamiseks</b>	Puuduvad		
<b>Mooduli eesmärk</b>	Õpetusega taotletakse, et õppija teab inimese ehitust ja funktsioneerimist rakutasandilt kuni kogu organismi, kui ühtse terviku moodustumiseni ja patoloogiliste protsesside mõju organismile.		
<b>Auditoorseid tunde</b>	<b>Iseseisva töö tunde</b>	<b>Praktiline töö</b>	
50 t	26 t	28 t	

<b>Õpiväljund 1</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>	<b>Teemad/alateemad</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Hindamine</b>
1. teab inimese ehitust ja funktsioneerimist rakutasandilt, organismi kui ühtse terviku moodustumiseni	1. kirjeldab ja selgitab joonise põhjal raku ehitust ja talitlust 2. nimetab joonise põhjal organismi kudesid, elundeid ja elundsüsteeme selgitades nende ehitust ja talitust ning tähtsust organismis 3. nimetab ja selgitab joonise põhjal kõikide luude ja nende ühendite ning lihaste ehitust ja talitlust 4. selgitab joonise põhjal seede-, hingamise-, südame ja veresoonkonna ehitust ja talitlust 5. selgitab joonise põhjal kuse- ja suguelundite, sisesekretsioonielundite ehitust ja talitlust 6. selgitab joonise põhjal meeleeelundite ja närvisüsteemi ehitust ja talitlust	1. SISSEJUHATUS ANATOOMIA, FÜSIOLOOGIA JA PATOLOOGIASSE Sissejuhatus. Erialane terminoloogia 2. RAKK JA KOED Raku mõiste, ehitus, talitus. Raku jagunemine. Kudede mõiste, ehitus, talitus, erinevad koeliigid ja nende iseloomustus 3. TUGI- JA LIIKUMISELUNDKOND Jaotus. Erinevad luud, luude ehitus, luude areng, luude ühendid ja talitus, kolju tervikuna. Põhilised lihasgrupid nende ehitus ja talitus 4. VERERINGESÜSTEEM Jaotus. Vere koostis ja füsioloogia, südame ehitus ja talitus, suur ja väike vereringe. Lümfisüsteemi ehitus ja talitus 5. HINGAMISELUNDKOND Jaotus. Ehitus. Funktsioonid. 6. SEEDEELUNDKOND Jaotus. Ehitus. Funktsioonid. 7. KUSE-JA SUGUELELUNDKOND Jaotus. Ehitus. Funktsioonid. 8. NÄRVISÜSTEEM Ehitus. Jaotumine. Närviaistingud. Refleksikaare mõiste. Meeleeelundkond. Närvisüsteemi talitus. Perifeerne ja vegetatiivne närvisüsteem. 9. SISESEKRETSIOONI NÄÄRMED Mõiste, jaotus, näärmete lühiiseloostus ja talitus	Loeng, iseseisev töö, demonstratsioon, praktiline haarjutamine, video, internetist infootsing, töö õpiobjektiga, mäng	Mitteeristav



		10. MEELELUNDID Nägemis-, kuulmis-, tasakaalu-, maitsmis-, haistmis- ja kimpimismeel 11. KATTEELUNDKOND Nahk, karvad ja küüned nende ehitus ning talitlus		
--	--	--	--	--

<b>Hindamisülesanne:</b> Kirjalik töö: otsib juhendi alusel luudele ja lihastele ladina keelsed nimetused kasutades Interneti Ristsõna: rakuõpetus Tööleht: joonise järgi täidab raku pildi koos organellide funktsioonidega Tööeht: skeleti pildi põhjal märgib luu ja liigese nimetused, joonistab liigese ehituse Tööleht: etteantud joonise põhjal märgib ja nimetab organismi koed, elundid ja elundsüsteemid Kontrolltöö teemal: erinevate elundkondade ehitus ja talitlus	<b>Hindamismeetod:</b> Iseseisev töö Praktiline töö Test Ülesanne/harjutus Tööleht
--	---

**Lävend**

1. kirjeldab ja selgitab joonise põhjal raku ehitust ja talitlust
2. nimetab joonise põhjal organismi kudesid, elundeid ja elundsüsteeme selgitades nende ehitust ja talitlust ning tähtsust organismis
3. nimetab ja selgitab joonise põhjal kõikide luude ja nende ühendite ning lihaste ehitust ja talitlust
4. selgitab joonise põhjal seede-, hingamise-, südameja veresoonekonna ehitust ja talitlust
5. selgitab joonise põhjal kuse- ja suguelundite, sisesekretoonielundite ehitust ja talitlust
6. selgitab joonise põhjal meeleelundite ja närvisüsteemi ehitust ja talitlust

**Iseseisvad tööd**

Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine sh kasutab interneti ja õpiobjekti abi [http://www2.hariduskeskus.ee/opiobjektid/anatoomia/?ANATOOMIA\\_JA\\_F%DCSIOLOGIA](http://www2.hariduskeskus.ee/opiobjektid/anatoomia/?ANATOOMIA_JA_F%DCSIOLOGIA) Kirjalik töö: otsib juhendi alusel luudele ja lihastele ladina keelsed nimetused kasutades Interneti

**Praktilised tööd**

Mäng - Luustik, Mäng - Lihased 1, Mäng - Lihased 2, Tööeht: skeleti pildi põhjal märgib luu ja liigese nimetused, joonistab liigese ehituse Tööleht: etteantud joonise põhjal märgib ja nimetab organismi koed, elundid ja elundsüsteemid Tööleht: etteantud joonise põhjal märgib seede-, hingamise-, südame ning veresoonekonna nimetused Tööleht: etteantud joonise põhjal märgib kuse- ja suguelundite, sisesekretoonielundite nimetused Tööleht: etteantud joonise põhjal märgib meeleelundite ja närvisüsteemi ehituse nimetused

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
2. teab organismi talitlusi mõjustavaid tegureid ja mõistab inimkeha patoloogiliste protsesside olemust ja mõju organismile	1. nimetab juhendi alusel vähemalt kolm organismi talitlust mõjutavat tegurit 2. nimetab juhendi alusel haiguste tekkepõhuseid ja selle tagajärjel tekkinud muutusi organismis, toob näiteid	12. VANANEMISEGA SEOTUD MUUTUSED Füüsilised, psüühilised ja sotsiaalsed muutused, nendest tingitud eakate erivajadused. Füsioloogiline ja patoloogiline vananemine. Vananemismuutuste mõju eakate iseseisvale toimetulekule ja abivajadusele 13. ERINEVAD VÄLISMÕJUD JA SÕLTUVUSED Ultraiolettkiirguse kahjulikkus. Tervislik toitumise tähtsus. Suitsetamise kahjulikud toimed. Alkoholi, narkootikumide, ravimite toimed organismile 14. PATOLOOGIA Haiguste tekkepõhused, Muutused organismis patoloogiliste haiguste mõjul	Loeng, iseseisev töö, internetist infootsing, töö õpiobjektiga, rühmatöö	Mitteeristav

<b>Hindamisülesanne:</b> Kirjalik õppeülesanne - lünkade täitmine: vananemisega seotud psüühiliste ja sotsiaalsete muutuste tundmine, füsioloogiline ja patoloogiline vananemine	<b>Hindamismeetod:</b> Rühmatöö Arvestustöö
---	---

**Lävend**

1. nimetab juhendi alusel vähemalt kolm organismi talitlust mõjutavat tegurit
2. nimetab juhendi alusel haiguste tekkepõhjuseid ja selle tagajärjel tekkinud muutusi organismis, toob näiteid

**Iseseisvad tööd**

Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine teemal: vananemisega seotud muutused. Patoloogia Rühmatöö: Koostada juhendi alusel ülevaade teemast Haiguste tekkepõhjused, Muutused organismis patoloogiliste haiguste mõjul

<b>Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine</b>	<p>Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA).</p> <p>Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kirjalik töö: otsib juhendi alusel luudele ja lihastele ladina keelses nimetused kasutades Interneti</li> <li>2. Ristsõna: rakuõpetus</li> <li>3. Tööleht: joonise järgi täidab raku pildi koos organellide funktsioonidega</li> <li>4. Tööleht: skeleti pildi põhjal märgib luu ja liigese nimetused, joonistab liigese ehituse</li> <li>5. Tööleht: etteantud joonise põhjal märgib ja nimetab organismi koed, elundid ja elundsüsteemid</li> <li>6. Kontrolltöö teemal: erinevate elundkondade ehitus ja talitlus</li> <li>7. Kirjalik õppeülesanne - lünkade täitmine: vananemisega seotud psüühiliste ja sotsiaalsete muutuste tundmine, füsioloogiline ja patoloogiline vananemine</li> <li>8. Rühmatöö ettekanne: Haiguste tekkepõhjused, Muutused organismis patoloogiliste haiguste mõjul</li> </ol>
<b>Mooduli hindamine</b>	mitteeristav hindamine
<b>Õppematerjalid</b>	<p>Repositoorium: Õpiobjekt Anatoomia, füsioloogia ja patoloogia  <a href="http://www.e-ope.ee/repositoorium/otsing?@=8qt5#euni_repository_10895">http://www.e-ope.ee/repositoorium/otsing?@=8qt5#euni_repository_10895</a></p> <p>KIRJANDUS:</p> <p>Ford, J.B. 1994.a. Inimene. Koolibri. Tallinn.</p> <p>Viikma, M.; Tartes, U. Bioloogia gümnaasiumile II osa 3. kursus. Tartu.</p> <p>Kolesnikov, V.N. 1960.a. Inimese anatoomia. Tallinn.</p> <p>Loogna, G. 1996.a. Anatoomia atlas. Avita.</p> <p>Nienstedt, W. et al. 2001.a. Inimese Füsioloogia ja anatoomia. As. Medica.</p> <p>Roosalu, M. 2006.a. Inimese anatoomia. Koolibri. Tallinn.</p> <p>Kingsepp, P.H. 2006.a. Inimese füsioloogia. Tartu.</p> <p>Vigué-Martin. 2007.a. Inimkeha atlas</p> <p>VEEBIVIITED:</p> <p><a href="http://www.bartleby.com/107/">http://www.bartleby.com/107/</a> - Henry Gray anatoomiaõpik</p> <p><a href="http://training.seer.cancer.gov/anatomy/">http://training.seer.cancer.gov/anatomy/</a> - Anatoomia ja füsioloogia</p> <p><a href="http://www.vanatomy.com/">http://www.vanatomy.com/</a> - Virtuaalne inimese anatoomiaõpe</p> <p><a href="http://www.innerbody.com/htm/body.html">http://www.innerbody.com/htm/body.html</a> - Inimese anatoomia mudelid</p> <p><a href="http://www.anatomcom.ru/">http://www.anatomcom.ru/</a> - Inimese anatoomia atlas (vene keelne)</p> <p><a href="http://sparkcharts.sparknotes.com/health/generalanatomy/">http://sparkcharts.sparknotes.com/health/generalanatomy/</a> - Anatoomia</p> <p><a href="http://visual.merriam-webster.com/human-being/anatomy.php">http://visual.merriam-webster.com/human-being/anatomy.php</a> - Anatoomia</p> <p><a href="http://instruct.westvalley.edu/granieri/biology103coursepage.html">http://instruct.westvalley.edu/granieri/biology103coursepage.html</a> - Õppematerjalid</p> <p><a href="http://medliner.narod.ru/anatomy.html">http://medliner.narod.ru/anatomy.html</a> - Anatoomiaalased joonised</p> <p>VANANEMINE</p> <p>Saks (1999) Noorest saab vana</p> <p>aarma (1992) Vananemine ja psüühika</p>



**Pärnumaa Kutsehariduskeskus**  
**5. taseme kutseõppe õppekava „Kosmeetik“**  
**MOODULI RAKENDUSKAVA**

<b>Sihtrühm</b>	keskharidusega isikud		
<b>Õppevorm</b>	statsionaarne - koolipõhine õpe		
<b>Mooduli nr</b>	<b>Mooduli nimetus</b>	<b>Mooduli maht (EKAP)</b>	<b>Õpetajad</b>
5	Kosmeetiline keemia	3	Allan Lorents, Ruth Ilves
<b>Nõuded mooduli alustamiseks</b>	Puuduvad		
<b>Mooduli eesmärk</b>	Õpetusega taotletakse, et õppija teab ainete põhiklasse; nende omadusi; kasutamist; keemilisi reaktsioone; molekulide ja aatomite ehitust; ioone; keemilisi sidemeid; ainete nimetusi ja tunnusrühmi; ainete kasutusvõimalusi kosmeetikas; erinevate toorainete rühmi, kasutamist ja toimet; kosmeetikatoodete koostist		
<b>Auditoorseid tunde</b>	<b>Iseseisva töö tunde</b>	<b>Praktiline töö</b>	
40 t	20 t	18 t	

<b>Õpiväljund 1</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>	<b>Teemad/alateemad</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Hindamine</b>
1. mõistab orgaanilise ja anorgaanilise keemia mõistet ning terminoloogiat	1. nimetab ülesande põhjal keemiliste elementide ja ühendite nimetusi 2. nimetab ülesande põhjal anorgaanilisi ühendeid ja aineid, toob näiteid nende kasutamisest kosmeetikas	1. ANORGAANILINE KEEMIA Aatom, ioon, molekul. Keemiline side. Reaktsiooni liigid. Ainete olekud, ühendid, lahused 2. ORGAANILINE KEEMIA Alkaanid, alkeenid, alküünid, areenid ja alkoholid, fenoolid ja aldehüüdid. Rasvad ja rasvhapped. Sahhariidid. Sünteetilised pesemisvahendid. Valgud ja nukleiinhapped. Ensüümid ja hormoonid, vitamiinid	Loeng, arutelu, katsetamine laboris, infootsing internetist	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> Kirjalik töö: leiab juhendi alusel kosmeetikas kasutatavaid aineid, toob välja nende keemilise valemi ja tunnusrühma			<b>Hindamismeetod:</b> Iseseisev töö Arvestustöö	
<b>Lävend</b>				
1. nimetab ülesande põhjal keemiliste elementide ja ühendite nimetusi 2. nimetab ülesande põhjal anorgaanilisi ühendeid ja aineid, toob näiteid nende kasutamisest kosmeetikas				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine Kirjalik töö: leiab juhendi alusel kosmeetikas kasutatavaid aineid, toob välja nende keemilise valemi ja tunnusrühma				
<b>Praktilised tööd</b>				

Infootsing internetist: koostab tabeli teemal anorgaanilised ühendid ja ained, toob näiteid nende kasutamisest kosmeetikas

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
2. omab ülevaadet kosmeetilistes toodetes kasutatavate toorainete klassifikatsioonist, ainete toimest organismile ja mõjust kosmeetilises tootes	1. nimetab kosmeetilistes toodetes kasutatavate toorainete rühmi ja kasutamise eesmärgi; 2. selgitab kosmeetiliste toorainete toimet nahale ja toote koostisele 3. analüüsib kosmeetikatoodete koostist	3. KOSMEETIKUMIDE TOORAINED INCI mõiste. Kreemi koostis. Emulsioonide tüübid. Lõhna-, säilitus- ja värvained. Tensiidid. Vesi, alkohol ja selle derivaadid, lahustid, estrid. Bioaktiivsed ained, niisutavad ja rahustavad ained. Immunokosmeetika, cosmeceuticals tooted. Vitamiinid, mineraalained. Ensüümid, tsütokiinid, hapnik, happed, antioksüdandid, vabad radikaalid. Ainete imendumine. Aktiivainete transportijad. Taimsed, loomsed õlid, vahad, rasvad. Mineraal- ja sünteetilised õlid. Vaigud, tõrvad, vahad. Savi. Vetikad. Puuviljad, marjad köögiviljad kosmeetikas. Ürdid. Ökokosmeetika. Enimkasutatavate kosmeetiliste toodete koostis. Seebid, deodorandid, antiperspirandid.	Praktiline töö, loeng, katsetamine laboris, infootsing internetist	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> Kirjalik töö: koostab juhendi järgi põhjaliku analüüsi kolme kosmeetilise toote koostisosadest (INCI); toob välja koostisosa nimetuse, tooraine rühma, tootes kasutamise eemärgi (toime nahale, mõju tootes)			<b>Hindamismeetod:</b> Praktiline töö Iseseisev töö Arvestustöö	
<b>Lävend</b>				
1. nimetab kosmeetilistes toodetes kasutatavate toorainete rühmi ja kasutamise eesmärgi; 2. selgitab kosmeetiliste toorainete toimet nahale ja toote koostisele 3. analüüsib kosmeetikatoodete koostist				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine. Kirjalik töö: koostab juhendi järgi põhjaliku analüüsi kolme kosmeetilise toote koostisosadest (INCI); toob välja koostisosa nimetuse, tooraine rühma, tootes kasutamise eemärgi (toime nahale, mõju tootes)				
<b>Praktilised tööd</b>				
Tutvub erinevate kosmeetiliste toodete koostisega, määrab toote tüübi, koostisosade kosmeetilise tooraine rühma, toime nahale ja mõju tootes. Valmistab juhendamisel kosmeetilise emulsiooni, määrab selle tüübi, katsetab erinevate ainete segunemist, emulgaatori toimet				

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
3. mõistab kosmeetikas kahjulikeks peetavate ainete toimet nahale ja organismile	1. leiab kosmeetiliste toodete koostisest kahjulikeks peetavate ainete nimetusi, 2. selgitab nende võimalikku mõju organismile ja keskkonnale	4. KAHJULIKUD AINED Kosmeetikas kahjulikuks peetavad ained, nende toime organismile ja keskkonnale 5. ÕIGUSAKTID Kosmeetikatoodete tootmist ja koostist reguleerivad õigusaktid	Iseseisev töö, loeng, katsetamine laboris, infootsing internetist	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> Kirjalik töö ja ettekanne: Leiab kosmeetiliste toodete koostisest (INCI) kahjulikeks peetavaid aineid, kirjeldab nende võimalikku toimet organismile			<b>Hindamismeetod:</b> Iseseisev töö	

ja keskkonnale	Praktiline töö Ettekanne/esitlus
<b>Lävend</b>	
1. leiab kosmeetiliste toodete koostisest kahjulikeks peetavate ainete nimetusi, 2. selgitab nende võimalikku mõju organismile ja keskkonnale	
<b>Iseseisvad tööd</b>	
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine Infootsing internetist: teemal kosmeetikatoodete tootmist ja koostist reguleerivad õigusaktid	
<b>Praktilised tööd</b>	
Leiab kosmeetiliste toodete koostisest (INCI)kahjulikeks peetavaid aineid, kirjeldab nende võimalikku toimet organismile ja keskkonnale	

<b>Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine</b>	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde: 1. Kirjalik töö: leiab juhendi alusel kosmeetikas kasutatavaid aineid, toob välja nende keemilise valemi ja tunnusrühma 2. Kirjalik töö: koostab juhendi järgi põhjaliku analüüsi kolme kosmeetilise toote koostisosadest (INCI); toob välja koostisosa nimetuse, tooraine rühma, tootes kasutamise eemärgi (toime nahale, mõju tootes) 3. Kirjalik töö ja ettekanne: Leiab kosmeetiliste toodete koostisest (INCI)kahjulikeks peetavaid aineid, kirjeldab nende võimalikku toimet organismile ja keskkonnale
<b>Mooduli hindamine</b>	mitteeristav hindamine
<b>Õppematerjalid</b>	Simisker, L. Kosmeetiline keemia , Tallinn 2012 <a href="https://www.innove.ee/UserFiles/Kutseharidus/%C3%95ppe-%20ja%20juhendamaterjalid/kosmeetilise_keemia_6ppmaterjal_kosmeetikutele.pdf">https://www.innove.ee/UserFiles/Kutseharidus/%C3%95ppe-%20ja%20juhendamaterjalid/kosmeetilise_keemia_6ppmaterjal_kosmeetikutele.pdf</a> Keemia põhiteadmised , <a href="http://www.tlu.ee/~kertm/Keemia%20seminar/Keemia%20p%F5hiteadmised.pdf">http://www.tlu.ee/~kertm/Keemia%20seminar/Keemia%20p%F5hiteadmised.pdf</a> Nõuded kosmeetikatoodetele ja nende käitlemisele. <a href="https://www.riigiteataja.ee/akt/13308843/html/13308855">https://www.riigiteataja.ee/akt/13308843/html/13308855</a> Eesti rahvusvaheline kosmeetikute ühenduse koduleht sh õigusaktid <a href="http://www.eesticidesco.ee/index.php?page=199">http://www.eesticidesco.ee/index.php?page=199</a>

**Pärnumaa Kutsehariduskeskus**  
**5. taseme kutseõppe õppekava „Kosmeetik“**  
**MOODULI RAKENDUSKAVA**

<b>Sihtrühm</b>	keskharidusega isikud		
<b>Õppevorm</b>	statsionaarne - koolipõhine õpe		
<b>Mooduli nr</b>	<b>Mooduli nimetus</b>	<b>Mooduli maht (EKAP)</b>	<b>Õpetajad</b>
6	Näohooldus	10	Eesi Rosenberg, Ruth Ilves
<b>Nõuded mooduli alustamiseks</b>	Läbitud või läbimisel moodulid: M1, M3, M4, M5		
<b>Mooduli eesmärk</b>	Õpetusega taotletakse, et õpilane viib läbi erinevaid näohooldusi arvestades kliendi soove ja vajadusi, andes kliendile emotsionaalse ja füüsilise heaolu tunde		
<b>Auditoorseid tunde</b>	<b>Iseseisva töö tunde</b>	<b>Praktiline töö</b>	
60 t	20 t	180 t	

<b>Õpiväljund 1</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>	<b>Teemad/alateemad</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Hindamine</b>
1. teab erinevaid näonahatüüpe ja nende hoolduspõhimõtteid, näidustusi ja vastunäidustusi näohooldusprotseduuridele	1. nimetab erinevad näonahatüübid ja kirjeldab nende tunnuseid, tekkepõhjuseid ning hoolduspõhimõtteid 2. demonstreerib ülesande põhjal kliendi näonahatüübi väljaselgitamist ja nahaanalüüsi teostamist 3. nimetab vähemalt kolm näidustust ja vastunäidustust näohooldusprotseduurideks	1. NAHATÜÜBID JA NAHATÜÜPIDE MÄÄRAMINE Naha ehitus. Nahatüübid: normaalne; kombineeritud; rasune, kuiv. Nahatüüpide määramine. Ainete imendumine nahka. Vananev nahk. Tundlik nahk. Kuproosne nahk. Rasedusaegne nahahooldus. Silma- ka kaelapiirkonna naha iseärasused 2. NAHA ANALÜÜS Näo nahaigused ja -muutused. Akne. Hüpo- ja hüperpigmentatsioonid. Ultraviolettkiirguse toimed. Meeste naha iseärasused ja hoolduspõhimõtted. Näidustused ja vastunäidustused näohooldusprotseduuridele	Loeng, arutelu, analüüs, rühmatöö, praktiline töö	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> Praktiline töö: situatsioonõlesande alusel õppija demonstreerib kliendi näonahatüübi väljaselgitamist ja määramist ning täidab kliendikaardi Kontrolltöö: teemal NAHATÜÜBID JA NAHA ANALÜÜS		<b>Hindamismeetod:</b> Kontrolltöö Praktiline töö		
<b>Lävend</b>				
1. nimetab erinevad näonahatüübid ja kirjeldab nende tunnuseid, tekkepõhjuseid ning hoolduspõhimõtteid 2. demonstreerib ülesande põhjal kliendi näonahatüübi väljaselgitamist ja nahaanalüüsi teostamist 3. nimetab vähemalt kolm näidustust ja vastunäidustust näohooldusprotseduurideks				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine				

**Praktilised tööd**

Rühmatöö teemal näonaha analüüs: koostab paaristööna kliendikaardi. Nimetab vähemalt kolm näidustust ja vastunäidustust näohooldusprotseduurideks

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
2. valmistab ette töökoha, teeb näonaha analüüsi ja teostab näonahatüübile vastava hoolduse kasutades sobivaid tooteid, töövahendeid, -võtteid ja elektrilist kosmeetilist aparatuuri	<ol style="list-style-type: none"> <li>demonstreerib tööülesandest lähtuvalt töökoha ja kliendi ettevalmistamist näohooldusprotseduuriks</li> <li>põhjab töövahendite ja toodete valikut</li> <li>teostab tööülesandest lähtuvalt näonaha algpuhastamist, näonaha analüüsi, koorimist, aurutamist, mehhaanilist puhastamist, näo- ja dekoltee massaaži, maski pealekandmist, kreemitamist sobivate toodete, töövahendite ja -võtetega</li> <li>viib läbi tööülesandest lähtuvalt kosmeetiliste näohooldusaparatuuride kasutamist</li> <li>jälgib tööks vajalike toodete ja vahendite olemasolu ning järgib tooteinfot ja töövahendite kasutusjuhendeid</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>NÄOHOOLDUSPROTSEDUURID</b> Tööde järjekord. Töökoha valmisolek. Naha algpuhastus. Koorimine. Aurutamine. Mehhaaniline puhastus, poorilusika abil, ühekordsete nõelte kasutamine, ultraheliga näopuhastus. Näo- ja dekolteemassaaž. Maskide pealekandmine ja eemaldamine. Silma- ja päevakreemide pealekandmine. Vastunäidustused näohooldusprotseduuridele. Kliendi nõustamine, soovitused koduhoolduseks, toodete soovimine ja müük.</li> <li><b>NÄOHOOLDUSE APARATUUR</b> Erinevatel voolutüüpidel põhinevad aparaadid: näo auruti, iontofores, vaakumsuktsioon, d'arsenval ja frimaator (aparadi omadused, kasutamise eesmärk, toime, näidustused, vastunäidustused ja ohutusreeglid)</li> <li><b>NÄOHOOLDUSE TOOTED JA VAHENDID</b> Puhastavad tooted. Kreemid. Maskid. Seerumid. Pinguldavad, elustavad, niisutavad ja pleegitavad hooldused. AHA, vitamiinid, liposoomid</li> </ol>	Loeng, arutelu, analüüs, paaristöö, praktiline töö, iseseisev töö	Mitteeristav

