

## Mikrokvalifikatsiooniõppe õppekava „Maniküür ja käte hooldus“

### 1. ÜLDANDMED

<b>Täienduskoolitusasutuse nimetus</b>	Tallinna Teeninduskool
<b>Õppekava nimetus (eesti keeles)</b>	Maniküür ja käte hooldus
<b>Õppekava nimetus (inglise keeles)</b>	Manicure and Hand Care
<b>Õppe liik</b>	Mikrokvalifikatsioon
<b>Õppekavarühm</b>	Juuksuritöö ja iluteenindus
<b>Õppe maht ainepunktides</b>	5 EKAP
<b>Õppekeel*</b>	Eesti keel
<b>Sihtrühm ja/või õppe alustamise tingimused</b>	Koolitus on mõeldud täiskasvanutele, kes soovivad töötada manikööri või küünetehnikuna, omandada või täiendada oma klassikalise manikööri oskusi või valmistada küüntehniku, tase 4 kutseksamiks. Sobib küünetehniku erialale kandideerinud õpilastele, kes konkursist välja jäid või teistele huvilistele ja iluteenindajatele, kes soovivad uut oskust või täiendada ja ajakohastada enda teadmisi ja oskusi manikööri ja käte hoolduse teemal.
<b>Õppekava koostamise alus</b>	Õppekava aluseks on Tallinna Teeninduskooli Küüntehnik, tase 4, tasemeõppe õppekava moodul Maniküür ja käte hooldus ÕV1 ja ÕV 3. Mikrokvalifikatsioon on tasemeõppe õppekava osa Õppekava aluseks on samuti kutsestandard - Küünetehnik, tase 4, ÕV B3.1-3.3; ÕV B3.9
<b>Õppekava vastavus Eesti kvalifikatsiooniraamistikule</b>	Küünetehnik, tase 4

### 2. ÕPPEKAVA EESMÄRK JA ÕPIVÄLJUNDID

<b>Õppekava eesmärk</b>	Õpetusega taotletakse, et õpilane teostab manikööri ja käte hoolduse protseduuri, arvestades kliendi soove ja vajadusi, järgides tööohutuse ja hügieeninõudeid ning pakkudes kliendikeskset ja professionaalset teenindust.
-------------------------	---

<b>Õppekava õpiväljundid</b>	1. Seostab küunte anatoomia ja füsioloogia põhimõisteid käte hoolduse teenusega.		
	2. Arvestab küunte- ja nahahaigustega käte hoolduse planeerimisel ja teostamisel.		
	3. Teostab käte klassikalise - ja spaahoolitsuse eri etappe, saavutades esteetilise lõpptulemuse ja rakendades hügieenireegleid ja tööohutuspõhimõtteid kogu tööprotsessi vältel.		
	4. Nõustab klienti käte ja küunte koduse hoolduse osas, toetades kliendi heaolu ja turvalisust.		
<b>Õppekava mahu jaotus</b>	<b>Kontaktõpe</b>	<b>Iseseisev töö</b>	
	90 tundi, sh 20 tundi e-õpe (astronoomiline, õppija tund)	40 tundi (astronoomiline, õppija tund)	

### 3. ÕPPEPROTSESSI KIRJELDUS

#### 3.1 ÕPPE SISU, HINDAMISKRITEERIUMID, ÕPPEMEETODID

<b>Õpiväljundid</b>	<b>Hindamiskriteeriumid</b>	<b>Teema/moodul/aine</b>	<b>Õppemeetod (id)</b>
1. Seostab küunte anatoomia ja füsioloogia põhimõisteid käte hoolduse teenusega.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selgitab küunte ehitust ja kasvuprotsessi.</li> <li>- Seostab anatoomia ja füsioloogia teadmisi teenuse planeerimisega.</li> <li>- Toob näiteid, kuidas anatoomilised teadmised aitavad teenuse kvaliteeti tagada.</li> </ul>	Käe anatoomia ja füsioloogia	Teorialoeng, arutelu, töölehed
2. Arvestab küunte- ja nahahaigustega käte hoolduse	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toob välja peamised küunte- ja nahahaigused.</li> </ul>	Küunte- ja nahahaigused	Loeng, juhtumianalüüs, rühmatöö

