**Naziv ustanove**

**Adresa sjedišta**

**Program obrazovanja**

**za stjecanje mikrokvalifikacije klasične ručne masažne tehnike**

**Mjesto, datum**

1. **OPĆI DIO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **OPĆE INFORMACIJE O PROGRAMU OBRAZOVANJA**  **ZA STJECANJE MIKROKVALIFIKACIJE** | | | |
| **Sektor** | Osobne, usluge zaštite i druge usluge | | |
| **Naziv programa** | Program obrazovanja za stjecanje mikrokvalifikacije klasične ručne masažne tehnike | | |
| **Vrsta programa** | osposobljavanje | | |
| **Predlagatelj** | **Naziv ustanove** |  | |
| **Adresa** |  | |
| **Razina kvalifikacije/skupa/ova ishoda učenja prema HKO-u** | SIU 1: Osnove građe i funkcije ljudskog tijela (razina 2)  SIU 2: Klasične masažne tehnike (razina 3) | | |
| **Obujam u bodovima (CSVET)** | **12 CSVET**  SIU 1: Osnove građe i funkcije ljudskog tijela (4 CSVET)  SIU 2: Klasične masažne tehnike (8 CSVET) | | |
| **Dokumenti na temelju kojih je izrađen program obrazovanja za stjecanje kvalifikacija/skupova ishoda učenja (mikrokvalifikacija)** | | | |
| **Popis standarda zanimanja/skupova kompetencija i datum/i njegove/njihove valjanosti u Registru HKO-a** | **Popis standarda kvalifikacija i datum/i njegove/njihove valjanosti u Registaru HKO-a** | | **Sektorski kurikulum** |
| SZ [Maser/Maserka](https://hko.srce.hr/registar/standard-zanimanja/detalji/23)  <https://hko.srce.hr/registar/standard-zanimanja/detalji/118>  SKOMP 2: Priprema radnog mjesta i klijenta  SKOMP 3: Provedba tretmana masaže  SKOMP 6: Osiguravanje kvalitete rada te poštivanje relevantnih propisa | SK Maser/Maserka  <https://hko.srce.hr/registar/standard-kvalifikacije/detalji/66>  25. 11. 2025. | |  |
| **Uvjeti za upis u program** | Cjelovita kvalifikacija na razini 4.1 | | |
| **Uvjeti stjecanja programa (završetka programa)** | * Stečenih 12 CSVET bodova * Uspješna završna provjera stečenih znanja (usmenim i/ili pisanim provjerama) i vještina polaznika u praktičnom radu na temelju unaprijed određenih kriterija vrednovanja postignuća   O završnoj provjeri vodi se zapisnik i provodi ju tročlano povjerenstvo.  Svakom polazniku nakon uspješno završene završne provjere izdaje se Uvjerenje o osposobljavanju za stjecanje mikrokvalifikacije klasične ručne masažne tehnike | | |
| **Trajanje i načini izvođenja nastave** | Program obrazovanja za stjecanje mikrokvalifikacije klasične ručne masažne tehnike provodi se redovitom nastavom u trajanju od 300 sati, uz mogućnost izvođenja teorijskog dijela programa putem online prijenosa u stvarnom vremenu putem aplikacija za virtualno učenje (vođeni proces učenja i poučavanja) a učenje temeljeno na radu isključivo uživo, u specijaliziranim kabinetima i/ili kod poslodavaca s kojim Ustanova ima sklopljeni ugovor o suradnji.  Ishodi učenja ostvaruju se dijelom vođenim procesom učenja i poučavanja u trajanju od 50 sati, dijelom učenjem temeljenim na radu u trajanju od 190 sati, a dijelom samostalnim aktivnostima polaznika, u trajanju od 60 sati.  Učenje temeljeno na radu obuhvaća izvršenje konkretnih radnih zadaća u simuliranim ili stvarnim uvjetima. | | |