**Hindamisülesanne:**

Kirjalik töö ja ettekanne: Koostab juhendi alusel kirjaliku ülevaate tänapäeval kasutatavatest kosmeetilistest aparatuuridest kasutades infootsingut veebist ja teeb kaasõpilastele esitluse kasutades MS Powerpointi  
Situatsioonülesanne: teostab klassikalise näohooldusprotseduuri koos mehhaanilise puhastusega kasutades lisaks ka elektrilist aparatuuri

**Hindamismeetod:**

Iseseisev töö  
Ettekanne/esitlus  
Praktiline töö

**Lävend**

Õppija analüüsib juhendi alusel kliendi vajadusi lähtuvalt tema näonaha tüübist ja selgitab kliendile näidustusi ja vastunäidustusi, planeerib hoolduse, teostab selle kasutades õigeid töövahendeid, töövõtteid, aparate ja terminoloogiat, ületab hoolduse ajakava. On valmis väljendama ennast võõrkeeles lihtsamate sõnadega. Jälgib klienditeeninduse head tava

**Iseseisvad tööd**

Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine Kirjalik töö: Koostab juhendi alusel kirjaliku ülevaate tänapäeval kasutatavatest kosmeetilistest aparatuuridest kasutades infootsingut veebist ja teeb kaasõpilastele esitluse kasutades MS Powerpointi

**Praktilised tööd**

Demonstreerib töökoha ja kliendi ettevalmistamist näohooldusprotseduuriks. Erinevate näohooldusprotseduuride teostamine. Kosmeetilise elektrilise aparatuuri kasutamine

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
--------------	----------------------	------------------	--------------	-----------



3. teeb näo erihooldusi kasutades erinevaid tehnikaid ja rakendades tööde tegemisel ergonoomilisi töövõtteid järgides tööohutuse- ning hügieeninõudeid	1. demonstreerib tööülesandest lähtuvalt näoerihoolduse teostamist sobivate toodete ja töövõtetega 2. võrdleb tööülesande põhjal erinevaid näoerihooldusprotseduure 3. näitab tööülesandest lähtuvalt ergonoomilisi töövõtteid ja tööohutuse- ning hügieeninõuete täitmist	6. NÄO ERIHOOLDUSED I Erihooldused: kips-, parafiin-, kummimask, kollageenleht, erinevad seerumid, happekoorimine. Tööohutus- ja hügieeninõuded. Ergonoomika	Loeng, arutelu, praktiline töö, demonstratsioon, iseseisev töö	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> Situatsioonülesanne: demonstreerib ja teostab etteantud ülesande alusel näoerihoolduse kasutades ergonoomilisi töövõtteid ja järgides tööohutuse- ja hügieeninõudeid			<b>Hindamismeetod:</b> Praktiline töö Ülesanne/harjutus	
<b>Lävend</b>				
Õppija analüüsib kliendi vajadusi, planeerib hoolduse, teostab selle kasutades õigeid töövahendeid ja töövõtteid, jälgib hoolduse ajakava ning klienditeeninduse head tava				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine				
<b>Praktilised tööd</b>				
Rühmatöö: demonstreerib paaristööna töökoha ja kliendi ettevalmistamist näoerihooldusprotseduuriks kasutades ergonoomilisi töövõtteid ja järgides tööohutuse- ja hügieeninõudeid				

<b>Õpiväljund 4</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>	<b>Teemad/alateemad</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Hindamine</b>
4. teeb ilukirurgia eel- ja järelhooldusi arvestades kliendi vajaduste ja ohutusega	1. viib läbi tööülesandest lähtuvalt ilukirurgia eel- ja järelhooldusi; 2. põhjendab hoolduse ja toodete valikut 3. põhjendab hoolduse vajalikkust 4. nimetab vähemalt kaks protseduuri ohutusnõuet	7. NÄO ERIHOOLDUSED II Ilukirurgia eel- ja järelhooldused. Armiravi võimalused. Happekoorimised. Külmaravi. Lümfimassaaž. Kõrvalelaste augustamine	Loeng, arutelu, analüüs, praktiline töö, iseseisev töö	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> Kirjalik töö ja ettekanne: koostab juhendi alusel kirjaliku ülevaate tänapäeval kasutatavatest kosmeetilisest armiravi võimalustest kasutades infootsingut veebist ja teeb kaasõpilastele esitluse kasutades MS Powerpointi			<b>Hindamismeetod:</b> Iseseisev töö Ettekanne/esitlus	
<b>Lävend</b>				
1. viib läbi tööülesandest lähtuvalt ilukirurgia eel- ja järelhooldusi; 2. põhjendab hoolduse ja toodete valikut 3. põhjendab hoolduse vajalikkust 4. nimetab vähemalt kaks protseduuri ohutusnõuet				
<b>Iseseisvad tööd</b>				

Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine Kirjalik töö: koostab juhendi alusel kirjaliku ülevaate tänapäeval kasutatavatest kosmeetilisest armirvi võimalustest kasutades infootsingut veebist ja teeb kaasõpilastele esitluse kasutades MS Powerpointi

### Praktilised tööd

Rühmatöö: demonstreerib paaristööna töökoha ja kliendi ettevalmistamist näoerihoolusprotseduuriks kasutades ergonoomilisi töövõtteid ja järgides tööohutuse- ja hügieeninõudeid

Õpiväljund 5	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
5. värvib keemiliselt ripsmed ja kulmud sobivate toodetega, korrigeerib ja/või kujundab kulmud arvestades kliendi näokuju ja soovidega	1. teostab tööülesandest lähtuvalt ripsmete ja kulmude keemilist värvimist sobivate toodete ja töövahenditega 2. teeb tööülesandest lähtuvalt kulmude korrigeerimist ja kujundamist vastavalt näo kujule ja kliendi soovile sobivate töövahendite ja -võtetega	8. RIPSMEDE JA KULMUDE KEEMILINE VÄRVIMINE Ettevalmistus, vajalikud tooted. Värvimise teostus. Nahalt värvijookide puhastus. Kulmude modelleerimine. Erinevad tehnikad. Hügieeninõuded ja ergonoomika. Erinevad näokujud.	Praktiline töö, demonstratsioon, loeng	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> Situatsioonülesanne: demonstreerib ülesande põhjal ripsmete ja kulmude keemilist värvimist ja kulmude kujundamist		<b>Hindamismeetod:</b> Praktiline töö Ülesanne/harjutus		
<b>Lävend</b>				
Õppija planeerib ripsmete või kulmude värvimise ja korrigeerimise, teostab selle kasutades õigeid töövahendeid ja töövõtteid, jälgib hoolduse ajakava ning klienditeeninduse head tava				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine				
<b>Praktilised tööd</b>				
Situatsioonülesanne: demonstreerib ripsmete ja kulmude keemilist värvimist, valib kliendile sobiva värvitooni, kasutades sobivaid töövahendeid, -võtteid ja õigeid tootekoguseid, puhastab nahalt värvijäägid, korrigeerib või kujundab kliendi kulmud vastavalt näokujule ja soovile, kasutades pintsette ja/või vaha				

Õpiväljund 6	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
6. Eemaldab kliendi näopiirkonnast soovimatud karvad arvestades karvaeemalduse näidustusi ja vastunäidustusi, kasutades sobivaid töövõtteid, -vahendeid ja aparatuuri	1. kirjeldab inimese kehal esinevate karvade tüüpe, ehitust ja kasvufaase 2. nimetab vähemalt kaks karvaeemalduse näidustust ja vastunäidustust 3. teostab tööülesandest lähtuvalt karvaeemaldust erinevatest näopiirkondadest 4. põhjendab kasutatavate toodete, vahendite ja töövõtete valikut 5. teostab naha puhastamist vahajääkidest,	9. NÄO PIIRKONNA KARVADE EEMALDAMINE Karvatuübid, karva ehitus, karva kasvufaasid. Karvaeemaldusmeetodid. Karvaeemalduse näidustused ja vastunäidustused. Karvaeemalduses kasutatavad tooted, vahendid ja aparatuur. Erinevad vahad ja nende omadused. Ohutusnõuded karvaeemaldusel. Karvaeemaldus. võtted ja suunad. karvaeemalduse eripärad erinevates kehapiirkondades. Depilatsioonijärgne nahahooldus	Praktiline töö, loeng, arutlus, iseseisev töö	Mitteeristav

	kasutades sobivaid tooteid ja töövõtteid 6. selgitab kliendile depilatsiooni järgset koduhooldust			
--	--	--	--	--

<b>Hindamisülesanne:</b> Kirjalik töö: ülevaate koostamine juhendi alusel kaasaegsete karvade eemaldamise võimaluste kohta tuues välja erinevate meetodite positiivsed ja negatiivsed küljed. Töö vormistamisel kasutada MS Exceli tabelit Situatsioonülesanne: Karvade eemaldamine näopiirkonnast pehme ja kõva vahaga	<b>Hindamismeetod:</b> Praktiline töö Iseseisev töö Ülesanne/harjutus
---	--

<b>Lävend</b>
---------------

Õpilane kirjeldab inimese kehal esinevate karvade tüüpe ja ehitust, teostab karvaeemalduse vastavalt kliendi soovile, valides antud eemaldamise viisile sobilikud töövahendid ja tooted ning järgib ergonoomilisi töövõtteid. Peale karvaeemaldust puhastab kliendi naha vastavalt hügieeninõuetele ning selgitab ja soovitab kliendile depilatsioonijärgset nahahooldust.
--

<b>Iseseisvad tööd</b>
------------------------

Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine Kirjalik töö: ülevaate koostamine juhendi alusel kaasaegsete karvade eemaldamise võimaluste kohta tuues välja erinevate meetodite positiivsed ja negatiivsed küljed. Töö vormistamisel kasutada MS Exceli tabelit
--

<b>Praktilised tööd</b>
-------------------------

Situatsioonülesanne: Karvade eemaldamine näopiirkonnast pehme ja kõva vahaga
--

Õpiväljund 7	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
7. Nõustab klienti sobivate koduhooldustoodete ja hoolduste valikul, kasutab erialalist terminoloogiat ka võõrkeeles	1. demonstreerib tööülesandest lähtuvalt kliendi nõustamist erinevate näohooldusprotseduuride valikul ja koduhooldustoodete soovitamist; 2. rakendab erialalist terminoloogiat ka võõrkeeles	10. KLIENDI NÕUSTAMINE Kliendi soovide väljaselgitamine. Hoolduste ja toodete valik. Tulemuslik lisamüük, kliendi soovide väljaselgitamine. Müügitöö põhimõtted. 11. ERIALANE TERMINOLOOGIA VÕÕRKEELES	Iseseisev töö, praktiline töö, arutelu	Mitteeristav

<b>Hindamisülesanne:</b> Situatsioonülesanne: õppija nõustab etteantud ülesande alusel klienti näohooldustoodete valimisel ja kodusel kasutamisel kasutades erialast terminoloogiat ka võõrkeeles; selgitab ülesande alusel lisamüügi teostamise vajadust ja võtteid	<b>Hindamismeetod:</b> Praktiline töö Ülesanne/harjutus
---	---

<b>Lävend</b>
---------------

1. demonstreerib tööülesandest lähtuvalt kliendi nõustamist erinevate näohooldusprotseduuride valikul ja koduhooldustoodete soovitamist; 2. rakendab erialalist terminoloogiat ka võõrkeeles
---

<b>Iseseisvad tööd</b>
------------------------

Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine
--

**Praktilised tööd**

Situatsioonülesanne: demonstreerib etteantud ülesande alusel kliendi nõustamist erinevate näohoolduste ja toodete valikul kasutades erialast terminoloogiat ka võõrkeeles.

<b>Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine</b>	<p>Moodul hinnatakse mitmeeristavalt (A/MA).</p> <p>Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Praktiline töö: situatsioonülesande alusel õppija demonstreerib kliendi näonahatüübi väljaselgitamist ja määramist ning täidab kliendikaardi</li><li>2. Kontrolltöö: teemal NAHATÜÜBID JA NAHA ANALÜÜS</li><li>3. Kirjalik töö ja ettekanne: Koostab juhendi alusel kirjaliku ülevaate tänapäeval kasutatavatest kosmeetilisest aparatuuridest kasutades infootsingut veebist ja teeb kaasõpilastele esitluse kasutades MS Powerpointi</li><li>4. Situatsioonülesanne: teostab klassikalise näohooldusprotseduuri koos mehhaanilise puhastusega kasutades lisaks ka elektrilist aparatuuri</li><li>5. Situatsioonülesanne: demonstreerib ja teostab etteantud ülesande alusel näoerihoolduse kasutades ergonoomilisi töövõtteid ja järgides tööohutuse- ja hügieeninõudeid</li><li>6. Kirjalik töö ja ettekanne: koostab juhendi alusel kirjaliku ülevaate tänapäeval kasutatavatest kosmeetilisest armiravi võimalustest kasutades infootsingut veebist ja teeb kaasõpilastele esitluse kasutades MS Powerpointi</li><li>7. Situatsioonülesanne: demonstreerib ülesande põhjal ripsmete ja kulmude keemilist värvimist ja kulmude kujundamist</li><li>8. Kirjalik töö: ülevaate koostamine juhendi alusel kaasaegsete karvade eemaldamise võimaluste kohta tuues välja erinevate meetodite positiivsed ja negatiivsed küljed. Töö vormistamisel kasutada MS Exceli tabelit</li><li>9. Situatsioonülesanne: Karvade eemaldamine näopiirkonnast pehme ja kõva vahaga</li><li>10. Situatsioonülesanne: õppija nõustab etteantud ülesande alusel klienti näohooldustoodete valimisel ja kodusel kasutamisel kasutades erialast terminoloogiat ka võõrkeeles; selgitab ülesande alusel lisamüügi teostamise vajadust ja võtteid</li></ol>
<b>Mooduli hindamine</b>	mitmeeristav hindamine
<b>Õppematerjalid</b>	<p>Maasing, M. Kolm klassikalist näomaski. Avenüü Professional, Tallinn 2007</p> <p>Kiviluoma, L. Nägu kauniks. 2011</p> <p>Mehik-Vasar, H. Salongihooldused talvest stressis nahale. Avenüü Professional, Tallinn 2008</p> <p>Simisker, L. Naha koorimine. Avenüü Professional, Tallinn 2007</p> <p>Simisker, L. Talvine nahahooldus. Beauty Salon, Tallinn 2007</p> <p>Simisker, L. UV-kiirgus. Beauty Salon, Tallinn 2007</p> <p>Kuum, E. Naha sagedasemad pigmentihäired, Avenüü Professional, Tallinn 2006</p> <p>Kaljuvee, M., jt. Rahulolu massaažist. Peamassaaž. Näomassaaž. Peopesade ja käelaba massaaž. Beauty Salon, Tallinn 2007</p> <p>Paumere, T. Nahk - organismi tähtis kaitseorgan. Avenüü Professional, Tallinn: 2008</p> <p>Vihmar, T. Naha niiskussisaldus. Beauty Salon, Tallinn 2008</p>

**Pärnumaa Kutsehariduskeskus**  
**5. taseme kutseõppe õppekava „Kosmeetik“**  
**MOODULI RAKENDUSKAVA**

<b>Sihtrühm</b>	keskharidusega isikud		
<b>Õppevorm</b>	stационаarne - koolipõhine õpe		
<b>Mooduli nr</b>	<b>Mooduli nimetus</b>	<b>Mooduli maht (EKAP)</b>	<b>Õpetajad</b>
7	Käte- ja jalgade hooldus	10	Ruth Ilves
<b>Nõuded mooduli alustamiseks</b>	Läbitud või läbimisel anatoomia, füsioloogia ja patoloogia ning kosmeetiku alusõppe moodul		
<b>Mooduli eesmärk</b>	Õpetusega taotletakse, et õpilane teeb iseseisvalt erinevaid käte-ja jalgade hooldusi arvestades kliendi soove ja vajadusi, andes kliendile emotsionaalse ja füüsilise heaolutunde, arvestades kultuurierisustega ning järgib kliendikeskse teeninduse põhimõtteid		
<b>Auditoorseid tunde</b>	<b>Iseseisva töö tunde</b>	<b>Praktiline töö</b>	
60 t	20 t	180 t	

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
1. teab näidustusi ja vastunäidustusi erinevateks käte- ja jalgadehooldusteks ning mõistab hoolduste toimet nahale ja küüntele kasutades erialalist terminoloogiat ka võõrkeeles	1. selgitab tööülesande alusel hoolduste toimeid nahale ja küüntele kasutades erialalist terminoloogiat ka võõrkeeles 2. nimetab tööülesandest lähtuvalt vähemalt kaks näidustust ja vastunäidustust erinevatele hooldustele 3. võrdleb tööülesande põhjal erinevaid käte- ja jalahoolduse protseduure	1. TOIMED, NÄIDUSTUSED JA VASTUNÄIDUSTUSED Käte- ja jalgade koorimine toimed, näidustused ja vastunäidustused. Käte- ja jalgade massaaž, toimed, näidustused ja vastunäidustused. Kätele ja jalgadele maski teostamine, toimed, näidustused ja vastunäidustused. Parafinhoolduste (soe, külm) toimed, näidustused ja vastunäidustused. Spaamaniküüri ja -pediküüri toimed, näidustused ja vastunäidustused. Erihooldused kätele- ja jalgadele. Erialane terminoloogia võõrkeeles.	Infootsing, rühmatöö, arutelu, iseseisev töö, analüüs, loeng, õpimapp	Mitteeristav

**Hindamisülesanne:**

Ettekanne Power Point slaidiesitlusena: koostab tööülesande alusel ettekanne hoolduste toimetest nahale ja küüntele sh kasutades infootsingut veebist ning erialalist terminoloogiat ka võõrkeeles  
 Õpimapp: võrdleb tööülesande põhjal klassikalist ja erihooldusi kätele ning jalgadele ning vormistab kirjaliku tööna vastavalt Pärnumaa KHK kirjalike tööde juhendile

**Hindamismeetod:**

Õpimapp/portfoolio  
 Analüüs  
 Ettekanne/esitlus

**Lävend**

1. selgitab tööülesande alusel hoolduste toimeid nahale ja küüntele kasutades erialalist terminoloogiat ka võõrkeeles
2. nimetab tööülesandest lähtuvalt vähemalt kaks näidustust ja vastunäidustust erinevatele hooldustele
3. võrdleb tööülesande põhjal erinevaid käte- ja jalahoolduse protseduure

**Iseseisvad tööd**



sobivate hooldustoodete valikul	2. viib läbi juhendi alusel kliendiküsitluse ja -kaardi täitmise 3. demonstreerib tööülesandest lähtuvalt kliendi nõustamist sobivate hooldustoodete valikul	küünte närimine. Psoriaas. Ekseem, toksiline ekseem. Atoopiline dermatiit, kontaktdermatiit. Nõgestõbi. 5. JALGADE NAHA- NING KÜÜNTEMUUTUSED Paksud küüned, sissekasvanud küüned, küüneseen. Külmetavad jalad, jalgade liighigistamine, liigsarvestumine, haavandid, rakk, paksend, konnasilm, tüügas, jalaseen, haudumus. Diabeetiline jalg. 6. JALAEHITUSES ESINEVAD MUUTUSED Lampjalg, võlv- ehk kaarjalg, põikivõlvi lamendumine, vaevaluu (valgvarvas), vasarvarbad 7. KLIENDIKAART Kliendikaart ja selle täitmine 8. KLIENDINÕUSTAMINE Kliendi nõustamine ja lisamüük. Koduhoolduseks hooldustoodete soovitamise		
---------------------------------	---	--	--	--

<b>Hindamisülesanne:</b> Suuline esitus: viib läbi juhendi alusel kliendiküsitluse ja -kaardi täitmise ning esitleb Demonstratsioon: kirjeldab ja selgitab vaatluse põhjal kliendi käte- ja jalgade nahaseisundit, küünte seisukorda ning jalaehituses esinevaid muutusi ning nõustab klienti sobivate hooldustoodete valikul	<b>Hindamismeetod:</b> Iseseisev töö Praktiline töö Suuline esitus
---	---

<b>Lävend</b>
---------------

1. kirjeldab ja selgitab vaatluse põhjal kliendi käte- ja jalgade nahaseisundit, küünte seisukorda ning jalaehituses esinevaid muutusi 2. viib läbi juhendi alusel kliendiküsitluse ja -kaardi täitmise 3. demonstreerib tööülesandest lähtuvalt kliendi nõustamist sobivate hooldustoodete valikul
---

<b>Iseseisvad tööd</b>
------------------------

Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine Kirjalik töö: viib läbi juhendi alusel kliendiküsitluse ja -kaardi täitmise ja esitleb suulise ettekandena
---

<b>Praktilised tööd</b>
-------------------------

Rühmatöö: kirjeldab ja selgitab vaatluse põhjal kliendi käte- ja jalgade nahaseisundit, küünte seisukorda ning jalaehituses esinevaid muutusi Demonstratsioon situatsioonülesande alusel: demonstreerib tööülesandest lähtuvalt kliendi nõustamist sobivate hooldustoodete valikul
--

Õpiväljund 4	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
4. teeb kliendile erinevaid käte- ja jalgahoolduseid lähtudes esteetilisest lõpptulemusest rakendades tööde tegemisel ergonoomilisi töövõtteid ja järgides tööohutuse- ning hügieeninõudeid	1. teostab tööülesandest lähtuvalt küünte lühendamist, viilimist, kujundamist ning küünenahkade korrastamist sobivate töövahendite, toodete ja töövõtetega 2. eemaldab jalgadelt nahapaksendid skalpelli, raspli ja pediküüriaparaadi abil 3. teeb käte- ja jalgademassaaži sobivate võtete ja toodetega 4. teeb tööülesandest lähtuvalt käte ja jalgade koorimist, kreemitamist, maskide teostamist	9. KÄTE- JA JALGADE HOOLDUS Klassikalise maniküüri ja pediküüri teostamine, tööjärjekord. Käte- ja jalgademassaaž. Maniküüri ja pediküüri teostamine: koorimine, maski pealekandmine, massaaž, kreemitamise. Parafinhoolduste teostamine kätele ja jalgadele sooja ja külma parafiiniga. Küünte lakkimine, sh. prantsuse maniküür ja pediküür. Paksendite eemaldamine skalpelliga, raspeldamine, aparaadiga. Ergonoomika. Tööohutuse- ja hügieeninõuded. Desinfektsioon ja sterilisatsioon.	Iseseisev töö, praktiline töö, demonstratsioon, arutlus, rühmatöö	Mitteeristav