planeerimisel ja teostamisel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nimetab erinevaid teenust välistavaid ja piiravaid seisundeid.</li> <li>- Arvestab teenuse planeerimisel kliendi tervislikku seisundit.</li> </ul>		
3. Teostab käte klassikalise - ja spaahoolitsuse eri etappe, saavutades esteetilise lõpptulemuse ja rakendades hügieenireegleid ja tööohutuspõhimõtteid kogu tööprotsessi vältel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Järgib tööprotsessi loogilist järjestust.</li> <li>- Loob positiivse kontakti, lähtudes klienditeeninduse heast tavast.</li> <li>- Tutvustab teenuseid, selgitab välja kliendi soovi ja ootuse teenuse osas ning soovib kliendile sobiva teenuse arvestades küünte ning käte seisukorda.</li> <li>- Teeb antiseptika enda ja kliendi kätele, kasutades sobivaid tooteid ja töövõtteid.</li> <li>- Hindab visuaalselt käenaha ja küünte seisukorda ning täidab kliendikaardi.</li> <li>- Viilib ja kujundab küüned vastavalt kliendi soovile.</li> <li>- Korrastab küünenahad, kasutades sobivaid töövahendeid ja töövõtteid ning tooteid.</li> <li>- Parandab vajadusel naturaalse küüne, kasutades ühte parandamise meetodit.</li> <li>- Koorib käte nahka kasutades sobivaid tooteid.</li> <li>- Teeb maski vm (soe parafiin) hooldust.</li> <li>- Masseerib käsi vastavalt näidustustele, kasutades korrektseid massaaživõtteid.</li> </ul>	Klassikaline maniküür ja spaahoolitsus	Õpetaja demonstratsioon, praktiline töö, paaristöö, kliendikaardi täitmine

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lakib küüned kas klassikalise küünelakiga.</li> <li>- Eemaldab klassikalise küünelaki sobiva vahendiga.</li> <li>- Kasutab sobivaid hooldustooteid vastavalt kliendi vajadusele.</li> <li>- Saavutab esteetilise ja kvaliteetse lõpptulemuse.</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valmistab töökoha ette, lähtudes ilu- ja isikuteenuste osutamise kehtivatest tervisekaitsenõuetest.</li> <li>- Kasutab kaitsevahendeid ja ohutuid töövõtteid.</li> <li>- Järgib hügieeni- ja tööohutuspõhimõtteid igas tööetapis.</li> <li>- Koostab hügieeniplaani, lähtudes toodetest, mida kasutatakse salongis, ja järgib seda.</li> </ul>	Hügieen ja tööohutus	Praktiline töö, refleksioon, kaasõpilaste tagasiside
5. Nõustab klienti käte ja küünte koduse hoolduse osas, toetades kliendi heaolu ja turvalisust.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Annab kliendile asjakohaseid soovitusi toodete ja hooldusviiside kohta.</li> <li>- Seostab nõuanded kliendi individuaalsete vajadustega.</li> <li>- Käitub kliendikeskselt ja professionaalselt.</li> </ul>	Klienditeenindus	Praktiline harjutus, rollimäng

### 3.2 ÕPPEKESKKONNA KIRJELDUS

Õpe toimub Tallinna Teeninduskooli iluteeninduse õppelaboris, kus on tagatud tänapäevased, õppeprotsessi toetavad ruumid: olemas on vajalik tehnika, (arvuti, videoprojektor, küünefreesid, led-lambid, imurid), võimalus ruumi vastavalt vajadusele kujundada, rühmatööde tegemiseks eraldumise võimalused jne.

Veebiõpe toimub Teamsis ja Moodle keskkonnas. Moodle keskkonnas on kättesaadavad õppematerjalid, juhised ja tagasiside võimalused. Õppijale tagatakse kõik õppetöök vajalikud tarvikud ja materjalid (koolis kasutamiseks), väljaarvatud isiklikud

instrumendid ja töövorm, mille peab õppija ise kaasa võtma (võimalus soetada lisatasu eest).

### 3.3 ÕPPEMATERJALIDE LOETELU

	<p>Kursuse õppematerjalid asuvad ning koduste ülesannete esitamine toimub Moodle'i keskkonnas.</p> <p>Kohustuslikud materjalid:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- õpetaja koostatud konspekt;</li><li>- Ilusalongi hea hügieeni tava, Tallinn 2022</li><li>- Töötervishoiu ja tööohutuse seadus</li><li>- O. Gurjanova; Ilu - ja isikuteenuste osutamisel kasutatavate seadmete ja instrumentide dekontaminatsioon; Tallinn, 2024 a.</li><li>- Nõuded ilu- ja isikuteenuste osutamisele.</li><li>- Kutsestandard – Kүүnetehnik, tase 4.</li></ul>
--	---