| **Horizontalna prohodnost** |  | | |
| **Vertikalna prohodnost** |  | | |
| **Materijalni uvjeti i okruženje za učenje koji su potrebni za izvedbu programa** | Materijalni uvjeti: ploča, projektor, računalo za nastavnika, pristup internetu, specijalizirani kabinet za masažu | | |
| **Kompetencije koje se programom stječu** | | | |
| * Pripremiti klijenta s obzirom na vrstu masaže i dio tijela koji se masira * Primjenjivati higijenske mjere dezinfekcije prostora, radnog mjesta, pribora i opreme * Primijeniti procedure i pravila za izvođenje klasične ručne masaže: smjer, pritisak, ritam, vrijeme * Prepoznati indikacije i kontraindikacije klasičnu ručnu masažu * Izvoditi pokrete klasične ručne masaže: glađenje, trljanje, gnječenje i skup pokreta (lupkanja, sjeckanje, vibracije, štipkanja) * Povezati pokrete klasične ručne masaže za pojedine dijelove tijela: dekolte, vrat, lice, vlasište, leđa, ruke, noge, stopala, trbuh * Izvoditi klasičnu ručnu masažu cijelog tijela u zadanom vremenu * Primijeniti odgovarajuće preparate za klasičnu ručnu masažu i procijeniti potrebnu količinu preparata za masažu lica i tijela * Razlikovati sportsku i relaksirajuću klasičnu ručnu masažu * Planirati i upravljati vremenom za izvođenje ciljanog tretmana * Planirati postupke zaštite okoliša * Pravilno zbrinuti sve vrste otpada u radnom prostoru | | | |
| **Preporučeni načini praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe programa** | U procesu praćenja kvalitete i uspješnosti izvedbe programa obrazovanja primjenjuju se sljedeće aktivnosti:   * provodi se istraživanje i anonimno anketiranje polaznika o izvođenju nastave, literaturi i resursima za učenje, strategijama podrške učenicima, izvođenju i unapređenju procesa učenja i poučavanja, radnom opterećenju polaznika (CSVET), provjerama znanja te komunikaciji s nastavnicima * provodi se istraživanje i anketiranje nastavnika o istim pitanjima navedenim u prethodnoj stavci * provodi se analiza uspjeha, transparentnosti i objektivnosti provjera i ostvarenosti ishoda učenja * provodi se analiza materijalnih i kadrovskih uvjeta potrebnih za izvođenje procesa učenja i poučavanja.   Na temelju rezultata anketa dobiva se pregled uspješnosti izvedbe programa, kao i  procjena kvalitete nastavničkog rada.  Postupci vrednovanja usmjereni su na praćenje i provjeru postignuća prema ishodima učenja. Ono se provodi usmenim i pisanim provjerama znanja te provjerama stečenih vještina polaznika kroz praktične zadatke, a na temelju unaprijed određenih kriterija vrednovanja postignuća. | | |
| **Datum revizije programa** | 25. 6. 2026. | | |