	<p>5. demonstreerib parafiinhoolduse teostamist sooja ja külma parafiiniga</p> <p>6. viib läbi tööülesandest lähtuvalt küünte lakkimist, sh. prantsuse maniküür ja pediküür</p> <p>7. demonstreerib tööülesandest lähtuvalt ergonoomilisi töövõtteid ja tööohutuse- ning hügieeninõuete täitmist</p>			
<p><b>Hindamisülesanne:</b>          Demonstratsioon situatsioonülesande alusel: klassikalise maniküüri ja pediküüri teostamine koos lakkimisega kasutades ergonoomilisi töövõtteid ja järgides tööohutuse- ja hügieeninõudeid. Parafiinhoolduse teostamine</p> <p>Õpimapp: koostab juhendi alusel kasutades infootsingut veebist ja vormistab kirjaliku tööna vastavalt Pärnumaa KHK kirjalike tööde juhendile teemal: käenaha- ja sõrmeküüntheaigused, jalanaha- ja varbaküüntheaigused, nende tunnused, nakkusohtlikkus, vältimise võimalused, hoolduspõhimõtted</p>		<p><b>Hindamismeetod:</b>          Iseseisev töö          Praktiline töö          Õpimapp/portfoolio          Ülesanne/harjutus</p>		
<p><b>Lävend</b></p>				
<p>1. teostab tööülesandest lähtuvalt küünte lühendamist, viilimist, kujundamist ning küünenahkade korrastamist sobivate töövahendite, toodete ja töövõtetega</p> <p>2. eemaldab jalgadelt nahapaksendid skalpelli, raspli ja pediküüriparaadi abil</p> <p>3. teeb käte- ja jalgademassaaži sobivate võtete ja toodetega</p> <p>4. teeb tööülesandest lähtuvalt käte ja jalgade koorimist, kreemitamist, maskide teostamist</p> <p>5. demonstreerib parafiinhoolduse teostamist sooja ja külma parafiiniga</p> <p>6. viib läbi tööülesandest lähtuvalt küünte lakkimist, sh. prantsuse maniküür ja pediküür</p> <p>7. demonstreerib tööülesandest lähtuvalt ergonoomilisi töövõtteid ja tööohutuse- ning hügieeninõuete täitmist</p>				
<p><b>Iseseisvad tööd</b></p>				
<p>Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine Õpimapp: koostab juhendi alusel kasutades infootsingut veebist ja vormistab kirjaliku tööna vastavalt Pärnumaa KHK kirjalike tööde juhendile teemal: käenaha- ja sõrmeküüntheaigused, jalanaha- ja varbaküüntheaigused, nende tunnused, nakkusohtlikkus, vältimise võimalused, hoolduspõhimõtted</p>				
<p><b>Praktilised tööd</b></p>				
<p>Rühmatöö: küünte lühendamine, viilimine, kujundamine, küünenahkade töötlus, paksendite eemaldamine, käte- ja jalgademassaaž, koorimine, kreemimine, maskide teostamine. Parafiinhoolduse teostamine sooja ja külma parafiiniga. Küünte lakkimine, sh. prantsuse maniküür ja pediküür. Töökoha ettevalmistus ja koristus Demonstratsioon situatsioonülesande alusel: klassikalise maniküüri ja pediküüri teostamine koos lakkimisega kasutades ergonoomilisi töövõtteid ja järgides tööohutuse- ja hügieeninõudeid. Parafiinhoolduse teostamine</p>				

Õpiväljund 5	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
5. jälgib hoolduste läbiviimiseks vajalike toodete, töövahendite, aparaatide kasutusvalmidust ja tooteinfot	<p>1. kirjeldab tööülesandest lähtuvalt aparaatide kasutusvalmidust ja ettenähtud nõudeid tulenevalt kasutusjuhendist</p> <p>2. teab töövahendite desinfitseerimist, steriliseerimist ja hoiustamistingimusi</p> <p>3. jälgib toodete kasutusvalmidust ja tooteinfot</p>	10. APARAATIDE KASUTUSVALMIDUS JA TOODETE SÄILIVUS Aparaatide kasutusvalmiduse hindamine. Võimalikud tõrked aparaatidel ja nende lahendamine. Toodete säiluvus. Hügieeninõuded	Iseseisev töö, praktiline töö, probleemituatsiooni lahendamine, arutelu	Mitteeristav



<b>Hindamismeetod:</b> Praktiline töö Ülesanne/harjutus Probleemsituatsiooni lahendamine
<b>Lävend</b>
1. kirjeldab tööülesandest lähtuvalt aparaatide kasutusvalmidust ja ettenähtud nõudeid tulenevalt kasutusjuhendist 2. teab töövahendite desinfitseerimist, steriliseerimist ja hoiustamistingimusi 3. jälgib toodete kasutusvalmidust ja tooteinfot
<b>Iseseisvad tööd</b>
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine
<b>Praktilised tööd</b>
Rühmatöö: situatsioonülesande alusel teema: tõrked aparaatidel ja nende kõrvaldamine

<b>Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine</b>	Moodul hinnatakse mitmeeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde: 1. Ettekanne Power Point slaidiesitusena: koostab tööülesande alusel ettekande hoolduste toimetest nahale ja küüntele sh kasutades infootsingut veebist ning erialalist terminoloogiat ka võõrkeeles 2. Õpimapp: võrdleb tööülesande põhjal klassikalist ja erihooldusi kätele ning jalgadele ning vormistab kirjaliku tööna vastavalt Pärnumaa KHK kirjalike tööde juhendile 3. Demonstratsioon situatsioonülesande alusel: töökoha ja kliendi ettevalmistamine järgnevaks käte- ja jalgadehooldusprotseduuriks sobivate töövahendite, -võtete ning toodetega ja põhjendab valikut 4. Õpimapp: koostab juhendi alusel allikate analüüsi kodusel käte- ja jalgade hoolduses kasutatavate toodete kohta, vormistab kirjaliku tööna vastavalt Pärnumaa KHK kirjalike tööde juhendile 5. Suuline esitus: viib läbi juhendi alusel kliendiküsitluse ja -kaardi täitmise ning esitleb 6. Demonstratsioon: kirjeldab ja selgitab vaatluse põhjal kliendi käte- ja jalgade nahaseisundit, küünte seisukorda ning jalaehituses esinevaid muutusi ning nõustab klienti sobivate hooldustoodete valikul 7. Demonstratsioon situatsioonülesande alusel: klassikalise maniküüri ja pediküüri teostamine koos lakkimisega kasutades ergonoomilisi töövõtteid ja järgides tööohutuse- ja hügieeninõudeid. Parafiinhoolduse teostamine 8. Õpimapp: koostab juhendi alusel kasutades infootsingut veebist ja vormistab kirjaliku tööna vastavalt Pärnumaa KHK kirjalike tööde juhendile teemal: käenaha- ja sõrmeküüntheaigused, jalanaha- ja varbaküüntheaigused, nende tunnused, nakkusohtlikkus, vältimise võimalused, hoolduspõhimõtted 9. Kirjalik töö: probleemsituatsiooni lahendamine teemal - tõrked aparaatidel ja nende kõrvaldamine
<b>Mooduli hindamine</b>	mitmeeristav hindamine
<b>Õppematerjalid</b>	Jürisson, M. Kūūneseen ehk onūūhhomūūkoos. Beauty Salon, Tallinn 2007, nr.1 Kuum, E. Haprad kūūned. Avenūū Professional, Tallinn 2006, nr.2 Liukkonen, I . Terved jalad. Tallinn, Medicina, 2008 Ööpik, P. Kūūnevallipōletik. Avenūū Professional, Tallinn 2008, nr.12 Pille, V. Veenilaiendid jalgadel. Avenūū Professional, Tallinn 2006, nr.4 Simisker, L. Käed reedavad vanuse. Avenūū Professional, Tallinn 2006, nr.5 Simisker, L. Jalavaevused. Avenūū Professional, Tallinn 2006, nr.4 Vaita, A. Meeste manikūūr. Avenūū Professional, Tallinn 2008, nr.13



**Pärnumaa Kutsehariduskeskus**  
**5. taseme kutseõppe õppekava „Kosmeetik“**  
**MOODULI RAKENDUSKAVA**

<b>Sihtrühm</b>	keskharidusega isikud		
<b>Õppevorm</b>	statsioonaarne - koolipõhine õpe		
<b>Mooduli nr</b>	<b>Mooduli nimetus</b>	<b>Mooduli maht (EKAP)</b>	<b>Õpetajad</b>
8	Kehahooldus	10	Eesi Rosenberg, Ruth Ilves
<b>Nõuded mooduli alustamiseks</b>	Läbitud või läbimisel anatoomia, füsioloogia ja patoloogia ning kosmeetiku alusõppe moodul		
<b>Mooduli eesmärk</b>	Õpetusega taotletakse, et õpilane teeb kliendile kehahooldusi, massaaži ja karvade eemaldamist erinevatest kehapiirkondadest, arvestab hoolduste spetsiifikat, tagab kliendi heaolu ja järgib hea teeninduse põhimõtteid		
<b>Auditoorseid tunde</b>	<b>Iseseisva töö tunde</b>	<b>Praktiline töö</b>	
60 t	20 t	180 t	

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
1. valmistab ette töökoha kehahoolduseks, valib sobivad tooted, töö- ja abivahendid vastavalt hoolduse spetsiifikale	1. valmistab tööülesandest lähtuvalt ette töökoha 2. põhjendab töö- ja abivahendite valikut 3. valmistab ette kliendi, selgitab talle hooldusprotseduuri käiku	1. KEHAHOOLDUSEKS KASUTATAVAD TÖÖ- JA ABIVAHENDID Kehahoolduses kasutatavad töö- ja abivahendid 2. TÖÖOHUTUSE JA HÜGIEENINÕUDED Tööohutus. Desinfektsioon 3. KLIENDI ETTEVALMISTAMINE KEHAHOOLDUSEKS	Iseseisev töö. praktiline töö, infootsing, arutelu	Mitteeristav

**Hindamisülesanne:**  
 DEMONSTRATSIOON situatsioonülesande alusel: töökoha ja kliendi ettevalmistamine kehahoolduseks. Töö- ja abivahendite valik vastavalt kehahoolduse spetsiifikale  
 ETTEKANNE Power Point slaidiesitlusena: koostab juhendi alusel, kasutades IT vahendeid, esitluse ühest kehahooldusest ja massaažist, selle eesmärkidest ja mõjust inimesele

**Hindamismeetod:**  
 Ülesanne/harjutus  
 Ettekanne/esitlus

**Lävend**

1. valmistab tööülesandest lähtuvalt ette töökoha  
 2. põhjendab töö- ja abivahendite valikut  
 3. valmistab ette kliendi, selgitab talle hooldusprotseduuri käiku

**Iseseisvad tööd**

Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine. INFOOTSING: koostab juhendi alusel, kasutades IT vahendeid, esitluse ühest kehahooldusest ja massaažist, selle eesmärkidest ja mõjust inimesele

**Praktilised tööd**

Praktilised situatsiooni ülesanded õppelaboris: Töökoha ja kliendi ettevalmistamine kehahoolduseks. Töö- ja abivahendite valik vastavalt kehahoolduse spetsiifikale

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
2. jälgib tööks vajalike toodete ja vahendite olemasolu, tooteinfot ja kasutusjuhendeid, tellib neid juurde vastavalt volitustele	1. järgib tööks vajalike toodete ja vahendite olemasolu ja varusid 2. kasutab sihipäraselt tootel olevat infot ja kasutusjuhenit 3. koostab toodete tellimuse vastavalt volitustele	4. KEHAHOOLDUSEKS KASUTATAVAD TOOTED Kreemid. Maskid. Õlid. Koorijad, emulsioonid, vahad, isepruunistuvad tooted, päikesekaitsevahendid. Toodete säilitamine 5. TOOTE KULUARVESTUS Kuluarvestus ja hinnakalkulatsioon. Tootevaru tagamine ja tellimine	Loeng, arutelu, rühmatöö, praktiline töö, iseseisev töö	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> KIRJALIK TÖÖ koos esitlusega: Arvestab välja juhendi alusel ühe kehahooldusprotseduuri materjalikulu ja maksumuse			<b>Hindamismeetod:</b> Suuline esitus Ülesanne/harjutus	
<b>Lävend</b>				
1. järgib tööks vajalike toodete ja vahendite olemasolu ja varusid 2. kasutab sihipäraselt tootel olevat infot ja kasutusjuhenit 3. koostab toodete tellimuse vastavalt volitustele				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.				
<b>Praktilised tööd</b>				
RÜHMATÖÖ: Arvestab välja juhendi alusel ühe kehahooldusprotseduuri materjalikulu ja maksumuse				

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
3. analüüsib kliendi naha seisukorda, selgitab välja näidustused ja vastunäidustused kehahooldusele, kliendi soovid ja vajadused ning planeerib edasise hoolduse või suunab vajadusel kliendi arsti konsultatsioonile	1. nimetab vähemalt kaks näidustust ja kaks vastunäidustust kehahooldustele 2. hindab juhendi alusel kliendi naha seisukorda, selgitab välja kliendi soovid ning vajadused, suunab vajadusel kliendi nahaarsti konsultatsioonile 3. põhjendab planeeritud hoolduse valikut, toob välja näidustused ja vastunäidustused; 4. kirjeldab vähemalt kolme kehapiirkonnas esineva probleemi tunnuseid ja põhjusi	6. KEHA ANALÜÜS Kehatüübid. Kehaehituse omapära ja defektid. Rasvumine. Tselluliit. Veenilaiendid. Venitusjälgjed. Armid. Liighigistamine ja põhjused. Higistamisvastased vahendid. Nahamuutused kehal (sünnimärgid, põletikud). Rinnaehitus, rinnavähk. Näidustused ja vastunäidustused kehahooldustele. Kliendi soovide ja vajaduste väljaselgitamine	Loeng, arutelu, praktiline töö, iseseisev töö	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> KIRJALIK TÖÖ: koostab juhendi alusel tabeli erinevatest kehatüüpidest, neil esinevatest probleemidest ja sobivatest hooldustest, kasutades IT-vahendeid ja infootsingut, vormistab vastavalt Pärnumaa KHK kirjaliike tööde juhendile			<b>Hindamismeetod:</b> Iseseisev töö Arvestustöö	

<b>Lävend</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. nimetab vähemalt kaks näidustust ja kaks vastunäidustust kehahooldustele</li> <li>2. hindab juhendi alusel kliendi naha seisukorda, selgitab välja kliendi soovid ning vajadused, suunab vajadusel kliendi nahaarsti konsultatsioonile</li> <li>3. põhjendab planeeritud hoolduse valikut, toob välja näidustused ja vastunäidustused;</li> <li>4. kirjeldab vähemalt kolme kehapiirkonnas esineva probleemi tunnuseid ja põhjusi</li> </ol>
<b>Iseseisvad tööd</b>
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist. KIRJALIK TÖÖ: koostab juhendi alusel tabeli erinevatest kehatüüpidest, neil esinevatest probleemidest ja sobivatest hooldustest, kasutades IT- vahendeid ja infootsingut.
<b>Praktilised tööd</b>
Praktilised situatsiooniülesanded tunnis ja õppelaboris: 1. nimetab vähemalt kaks näidustust ja kaks vastunäidustust kehahooldustele 2. hindab juhendi alusel kliendi naha seisukorda, selgitab välja kliendi soovid ning vajadused, suunab vajadusel kliendi nahaarsti konsultatsioonile 3. põhjendab planeeritud hoolduse valikut, toob välja näidustused ja vastunäidustused; 4. kirjeldab vähemalt kolme kehapiirkonnas esineva probleemi tunnuseid ja põhjusi

Õpiväljund 4	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
4. teostab kliendile sobiva kehahoolduse, kasutab õigeid töövõtteid, sobivaid tooteid, töö- ja abivahendeid ning aparatuuri, arvestades hoolduse spetsiifika ja ohutusnõudeid	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. teostab naha puhastamise, koorimise, pinguldamise, niisutamise ja lihaste lõõgastamise vastavalt hooldusele</li> <li>2. põhjendab töövahendite, -võtete, toodete ja kasutatava aparatuuri valikut</li> <li>3. järgib aparatuuri kasutamisel ohutusnõudeid</li> </ol>	<p>7. KEHAHOOLDUSEKS KASUTATAV APARATUUR Elektrivoolu iseloomustavad suurused. Elektriseadmed. Elektrivoolu toime organismile. Vooluliigid ja erinevatel voolutüüpidel põhinevad aparaadid. Aparaaadi eesmärk, toime. Näidustused ja vastunäidustused. Ohutusnõuded elektrilist seadmete kasutamisel</p> <p>8. ERGONOOMIKA Tööasendid. Tööliigutused</p> <p>9. ERINEVAD PROTSEDUURID UV- kiirgus ja selle toime nahale. Solaarium, mõju nahale, näidustused ja vastunäidustused. Solaariumi- ja päiksekaitsevahendid, nende erinevus ja toime. Infrapunakiirgus ja selle toime organismile. Veeprtseduurid ja nende mõju organismile (saunad, dušid, vannid)</p>	Loeng, arutelu, praktiline töö, iseseisev töö	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> DEMONSTRATSIOON: teostab kehahooldusi vastavalt kliendi soovile, järgides ergonoomilisi töövõtteid, kasutab kehahooldusaparatuuri sihipäraselt ja ohutusnõuetele vastavalt REFERAAT: teemal Erinevad kehahooldusaparaadid ja nende iseloomustus, tootjafirmad. Vormistab vastavalt Pärnumaa KHK kirjalike tööde juhendile		<b>Hindamismeetod:</b> Iseseisev töö Referaat Ülesanne/harjutus		
<b>Lävend</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. teostab naha puhastamise, koorimise, pinguldamise, niisutamise ja lihaste lõõgastamise vastavalt hooldusele</li> <li>2. põhjendab töövahendite, -võtete, toodete ja kasutatava aparatuuri valikut</li> <li>3. järgib aparatuuri kasutamisel ohutusnõudeid</li> </ol>				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist. INFOOTSING: teemal Erinevad kehahooldusaparaadid ja nende iseloomustus, tootjafirmad. Vormistab REFERAADINA vastavalt				

Pärnumaa KHK kirjalike tööde juhendile

### Praktilised tööd

Praktilised situatsiooni ülesanded õppelaboris: teostab kehahooldusi vastavalt kliendi soovile, järgides ergonoomilisi töövõtteid, kasutab kehaholdusaparatuuri sihipäraselt ja ohutusnõuetele vastavalt

Õpiväljund 5	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
5. teeb kliendile selja- ja üldmassaaži, kasutab erinevaid massaažitehnikaid ja –võtteid, arvestab näidustusi ja vastunäidustusi	1. teostab selja- ja üldmassaaži 2. nimetab vähemalt kaks näidustust ja kaks vastunäidustust massaažile 3. kirjeldab kliendilt individuaalsete näidustuste ja vastunäidustuste kohta info saamise viise 4. põhjendab kasutatavate tehnikate, võtete ja toodete valikut	10. MASSAAŽ Massaaži toimed ( mehaaniline, neuroreflektoorne, humoraalne, psühholoogiline). Massaaži näidustused ja vastunäidustused. Kliendilt individuaalsete näidustuste ja vastunäidustuste kohta info saamine. Suuline küsitlus. Kirjalik küsitlus. Massaaži teostamisel kasutatavad tooted ja abivahendid. Massaaži teostamine. Massaažitehnikad. Võtted ja suunad. Teostamise järjekord	Iseseisev töö, praktiline töö, aruandlus, arutelu, intervjuu ehk vestlus	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> DEMONSTRATSIOON: teostab junedi alusel selja- ja üldmassaaži, kasutades sobivaid tooteid ja töövõtteid INTERVJUU: koostab juhendi alusel suulise kliendiküsitluse massaaži näidustuste ja vastunäidustuste kohta info saamiseks eesti ja võõrkeeles, vormistab kirjaliku tööna vastavalt Pärnumaa KHK kirjalike tööde juhendile		<b>Hindamismeetod:</b> Praktiline töö Ülesanne/harjutus Intervjuu		
<b>Lävend</b>				
1. teostab selja- ja üldmassaaži 2. nimetab vähemalt kaks näidustust ja kaks vastunäidustust massaažile 3. kirjeldab kliendilt individuaalsete näidustuste ja vastunäidustuste kohta info saamise viise 4. põhjendab kasutatavate tehnikate, võtete ja toodete valikut				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist. Praktiliste oskuste harjutamine iseseisva tööna ja aruandlus: teostab juhendi alusel selja- ja üldmassaaži, kasutades sobivaid tooteid ja töövõtteid INTERVJUU: koostab juhendi alusel suulise kliendiküsitluse massaaži näidustuste ja vastunäidustuste kohta info saamiseks eesti ja võõrkeeles, vormistab kirjaliku tööna vastavalt Pärnumaa KHK kirjalike tööde juhendile				
<b>Praktilised tööd</b>				
Praktilised situatsiooni ülesanded õppelaboris: teostab juhendi alusel selja- ja üldmassaaži, kasutades sobivaid tooteid ja töövõtteid				

Õpiväljund 6	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
6. eemaldab soovimatud karvad erinevatest kehapiirkondadest, arvestab karvaeemalduse näidustusi ja vastunäidustusi, kasutab sobivaid töövõtteid, -vahendeid ja aparatuuri	1. kirjeldab inimese kehal esinevate karvade tüüpe, ehitust ja kasvufaase 2. nimetab vähemalt kaks karvaeemalduse näidustust ja kaks vastunäidustust 3. demonstreerib tööülesandest lähtuvalt karvaeemaldust erinevates	11. KEHAKARAVAD Karvatüübid, karva ehitus, karva kasvufaasiD. Karvaeemaldusmeetodid. Karvaeemalduse näidustused ja vastunäidustused. Karvaeemalduses kasutatavad tooted, vahendid ja aparaat. Erinevat tüüpi vahad, nende omadused ja kasutamise eripärad. Ohutusnõuded karvaeemaldusel. Karvaeemalduse võtted ja suunad. Karvaeemalduse eripärad erinevates	Iseseisev töö, praktiline töö, arutelu	Mitteeristav

	kehapiirkondades 4. põhjendab kasutatavate toodete, vahendite ja töövõtete valikut	kehapiirkondades		
--	---	------------------	--	--

**Hindamisülesanne:**

DEMONSTRATSIOON: eemaldab juhendi alusel kliendilt soovimatud kehakarvad kasutades sobivaid vahendeid, töövõtteid ja aparatuuri

**Hindamismeetod:**

 Praktiline töö  
Ülesanne/harjutus

**Lävend**

1. kirjeldab inimese kehal esinevate karvade tüüpe, ehitust ja kasvufaase
2. nimetab vähemalt kaks karvaeemalduse näidustust ja kaks vastunäidustust
3. demonstreerib tööülesandest lähtuvalt karvaeemaldust erinevates kehapiirkondades
4. põhjendab kasutatavate toodete, vahendite ja töövõtete valikut

**Iseseisvad tööd**

Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.