## 4. NÕUDED LÕPETAMISEKS, HINDAMINE JA VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID

### 4.1 Nõuded lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja -kriteeriumid

Nõuded lõpetamiseks	<p>Mikrokvalifikatsioon lõpeb mitteeristava hindamisega, st kursus on kas saavutatud või mitte saavutatud.</p> <p>Õppija demonstreerib õpiväljundite saavutamist teooria- ja praktiliste tööde käigus (klassikaline maniküür, spaahoolitsus, kliendinõustamine).</p> <p>Anatoomia ja füsioloogia seosed teenusega, küünte- ja nahahaiguste tundmine – kirjalik test või tööleht, kus hinnatakse teadmiste rakendamist teenuse planeerimisel.</p> <p>Testis on 30 küsimust, positiivselt on test hinnatud, kui õpilane vastab 21 küsimusele õigesti.</p> <p>Praktiline lõputöö kliendi kätel: klassikaline- ja spaamaniküür, kus hinnatakse töö loogikat, töövõtete õigsust, hügieeni- ja ohutusnõuete täitmist, klienditeenindust/-nõustamist ning lõpptulemuse esteetikat.</p>
---------------------	---

	<b>Hindamiskriteeriumid:</b> Lisa 1
Hindamine	Mikrokvalifikatsiooni läbimise eelduseks on positiivne tulemus kõikides iseseisvates töödes, sh eksamite ja arvestuslike tööde positiivne sooritamine. Hindamine on tulemuspõhine ja mitteeristav – kursus loetakse kas <b>arvestatud</b> või <b>mittearvestatud</b> .

#### 4.2 Väljastatavad dokumendid

Kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud, väljastatakse õppijale mikrokvalifikatsioonitunnistus. Kui õpiväljundeid ei saavutata, kuid õppija võttis osa õppetööst, väljastatakse täienduskoolituse tõend. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud kontakttundide arvule ja läbitud teemadele.

#### 5. KOOLITAJATE KVALIFIKATSIOONI ÜLDINE KIRJELDUS

Õpet viivad läbi iluteeninduse valdkonna spetsialistid, kellel on:

- küüntehniku kutse, vähemalt tase 4;
- täiskasvanute koolitaja kompetents.

#### Õppekava koostajad:

Siret Rannik- Tallinna Teeninduskooli iluvaldkonna juhtivõpetaja

Moonika Aedmaa- Tallinna Teeninduskooli koolituskeskuse juht

#### Lisa 1

##### Hindamiskriteeriumid lävendi tasemel (ARVESTATUD)

Õpiväljund	Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid
1. Seostab küünte anatoomia ja füsioloogia põhimõisteid käte hoolduse teenusega.	Kirjalik test, tööleht või suuline arutelu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teab küüne ja käe anatoomia ning füsioloogia põhitõdesid.</li> <li>• Seostab teadmisi teenuse planeerimisel ja teostamisel.</li> <li>• Toob näiteid, kuidas anatoomilised teadmised aitavad tagada teenuse kvaliteeti ja küüne tervist.</li> </ul>
2. Arvestab küünte- ja nahahaigustega geellakkimise planeerimisel ja teostamisel.	Kirjalik test, juhtumianalüüs, arutelu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunneb ära levinumad küünte- ja nahahaigused.</li> <li>• Oskab nimetada teenust välistavaid ja piiravaid seisundeid.</li> <li>• Põhjendab, millal teenust ei tehta või kohandatakse.</li> <li>• Tegutseb terviseohutuse ja hügieeninõudeid järgides.</li> </ul>

<p>3. Teostab käte klassikalise - ja spaahoolitsuse eri etappe, saavutades esteetilise lõpptulemuse ja rakendades hügieenireegleid ja tööohutuspõhimõtteid kogu tööprotsessi vältel.</p>	<p>Praktiline töö kliendil või modelleerimiskäel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Järgib tööprotsessi loogilist järjestust (ettevalmistus, antiseptika, viilimine, hooldus, viimistlus).</li> <li>• Kasutab töövahendeid ja materjale ohutult ning hügieeniliselt.</li> <li>• Rakendab töövõtteid tehniliselt õigesti ja ergonoomiliselt.</li> <li>• Saavutab korrektse ja esteetilise lõpptulemuse (ühtlane kuju, puhas küünenahk, korralik viimistlus).</li> <li>• Järgib tööohutuse põhimõtteid kogu protsessi vältel</li> </ul>
<p>4. Nõustab klienti käte ja küünte koduse hoolduse osas, toetades klienti heaolu ja turvalisust.</p>	<p>Praktiline harjutus, rollimäng, refleksioon.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Annab kliendile sobivaid ja asjakohaseid soovitusi toodete ja hooldusviiside kohta.</li> <li>• Seostab soovitused klienti individuaalsete vajaduste ja käte/küünte seisukorraga.</li> <li>• Käitub viisakalt ja professionaalselt, järgib kliendikeskse teeninduse põhimõtteid.</li> </ul>