

PÄRNUMAA KUTSEHARIDUSKESKUSE ÕPPEKAVA						
Õppekavarühm		Juuksuritöö ja iluteenindus				
Õppekava nimetus		Kosmeetik				
		Cosmetician				
		Косметолог				
Õppekava kood EHS-es		187257				
ESMAÕPPE ÕPPEKAVA					JÄTKUÕPPE ÕPPEKAVA	
EKR 2	EKR 3	EKR 4 kutsekesk- haridus	EKR 4	EKR 5	EKR 4	EKR 5
				X		
Õppekava maht: 120 EKAP						
Õppekava koostamise alus: Kutsestandard Kosmeetik, tase 5. Teeninduse Kutsenõukogu otsus nr 17, 17.10.2018, kehtib kuni 16.10.2023. Vabariigi Valitsuse 26.08.2013 määrus nr 130 „Kutseharidusstandard“						
Õppekava õpiväljundid: EESMÄRK: luua võimalused ettevõtliku, teenindus- ning kultuuriteadliku spetsialisti kujunemiseks, kellel on teadmised, oskused ja sotsiaalne valmidus töötamiseks kosmeetikuna ning luua valmisolek õpingute jätkamiseks ja elukestvaks õppeks. ÕPIVÄLJUNDID: 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.						
Õppekava rakendamine: SIHTGRUPP: Kosmeetikuks saab õppida isik, kes on eelnevalt omandanud keskhariduse. ÕPPEVORM: Õpe võib toimuda statsionaarse (koolipõhine ja töökohapõhine) ja mittestatsionaarse õppe vormis.						
Nõuded õpingute alustamiseks: Kosmeetiku viienda taseme esmaõppe õpingute alustamise tingimuseks on keskhariduse olemasolu.						
Nõuded õpingute lõpetamiseks: Õpiväljundite saavutatust hinnatakse kutseeksamiga, mida võib sooritada ka osade kaupa. Kui kutse- või erialal ei ole kutseeksami sooritamise võimalik, lõpetatakse õpingud erialase lõpueksamiga. Juhul, kui kutseeksami sooritamise ebaõnnestub, on õpilasel õigus sooritada õpingute lõpetamiseks samuti erialane lõpueksam. Haridusliku erivajadusega õpilase puhul hinnatakse õpiväljundite saavutatust erialase lõpueksamiga, mille võib asendada kutseeksamiga.						
Õpingute läbimisel omandatavad kvalifikatsioonid: KOSMEETIK, EKR tase 5 vastavad kompetentsid.						
Õpingute osalisel läbimisel omandatavad kvalifikatsioonid: Puuduvad.						
Osakvalifikatsioonid: Puuduvad.						
Lõpetamisel väljastatavad dokumendid: Viienda taseme kutseõppe lõpetanule väljastab kool Pärnumaa Kutsehariduskeskuse lõputunnistuse koos hinnetelehega.						
Õppekava struktuur Põhiõpingute moodulid (100 EKAP)						
<i>Nimetus</i>	<i>Maht</i>	<i>Õpiväljundid</i>				
Sissejuhatus kutseõpingutesse	1 EKAP	omab ülevaadet kosmeetiku kutsest, eriala õppekava ülesehitusest, kutsetaseme tõstmise võimalustest ning õppe- ja praktikakorraldusega seonduvast				

omab ülevaadet kosmeetiku erialal tööjõuturul toimuvast mõtestab õpitava eriala töö iseloomu- ja ilusalongide töökeskkonna eripära tunneb ülevaatlikult kosmeetiku- sh jumestajatöö ajalugu ja arengutrende

Kosmeetiku alusõpe	4 EKAP	teab mikroorganismide ja nende poolt põhjustatud haigusi ning infektsiooni mõistet ja selle vältimise võimalusi teab levinumaid nahahaigusi ja nende iseloomulikke tunnuseid, erinevaid nahalööbeelemente, nahahaiguste nakkusohhtlikkust ja vältimise võimalusi ning hoolduse põhimõtteid mõistab tasakaalustatud toitumise põhimõtteid, tähtsust ja mõju inimese organismile teab korrektse välimuse, hügieeni ja esmaabi tagamise meetmeid ning ergonoomiliste töövõtete kasutamise vajadust kosmeetiku töös
Anatoomia, füsioloogia ja patoloogia	4 EKAP	teab inimese ehitust ja funktsioneerimist rakutasandilt, organismi kui ühtse terviku moodustumiseni teab organismi talitlusi mõjustavaid tegureid ja mõistab inimkeha patoloogiliste protsesside olemust ja mõju organismile
Kosmeetiline keemia	3 EKAP	mõistab orgaanilise ja anorgaanilise keemia mõistet ning terminoloogiat omab ülevaadet kosmeetilistes toodetes kasutatavate toorainete klassifikatsioonist, ainete toimest organismile ja mõjust kosmeetilises tootes mõistab kosmeetikas kahjulikeks peetavate ainete toimet nahale ja organismile
Näohooldus	10 EKAP	teab erinevaid näonahatüüpe ja nende hoolduspõhimõtteid, näidustusi ja vastunäidustusi näohooldusprotseduuridele valmistab ette töökoha, teeb näonaha analüüsi ja teostab näonahatüübile vastava hoolduse kasutades sobivaid tooteid, töövahendeid, -võtteid ja elektrilist kosmeetilist aparatuuri teeb näo erihooldusi kasutades erinevaid tehnikaid ja rakendades tööde tegemisel ergonoomilisi töövõtteid järgides tööohutuse- ning hügieeninõudeid teeb ilukirurgia eel- ja järelhooldusi arvestades kliendi vajaduste ja ohutusega värvib keemiliselt ripsmed ja kulmud sobivate toodetega, korrigeerib ja/või kujundab kulmud arvestades kliendi näokuju ja soovidega eemaldab kliendi näopiirkonnast soovimatud karvad arvestades karvaeemalduse näidustusi ja vastunäidustusi, kasutades sobivaid töövõtteid, -vahendeid ja aparatuuri nõustab klienti sobivate koduhooldustoodete ja hoolduste valikul, kasutab erialalist terminoloogiat ka võõrkeeles
Käte- ja jalgade hooldus	10 EKAP	teab näidustusi ja vastunäidustusi erinevateks käte- ja jalgadehooldusteks ning mõistab hoolduste toimet nahale ja küüntele kasutades erialalist terminoloogiat ka võõrkeeles valmistab ette töökoha ja kliendi käte- ja jalgadehoolduse läbiviimiseks valides sobivad töövahendid, -võtted ning tooted hindab ja analüüsib vaatluse põhjal kliendi käte- ja jalgade naha ning küünte seisukorda ja jalgade ehituses esinevaid muutusi ning nõustab klienti sobivate hooldustoodete valikul teeb kliendile erinevaid käte- ja jalgadehoolduseid lähtudes esteetilisest lõpptulemusest rakendades tööde tegemisel ergonoomilisi töövõtteid ja järgides tööohutuse- ning hügieeninõudeid jälgib hoolduste läbiviimiseks vajalike toodete, töövahendite, aparatuuride kasutusvalmidust ja tooteinfot
Kehahooldus	10 EKAP	valmistab ette töökoha kehahoolduseks, valib sobivad tooted, töö- ja abivahendid vastavalt hoolduse spetsiifikale jälgib tööks vajalike toodete ja vahendite olemasolu, tooteinfot ja kasutusjuhendeid, tellib neid juurde vastavalt volitustele analüüsib kliendi naha seisukorda, selgitab välja näidustused ja vastunäidustused kehahooldusele, kliendi soovid ja vajadused ning planeerib edasise hoolduse või suunab vajadusel kliendi arsti konsultatsioonile teostab kliendile sobiva kehahoolduse, kasutab õigeid töövõtteid, sobivaid tooteid, töö- ja abivahendeid ning aparatuuri, arvestades hoolduse spetsiifikat ja ohutusnõudeid teeb kliendile selja- ja üldmassaaži, kasutab erinevaid massaažitehnikaid ja -võtteid, arvestab näidustusi ja vastunäidustusi eemaldab soovimatud karvad erinevatest kehapiirkondadest, arvestab karvaeemalduse näidustusi ja vastunäidustusi, kasutab sobivaid töövõtteid, -vahendeid ja aparatuuri

		jälgib klienti hoolduste käigus, nõustab hoolduste eel ja järgselt, soovitatav koduhooldustooteid ja teostab tulemuslikku lisamüüki
Jumestamine	2 EKAP	valmistab ette töökoha kliendi jumestamiseks lähtudes nahatüübist, näokujust, värviopetuse alustest valides sobivad tooted ja töövahendid teeb päeva- ja õhtujumestust arvestades kliendi soovide ja näokujuga kasutades sobivaid tooteid, töövahendeid, -võtteid ja stiile rakendades ergonoomilisi töövõtteid ning järgides tööohutuse ja hügieeninõudeid nõustab klienti sobivate jumestustoodete ja vahendite valikul kasutades erialalist terminoloogiat ka võõrkeeles
Juhendamine	2 EKAP	juhendab nooremat kolleegi igapäeva töös, toetab ja julgustab erinevate töö situatsioonide lahendamisel organiseerib igapäeva tööd, koostab töögraafikuid ning kontrollib enda ja kaastöötajate töö kvaliteeti annab konstruktiivset tagasisidet, on julgustav ja toetav juhhib enda ja teiste arengut, on võimeline kiiresti kohanema muutuva olukorraga ning suuteline organiseerima ümber nii enda kui teiste tööd
Erialane inglise keel	3 EKAP	kasutab erialast terminoloogiat hoolitsuste läbiviimisel nimetades töövahendeid ja tooteid suhtleb rahvusvahelise kliendiga otsesuhtluses ja telefoni teel nõustab klienti inglise keeles
Praktiline klienditeenindus	26 EKAP	valmistab ette töökoha ja seadmed, mõistab kliendi vajadustele ja soovidele orienteeritud teenindamise tähtsust, järgib suhtlemise reegleid võtab vastu klienti, selgitab välja kliendi soovi, planeerib töötaja ja teenindab kliente, järgides kõikides tööprotsessides tööohutus- ja tööhügieeninõudeid teeb kliendile erinevaid näo-, keha- läte- ja jalgade hooldusi, annab vajadusel esmaabi soovitatav kliendile hooldusvahendeid kodus kasutamiseks
Praktika	20 EKAP	planeerib enda praktika eesmärgid ja tööülesanded tulenevalt praktikajuhendist tutvub praktika koha töökorralduse, sisekorraeeskirjadega sh tööhügieeni ja töökoha korrashoiu nõuetega ning läbib sissejuhatava ja tööohutusosalase esmase juhendamise töötab juhendamisel praktikaettevõttes, järgib ettevõtte töökorraldusest tulenevaid nõudeid, rakendab töötamisel efektiivseid ja ohutuid töövõtteid ning täidab klienditeeninduse täidab iga tööpäeva lõpus praktikapäeviku ja iga nädala lõpus eneseanalüüsi sisaldava aruande ning esitab praktika lõppedes korrektselt vormistatud praktika aruande ja esitleb
Õpitee ja töö muutuv keskkonnas	5 EKAP	kavandab oma õpitee, arvestades isiklike, sotsiaalseid ja tööalaseid võimalusi ning piiranguid analüüsib ühiskonna toimimist, tööandja ja organisatsiooni probleeme ning võimalusi, lähtudes jätkusuutlikkuse põhimõtetest hindab oma panust enda ja teiste jaoks väärtuste loomisel kultuurilises, sotsiaalses ja/või rahalises tähenduses koostab ennastjuhtiva õppijana lühi- ja pikaajalise karjääriplaani
PÕHIÕPINGUD 80 EKAP sh PRAKTIKA 20 EKAP VALIKÕPINGUD 20 EKAP		
Valikõpingute moodulid (20 EKAP)		
<i>Nimetus</i>	<i>Maht</i>	<i>Õpiväljundid</i>
Ettevõtlusõppe baasmoodul	6 EKAP	hindab ärivõimalusi, arvestades iseenda eeldusi ja ettevõtluskeskkonda kavandab turundustegevused vastavalt äriidees valitud tootele, tarbijale ja turutingimustele kavandab ettevõtte eelarvestamise, finantseerimise ja majandusarvestuse põhimõtteid lähtudes õigusaktidest ja heast tavast korraldab ettevõtte juhtimise ja arenduse lähtuvalt ärimudelid
Refleksoteraapia	2 EKAP	valmistab ette kabineti ja töövahendid lähtudes kliendi tervislikust seisundist ning hügieeni, tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest

		rakendab refleksoteraapia meetodeid ja võtteid kliendi tervislikust seisundist lähtuvalt
Reklaamiõpetus	3 EKAP	kirjeldab reklaami ülesandeid ja reegleid asjade müümise ja ostmise kontekstis analüüsib reklaami keele, kultuuri, eetika ja kriitika kontekstis oskab ideid ning kujundeid luua, kasutades keeletehteid ja mõttemänge
Projektijuhtimine	3 EKAP	mõistab projektide koostamise loogikat, lähtudes juhendmaterjalidest ja õigusaktidest planeerib projekti ressursid, rakendades projektipõhist arvestussüsteemi orienteerub projekti aruandluses lähtudes projektidele esitatavatest nõuetest
Digijastu tehnoloogiate kasutamine õppimises ja erialases arengus	2 EKAP	õpilane kasutab digijastu tehnoloogilisi vahendeid informatsiooni hankimiseks, töötlemiseks, tööalaseks suhtlemiseks, asjaajamiseks ja enesetäiendamiseks
Tervist edendava elu- ja tööstiili kujundamine	6 EKAP	mõistab aktiivsete kehaliste tegevuste, tervislike eluviiside olemust ja tähtsust tunneb kosmeetikutöö eripärast tulenevaid terviseriske ja planeerib ennetava aktiivse tegevuse mõistab tervisliku toitumise olemust ja seost oma elustiiliga oma tervise hoidmisel ja töövõime tagamisel valmistab juhendi järgi lihtsamaid toite tasakaalustatud toitumispõhimõtete kinnistamiseks
Erialane soome keel	3 EKAP	suhtleb igapäevases argisuhtluses kliendiga kasutades lihtsamaid soomekeelseid põhiväljendeid selgitab välja kliendi soovi, rakendades sobivat keelekasutust, hoiakuid ja lugupidavat kultuurilist suhtumist soome keeles kasutab iseseisvalt soomekeelset iluteenustega seotud põhisonavara ja nõustab klienti teenuste ja toodete valikul arveldab kliendiga ja lõpetab positiivselt kliendikontakti
Erialane vene keel	3 EKAP	suhtleb igapäevases argisuhtluses suulises kõnes tasemel A1 keelekasutajana vene keeles selgitab välja kliendi vajadused, rakendades sobivat keelekasutust, hoiakuid ja lugupidavat kultuurilist suhtumist vene keeles kasutab iseseisvalt venekeelset iluteenuste ja toodetega seotud põhisonavara ja nõustab klienti teenuste ja toodete valikus arveldab kliendiga ja lõpetab positiivselt kliendikontakti
Erinevad massaažitehnikad	6 EKAP	valmistab massaaži liigist sõltuvalt ette massaaži kabineti ja töövahendid lähtudes kliendi tervislikust seisundist, hügieeni, tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest demonstreerib eesmärgipärase massaažiprotseduuri läbiviimist lähtudes kliendi tervislikust seisundist demonstreerib aroomimassaaži tegemist eeterlike õlidega lähtudes kliendi tervislikust seisundist rakendab peamassaaži põhivõtteid, kasutades sobivaid hooldusvahendeid ja –tooteid, rakendab ergonoomilisi töövõtteid, järgib hügieeninõudeid
Näokuju modelleerimine	5 EKAP	valmistab ette töökoha kliendi jumestamiseks lähtudes näokujust ja meigitüübist tunneb ja kasutab erinevaid hajutamise tehnoloogiaid teab modelleerimise erisusi, olenevalt meigi tüübist kasutab modelleerimiseks nii rasvabaasil värve kui ka kuivvärv

Valikõpingute valimise võimalused:

VALIKÕPINGUD - 20 EKAP. 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.

Praktika:

Põhiõpingutest moodustab praktika 20.00 EKAPit.

Spetsialiseerumise võimalused:

Puuduvad.