**Praktilised tööd**

Praktilised situatsiooni ülesanded õppelaboris: eemaldab juhendi alusel kliendilt soovimatud kehakarvad kasutades sobivaid vahendeid, töövõtteid ja aparatuuri

Õpiväljund 7	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
7. jälgib klienti hoolduste käigus, nõustab hoolduste eel ja järgselt, soovib koduhooldustooteid ja teostab tulemuslikku lisamüüki	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. kirjeldab kliendilt tagasiside saamise võimalusi</li> <li>2. nõustab klienti kehahoolduse eel, ajal ja järgselt, soovib koduhooldustooteid ja teostab lisamüüki</li> <li>3. kasutab võõrkeeles erialaseid termineid ja väljendab end suhtlustasandil</li> </ol>	<b>12. KLIENDI NÕUSTAMINE</b> Kliendi nõustamine kehahoolduse eel, ajal ja järgselt. Kliendilt tagasiside saamine. Koduhooldustoodete soovimine ja lisamüük	Iseseisev töö, praktiline töö, arutelu	Mitteeristav

**Hindamisülesanne:**

DEMONSTRATSIOON: situatsioonülesande alusel teostab ja jälgib klienti kehahoolduse ajal, nõustab selle eel, ajal ja järgselt, soovib koduhooldustooteid ja teostab lisamüüki, kasutab võõrkeeles erialaseid termineid ja väljendab end suhtlustasandil

**Hindamismeetod:**

 Praktiline töö  
Ülesanne/harjutus

**Lävend**

1. kirjeldab kliendilt tagasiside saamise võimalusi
2. nõustab klienti kehahoolduse eel, ajal ja järgselt, soovib koduhooldustooteid ja teostab lisamüüki
3. kasutab võõrkeeles erialaseid termineid ja väljendab end suhtlustasandil

**Iseseisvad tööd**

Erialase kirjanduse ja loengumater1. kirjeldab kliendilt tagasiside saamise võimalusi

**Praktilised tööd**

Praktilised situatsiooni ülesanded õppelaboris: jälgib klienti kehahoolduse ajal, nõustab selle eel, ajal ja järgselt, soovitab koduhooldustooteid ja teostab lisamüüki, kasutab võõrkeeles erilaseid termineid ja väljendab end suhtlustasandil

<b>Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine</b>	Moodul hinnatakse mitmeeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud läveni tasemel läbi järgnevate tööde: 1. DEMONSTRATSIOON situatsioonülesande alusel: töökoha ja kliendi ettevalmistamine kehahoolduseks. Töö- ja abivahendite valik vastavalt kehahoolduse spetsiifikale 2. ETTEKANNE Power Point slaidiesitlusena: koostab juhendi alusel, kasutades IT vahendeid, esitluse ühest kehahooldusest ja massaažist, selle eesmärkidest ja mõjust inimesele 3. KIRJALIK TÖÖ koos esitlusega: Arvestab välja juhendi alusel ühe kehahooldusprotseduuri materjalikulu ja maksumuse 4. KIRJALIK TÖÖ: koostab juhendi alusel tabeli erinevatest kehatüüpidest, neil esinevatest probleemidest ja sobivatest hooldustest, kasutades IT- vahendeid ja infootsingut, vormistab vastavalt Pärnumaa KHK kirjalike tööde juhendile 5. DEMONSTRATSIOON: teostab kehahooldusi vastavalt kliendi soovile, järgides ergonoomilisi töövõtteid, kasutab kehahooldusaparatuuri sihipäraselt ja ohutusnõuetele vastavalt 6. REFERAAT: teemal Erinevad kehahooldusaparatuurid ja nende iseloomustus, tootjafirmad. Vormistab vastavalt Pärnumaa KHK kirjalike tööde juhendile 7. DEMONSTRATSIOON: teostab junedi alusel selja- ja üldmassaaži, kasutades sobivaid tooteid ja töövõtteid 8. INTERVJU: koostab juhendi alusel suulise kliendiküsitluse massaaži näidustuste ja vastunäidustuste kohta info saamiseks eesti ja võõrkeeles, vormistab kirjaliku tööna vastavalt Pärnumaa KHK kirjalike tööde juhendile 9. DEMONSTRATSIOON: Eemaldab juhendi alusel kliendilt soovimatud kehakarvad kasutades sobivaid vahendeid, töövõtteid ja aparatuuri 10. DEMONSTRATSIOON: situatsioonülesande alusel teostab ja jälgib klienti kehahoolduse ajal, nõustab selle eel, ajal ja järgselt, soovitab koduhooldustooteid ja teostab lisamüüki, kasutab võõrkeeles erilaseid termineid ja väljendab end suhtlustasandil.
<b>Mooduli hindamine</b>	mitmeeristav hindamine
<b>Õppematerjalid</b>	Brown, D. (2010). Massaaži algtõed Delavier, F.. (2001) Jõu, ilu ja tervise anatoomia, Kirilille Kirjastus Kartau, A. K. (2012). Klassikalise massaaži õpik. Tallinn: R.M.S.R. Trükikunst. Salvo, S. G Salvo, S. (2003). Massage Therapy: Principles and Practise. Saunders



**Pärnumaa Kutsehariduskeskus**  
**5. taseme kutseõppe õppekava „Kosmeetik“**  
**MOODULI RAKENDUSKAVA**

<b>Sihtrühm</b>	keskharidusega isikud		
<b>Õppevorm</b>	statsionaarne - koolipõhine õpe		
<b>Mooduli nr</b>	<b>Mooduli nimetus</b>	<b>Mooduli maht (EKAP)</b>	<b>Õpetajad</b>
9	Jumestamine	2	Eesi Rosenberg, Ruth Ilves
<b>Nõuded mooduli alustamiseks</b>	Puuduvad		
<b>Mooduli eesmärk</b>	Õpetusega taotletakse, et õpilane teab erinevaid näokujusid, värviteooria aluseid, erinevaid jumestustooteid, -vahendeid ning teeb päevast ja öhtust jumestust, arvestab kliendi eripäraga ning järgib kliendikeskse teeninduse põhimõtteid		
<b>Auditoorseid tunde</b>	<b>Iseseisva töö tunde</b>	<b>Praktiline töö</b>	
18 t	10 t	24 t	

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
1. valmistab ette töökoha kliendi jumestamiseks lähtudes nahatüübist, näokujust, värviopetuse alustest valides sobivad tooted ja töövahendid	1. demonstreerib tööülesandest lähtuvalt töökoha ja kliendi ettevalmistamist sobivate töövahendite ning toodetega 2. põhjendab toodete ja töövahendite valikut 3. nimetab vähemalt kolm erinevat näokuju ja selle korrigeerimise võimalust 4. nimetab vähemalt kaks näidutust ja vastunäidustust jumestamiseks 5. nimetab põhi-, täiendus- ja sugulasvärvid, külmad ja soojad värvid 6. kirjeldab kevade-, suve-, sügise- ja talvenaisetüpe	1. JUMESTAMISE AJALUGU Ülevaade jumestamise ajaloost. Erinevad jumestusstiilid läbi aegade. Näited maailmast. 2. VÄRVITEOORIA Põhi-, täiendus ja sugulasvärvid. Soojad/külmad toonid. Jumestusvärvide ja jumestusviisi valik värviopetuse järgi. Kevade-, suve-, sügise-, talvenaisetüüp. 3. NÄO PROPORTSIOONIÕPETUS Näo kuju. Pea ja näo suhted. 4. JUMESTUSTOOTED JA VAHENDID Lauvärvid. Kontuurvärvid. Kulmu- ja ripsmevärvid. Põsepunad. Huulepulgad ja läiked. Värvikreemid, meigipõhjad ja puudrid. Peite- ja varjutusvärvid. Pintsleid ja teised töövahendid. Jumestustoodete säilivusaeg. Jumestamise näidustused ja vastunäidustused	Loeng, arutelu, analüüs, rühmatöö, paaritöö, praktiline töö, iseseisev töö	Mitteeristav

**Hindamisülesanne:**

ETTEKANNE Power Point slaidiesitlusena: õpilane võrdleb juhendi alusel erinevaid jumestustoodete sarju ja toob välja nende positiivsed ning negatiivsed omadused  
 ANALÜÜS paaritööna: Enda ja kaasõpilase näokuju ning värvitüübi hindamine

**Hindamismeetod:**

Iseseisev töö  
 Ettekanne/esitlus  
 Analüüs

**Lävend**

1. demonstreerib tööülesandest lähtuvalt töökoha ja kliendi ettevalmistamist sobivate töövahendite ning toodetega
2. põhjendab toodete ja töövahendite valikut
3. nimetab vähemalt kolm erinevat näokuju ja selle korrigeerimise võimalust
4. nimetab vähemalt kaks näidustust ja vastunäidustust jumestamiseks
5. nimetab põhi-, täiendus- ja sugulasvärvid, külmad ja soojad värvid
6. kirjeldab kevade-, suve-, sügise- ja talvenaisetüüpe

#### Iseseisvad tööd

Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist. KIRJALIK TÖÖ Power Point slaidiesitlusena: õpilane võrdleb juhendi alusel erinevaid jumestustoodete sarju ja toob välja nende positiivsed ning negatiivsed omadused

#### Praktilised tööd

RÜHMATÖÖ: Enda ja kaasõpilaste näokuju ning värvitüübi hindamine ja analüüs

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
2. teeb päeva- ja õhtujumestust arvestades kliendi soovide ja näokujuga kasutades sobivaid tooteid, töövahendeid, -võtteid ja stiile rakendades ergonoomilisi töövõtteid ning järgides tööohutuse ja hügieeninõudeid	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. analüüsib kliendi nahka visuaalselt selgitades välja näidustused ja vastunäidustused jumestuseks</li> <li>2. demonstreerib tööülesandest lähtudes päeva – ja õhtumeigi teostamist arvestades kliendi soovide ja näokujuga valides sobivad tooted ja töövahendid ning kasutades ergonoomilisi töövõtteid ja tööohutusening hügieeninõuete täitmist</li> <li>3. selgitab tööülesandest lähtuvalt jumestustoodete sobivust kliendile</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. JUMESTAMISE TEOORIA Töökoha valmisolek. Tööde järjekord. Näo puhastus ja ettevalmistamine jumestuseks. Sobivate toodete ja värvide valik vastavalt kliendi tüübi ja isikupärale. Värvide hajutamine. Varjutamine. Kunstripsmete paigaldamine. Laineri kasutamine. Jumestus vastavalt nahatüübile. Erinevad jumestusstiilid: Loomulik jumestus. Päevane jumestus. Pidulik õhtumeik. Pruudimeik. Fotomeik. Prillijumestus.</li> <li>6. ERGONOOMIKA</li> <li>7. TÖÖOHUTUS- JA HÜGIEENINÕUDED</li> </ol>	Iseseisev töö, praktiline töö, õpimapp	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> DEMONSTRATSIOON: õpilane teostab tööülesandest lähtudes päeva – ja õhtumeigi arvestades kliendi soovide ja näokujuga valides sobivad tooted ja töövahendid ning kasutades ergonoomilisi töövõtteid ja tööohutuse ning hügieeninõuete täitmist			<b>Hindamismeetod:</b> Iseseisev töö Ettekanne/esitlus	
<b>Lävend</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. analüüsib kliendi nahka visuaalselt selgitades välja näidustused ja vastunäidustused jumestuseks</li> <li>2. demonstreerib tööülesandest lähtudes päeva – ja õhtumeigi teostamist arvestades kliendi soovide ja näokujuga valides sobivad tooted ja töövahendid ning kasutades ergonoomilisi töövõtteid ja tööohutusening hügieeninõuete täitmist</li> <li>3. selgitab tööülesandest lähtuvalt jumestustoodete sobivust kliendile</li> </ol>				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist. ÕPIMAPP: Õpilane koostab oma praktilistest töödest õpimapi				
<b>Praktilised tööd</b>				
DEMONSTREERIB: tööülesandest lähtudes päeva – ja õhtumeigi teostamist arvestades kliendi soovide ja näokujuga valides sobivad tooted ja töövahendid ning kasutades ergonoomilisi töövõtteid ja tööohutusening hügieeninõuete täitmist				

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Hindamine
3. nõustab klienti sobivate jumestustoodete ja vahendite valikul kasutades erialalist terminoloogiat ka võõrkeeles	1. demonstreerib tööülesandest lähtuvalt kliendi nõustamist ja sobivate jumestustoodete ning vahendite valikut, põhendab oma valikut, kasutades erialalist terminoloogiat ka võõrkeeles	8. KLIENDI NÕUSTAMINE Kliendi soovide väljaselgitamine. Hoolduste ja toodete valik. Tulemuslik lisamüük, kliendi soovide väljaselgitamine. Müügitöö põhimõtted. 9. ERIALANE TERMINOLOOGIA VÕÕRKEELES Trendimeik, fotomeik, prillimeik, kontaktläätsed, pulmameik	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> DEMONSTRATSIOON: õpilane viib läbi ülesande alusel kliendi nõustamist sobivate jumestustoodete ja vahendite valikul ja teostab ühe enda poolt valitud jumestuse		<b>Hindamismeetod:</b> Praktiline töö	
<b>Lävend</b>			
1. demonstreerib tööülesandest lähtuvalt kliendi nõustamist ja sobivate jumestustoodete ning vahendite valikut, põhendab oma valikut, kasutades erialalist terminoloogiat ka võõrkeeles			
<b>Iseseisvad tööd</b>			
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.			
<b>Praktilised tööd</b>			
DEMONSTREERIB: õppija teostab ülesande alusel kliendi nõustamist sobivate jumestustoodete ja -vahendite valikul lähtudes kliendi soovidest ja vajadustest			

<b>Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine</b>	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde: 1. ETTEKANNE Power Point slaidiesitlusena: õpilane võrdleb juhendi alusel erinevaid jumestustoodete sarju ja toob välja nende positiivsed ning negatiivsed omadused 2. ANALÜÜS paaristööna: Enda ja kaasõpilase näokuju ning värvitüübi hindamine 3. DEMONSTRATSIOON: õpilane teostab tööülesandest lähtudes päeva – ja õhtumeigi arvestades kliendi soovide ja näokujuga valides sobivad tooted ja töövahendid ning kasutades ergonoomilisi töövõtteid ja tööohutuse ning hügieeninõuete täitmist 4. DEMONSTRATSIOON: õpilane viib läbi ülesande alusel kliendi nõustamist sobivate jumestustoodete ja vahendite valikul ja teostab ühe enda poolt valitud jumestuse
<b>Mooduli hindamine</b>	mitteeristav hindamine
<b>Õppematerjalid</b>	Härmat, R. (2012) Jumestusjutud, Tallinn Keevallik, M. (1991) Jumesta ennast õigesti, Tallinn Rüdiger, M. (1996) Valikjumestu, Ersen Sangla, T. (2009) Jumestamisest, Tallinn Tarmak, T. (1976) Peeglike, peeglike seina peal..., Tallinn

**Pärnumaa Kutsehariduskeskus**  
**5. taseme kutseõppe õppekava „Kosmeetik“**  
**MOODULI RAKENDUSKAVA**

<b>Sihtrühm</b>	keskharidusega isikud		
<b>Õppevorm</b>	statsioonaarne - koolipõhine õpe		
<b>Mooduli nr</b>	<b>Mooduli nimetus</b>	<b>Mooduli maht (EKAP)</b>	<b>Õpetajad</b>
10	Juhendamine	2	Sirje Pauskar, Ruth Ilves
<b>Nõuded mooduli alustamiseks</b>	Läbitud on sissejuhatus kutseõpingutesse ja karjäärplaneerimine ja ettevõtlus moodulid		
<b>Mooduli eesmärk</b>	Õpetusega taotletakse, et õpilane rakendab oma teadmisi ja oskusi praktikantide/ alustavate töötajate juhendamisel, analüüsid seeläbi enda ja juhendatavate tööd. Oskab planeerida ilusalongi tööd, koostab töögraafikuid kasutades IT vahendeid		
<b>Auditoorseid tunde</b>	<b>Iseseisva töö tunde</b>	<b>Praktiline töö</b>	
20 t	12 t	20 t	

<b>Õpiväljund 1</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>	<b>Teemad/alateemad</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Hindamine</b>
1. juhendab nooremat kolleegi igapäeva töös, toetab ja julgustab erinevate töö situatsioonide lahendamisel	1. kirjeldab juhendamise põhimõtteid nooremate kolleegide toetamiseks 2. juhendab nooremaid kolleege, aitab probleemide lahendamisel, on julgustav ja toetav	1. JUHENDAJA ISIKSUS JA TEGEVUSED Juhendaja ülesanded, rollid, vastutus ja kohustused. Juhendaja sotsiaalsed pädevused. Juhendatava ootused. Koostööoskuste rakendamine juhendamise protsessis. Juhendamise protsess ja selle olemus. Juhendamise ja mentorluse olemus. Uue töötaja ja praktikandi juhendamise erinevused. Juhendamine kui arendusmeetod	Loeng, ajurünnak, rühmaarutelu, mind-map, enesaanalüüs	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> KIRJALIK TÖÖ: vormistab juhendi alusel kirjaliku töö teemal Mina juhendajana, vastavalt Pärnumaa KHK kirjalike tööde juhendile PROBLEEMSITUATSIOONI lahendamine: juhendi alusel nõustab ja aitab juhendatavat probleemi lahendamisel			<b>Hindamismeetod:</b> Iseseisev töö Praktiline töö Analüüs Probleemsituatsiooni lahendamine	
<b>Lävend</b>				
1. kirjeldab juhendamise põhimõtteid nooremate kolleegide toetamiseks 2. juhendab nooremaid kolleege, aitab probleemide lahendamisel, on julgustav ja toetav				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist. ENESEANALÜÜS: teemal Mina juhendajana, vormistab juhendi alusel kirjaliku tööna vastavalt Pärnumaa KHK kirjalike tööde juhendile				

**Praktilised tööd**

AJURÜNNAK: Juhendatava ootused juhendajale? RÜHMAARUTELU: Millised on juhendaja olulised eesmärgid, sõnastab paberile? MIND-MAP: Milliseid oskusi ma arvan endal olevat ja millistest oskustest jääb puudu? (Kõik arvamused visualiseerib mind-map´ina suurel paberil 3-4 grupis) PROBLEEMSITUATSIOONI lahendamine: juhendi alusel nõustab ja aitab probleemi lahendamisel

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
2. organiseerib igapäeva tööd, koostab töögraafikuid ning kontrollib enda ja kaastöötajate töö kvaliteeti	1. koostab töögraafikuid vastavalt hoolduste aegadest ja töötajate olemasolust 2. jälgib kaastöötajat (õpilast/praktikanti) erialaste tööülesannete täitmisel, jätkusuutlikult sekkudes ja juhendades	2. KLIENDITEENINDUS ILUSALONGIS Ajaplaneerimine. Oma aja kasutamise analüüs. Tüüpilised ajaraiskajad. Prioriteetide seadmine	Loeng, arutelu, praktiline töö, kogetu refleksioon	Mitteeristav
<b>Lävend</b>				
1. koostab töögraafikuid vastavalt hoolduste aegadest ja töötajate olemasolust 2. jälgib kaastöötajat ( õpilast/praktikanti ) erialaste tööülesannete täitmisel, jätkusuutlikult sekkudes ja juhendades				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.				
<b>Praktilised tööd</b>				
ÜLESANNE: õpilane koostab juhendi alusel excelis ühe kuu töögraafiku vastavalt etteantud töötajate arvule ja tööajale RÜHMAHARJUTUS õppesalongis 3-4 grupis: juhendi alusel õpilane jälgib kaasõpilaste erialaste tööülesannete täitmisel, vajadusel sekkudes ja juhendades. Kogetu refleksioon - koos juhendajaga analüüsib ja arutleb tagasi saadud kogemuse üle				

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
3. annab konstruktiivset tagasisidet, on julgustav ja toetav	1. nimetab ja analüüsib tagasiside andmise etappe, toob välja nende tähtsuse tagasisidestamisel 2. tagasisidet andes motiveerib ja innustab õpilasi/praktikante ja kaastöötajaid 3. lahendab positiivse ja konstruktiivse tööõhkkonna loomise ülesande juhendi alusel	3. KONSTRUKTIIVNE TAGASISIDE Tagasiside etappide tundmine ja analüüsimine. Positiivne ja negatiivne tagasiside. Eetilised põhiprintsiibid. Probleemsituatsioonile tagasiside andmine. Tagasiside käigus kaasõpilaste/praktikantide ja kaastöötajate motiveerimise ülesande lahendamine	Iseseisev töö, praktiline töö, rühmaharjutus, demonstratsioon, analüüs	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> DEMONSTRATSIOON, probleemsituatsiooni lahendamine: juhendi alusel lahendab positiivse ja konstruktiivse tööõhkkonna loomise ülesande arvestades eetiliste aspektidega			<b>Hindamismeetod:</b> Praktiline töö Ülesanne/harjutus	
<b>Lävend</b>				
1. nimetab ja analüüsib tagasiside andmise etappe, toob välja nende tähtsuse tagasisidestamisel 2. tagasisidet andes motiveerib ja innustab õpilasi/praktikante ja kaastöötajaid 3. lahendab positiivse ja konstruktiivse tööõhkkonna loomise ülesande juhendi alusel				

<b>Iseseisvad tööd</b>
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.
<b>Praktilised tööd</b>
RÜHMAHARJUTUS õppesalongis 3-4 grupis: õpilane annab juhendi alusel probleemsituatsioonile tagasisidet, arvestades eetiliste aspektidega

Õpiväljund 4	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
4. juhib enda ja teiste arengut, on võimeline kiiresti kohanema muutuva olukorraga ning suuteline organiseerima ümber nii enda kui teiste tööd	1. kaardistab omandatud erialaseid oskusi, määratleb koolitusvajaduse ning suunab arengut tõhustavatele koolitustele ja seminaridele 2. kohaneb kiiresti muutuvate olukordadega, suunab vajadusel juhendatavate tööd erinevates tööolukordades	4. ENESEARENG Enesehindamine. Ülevaade arenguevestlustest. Koolitusvajadus. Õppimist toetavad ja takistavad tegurid. Õppimine ja õpetamine erinevas eas. Õppimise ja õpetamise vormid ja meetodid. 5. TÖÖ ORGANISEERIMINE ILUSALONGIS	Loeng, iseseisev töö, praktiline töö, rollimäng, analüüs	Mitteeristav

<b>Lävend</b>
1. kaardistab omandatud erialaseid oskusi, määratleb koolitusvajaduse ning suunab arengut tõhustavatele koolitustele ja seminaridele 2. kohaneb kiiresti muutuvate olukordadega, suunab vajadusel juhendatavate tööd erinevates tööolukordades

<b>Iseseisvad tööd</b>
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.
<b>Praktilised tööd</b>
ROLLIMÄNG paarisgrupis: arenguevestlusprotsessi praktiline läbiviimine isikliku kogemuse saamiseks erinevates rollides PAARISTÖÖ: juhendi alusel õpetamist ja õppimist soodustavate ja takistavate aspektide kogemine ning hindamine piiratud kommunikatsiooni tingimustes, analüüs suures grpis

<b>Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine</b>	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/M). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde: 1. KIRJALIK TÖÖ: vormistab juhendi alusel kirjaliku töö teemal Mina juhendajana, vastavalt Pärnumaa KHK kirjalike tööde juhendile 2. PROBLEEMSITUATSIOONI lahendamine: juhendi alusel nõustab ja aitab juhendatavat probleemi lahendamisel 3. DEMONSTRATSIOON, probleemsituatsiooni lahendamine: juhendi alusel lahendab positiivse ja konstruktiivse tööõhkkonna loomise ülesande arvestades eetiliste aspektidega 4. ANALÜÜS: õpilane osaleb õppesalongis juhendamisel, täidab töölehed ja koostab analüüsi oma tegevusest
<b>Mooduli hindamine</b>	mitteeristav hindamine
<b>Õppematerjalid</b>	Baustad, I., Sorsveen, A. (2009). Juhtimise argipäev. Tallinn. Lk 63-96 Routes (2012). Inimestevahelised suhted. (16.02.2017) <a href="http://www.ametikool.ee/computer/2%20inimestevahelised_suhted/juhendamine%20opetamine.pdf">http://www.ametikool.ee/computer/2%20inimestevahelised_suhted/juhendamine%20opetamine.pdf</a> Juhtimise ABC <a href="http://personalidisain.ee/tag/juhtimisoskused/">http://personalidisain.ee/tag/juhtimisoskused/</a>



**Pärnumaa Kutsehariduskeskus**  
**5. taseme kutseõppe õppekava „Kosmeetik“**  
**MOODULI RAKENDUSKAVA**

<b>Sihtrühm</b>	keskharidusega isikud		
<b>Õppevorm</b>	statsionaarne - koolipõhine õpe		
<b>Mooduli nr</b>	<b>Mooduli nimetus</b>	<b>Mooduli maht (EKAP)</b>	<b>Õpetajad</b>
11	Erialane inglise keel	3	Eesi Rosenberg
<b>Nõuded mooduli alustamiseks</b>	Puuduvad		
<b>Mooduli eesmärk</b>	Õpetusega taotletakse, et õpilane omandab kosmeetiku eriala terminoloogia, hoolduste kirjeldused ja erialase teksti mõistmise ning kasutab oskussõnavara rahvusvahelise kliendiga suhtlemisel ning erialase info mõistmisel ja edastamisel		
<b>Auditoorseid tunde</b>	<b>Iseseisva töö tunde</b>	<b>Praktiline töö</b>	
26 t	20 t	32 t	

<b>Õpiväljund 1</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>	<b>Teemad/alateemad</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Hindamine</b>
1. kasutab erialast terminoloogiat hoolitsuste läbiviimisel nimetades töövahendeid ja tooteid	1. rakendab erialaseid ja kutsekeele oskusi suhtlemisel rahvusvahelise kliendiga toodete ja hoolduste tutvustamisel ja teostamisel 2. koostab etteantud juhendi alusel kosmeetiku teenuste ja toodete loendi koos ühikeste selgitustega kasutades erialast sõnavara ja jälgides keelelist korrektsust	1. NÄOHOOLDUS 2. KÄTE- JA JALGADE HOOLDUS 3. KEHAHOOLDUS 4. JUMESTAMINE 5. KOSMEETIKU TÖÖVAHENDID JA TOOTED	Loeng, arutelu, iseseisev töö, praktiline töö, rühmatöö	Mitteeristav

**Hindamisülesanne:**

SUULINE ESITUS: õpilane iseloomustab juhendi alusel ühte hooldust ja seal kasutatavaid tooteid ning töövahendeid

**Hindamismeetod:**

Suuline esitus

**Lävend**

1. rakendab erialaseid ja kutsekeele oskusi suhtlemisel rahvusvahelise kliendiga toodete ja hoolduste tutvustamisel ja teostamisel  
2. koostab etteantud juhendi alusel kosmeetiku teenuste ja toodete loendi koos ühikeste selgitustega kasutades erialast sõnavara ja jälgides keelelist korrektsust.

**Iseseisvad tööd**

Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.



**Praktilised tööd**

RÜHMATÖÖD: Õpilane iseloomustab juhendi alusel ühte hooldust ja seal kasutatavaid tooteid ning töövahendeid

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
2. suhtleb rahvusvahelise kliendiga otsesuhtluses ja telefoni teel	1. demonstreerib etteantud töösituatsioonide alusel rollimängudes ametialast suhtlemisostkust nii otsesuhtluses kui telefoni teel	6. TELEFONIVESTLUS 7. OTSESUHTLUS	Loeng, arutelu, iseseisev töö, praktiline töö, rollimängud	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> DEMONSTRATSIOON: õpilane demonstreerib etteantud töösituatsiooni alusel ametialast suhtlemisostkust nii otsesuhtluses kui telefoni teel (kliendi vastuvõtmine, soovide väljaselgitamine, hoolduste ja toodete tutvustamine, hoolduste broneerimine, probleemi lahendamine, kliendirahulolu selgitamine, viisakusvestlus)			<b>Hindamismeetod:</b> Praktiline töö Ülesanne/harjutus	
<b>Lävend</b>				
1. demonstreerib etteantud töösituatsioonide alusel rollimängudes ametialast suhtlemisostkust nii otsesuhtluses kui telefoni teel				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.				
<b>Praktilised tööd</b>				
ROLLIMÄNGUD: õpilane demonstreerib etteantud töösituatsioonide alusel ametialast suhtlemisostkust nii otsesuhtluses kui telefoni teel (kliendi vastuvõtmine, soovide väljaselgitamine, hoolduste ja toodete tutvustamine, hoolduste broneerimine, probleemi lahendamine, kliendirahulolu selgitamine, viisakusvestlus)				

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
3. nõustab klienti inglise keeles	1. selgitab kliendile hoolduste põhimõtteid, näidustusi ja vastunäidustusi ning on valmis soovitada tooteid koduseks kasutamiseks	8. NÄIDUSTUSTE JA VASTUNÄIDUSTUSTE VÄLJASELGITAMINE	Loeng, arutelu, iseseisev töö, praktiline töö, rollimängud	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> PROBLEEMSITUATSIOONI LAHENDAMINE: juhendi alusel õpilane nõustab klienti inglise keeles, selgitades hoolduste sobivust ja mitesobivust kliendile ning soovib koduseks kasutamiseks tooteid			<b>Hindamismeetod:</b> Probleemsituatsiooni lahendamine	
<b>Lävend</b>				
3. nõustab klienti inglise keeles				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.				

