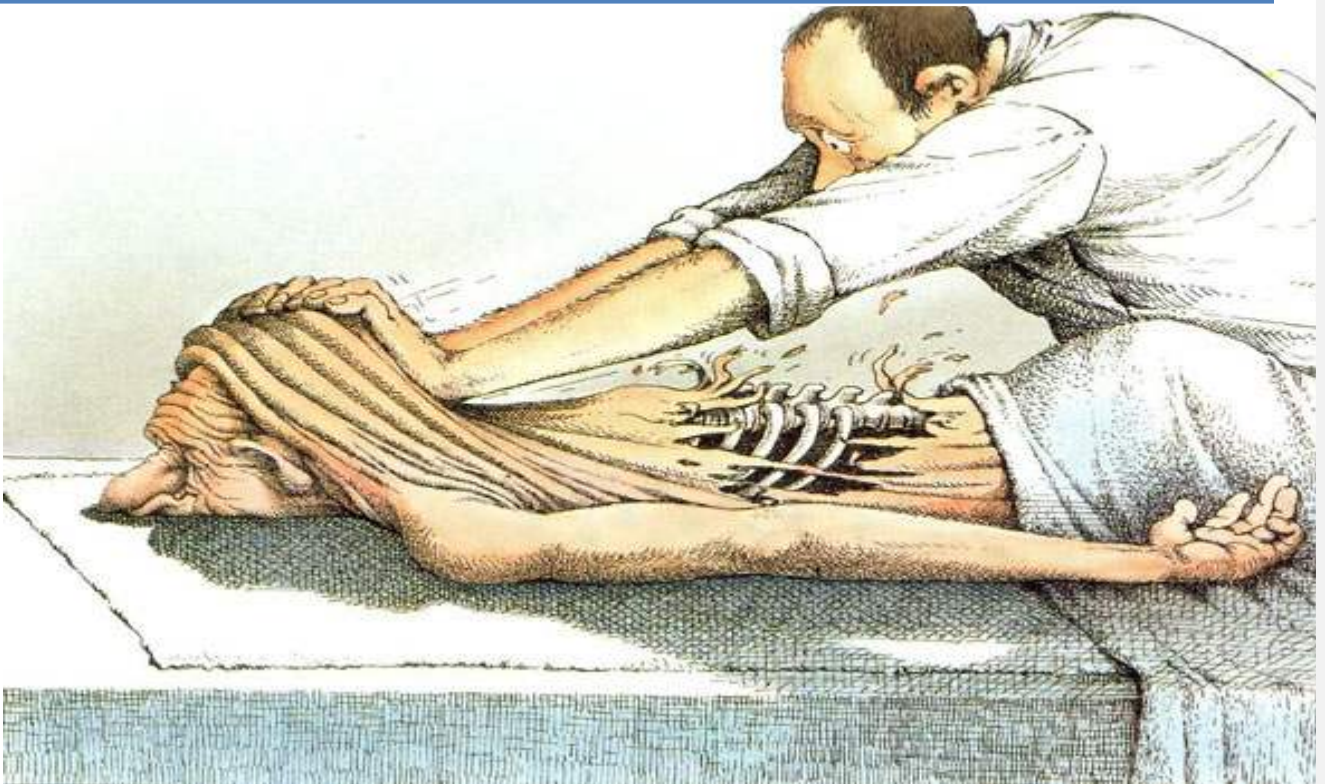


# Kehittämishanke



Jupo Mäkinen  
10TaPeA2

## Sisällysluettelo

Sisällysluettelo .....	1
Johdanto .....	3
Hierojan ammattitutkinto .....	3
Hierojan ammatin perusteet .....	3
Hierojan työmenetelmät .....	4
Hieronta hoitotapahtumana.....	4
Hieroja yrittäjänä .....	4
Hieronnan ammattitutkinnon kehittäminen.....	5
Anatomia .....	6
Hieronta/käytäntö.....	7
Asiakaspalvelutaidot .....	8
Toteutus.....	8
Opiskelijapalautteet .....	9
Kehittämisideoita/muutoksia .....	10
Anatomia .....	10
Käytännön opetus .....	10
Asiakaspalvelu.....	11
Työssä oppiminen .....	11
Loppusanat .....	11
Liite 1 .....	13
ANATOMIAN JA HIERONNAN KÄYTÄNNÖN SISÄLLÖT .....	13
Liite 2 .....	18
Oma käyttöteoriani .....	18
Lähteet.....	20