Õppekava kontaktisik:

Õnne Ennusaar

kutseõpetaja

Telefon 5622 3280, onne.ennusaar@hariduskeskus.ee

Märkused:

Kooli õppekava ja moodulite rakenduskavad on kättesaadavad:

https://ois.hariduskeskus.ee/veebivormid/oppekavad/oppekava_pdf?oppekava=475

https://ois.hariduskeskus.ee/veebivormid/oppekavad/oppekava_pdf?oppekava=475&rakenduskavad=jah (koos moodulite rakenduskavadega)

Kosmeetik

Õppekava moodulite nimetused ja mahud(EKAP)	Maht kokku	1. õppeaasta	2. õppeaasta
Põhiõpingute moodulid	100	54	46
Sissejuhatus kutseõpingutesse	1	1	
Kosmeetiku alusõpe	4	4	
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	7	19
Praktika	20		20
Õpitee ja töö muutuv keskkonnas	5	3	2
Valikõpingute moodulid	20	6	14
Ettevõtlusõppe baasmoodul	6		
Refleksoteraapia	2		
Reklaamiõpetus	3		
Projektijuhtimine	3		
Digiajastu tehnoloogiate kasutamine õppimises ja erialases arengus	2		
Tervist edendava elu- ja tööstiili kujundamine	6		
Erialane soome keel	3		
Erialane vene keel	3		
Erinevad massaažitehnikad	6		
Näokuju modelleerimine	5		

Kosmeetik

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

Kompetentsi nimetus kutsestandardis	Eriala õppekava moodulid												
	Sissejuhatus kutseõpingutesse	Kosmeetiku alusõpe	Anatoomia, füsioloogia ja patoloogia	Kosmeetiline keemia	Näohooldus	Käte- ja jalgade hooldus	Kehahooldus	Jumestamine	Juhendamine	Erialane inglise keel	Praktiline klienditeenindus	Praktika	Õpitee ja töö muutuvast keskkonnas
1. Töökoha ja enda ettevalmistamine:													
1.1 Valmistab ennast tööks ette, kasutades sobivaid tööriideid ja -jalatseid;					x	x	x	x			x	x	
1.2 Valmistab ette oma töökoha, varustades selle vajalike töövahendite ja toodetega;					x	x	x	x			x	x	
1.3 Jälgib tööks vajalike toodete ja vahendite (sh a- ja antiseptika- ning desinfitseerimisvahendite) olemasolu ja säilivustähtaegu;				x	x	x	x	x			x	x	
1.4 Hoiab oma töökoha korras; peseb, kuivatab, desinfitseerib ja steriliseerib töövahendid pärast kasutamist ning säilitab neid, järgides tervisekaitsenõudeid.					x	x	x	x			x	x	
2. Näohooldus													
2.1 Selgitab välja kliendi soovid, valib näonaha tüübile ja kliendi soovidele vastava hoolduse;					x			x			x	x	
2.2 Puhastab näonaha, kaela ja dekoltee piirkonna, kasutades sobivaid tooteid;					x			x			x	x	
2.3. Analüüsib näonahka, kasutades teadmisi inimese anatoomiast ja füsioloogiast, dermatoloogiast, mikrobioloogiast;					x			x			x	x	
2.4.Koorib ja aurutab näonaha, kaela ja dekoltee piirkonna vastavalt nahatüübile, kasutades sobivaid tooteid ja näohooldusaparaate;					x			x			x	x	
2.5. Puhastab näonaha mehaaniliselt, kasutades poorilusikat, ühekordseid nõelu ja näohooldusaparaate;					x			x			x	x	

2.6. Hooldab näonahka, kasutades näohooldusaparaate (aurutus ja darsonval) ning sobivaid seerumeid, maske ja kreeme vastavalt näonaha tüübile ja hoolduse eesmärgile;							X	X					X					X	X		
2.7. Masseerib nägu, kaela, dekolteed ja õlavöötme piirkonda vastavalt näidustustele, kasutades erinevaid massaažitehnikaid;								X											X	X	
2.8. Valib ja segab kliendile sobiva värvitooni ripsmete ja kulmude värvimiseks; värvib keemiliselt ripsmed ja kulmud, kasutades sobivaid töövõtteid, vahendeid ja tootekoguseid; puhastab nahalt värvijäägid, kasutades sobivat värvi eemaldajat;							X	X					X						X	X	
2.9. Korrigeerib ja kujundab kulmud vastavalt näo kujule ja arvestades kliendi soovi, kasutades erinevaid tehnikaid;							X	X					X						X	X	
2.10. Teeb näo erihooldusi (nt toniseerib, niisutab, pinguldab), kasutades erinevaid seerumeid, maske, näohooldusaparaate (ultraheliaparaat, ionoforees) ja tehnikaid;							X	X					X						X	X	
2.11. Valib sobivad meigitooted ja toonid; teeb päevajumestuse, lähtudes kliendi soovidest.							X	X					X						X	X	
3. Näo- ja kehapiirkonna karvade eemaldamine vaha meetodil																					
3.1. Hindab nahka visuaalselt, selgitab välja näidustused ja vastunäidustused;								X	X	X									X	X	
3.2. Valmistab naha ette karvade eemalduseks; eemaldab karvad, kasutades sobivaid vahendeid, tooteid ja töövõtteid; puhastab naha vahajääkidest ja kasutab järelhooldustooteid;							X	X	X	X									X	X	
3.3. Annab juhiseid depilatsioonijärgseks järelhoolduseks.							X	X	X	X			X						X		
4. Klienditeenindus																					
4.1. Loob positiivse esmamulje, käitudes professionaalselt, viisakalt ja sõbralikult;								X	X	X	X				X				X	X	X
4.2. Väljendab huvi ning kuulab tähelepanelikult kliendi soove ja ootusi teenuse osas, tutvustab kliendile pakutavaid tooteid ja teenuseid ning vastab küsimustele arusaadavalt;								X	X	X	X	X	X	X	X				X	X	X
4.3. Loob privaatse, turvalise, eelarvamuste vaba ja mugava õhkkonna, austades klienti ja tema kultuurilist tausta, tunnustades iga klienti kui isiksust, arvestades kliendi tundeid ja meeleolu;								X	X	X	X								X	X	
4.4. Käitub erinevates teenindussituatsioonides adekvaatselt ja loovalt, taandab negatiivsed emotsioonid ja kohaneb kiiresti mitmesuguste olukordadega; ei kaota enesevalitsust ja kontrollib oma kehakeelt;								X	X	X	X	X	X	X	X				X	X	
4.5. Annab kliendile ülevaate hoolduse käigust;								X	X	X	X	X	X	X	X				X	X	
4.6. Nõustab klienti ja on toetav kliendi soovide suhtes, kliendi enesetunnet riivamata;								X	X	X	X				X				X	X	X
4.7. Soovitab kliendile hooldustooteid koduseks nahahoolduseks, võttes arvesse näidustusi ja vastunäidustusi.							X	X	X	X	X	X	X	X	X				X	X	
5. Ettevõtlus																					
5.1 Hindab tegutsemise eesmärgist lähtuvalt ettevõtluse võimalusi; valib talle sobiva ettevõtlusvormi; korraldab oma tegevust, arvestades kutsealast teavet ja õigusakte ning lähtudes väikeettevõtluse põhitõdedest;														X	X					X	
5.2. Kujundab teenuste hinnad, lähtudes tegevuskuludest ja turusituatsioonist; koostab salongi eelarve, arvestades kulusid ja tulusid; järgib eelarve täitmist; organiseerib vajalike töö- ja kulumaterjalide hankimise; haldab kliendibaasi, järgides õigusakte;														X	X					X	

5.3. Planeerib müügikampaaniad ja turundustegevused, lähtudes salongi kontseptsioonist; koostab püsikliendiprogramme;										X		X	
5.4. Planeerib tööaja ja koostab töögraafikuid.										X		X	
Valitavad kompetentsid													
6. Käte ja jalgade hooldus													
6.1. Valmistab kliendi käte ja jalgade hoolduseks ette: hindab ja analüüsib käte ja jalgade naha ja küünte seisukorda ning jalgade ehituses esinevad muutuseid visuaalselt, selgitab välja näidustused ja vastunäidustused; planeerib tööjärjekorra, vastavalt valitud hooldusele;			X			X				X	X	X	
6.2. Viilib ja kujundab küüned vastavalt kliendi soovile, tagades esteetilise lõpptulemuse, kasutades pediküüri puhul vajadusel pediküüri puuri; korrastab küünenahad, kasutades sobivaid töövahendeid ja tehnikaid ning tooteid; eemaldab jalgade nahapaksendid, kasutades skalpelli, rasplit ja pediküüripuuri;			X	X		X				X	X	X	
6.3. Masseerib käsi ja jalgu vastavalt näidustustele, kasutades klassikalise massaaži võtteid ja sobivaid tooteid;			X	X		X				X	X	X	
6.4. Koorib nahka, kasutades sobivaid tooteid; kreemitab, teeb parafiinihooldust sooja ja külma parafiiniga ning maske;			X	X		X				X	X	X	
6.5. Lakib küüned vastavalt kliendi soovile, kasutades klassikalist ja geellakki.			X	X		X				X	X	X	
7. Kehahooldus													
7.1. Valmistab kliendi kehahoolduseks ette; hindab keha visuaalselt, selgitab välja näidustused ja vastunäidustused, sh naha seisukorra; vajadusel (nt pahaloomuliste muutuste korral sünnimärkides, naha ja küünte seenhaiguste, nahahaavandite, põletike ja akne korral) suunab kliendi nahaarsti konsultatsioonile;			X	X			X		X	X	X	X	
7.2. Planeerib hoolduse, arvestades kliendi soove, vajadusi, näidustusi ja vastunäidustusi;			X	X			X			X	X	X	
7.3. Puhastab, koorib, pinguldab, niisutab nahka, teeb mähiseid ja maske ning lõõgastab lihaseid vastavalt hooldusele, kasutades selleks sobivaid töövahendeid ja -võtteid ning tooteid;			X	X			X			X	X	X	
7.4. Teeb selja- ja üldmassaaži, kasutades sobivaid massaažitehnikaid, arvestades näidustusi ja vastunäidustusi.			X	X			X			X	X	X	
8. Jumestamine													
8.1. Hindab nahka visuaalselt, selgitab välja näidustused ja vastunäidustused;			X		X			X		X	X	X	
8.2. Teeb päeva- ja õhtumeigi, kasutades erinevaid jumestamise stiile, sobivaid tooteid, töövahendeid ja -võtteid, arvestades kliendi soovide ja näokujuga;			X	X	X			X		X	X	X	
8.3. Desinfitseerib töövahendid.				X	X			X		X	X	X	
9. Kosmeetiku kutset läbiv kompetents													
9.1. Täiendab pidevalt oma erialaseid oskusi ja teadmisi;	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
9.2. Järgib eetika- ning konfidentsiaalsuse põhimõtteid;	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
9.3. Osaleb aktiivselt meeskonnatöös, jagab kolleegidega asjakohast teavet;	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

9.4. Järgib tooteinfot ja töövahendite kasutusjuhendeid;				X	X	X	X	X	X	X	X		
9.5. Järgib jäätmekäitluse nõudeid, arvestades inimeste ja keskkonnaga enda ümber;				X							X	X	
9.6. Kasutab ressursse säästvalt;	X		X	X	X	X	X	X	X	X		X	X
9.7. Järgib töötervishoiu, -ohutuse ja hügieeninõudeid, kasutab ergonoomilisi töövõtteid;				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
9.8. Vajadusel annab esmaabi;					X	X	X	X			X	X	
9.9. Valdab eesti keelt vähemalt tasemel B1, kasutab vähemalt ühte võõrkeelt tasemel A2 (Lisa 1);					X	X	X	X	X	X	X	X	X
9.10. Kasutab arvutit vastavalt Digipädevuste enesehindamise skaala Algtasemel kasutaja tasemele (Lisa 2).													

X – tähistatakse, millises moodulis antud kompetentsi tegevusnäitaja omandatust hinnatakse

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

Sihtrühm	keskharidusega isikud		
Õppevorm	statsionaarne - koolipõhine õpe		
Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
1	Sissejuhatus kutseõpingutesse	1	Ruth Ilves
Nõuded mooduli alustamiseks	Puuduvad		
Mooduli eesmärk	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.		
Teoreetiline töö	Praktiline töö	Iseseisev töö	
12 t	8 t	6 t	

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
omab ülevaadet kosmeetiku kutsest, eriala õppekava ülesehitusest, kutsetaseme tõstmise võimalustest ning õppe- ja praktikakorraldusega seonduvast	<ol style="list-style-type: none"> iseloostab kutsestandardi põhjal kosmeetiku kutset ja selle eripära iseloostab kooli õppekava põhjal kosmeetiku eriala õppekava ülesehitust, nimetab õppe- ja praktikakorraldusega seonduvaid kohustusi, võimalusi ja õigusi selgitab kooli õppetöökorralduseeskirja alusel oma kohustusi ja õigusi õppetöös osalemisel leiab internetist kosmeetiku kutseomistamisega seonduvat informatsiooni ja kirjeldab kehtiva kutsestandardi põhjal kosmeetiku tööd, töö eripära ja kutsetaotlemise hindamise sisu ja toimumist 	<ol style="list-style-type: none"> Ülevaade kosmeetiku erialast ja õppetööst <ol style="list-style-type: none"> Tutvumine pedagoogilise personaliga Tunniplaani põhimõtted. Õpilase õigused ja kohustused Õppematerjalid ja - vahendid ning nende kättesaadavus Õpilast puudutav dokumentatsioon Kooli kodukord, õppekorralduseeskiri, VÕTA korraldus koolis Erinevad õppetöö vormid, õppemeetodid Kirjalike tööde vormistamise nõuded Õppesalongi üldine tutvustus. Seadmed ja sisustus õppesalongis, seadmete ohutus, tööohutus Kutsestandardid Kosmeetiku kutseeksamite sooritamise võimalused, nõuded 	Loeng, arutelu, paaritöö, 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
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
Hindamisülesanne: 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			Hindamismeetod: Rühmatöö Suuline esitus	
Lävend				
1. leiab tööülesandest lähtuvalt infot tööjõuturul pakutavatest kosmeetiku töökohtadest, milliste oskustega kosmeetikut tööjõuturg vajab kasutab selleks erinevaid infoallikaid				
Praktilised tööd				
1. Tööjõu otsingu portaalide kasutamine (www.rajaleidja.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
mõtestab õpitava eriala töö iseloomu- ja ilusalongide töökesekkonna eripära	1. analüüsib ja kirjeldab tööülesandest lähtuvalt kosmeetikui töö iseloomu- ja töökesekkonda, tuues välja kosmeetiku töö plussid ja miinused	3. Töö ja töökesekkonna eripära kosmeetiku erialal 3.1. Ülevaade kosmeetiku töö iseloomust 3.2. Kosmeetiku töö plussid ja miinused	Õppekäik, analüüs, võrdlus, arutelu	Mitteeristav
Hindamisülesanne: 1. Kirjalik töö:			Hindamismeetod: Iseseisev 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	Ülesanne/harjutus Analüüs
Lävend	
1. analüüsib ja kirjeldab tööülesandest lähtuvalt kosmeetikui töö iseloomu- ja töökeskkonda, tuues välja kosmeetiku töö plussid ja miinused	
Iseseisvad tööd	
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
tunneb ülevaatlikult 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
Hindamisülesanne: 1. Paaristöö: Koostab juhendi järgi ülevaatliku ettekande kosmetoloogia sh jumestajatöö ajaloost ja arengutrendidest.			Hindamismeetod: Ülesanne/harjutus Ettekanne/esitlus	
Lävend				
1. koostab tööülesandest lähtuvalt ülevaate kosmeetikutöö kujunemisest ja iseloomulikest moesuundadest läbi aegade				
Iseseisvad tööd				
1. Paaristöö: Koostab juhendi järgi ülevaatliku ettekande kosmetoloogia sh jumestajatöö ajaloost ja arengutrendidest.				
Praktilised tööd				
1. Paaristöö: Koostab juhendi järgi ülevaatliku ettekande kosmetoloogia sh jumestajatöö ajaloost ja arengutrendidest.				

Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	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. Praktiline töö: koostab juhendi järgi ülevaatliku ettekande kosmetoloogia sh jumestamise ajaloost ja arengutrendidest.
Mooduli hindamine	mitteeristav hindamine
Õppematerjalid	Kutsestandard www.kutsekoda.ee

Kosmeetiku eriala kooli õppekava
Kooli koduleht ja siseveeb
Kooli terviserada
Kooli õppekorraldus-, sisekorra- ja praktikakorralduseeskiri
Tervisekaitseõuded ilu- ja isikuteenuste osutamisele
<http://www.terviseamet.ee/keskkonnatervis/teenuste-ohutus.html>

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

Sihtrühm	keskharidusega isikud		
Õppevorm	stационаarne - koolipõhine õpe		
Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
2	Kosmeetiku alusõpe	4	Allan Lorents, Ruth Ilves, Stella Nuust
Nõuded mooduli alustamiseks	Puuduvad		
Mooduli eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õppija omandab kosmeetikuna töötamiseks vajalikud teadmised mikrobioloogia alustest, levinumatest nahahaigustest, nende nakkusohklikkusest ja vältimise võimalustest ning tasakaalustatud toitumise seostest tervisega		
Teoreetiline töö	Praktiline töö	Iseseisev töö	
40 t	47 t	17 t	

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
teab mikroorganisme ja nende poolt põhjustatud haigusi ning infektsiooni mõistet ja selle vältimise võimalusi	<p>1. nimetab juhendi alusel mikroorganismid ja toob vähemalt kolm näidet iga mikroorganismi kohta neist põhjustatud nahahaigustest</p> <p>2. selgitab juhendi alusel anafülatilise šoki seisundit ja tegutsemist selle korral</p> <p>3. selgitab infektsiooni ja immuunsuse mõistet ning tekkemehhanismi ja mikroorganismide vältimise võimalusi ilusalongis</p> <p>4. nimetab vähemalt kolme levinumat ülitundlikust või allergilist reaktsiooni põhjustavat ainet kosmeetikas.</p>	<p>1. MIKROBIOLOOGIA</p> <p>1.1 MIKROORGANISMID Mikroorganismide tähtsus. Mikroorganismide morfoloogia: bakterid, mükoplasmad, riketsiad, seened, viirused, algloomad.</p> <p>1.2 VÄLISKESKKONNA MÕJU MIKROOBIDELE Füüsikalised, keemilised ja bioloogilised tegurid.</p> <p>1.3 MIKROFLOORA MÕISTE Organismi mikrofloora. Naha mikrofloora. Naha kaitsemehhanismid.</p> <p>1.4 NAKKUSHAIGUSTE KEMOTERAAPIA Biotsiidid ja antibiootikumid. Toime mehhanismid.</p> <p>1.5 IMMUUNSUSÕPETUS Mõiste. Inimese organismi resistentsus. Antikehad ja antigeenid. Immuunvastus. Immuunsuse klassifikatsioon. Immuunpuudulikkus. Vaktsineerimine.</p> <p>1.6 ALLERGIA Allergeenid. Varast ja hilist tüüpi allergia. Anafülatiline šokk.</p> <p>1.7 VIROLOOGIA Viiruste omadused. Viiruste jaotus. Viiruste poolt põhjustatud nahahaigused.</p> <p>1.8 INFEKTSIOON JA SELLE VÄLTIMISE VÕIMALUSED Aseptika ja antiseptika</p>	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 ülitundlikust 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
teab levinumaid nahahaigusi ja nende iseloomulikke tunnuseid, erinevaid nahalööbeelemente, nahahaiguste nakkusohhtlikkust ja vältimise võimalusi ning hoolduse põhimõtteid	1. nimetab juhendi alusel vähemalt kuut levinumat nahahaigust, kirjeldab nende tunnuseid, hoolduspõhimõtteid ja nakkusohhtlikkuse 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 ELEMENTID 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, sümptomid, 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 Nögestõbi, 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 kasvajad. 2.9 JUUSTE HAIGUSED Arenghäired, väljalangemine, värvi muutused, struktuuri muutused, muutused	Loeng, arutelu, rühmatöö, rollimäng	Mitteeristav

		nakkushaiguste korral. 2.10 KÜÜNTE HAIGUSED Arenguhäired, traumaatilised kahjustused, muutused süsteemsete haiguste korral, värvuse muutused, seenhaigus, sissekasvamine. 2.11 SUGUHAIGUSED Süüfilis, gonorröa, klamüdioos, trihhomonoos, AIDS.		
--	--	---	--	--

Hindamisülesanne:

1. Tunnikontroll: naha ehitus, nahalööbelemendid, levinumad nahahaigused

Hindamismeetod:

Rühmatöö
Iseseisev töö
Tunnikontroll
Ettekanne/esitlus

Lävend

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

Iseseisvad tööd

Kirjalik töö: koostab juhendi alusel ettekande teemal looduslikud vahendid nahahoolduses

Praktilised tööd

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
mõistab tasakaalustatud toitumise põhimõtteid, tähtsust ja mõju inimese organismile	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 3. TOITUMISÕPETUS 3.1 Mikro- ja makrotoitained 3.2 Tasakaalustatud 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

Hindamisülesanne:

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

Hindamismeetod:

Iseseisev töö
Hindeline arvestus

Lävend

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

Iseseisvad tööd

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

Õpiväljund 4	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
teab korrektse välimuse, hügieeni ja esmaabi tagamise meetmeid ning ergonoomiliste töövõtete kasutamise vajadust kosmeetiku töös	<ol style="list-style-type: none"> 1. selgitab kosmeetiku korrektse välimuse, tööriietuse ja tööjalatsite nõudeid 2. kirjeldab kätehügieeni nõudeid ilusalongis 3. selgitab salongi puhtuse ja hügieeni tagamise meetmeid, toob näiteid 4. hindab terviseriket, käitub olukorras objektiivselt, vajadusel helistab hädaabi numbrile ja annab adekvaatset informatsiooni toimunust 5. selgitab ülesande alusel esmaabi andmist erinevate probleemide korral (sh minestamine, südameseiskumine, traumad, verejooksud, allergiad, mürgistused, hingamisseiskumine, elektrilöögid, krambid, kõrgvererõhk, diabeet) 6. selgitab ergonoomiliste töövõtete vajadust, toob näiteid 	<p>4. HÜGIEEN Hügieeni ja tervise mõiste. Isiklik hügieen. Kätehügieen. Salongihügieen. Dekontameerimine. Tööriietus ja kaitsevahendid</p> <p>5. ERGONOOMIKA Ergonoomika mõiste, kujunemine ja eesmärk. Ohud ja vigastused suurte raskuste tõstmisel. Turvalisus. Tervislikkus. Tootlikkus. Arenduslikkus. Ergonoomiliste töövõtete kasutamine kosmeetiku töös</p> <p>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. Võõrkehad. Valud, palavik. Psüühiline kriisiseisund. Sidumis- ja toestamisvahendid. Kannatanu tõstmine, kandmine, transportimine. Esmaabi vahendid töökohal. Koduapteek</p>	Loeng, iseseisev töö, demonstratsioon, praktiline haarjutamine, video	Mitteeristav

Hindamisülesanne:

1. Demonstratsioon situatsioonülesande alusel: esmaabi
2. Demonstratsioon situatsioonülesande alusel: ergonoomika
3. Test: kätehügieeni ja salongihügieeni mõisted

Hindamismeetod:

Iseseisev töö
Test
Ülesanne/harjutus

Lävend

1. selgitab kosmeetiku korrektse välimuse, tööriietuse ja tööjalatsite nõudeid
2. kirjeldab kätehügieeni nõudeid ilusalongis
3. selgitab salongi puhtuse ja hügieeni tagamise meetmeid, toob näiteid
4. hindab terviseriket, käitub olukorras objektiivselt, vajadusel helistab hädaabi numbrile ja annab adekvaatset informatsiooni toimunust
5. selgitab ülesande alusel esmaabi andmist erinevate probleemide korral (sh minestamine, südameseiskumine, traumad, verejooksud, allergiad, mürgistused, hingamisseiskumine, elektrilöögid, krambid, kõrgvererõhk, diabeet)
6. selgitab ergonoomiliste töövõtete vajadust, toob näiteid

Iseseisvad tööd

Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine

Praktilised tööd

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

Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde:
Mooduli hindamine	mitteeristav hindamine
Õppematerjalid	Mikrobioloogia, kättesaadav aadressil http://www2.hariduskeskus.ee/opiobjektid/mikrobioloogia/?AVALEHT http://www2.hariduskeskus.ee/opiobjektid/mikrobioloogia/?AVALEHT 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 kodulehekülj http://www.tai.ee/et/

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

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

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
teab inimese ehitust ja funktsioneerimist rakutasandilt, organismi kui ühtse terviku moodustumiseni	<ol style="list-style-type: none"> 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-, 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. SISSEJUHATUS ANATOOMIA, FÜSIOLOOGIA JA PATOLOOGIASSE Sissejuhatus. Erialane terminoloogia 2. RAKK JA KOED Raku mõiste, ehitus, talitlus. Raku jagunemine. Kudede mõiste, ehitus, talitlus, erinevad koeliigid ja nende iseloomustus 3. TUGI- JA LIIKUMISELUNDKOND Jaotus. Erinevad luud, luude ehitus, luude areng, luude ühendid ja talitlus, kolju tervikuna. Põhilised lihasgrupid nende ehitus ja talitus 4. VERERINGESÜSTEEM Jaotus. Vere koostis ja füsioloogia, südame ehitus ja talitlus, suur ja väike vereringe. Lümfisüsteemi ehitus ja talitlus 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 talitlus. 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		
--	--	--	--	--

Hindamisülesanne: Kirjalik töö: otsib juhendi alusel luudele ja lihastele ladina keelsed nimetused kasutades Internetti 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	Hindamismeetod: 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 veresoonkonna ehitust ja talitlust
5. selgitab joonise põhjal kuse- ja suguelundite, sisesekreetsioonielundite 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
 Kirjalik töö: otsib juhendi alusel luudele ja lihastele ladina keelsed nimetused kasutades Internetti

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-, hingamis-, südame ning veresoonkonna nimetused
 Tööleht: etteantud joonise põhjal märgib kuse- ja suguelundite, sisesekreetsioonielundite nimetused
 Tööleht: etteantud joonise põhjal märgib meeleelundite ja närvisüsteemi ehituse nimetused

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
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 tekkepõhjuseid 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 tekkepõhjused, Muutused organismis patoloogiliste haiguste mõjul	Loeng, iseseisev töö, internetist infootsing, töö õpiobjektiga, rühmatöö	Mitteeristav

Hindamisülesanne: Kirjalik õppeülesanne - lünkade täitmine: vananemisega seotud psüühiliste ja sotsiaalsete muutuste tundmine, füsioloogiline ja patoloogiline vananemine Rühmatöö ettekanne: Haiguste tekkepõhjused, Muutused organismis patoloogiliste haiguste mõjul	Hindamismeetod: Rühmatöö Ettekanne/esitlus 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	

Mooduli hindamine	mitteeristav hindamine
Õppematerjalid	Repositoorium: Õpiobjekt Anatoomia, füsioloogia ja patoloogia http://www.e-ope.ee/repositoorium/otsing?@=8qt5#euni_repository_10895 KIRJANDUS: Ford, J.B. 1994.a. Inimene. Koolibri. Tallinn. Viikma, M.; Tartes, U. Bioloogia gümnaasiumile II osa 3. kursus. Tartu. Kolesnikov, V.N. 1960.a. Inimese anatoomia. Tallinn. Loogna, G. 1996.a. Anatoomia atlas. Avita. Nienstedt, W. et al. 2001.a. Inimese Füsioloogia ja anatoomia. As. Mediana. Roosalu, M. 2006.a. Inimese anatoomia. Koolibri. Tallinn. Kingsepp, P.H. 2006.a. Inimese füsioloogia. Tartu. Vigué-Martin. 2007.a. Inimkeha atlas VEEBIVIITED: http://www.bartleby.com/107/ - Henry Gray anatoomiaõpik http://training.seer.cancer.gov/anatomy/ - Anatoomia ja füsioloogia http://www.vanatomy.com/ - Virtuaalne inimese anatoomiaõpe http://www.innerbody.com/htm/body.html - Inimese anatoomia mudelid http://www.anatomcom.ru/ - Inimese anatoomia atlas (vene keelne) http://sparkcharts.sparknotes.com/health/generalanatomy/ - Anatoomia http://visual.merriam-webster.com/human-being/anatomy.php - Anatoomia http://instruct.westvalley.edu/granieri/biology103coursepage.html - Õppematerjalid http://medliner.narod.ru/anatomy.html - Anatoomiaalased joonised

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

Sihtrühm	keskharidusega isikud		
Õppevorm	statsionaarne - koolipõhine õpe		
Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
4	Kosmeetiline keemia	3	Allan Lorents, Ruth Ilves
Nõuded mooduli alustamiseks	Puuduvad		
Mooduli eesmärk	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		
Teoreetiline töö	Praktiline töö	Iseseisev töö	
40 t	18 t	20 t	

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
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
Hindamisülesanne: Kirjalik töö: leiab juhendi alusel kosmeetikas kasutatavaid aineid, toob välja nende keemilise valemi ja tunnusrühma			Hindamismeetod: Iseseisev töö Arvestustöö	
Lävend				
1. nimetab ülesande põhjal keemiliste elementide ja ühendite nimetusi 2. nimetab ülesande põhjal anorgaanilisi ühendeid ja aineid, toob näiteid nende kasutamisest kosmeetikas				
Iseseisvad tööd				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine Kirjalik töö: leiab juhendi alusel kosmeetikas kasutatavaid aineid, toob välja nende keemilise valemi ja tunnusrühma				

Praktilised tööd

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

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
omab ülevaadet kosmeetilistes toodetes kasutatavate toorainete klassifikatsioonist, ainete toimest organismile ja mõjust kosmeetilises tootes	<ol style="list-style-type: none"> 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. Õkokosmeetika. Enimkasutatavate kosmeetiliste toodete koostis. Seebid, deodorandid, antiperspirandid.	Praktiline töö, loeng, katsetamine laboris, infootsing internetist	Mitteeristav
Hindamisülesanne: 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)			Hindamismeetod: Iseseisev töö Praktiline töö Arvestustöö	
Lävend				
<ol style="list-style-type: none"> 1. nimetab kosmeetilistes toodetes kasutatavate toorainete rühmi ja kasutamise eesmärgi; 2. selgitab kosmeetiliste toorainete toimet nahale ja toote koostisele 3. analüüsib kosmeetikatoodete koostist 				
Iseseisvad tööd				
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)				
Praktilised tööd				
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
mõistab kosmeetikas kahjulikeks peetavate ainete toimet nahale ja organismile	<ol style="list-style-type: none"> 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
Hindamisülesanne:			Hindamismeetod:	

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

Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde:
Mooduli hindamine	mitteeristav hindamine
Õppematerjalid	Simisker, L. Kosmeetiline keemia , Tallinn 2012 https://www.innove.ee/UserFiles/Kutseharidus/%C3%95ppe-%20ja%20juhendmaterjalid/kosmeetilise_keemia_6ppmaterjal_kosmeetikutele.pdf Keemia põhiteadmised , http://www.tlu.ee/~kertm/Keemia%20seminar/Keemia%20p%F5hiteadmised.pdf Nõuded kosmeetikatoodetele ja nende käitlemisele. https://www.riigiteataja.ee/akt/13308843/htmlisa/13308855

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

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

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
teab erinevaid näonahatüüpe ja nende hoolduspõhimõtteid, näidustusi ja vastunäidustusi näohooldusprotseduuridele	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. NAHATÜÜBID JA NAHATÜÜPIDE MÄÄRAMINE Naha ehitus. Nahatüübid: normaalne; kombineeritud; rasune, kuiv. Nahatüüpide määramine. Ainete imendumine nahka. Vananev nahk. Tundlik nahk. Kuperosne 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
Hindamisülesanne: Praktiline töö: situatsioonõlesande alusel õppija demonstreerib kliendi näonahatüübi väljaselgitamist ja määramist ning täidab kliendikaardi Kontrolltöö: teemal NAHATÜÜBID JA NAHA ANALÜÜS		Hindamismeetod: Praktiline töö Kontrolltöö		
Lävend				
<ol style="list-style-type: none"> 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 				
Iseseisvad tööd				
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
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"> demonstreerib tööülesandest lähtuvalt töökoha ja kliendi ettevalmistamist näohooldusprotseduuriks põhjab töövahendite ja toodete valikut teostab tööülesandest lähtuvalt näonaha algpuhastamist, näonaha analüüsi, koorimist, aurutamist, mehhaanilist puhastamist, näo- ja dekoltee massaaži, maski pealekandmist, kreemitamist sobivate toodete, töövahendite ja -võtetega viib läbi tööülesandest lähtuvalt kosmeetiliste näohooldusaparatuuride kasutamist jälgib tööks vajalike toodete ja vahendite olemasolu ning järgib tooteinfot ja töövahendite kasutusjuhendeid 	<p>3. NÄOHOOLDUSPROTSEDUURID 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 soovitamine ja müük.</p> <p>4. NÄOHOOLDUSE APARATUUR Erinevatel voolutüüpidel põhinevad aparaadid: näo auruti, iontofores, vaakumsuktsioon, d'arsenval ja frimaator (aparadi omadused, kasutamise eesmärk, toime, näidustused, vastunäidustused ja ohutusreeglid)</p> <p>5. NÄOHOOLDUSE TOOTED JA VAHENDID Puhastavad tooted. Kreemid. Maskid. Seerumid. Pinguldavad, elustavad, niisutavad ja pleegitavad hooldused. AHA, vitamiinid, liposoomid</p>	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
Praktiline töö
Ettekanne/esitlus

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 võrkeeles 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
--------------	----------------------	------------------	--------------	-----------

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
Hindamisülesanne: Situatsioonülesanne: demonstreerib ja teostab etteantud ülesande alusel näoerihoolduse kasutades ergonoomilisi töövõtteid ja järgides tööohutuse- ja hügieeninõudeid			Hindamismeetod: Praktiline töö Ülesanne/harjutus	
Lävend				
Õppija analüüsib kliendi vajadusi, planeerib hoolduse, teostab selle kasutades õigeid töövahendeid ja töövõtteid, jälgib hoolduse ajakava ning klienditeeninduse head tava				
Iseseisvad tööd				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine				
Praktilised tööd				
Rühmatöö: demonstreerib paaristööna töökoha ja kliendi ettevalmistamist näoerihooldusprotseduuriks kasutades ergonoomilisi töövõtteid ja järgides tööohutuse- ja hügieeninõudeid				

Õpiväljund 4	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
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
Hindamisülesanne: Kirjalik töö ja ettekanne: koostab juhendi alusel kirjaliku ülevaate tänapäeval kasutatavatest kosmeetilisest armiravi võimalustest kasutades infootsingut veebist ja teeb kaasõpilastele esitluse kasutades MS Powerpointi			Hindamismeetod: Iseseisev töö Ettekanne/esitlus	
Lävend				
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				
Iseseisvad tööd				

Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine

Kirjalik töö: koostab juhendi alusel kirjaliku ülevaate tänapäeval kasutatavatest kosmeetilisest armirsvi 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
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 värvijääkide puhastus. Kulmude modelleerimine. Erinevad tehnikad. Hügieeninõuded ja ergonoomika. Erinevad näokujud.	Praktiline töö, demonstratsioon, loeng	Mitteeristav
Hindamisülesanne: Situatsioonülesanne: demonstreerib ülesande põhjal ripsmete ja kulmude keemilist värvimist ja kulmude kujundamist		Hindamismeetod: Praktiline töö Ülesanne/harjutus		
Lävend				
Õppija planeerib ripsmete või kulmude värvimise ja korrigeerimise, teostab selle kasutades õigeid töövahendeid ja töövõtteid, jälgib hoolduse ajakava ning klienditeeninduse head tava				
Iseseisvad tööd				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine				
Praktilised tööd				
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
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		
Hindamisülesanne: 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		Hindamismeetod: Iseseisev töö Praktiline töö Ülesanne/harjutus	
Lävend			
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.			
Iseseisvad tööd			
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			
Praktilised tööd			
Situatsioonülesanne: Karvade eemaldamine näopiirkonnast pehme ja kõva vahaga			

Õpiväljund 7	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
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
Hindamisülesanne: 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			Hindamismeetod: Praktiline töö Ülesanne/harjutus	
Lävend				
1. demonstreerib tööülesandest lähtuvalt kliendi nõustamist erinevate näohooldusprotseduuride valikul ja koduhooldustoodete soovitamist; 2. rakendab erialalist terminoloogiat ka võõrkeeles				
Iseseisvad tööd				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine				

Praktilised tööd

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

Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde:
Mooduli hindamine	mitteeristav hindamine
Õppematerjalid	Maasing, M. Kolm klassikalist näomaski. Avenüü Professional, Tallinn 2007 Kiviluoma, L. Nägu kauniks. 2011 Mehik-Vasar, H. Salongihoodused talvest stressis nahale. Avenüü Professional, Tallinn 2008 Simisker, L. Naha koorimine. Avenüü Professional, Tallinn 2007 Simisker, L. Talvine nahahooldus. Beauty Salon, Tallinn 2007 Simisker, L. UV-kiirgus. Beauty Salon, Tallinn 2007 Kuum, E. Naha sagedasemad pigmendihäired, Avenüü Professional, Tallinn 2006 Kaljuvee, M., jt. Rahulolu massaažist. Peamassaaž. Näomassaaž. Peopesade ja käelaba massaaž. Beauty Salon, Tallinn 2007 Paumere, T. Nahk - organismi tähtis kaitseorgan. Avenüü Professional, Tallinn: 2008 Vihmar, T. Naha niiskussisaldus. Beauty Salon, Tallinn 2008

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

Sihtrühm	keskharidusega isikud		
Õppevorm	statsioonarne - koolipõhine õpe		
Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
6	Käte- ja jalgade hooldus	10	Ruth Ilves
Nõuded mooduli alustamiseks	Läbitud või läbimisel anatoomia, füsioloogia ja patoloogia ning kosmeetiku alusõppe moodul		
Mooduli eesmärk	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		
Teoreetiline töö	Praktiline töö	Iseseisev töö	
60 t	180 t	20 t	

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
teab näidustusi ja vastunäidustusi erinevateks käte- ja jalgadehooldusteks ning mõistab hoolduste toimet nahale ja küüntele kasutades erialalist terminoloogiat ka võõrkeeles	<ol style="list-style-type: none"> 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				
<ol style="list-style-type: none"> 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				

Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine
Kirjalik töö: koostab tööülesande alusel ettekande hoolduste toimetest nahale ja küüntele kasutades infootsingut veebist ning erialalist terminoloogiat ka võõrkeeles
nimetab tööülesandest lähtuvalt vähemalt kaks näidustust ja vastunäidustust erinevatele hooldustele

Praktilised tööd

Rühmatööd: nimetab tööülesandest lähtuvalt vähemalt kaks näidustust ja vastunäidustust erinevatele hooldustele
Õpimapp: võrdleb tööülesande põhjal klassikalist ja erihooldusi kätele ning jalgadele ning vormistab kirjaliku tööna vastavalt Pärnumaa KHK kirjalike tööde juhendile

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
valmistab ette töökoha ja kliendi käte- ja jalgadehoolduse läbiviimiseks valides sobivad töövahendid, -võtted ning tooted	1. demonstreerib tööülesandest lähtuvalt töökoha ja kliendi ettevalmistamist sobivate töövahendite, -võtete ning toodetega 2. põhjendab toodete ja töövahendite valikut	2. TÖÖKOHA ETTEVALMISTAMINE Töökoha ja kliendi ettevalmistamine protseduuriks. Tööde järjekord. Töö lõpetamine 3. HOOLDUSTOOTED, APARATUUR JA TÖÖVAHENDID Puhastavad tooted. Käte- ja jalakreemid. Õlid. Koorijad. Maskid. Lakid. Emulsioonid, küünenahapehmedajad, küünelakieemaldajad, soolatüüka eemaldajad. Aparatuuri ja töövahendite (küüne-, sissekasvanud küüne ja nahatangid, viilid, sond, skalpell, raspel) kasutamine, hooldamine, puhastamine, desinfitseerimine.	Loeng, praktiline töö, demonstratsioon, arutelu, iseseisev töö, õpimapp	Mitteeristav

Hindamisülesanne:
Demonstratsioon situatsioonülesande alusel: töökoha ja kliendi ettevalmistamine järgnevas käte- ja jalgadehooldusprotseduuriks sobivate töövahendite, -võtete ning toodetega ja põhjendab valikut
Õpimapp: koostab juhendi alusel allikate analüüsi kodus kasutatavate toodete kohta, vormistab kirjaliku tööna vastavalt Pärnumaa KHK kirjalike tööde juhendile

Hindamismeetod:
Iseseisev töö
Praktiline töö
Õpimapp/portfoolio
Ülesanne/harjutus

Lävend

1. demonstreerib tööülesandest lähtuvalt töökoha ja kliendi ettevalmistamist sobivate töövahendite, -võtete ning toodetega
2. põhjendab toodete ja töövahendite valikut

Iseseisvad tööd

Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine
Õpimapp: koostab juhendi alusel allikate analüüsi kodus kasutatavate toodete kohta, vormistab kirjaliku tööna vastavalt Pärnumaa KHK kirjalike tööde juhendile

Praktilised tööd

Demonstratsioon situatsioonülesande alusel: töökoha ja kliendi ettevalmistamine järgnevas käte- ja jalgadehooldusprotseduuriks sobivate töövahendite, -võtete ning toodetega ja põhjendab valikut

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
hindab ja analüüsib vaatluse põhjal kliendi käte- ja jalgade naha ning küünte seisukorda ja jalgade ehituses	1. kirjeldab ja selgitab vaatluse põhjal kliendi käte- ja jalgade nahaseisundit, küünte seisukorda ning jalaehituses esinevaid	4. KÄTE NAHA- NING KÜÜNTEMUUTUSED Käte –ja küüneprobleemide äratundmine, külmad ja higistavad käed, kuiv nahk, küünemuutused, haprad küüned, ebatasased küüned, kihistuvad küüned. Naha	loeng, iseseisev töö, praktiline töö, demonstratsioon,	Mitteeristav

esinevaid muutusi ning nõustab klienti sobivate hooldustoodete valikul	muutusi 2. viib läbi juhendi alusel kliendiküsitluse ja -kaardi täitmise 3. demonstreerib tööülesandest lähtuvalt kliendi nõustamist sobivate hooldustoodete valikul	vananemine, pigmentilaigud kätel. Kūneseen, kūnepsoriaas, kūnevallipõletik, kūnte nārimine. Psoriaas. Ekseem, toksiline ekseem. Atoopiline dermatiit, kontaktdermatiit. Nōgestōbi. 5. JALGADE NAHA- NING KŪNTEMUUTUSED Paksud kūned, sissekasvanud kūned, kūneseen. Külmetavad jalad, jalgade liighigistamine, liigsarvestumine, haavandid, rakk, paksend, konnasilm, tūugas, jalaseen, haudumus. Diabeetiline jalg. 6. JALAEHITUSES ESINEVAD MUUTUSED Lampjalg, vōlv- ehk kaarjalg, pōikivōlvi lamendumine, vaevaluu (valgvarvas), vasarvarbad 7. KLIENDIKAART Kliendikaart ja selle täitmine 8. KLIENDINŌUSTAMINE Kliendi nõustamine ja lisamūuk. Koduhoolduseks hooldustoodete soovitamine	rūhmatōō
--	--	---	----------

Hindamisūlesanne:

Suuline esitus: viib läbi juhendi alusel kliendiküsitluse ja -kaardi täitmise ning esitleb Demonstratsioon: kirjeldab ja selgitab vaatluse põhjal kliendi käte- ja jalgade nahaseisundit, kūnte seisukorda ning jalaehituses esinevaid muutusi ning nõustab klienti sobivate hooldustoodete valikul

Hindamismeetod:

Iseseisev töö
Praktiline töö
Suuline esitus

Lāvend

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

Iseseisvad tööd

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

Praktilised tööd

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

Ōpivāljund 4	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Ōppemeetodid	Hindamine
teeb kliendile erinevaid käte- ja jalgadehoolduseid lāhtudes esteetilisest lõpptulemusest rakendades tööde tegemisel ergonoomilisi tōōvōtteid ja järgides tōōohutuse- ning hügieeninōudeid	1. teostab tööülesandest lāhtuvalt kūnte lūhendamist, viilimist, kujundamist ning kūnenahkade korrastamist sobivate tōōvahendite, toodete ja tōōvōtetega 2. eemaldab jalgadelt nahapaksendid skalpelli, raspli ja pedikūriaparaadi abil 3. teeb käte- ja jalgademassaaži sobivate vōtete ja toodetega	9. KĀTE- JA JALGADE HOOLDUS Klassikalise manikūri ja pedikūri teostamine, tōōjärjekord. Kāte- ja jalgademassaaž. Manikūri ja pedikūri teostamine: koorimine, maski pealekandmine, massaaž, kreemimine. Parafiinhoolduste teostamine kātele ja jalgadele sooja ja külma parafiiniga. Kūnte lakkimine, sh. prantsuse manikūri ja pedikūri. Paksendite eemaldamine skalpelliga, raspeldamine, aparaadiga. Ergonoomika. Tōōohutuse- ja	Iseseisev töö, praktiline töö, demonstratsioon, arutus, rūhmatōō	Mitteeristav

	<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>hügieeninõuded. Desinfektsioon ja sterilisatsioon.</p>		
--	---	---	--	--

Hindamisülesanne:

Demonstratsioon situatsioonülesande alusel: klassikalise maniküüri ja pediküüri teostamine koos lakkimisega kasutades ergonoomilisi töövõtteid ja järgides tööohutuse- ja hügieeninõudeid. Parafiinhoolduse teostamine

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

Hindamismeetod:

Iseseisev töö
 Praktiline töö
 Õpimapp/portfoolio
 Ülesanne/harjutus

Lävend

1. teostab tööülesandest lähtuvalt küünte lühendamist, viilimist, kujundamist ning küünenahkade korrastamist sobivate töövahendite, toodete ja töövõtetega
2. eemaldab jalgadelt nahapaksendid skalpelli, raspli ja pediküüriparaadi abil
3. teeb käte- ja jalgademassaaži sobivate võtete ja toodetega
4. teeb tööülesandest lähtuvalt käte ja jalgade koorimist, kreemitamist, maskide teostamist
5. demonstreerib parafiinhoolduse teostamist sooja ja külma parafiiniga
6. viib läbi tööülesandest lähtuvalt küünte lakkimist, sh. prantsuse maniküür ja pediküür
7. demonstreerib tööülesandest lähtuvalt ergonoomilisi töövõtteid ja tööohutuse- ning hügieeninõuete täitmist

Iseseisvad tööd

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

Praktilised tööd

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

Õpiväljund 5	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
jälgib hoolduste läbiviimiseks vajalike toodete, töövahendite, aparaatide	1. kirjeldab tööülesandest lähtuvalt aparaatide kasutusvalmidust ja ettenähtud	10. APARAATIDE KASUTUSVALMIDUS JA TOODETE SÄILIVUS Aparaatide kasutusvalmiduse hindamine. Võimalikud tõrked aparatuuridel ja nende	Iseseisev töö, praktiline töö, probleemsituatsiooni	Mitteeristav

kasutusvalmidust ja tooteinfot	nõudeid tulenevalt kasutusjuhendist 2. teab töövahendite desinfitseerimist, steriliseerimist ja hoiustamistingimusi 3. jälgib toodete kasutusvalmidust ja tooteinfot	lahendamine. Toodete säiluvus. Hügieeninõuded	lahendamine, arutelu
--------------------------------	--	---	----------------------

Hindamisülesanne:
tõrked aparaatidel ja nende kõrvaldamine

Hindamismeetod:
Praktiline töö
Ülesanne/harjutus
Probleemsituatsiooni lahendamine

Lävend

1. kirjeldab tööülesandest lähtuvalt aparaatide kasutusvalmidust ja ettenähtud nõudeid tulenevalt kasutusjuhendist
2. teab töövahendite desinfitseerimist, steriliseerimist ja hoiustamistingimusi
3. jälgib toodete kasutusvalmidust ja tooteinfot

Iseseisvad tööd

Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine

Praktilised tööd

Rühmatöö: situatsioonülesande alusel teema: tõrked aparaatidel ja nende kõrvaldamine

Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde:
Mooduli hindamine	mitteeristav hindamine
Õppematerjalid	Jürisson, M. Kūūneseen ehk onūhhomūkoos. Beauty Salon, Tallinn 2007, nr.1 Kuum, E. Haprad kūūned. Avenūū Professional, Tallinn 2006, nr.2 Liukkonen, I. Terved jalad. Tallinn, Medicina, 2008 Õõpik, P. Kūūnevallipõletik. 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 Watson, R. Manikūūr ja pedikūūr. Kūūnehoolduse teejuht. 2008

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

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

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
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
jälgib tööks vajalike toodete ja vahendite olemasolu, tooteinfot ja kasutusjuhendeid, tellib neid juurde vastavalt volitustele	<ol style="list-style-type: none"> järgib tööks vajalike toodete ja vahendite olemasolu ja varusid kasutab sihipäraselt tootel olevat infot ja kasutusjuhenit koostab toodete tellimuse vastavalt volitustele 	<ol style="list-style-type: none"> KEHAHOOLDUSEKS KASUTATAVAD TOOTED Kreemid. Maskid. Õlid. Koorijad, emulsioonid, vahad, isepuunistuvad tooted, päikesekaitsevahendid. Toodete säilitamine TOOTE KULUARVESTUS Kuluarvestus ja hinnakalkulatsioon. Tootevaru tagamine ja tellimine 	Loeng, arutelu, rühmatöö, praktiline töö, iseseisev töö	Mitteeristav
Hindamisülesanne: KIRJALIK TÖÖ koos esitlusega: Arvestab välja juhendi alusel ühe kehahooldusprotseduuri materjalikulu ja maksumuse			Hindamismeetod: Suuline esitus Ülesanne/harjutus	
Lävend				
<ol style="list-style-type: none"> järgib tööks vajalike toodete ja vahendite olemasolu ja varusid kasutab sihipäraselt tootel olevat infot ja kasutusjuhenit koostab toodete tellimuse vastavalt volitustele 				
Iseseisvad tööd				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.				
Praktilised tööd				
RÜHMATÖÖ: Arvestab välja juhendi alusel ühe kehahooldusprotseduuri materjalikulu ja maksumuse				

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
analüüsib kliendi naha seisukorda, selgitab välja näidustused ja vastunäidustused kehahooldusele, kliendi soovid ja vajadused ning planeerib edasise hoolduse või suunab vajadusel kliendi arsti konsultatsioonile	<ol style="list-style-type: none"> nimetab vähemalt kaks näidustust ja kaks vastunäidustust kehahooldustele hindab juhendi alusel kliendi naha seisukorda, selgitab välja kliendi soovid ning vajadused, suunab vajadusel kliendi nahaarsti konsultatsioonile põhjendab planeeritud hoolduse valikut, toob välja näidustused ja vastunäidustused; kirjeldab vähemalt kolme kehapiirkonnas esineva probleemi tunnuseid ja põhjusi 	<ol style="list-style-type: none"> KEHA ANALÜÜS Kehatüübid. Kehaehituse omapära ja defektid. Rasvumine. Tselluliit. Veenilaiendid. Venitusjäljed. 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
Hindamisülesanne: KIRJALIK TÖÖ: koostab juhendi alusel tabeli erinevatest kehatüüpidest, neil esinevatest probleemidest ja sobivatest hooldustest, kasutades IT-			Hindamismeetod: Iseseisev töö	

Lävend

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

Iseseisvad tööd

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.