**Praktilised tööd**

ROLLIMÄNGUD: õpilane nõustab klienti inglise keeles, selgitades hoolduste sobivust ja mitesobivust kliendile ning soovib koduseks kasutamiseks tooteid

<b>Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine</b>	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde: 1. SUULINE ESITUS: õpilane iseloomustab juhendi alusel ühte hooldust ja seal kasutatavaid tooteid ning töövahendeid 2. DEMONSTRATSIOON: õpilane demonstreerib etteantud töösituatsiooni alusel ametialast suhtlemisoskust nii otsesuhtluses kui telefoni teel (kliendi vastuvõtmine, soovide väljaselgitamine, hoolduste ja toodete tutvustamine, hoolduste broneerimine, probleemi lahendamine, kliendirahulolu selgitamine, viisakusvestlus) 3. PROBLEEMSITUATSIOONI LAHENDAMINE: juhendi alusel õpilane nõustab klienti inglise keeles, selgitades hoolduste sobivust ja mitesobivust kliendile ning soovib koduseks kasutamiseks tooteid
<b>Mooduli hindamine</b>	mitteeristav hindamine
<b>Õppematerjalid</b>	Jenny Dooley, Virginia Evans, Career Paths: Beauty Salon, 2011, Express Publishing. Internet

**Pärnumaa Kutsehariduskeskus**  
**5. taseme kutseõppe õppekava „Kosmeetik“**  
**MOODULI RAKENDUSKAVA**

<b>Sihtrühm</b>	keskharidusega isikud		
<b>Õppevorm</b>	stационаarne - koolipõhine õpe		
<b>Mooduli nr</b>	<b>Mooduli nimetus</b>	<b>Mooduli maht (EKAP)</b>	<b>Õpetajad</b>
12	Praktiline klienditeenindus	26	Ruth Ilves
<b>Nõuded mooduli alustamiseks</b>	Läbitud moodulid: Sissejuhatus kutseõpingutesse. Anatoomia-, füsioloogia ja patoloogia. Kosmeetiku alusõpe. Kosmeetiline keemia. Kehahooldus Läbimisel on: Näohooldus. Käte- ja jalgade hooldus		
<b>Mooduli eesmärk</b>	Õpetusega taotletakse, et õppija rakendab kliendikeskset ja lugupidavat suhtumist teenustööde teostamisel, teenindab kliente ja suhtub klienti hoolival, lähtudes kultuurierisustest, eetika- ning konfidentsiaalsuse põhimõtetest, väärtustab meeskonnatööd ja mõistab enda rolli selles		
<b>Praktiline töö</b>			
676 t			

<b>Õpiväljund 1</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>	<b>Teemad/alateemad</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Hindamine</b>
1. valmistab ette töökoha ja seadmed, mõistab kliendi vajadustele ja soovidele orienteeritud teenindamise tähtsust, järgib suhtlemise reegleid	1. valmistab ette ülesandest lähtuvalt töökoha, -vahendid ja seadmed 2. kirjeldab juhendi alusel erinevate suhtlemise ja teeninduse põhimõisteid, meeskonnatöö iseärasusi, toob näiteid 3. lahendab juhendi alusel suhtlussituatsiooni ja selgitab valitud tegevusi 4. teenindab võõrkeelset klienti	Töökoha ettevalmistamine. Klienditeenindus. Suhtlemine kliendiga. Eneseanalüüs.	PRAKTILINE TÖÖ	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> SUULINE ESITUS: õpilane lahendab isesisvalt juhendi alusel erinevaid suhtlussituatsioone			<b>Hindamismeetod:</b> Suuline esitus	

<b>Lävend</b>
1. valmistab ette ülesandest lähtuvalt töökoha, -vahendid ja seadmed 2. kirjeldab juhendi alusel erinevate suhtlemise ja teeninduse põhimõisteid, meeskonnatöö iseärasusi, toob näiteid 3. lahendab juhendi alusel suhtlussituatsiooni ja selgitab valitud tegevusi 4. teenindab võõrkeelset klienti

**Praktilised tööd**

Klientidega suhtlemine ja teenindamine

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
2. võtab vastu kliendi, selgitab välja kliendi soovi, planeerib tööaja ja teenindab kliente, järgides kõikides tööprotsessides tööohutus- ja tööhügieeninõudeid	1. võtab vastu kliendi ja selgitab juhendi alusel välja kliendi ootused 2. teostab kliendi hoolduse lähtuvalt kliendi soovist ning selgitab tehtud tööd 3. vajadusel kirjeldab ja põhjendab töö teostamise keeldumisest	Kliendi soovi väljaselgitamine. Sobiv keelekasutus klienditeeninduses. Inimeste kultuurilised eripärad.	PRAKTILINE TÖÖ	Mitteeristav

**Hindamisülesanne:**

PRAKTILINE TÖÖ: klienditeenindus õppesalongis

**Hindamismeetod:**

Praktiline töö

**Lävend**

1. võtab vastu kliendi ja selgitab juhendi alusel välja kliendi ootused
2. teostab kliendi hoolduse lähtuvalt kliendi soovist ning selgitab tehtud tööd
3. vajadusel kirjeldab ja põhjendab töö teostamise keeldumisest

**Praktilised tööd**

Praktiline klienditeenindus õppesalongis

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
3. teeb kliendile erinevaid näo-, keha- läte- ja jalgade hooldusi, annab vajadusel esmaabi	1. teostab kliendi hoolduse lähtuvalt kliendi soovist ning selgitab tehtud tööd 2. vajadule on võimeline andma kliendile esmaabi	Näohooldus. Kehahooldus. Käte- ja jalgade hooldus. Esmaabi	PRAKTILINE TÖÖ	Mitteeristav

**Hindamisülesanne:**

PRAKTILINE TÖÖ: klienditeenindus õppesalongis

**Hindamismeetod:**

Praktiline töö

**Lävend**

1. teostab kliendi hoolduse lähtuvalt kliendi soovist ning selgitab tehtud tööd
2. vajadule on võimeline andma kliendile esmaabi

**Praktilised tööd**

Praktiline klienditeenindus õppesalongis

Õpiväljund 4	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
4. soovib klientidele hooldusvahendeid kodus kasutamiseks	1. nõustab juhendamisel klienti koduhooldus-toodete valimisel ja kasutamisel	Erinevate firmade hooldustooted. Klienti nõustamine koduseks hoolduseks. Müügitöö ilusalongis	PRAKTILINE TÖÖ	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> PRAKTILINE TÖÖ: klienditeenindus õppesalongis				
<b>Lävend</b>				
1. nõustab juhendamisel klienti koduhooldus-toodete valimisel ja kasutamisel				
<b>Praktilised tööd</b>				
Praktiline klienditeenindus õppesalongis				

<b>Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine</b>	<p>Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA).</p> <p>Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde:</p> <p>1. SUULINE ESITUS: õpilane lahendab isesisvalt juhendi alusel erinevaid suhtlussituatsioone</p> <p>2. PRAKTILINE TÖÖ: klienditeenindus õppesalongis</p> <p>Sooritatud on näo-, keha-, käte-, jalgade hooldus ja jumestamine.</p> <p>Praktilises töös hinnatakse: kliendiga suhtlust, klienti ettevalmistust, hooldustoodete valikut, töökoha ettevalmistust, töökava koostamist, hoolduse läbiviimise oskust, klienti nõustamist, tööhügieeninõuete täitmist, tööohutusnõuete täitmist, ergonoomikat, töö lõpetamist</p>
<b>Mooduli hindamine</b>	mitteeristav hindamine

**Pärnumaa Kutsehariduskeskus**  
**5. taseme kutseõppe õppekava „Kosmeetik“**  
**MOODULI RAKENDUSKAVA**

<b>Sihtrühm</b>	keskharidusega isikud		
<b>Õppevorm</b>	stационаarne - koolipõhine õpe		
<b>Mooduli nr</b>	<b>Mooduli nimetus</b>	<b>Mooduli maht (EKAP)</b>	<b>Õpetajad</b>
13	Praktika	20	Ruth Ilves
<b>Nõuded mooduli alustamiseks</b>	I õppeaasta Läbitud moodulid: Sissejuhatus kutseõpingutesse. Anatoomia-, füsioloogia ja patoloogia. Kosmeetiku alusõpe. Kosmeetiline keemia. Kehahooldus Läbimisel on: Näohooldus. Käte- ja jalgade hooldus II õppeaasta Läbiyud kõik põhiõpingute moodulid		
<b>Mooduli eesmärk</b>	Õpilane planeerib oma tööd ilusalongis, rakendab omandatud kosmeetiku eriala kutsealaseid teadmisi ja oskusi töökeskkonnas ja meeskonnaliikmena, täidab sihipäraselt töö-ja klienditeenindamise nõuetest tulenevaid tööülesandeid		
<b>Auditoorseid tunde</b>	<b>Iseseisva töö tunde</b>	<b>Praktika</b>	
4 t	16 t	500 t	

<b>Õpiväljund 1</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>	<b>Teemad/alateemad</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Hindamine</b>
1. planeerib enda praktika eesmärgid ja tööülesanded tulenevalt praktikajuhendist	1. koostab praktikajuhendi alusel praktikale asumiseks vajalikud dokumendid, vajadusel kasutab praktikajuhendaja abi 2. seab sisse praktikapäeviku, milles loetleb praktika eesmärgid ja praktika käigus tehtavad tööalased ülesanded	Praktikapäevik ja praktikajuhend, nende koostamine ja täitmine	Arutelu, analüüs	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> Õpilane on koostanud ja esitanud praktikajuhendajale oma praktika eesmärgid		<b>Hindamismeetod:</b> Praktiline töö		
<b>Lävend</b>				
1. koostab praktikajuhendi alusel praktikale asumiseks vajalikud dokumendid, vajadusel kasutab praktikajuhendaja abi 2. seab sisse praktikapäeviku, milles loetleb praktika eesmärgid ja praktika käigus tehtavad tööalased ülesanded				
<b>Iseseisvad tööd</b>				

Isiklike praktika eesmärkide seadmine

### Praktilised tööd

Õpilane on koostanud ja esitanud praktika juhendajale oma praktika eesmärgid

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Hindamine
2. tutvub praktika koha töökorralduse, sisekorraeeskirjadega sh tööhügieeni ja töökoha korrashoiu nõuetega ning läbib sissejuhatava ja tööohutusosalase esmase juhendamise	1. kirjeldab kosmeetiku töökorraldust praktikaettevõtte sisekorraeeskirja alusel 2. osaleb töökohal esmasel tööohutusosalasel juhendamisel, kirjeldab praktika aruandes selle sisu ja vajadust ning kinnitab seda ettevõttes sätestatud korra kohaselt	Praktikaettevõtte töökorraldus, sisekorraeeskirjad sh tööhügieeni ja töökoha korrashoiu nõuded ning sissejuhatava ja tööohutusosalase esmase juhendamise läbimine Töökoha ettevalmistamine ja vajalikud toodete ja töövahendite tööks valmispanek, töövahendite, aparatuuride korrasoleku kontrollimine	Mitteeristav

### Lävend

1. kirjeldab kosmeetiku töökorraldust praktikaettevõtte sisekorraeeskirja alusel
2. osaleb töökohal esmasel tööohutusosalasel juhendamisel, kirjeldab praktika aruandes selle sisu ja vajadust ning kinnitab seda ettevõttes sätestatud korra kohaselt

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Hindamine
3. töötab juhendamisel praktikaettevõttes, järgib ettevõtte töökorraldusest tulenevaid nõudeid, rakendab töötamisel efektiivseid ja ohutuid töövõtteid ning täidab klienditeeninduse	1. valmistab juhendamisel ette töökoha ning paigutab vajalikud tooted ja töövahendid, kontrollib töövahendite, aparatuuride korrasolekut 2. teenindab kliente omades korrektset välimust ja professionaalset suhtlust 3. hoiab töö käigus ja -lõppedes korras enda töökoha, järgib hügieeni-, tööohutuse-ja töökeskkonnanõudeid 4. rakendab klientide teenindamisel efektiivsed ja ergonoomilisi töövõtteid ja järgib klienditeeninduse hea tava nõudeid 5. loob privaatselt, turvalise ja eelarvamuste vaba õhkkonna	Hoolitsuse läbiviimine juhendaja juuresolekul Töökoha korrashoid töö ajal ja pärast lõpetamist; hügieeni-, tööohutuse-ja töökeskkonnanõuded Klientide teenindamisel efektiivsete ja ergonoomiliste töövõtete rakendamine ja klienditeeninduse hea tava nõuded	Mitteeristav

### Lävend

1. valmistab juhendamisel ette töökoha ning paigutab vajalikud tooted ja töövahendid, kontrollib töövahendite, aparatuuride korrasolekut
2. teenindab kliente omades korrektset välimust ja professionaalset suhtlust
3. hoiab töö käigus ja -lõppedes korras enda töökoha, järgib hügieeni-, tööohutuse-ja töökeskkonnanõudeid
4. rakendab klientide teenindamisel efektiivsed ja ergonoomilisi töövõtteid ja järgib klienditeeninduse hea tava nõudeid
5. loob privaatselt, turvalise ja eelarvamuste vaba õhkkonna

Õpiväljund 4	Hindamiskriteeriumid	Hindamine
4. täidab iga tööpäeva lõpus praktikapäeviku ja iga nädala lõpus eneseanalüüsi sisaldava	1. täidab igapäevaselt praktikapäevikut vastavalt praktikajuhendile	Mitteeristav

<p>aruande ning esitab praktika lõppedes korrektselt vormistatud praktika aruande ja esitleb</p>	<p>2. annab hinnangu enda tööle tulenevalt klienditeeninduse nõuetest ja ettevõtte töökorraldusest  3. analüüsib enda toimetulekut päevaste tööülesannetega, hindab õpitut ning juhendaja abiga arendamist vajavaid aspekte, fikseerib aruandes  4. koostab vastavalt juhendile kirjaliku praktikaaruande, annab hinnangu enda tööle ja täidab eneseanalüüsi sisaldava kokkuvõtte, vormistab aruande korrektses eesti keeles, kasutab IT vahendeid  5. esitleb praktikaaruannet tuginedes praktika eesmärkide saavutatusele ja praktilisel saadud kogemustele</p>	
--	---	--

**Hindamisülesanne:**  
Praktika kaitsmine komisjoni ja kaasõpilaste ees

**Lävend**

1. täidab igapäevaselt praktikapäevikut vastavalt praktikajuhendile
2. annab hinnangu enda tööle tulenevalt klienditeeninduse nõuetest ja ettevõtte töökorraldusest
3. analüüsib enda toimetulekut päevaste tööülesannetega, hindab õpitut ning juhendaja abiga arendamist vajavaid aspekte, fikseerib aruandes
4. koostab vastavalt juhendile kirjaliku praktikaaruande, annab hinnangu enda tööle ja täidab eneseanalüüsi sisaldava kokkuvõtte, vormistab aruande korrektses eesti keeles, kasutab IT vahendeid
5. esitleb praktikaaruannet tuginedes praktika eesmärkide saavutatusele ja praktilisel saadud kogemustele

**Iseseisvad tööd**

Praktika päeviku ja eneseanalüüsi täitmine, praktika aruande koostamine

<p><b>Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine</b></p>	<p>Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA).  Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde:  1. esitab praktika päeviku ning- aruande  2. esitab eneseanalüüsilehe ja ettevõttepraktikajuhendaja tagasisidelehe  3. praktika kaitsmine komisjoni ja kaasõpilaste ees</p>
<p><b>Mooduli hindamine</b></p>	<p>mitteeristav hindamine</p>



**Pärnumaa Kutsehariduskeskus**  
**5. taseme kutseõppe õppekava „Kosmeetik“**  
**VALIKÕPINGUTE MOODULI RAKENDUSKAVA**

<b>Sihtrühm</b>	keskharidusega isikud		
<b>Õppevorm</b>	stационаarne - koolipõhine õpe		
<b>Mooduli nr</b>	<b>Mooduli nimetus</b>	<b>Mooduli maht (EKAP)</b>	<b>Õpetajad</b>
14	Ettevõtlusõppe baasmoodul	6	Ille Kukk, Ruth Ilves
<b>Nõuded mooduli alustamiseks</b>	Puuduvad		
<b>Mooduli eesmärk</b>	Õpetusega taotletakse, et õpilane on omandanud pädevuse (teadmised, oskused ja hoiakud), mis võimaldab tal olla ettevõtlik töötaja ning luua ja juhtida ettevõtet õpitavas valdkonnas		
<b>Auditoorseid tunde</b>	<b>Iseseisva töö tunde</b>	<b>Praktiline töö</b>	
60 t	36 t	60 t	

<b>Õpiväljund 1</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>	<b>Teemad/alateemad</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Hindamine</b>
1. hindab ärivõimalusi, arvestades iseenda eeldusi ja ettevõtluskeskkonda	1. analüüsib enda võimalusi ettevõtjana või ettevõtliku töötajana, lähtudes vajalikest ressurssidest ja ärietikast 2. analüüsib meeskonnatööna õpitava valdkonna ettevõtte toimimist ja juhtimist ning selle keskkonda 3. analüüsib meeskonnatööna kavandatud äriidee uudsust ja teostatavust, arvestades sihtturgu ja ettevõtlus-keskkonda 4. koostab ärimudeli lähtudes äriidee teostatavusest	1. ETTEVÕTLUSKESKKOND Ettevõtte. Ettevõtlus. Ettevõtja. Ettevõtlikkus. Ettevõtluskeskkond. Kultuuridevaheliste erinevuste mõju ettevõttele. Äriidee. Ärimudelid. Meeskonnatöö	Praktiline meeskonnatöö: struktureeritud aruande (foto-, video- vm) koostamine lähtuvalt juhised . Kohtumine ettevõtjaga (rühmatöö). Õppekäik ettevõttesse Töövarjuna ettevõttes Intervjuu ettevõtjaga (rühmatöö). Lood (sh videod) ettevõtetest ja ettevõtjatest. Mõistekaart rühmatööna. Ajurünnak. Videolugu (video-, foto-reportaaž ettevõtetest rühmatööna. Ideekaart: äriidee õpitavas valdkonnas. Ärimudeli koostamine ja esitlemine rühmatööna. Analüüsimeetodid (SWOT, PESTLE,	Mitteeristav

			juhtumianalüüs)	
<b>Hindamisülesanne:</b> 1. Struktureeritud aruanne ja selle esitlus rühmatööna: Ettevõtte kirjeldus, huvigrupid ja keskkond (vorm, meedium vaba), meeskonnatöö analüüs ja hinnang 2. Individuaalne SWOT-analüüs: Minu võimalused ettevõtjana 3. Kompleksülesanne: Äriidee ja selle analüüs (turg, makrokeskkond) 4. Kompleksülesanne: Ärimudeli koostamine ja esitlus		<b>Hindamismeetod:</b> Rühmatöö Ülesanne/harjutus Analüüs Ettekanne/esitlus		
<b>Lävend</b>				
1. analüüsib enda võimalusi ettevõtjana või ettevõtliku töötajana, lähtudes vajalikest ressurssidest ja ärieetikast 2. analüüsib meeskonnatööna õpitava valdkonna ettevõtte toimimist ja juhtimist ning selle keskkonda 3. analüüsib meeskonnatööna kavandatud äriidee uudsust ja teostatavust, arvestades sihtturgu ja ettevõtlus-keskkonda 4. koostab ärimudeli lähtudes äriidee teostatavusest				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
1. Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist 2. Individuaalne SWOT-analüüs: Minu võimalused ettevõtjana				
<b>Praktilised tööd</b>				
1. Praktiline meeskonnatöö: struktureeritud aruande (foto-, video- vm) koostamine lähtuvalt juhised 2. Õppekäik ettevõttesse 3. Töövarjuna ettevõttes				

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
2. kavandab turundustegevused vastavalt äriidees valitud tootele, tarbijale ja turutingimustele	1. analüüsib meeskonnatööna sihtrühmi ja turgu lähtuvalt tootest 2. põhjendab meeskonnatööna valitud turundustegevusi lähtuvalt sihtrühmast, turust ja tootest	2. TURG JA TURUNDUS Nõudlus, pakkumine ja turu tasakaal Konkurents Turunduseesmärgid Turundusmeetmestik Turuanalüüs Turundusuuring	Mõistekaart rühmatööna: toote kirjeldus Praktiline meeskonnatöö juhendi alusel: Sihtrühmade analüüs Praktiline meeskonnatöö juhendi alusel (meedium vaba): turundustegevuste plaan	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> 1. Struktureeritud kirjalik töö juhendi alusel ja selle esitlus rühmatööna: Sihtrühmade analüüs ja turundustegevuste plaan (ühiks aastaks)		<b>Hindamismeetod:</b> Rühmatöö Analüüs Ettekanne/esitlus		
<b>Lävend</b>				
1. analüüsib meeskonnatööna sihtrühmi ja turgu lähtuvalt tootest 2. põhjendab meeskonnatööna valitud turundustegevusi lähtuvalt sihtrühmast, turust ja tootest				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.				