1. **MODULI I SKUPOVI ISHODA UČENJA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Redni broj** | **NAZIV MODULA** | **POPIS SKUPOVA ISHODA UČENJA** | **Razina** | **Obujam CSVET** | **Broj sati** | | | |
| **VPUP** | **UTR** | **SAP** | **UKUPNO** |
| **1.** | Primjena klasičnih ručnih masažnih tehnika | Osnove građe i funkcije ljudskog tijela | 2 | 4 | 30 | 40 | 30 | 100 |
| Klasične masažne tehnike | 3 | 8 | 20 | 150 | 30 | 200 |
| Ukupno: | | | | 12 | 50 | 190 | 60 | 300 |

*VPUP – vođeni proces učenja i poučavanja*

*UTR – učenje temeljeno na radu*

*SAP– samostalne aktivnostipolaznika*

1. **RAZRADA MODULA I SKUPOVA ISHODA UČENJA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NAZIV MODULA** | Primjena klasičnih ručnih masažnih tehnika | | |
| **Šifra modula** |  | | |
| **Kvalifikacije nastavnika koji sudjeluju u realizaciji modula** | Za SIU 1  Kvalifikacija stečena završetkom sveučilišnog diplomskog studija te integriranih preddiplomskih i diplomskih sveučilišnih studija, razina 7.1 prema HKO; (doktor medicine, mag. kineziologije, mag. sestrinstva, profesor biologije, profesor biologije i kemije, diplomirani inženjer biologije, magistar biologije, magistar biologije i kemije, magistar edukacije biologije i kemije,.).  Za SIU 2  Strukovna kvalifikacija stečena završetkom srednjoškolskog obrazovanja, minimalno razina 4.1 prema HKO uz položeni majstorski ispit, strukovni učitelj kozmetičar s najmanje 5 godina radnog staža u struci, maser s najmanje 5 godina radnog staža u struci te potrebne pedagoške kompetencije. | | |
| **Obujam modula (CSVET)** | **12 CSVET** | | |
| **Načini stjecanja ishoda učenja (od –do, postotak)** | **Vođeni proces učenja i poučavanja** | **Oblici učenja temeljenog na radu** | **Samostalne aktivnosti polaznika** |
| 50 (16%) | 190 (63%) | 60 (21 %) |
| **Status modula**  **(obvezni/izborni)** | obvezni | | |
| **Cilj (opis) modula** | Ciljevi modula su razvoj polaznikovih znanja i vještina potrebnih za samostalnu primjenu ručnih masažnih tehnika utemeljenih na znanjima o osnovama građe i funkcije ljudskog tijela.  Kroz modul se polaznici upoznaju s teorijskim i praktičnim znanjima o klasičnoj ručnoj masaži i njezinom fiziološkom učinku na ljudsko tijelo te indikacijama i kontraindikacijama za masažu.  Polaznici razvijaju znanja i vještine o različitim vrstama klasične masaže poput klasične ručne masaže, relaksacijske masaže, sportske masaže, anticelulitne i gestal masaže te primjenjuju različite vrtse masažnih ručnih tehnika. | | |
| **Ključni pojmovi** | *ljudsko tijelo, organski sustavi, mišići, kosti, zglobovi, koža, masaža, masažne tehnike, vrste ručne masaže: klasična ručna masaža, sportska masaže, anticelulitna masaža i gestal masaža* | | |
| **Oblici učenja temeljenog na radu** | Učenje temeljeno na radu intergrirano je u program obrazovanja i provodi se kroz uporabu suvremene obrazovne tehnologije, simulacije stvarnih situacija i vježbe u specijaliziranim učionicama u ustanovi te u studijima ili centrima za masažu s kojima ustanova ima sklopljen ugovor o suradnji.  Polaznici pomoću suvremene obrazovne tehnologije izrađuju modele ljudskog tijela i kože, provode simulacije vježbi nakon čega prelaze na samostalno izvođenje hvatova zadanih masažnih tehnika. | | |