Praktilised tööd

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
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"> 1. teostab naha puhastamise, koorimise, pinguldamise, niisutamise ja lihaste lõõgastamise vastavalt hooldusele 2. põhjendab töövahendite, -võtete, toodete ja kasutatava aparatuuri valikut 3. järgib aparatuuri kasutamisel ohutusnõudeid 	<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 Töoasendid. Tööliigutused</p> <p>9. ERINEVAD PROTSEDUURID UV- kiirgus ja selle toime nahale. Solaarium, mõju nahale, näidustused ja vastunäidustused. Solaariumi- ja päikesekaitsevahendid, 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
<p>Hindamisülesanne: 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</p>			<p>Hindamismeetod: Iseseisev töö Referaat Ülesanne/harjutus</p>	
Lävend				
<ol style="list-style-type: none"> 1. teostab naha puhastamise, koorimise, pinguldamise, niisutamise ja lihaste lõõgastamise vastavalt hooldusele 2. põhjendab töövahendite, -võtete, toodete ja kasutatava aparatuuri valikut 3. järgib aparatuuri kasutamisel ohutusnõudeid 				

Iseseisvad tööd
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 kehahooldusaparatuuri sihipäraselt ja ohutusnõuetele vastavalt

Õpiväljund 5	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
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
Hindamisülesanne: 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			Hindamismeetod: Praktiline töö Ülesanne/harjutus Intervjuu	
Lävend				
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				
Iseseisvad tööd				
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				
Praktilised tööd				
Praktilised situatsiooni ülesanded õppelaboris: teostab juhendi alusel selja- ja üldmassaaži, kasutades sobivaid tooteid ja töövõtteid				

Õpiväljund 6	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine

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 kehapiirkondades 4. põhjendab kasutatavate toodete, vahendite ja töövõtete valikut	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 kehapiirkondades	seseisev töö, praktiline töö, arutelu	Mitteeristav
--	---	--	---------------------------------------	--------------

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
jälgib klienti hoolduste käigus, nõustab hoolduste eel ja järgselt, soovib koduhooldustooteid ja teostab tulemuslikku lisamüüki	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	12. KLIENDI NÕUSTAMINE 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 erilaseid termineid ja väljendab end suhtlustasandil

Iseseisvad tööd

Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, kirjeldab kliendilt tagasiside saamise võimalusi

Praktilised tööd

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

Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde:
Mooduli hindamine	mitteeristav hindamine
Õppematerjalid	Brown, D. (2010). Massaaži algtööed 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

Sihtrühm	keskharidusega isikud		
Õppevorm	statsionaarne - koolipõhine õpe		
Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
8	Jumestamine	2	Eesi Rosenberg, Ruth Ilves, Karina Pajunurm
Nõuded mooduli alustamiseks	Puuduvad		
Mooduli eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õpilane teab erinevaid näokujusid, värviteooria aluseid, erinevaid jumestustooteid, -vahendeid ning teeb päevast ja öhtust jumestust, arvestab kliendi eripäradega ning järgib kliendikeskse teeninduse põhimõtteid		
Teoreetiline töö	Praktiline töö	Iseseisev töö	
18 t	24 t	10 t	

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
valmistab ette töökoha kliendi jumestamiseks lähtudes nahatüübist, näokujust, värviopetuse alustest valides sobivad tooted ja töövahendid	<ol style="list-style-type: none"> demonstreerib tööülesandest lähtuvalt töökoha ja kliendi ettevalmistamist sobivate töövahendite ning toodetega põhjendab toodete ja töövahendite valikut nimetab vähemalt kolm erinevat näokuju ja selle korrigeerimise võimalust nimetab vähemalt kaks näidutust ja vastunäidustust jumestamiseks nimetab põhi-, täiendus- ja sugulasvärvid, külmad ja soojad värvid kirjeldab kevade-, suve-, sügise- ja talvenaisetüpe 	<ol style="list-style-type: none"> JUMESTAMISE AJALUGU Ülevaade jumestamise ajaloost. Erinevad jumestusstiilid läbi aegade. Näited maailmast. VÄRVITEOORIA Põhi-, täiendus ja sugulasvärvid. Soojad/külmad toonid. Jumestusvärvide ja jumestusviisi valik värviopetuse järgi. Kevade-, suve-, sügise-, talvenaisetüüp. NÄO PROPORTSIOONIÕPETUS Näo kuju. Pea ja näo suhted. 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
Analüüs
Ettekanne/esitlus

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
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"> 1. analüüsib kliendi nahka visuaalselt selgitades välja näidustused ja vastunäidustused jumestuseks 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 3. selgitab tööülesandest lähtuvalt jumestustoodete sobivust kliendile 	<ol style="list-style-type: none"> 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. 6. ERGONOOMIKA 7. TÖÖOHUTUS- JA HÜGIEENINÕUDED 	Iseseisev töö, praktiline töö, õpimapp	Mitteeristav

Hindamisülesanne:

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

Hindamismeetod:

Iseseisev töö
Ettekanne/esitlus

Lävend

1. analüüsib kliendi nahka visuaalselt selgitades välja näidustused ja vastunäidustused jumestuseks
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
3. selgitab tööülesandest lähtuvalt jumestustoodete sobivust kliendile

Iseseisvad tööd

Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.

ÕPIMAPP: Õpilane koostab oma praktilistest töödest õpimapi

Praktilised tööd

DEMONSTREERIB: tööülesandest lähtudes päeva – ja õhtumeigi teostamist arvestades kliendi soovide ja näokujuga valides sobivad tooted ja töövahendid ning kasutades ergonoomilisi töövõtteid ja tööohutusening

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
nõustab klienti sobivate jumestustoodete ja vahendite valikul kasutades erialalist terminoloogiat ka võõrkeeles	1. demonstreerib tööülesandest lähtuvalt kliendi nõustamist ja sobivate jumestustoodete ning vahendite valikut, põhjendab 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	Praktiline töö	Mitteeristav
Hindamisülesanne: DEMONSTRATSIOON: õpilane viib läbi ülesande alusel kliendi nõustamist sobivate jumestustoodete ja vahendite valikul ja teostab ühe enda poolt valitud jumestuse			Hindamismeetod: Praktiline töö	
Lävend				
1. demonstreerib tööülesandest lähtuvalt kliendi nõustamist ja sobivate jumestustoodete ning vahendite valikut, põhjendab oma valikut, kasutades erialalist terminoloogiat ka võõrkeeles				
Iseseisvad tööd				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.				
Praktilised tööd				
DEMONSTREERIB: õppija teostab ülesande alusel kliendi nõustamist sobivate jumestustoodete ja -vahendite valikul lähtudes kliendi soovidest ja vajadustest				

Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde:
Mooduli hindamine	mitteeristav hindamine
Õppematerjalid	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

Sihtrühm	keskharidusega isikud		
Õppevorm	statsionaarne - koolipõhine õpe		
Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
9	Juhendamine	2	Ruth Ilves
Nõuded mooduli alustamiseks	Läbitud on sissejuhatus kutseõpingutesse ja karjääriplaneerimine ja ettevõtlus moodulid		
Mooduli eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õpilane rakendab oma teadmisi ja oskusi praktikantide/ alustavate töötajate juhendamisel, analüüsidest seeläbi enda ja juhendatavate tööd. Oskab planeerida ilusalongi tööd, koostab töögraafikuid kasutades IT vahendeid		
Teoreetiline töö	Praktiline töö	Iseseisev töö	
20 t	20 t	12 t	

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
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
Hindamisülesanne: 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			Hindamismeetod: Iseseisev töö Praktiline töö Arutlus Probleemsituatsiooni lahendamine	
Lävend				
1. kirjeldab juhendamise põhimõtteid nooremate kolleegide toetamiseks 2. juhendab nooremaid kolleege, aitab probleemide lahendamisel, on julgustav ja toetav				
Iseseisvad tööd				
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
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

Lävend

1. koostab töögraafikuid vastavalt hoolduste aegadest ja töötajate olemasolust

2. jälgib kaastöötajat (õpilast/praktikanti) erialaste tööülesannete täitmisel, jätkusuutlikult sekkudes ja juhendades

Iseseisvad tööd

Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitötamine, täiendav infootsing internetist.

Praktilised tööd**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
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, demonratsioon, analüüs	Mitteeristav

Hindamisülesanne:

DEMONSTRATSIOON, probleemsituatsiooni lahendamine: juhendi alusel lahendab positiivse ja konstruktiivse tööõhkkonna loomise ülesande arvestades eetiliste aspektidega

Lävend

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

Iseseisvad tööd

Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.

Praktilised tööd

RÜHMAHARJUTUS õppesalongis 3-4 grupis:
õpilane annab juhendi alusel probleemsituatsioonile tagasisidet, arvestades eetiliste aspektidega

Õpiväljund 4	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
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

Hindamisülesanne:

DEMONSTRATSIOON, probleemsituatsiooni lahendamine: juhendi alusel lahendab positiivse ja konstruktiivse tööõhkkonna loomise ülesande arvestades eetiliste aspektidega

Lävend

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

Iseseisvad tööd

Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.

Praktilised tööd

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

Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde:
Mooduli hindamine	mitteeristav hindamine
Õppematerjalid	Baustad, I., Sorsveen, A. (2009). Juhtimise argipäev. Tallinn. Lk 63-96 Routes (2012). Inimestevahelised suhted. (16.02.2017)

http://www.ametikool.ee/computer/2%20inimestevahelised_suhted/juhendamine%20opetamine.pdf

Juhtimise ABC <http://personalidisain.ee/tag/juhtimisoskused/>

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

Sihtrühm	keskharidusega isikud		
Õppevorm	statsionaarne - koolipõhine õpe		
Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
10	Erialane inglise keel	3	Eesi Rosenberg
Nõuded mooduli alustamiseks	Puuduvad		
Mooduli eesmärk	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		
Teoreetiline töö	Praktiline töö	Iseseisev töö	
26 t	32 t	20 t	

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
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 lühikeste 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
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
Hindamisülesanne: 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)		Hindamismeetod: Praktiline töö Ülesanne/harjutus		
Lävend				
1. demonstreerib etteantud töösituatsioonide alusel rollimängudes ametialast suhtlemisostkust nii otsesuhtluses kui telefoni teel				
Iseseisvad tööd				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.				
Praktilised tööd				
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
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
Hindamisülesanne: PROBLEEMSITUATSIOONI LAHENDAMINE: juhendi alusel õpilane nõustab klienti inglise keeles, selgitades hoolduste sobivust ja mitesobivust kliendile ning soovib koduseks kasutamiseks tooteid		Hindamismeetod: Probleemsituatsiooni lahendamine		
Lävend				
3. nõustab klienti inglise keeles				
Iseseisvad tööd				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.				

Praktilised tööd

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

Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde:
Mooduli hindamine	mitteeristav hindamine
Õppematerjalid	Jenny Dooley, Virginia Evans, Career Paths: Beauty Salon, 2011, Express Publishing. Internet

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

Sihtrühm	keskharidusega isikud		
Õppevorm	stационаarne - koolipõhine õpe		
Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
11	Praktiline klienditeenindus	26	Ruth Ilves
Nõuded mooduli alustamiseks	Läbitud moodulid: Sissejuhatus kutseõpingutesse. Anatoomia- ja füsioloogia alused. Kosmeetiku alusõpe. Kosmeetiline keemia. Kehahooldus Läbimisel on: Näohooldus. Käte- ja jalgade hooldus		
Mooduli eesmärk	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		
Praktiline töö			
676 t			

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
valmistab ette töökoha ja seadmed, mõistab kliendi vajadustele ja soovidele orienteeritud teenindamise tähtsust, järgib suhtlemise reegleid	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<p>Töökoha ettevalmistamine. Klienditeenindus. Suhtlemine kliendiga. Eneseanalüüs.</p>	PRAKTILINE TÖÖ	Mitteeristav
Hindamisülesanne: SUULINE ESITUS: õpilane lahendab isesisvalt juhendi alusel erinevaid suhtlussituatsioone			Hindamismeetod: Suuline esitus	

Lävend

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
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
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
soovitab kliendile hooldusvahendeid kodus kasutamiseks	1. nõustab juhendamisel klienti koduhooldus-toodete valimisel ja kasutamisel	Erinevate firmade hooldustooted. Kliendi nõustamine koduseks hoolduseks. Müügitöö ilusalongis	PRAKTILINE TÖÖ	Mitteeristav
Hindamisülesanne: PRAKTILINE TÖÖ: klienditeenindus õppesalongis			Hindamismeetod: Praktiline töö	
Lävend				
1. nõustab juhendamisel klienti koduhooldus-toodete valimisel ja kasutamisel				
Praktilised tööd				
Praktiline klienditeenindus õppesalongis				

Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde:
Mooduli hindamine	mitteeristav hindamine

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

Sihtrühm	keskharidusega isikud		
Õppevorm	stационаarne - koolipõhine õpe		
Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
12	Praktika	20	Ruth Ilves
Nõuded mooduli alustamiseks	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		
Mooduli eesmärk	Õpilane planeerib oma tööd ilusalongis, rakendab omandatud kosmeetiku eriala kutsealaseid teadmisi ja oskusi töökeskkonnas ja meeskonnaliikmena, täidab sihipäraselt töö-ja klienditeenindamise nõuetest tulenevaid tööülesandeid		
Teoreetiline töö	Praktika	Iseseisev töö	
4 t	500 t	16 t	

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
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
Hindamisülesanne: Õpilane on koostanud ja esitanud praktikajuhendajale oma praktika eesmärgid		Hindamismeetod: Praktiline töö		
Lävend				
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				
Iseseisvad tööd				

Isiklike praktika eesmärkide seadmine

Praktilised tööd

Õpilane on koostanud ja esitanud praktika juhendajale oma praktika eesmärgid

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Hindamine
tutvub praktika koha töökorralduse, sisekorraeeskirjadega sh tööhügieeni ja töökoha korrashoiu nõuetega ning läbib sissejuhatava ja tööohutusalase esmase juhendamise	1. kirjeldab kosmeetiku töökorraldust praktikaettevõtte sisekorraeeskirja alusel 2. osaleb töökohal esmasel tööohutusalasel 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 tööohutusalase esmase juhendamise läbimine Töökoha ettevalmistamine ja vajalikud toodete ja töövahendite tööks valmispanek, töövahendite, aparaatide korrasoleku kontrollimine	Mitteeristav

Lävend

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

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Hindamine
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, aparaatide 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 privaatse, 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, aparaatide 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 privaatse, turvalise ja eelarvamuste vaba õhkkonna

Õpiväljund 4	Hindamiskriteeriumid	Hindamine
--------------	----------------------	-----------

täidab iga tööpäeva lõpus praktikapäeviku ja iga nädala lõpus eneseanalüüsi sisaldava aruande ning esitab praktika lõppedes korrektselt vormistatud praktika aruande ja esitleb	<ol style="list-style-type: none"> 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 praktikal saadud kogemustele 	Mitteeristav
---	---	--------------

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 praktikal saadud kogemustele

Iseseisvad tööd

Praktika päeviku ja eneseanalüüsi täitmine, praktika aruande koostamine

Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde:
Mooduli hindamine	mitteeristav hindamine

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

Sihtrühm	keskharidusega isikud		
Õppevorm	statsioonarne - koolipõhine õpe, statsioonarne - töökohapõhine õpe		
Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
13	Õpitee ja töö muutuv keskkonnas	5	Õnne Ennusaar, Helke Heinmets, Endla Kuura, Kristel Sepp
Nõuded mooduli alustamiseks	Puuduvad.		
Mooduli eesmärk	õppija juhhib oma erialast karjääri tänapäevases muutuv keskkonnas, lähtudes elukestva õppe põhimõtetest		
Teoreetiline töö			Iseseisev töö
106 t			24 t

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
kavandab oma õpitee, arvestades isiklikke, sotsiaalseid ja tööalaseid võimalusi ning piiranguid Jaotus tundides: teoreetiline töö: 33 iseseisev töö: 6 kokku: 39	analüüsib oma huvisid, väärtusi, oskusi, teadmisi, kogemusi ja isikuomadusi, sh õpi-, suhtlemis- ja koostööoskusi. . analüüsib ennast ja oma õpiteed ning sõnastab oma õpieesmärgid koostab eesmärgipärase isikliku õpitegevuste plaani, arvestades oma ressursside ja erinevate keskkonnateguritega	Suhtlemine (11 tundi + 2 iseseisvat tundi) 1. Minu valitud eriala 2. Kutsestandard. Kutsega seonduvad kompetentsid, vajalikud isikuomadused ja suhtlemisalased pädevused 3. Minu rollid tööelus 4. Mina kui isiksus- minu tugevused ja nõrkused 5. Minu rollid ja rolliülesanded tulevases ametis, neid toetavad oskused ja isikuomadused 6. Suhtlemissituatsioonid:(kolm erinevat minatasandit suhtlemisel: lapsevanem, laps ja täiskasvanu - nende mõju konfliktide tekkimisel ja konstruktiivsete lahenduste leidmisel klienditeeninduse suhtlemissituatsioonides) Karjääri planeerimine (11 tundi + 2 iseseisvat tundi) 1. Isiksuseomadused 1. Töötamist mõjutavad isiksuseomadused 3. Väärtused 4. Huvid ja oskused sh suhtlemis- ja koostööoskused 5. Õpioskused ja -eesmärgid, õpimotivatsioon Arvutiõpetus (11 tundi + 2 iseseisvat tundi) 1. Õppetöökäsi vajaliku info leidmine ja kasutamine 2. Trükiprogrammide kasutamine, tööde vormistamine 3. Esitluste koostamine 4. Elektrooniline kirjavahetus	Loeng, rühmatöö, arutelu, esitlus, harjutus, iseseisev töö arvutis	Mitteeristav

Hindamisülesanne: Karjääri planeerimine 1. Õpilane koostab SWOT põhimõtetele tuginedes eneseanalüüsi. Õpitegevuste plaan Arvutiõpetus 2. Õpilane koostab etteantud teemal esitluse ja esitleb seda rühmas	Hindamismeetod: Analüüs
Lävend	
Õpilane esitab iseseisvad tööd ja hindamistööd, mis vastavad lävendile	
Iseseisvad tööd	
Suhtlemine 1. Minu tasakaaluratas Karjääri planeerimine 1. Analüüsida essees filmi "Õnnelind Flamingo" põhjal, mis kujundab isiksuse Arvutiõpetus 1. Esitluse koostamine ja esitlemine rühmas	
Praktilised tööd	
Iseseisev töö arvutis. Suhtlemisolukordade lahendamine rühmas	