**Praktilised tööd**

Rühmatöö: Sihtrühmade analüüs ja turundustegevuste plaan (üheks aastaks)

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
3. kavandab ettevõtte eelarvestamise, finantseerimise ja majandusarvestuse põhimõtteid lähtudes õigusaktidest ja heast tavast	1. koostab meeskonnatööna ettevõtte investeeringute ja tegevuskulude eelarve ning müügiprognoosi, lähtudes äriideest ja turuanalüüsist 2. hindab meeskonnatööna erinevaid finantseerimisvõimalusi, lähtudes loodud äriidee valdkonnast 3. kavandab ettevõtte majandusarvestuse lähtudes õigusaktidest ja heast tavast	3. FINANTSID Majanduskeskkond Tulude ja kulude ringkäik Ressursid Ettevõtte tulud ja kulud	Juhtumianalüüsid (näidisülesanded) rühmatööna Praktiline meeskonnatöö juhendi alusel (meedium vaba): ettevõtte investeeringute ja tegevuskulude eelarve, müügiprognoos, kasumiplaan ja bilanss Juhtumianalüüs: ettevõtte finantseerimisvõimalused Praktiline meeskonnatöö: ettevõtte majandusarvestuse põhimõtted koos seoste/viidetega õigusaktidele ja/või heale tavale	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> 1. Kompleksülesanne meeskonnatööna: investeeringute eelarve ja katteallikad, rahavood, müügiprognoos, kasumiplaan, bilansiprognosis, ettevõtte majandusarvestuse põhimõtted koos viidetega			<b>Hindamismeetod:</b> Rühmatöö Praktiline töö Ülesanne/harjutus	
<b>Lävend</b>				
1. koostab meeskonnatööna ettevõtte investeeringute ja tegevuskulude eelarve ning müügiprognoosi, lähtudes äriideest ja turuanalüüsist 2. hindab meeskonnatööna erinevaid finantseerimisvõimalusi, lähtudes loodud äriidee valdkonnast 3. kavandab ettevõtte majandusarvestuse lähtudes õigusaktidest ja heast tavast				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.				
<b>Praktilised tööd</b>				
1. Rühmatöö: juhtumianalüüsid (näidisülesanded) 2. Meeskonnatöö: ettevõtte investeeringute ja tegevuskulude eelarve, müügiprognoos, kasumiplaan ja bilans 3. Juhtumianalüüs: ettevõtte finantseerimisvõimalused 4. Praktiline meeskonnatöö: ettevõtte majandusarvestuse põhimõtted koos seoste/viidetega õigusaktidele ja/või heale tavale				

Õpiväljund 4	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
4. korraldab ettevõtte juhtimise ja arenduse lähtuvalt ärimudelist	1. kavandab ettevõtte asutamisprotsessi, lähtudes äriseadustikust 2. kavandab meeskonnatööna juhtimistegevused, lähtuvalt ettevõtte eesmärkidest 3. koostab ettevõtte arengustrateegia, lähtudes ärimudelist, finantsprognosidest ja ettevõtluskeskkonnast	4. ETTEVÕTTE JUHTIMINE Ärimudeli koostamine Ettevõtte asutamine Ettevõtlusvormid Meeskonnatöö Organisatsioon (inimesed, struktuur, eesmärk) Juhtimistegevused Strateegiline juhtimine	Praktiline meeskonnatöö juhendi alusel: protsessikirjeldus või –mudel ettevõtte asutamisest lähtuvalt ettevõtlusvormist ja äriideest Praktiline meeskonnatöö juhendi alusel: ettevõtlusvormide võrdlus Juhtumianalüüsid juhtimisest ja STRATEEGIAST	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> 1. Ettevõtte asutamisprotsessi kirjeldus/mudel ja selle esitus meeskonnatööna 2. Ettevõtte arengustrateegia (kolmeks aastaks) meeskonnatööna, lähtudes juhendist ja selle esitus			<b>Hindamismeetod:</b> Rühmatöö Praktiline töö Ettekanne/esitlus	
<b>Lävend</b>				
1. kavandab ettevõtte asutamisprotsessi, lähtudes äriseadustikust 2. kavandab meeskonnatööna juhtimistegevused, lähtuvalt ettevõtte eesmärkidest 3. koostab ettevõtte arengustrateegia, lähtudes ärimudelist, finantsprognosidest ja ettevõtluskeskkonnast				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.				
<b>Praktilised tööd</b>				
1. Praktiline meeskonnatöö juhendi alusel: protsessikirjeldus või –mudel ettevõtte asutamisest lähtuvalt ettevõtlusvormist ja äriideest 2. Praktiline meeskonnatöö juhendi alusel: ettevõtlusvormide võrdlus 3. Juhtumianalüüsid juhtimisest ja STRATEEGIAST				

<b>Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine</b>	Moodul hinnatakse mitmeeristavalt (A/M/A). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde: 1. Struktureeritud aruanne ja selle esitus rühmatööna: Ettevõtte kirjeldus, huvigrupid ja keskkond (vorm, meedium vaba), meeskonnatöö analüüs ja hinnang 2. Individuaalne SWOT-analüüs: Minu võimalused ettevõtjana 3. Kompleksülesanne: Äriidee ja selle analüüs (turg, makrokeskkond) 4. Kompleksülesanne: Ärimudeli koostamine ja esitlus 5. Struktureeritud kirjalik töö juhendi alusel ja selle esitus rühmatööna: Sihtrühmade analüüs ja turundustegevuste plaan (ühiks aastaks) 6. Kompleksülesanne meeskonnatööna: investeeringute eelarve ja katteallikad, rahavood, müügiprognos, kasumiplaan, bilansiprognos, ettevõtte majandusarvestuse põhimõtted koos viidetega 7. Ettevõtte asutamisprotsessi kirjeldus/mudel ja selle esitus meeskonnatööna
--	---

	8. Ettevõtte arengustrateegia (kolmeks aastaks) meeskonnatöona, lähtudes juhendist ja selle esitlus
<b>Mooduli hindamine</b>	mitteeristav hindamine
<b>Õppematerjalid</b>	<p>Randma, T., Raiend, E., Rohelaan, R. jt (2007) Ettevõtluse alused. SA Innove  <a href="http://www.innove.ee/UserFiles/Kutseharidus/Ettevõtlusõpe/Ettevõtluse%20alused%20õpilasele.pdf">http://www.innove.ee/UserFiles/Kutseharidus/Ettevõtlusõpe/Ettevõtluse%20alused%20õpilasele.pdf</a></p> <p>Sirkel, R., Uiboleht, K., Teder, J. jt (2008) Ideest eduka ettevõtte. SA Innove  <a href="http://www.innove.ee/UserFiles/Kutseharidus/Ettevõtlusõpe/Ideest%20eduka%20ettevõtte.pdf">http://www.innove.ee/UserFiles/Kutseharidus/Ettevõtlusõpe/Ideest%20eduka%20ettevõtte.pdf</a></p> <p>Osterwalder, A, Pigneur, Y (2014) Ärimudeli generatsioon, Rahvusraamatukogu kirjastus</p> <p>Kärsna, O. (2009). Pissettevõtja käsiraamat, Kirjastus Ilo</p> <p>Zeiger, Peedu (2013). Vajalikke teadmisi ettevõtlusest. E-õpik. TLÜ <a href="http://ettevotlusope.weebly.com/">http://ettevotlusope.weebly.com/</a></p> <p>Suppi, K. (2013) Ettevõtlusõpik-käsiraamat, Atlex</p> <p>Pärna, O jt (2016) Töö ja oskused 2025, Kutsekoda OSKA programm</p> <p>Töötamise tuleviktrendid <a href="http://oska.kutsekoda.ee/tootamise-tuleviktrendid/tootamise-tuleviktrendid-2016/">http://oska.kutsekoda.ee/tootamise-tuleviktrendid/tootamise-tuleviktrendid-2016/</a></p> <p>Teder, J., Varendi, M. (2008) Mis toimub ettevõttes? Ettevõtte hindamine ja arendamine. HTM, SA Innove</p> <p>Jaansoo, A. (2012) Turunduse alused. I: baasteooria, juhtumikirjelduste ja ülesannete kogu. SA Innove  <a href="http://www.innove.ee/UserFiles/Kutseharidus/Õppe-%20ja%20juhendamaterjalid/Turundus%20I.pdf">http://www.innove.ee/UserFiles/Kutseharidus/Õppe-%20ja%20juhendamaterjalid/Turundus%20I.pdf</a></p> <p>Vodja, E., Zirnask, V., Suitsu, P. jt (2014) Majandusõpik gümnaasiumile. Junior Achievement Eesti SA</p> <p>Kuusik, A. (2010) Teadlik turundus. TÜ kirjastus</p> <p>Mägi, J. Ettevõtluse ja äriplaani koostamise alused (2011)  <a href="http://www.e-ope.ee/_download/euni_repository/file/2168/Ettevõtlus_2011%20tekst.pdf">http://www.e-ope.ee/_download/euni_repository/file/2168/Ettevõtlus_2011%20tekst.pdf</a></p> <p>Eamets, R jt (2012) Ettevõtlikkusest ettevõtluseni, SA Teadlik Valik</p> <p>TÜ, TTÜ, EEK Mainor (2014) Ettevõtlikkusest ettevõtlikkuseni töövihik <a href="https://koolielu.ee/waramu/view/1-00fc8369-4a5b-4fd8-9271-da0d872060c9">https://koolielu.ee/waramu/view/1-00fc8369-4a5b-4fd8-9271-da0d872060c9</a></p> <p>Mägi, J. (2011) Organisatsioon ja juhtimine. E-kursus <a href="http://web.ametikool.ee/jane/okj">web.ametikool.ee/jane/okj</a></p> <p>Alas, R. (2008) Juhtimise alused. Külüm</p> <p>Alas, R (2005) Personalijuhtimine. Külüm</p> <p>e-äriregistri Ettevõtjaportaal <a href="https://ettevotjaportaal.rik.ee">https://ettevotjaportaal.rik.ee</a></p> <p>Äriseadustik <a href="https://www.riigiteataja.ee/akt/131122010019?leiaKehtiv">https://www.riigiteataja.ee/akt/131122010019?leiaKehtiv</a></p> <p>Eesti.ee <a href="https://www.eesti.ee/est/ettevotte_registreerimine">https://www.eesti.ee/est/ettevotte_registreerimine</a></p> <p>EAS <a href="http://www.eas.ee/alustav/ari-planeerimine/ettevotte-rajamisega-seotud-toimingud/">http://www.eas.ee/alustav/ari-planeerimine/ettevotte-rajamisega-seotud-toimingud/</a></p> <p>EAS <a href="http://www.eas.ee/alustav/finantseerimise-kaasamine/stardikapital-finantseerimine-investeeringud/">http://www.eas.ee/alustav/finantseerimise-kaasamine/stardikapital-finantseerimine-investeeringud/</a></p> <p>EAS isegeneeruvate finantsprognoside vormid <a href="http://www.eas.ee/alustav/ari-planeerimine/ressusside-vajadus_rahakaibe-plaan/">http://www.eas.ee/alustav/ari-planeerimine/ressusside-vajadus_rahakaibe-plaan/</a></p> <p>iPlanner <a href="http://www.eas.ee/alustav/finantseerimise-kaasamine/stardikapital-finantseerimine-investeeringud/">http://www.eas.ee/alustav/finantseerimise-kaasamine/stardikapital-finantseerimine-investeeringud/</a></p> <p>Maksu- ja Tolliamet <a href="http://www.emta.ee">www.emta.ee</a></p> <p>Raamatupidamise Toimkond <a href="http://www.easb.ee">www.easb.ee</a> <a href="http://www.fin.ee/easb">http://www.fin.ee/easb</a></p> <p>Raamatupidamise ja maksuinfo portaal <a href="http://www.rmp.ee">www.rmp.ee</a> <a href="http://www.rup.ee">www.rup.ee</a></p>

**Pärnumaa Kutsehariduskeskus**  
**5. taseme kutseõppe õppekava „Kosmeetik“**  
**VALIKÕPINGUTE MOODULI RAKENDUSKAVA**

<b>Sihtrühm</b>	keskharidusega isikud		
<b>Õppevorm</b>	statsionaarne - koolipõhine õpe		
<b>Mooduli nr</b>	<b>Mooduli nimetus</b>	<b>Mooduli maht (EKAP)</b>	<b>Õpetajad</b>
15	Refleksoteraapia	2	Ruth Ilves
<b>Nõuded mooduli alustamiseks</b>	Läbitud moodul Anatoomia, füsioloogia ja patoloogia; moodul Käte- ja jalgade hooldus; moodul Kehahooldus; moodul Näohooldus		
<b>Mooduli eesmärk</b>	Õpetamisega taotletakse, et õppijad omandavad algteadmised ja esmased töövõtted refleksoteraapias		
<b>Auditoorseid tunde</b>	<b>Iseseisva töö tunde</b>	<b>Praktiline töö</b>	
20 t	12 t	20 t	

<b>Õpiväljund 1</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>	<b>Teemad/alateemad</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Hindamine</b>
1. valmistab ette kabineti jatõovahendid lähtudes kliendi tervislikust seisundist ning hügieeni, tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest	1. demonstreerib vastavat ülesandele massaažikabineti ettevalmistamist ja töövahendite valimist kliendi tervislikust seisundist ning hügieeni, tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest lähtuvalt	1. Valu mehhanismid. 2. Mittemedikamentoossed meetodid valu kõrvaldamisel. 3. Inimorganismi metameerne innervatsioon ja refleksoteraapia. 4. Inimese keha bioaktiivsete punktide teraapilised omadused. 5. Üldtugevdava mõjuga ja reanimatsioonipunktid.	Tõhustatud loeng e-toega, seminar, iseseisev töö, arutelu, situatsioonülesande lahendamine, vaatlus, praktiline harjutamine	Mitteeristav
<b>Lävend</b>				
1. demonstreerib vastavat ülesandele massaažikabineti ettevalmistamist ja töövahendite valimist kliendi tervislikust seisundist ning hügieeni, tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest lähtuvalt				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.				
<b>Praktilised tööd</b>				
Õpilane demonstreerib vastavat ülesandele massaažikabineti ettevalmistamist ja töövahendite valimist kliendi tervislikust seisundist ning hügieeni, tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest lähtuvalt				

<b>Õpiväljund 2</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>	<b>Teemad/alateemad</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Hindamine</b>

2. rakendab refleksoteraapia meetodeid ja võtteid kliendi tervislikust seisundist lähtuvalt	1. selgitab vastavalt ülesandele refleksoteraapia mõju erinevatele organsüsteemidele, näidustusi ja vastunäidustusi; 2. demonstreerib vastavalt ülesandele refleksoteraapia võtteid kliendi tervislikku seisundit ning tervisekaitse, ergonoomika ja kutse-eeetika põhimõtteid järgides	6. Punktmassaaži võtted. 7. Punktmassaaži meetodid valu kõrvaldamiseks. 8. Punktmassaaž vältimatut abi vajavate seisundite korral. 9. Punktmassaaž närvihäirete korral	Tõhustatud loeng e-toega, seminar, iseseisev töö, arutelu, situatsioonülesande lahendamine, vaatlus, praktiline harjutamine	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> 1. selgitab vastavalt ülesandele refleksoteraapia mõju erinevatele organsüsteemidele, näidustusi ja vastunäidustusi; 2. demonstreerib vastavalt ülesandele refleksoteraapia võtteid kliendi tervislikku seisundit ning tervisekaitse, ergonoomika ja kutse-eeetika põhimõtteid järgides		<b>Hindamismeetod:</b> Praktiline töö Suuline esitus Ülesanne/harjutus		
<b>Lävend</b>				
1. selgitab vastavalt ülesandele refleksoteraapia mõju erinevatele organsüsteemidele, näidustusi ja vastunäidustusi; 2. demonstreerib vastavalt ülesandele refleksoteraapia võtteid kliendi tervislikku seisundit ning tervisekaitse, ergonoomika ja kutse-eeetika põhimõtteid järgides				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.				
<b>Praktilised tööd</b>				
1. selgitab vastavalt ülesandele refleksoteraapia mõju erinevatele organsüsteemidele, näidustusi ja vastunäidustusi; 2. demonstreerib vastavalt ülesandele refleksoteraapia võtteid kliendi tervislikku seisundit ning tervisekaitse, ergonoomika ja kutse-eeetika põhimõtteid järgides				

<b>Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine</b>	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde:
<b>Mooduli hindamine</b>	mitteeristav hindamine
<b>Õppematerjalid</b>	Dougans, I. (2012). Refleksoloogia. Tallinn: Ersen Kunz, B., Kunz, K. (2003). Reflexology. Dorling Kindersley. Mahlapuu, M. (toim.) (2002). Refleksoloogia ja tugiterapiad. Tallinn: Ersen Tucker L. (2012). An introductory guide to reflexology. London: EMS Publishing. Voner, V. (2014). Kõik refleksoloogiast. Tallinn: Ersen

**Pärnumaa Kutsehariduskeskus**  
**5. taseme kutseõppe õppekava „Kosmeetik“**  
**VALIKÕPINGUTE MOODULI RAKENDUSKAVA**

<b>Sihtrühm</b>	keskharidusega isikud		
<b>Õppevorm</b>	stационаarne - koolipõhine õpe		
<b>Mooduli nr</b>	<b>Mooduli nimetus</b>	<b>Mooduli maht (EKAP)</b>	<b>Õpetajad</b>
16	Erinevad massaažitehnikad	6	Ruth Ilves
<b>Nõuded mooduli alustamiseks</b>	Läbitud moodul Anatoomia, füsioloogia ja patoloogia; moodul Käte- ja jalgade hooldus; moodul Kehahooldus; moodul Näohooldus		
<b>Mooduli eesmärk</b>	Õpetusega taotletakse, et õpilane omandab algteadmised idamaade massaaži filosoofiast ja aroomi- ning peamasaaži põhimõtetest ning esmased töövõtted		
<b>Auditoorseid tunde</b>	<b>Iseseisva töö tunde</b>	<b>Praktiline töö</b>	
60 t	36 t	60 t	

<b>Õpiväljund 1</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>	<b>Teemad/alateemad</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Hindamine</b>
1. valmistab massaaži liigist sõltuvalt ette massaaži kabineti ja töövahendid lähtudes kliendi tervislikust seisundist, hügieeni, tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest	1. demonstreerib vastavat ülesandele massaažikabineti ettevalmistamist ja töövahendite valimist kliendi tervislikust seisundist ning hügieeni, tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest lähtuvalt	1. KLIENDI SEISUNDI HINDAMINE Anamnees. Tegevuslikkuse hindamine. Dokumenteerimine 2. MASSAAŽI ETTEVALMISTAMINE Massööri ja kliendi ohutus- ning hügieeninõuded (sh a- ja antiseptika, massaaži näidustused/vastunäidustused). Massaaži tarvikud (lauad, õlid, rätikud). Massaaži kabineti ettevalmistus. Massööri ergonoomika. Massaaži tegemise põhiprintsiibid.	Tõhustatud loeng e-toega, seminar, iseseisev töö, arutelu, situatsioonülesande lahendamine, vaatlus, praktiline harjutamine	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> 1. Õpilane demonstreerib vastavalt ülesandele kliendi seisundi hindamist ja tulemuste dokumenteerimist. 2. Õpilane demonstreerib vastavat ülesandele massaažikabineti ettevalmistamist ja töövahendite valimist kliendi tervislikust seisundist ning hügieeni, tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest lähtuvalt			<b>Hindamismeetod:</b> Praktiline töö Ülesanne/harjutus	
<b>Lävend</b>				
1. demonstreerib vastavat ülesandele massaažikabineti ettevalmistamist ja töövahendite valimist kliendi tervislikust seisundist ning hügieeni, tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest lähtuvalt				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.				
<b>Praktilised tööd</b>				
1. Õpilane demonstreerib vastavalt ülesandele kliendi seisundi hindamist ja tulemuste dokumenteerimist. 2. Õpilane demonstreerib vastavat ülesandele massaažikabineti ettevalmistamist ja töövahendite valimist kliendi				



Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
2. demonstreerib eesmärgi-pärase massaaži-protseduuri läbiviimist lähtudes kliendi tervislikust seisundist	1. selgitab vastavalt ülesandele idamaise massaaži üldist mõju erinevatele organsüsteemidele, näidustusi ja vastunäidustusi 2. demonstreerib vastavalt ülesandele idamaise massaaži võtteid tervisekaitse, ergonoomika ja kutse-eeetika põhimõtteid järgides	3. IDAMAADE MASSAAŽ Sissejuhatus idamaade massaaži. Idamaise massaaži teoreetilised alused. Näidustused ja vastunäidustused. Ruumi ettevalmistamine ja vahendite valik. Tehnikad ja võtted	Tõhustatud loeng e-toega, seminar, iseseisev töö, arutelu, situatsioonülesande lahendamine, vaatlus, praktiline harjutamine	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> 1. selgitab vastavalt ülesandele idamaise massaaži üldist mõju erinevatele organsüsteemidele, näidustusi ja vastunäidustusi; 2. demonstreerib vastavalt ülesandele idamaise massaaži võtteid tervisekaitse, ergonoomika ja kutse-eeetika põhimõtteid järgides			<b>Hindamismeetod:</b> Praktiline töö Suuline esitus Ülesanne/harjutus	
<b>Lävend</b>				
1. selgitab vastavalt ülesandele idamaise massaaži üldist mõju erinevatele organsüsteemidele, näidustusi ja vastunäidustusi 2. demonstreerib vastavalt ülesandele idamaise massaaži võtteid tervisekaitse, ergonoomika ja kutse-eeetika põhimõtteid järgides				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.				
<b>Praktilised tööd</b>				
1. selgitab vastavalt ülesandele idamaise massaaži üldist mõju erinevatele organsüsteemidele, näidustusi ja vastunäidustusi; 2. demonstreerib vastavalt ülesandele idamaise massaaži võtteid tervisekaitse, ergonoomika ja kutse-eeetika põhimõtteid järgides				

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
3. demonstreerib aroomimassaaži tegemist eeterlike õlidega lähtudes kliendi tervislikust seisundist	1. selgitab vastavalt ülesandele aroomimassaaži üldist mõju erinevatele organsüsteemidele, näidustusi ja vastunäidustusi; 2. demonstreerib vastavalt ülesandele aroomimassaaži võtteid kliendi tervislikku seisundit ning tervisekaitse, ergonoomika ja kutse-eeetika põhimõtteid järgides	4. AROOMIMASSAAŽ Aroomiteraapia ajalugu. Aroomiteraapia olemus, eesmärgid ja toime. Taimsed eeterlikud õlid ja nende tervendavad omadused, õlide valmistamine. Eeterlike õlide imendumine organismi ja selle toimemehhanismid. Aroomiteraapia näidustused ja vastunäidustused. Aroomiteraapia meetodid ja võtted. Aroomiteraapiline massaaž.	Tõhustatud loeng e-toega, seminar, iseseisev töö, arutelu, situatsioonülesande lahendamine, vaatlus, praktiline harjutamine	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> 1. selgitab vastavalt ülesandele aroomimassaaži üldist mõju erinevatele organsüsteemidele, näidustusi ja vastunäidustusi; 2. demonstreerib vastavalt ülesandele aroomimassaaži võtteid kliendi tervislikku seisundit ning tervisekaitse, ergonoomika ja kutse-eeetika põhimõtteid järgides			<b>Hindamismeetod:</b> Praktiline töö Suuline esitus Ülesanne/harjutus	

<b>Lävend</b>
1. selgitab vastavalt ülesandele aroomimassaaži üldist mõju erinevatele organsüsteemidele, näidustusi ja vastunäidustusi; 2. demonstreerib vastavalt ülesandele aroomimassaaži võtteid kliendi tervislikku seisundit ning tervisekaitse, ergonoomika ja kutse-eeetika põhimõtteid järgides
<b>Iseseisvad tööd</b>
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.
<b>Praktilised tööd</b>
1. selgitab vastavalt ülesandele aroomimassaaži üldist mõju erinevatele organsüsteemidele, näidustusi ja vastunäidustusi; 2. demonstreerib vastavalt ülesandele aroomimassaaži võtteid kliendi tervislikku seisundit ning tervisekaitse, ergonoomika ja kutse-eeetika põhimõtteid järgides

Õpiväljund 4	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
4. rakendab peamassaaži põhivõtteid, kasutades sobivaid hooldusvahendeid ja –tooteid, rakendab ergonoomilisi töövõtteid, järgib hügieeninõudeid	1. nimetab juhendi alusel näidustused ja vastunäidustused peamassaažiks 2. demonstreerib ülesande alusel kliendile peamassaaži, selgitab oma tegevust 3. järgib tööohutuse ja tööhügieeni nõudeid töö käigus, selgitab nende järgimise vajadust, rakendab oma töös ergonoomilisi töövõtteid	5. PEAMASSAAŽ Peamassaaž ja massaaživõtteid, näidustused ja vastunäidustused	Tõhustatud loeng e-toega, seminar, iseseisev töö, arutelu, situatsioonülesande lahendamine, vaatlus, praktiline harjutamine	Mitteeristav

<b>Hindamisülesanne:</b> 1. nimetab juhendi alusel näidustused ja vastunäidustused peamassaažiks 2. demonstreerib ülesande alusel kliendile peamassaaži, selgitab oma tegevust 3. järgib tööohutuse ja tööhügieeni nõudeid töö käigus, selgitab nende järgimise vajadust, rakendab oma töös ergonoomilisi töövõtteid
---

<b>Lävend</b>
1. nimetab juhendi alusel näidustused ja vastunäidustused peamassaažiks 2. demonstreerib ülesande alusel kliendile peamassaaži, selgitab oma tegevust 3. järgib tööohutuse ja tööhügieeni nõudeid töö käigus, selgitab nende järgimise vajadust, rakendab oma töös ergonoomilisi töövõtteid
<b>Iseseisvad tööd</b>
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.
<b>Praktilised tööd</b>
1. nimetab juhendi alusel näidustused ja vastunäidustused peamassaažiks 2. demonstreerib ülesande alusel kliendile peamassaaži, selgitab oma tegevust 3. järgib tööohutuse ja tööhügieeni nõudeid töö käigus, selgitab nende järgimise vajadust, rakendab oma töös ergonoomilisi töövõtteid

<b>Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine</b>	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA).
--	---

	<p>Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Õpilane demonstreerib vastavalt ülesandele kliendi seisundi hindamist ja tulemuste dokumenteerimist.</li> <li>2. Õpilane demonstreerib vastavat ülesandele massaažikabineti ettevalmistamist ja töövahendite valimist kliendi tervislikust seisundist ning hügieeni, tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest lähtuvalt</li> <li>3. selgitab vastavalt ülesandele idamaise massaaži üldist mõju erinevatele organsüsteemidele, näidustusi ja vastunäidustusi;</li> <li>4. demonstreerib vastavalt ülesandele idamaise massaaži võtteid tervisekaitse, ergonoomika ja kutse-eeetika põhimõtteid järgides</li> <li>5. selgitab vastavalt ülesandele aroomimassaaži üldist mõju erinevatele organsüsteemidele, näidustusi ja vastunäidustusi;</li> <li>6. demonstreerib vastavalt ülesandele aroomimassaaži võtteid kliendi tervislikku seisundit ning tervisekaitse, ergonoomika ja kutse-eeetika põhimõtteid järgides</li> <li>7. nimetab juhendi alusel näidustused ja vastunäidustused peamassaažiks</li> <li>8. demonstreerib ülesande alusel kliendile peamassaaži, selgitab oma tegevust</li> <li>9. järgib tööohutuse ja tööhügieeni nõudeid töö käigus, selgitab nende järgimise jadust, rakendab oma töös ergonoomilisi töövõtteid</li> </ol>
<b>Mooduli hindamine</b>	mitteeristav hindamine
<b>Õppematerjalid</b>	<p>Douillard, J. (2010). Ajurveda 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> <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>Schutt, K. Massaaži käsiraamat (1998)</p>