| **Literatura i specifična nastavna sredstva potrebna za realizaciju modula** | Stručna literatura:   1. P.Keros, I. Andreis, M. Gamulin (1995.): Anatomija i fiziologija, Školska knjiga 2. J. Sobotta ( 2007.) : Atlas anatomije čovijeka, Naklada Slap 3. Arthur C.Guyton, John E. Hall ( 2012. ): Medicinska fiziologija, Medicinska naklada 4. Gernot Rassner (2004.): Dermatologija udžbenik i atlas, naklada Slap, Jastrebarsko 5. Arthur Jacomet Carrasco (2018): Anatomija i sportska masaža, Data status 6. Joan Johanson (2001.): Umjetnost liječenja sportskom masažom, Gopal 7. Clare Maxwell-Hudson ( 1990.): Masaža za opuštanje, Cankarjeva založba 8. Kavanagh, W.: Osnove masaže. Profil, Zagreb, 2010. 9. Melita Tomašević.: Užitak masaže. Marijan tisak, Split, 2004. 10. Hrvatska udruga fizioterapeuta.: Temelji medicinske masaže, Zagreb, 1998. 11. E. Halepović Đečević, D. Kaliterna: Primijenjena kozmetika, Medicinska knjiga, 2012.   - 3D aplikacije ljudskog tijela; medicinski atlas; model kostura; slike, crteži i filmovi organskih sustava ljudskog tijela; modeli, slike i filmovi o građi kože; | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Skup ishoda učenja iz SK-a[[1]](#footnote-1):** | | Osnove građe i funkcije ljudskog tijela |
| **Ishodi učenja** | | |
| 1. Opisati anatomsku građu i fiziologiju ljudskog tijela u cjelini | | |
| 1. Navesti i objasniti ulogu pojedinih organskih sustava u tijelu čovjeka | | |
| 1. Opisati mišiće, njihovu građu i funkciju | | |
| 1. Opisati građu i ulogu kože te adneksa kože | | |
| 1. Prepoznati dermatološke probleme na koži | | |
| **Dominantan nastavni sustav i opis načina ostvarivanja SIU** | | |
| Nastavnik uz pomoć suvremene obrazovne tehnologije (3D modela, interaktivnih atlasa ljudskog tijela i dr.), plakata i atlasa ljudskog tijela interaktivno uvodi polaznika u osnove građe ljudskog tijela, organskih sustava s osobitim naglaskom na lokomotorni sustav i kožu te njihove osnovne funkcije.  Polaznici sudjeluju u izradama plakata i modela dijelova ljudskog tijela koji se koriste za demonstraciju usvojenih znanja nakon svake obrađene tematske cjeline.  Pri ostvarivanju pojedinih ishoda učenja naglasak se stavlja na aktivno sudjelovanje polaznika, potiče ih se na rješavanje problemskih situacija i primjenu teorijskog znanja na primjerima iz stvarnih situacija.  Nastavnik usmjerava polaznike, prati njihov napredak, prilagođava ritam i sadržaj polaznicima te potiče njihov samostalni rad, istraživanje novih spoznaja u struci i praćenje inovacija. | | |
| **Nastavne cjeline/teme** | Osnovna građa i funkcije ljudskog tijela   * Organi i organski sustavi * Sustav organa za kretanje * Građa i funkcija mišića   Osnove građe i funkcije kože   * Osnove građe i funkcije kože * Oštećenja i promjene na koži * Njega i preventivna zaštita kože | |
| **Načini i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja** | | |
| **Opis projektnog zadatka**:  Nastavnik dijeli polaznike u grupe i svakoj grupi zadaje istraživački projekt na temu određenog dijela lokomotornog sustava (kosti, mišići, zglobovi) ili kože. Polaznici dobiju zadana pitanja na koja trebaju odgovoriti kroz istraživanje (pretraživanje Interneta, literature i drugih izvora).  Polaznici osmišljavaju inovativne i kreativne metode za predstavljanje rezultata istraživanja i prezentiraju ih drugim polaznicima.  **Vrednovanje** se provodi prema kriterijima buđenje i zadržavanje interesa za temu među drugim polaznicima, jasnoća izlaganja i inovativnosti metode. | | |
| **Prilagodba iskustava učenja za polaznike/osobe s invaliditetom** | | |
| *(Izraditi način i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja za polaznike/osobe s invaliditetom ako je primjenjivo)* | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Skup ishoda učenja iz SK-a[[2]](#footnote-2):** | | Klasične masažne tehnike |
| **Ishodi učenja** | | |
| 1. Istražiti povijesni razvoj tehnika masaže | | |
| 1. Navesti indikacije i kontraindikacije za klasičnu ručnu masažu | | |
| 1. Demonstrirati pokrete klasične ručne masaže | | |
| 1. Demonstrirati klasičnu ručnu masažu pojedinih dijelova tijela u zadanom vremenu | | |
| 1. Demonstrirati klasičnu ručnu masažu cijelog tijela u zadanom vremenu | | |
| 1. Demonstrirati relaksirajuću masažu | | |
| 1. Demonstrirati sportsku masažu | | |
| 1. Demonstrirati estetsku masažu (anticelulitna) | | |