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
analüüsib ühiskonna toimimist, tööandja ja organisatsiooni probleeme ning võimalusi, lähtudes jätkusuutlikkuse põhimõtetest Jaotus tundides: teoreetiline töö: 46 iseseisev töö: 12 kokku: 58	analüüsib meeskonnatööna turumajanduse toimimist ja selle osapoolte ülesandeid analüüsib meeskonnatööna piirkondlikku ettevõtluskeskkonda selgitab regulatsioonidest lähtuvaid tööandja ja töövõtja rolle, õigusi ja kohustusi analüüsib organisatsioonide vorme ja tegutsemise viise, lähtudes nende eesmärkidest valib oma karjääri eesmärkidega sobiva organisatsiooni ning selgitab selles enda võimalikku rolli seostab erinevaid keskkonnategureid enda valitud organisatsiooniga, selgitades probleeme ja jätkusuutlikke võimalusi	Töökeskkonna ohutus (6 tundi) 1. Töökeskkond ja ohutegurid 2. Ohutu töökeskkonna loomine 3. Tuleohutus 4. Töökeskkond iluteenuseid osutavas ettevõttes 5. Küllastajate turvalisuse tagamine iluteenuseid osutavas ettevõttes Keskonnahoid (10 tundi + 3 iseseisvat tundi) 1. Keskkonnaprobleemid (globaalsed, regionaalsed, kohalikud) 2. Keskkonnaprobleemide tekkepõhjused 3. Jäätmed ja ületootmine 4. Ressursside raiskamine 3. Iga inimese osa keskkonna probleemide lahendamiseks Majanduse ja ettevõtluse alused (20 tundi + 6 iseseisvat tundi) 1. Majanduse olemus. Inimese majanduslikud vajadused, ressursid, ressurside piiratus 2. Turg. Nõudmine ja pakkumine. Turumajandus 3. Eelarve, eelarve koostamine 4. Maksud, otsesed ja kaudsed maksud 5. Tulud ja kulud. Tulude deklareerimine 6. Pangad, pankade teenused 7. e-riik. Portaali kasutusvõimalused 8. Ettevõtluskeskkond Eestis. Ettevõtja, palgatöölise 9. Ettevõtluskeskkond õpitavas valdkonnas 10. Kultuurilised erinevused ettevõtluskeskkonna mõjutajana	Rühmatöö, iseseisev töö arvutis, ülesannete lahendamine	Mitteeristav

		11. Äriidee, äriplaani, äriplaani koostamine Töösuhted (10 tundi + 3 iseseisvat tundi) 1. Tööseadusandlus 2. Töölepingud, info leidmine töölepinguseaduse kohta 3. Ajatöö ja tükitöö 4. Bruto- ja netopalk 5. Ajutine töövõimetus		
Hindamisülesanne: Iseseisvad tööd		Hindamismeetod: Iseseisv töö		
Lävend				
Õpilane esitab iseseisvad tööd, mis vastavad etteantud juhendile				
Iseseisvad tööd				
Majanduse ja ettevõtluse alused 1. Eelarve koostamine etteantud juhendi alusel 2. Ettevõtluskeskkonna kirjeldus Töösuhted 1. Tööseadusandlusega tutvumine. Õpilane leiab internetist töösuhteid reguleerivaid õigusakte ja võrdleb erinevaid töölepinguvorme omavahel				
Praktilised tööd				
Iseseisv töö arvutis				

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
hindab oma panust enda ja teiste jaoks väärtuste loomisel kultuurilises, sotsiaalses ja/või rahalises tähenduses Jaotus tundides: teoreetiline töö: 7 kokku: 7	analüüsib erinevaid keskkonnategureid ning määratleb meeskonnatööna kompleksse probleemi ühiskonnas kavandab meeskonnatööna uuenduslikke lahendusi, kasutades loovustehnikaid analüüsib meeskonnatööna erinevate lahenduste kultuurilist, sotsiaalset ja/või rahalist väärtust valib ja põhjendab meeskonnatööna sobivaima lahenduse probleemile koostab meeskonnatööna tegevuskava ja eelarve valitud lahenduse elluviimiseks hindab enda kui meeskonnaliikme panust väärtusloomes	Meeskonnatöö (7 tundi) 1. Meeskonnatöö eelised ja puudused töö korraldamisel 2. Meeskonna moodustamine, ülesannete jaotamine. 3. Eesmärkide püstitamine 4. Meeskonnaliikmete vastutus 5. Konfliktide lahendamine	Meeskonnatöö	Mitteeristav
Hindamisülesanne: Keskkonnaalase probleemi sõnastamine ja lahendamine meeskonnatööna		Hindamismeetod: Ülesanne/harjutus		
Lävend				

Õpilane osaleb meeskonnatöös ja lahendab püstitatud probleemi

Õpiväljund 4	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
koostab ennastjuhtiva õppijana lühi- ja pikaajalise karjääriplaani Jaotus tundides: teoreetiline töö: 20 iseseisev töö: 6 kokku: 26	analüüsib oma kutsealast arengut, seostades seda lähemate ja kaugemate eesmärkidega ning tehes vajadusel muudatusi eesmärkides ja/või tegevustes valib ja kasutab asjakohaseid infoallikaid koolitus-, praktika- või töökoha leidmisel ning koostab kandideerimiseks vajalikud materjalid analüüsib tegureid, mis mõjutavad karjäärivalikuid ja millega on vaja arvestada otsuste langetamisel. Lähtub analüüsil oma eesmärkidest ning lühi- ja pikaajalisest karjääriplaanist analüüsib oma oskuste arendamise ja rakendamise võimalusi muutuv keskkonnas	Karjääri planeerimine (20 tundi + 6 iseseisvat tundi) 1. Enesejuhtimine, eneseregulatsioon 2. Reflektioon, reflektiivne mõtlemine 3. Eesmärkide seadmine 4. Kuidas seada motiveerivaid eesmärke? 5. Infoallikad koolitus-, praktika- ja töökoha leidmiseks 6. Kandideerimisdokumendid (CV, motivatsioonikiri, kaaskiri). 7. Tööintervjuu 8. Tööjouturg ja selle muutumine	Loeng. Rühmatöö, arutelu, esitlus, iseseisev töö arvutis. harjutused	Mitteeristav
Hindamisülesanne: Õpilane koostab endale lühi- ja pikaajalise karjääriplaani ja analüüsib seda Õpilane koostab tööle kandideerimiseks vajalikud dokumendid			Hindamismeetod: Iseseisev töö	
Lävend				
Õpilane esitab iseseisvad tööd ja analüüsib neid rühmas				
Iseseisvad tööd				
Karjääriplaani Tööle kandideerimisdokumentide koostamine				

Lõimitud teemad	Sissejuhatus kutseõpingutesse: ÕV I - omab ülevaadet kosmeetiku kutsest, eriala õppekava ülesehitusest, kutsetaseme tõstmise võimalustest ning õppe- ja praktikakorraldusega seonduvast ÕV II - omab ülevaadet kosmeetiku erialal tööjouturul toimuvast ÕV III - mõtestab õpitava eriala töö iseloomu- ja ilusalongide töökeskkonna eripära
Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	Mooduli hinde saamiseks esitab õpilane kõik mooduli rakenduskavas olevad hindamistööd vähemalt lävendi tasemel.
Mooduli hindamine	mitteeristav hindamine
Õppematerjalid	Abiks valikutel. Eesti Töötukassa, Tallinn 2018 Istuda või astuda? Praktilised sammud oma elutee kavandamiseks. Sihtasutus Innove, 2014 Karjääri planeerimise oskuste kujundamine kutseõppes. Õpetajaraamat kutseõppeasutuse õpetajale. SA Innove karjääri- ja nõustamisteenuste arenduskeskus,

Tallinn 2014

Anti Kidron. Suhtlemine. Mondo 2004

M. McKay, M. Davies, P. Fanning. Suhtlemisoscused. Väike Vanker 2004

<https://www.minukarjaar.ee/esileht>

Harjutused: Mina täna, <https://www.minukarjaar.ee/esileht>

Ardo Reinsalu. Praktiline ajajuhtimine. HAL Consult 2012

Aino Siimon. Ajajuhtimine. Tartu Ülikooli Kirjastus 2004

Kuidas seada motiveerivaid eesmärke:

Tööleht 1, eesmärkide seadmine alla laadimiseks: https://www.inspiratsioon.ee/wp-content/uploads/2010/04/eesmargid_tooleht_inspiratsioon_ee.pdf

Tööleht 2, eesmärkide seadmine alla laadimiseks: <https://inspiratsioon.ee/wp-content/uploads/2020/01/eesmargi-seadmine.pdf>

Julge unistada (inspiratsioonilugu) <https://inspiratsioon.ee/julge-unistada/>

Tööturul nähtavaks video-CVga? <https://www.minukarjaar.ee/et/lugemist/tooturul-nahtavaks-video-cvga-toeline-valjakutse-keskealisele-tootsijale>

Harjutused: Mina homme, <https://www.minukarjaar.ee/>

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

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

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
hindab ärivõimalusi, arvestades iseenda eeldusi ja ettevõtluskeskkonda	<ol style="list-style-type: none"> analüüsib enda võimalusi ettevõtjana või ettevõtliku töötajana, lähtudes vajalikest ressurssidest ja ärietikast analüüsib meeskonnatööna õpitava valdkonna ettevõtte toimimist ja juhtimist ning selle keskkonda analüüsib meeskonnatööna kavandatud äriidee uudsust ja teostatavust, arvestades sihtturgu ja ettevõtlus-keskkonda 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)	
Hindamisülesanne: 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 esitus		Hindamismeetod: Rühmatöö Ülesanne/harjutus Analüüs Ettekanne/esitus		
Lävend				
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				
Iseseisvad tööd				
1. Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist 2. Individuaalne SWOT-analüüs: Minu võimalused ettevõtjana				
Praktilised tööd				
1. Praktiline meeskonnatöö: struktureeritud aruande (foto-, video- vm) koostamine lähtuvalt juhised 2. Õppekäik ettevõttesse 3. Töövarjana ettevõttes				

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
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
Hindamisülesanne: 1. Struktureeritud kirjalik töö juhendi alusel ja selle esitus rühmatööna: Sihtrühmade analüüs ja turundustegevuste plaan (üheks aastaks)		Hindamismeetod: Rühmatöö Analüüs Ettekanne/esitus		
Lävend				
1. analüüsib meeskonnatööna sihtrühmi ja turgu lähtuvalt tootest 2. põhjendab meeskonnatööna valitud turundustegevusi lähtuvalt sihtrühmast, turust ja tootest				

Iseseisvad tööd
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
kavandab ettevõtte eelarvestamise, finantseerimise ja majandusarvestuse põhimõtteid lähtudes õigusaktidest ja heast tavast	<ol style="list-style-type: none"> koostab meeskonnatööna ettevõtte investeeringute ja tegevuskulude eelarve ning müügiprognosi, lähtudes äriideest ja turuanalüüsist hindab meeskonnatööna erinevaid finantseerimisvõimalusi, lähtudes loodud äriidee valdkonnast 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, müügiprognos, kasumiplaan ja bilanss Juhtumianalüüs: ettevõtte finantseerimisvõimalused Praktiline meeskonnatöö: ettevõtte majandusarvestuse põhimõtted koos seoste/viidetega õigusaktidele ja/või heale tavale	Mitteeristav

Hindamisülesanne: 1. Kompleksülesanne meeskonnatööna: investeeringute eelarve ja katteallikad, rahavood, müügiprognos, kasumiplaan, bilansiprognos, ettevõtte majandusarvestuse põhimõtted koos viidetega	Hindamismeetod: Rühmatöö Praktiline töö Ülesanne/harjutus
---	---

Lävend
<ol style="list-style-type: none"> koostab meeskonnatööna ettevõtte investeeringute ja tegevuskulude eelarve ning müügiprognosi, lähtudes äriideest ja turuanalüüsist hindab meeskonnatööna erinevaid finantseerimisvõimalusi, lähtudes loodud äriidee valdkonnast kavandab ettevõtte majandusarvestuse lähtudes õigusaktidest ja heast tavast

Iseseisvad tööd
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.
Praktilised tööd

1. Rühmatöö: juhtumianalüüsid (näidisülesanded)
2. Meeskonnatöö: ettevõtte investeringute ja tegevuskulude eelarve, müügiprognos, 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
korraldab ettevõtte juhtimise ja arenduse lähtuvalt ärimudelist	<ol style="list-style-type: none"> 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
Hindamisülesanne: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ettevõtte asutamisprotsessi kirjeldus/mudel ja selle esitus meeskonnatööna 2. Ettevõtte arengustrateegia (kolmeks aastaks) meeskonnatööna, lähtudes juhendist ja selle esitus 			Hindamismeetod: Rühmatöö Praktiline töö Ettekanne/esitus	
Lävend				
<ol style="list-style-type: none"> 1. kavandab ettevõtte asutamisprotsessi, lähtudes äriseadustikust 2. kavandab meeskonnatööna juhtimistegevused, lähtuvalt ettevõtte eesmärkidest 3. koostab ettevõtte arengustrateegia, lähtudes ärimudelist, finantsprognosidest ja ettevõtluskeskkonnast 				
Iseseisvad tööd				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.				
Praktilised tööd				
<ol style="list-style-type: none"> 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 				

Mooduli hindamine	mitteeristav hindamine
Õppematerjalid	Mägi, J. Ettevõtluse ja äriplaani koostamise alused (2011) http://www.e-ope.ee/_download/euni_repository/file/2168/Ettevõtlus_2011%20-tekst.pdf Teder, J., Varendi, M. (2008) Mis toimub ettevõttes? Ettevõtte hindamine ja arendamine. HTM, SA Innove Suppi, K. (2013) Ettevõtlusõpik- käsiraamat. Atlex, Kärnsna, O.

(2009) Pisiettevõtja käsiraamat, Kirjastus Ilo Zeiger, P. (2013). Vajalikke teadmisi ettevõtlusest. E-õpik. TLÜ <http://ettevotlusope.weebly.com/> Osterwalder, A, Pigneur, Y (2014) Ärimudeli generatsioon. Rahvusraamatukogu kirjastus Äriseadustik <https://www.riigiteataja.ee/akt/131122010019?leiaKehtiv> Ettevõtjaportaal <http://www.rik.ee/et/ettevotjaportaal> SEB Alustav ettevõtja <http://www.seb.ee/ariklient/alustav-ettevotja>

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

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

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
valmistab ette kabineti ja töövahendid lähtudes kliendi tervislikust seisundist ning hügieeni, tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest	demonstreerib vastavat ülesandele massaažikabineti ettevalmistamist ja töövahendite valimist kliendi tervislikust seisundist ning hügieeni, tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest lähtuvalt	<ol style="list-style-type: none"> 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
Hindamisülesanne: Etteantud ülesandest lähtuv töökoha ettevalmistamine ja töövahendite valik.		Hindamismeetod: Praktiline töö		
Lävend				
1. demonstreerib vastavat ülesandele massaažikabineti ettevalmistamist ja töövahendite valimist kliendi tervislikust seisundist ning hügieeni, tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest lähtuvalt				
Iseseisvad tööd				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.				
Praktilised tööd				
Massaažikabineti ettevalmistamine. Töövahendite valimine.				

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
rakendab refleksoteraapia meetodeid ja võtteid kliendi tervislikust seisundist lähtuvalt	rakendab refleksoteraapia meetodeid ja võtteid kliendi tervislikust seisundist lähtuvalt	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
Hindamisülesanne: 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			Hindamismeetod: Praktiline töö Suuline esitus Ülesanne/harjutus	
Lävend				
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				
Iseseisvad tööd				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.				
Praktilised tööd				
Refleksoteraapia võtete kasutamine erinevate kaebuste leevendamiseks.				

Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde:
Mooduli hindamine	mitteeristav hindamine
Õppematerjalid	Dougans, I. (2012). Refleksoloogia. Tallinn: Ersen Kunz, B., Kunz, K. (2003). Reflexology. Dorling Kindersley. Mahlapuu, M. (toim.) (2002). Refleksoloogia ja tugiteraapiad. 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

Sihtrühm	keskharidusega isikud		
Õppevorm	stационаarne - koolipõhine õpe		
Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
16	Reklaamiõpetus	3	Külli Šorin
Nõuded mooduli alustamiseks	Puuduvad		
Mooduli eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õpilane analüüsib reklaami olemust ja mõju erinevas kontekstis ning kasutab ideede ja kujundite loomiseks keeletehteid ja mõttemänge		
Teoreetiline töö	Praktiline töö	Iseseisev töö	
30 t	30 t	18 t	

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
kirjeldab reklaami ülesandeid ja reegleid asjade müümise ja ostmise kontekstis	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
Hindamisülesanne: 1. Paaristöö, esitlus - kirjeldab juhendi alusel reklaami ülesandeid ja reegleid asjade müümise ja ostmise kontekstis, põhjendades oma seisukohti		Hindamismeetod: Rühmatöö		
Lävend				
1. kirjeldab reklaami ülesandeid ja reegleid asjade müümise ja ostmise kontekstis aruteludes ja foorumites osaledes, põhjendades oma seisukohti				
Iseseisvad tööd				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist ning aruteludes ja foorumites osalemine.				
Praktilised tööd				
Paaristöö - kirjeldab juhendi alusel reklaami ülesandeid ja reegleid asjade müümise ja ostmise kontekstis.				