**Pärnumaa Kutsehariduskeskus**  
**5. taseme kutseõppe õppekava „Kosmeetik“**  
**VALIKÕPINGUTE MOODULI RAKENDUSKAVA**

<b>Sihtrühm</b>	keskharidusega isikud		
<b>Õppevorm</b>	statsionaarne - koolipõhine õpe		
<b>Mooduli nr</b>	<b>Mooduli nimetus</b>	<b>Mooduli maht (EKAP)</b>	<b>Õpetajad</b>
17	Punutud soengute modelleerimine	3	Õnne Ennusaar
<b>Nõuded mooduli alustamiseks</b>	Puudub		
<b>Mooduli eesmärk</b>	Õpetusega taotletakse, et õppija omandab teadmised erinevatest patsi liikidest, modelleerib erinevaid punusoenguid lähtudes kliendi soovidest ning nõustab klienti sobiva punusoengu valimisel		
<b>Auditoorseid tunde</b>	<b>Iseseisva töö tunde</b>	<b>Praktiline töö</b>	
18 t	10 t	50 t	

<b>Õpiväljund 1</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>	<b>Teemad/alateemad</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Hindamine</b>
1. omab ülevaadet erinevatest patsipunumise tehnikatest, patsipunumisel kasutatavatest abi-, viimistlus- ja hooldusvahenditest ning rakendab omandatud teoreetilisi teadmisi praktilistes töodes	1. oskab punuda erinevaid patsipunumise liike, vajadusel kasutades abi-, viimistlus- ja hooldusvahendeid	<b>1. ERINEVAD PATSIPUNUMISE TEHNIKAD</b> 1.1. Tavaline kolmeharuline pats pealt punumisega – Inglise pats 1.2. Kolmeharuline pats altpoolt punumisega – tagurpidine pats 1.3. Indiaani pats 1.4. Pitspats 1.5. Prantsuse pats (Krokodillipats) ja selle erivariandid 1.6. Tagurpidi punutud prantsuse pats (krokodill) Iseseisev töö: Ideemapp - "Punutud soengud" 1.7. Erinevate pärjavariantide punumine - lahuga ja lahuta 1.8. Üheltpoolt lisamisega punumine 1.9. Juukselahkude ja tukkade punumine 1.10. Spiraalsete pärgade punumine 1.11. Viljapea punumine ja kroogitud viljapea 1.12. Projektsioonid patsipunumises 1.13. žgutid ja žgutiroosid 1.14. žguttisoengud ja žgutt pärjad 1.15. 4, 5, 6, 7, 8, 9-ga punumised ja pitsiks venitamised 1.16. Sõlmesoengud 1.17. Afropatsid ja paeltega punumised 1.18. Rastad 1.19. Patsipunumisel kasutatavad abi-, viimistlus- ja hooldusvahendid	Loeng, arutelu, praktiline harjutamine, ideemapp	Mitteeristav

<b>Hindamisülesanne:</b> 1. Iseseisev töö - ideemapp teemal " Punutud soengud" 2. Praktiline töö - demonstreerib loosiga tõmmatud nelja erinevat punumisülesannet ning vajadusel kasutab abi-, viimistlus- ja hooldusvahendeid	<b>Hindamismeetod:</b> Iseseisev töö Praktiline töö Õpimapp/portfoolio Ülesanne/harjutus
<b>Lävend</b>	
1. oskab punuda erinevaid patsipunumise liike, vajadusel kasutades abi-, viimistlus- ja hooldusvahendeid	
<b>Iseseisvad tööd</b>	
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist. Juhendi alusel koostab ideemapi teemal " Punutud soengud"	
<b>Praktilised tööd</b>	
Praktilised harjutusülesanded tunnis. Demonstreerib loosiga tõmmatud nelja erinevat punumisülesannet ning vajadusel kasutab abi-, viimistlus- ja hooldusvahendeid	

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
2. oskab lugeda ja koostada erinevaid punusoengute skeeme	1. koostab ja oskab lugeda punusoengu skeeme ja punub nende järgi	2. PUNUSOENGUTE SKEEMID 2.1. Punusoengu skeemi koostamine ja lugemine 2.2. Punusoengu skeemi järgi punumine	Arutelu, näitlikustamine, skeemi joonistamine ja lugemine, praktilised harjutused	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> 1. Kirjalik töö - koostab "Afrofantaasia" punuskeemi 2. Demonstratsioon - etteantud punuskeemi põhjal punub õppepeale afrosoengu			<b>Hindamismeetod:</b> Praktiline töö Ülesanne/harjutus	
<b>Lävend</b>				
1. koostab ja oskab lugeda punusoengu skeeme ja punub nende järgi				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist. Praktiliste oskuste harjutamine iseseisva tööna				
<b>Praktilised tööd</b>				
Praktilised harjutusülesanded tunnis. Koostab "Afrofantaasia" punuskeemi ja punub selle järgi õppepeale afrosoengu				

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
3. soovib ja modelleerib praktiliselt erinevaid punusoenguid naistele ja meestele	1. punusoengut soovitades ja modellerides arvestab kliendi pea- ja näokujuga, juuste pikkuse ja paksuse ning juuksekasvupiiridega	3. ERINEVATE PUNUSOENGUTE MODELLEERIMINE 3.1. Kliendi nõustamine: Kellele millised patsid ja millise ürituse jaoks 3.2. Näo ja peakuju, juuste pikkuse ja paksuse ning juuksekasvupiiride arvestamine punusoengute modelleerimisel	Arutelu, näitlikustamine, praktilised harjutused, paaritöö	Mitteeristav

	3.3. Jagada kliendile - kaasõpilasele soovitusi (rakendades kõiki õpitud teadmisi ja oskusi) ja teostada tellimustöö kohane punumine 3.4. Teostada punutud pruudisoeng (võistlussoeng) klassikaaslasele, mille käigus venitada mitmeharulised patsid pitsiks - harjutustund 3.5. Teostada punutud pruudisoeng (võistlussoeng) klassikaaslasele, mille käigus venitada mitmeharulised patsid pitsiks		
--	---	--	--

<b>Hindamisülesanne:</b> 1. Paaristöö, demonstreerib - juhendi alusel teostab klassikaaslasele punutud pruudisoengu , mille käigus venitab mitmeharulised patsid pitsiks	<b>Hindamismeetod:</b> Praktiline töö Ülesanne/harjutus
---	---

<b>Lävend</b>
---------------

1. punusoengut soovitades ja modellerides arvestab kliendi pea- ja näokujuga, juuste pikkuse ja paksuse ning juuksekasvupiiridega
---

<b>Iseseisvad tööd</b>
------------------------

Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist. Praktiliste oskuste harjutamine iseseisva tööna
--

<b>Praktilised tööd</b>
-------------------------

1. Praktilised ülesanded õppesalongis - jagab kliendile soovitusi (rakendades kõiki õpitud teadmisi ja oskusi) ja teostab tellimustöö alusel vastava punumise 2. Paaristöö - juhendi alusel teostab klassikaaslasele punutud pruudisoengu , mille käigus venitab mitmeharulised patsid pitsiks
--

<b>Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine</b>	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde: 1. Iseseisev töö - ideemapp teemal " Punutud soengud" 2. Praktiline töö - demonstreerib loosiga tõmmatud nelja erinevat punumisülesannet ning vajadusel kasutab abi-, viimistlus- ja hooldusvahendeid 3. Kirjalik töö - koostab "Afrofantaasia" punuskeemi 4. Demonstratsioon - etteantud punuskeemi põhjal punub õppepeale afrosoengu 5. Paaristöö, demonstreerib - juhendi alusel teostab klassikaaslasele punutud pruudisoengu , mille käigus venitab mitmeharulised patsid pitsiks
<b>Mooduli hindamine</b>	mitteeristav hindamine
<b>Õppematerjalid</b>	„The scientific approach to long hair design“ Pivot Point 1996 Patsi punumine <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PL956D3A043661F995">https://www.youtube.com/playlist?list=PL956D3A043661F995</a>

**Pärnumaa Kutsehariduskeskus**  
**5. taseme kutseõppe õppekava „Kosmeetik“**  
**VALIKÕPINGUTE MOODULI RAKENDUSKAVA**

<b>Sihtrühm</b>	keskharidusega isikud		
<b>Õppevorm</b>	statsionaarne - koolipõhine õpe		
<b>Mooduli nr</b>	<b>Mooduli nimetus</b>	<b>Mooduli maht (EKAP)</b>	<b>Õpetajad</b>
18	Reklaamiõpetus	3	Kristel Sepp
<b>Nõuded mooduli alustamiseks</b>	Puuduvad		
<b>Mooduli eesmärk</b>	Õpetusega taotletakse, et õpilane analüüsib reklaami olemust ja mõju erinevas kontekstis ning kasutab ideede ja kujundite loomiseks keeletehteid ja mõttemänge		
<b>Auditoorseid tunde</b>	<b>Iseseisva töö tunde</b>	<b>Praktiline töö</b>	
30 t	18 t	30 t	

<b>Õpiväljund 1</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>	<b>Teemad/alateemad</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Hindamine</b>
1. kirjeldab reklaami ülesandeid ja reegleid asjade müümise ja ostmise kontekstis	1. kirjeldab reklaami ülesandeid ja reegleid asjade müümise ja ostmise kontekstis aruteludes ja foorumites osaledes, põhjendades oma seisukohti	1. REKLAAMI MÄÄRATLEMINE JA MÕJU Reklaami määratlemine ja mõju. Reklaam majanduse, kultuuri ja ühiskonna ristteel. Reklaamiagentuuri struktuur ja tööprotsess	Loeng, arutelu, analüüs, test, loovülesanne	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> 1. Paaristöö, esitlus - kirjeldab juhendi alusel reklaami ülesandeid ja reegleid asjade müümise ja ostmise kontekstis, põhjendades oma seisukohti		<b>Hindamismeetod:</b> Iseseisev töö Praktiline töö Suuline esitus		
<b>Lävend</b>				
1. kirjeldab reklaami ülesandeid ja reegleid asjade müümise ja ostmise kontekstis aruteludes ja foorumites osaledes, põhjendades oma seisukohti				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist ning aruteludes ja foorumites osalemine.				
<b>Praktilised tööd</b>				
Paaristöö - kirjeldab juhendi alusel reklaami ülesandeid ja reegleid asjade müümise ja ostmise kontekstis				

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
2. analüüsib reklaami keele, kultuuri, eetika ja kriitika kontekstis	1. analüüsib reklaami keele, kultuuri, eetika ja kriitika kontekstis, kasutades keeletehteid ja mõttemänge, põhjendades oma seisukohti	2. REKLAAM KEELE, KULTUURI, EETIKA JA KRIITIKA KONTEKSTIS Reklaamibriifi kirjutamine. Keele, kui tähenduse määraja uurimine. Reklaami vajava toote kirjeldamine. Konnotatsioonide määratlemine erinevas kontekstis	Loeng, arutelu, analüüs, test, loovülesanne	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> 1. Rühmatöö ja suuline esitus - reklaamibriifi kirjutamine 2. Rühmatöö ja suuline esitus - reklaami vajava toote kirjeldamine 3. Kirjalik ülesanne - analüüsib juhendi alusel reklaami keele, kultuuri, eetika ja kriitika kontekstis, kasutades keeletehteid ja mõttemänge, põhjendades oma seisukohti		<b>Hindamismeetod:</b> Rühmatöö Iseseisev töö Praktiline töö Suuline esitus Analüüs		
<b>Lävend</b>				
1. analüüsib reklaami keele, kultuuri, eetika ja kriitika kontekstis, kasutades keeletehteid ja mõttemänge, põhjendades oma seisukohti				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist ning aruteludes ja foorumites osalemine. Kirjalik ülesanne - analüüsib juhendi alusel reklaami keele, kultuuri, eetika ja kriitika kontekstis, kasutades keeletehteid ja mõttemänge, põhjendades oma seisukohti				
<b>Praktilised tööd</b>				
Rühmatöö - ülesande alusel reklaamibriifi kirjutamine. Rühmatöö - juhendi alusel reklaami vajava toote kirjeldamine				

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
3. oskab ideid ning kujundeid luua, kasutades keeletehteid ja mõttemänge	1. arendab ideid ning loob kujundeid, kasutades keeletehteid ja mõttemänge, arvestades antud konteksti	3. BRÄNDI NIME LOOMINE JA REKLAAMI ESITAMINE Toode ja bränd. Brändi nime loomine. Reklaami esitamine erinevas keskkonnas või kontekstis. Metafooride harjutamine. Loo konstrueerimine. Reklaamide analüüsimine	Loeng, arutelu, analüüs, test, loovülesanne, infootsing, rühmatöö, harjutamine	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> 1. Rühmatöö, suuline esitus - juhendi alusel loo konstrueerimine ja reklaamide analüüsimine 2. Kirjalik töö - juhendi alusel arendab ideed ning loob kujundeid, kasutades keeletehteid ja mõttemänge, arvestades antud konteksti		<b>Hindamismeetod:</b> Rühmatöö Iseseisev töö Suuline esitus Ülesanne/harjutus Analüüs		
<b>Lävend</b>				
1. arendab ideid ning loob kujundeid, kasutades keeletehteid ja mõttemänge, arvestades antud konteksti				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist. Kirjalik töö - juhendi alusel arendab ideed ning loob kujundeid, kasutades keeletehteid ja mõttemänge, arvestades antud konteksti				



**Praktilised tööd**

Rühmatöö, arutelu - Toode ja bränd. Brändi nime loomine. Rühmatöö, arutelu - Reklaam erinevas keskkonnas või kontekstis. Rühmatöö, harjutamine - Metafoorid. Rühmatöö, arutelu - juhendi alusel loo konstrueerimine ja reklaamide analüüsimine

<b>Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine</b>	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde: 1. Paaristöö, esitlus - kirjeldab juhendi alusel reklaami ülesandeid ja reegleid asjade müümise ja ostmise kontekstis, põhjendades oma seisukohti 2. Rühmatöö ja suuline esitlus - reklaamibriifi kirjutamine. 3. Rühmatöö ja suuline esitlus - reklaami vajava toote kirjeldamine 4. Kirjalik ülesanne - analüüsib juhendi alusel reklaami keele, kultuuri, eetika ja kriitika kontekstis, kasutades keeletehteid ja mõttemänge, põhjendades oma seisukohti 5. Rühmatöö, suuline esitlus - juhendi alusel loo konstrueerimine ja reklaamide analüüsimine 6. Kirjalik töö - juhendi alusel arendab ideed ning loob kujundeid, kasutades keeletehteid ja mõttemänge, arvestades antud konteksti
<b>Mooduli hindamine</b>	mitteeristav hindamine
<b>Õppematerjalid</b>	T. Bachmann, 1994. Reklaamipsühholoogia. Tallinn: AS Kontuur G. Kress & van T. Leeuwen, 1996. Reading Images: The Grammar of Visual Design. London: Routledge L. Priimägi, 1998. Reklaamikunst. Tallinn: BNS Kirjastus OÜ T. Sebeok, J. Umiker-Sebeok, (eds.) 1995. Advances in Visual Semiotics: The Semiotic Web 1992-93. Berlin & New York: Mouton de Gruyter A. Vihalem, 1996. Marketing. Hind müük ja reklaam. Tallinn: Külim M. Karise, Tartu Kunstikooli e-kursus „Sissejuhatus reklaami: piiridega loovus ja reeglitega mäng“

**Pärnumaa Kutsehariduskeskus**  
**5. taseme kutseõppe õppekava „Kosmeetik“**  
**VALIKÕPINGUTE MOODULI RAKENDUSKAVA**

<b>Sihtrühm</b>	keskhariduse omandanud isikud		
<b>Õppevorm</b>	mittestatsionaarne õpe		
<b>Mooduli nr</b>	<b>Mooduli nimetus</b>	<b>Mooduli maht (EKAP)</b>	<b>Õpetajad</b>
19	Projektijuhtimine	3	Ille Kukk
<b>Nõuded mooduli alustamiseks</b>	Läbitud Karjääriplaneerimine ja ettevõtlus, Ettevõtluskeskkond ja ettevõtte rahandus		
<b>Mooduli eesmärk</b>	Õpetusega taotletakse, et õpilane koostab projektitaotluse kavandi koos selle lisadega ja sisulise ning finantsilise projekti lõpparuande vastavalt etteantud kriteeriumidele		

<b>Õpiväljund 1</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Hindamine</b>
1. mõistab projektide koostamise loogikat, lähtudes juhendmaterjalidest ja õigusaktidest	Koostab korrektses eesti keeles kasutades arvutiprogramme meeskonnatööna projekti kavandi koos selle lisadega vastavalt juhendmaterjalidele ja õigusaktidele	loeng, ülesanded, meeskonnatööd, arutelu, esitlus, info otsing, mõttega lugemine, video vaatamine, ajurünnak. Mõiste- või ideekaardi koostamine, dilemmade, vastuolude toomine ja nende analüüs, juhtumi analüüs, kaaslaste hindamine.	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> Koostab korrektses eesti keeles kasutades arvutiprogramme meeskonnatööna projekti kavandi koos selle lisadega vastavalt juhendmaterjalidele ja õigusaktidele		<b>Hindamismeetod:</b> Ülesanne/harjutus	
<b>Lävend</b>			
<b>Praktilised tööd</b>			
Projekti kavandi koostamine meeskonnatööna			

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamine
2. planeerib projekti ressursid, rakendades projektipõhist arvestussüsteemi	Koostab projekti eelarve lähtudes kulude abikõlblikkusest kasutades tabelarvutus- või projektitarkvara. Rakendab ressursside planeerimisel projektipõhist arvestust ja sobivat tarkvara Annab hinnangu võimalikele riskidele projekti kavandist ja kriteeriumidest lähtuvalt	loeng, ülesanded, meeskonnatööd, arutelu, esitus, õpimapp	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> Koostab projekti eelarve lähtudes kulude abikõlblikkusest kasutades tabelarvutus- või projektitarkvara		<b>Hindamismeetod:</b> Ülesanne/harjutus	
<b>Lävend</b>			
<b>Praktilised tööd</b>			
Projekti eelarve koostamine			

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamine
3. orienteerub projekti aruandluses lähtudes projektidele esitatavatest nõuetest	Koostab projekti sisulise ja finantsilise lõpparuande vastavalt juhendmaterjalidele ning õigusaktidele Analüüsib ja esitleb projekti ressursside kasutamist lähtuvalt projekti lõpparuandest	loeng, ülesanded, meeskonnatööd, arutelu, esitus, õpimapp	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> Koostab tabelarvutus- või projektitarkvara kasutades projektipõhist arvestust koostab sisulise ja finantsilise lõpparuande ning annab hinnangu projekti lõpparuandele vastavalt juhendmaterjalidele ning õigusaktidele Esitleb ja selgitab projekti ressursside kasutamist lähtuvalt projekti lõpparuandest Analüüsib ja annab hinnangu võimalikele riskidele projekti kavandist ja kriteeriumidest lähtuvalt		<b>Hindamismeetod:</b> Praktiline töö Analüüs Ettekanne/esitus	
<b>Lävend</b>			
<b>Praktilised tööd</b>			
Projekti lõpparuande koostamine			

<b>Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine</b>	Moodulit hinnatakse mitteeristavalt Koostatud projektikavand, koostatud projektikavandi lisad (projektijuhi CV, organisatsiooni CV, aja-ja tegevusplaan, riski-ja teavitusplaan, eelarve, kaas- ja kinnituskiri), analüüsitud ja esitletud lõpparuanne. Õppeprojekti sisuline ja finantsiline projekti lõpparuanne, esitus
<b>Mooduli hindamine</b>	mitteeristav hindamine
<b>Õppematerjalid</b>	Projektijuhtimise käsiraamat Äripäeva kirjastus 1999 Perens, Algis Projektijuhtimine Külim 1999, 2001, 2002 Rahvusvahelise projektijuhtimise käsiraamat. (2000) [ <a href="http://www.siseministeerium.ee/300">http://www.siseministeerium.ee/300</a> ]

Projektijuhtimine Äripäeva kirjastus 2005 Perens, A. jt. Projektijuhtimine. [Võrguteavik]. Tln: Äripäeva Kirjastus, 2005;  
Projekti- ja protsessijuhtimise käsiraamat Äripäeva käsiraamat 2013  
Raamatupidamise Toimkonna juhend 12  
Abikõlblike kulude määramise üldised tingimused ja kord <https://www.riigiteataja.ee/akt/108122010015>  
Projektijuhi assistendi ja projektijuhi kutsestandardid [www.kutsekoda.ee](http://www.kutsekoda.ee)  
Mägi, Arvo Microsoft Project 2000, Tallinn: GT Tarkvara OÜ, 2000; ISBN 9985-9259-1-2.  
Kuura, Arvi Projektimeetod. Pärnu: TÜ Kolledž, 2000  
Lees, Merike, Projektijuhtimine – väljakutsed ja võimalused. Tallinn: Äripäeva Kirjastus, 2007.  
Salla, Sigrid, Projektijuhtimine – praktiline käsiraamat projektide ettevalmistamisest koos näidisprojektidega, 2007; Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus  
Projektide rahastamise informatsioon (kõik sektorid) <http://www.eas.ee>  
Keskkonnaprojektide rahastamise informatsioon <http://www.kik.ee>  
LEADER –projektide informatsioon <http://www.maainfo.ee/index.php?page=66>  
Kultuuriprojektid <http://www.kulka.ee>

**Pärnumaa Kutsehariduskeskus**  
**5. taseme kutseõppe õppekava „Kosmeetik“**  
**VALIKÕPINGUTE MOODULI RAKENDUSKAVA**

<b>Sihtrühm</b>	keskharidusega isikud		
<b>Õppevorm</b>	statsionaarne - koolipõhine õpe		
<b>Mooduli nr</b>	<b>Mooduli nimetus</b>	<b>Mooduli maht (EKAP)</b>	<b>Õpetajad</b>
20	Individuaalne valikaine	2	Ruth Ilves
<b>Nõuded mooduli alustamiseks</b>	Puuduvad		
<b>Mooduli eesmärk</b>	Õpetusega taotletakse, et õpilane on mitmekülgne ja osaleb huvi- või vabatahtlikus tegevuses.		
<b>Auditoorseid tunde</b>	<b>Iseseisva töö tunde</b>	<b>Praktiline töö</b>	
10 t	12 t	30 t	

<b>Õpiväljundid</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>	<b>Teemad/alateemad</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Hindamine</b>
1. tegeleb aktiivse tegevusega (sportimise), muusika või muu huvitegevusega (käsitöö, keraamika jne) regulaarselt või osaleb vabatahtlikus tegevuses (sündmuskorraldus)	1. valib endale sobiva huvi- või vabatahtliku tegevuse vabaks ajaks 2. osaleb regulaarselt huvi- või vabatahtlikus tegevuses 3. kirjeldab seoseid erialaseks tööks sobivaid isikuomaduste ja oma huvi- või vabatahtliku tegevuse vahel 4. kirjeldab, kuidas õpilase huviringis osalemine või hobiga tegelemine või vabatahtlik tegevus mõjutab isiku arengut	1. VABA AEG 1.1 Vaba aja sihipärane kasutamine 1.2 Vaba aja huvitegevused (koolis ja väljaspool kooli) 1.3 Hobid. Huviringid koolis, noortekeskuses, ühendustes 1.4 Vabatahtlik tegevus (nt. Vallikraavi veeralli korraldusmeeskonnas) 2. ERIALASE TÖÖ OSKUSTE ARENG LÄBI HUVI-JA VABATAHTLIKU TEGEVUSE 2.1 Huvi- ja vabatahtliku tegevuse käigus arendatavad oskused 2.2 Erialase töö oskustega seostamine 3. HUVI- JA VABATAHTLIKU TEGEVUSE SEOS ÕPILASE ARENGUGA 3.1 Väärtuste kandmine tegevuse käigus 3.2 Isikuomadused ja huvitegevus 3.3 Isikuomadused ja vabatahtlik tegevus	Infootsing huvitegevuse võimaluste kohta koolis, Pärnus ja Pärnumaal. Arutelu huvitegevuse võimaluste kohta. Praktiline tegevuses osalemine. Tutvumine ühe vabatahtliku tegevuse projektiga. Arutelu ja esitlus	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> 1. Õpimapp - on hindamise aluseks, mis sisaldab tõendit huvi- või vabatahtlikus tegevuses osalemise kohta, õppekäikude raportidest, ideekaarti tööks vajalike oskuste ja oma huvi- või vabatahtliku tegevuse raames kujunevate oskuste seostest		<b>Hindamismeetod:</b> Õpimapp/portfoolio		
<b>Lävend</b>				
1. tegeleb aktiivse tegevusega (sportimise), muusika või muu huvitegevusega (käsitöö, keraamika jne) regulaarselt või osaleb vabatahtlikus tegevuses (sündmuskorraldus)				
<b>Iseseisvad tööd</b>				

Täiendav infootsing internetist. Infootsing vabatahtlikust tegevuse võimalustest. Osalemine huvi- või vabatahtlikus tegevuses. Raportid õppekäigust.