| 1. Demonstrirati pokrete duboke mišićne dekontrakcije (gestal masažna tehnika) | | |
| 1. Demonstrirati gestal masažnu tehniku pojedinih dijelova tijela | | |
| **Dominantan nastavni sustav i opis načina ostvarivanja SIU** | | |
| Nastavnik/Predavač upoznaje polaznike s osnovama povijesnog razvoja masaže te značajem indikacija i kontraindikacija za primjenu klasičnih masažnih tehnika.  Demonstracija pokreta masažnih tehnika uz upute o pripremi radnog mjesta, važnosti položaja klijenta i masera prilikom masaže provodi se u simuliranim situacijama u specijaliziranim učionicama ustanove uz aktivno sudjelovanje polaznika podijeljenih u uloge (klijenta i masera). Nastavnik/predavač demonstrira hvatove masažnih tehnika (klasičnih ručnih tehnika, relaksirajuće masaže, sportske masaže, estetske masaže, gestal masaže) te njihov pravilan redoslijed izvođenja i uz navođenje specifičnosti svake od masažnih tehnika. Nakon svake cjeline (obrađene masažne tehnike) polaznicima se zadaje zadatak primjene određene tehnike u simuliranoj situaciji, potiče ih se na samostalno zaključivanje i predlaganje najprimjerenijih hvatova u zadanim situacijama, kao i intenzitet pojedine masažne tehnike. Nastavnik/Predavač nadzire, vodi i upućuje polaznike prilikom izvođenja zadataka u ustanovi kao i u stvarnom radnom okruženju.  Vrednovanje se provodi kontinuirano, nakon svake obrađene cjeline, prema unaprijed i jasno zadanim kriterijima. | | |
| **Nastavne cjeline/teme** | Povijesni razvoj masaže  Definicija i vrste masažnih tehnika   * Djelovanje masaže na ljudski organizam * Kontraindikacije za masažu   Tehnike klasične ručne masaže  Primjena klasične ručne masaže po regijama  Relaksirajuća masaža  Sportska masaža  Anticelilitna masaža  Gestal masaža  Primjena mjera zaštite na radu  Zbrinjavanje otpad na propisan način  Komunikacija na radnom mjestu masera | |
| **Načini i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja** | | |
| **Opis radne situacije i/ili projektnog zadatka:** Na temelju simulacije situacije dolaska sportaša ( nogometaša/plivača) na masažu poslije veće fizičke aktivnosti polaznik primjenjuje specifične hvatove klasične ručne masaže u zadanom vremenu na određenoj grupi mišića.  **Zadatak:** Polaznik priprema prostor za prijem klijenta/sportaša. Polaznik, prije masaže, mobilizira zglobove gornjih/donjih ekstremiteta i dovrši istezanje te kreće sa masažom. Polaznik stavlja klijenta u odgovarajući položaj i odabire vrstu i količinu masažnog sredstva potrebnog za masažu sportaša. Polaznik primjenjuje hvatove trljanja, istezanja podlakticama, valjanja i glađenja. Na kraju masaže polaznik izvodi „medvjeđi hod“ preko ručnika za dodatnu relaksaciju klijenta/sportaša.  **Vrednovanje:** Pomoću unaprijed definiranih kriterija za elemente vrednovanja (urednost, priprema prostora i sredstava za masažu, pristup klijentu, odabir hvatova, pravilno izvođenje hvatova u određenom vremenu) vrednuje se izvršeni zadatak. | | |
| **Prilagodba iskustava učenja za polaznike/osobe s invaliditetom** | | |
| *(Izraditi način i primjer vrjednovanja skupa ishoda učenja za polaznike/osobe s invaliditetom ako je primjenjivo)* | | |

|  |
| --- |
| **\*Napomena:** Riječi i pojmovni sklopovi koji imaju rodno značenje korišteni u ovom dokumentu (uključujući nazive kvalifikacija, zvanja i zanimanja) odnose se jednako na oba roda (muški i ženski) i na oba broja (jedninu i množinu), bez obzira na to jesu li korišteni u muškom ili ženskom rodu, odnosno u jednini ili množini. |

**Broj i datum mišljenja na program (popunjava Agencija):**

|  |  |
| --- | --- |
| KLASA: |  |
| URBROJ: |  |
| Datum izdavanja mišljenja na program: |  |

1. Popunjava se onoliko puta koliko je skupova ishoda učenja u modulu*.* [↑](#footnote-ref-1)
2. Popunjava se onoliko puta koliko je skupova ishoda učenja u modulu*.* [↑](#footnote-ref-2)