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
---------------------	-----------------------------	-------------------------	---------------------	------------------

analüüsib reklaami keele, kultuuri, eetika ja kriitika kontekstis	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
Hindamisülesanne: 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		Hindamismeetod: Rühmatöö Iseseisev töö Praktiline töö Suuline esitus Analüüs		
Lävend				
1. analüüsib reklaami keele, kultuuri, eetika ja kriitika kontekstis, kasutades keeletehteid ja mõttemänge, põhjendades oma seisukohti				
Iseseisvad tööd				
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.				
Praktilised tööd				
Rühmatöö - ülesande alusel reklaamibriifi kirjutamine. Rühmatöö - juhendi alusel reklaami vajava toote kirjeldamine.				

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
oskab ideid ning kujundeid luua, kasutades keeletehteid ja mõttemänge	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
Hindamisülesanne: 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		Hindamismeetod: Rühmatöö Iseseisev töö Suuline esitus Ülesanne/harjutus Analüüs		
Lävend				
1. arendab ideid ning loob kujundeid, kasutades keeletehteid ja mõttemänge, arvestades antud konteksti				
Iseseisvad tööd				
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

Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde:
Mooduli hindamine	mitteeristav hindamine
Õppematerjalid	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: Külüm M. Karise, Tartu Kunstikooli e-kursus „Sissejuhatus reklaami: piiridega loovus ja reeglitega mäng“

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

Sihtrühm	keskhariduse omandanud isikud		
Õppevorm	mittestatsionaarne õpe		
Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
17	Projektijuhtimine	3	Ille Kukk
Nõuded mooduli alustamiseks	Läbitud Karjääriplaneerimine ja ettevõtlus, Ettevõtluskeskkond ja ettevõtte rahandus		
Mooduli eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õpilane koostab projektitaotluse kavandi koos selle lisadega ja sisulise ning finantsilise projekti lõpparuande vastavalt etteantud kriteeriumidele		
Teoreetiline töö	Praktiline töö	Iseseisev töö	
4 t	16 t	58 t	

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Õppemeetodid	Hindamine
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
Hindamisülesanne: Koostab korrektses eesti keeles kasutades arvutiprogramme meeskonnatööna projekti kavandi koos selle lisadega vastavalt juhendmaterjalidele ja õigusaktidele		Hindamismeetod: Ülesanne/harjutus	
Lävend			
koostatud on korrektses eesti keeles kasutades arvutiprogramme meeskonnatööna projekti kavand koos selle lisadega vastavalt juhendmaterjalidele ja õigusaktidele			
Praktilised tööd			
Projekti kavandi koostamine meeskonnatööna			

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
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	Projekti eelarve koostamine	loeng, ülesanded, meeskonnatööd, arutelu, esitus, õpimapp	Mitteeristav
Hindamisülesanne: Koostab projekti eelarve lähtudes kulude abikõlblikkusest kasutades tabelarvutus- või projektitarkvara			Hindamismeetod: Ülesanne/harjutus	
Lävend				
koostatud on projekti eelarve lähtudes kulude abikõlblikkusest, kasutades tabelarvutus- või projektitarkvara				
Praktilised tööd				
Projekti eelarve koostamine				

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
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	Projekti lõpparuande koostamine	loeng, ülesanded, meeskonnatööd, arutelu, esitus, õpimapp	Mitteeristav
Hindamisülesanne: 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			Hindamismeetod: Praktiline töö Analüüs Ettekanne/esitus	
Lävend				
koostatud on tabelarvutus- või projektitarkvara kasutades projektipõhine arvestus, koostatud on sisuline ja finantsiline lõpparuanne ning antud on hinnang projekti lõpparuandele vastavalt juhendmaterjalidele ning õigusaktidele Esitletud ja selgitatud on projekti ressursside kasutamine lähtuvalt projekti lõpparuandest; on analüüsitud ja antud hinnang võimalikele riskidele projekti kavandist ja kriteeriumidest lähtuvalt				
Praktilised tööd				
Projekti lõpparuande koostamine				

Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	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, esitlus
Mooduli hindamine	mitteeristav hindamine
Õppematerjalid	<p>Projektijuhtimise käsiraamat Äripäeva kirjastus 1999</p> <p>Perens, Algis Projektijuhtimine Külim 1999, 2001, 2002</p> <p>Rahvusvahelise projektijuhtimise käsiraamat. (2000) [http://www.siseministeerium.ee/300]</p> <p>Projektijuhtimine Äripäeva kirjastus 2005 Perens, A. jt. Projektijuhtimine. [Võrguteavik]. Tln: Äripäeva Kirjastus, 2005;</p> <p>Projekti- ja protsessijuhtimise käsiraamat Äripäeva käsiraamat 2013</p> <p>Raamatupidamise Toimkonna juhend 12</p> <p>Abikõlblike kulude määramise üldised tingimused ja kord https://www.riigiteataja.ee/akt/108122010015</p> <p>Projektijuhi assistendi ja projektijuhi kutsestandardid www.kutsekoda.ee</p> <p>Mägi, Arvo Microsoft Project 2000, Tallinn: GT Tarkvara OÜ, 2000; ISBN 9985-9259-1-2.</p> <p>Kuura, Arvi Projektimeetod. Pärnu: TÜ Kolledž, 2000</p> <p>Lees, Merike, Projektijuhtimine – väljakutsed ja võimalused. Tallinn: Äripäeva Kirjastus, 2007.</p> <p>Salla, Sigrid, Projektijuhtimine – praktiline käsiraamat projektide ettevalmistamisest koos näidisprojektidega, 2007; Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus</p> <p>Projektide rahastamise informatsioon (kõik sektorid) http://www.eas.ee</p> <p>Keskonnaprojektide rahastamise informatsioon http://www.kik.ee</p> <p>LEADER –projektide informatsioon http://www.maainfo.ee/index.php?page=66</p> <p>Kultuuriprojektid http://www.kulka.ee</p>

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

Sihtrühm	keskharidusega isikud		
Õppevorm	statsionaarne - koolipõhine õpe		
Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
18	Digijastu tehnoloogiate kasutamine õppimises ja erialases arengus	2	Anu Laas
Nõuded mooduli alustamiseks	Puuduvad		
Mooduli eesmärk	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		
Teoreetiline töö	Praktiline töö	Iseseisev töö	
20 t	20 t	12 t	

Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
õpilane kasutab digijastu tehnoloogilisi vahendeid informatsiooni hankimiseks, töötlemiseks, tööalaseks suhtlemiseks, asjaajamiseks ja enesetäiendamiseks	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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

Hindamismeetod:

Praktiline töö

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 eetiliselt
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 mitteeristavalt (A/MA).

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

Mooduli hindamine	mitteeristav hindamine
Õppematerjalid	Loengumaterjalid

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

Sihtrühm	keskharidusega isikud		
Õppevorm	statsionaarne - koolipõhine õpe		
Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
19	Tervist edendava elu- ja tööstiili kujundamine	6	Taisi Talviste, Ruth Ilves
Nõuded mooduli alustamiseks	Puuduvad		
Mooduli eesmärk	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 tootumisstiili		
Teoreetiline töö	Praktiline töö	Iseseisev töö	
60 t	60 t	36 t	

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
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 (jäme- 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
Hindamisülesanne: 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			Hindamismeetod: Praktiline töö Suuline esitus Ülesanne/harjutus	
Lävend				
1. selgitab juhendi alusel tervislike eluviiside üldpõhimõtteid 2. analüüsib enda kehaliste tegevuste asjakohasust ja vajadusi lähtudes oma eluviisist ja töö eripärast				
Iseseisvad tööd				

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

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

	3) ja toob välja riskitegurid 3. koostab ülevaate tootumishäiretest ja tuua välja riskirühmad		ja süstematiseerimine	
Hindamisülesanne: 1. Kirjalik töö: leiab internetist tasakaalustatud tootumisest erinevaid lähenemisi (vähemalt 3) ja toob välja riskitegurid 2. Rühmatöö esitlused: selgitada tootumispüramiidi alusel tasakaalustatud tootumise põhimõtteid ning internetist otsitud erinevaid lähenemisi, tuues välja riskitegurid. Koostada ülevaade tootumishäiretest ja tuua välja riskirühmad			Hindamismeetod: Rühmatöö Praktiline töö Suuline esitus	
Lävend				
1. selgitab tootumispüramiidi alusel tervisliku tootmise olemust ja seostab põhimõtted isikliku tootmis- ja elustiiliga tuues välja võimalikud riskid 2. leiab internetist tasakaalustatud tootumisest erinevaid lähenemisi (vähemalt 3) ja toob välja riskitegurid 3. koostab ülevaade tootumishäiretest ja tuua välja riskirühmad				
Iseseisvad tööd				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist. Kirjalik töö: leiab internetist tasakaalustatud tootumisest erinevaid lähenemisi (vähemalt 3) ja toob välja riskitegurid				
Praktilised tööd				
Rühmatöö esitlused: Selgitada tootumispüramiidi alusel tasakaalustatud tootumise põhimõtteid ning internetist otsitud erinevaid lähenemisi, tuues välja riskitegurid. Koostada ülevaade tootumishäiretest ja tuua välja riskirühmad				

Õpiväljund 4	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
valmistab juhendi järgi lihtsamaid toite tasakaalustatud tootumispõhimõtete kinnistamiseks	1. kirjeldab toitude valmistamiseks sobilikke kül- ja kuumtöötlemise meetodeid 2. valmistab juhendi järgi hommiku-, lõuna- ja õhtusöögi 3. koostab isikliku tasakaalustatud tootumisel põhineva retseptiraamatu	6. Praktilised tööd õppekõrgis	Miniloeng, füüsiline treening, individuaalne harjutamine, treeningvideote kasutamine, praktiline töö, materjali kogumine ja süstematiseerimine	Mitteeristav
Hindamisülesanne: 1. Praktilised tööd õppekõrgis - valmistab juhendi järgi hommiku-, lõuna- ja õhtusöögi 2. Kirjalik töö: koostab isikliku tasakaalustatud tootumisel põhineva retseptiraamatu			Hindamismeetod: Iseseisev töö Praktiline töö Ülesanne/harjutus	
Lävend				
1. kirjeldab toitude valmistamiseks sobilikke kül- ja kuumtöötlemise meetodeid 2. valmistab juhendi järgi hommiku-, lõuna- ja õhtusöögi 3. koostab isikliku tasakaalustatud tootumisel põhineva retseptiraamatu				
Iseseisvad tööd				

Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist.

Praktilised tööd

Praktilised tööd õppekõõgis - valmistab juhendi järgi hommiku-, lõuna- ja õhtusöögi
Kirjalik töö: koostab isikliku tasakaalustatud toitumisel põhineva retseptiraamatu

Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud ja hinnatud lävendi tasemel läbi järgnevate tööde:
Mooduli hindamine	mitteeristav hindamine
Õppematerjalid	Lingid: http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/ http://www.hariduskeskus.ee/opiobjektid/toitumisopetus/?Avaleht http://Valgamaa.kok.ee/oppe/2010_toitumine_haiguste_ajal/tervislik_toitumine.html http://eope.ehte.ee/toitlustus/?Avaleht

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

Sihtrühm	keskharidusega isikud		
Õppevorm	statsionaarne - koolipõhine õpe		
Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
20	Erialane soome keel	3	Ly Kukk
Nõuded mooduli alustamiseks	Puuduvad		
Mooduli eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õpilane tuleb toime igapäevases argisuhtluses ja tüüpilistes töösituatsioonides soome keeles tasemel A2		
Teoreetiline töö	Praktiline töö	Iseseisev töö	
16 t	32 t	30 t	

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
suhtleb igapäevases argisuhtluses kliendiga kasutades lihtsamaid soomekeelseid põhiväljendeid Jaotus tundides: teoreetiline töö: 4 praktiline töö: 8 iseseisev töö: 7 kokku: 19	suhtleb iseseisvalt tuttavas olukorras, kasutades soomekeelset põhisõnavara tutvustab vestlusel iseennast ja oma eriala soome keeles kasutab suhtlemisel olulisemaid viisakusväljendeid	Hääldamine, põhireeglid ja tähestik. Numbrid, viisakusväljendid, küsimuste moodustamine. Esitlemine, enda tutvustus. Ajaväljendid. Grammatika põhialused (pööramine, käänamine) Eksitussõnastiku sagedasemad, teenindusvald-konnaga seotud näited	Harjutused paaristööna, rollimäng, suuline esitus	Mitteeristav
Hindamisülesanne: Suuline esitus enese ja oma eriala tutvustamiseks		Hindamismeetod: Suuline esitus		
Lävend				
Suuline esitus enese ja oma eriala tutvustamiseks				
Iseseisvad tööd				
Lausete koostamine, jutustamine				
Praktilised tööd				
Harjutab erinevates (töö)situatsioonides esitlemist				

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
selgitab välja kliendi soovi, rakendades sobivat keelekasutust, hoiakuid ja lugupidavat kultuurilist suhtumist soome keeles Jaotus tundides: teoreetiline töö: 4 praktiline töö: 8 iseseisev töö: 8 kokku: 20	alustab vestlust teemal soome keeles, järgides klienditeeninduse põhimõtteid ja kasutades lause põhimalle ning meeldejäetud fraase esitab teenindusprotsessis kliendile lihtsaid küsimusi soome keeles, järgides klienditeeninduse põhimõtteid	Ülevaade Soome üldisest teeninduskultuurist Viisakusväljendite kasutamine teenindussituatsioonis Teenuste ja toodete nimetused soome keeles	Harjutused paaristööna, rollimäng, suuline esitus	Mitteeristav
Hindamisülesanne: dialoog etteantud teemal			Hindamismeetod: Suuline esitus	
Lävend				
Õppija suhtleb kliendiga kasutades selgeksõpitud põhiväljendeid ja lausemalle				
Iseseisvad tööd				
Tutvub interneti keskkonnas erinevate Soome ilusalongide kodulehekülgedega ja kirjeldab neist ühte				
Praktilised tööd				
Lahendab tüüpilisi kliendisituatsioone rollimängus				

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
kasutab iseseisvalt soomekeelset iluteenustega seotud põhisonavara ja nõustab klienti teenuste ja toodete valikul Jaotus tundides: teoreetiline töö: 4 praktiline töö: 8 iseseisev töö: 8 kokku: 20	nimetab soome keeles iluteenused ja nende teenustega seotud tooteid	Iluteenused ja nende teenustega seotud tooted	Harjutused paaristööna, rollimäng, suuline esitus	Mitteeristav
Hindamisülesanne: dialoog etteantud teemal			Hindamismeetod: Suuline esitus	
Lävend				
Õppija tutvustab iluteenuseid soome keeles järgides klienditeeninduse põhimõtteid ja kasutades lause põhimalle ning meeldejäetud fraase				

Iseseisvad tööd
Tutvub interneti keskkonnas erinevate Soome ilusalongide kodulehekülgedega ja kirjeldab neist ühte
Praktilised tööd
Lahendab tüüpilisi kliendisituatsioone rollimängus

Õpiväljund 4	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
arveldab kliendiga ja lõpetab positiivselt kliendikontakti Jaotus tundides: teoreetiline töö: 4 praktiline töö: 8 iseseisev töö: 7 kokku: 19	nimetab arve summa, kasutades viisakusväljendeid soome keeles lõpetab positiivselt kliendikontakti lihtsas soome keeles, järgides klienditeeninduse põhimõtteid	Arveldamisega seotud sõnavara Kliendikontakti lõpetamine	Harjutused paaristööna, rollimäng, suuline esitus	Mitteeristav
Hindamisülesanne: dialog etteantud teemal			Hindamismeetod: Suuline esitus	
Lävend				
Õppija arveldab kliendiga soome keeles nimetades arve summa ning kasutades viisakusväljendeid				
Iseseisvad tööd				
Tutvub interneti keskkonnas erinevate Soome ilusalongide kodulehekülgedega ja kirjeldab neist ühte				
Praktilised tööd				
Lahendab tüüpilisi kliendisituatsioone rollimängus				

Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	Moodulit hinnatakse mitteeristavalt. Hindamise eelduseks on aruteludes osalemine Mooduli hinne kujuneb mitteeristavalt kõigi õpiväljundite saavutamisel lävendi tasemel: 1. suhtleb iseseisvalt tuttavas olukorras, kasutades soomekeelset põhivõnava 2. tutvustab vestlusel iseennast ja oma eriala soome keeles kasutades viisakusväljendeid 3. suhtleb kliendiga kasutades selgeksõpitud põhiväljendeid ja lausemalle 4. tutvustab iluteenuseid ja tooteid soome keeles, järgides klienditeeninduse põhimõtteid, kasutades lause põhimalle ning meeldejäetud fraase 5. arveldab kliendiga soome keeles nimetades arve summa ning kasutades viisakusväljendeid 6. lõpetab positiivselt kliendikontakti lihtsas soome keeles, järgides klienditeeninduse põhimõtteid
Mooduli hindamine	mitteeristav hindamine
Õppematerjalid	1. Kristiina Kuparinen ja Terhi Tapaninen Oma Suomi 1, Otava, 2016 2. Mai Frick, Soome keel iseõppijale, Tea 2008 3. Kuusk, M. (2013). Suomi selväksi: soome keele õpik. Tallinn: eesti Keele Sihtasutus