**Praktilised tööd**

'Õppekäigud

<b>Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine</b>	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde: 1. Õpimapp - on hindamise aluseks, mis sisaldab tõendit huvi- või vabatahtlikus tegevuses osalemise kohta, õppekäikude raportidest, ideekaarti tööks vajalike oskuste ja oma huvi- või vabatahtliku tegevuse raames kujunevate oskuste seostest
<b>Mooduli hindamine</b>	mitteeristav hindamine
<b>Õppematerjalid</b>	Portaal vabatahtlike Värav <a href="http://www.vabatahtlikud.ee/">http://www.vabatahtlikud.ee/</a> Pärnumaa Kutsehariduskeskuse täiendusõpe <a href="http://www.hariduskeskus.ee/index.php/taiend-ja-umberope">http://www.hariduskeskus.ee/index.php/taiend-ja-umberope</a> Pärnu Huvikoolid <a href="http://www.parnu.ee/index.php/linnakodanikule/haridus/haridusasutused/koolid/184-linna-huvikoolid">http://www.parnu.ee/index.php/linnakodanikule/haridus/haridusasutused/koolid/184-linna-huvikoolid</a>

**Pärnumaa Kutsehariduskeskus**  
**5. taseme kutseõppe õppekava „Kosmeetik“**  
**VALIKÕPINGUTE MOODULI RAKENDUSKAVA**

<b>Sihtrühm</b>	keskharidusega isikud		
<b>Õppevorm</b>	stационаarne - koolipõhine õpe		
<b>Mooduli nr</b>	<b>Mooduli nimetus</b>	<b>Mooduli maht (EKAP)</b>	<b>Õpetajad</b>
21	Võõrkeel (soome, vene) A2 tase	6	Maie Jesjutina, Ly Kukkk
<b>Nõuded mooduli alustamiseks</b>	Puuduvad		
<b>Mooduli eesmärk</b>	Õpetusega taotletakse, et õpilane omandab eriala terminoloogia, protseduuride kirjeldused ja erialase teksti mõistmise ning kasutab oskussõnavara rahvusvahelise kliendiga suhtlemisel ning erialase info mõistmisel ja edastamisel		
<b>Auditoorseid tunde</b>	<b>Iseseisva töö tunde</b>	<b>Praktiline töö</b>	
60 t	36 t	60 t	

<b>Õpiväljund 1</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>	<b>Teemad/alateemad</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Hindamine</b>
1. mõistab erialast terminoloogiat, teab töövahendite ja toodete nimetusi	1. rakendab erialaseid ja kutsekeele oskusi suhtlemisel rahvusvahelise kliendiga toodete ja hoolitsuste tutvustamisel ja müümisel 2. koostab etteantud juhendi alusel hoolitsuste loendi koos lühikeste selgitustega kasutades erialast sõnavara ja jälgides keelelist korrektsust	1. Grammatika. 2. Häälamine. 3. Erialane terminoloogia. 4. Inimene: välimus ja iseloom. 5. Töö ja hobid. 6. Töövahendid ja tooted 7. Erinevad hoolitsused	Praktikum, iseseisev töö, e-õpe, praktiline harjutamine, kuulamine, kõnelemine, kirjutamine, tõlkimine	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> 1. rakendab erialaseid ja kutsekeele oskusi suhtlemisel rahvusvahelise kliendiga toodete ja hoolitsuste tutvustamisel ja müümisel 2. koostab etteantud juhendi alusel hoolitsuste loendi koos lühikeste selgitustega kasutades erialast sõnavara ja jälgides keelelist korrektsust				
<b>Lävend</b>				
1. rakendab erialaseid ja kutsekeele oskusi suhtlemisel rahvusvahelise kliendiga toodete ja hoolitsuste tutvustamisel ja müümisel 2. koostab etteantud juhendi alusel hoolitsuste loendi koos lühikeste selgitustega kasutades erialast sõnavara ja jälgides keelelist korrektsust				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.				
<b>Praktilised tööd</b>				

Rollimängud: Telefonivestlus kliendiga - aja broneerimine  
 Otsesuhtluse situatsioon kliendiga -kliendi vastuvõtmine, soovide väljaselgitamine, hoolitsuste ja hooldusvahendite tutvustamine, hoolitsuste broneerimine, probleemi lahendamine, kliendirahulolu selgitamine, viisakusvestlus

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
2. suhtleb kliendiga võõrkeeles otsesuhtluses ja telefoni teel	1. demonstreerib etteantud töösituatsioonide alusel rollimängudes ametialast suhtlemisoskust nii otsesuhtluses kui telefoni teel (kliendi vastuvõtmine, soovide väljaselgitamine, hoolitsuste ja hooldusvahendite tutvustamine, hoolitsuste broneerimine, probleemi lahendamine, kliendirahulolu selgitamine, viisakusvestlus)	8. Tootemüük kliendile 9. Telefonivestlus 10. kliendi vastuvõtmine, soovide väljaselgitamine, hoolitsuste ja hooldusvahendite tutvustamine, hoolitsuste broneerimine, probleemi lahendamine, kliendirahulolu selgitamine, viisakusvestlus	Praktikum, iseseisev töö, e-õpe, praktiline harjutamine, kuulamine, kõnelemine, kirjutamine, tõlkimine	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> 1. demonstreerib etteantud töösituatsioonide alusel rollimängudes ametialast suhtlemisoskust nii otsesuhtluses kui telefoni teel (kliendi vastuvõtmine, soovide väljaselgitamine, hoolitsuste ja hooldusvahendite tutvustamine, hoolitsuste broneerimine, probleemi lahendamine, kliendirahulolu selgitamine, viisakusvestlus)			<b>Hindamismeetod:</b> Praktiline töö Suuline esitus Ülesanne/harjutus	
<b>Lävend</b>				
1. demonstreerib etteantud töösituatsioonide alusel rollimängudes ametialast suhtlemisoskust nii otsesuhtluses kui telefoni teel (kliendi vastuvõtmine, soovide väljaselgitamine, hoolitsuste ja hooldusvahendite tutvustamine, hoolitsuste broneerimine, probleemi lahendamine, kliendirahulolu selgitamine, viisakusvestlus)				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.				
<b>Praktilised tööd</b>				
Rollimängud: Telefonivestlus kliendiga - aja broneerimine Otsesuhtluse situatsioon kliendiga -kliendi vastuvõtmine, soovide väljaselgitamine, hoolitsuste ja hooldusvahendite tutvustamine, hoolitsuste broneerimine, probleemi lahendamine, kliendirahulolu selgitamine viisakusvestlus				

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
3. nõustab klienti, selgitab hoolitsuste põhimõtteid	1. selgitab kliendile iluhoolitsuste põhimõtteid ning kasutab sobivaid keelendeid kliendi heaolu tagamiseks	11. oskussõnavara kasutamine 12. nõustab klienti, selgitab hoolitsuste põhimõtteid	Praktikum, iseseisev töö, e-õpe, praktiline harjutamine, kuulamine, kõnelemine, kirjutamine, tõlkimine	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> 1. selgitab kliendile iluhoolitsuste põhimõtteid ning kasutab sobivaid keelendeid kliendi heaolu tagamiseks			<b>Hindamismeetod:</b> Praktiline töö Suuline esitus Ülesanne/harjutus	



<b>Lävend</b>
1. selgitab kliendile iluhoolitsuste põhimõtteid ning kasutab sobivaid keelendeid kliendi heaolu tagamiseks
<b>Iseseisvad tööd</b>
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.
<b>Praktilised tööd</b>
Rollimängud: Telefonivestlus kliendiga - aja broneerimine Otsesuhtluse situatsioon kliendiga -kliendi vastuvõtmine, soovide väljaselgitamine, hoolitsuste ja hooldusvahendite tutvustamine, hoolitsuste broneerimine, probleemi lahendamine, kliendirahulolu selgitamine viisakusvestlus

<b>Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine</b>	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde: 1. rakendab erialaseid ja kutsekeele oskusi suhtlemisel rahvusvahelise kliendiga toodete ja hoolitsuste tutvustamisel ja müümisel 2. koostab etteantud juhendi alusel hoolitsuste loendi koos lühikeste selgitustega kasutades erialast sõnavara ja jälgides keelelist korrektsust 3. demonstreerib etteantud töösituatsioonide alusel rollimängudes ametialast suhtlemisoskust nii otsesuhtluses kui telefoni teel (kliendi vastuvõtmine, soovide väljaselgitamine, hoolitsuste ja hooldusvahendite tutvustamine, hoolitsuste broneerimine, probleemi lahendamine, kliendirahulolu selgitamine, viisakusvestlus) 4. selgitab kliendile iluhoolitsuste põhimõtteid ning kasutab sobivaid keelendeid kliendi heaolu tagamiseks
<b>Mooduli hindamine</b>	mitteeristav hindamine
<b>Õppematerjalid</b>	Салон красоты. Цикл уроков русского языка. М.Есютина. Г.Вороновская, Пярну, 2001 M.Kitsnik. Juuksuri ja kosmeetiku erialane eesti keel.Õppematerjal ja sõnaloend, Tallinn,2010 <a href="http://www.hariduskeskus.ee/opiobjektid/soengud/?ILUDUSE_SALONG&amp;normal">http://www.hariduskeskus.ee/opiobjektid/soengud/?ILUDUSE_SALONG&amp;normal</a>  Sonja Gehring, Sanni Heinzmann, Suomen mestari 1, Suomen kielen oppikirja aikuisille.FINN LECTURA, 3. Painos. Kaare Sark, Hyvä-parempi-paras, Tallinn 2009 Õpetaja Ly Kukk koostatud materjalid e-oppekeskkonnas moodle Susanna Hartikainen, Nikolai Jääskeläinen, Kauneudenhoidon alan ammattisanasto, suomi-venäjä- suomi, H

**Pärnumaa Kutsehariduskeskus**  
**5. taseme kutseõppe õppekava „Kosmeetik“**  
**VALIKÕPINGUTE MOODULI RAKENDUSKAVA**

<b>Sihtrühm</b>	keskharidusega isikud		
<b>Õppevorm</b>	statsionaarne - koolipõhine õpe		
<b>Mooduli nr</b>	<b>Mooduli nimetus</b>	<b>Mooduli maht (EKAP)</b>	<b>Õpetajad</b>
22	Digijastu tehnoloogiate kasutamine õppimises ja erialases arengus	2	Anu Laas
<b>Nõuded mooduli alustamiseks</b>	Puuduvad		
<b>Mooduli eesmärk</b>	Õpetusega taotletakse, et õpilane omandab teadmised ja oskused digijastu tehnoloogiliste vahendite kasutamiseks informatsiooni hankimisel, töötlemisel, tööalasel suhtlemisel, asjaajamisel ja enesetäiendamisel eetika ja turvalisuse nõudeid arvestades		
<b>Auditoorseid tunde</b>	<b>Iseseisva töö tunde</b>	<b>Praktiline töö</b>	
20 t	12 t	20 t	

Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
1. pilane kasutab digijastu tehnoloogilisi vahendeid informatsiooni hankimiseks, töötlemiseks, tööalaseks suhtlemiseks, asjaajamiseks ja enesetäiendamiseks	1. teab infoajastu tehnoloogiate kasutamise põhitõdesid, võimalusi ja sellega kaasnevaid ohtusid 2. vormistab arvutil nõuetekohaseid kirjalikke töid ja esitab või jagab neid vajadusel veebipõhiselt 3. teab, mis on e-õpe ja kasutab e-õppe keskkonna Moodle traditsioonilisi tegevusi ja vahendeid 4. loob originaaltöid (pilt, video, audio vm) rakendades informatsiooni kogumiseks hindamiseks ja kasutamiseks digitaalseid vahendeid 5. kasutab teadlikult veebimaterjale kätudes seaduslikult ja eetilisel 6. kasutab digitaalseid vahendeid (s.h digitaalne arengumapp) oma loomingu edastamiseks ja erialase arengu reflekteerimiseks 7. kasutab digitaalset meediat ja keskkondi suhtlemiseks ning koostööks	1. Digitaalne arengumapp ja refleksioon 2. Infoajastu võimaluste teadlik kasutamine 3. Õppimist toetavad dokumendid, vajamineva info otsimine ja kasutamine 4. E-õppe keskkonna Moodle tegevused 5. Meediad ja koostöö digijastul 6. Originaaltöö loomise võimalused digivahenditega 7. Veebimaterjali seaduslik ja eetiline kasutamine	Seminar, arutelu, rühmatöö, e-õpe, eneseanalüüs	Mitteeristav

8. leiab ja rakendab digitaalseid vahendeid praktiliste oskuste arendamiseks  
9. on teadlik erinevatest õppimist toetavatest ja reguleerivatest dokumentidest Pärnumaa Kutsehariduskeskuses  
10. kasutab sihipäraselt Pärnumaa Kutsehariduskeskuse kodulehte, siseveebi ja leiab üles vajaliku informatsiooni

#### Hindamisülesanne:

Esitada järgmised digitehnoloogiliselt koostatud tööd:

1. Digitaalne arengumapp (erialane õpimapp) ja refleksioon.
2. Erialased infootsinguid sisaldavad hinnatavad tööd, selgitada Infoajastu võimaluste teadlikku kasutamist
3. Osaleda e-õppe keskkonna Moodle tegevustes
4. Luua originaaltöö digivahenditega.
5. Selgitada veebimaterjali seaduslik ja eetiline kasutamine.
6. Demonstreerida esitluse erinevate vormide valdamist

#### Lävend

1. teab infoajastu tehnoloogiate kasutamise põhitõdesid, võimalusi ja sellega kaasnevat ohtusid
2. vormistab arvutil nõuetekohaseid kirjalikke töid ja esitab või jagab neid vajadusel veebipõhiselt
3. teab, mis on e-õpe ja kasutab e-õppe keskkonna Moodle traditsioonilisi tegevusi ja vahendeid
4. loob originaaltöid (pilt, video, audio vm) rakendades informatsiooni kogumiseks hindamiseks ja kasutamiseks digitaalseid vahendeid
5. kasutab teadlikult veebimaterjale kätutades seaduslikult ja eetilisel
6. kasutab digitaalseid vahendeid (s.h digitaalne arengumapp) oma loomingu edastamiseks ja erialase arengu reflekteerimiseks
7. kasutab digitaalset meediat ja keskkondi suhtlemiseks ning koostööks
8. leiab ja rakendab digitaalseid vahendeid praktiliste oskuste arendamiseks
9. on teadlik erinevatest õppimist toetavatest ja reguleerivatest dokumentidest Pärnumaa Kutsehariduskeskuses
10. kasutab sihipäraselt Pärnumaa Kutsehariduskeskuse kodulehte, siseveebi ja leiab üles vajaliku informatsiooni

#### Iseseisvad tööd

Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.

#### Praktilised tööd

Digitehnoloogilised praktilised tööd: 1. Digitaalne arengumapp (erialane õpimapp) ja refleksioon. 2. Erialased infootsinguid sisaldavad hinnatavad tööd, selgitada Infoajastu võimaluste teadlikku kasutamist 3. Osaleda e-õppe keskkonna Moodle tegevustes 4. Luua originaaltöö digivahenditega. 5. Selgitada veebimaterjali seaduslik ja eetiline kasutamine. 6. Demonstreerida esitluse erinevate vormide valdamist

#### Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine

Moodul hinnatakse mitmeeristavalt (A/MA).

Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde:

1. Digitaalne arengumapp (erialane õpimapp) ja refleksioon.
2. Erialased infootsinguid sisaldavad hinnatavad tööd, selgitada Infoajastu võimaluste teadlikku kasutamist
3. Osaleda e-õppe keskkonna Moodle tegevustes
4. Luua originaaltöö digivahenditega.
5. Selgitada veebimaterjali seaduslik ja eetiline kasutamine.
6. Demonstreerida esitluse erinevate vormide valdamist

<b>Mooduli hindamine</b>	mitteeristav hindamine
<b>Õppematerjalid</b>	Õppejõu juhendmaterjalid on digiajastu võimalustega

**Pärnumaa Kutsehariduskeskus**  
**5. taseme kutseõppe õppekava „Kosmeetik“**  
**VALIKÕPINGUTE MOODULI RAKENDUSKAVA**

<b>Sihtrühm</b>	keskharidusega isikud		
<b>Õppevorm</b>	stационаarne - koolipõhine õpe		
<b>Mooduli nr</b>	<b>Mooduli nimetus</b>	<b>Mooduli maht (EKAP)</b>	<b>Õpetajad</b>
23	Tervistedendava elu- ja tööstiili kujundamine	6	Taisi Talviste, Ruth Ilves
<b>Nõuded mooduli alustamiseks</b>	Puuduvad		
<b>Mooduli eesmärk</b>	Õpetusega taotletakse, et õpilane omandab teadliku hoiaku oma tervise hoidmise vajadusse, suhtub töö eripärast tulenevatesse terviseriskidesse ennetavalt, tegeleb kehaliste aktiivtegevustega ja kujundab oma tervist säästva tootmisstiili		
<b>Auditoorseid tunde</b>	<b>Iseseisva töö tunde</b>	<b>Praktiline töö</b>	
60 t	36 t	60 t	

<b>Õpiväljund 1</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>	<b>Teemad/alateemad</b>	<b>Õppemeetodid</b>	<b>Hindamine</b>
1. mõistab aktiivsete kehaliste tegevuste, tervislike eluviiside olemust ja tähtsust	1. selgitab juhendi alusel tervislike eluviiside üldpõhimõtteid 2. analüüsib enda kehaliste tegevuste asjakohasust ja vajadusi lähtudes oma eluviisist ja töö eripärast	1. Tervislikud eluviisid 2. Kosmeetikutöö kutsehaigused 3. Püstiaseendi ja sundasendite (jāme- ja peenmootorika) riskid lihasgruppidele ja selle ennetamine 4. Praktiline kutsehaigusi ennetav tervisevõimlemine töökohal	Miniloeng, füüsiline treening, individuaalne harjutamine, treeningvideote kasutamine, praktiline töö, materjali kogumine ja süstematiseerimine	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> 1. Kollaaži koostamine ja esitlemine: 1. Koostada juhendi alusel ülevaade tervislike eluviiside olemusest ja üldpõhimõtetest. Selgitada kosmeetikutöö spetsiifikast tulenevaid negatiivseid mõjusid erinevatele lihasgruppidele ja ennetamise viise 2. Demonstratsioon: Koostada erialase töö spetsiifikast tulenevalt harjutusprogramm ja selgitada selle mõju tööst tulenevatele ohustatud lihasgruppidele ja organismile tervikuna			<b>Hindamismeetod:</b> Praktiline töö Suuline esitus Ülesanne/harjutus	
<b>Lävend</b>				
1. selgitab juhendi alusel tervislike eluviiside üldpõhimõtteid 2. analüüsib enda kehaliste tegevuste asjakohasust ja vajadusi lähtudes oma eluviisist ja töö eripärast				
<b>Iseseisvad tööd</b>				

Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.

### Praktilised tööd

1. Kollaaži koostamine ja esitlemine: Koostada juhendi alusel ülevaade tervislike eluviiside olemusest ja üldpõhimõtetest. Selgitada kosmeetikutöö spetsiifikast tulenevaid negatiivseid mõjusid erinevatele lihasgruppidele ja ennetamise viise 2.Demonstratsioon: Koostada erialase töö spetsiifikast tulenevalt harjutusprogramm ja selgitada selle mõju tööst tulenevatele ohustatud lihasgruppidele ja organismile tervikuna

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
2. tunneb kosmeetikutöö eripärast tulenevaid terviseriske ja planeerib ennetava aktiivse tegevuse	1. koostab sobiva igapäevase võimlemise kava, arvestades juuksuritöö eripärast tulenevaid riske lihasgruppidele 2. demonstreerib erinevaid harjutusi ja selgitab nende mõju inimese erinevatele lihasgruppidele ja organismile tervikuna	4. Praktiline kutsehaigusi ennetav tervisevõimlemine töökohal	Miniloeng, füüsiline treening, individuaalne harjutamine, treeningvideote kasutamine, praktiline töö, materjali kogumine ja süstematiseerimine	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> 1. Koostab kirjelduse: Isiklikud eluviisid ja terviseriskid (liikumine, puhkus, toitumine) koos aktiivtegevuse ja toitumisplaaniga 2. Demonstreerib erinevaid harjutusi ja selgitab nende mõju inimese erinevatele lihasgruppidele ja organismile tervikuna			<b>Hindamismeetod:</b> Praktiline töö Ülesanne/harjutus	
<b>Lävend</b>				
1. koostab sobiva igapäevase võimlemise kava, arvestades juuksuritöö eripärast tulenevaid riske lihasgruppidele 2. demonstreerib erinevaid harjutusi ja selgitab nende mõju inimese erinevatele lihasgruppidele ja organismile tervikuna				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist. Koostada kirjeldus: Isiklikud eluviisid ja terviseriskid (liikumine, puhkus, toitumine) koos aktiivtegevuse ja toitumisplaaniga. Koostada isiklik retseptiraamat				
<b>Praktilised tööd</b>				
Demonstreerib erinevaid harjutusi ja selgitab nende mõju inimese erinevatele lihasgruppidele ja organismile tervikuna				

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
3. mõistab tervisliku toitumise olemust ja seost oma elustiiliga oma tervise hoidmisel ja töövõime tagamisel	1. selgitab toitumispüramiidi alusel tervisliku toitumise olemust ja seostab põhimõtted isikliku toitumis- ja elustiiliga tuues välja võimalikud riskid 2. leiab internetist tasakaalustatud toitumisest erinevaid lähenemisi (vähemalt 3) ja toob välja riskitegurid 3. koostab ülevaate toitumishäiretest ja tuua välja riskirühmad	5. Tervislik toitumine Toitumispüramiid. Tasakaalustatud toitumise põhimõtted ja toitumisuuringud. Toitumishäired, riskigrupid	Miniloeng, füüsiline treening, individuaalne harjutamine, treeningvideote kasutamine, praktiline töö, materjali kogumine ja süstematiseerimine	Mitteeristav

<b>Hindamisülesanne:</b> 1. Kirjalik töö: leiab internetist tasakaalustatud toitumisest erinevaid lähenemisi (vähemalt 3) ja toob välja riskitegurid 2. Rühmatöö esitlused: selgitada toitumispüramiidi alusel tasakaalustatud toitumise põhimõtteid ning internetist otsitud erinevaid lähenemisi, tuues välja riskitegurid. Koostada ülevaade toitumishäiretest ja tuua välja riskirühmad	<b>Hindamismeetod:</b> Rühmatöö Praktiline töö Suuline esitus
<b>Lävend</b>	
1. selgitab toitumispüramiidi alusel tervisliku toitumise olemust ja seostab põhimõtted isikliku toitumis- ja elustiiliga tuues välja võimalikud riskid 2. leiab internetist tasakaalustatud toitumisest erinevaid lähenemisi (vähemalt 3) ja toob välja riskitegurid 3. koostab ülevaade toitumishäiretest ja tuua välja riskirühmad	
<b>Iseseisvad tööd</b>	
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist. Kirjalik töö: leiab internetist tasakaalustatud toitumisest erinevaid lähenemisi (vähemalt 3) ja toob välja riskitegurid	
<b>Praktilised tööd</b>	
Rühmatöö esitlused: Selgitada toitumispüramiidi alusel tasakaalustatud toitumise põhimõtteid ning internetist otsitud erinevaid lähenemisi, tuues välja riskitegurid. Koostada ülevaade toitumishäiretest ja tuua välja riskirühmad	

Õpiväljund 4	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
4. valmistab juhendi järgi lihtsamaid toite tasakaalustatud toitumispõhimõtete kinnistamiseks	1. kirjeldab toitude valmistamiseks sobilikke külm- ja kuumtöötlemise meetodeid 2. valmistab juhendi järgi hommiku-, lõuna- ja õhtusöögi 3. koostab isikliku tasakaalustatud toitumisel põhineva retseptiraamatu	6. Praktilised tööd õppekõrgis	Miniloeng, füüsiline treening, individuaalne harjutamine, treeningvideote kasutamine, praktiline töö, materjali kogumine ja süstematiseerimine	Mitteeristav
<b>Hindamisülesanne:</b> 1. Praktilised tööd õppekõrgis - valmistab juhendi järgi hommiku-, lõuna- ja õhtusöögi 2. Kirjalik töö: koostab isikliku tasakaalustatud toitumisel põhineva retseptiraamatu		<b>Hindamismeetod:</b> Iseseisev töö Praktiline töö Ülesanne/harjutus		
<b>Lävend</b>				
1. kirjeldab toitude valmistamiseks sobilikke külm- ja kuumtöötlemise meetodeid 2. valmistab juhendi järgi hommiku-, lõuna- ja õhtusöögi 3. koostab isikliku tasakaalustatud toitumisel põhineva retseptiraamatu				
<b>Iseseisvad tööd</b>				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.				
<b>Praktilised tööd</b>				