4. Sark, K. (2009). Hyvä - parempi - paras: soome keele õppekomplekt algajaile. Tallinn: Iduleht.
5. Soome-Eesti-Soome sõnaraamatud. [www. eki.ee](http://www.eki.ee)
6. õpetaja moodle-kursus: Soome keel iluteenindajatele 2020

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

Sihtrühm	keskharidusega isikud		
Õppevorm	statsionaarne - koolipõhine õpe		
Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
21	Erialane vene keel	3	Maie Jesjutina
Nõuded mooduli alustamiseks	Puuduvad		
Mooduli eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õpilane suhtleb igapäevases argisuhtluses ja ilusalongi teenindusprotsessi läbiviimisel iseseisvalt arusaadavas vene keeles		
Teoreetiline töö	Praktiline töö	Iseseisev töö	
18 t	28 t	32 t	

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
suhtleb igapäevases argisuhtluses suulisel tasemel A1 keekekasutajana vene keeles	suhtleb iseseisvalt tuttav olukorras kasutades venekeelset põhisoovavara tutvustab vestlusel iseennast ja oma eriala vene keeles	1. Mina ja kaaslased – kutseõppurid 2. Oma kooli ja oma eriala tutvustus	Lugemis- või kuulamisülesande täitmine juhendi alusel (tekstid kutseõppest ja kutseõppuritest – eakaaslastest, info leidmine ja sõnavara täiendamine), intervjuu/dialoog (enese/sõbra/eakaaslase tutvustus), õppekäik koolihoonetes (õpilased on giidid)	Mitteeristav
Hindamisülesanne: Rühmatöö-koostatakse projekt (kirjalikult – poster/ voldik/powerpoint/ ja suuliselt esinemine giidina õppekäigul). Käsitleb järgmisi teemasid: enda ja töörühmal liikmete tutvustus, kooli tutvustus ja oma eriala tutvustus			Hindamismeetod: Suuline esitus	
Lävend				
Õpilane: 1. suhtleb iseseisvalt tuttav olukorras kasutades venekeelset põhisoovavara 2. tutvustab vestlusel iseennast ja oma eriala vene keeles				

Iseseisvad tööd
Enesetutvustuse koostamine (kirjalik ja suuline) Kooli ekskursiooni plaani koostamine ja ettekandmine
Praktilised tööd
Õpilane: - suhtleb iseseisvalt tuttavas olukorras kasutades venekeelset põhisoõnavara - tutvustab vestlusel iseennast ja oma eriala vene keeles
Praktika
Lugemis- või kuulamisülesande täitmine juhendi alusel (tekstid kutseõppest ja kutseõppuritest – eakaaslastest, info leidmine ja sõnavara täiendamine), intervjuu/dialog (enese/sõbra/eakaaslase tutvustus), õppekäik koolihoonetes (õpilased on giidid)

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
selgitab välja kliendi vajadused, rakendades sobivat keelekasutust, hoiakuid ja lugupidavat kultuurilist suhtumist vene keeles	alustab kliendiga vestlust teenindusprotsessis arusaadavas vene keeles, järgides klienditeeninduse põhimõtteid esitab teenindusprotsessis kliendile arusaadavalt küsimusi vene keeles järgides klienditeeninduse põhimõtteid	3. Venekeelne kõneetikk Tervitamine, tutvumine, vestluse alustamine, küsimuste esitamine ja vastamine, vabandamine, viisakusväljendid	Lugemis- või kuulamisülesanne (klienditeenindus-alased tekstid (dialogid, lükked ja videoklipid), lünkteksti või dialoogi täitmine, sõnavara täiendamine.	Mitteeristav
Hindamisülesanne: Paaristöö- koostatakse dialogid antud suhtlussituatsioonide kohta (erinevate rollide läbi mängimine, kasutades teemakohast sõnavara ja suhtluskeele norme ja näidistekste ja näidisdialooge)			Hindamismeetod: Suuline esitus	
Lävend				
Õpilane: 3. alustab vestlust teenindusprotsessis kliendiga arusaadavas vene keeles järgides klienditeeninduse põhimõtteid 4. esitab teenindusprotsessis kliendile arusaadavalt küsimusi vene keeles järgides klienditeeninduse põhimõtteid				
Iseseisvad tööd				
Vene suhtlusetiketi lausete omandamine (ettevalmistus arvestustestiks)				
Praktilised tööd				
Isekoostatud suhtlusdialogide läbi mängimine, kasutades teemakohast sõnavara ja suhtlusnorme				

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

kasutab iseseisvalt venekeelset iluteenuste ja toodetega seotud põhisonavara ja nõustab klienti teenuste ja toodete valikus	vastab arusaadavalt kliendi küsimustele vene keeles järgides klienditeeninduse põhimõtteid tutvustab arusaadavalt iluteenuseid ja tooteid vene keeles järgides klienditeeninduse põhimõtteid	4. Iluteenused ja nendega seotud tooted 5. Kliendi nõustamine teenuste ja toodet valikul	Töö tekstiga (kaupluse või kaubakeskuse kirjeldus. Osakonnad ja kaubad), õpimapi koostamine (koosneb kahest osast – A. Iluteenused ja B. Teenustega seotud tooted), ühe toote tutvustus	Mitteeristav
Hindamisülesanne: Paaristöö- dialoogi koostamine – teemal: kliendi nõustamine (kasutades koostatud varem toote kirjeldust)			Hindamismeetod: Suuline esitus Iseseisev töö	
Lävend				
Õpilane: 5. vastab arusaadavalt kliendi küsimustele vene keeles järgides klienditeeninduse põhimõtteid 6. tutvustab arusaadavalt teenuseid ja tooteid vene keeles järgides klienditeeninduse põhimõtteid				
Iseseisvad tööd				
õpimapi koostamine (koosneb kahest osast – A. Iluteenused ja B. Teenustega seotud tooted), ühe toote tutvustuse koostamine				
Praktilised tööd				
Isekoostatud dialoogi - teemal - kliendi nõustamine (kasutades varem koostatud toote kirjeldust)				

Õpiväljund 4	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
arveldab kliendiga ja lõpetab positiivselt kliendikontakti	nimetab arve summa, kasutades viisakusväljendeid vene keeles lõpetab positiivselt kliendikontakti arusaadavalt vene keeles järgides klienditeeninduse põhimõtteid	6. Arveldamine kliendiga 6.1 Arvsõnad 6.2 Makseviisi 6.3 Rahaühikud 6.4 Viisakusväljendid	Lugemis- ja kuulamisülesande täitmine (näidis teenindussituatsioonid), küsimuste koostamine ja küsimustele vastamine õpetaja poolt antud juhendmaterjali alusel	Mitteeristav
Hindamisülesanne: Paaristöö- dialoogi koostamine – teemal: arveldamine ja positiivne kontakti lõpetamine			Hindamismeetod: Suuline esitus	
Lävend				
Õpilane: 7. nimetab arve summa, kasutades viisakusväljendeid vene keeles 8. lõpetab positiivselt kliendikontakti arusaadavalt vene keeles järgides klienditeeninduse põhimõtteid				

Iseseisvad tööd
Arvsõnade kordamine Venekeelsed viisakusväljendid- kliendikontakti lõpetamine
Praktilised tööd
Dialogi koostamine ja esitamine teemal: arveldamine ja positiivne kliendikontakti lõpetamine

Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	Hindamise eelduseks on osalemine auditoorsetes tundides, esitatud on iseseisvad tööd. Moodul loetakse arvestatuks, kui õppija: 1. suhtleb iseseisvalt tuttavas olukorras kasutades venekeelset põhisõnavara 2. tutvustab vestlusel iseennast ja oma eriala vene keeles 3. alustab vestlust teenindusprotsessis kliendiga arusaadavas vene keeles järgides klienditeeninduse põhimõtteid 4. esitab teenindusprotsessis kliendile arusaadavalt küsimusi vene keeles järgides klienditeeninduse põhimõtteid 5. vastab arusaadavalt kliendi küsimustele vene keeles järgides klienditeeninduse põhimõtteid 6. tutvustab arusaadavalt teenuseid ja tooteid vene keeles järgides klienditeeninduse põhimõtteid 7. nimetab arve summa, kasutades viisakusväljendeid vene keeles 8. lõpetab positiivselt kliendikontakti arusaadavalt vene keeles järgides klienditeeninduse põhimõtteid
Mooduli hindamine	mitteeristav hindamine
Õppematerjalid	Mangus, I. Vene keele õpik, Tallinn, 2010 Saveljeva, Z, Guštšina, S, Mangus, I, Vene ärikeel, Tallinn, 2007 L. Leesi Vene keel – minu kirg. Avita, 2000 Pillisner, R. õpiobjekt www.hariduskeskus.ee/opiobjektid/toidukaup Pillisner, R. õpiobjekt www.hariduskeskus.ee/opiobjektid/toostuskaup

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

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

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
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
Hindamisülesanne: 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		Hindamismeetod: Praktiline töö Ülesanne/harjutus		
Lävend				
1. demonstreerib vastavat ülesandele massaažikabineti ettevalmistamist ja töövahendite valimist kliendi tervislikust seisundist ning hügieeni, tervisekaitse ja ergonoomika nõuetest lähtuvalt				
Iseseisvad tööd				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist				
Praktilised tööd				
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

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Õppemeetodid	Hindamine
demonstreerib eesmärgipärase massaažiprotseduuri 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
Hindamisülesanne: 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			Hindamismeetod: Praktiline töö Suuline esitus Ülesanne/harjutus	
Lävend				
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				
Iseseisvad tööd				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist				
Praktilised tööd				
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
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
Hindamisülesanne: 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			Hindamismeetod: Praktiline töö Suuline esitus Ülesanne/harjutus	

Lävend
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
Iseseisvad tööd
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist
Praktilised tööd
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
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
Hindamisülesanne: 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			Hindamismeetod: Praktiline töö Suuline esitus Ülesanne/harjutus	
Lävend				
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				
Iseseisvad tööd				
Erialase kirjanduse ja loengumaterjali läbitöötamine, täiendav infootsing internetist				
Praktilised tööd				
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				

Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	Moodul hinnatakse mitteeristavalt (A/MA). Mooduli hindamiseks peavad olema õpiväljundite hindamiskriteeriumid saavutatud, kõik hinnatud tööd on sooritatud lävendi tasemel
Mooduli hindamine	mitteeristav hindamine
Õppematerjalid	<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

Sihtrühm	keskharidusega isikud		
Õppevorm	statsionaarne - koolipõhine õpe		
Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
23	Näokuju modelleerimine	5	Karina Pajunurm
Nõuded mooduli alustamiseks	Jumestuse mooduli läbimine		
Mooduli eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õpilane teab erinevaid näokujusid, oskab kasutada varjutus- ja rõhutusvärve, erinevaid jumestustooteid, -vahendeid ning teeb erijumestust, arvestab kliendi eripäraga ning järgib kliendikeskse teeninduse põhimõtteid.		
Teoreetiline töö	Iseseisev töö		
120 t	10 t		

Õpiväljund 1	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Hindamine
valmistab ette töökoha kliendi jumestamiseks lähtudes näokujust ja meigitüübist Jaotus tundides: teoreetiline töö: 16 iseseisev töö: 3 kokku: 19	analüüsib kliendi näokuju ja lähtuvalt sellest planeerib modelleerimise põhjendab toodete ja töövahendite valikuid etteantud olukorras	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uued trendid jumestaja põhivarustus, selle hooldamises, desinfitseerimises ja korrashoius 2. Korrigeeriv jumestus, nahavigade peitmine jumestuses 3. Näokujude analüüs, modelleerimise tehnikad ja näojoonte korrigeerimine 4. Erinevad näokujud ja nende korrigeerimise võimalused 5. Valguse varju teooria, selle ruumilisust tekitavad illusioonid 6. Meigi kopeerimine 7. Erimeigi tüübiga seotud töövahendid ja tooted 8. Kliendi nõustamine 	Mitteeristav

Hindamisülesanne: enda ja kaasõpilaste näokuju ning värvitüübi analüüs	Hindamismeetod: Iseseisev töö Praktiline töö Analüüs
--	--

Lävend
analüüsib kliendi näokuju ja lähtuvalt sellest planeerib modelleerimise põhjendab toodete ja töövahendite valikuid etteantud olukorras

Iseseisvad tööd

Kolme vabalt valitud kuulsuse näokuju analüüs

Praktilised tööd
enda ja kaasõpilaste näokuju ning värvitüübi analüüs

Õpiväljund 2	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Hindamine
tunneb ja kasutab erinevaid hajutamise tehnoloogiasid Jaotus tundides: teoreetiline töö: 64 kokku: 64	nimetab piirkonnad näos, mida esile tõsta ja mida taandada, kontuurib erinevaid näokujusid teostab erinevate eesmärkidega jumestustöid – lavameik, fotomeik, glamjumestus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hajutamise põhimõtted 2. Erivõtted hajutamisel 3. Erinevate näokujude kontuurimine ja "highlightimine" 4. Näokuju ja näo detailide vähendamine, suurendamine, tõstmine, langetamine, venitamine ja kokku surumine vastavalt soovitud eesmärgile. 5. Värvide oskuslik kasutamine, arvestades värvide heledus- ja tumedusastet, eesmärgiga luua modellerimiseks kontuurimiseks vajalikke illusioone 6. Distsantsi arvestamine illusioonide loomisel laval ja fotol. (mustvalge ja värviline foto) 7. Glam jumestus 8. Suitsusilm 9. Meeste jumestamine 	Mitteeristav
Hindamisülesanne: teostab erinevate näokujude modelleerimist (kontuurimist ideaalse näokuju sarnaseks), teostab lavameigi, fotomeigi (värviline ja mustvalge foto) ja glam jumestuse kliendile		Hindamismeetod: Praktiline töö Suuline esitus	
Lävend			
nimetab piirkonnad näos, mida esile tõsta ja mida taandada, kontuurib erinevaid näokujusid ideaali lähedaseks, teostab korrektse lavameigi, fotomeigi (värviline ja mustvalge foto), teostab korrektse glam jumestuse kliendile			
Praktilised tööd			
Nelja erineva tervikliku jumestuse loomine: <ol style="list-style-type: none"> 1. Etteantud näokujude modelleerimine (kontuurimine) 2. Lavameigi teostamine 3. Fotomeigi teostamine (värviline ja mustvalge foto) 4. Glam jumestuse (glamuurse jumestuse) teostamine 5. Mehe jumestamine 			

Õpiväljund 3	Hindamiskriteeriumid	Teemad/alateemad	Hindamine
teab modelleerimise erisusi, olenevalt meigi tüübist kasutab modelleerimiseks nii rasvabaasil värve kui ka kuivvärvi Jaotus tundides: teoreetiline töö: 40 iseseisev töö: 7 kokku: 47	demonstreerib varjutamise ja rõhutamise võimalusi ning valib vastavalt jumestusele modelleerimise tumedusastme ja tooted teostab erinevate eesmärkidega jumestustöid – eaka naise jumestamine, fantaasiameik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eaka naise jumestus Eaga kaasnevad iseärasused näojoontes ja –nahal. Eaka naha ettevalmistus jumestamiseks. Meigipõhi ja modelleerimine. Näonaha ja kortsude visuaalne tõstmine. Silmajumestus prillikandjatele (+/- prillidele). Silmajumestus pealelangevatele laugudele. Kulmujoone taastamine jumestamisega.	Mitteeristav

		Huulekontuuri taastamine jumestamisega 2. Rasva baasil värvi ja kuivvärvi erinevus. Kasutamise tehnoloogia. 3. Loomingulisuse arendamine - fantaasia jumestus 4. Loomingulised võtted ilumeikides, erksad värvid, lisandid 5. Ilumeikide stiliseerimine nt veepõhiste (Aquacolor) ja salvipõhiste (Supracolor) värvide abil 6. Keha- ja näomaalingu alused, airbrushi tehnikate kasutamine kehamaalingus. Tehnika ja eripärad 7. Töökavandi tegemine, jumestuse tegemine kavandi järgi	
--	--	--	--

Hindamisülesanne:

teostab näonaha tõstmise jumestuse, anti-ageing jumestuse ja fantaasiajumestuse

Hindamismeetod:

Praktiline töö

Lävend

demonstreerib varjutamise ja rõhutamise võimalusi ning valib vastavalt jumestusele modelleerimise tumedusastme ja tooted, teostab korrektse näonaha tõstmise jumestuse, anti-ageing jumestuse ja fantaasiajumestuse vastavalt enda teostatud kavandile

Iseseisvad tööd

Fantaasia jumestuse kavand

Praktilised tööd

Kolme erineva tervikliku jumestuse loomine.

1: Näonaha tõstmine jumestusega

2: Anti-ageing jumestus, 55+ vanuses modellile

3. Fantaasiajumestuse teostamine vastavalt enda teostatud kavandile

Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	Kõik hindamisülesanded on sooritatud lävendite kohaselt
Mooduli hindamine	mitteeristav hindamine