## Johdanto

Kehittämishankkeen lähtökohtana on hierojan ammattitutkintoon valmistava koulutus. Koulutusta ollaan uudistamassa, ja koulutuslaitoksen lähtökohtana on kokonaisvaltainen koulutuksen tehostaminen. Tarkoitukseni on pohtia ja esittää koulutuksen kehittämisvaihtoehtoja, jotka liittyvät opettamiini osioihin. Koulutusta tulisi kehittää siihen suuntaan että, se olisi motivoivaa ja innostavaa, sen sijaan, että se oli pelkkää suorittamista. Oppimistehtävien ajoituksen pitää olla suhteessa muihin opiskeltaviin sisältöihin. Opiskelijoita ei pidä rasittaa asioilla, joita ei juuri siihen tutkinnon osaan vaadita. Käytännön ja teorian yhdistäminen sulavasti yhteen, tekee aikuisopiskelijoiden opiskelusta mielekästä.

## Hierojan ammattitutkinto

Hierojan ammattitutkinto muodostuu neljästä pakollisesta osasta:

- 1. Hierojan ammatin perusteet*
- 2. Hierojan työmenetelmät*
- 3. Hieronta hoitotapahtumana*
- 4. Hieroja yrittäjänä*

Tutkinnon osien *1. hierojan ammatinperusteet* ja *2. hierojan työmenetelmät* on oltava hyväksytysti suoritettu ennen tutkinnon osan *3. hieronta hoitotapahtumana* suorittamista. Tutkinnon osien suoritusjärjestyksellä pyritään ensisijaisesti takaamaan hoitotyössä vaadittava asiakkaiden turvallisuus. Tutkinto on valmis, kun kaikki tutkinnon osat on suoritettu hyväksytysti. (Hierojan näyttötutkinto, ammatinperusteet 2005)

### Hierojan ammatin perusteet

Tutkinnon osan ammattitaito osoitetaan henkilökohtaisen näyttösuunnitelman mukaisesti, näyttöjen järjestämissuunnitelmassa esitetyin ja tutkintotoimikunnan hyväksymin tavoin. Ammattitaidon osoittamisessa voidaan käyttää kirjallisia tuotoksia, projektitöitä, suullisia perusteluja sekä niiden erilaisia yhdistelmiä. Arviointi toteutetaan kolmikantaisesti työelämän sekä opetusalan edustajien

yhteistyönä. Olennainen osa arviointia on tutkinnon suorittajan tekemä itse arviointi. Arvioidut suoritukset on kirjattava ja palaute annettava tutkinnon suorittajalle arvioinnin jälkeen. (Hierojan näyttötutkinto, ammatinperusteet 2005)

### **Hierojan työmenetelmät**

Tutkinnon osan ammattitaito osoitetaan henkilökohtaisen näyttösuunnitelman mukaisesti, näyttöjen järjestämissuunnitelmassa esitetyin ja tutkintotoimikunnan hyväksymin tavoin. Ammattitaito osoitetaan käytännön hierontatilanteissa, joissa hierottavana on perusterve ihminen sekä arvioijalle annettavalla hierontänäytteellä. Ammattitaidon osoittamista täydennetään tarvittaessa kirjallisten tuotosten, projektitöiden, suullisten perusteluiden tai niiden erilaisten yhdistelmien perusteella. Arviointi toteutetaan kolmikantaisesti työelämän sekä opetusalan edustajien yhteistyönä. Olennainen osa arviointia on tutkinnon suorittajan tekemä itsearviointi. Arvioidut suoritukset on kirjattava ja palaute annettava tutkinnon suorittajalle arvioinnin jälkeen. (Hierojan näyttötutkinto, ammatinperusteet 2005)

### **Hieronta hoitotapahtumana**

Tutkinnon osan ammattitaito arvioidaan henkilökohtaisen näyttösuunnitelman mukaisesti, näyttöjen järjestämissuunnitelmassa esitetyin ja tutkintotoimikunnan hyväksymin tavoin. Ammattitaito osoitetaan käytännön suoritusten perusteella mahdollisimman aidoissa työympäristöissä ja aidoissa hoitotilanteissa. Ammattitaidon osoittamista täydennetään kirjallisten tuotosten, asiakkailta saadun palautteen ja suullisten perusteluiden tai niiden erilaisten yhdistelmien perusteella. Arviointi toteutetaan kolmikantaisesti työelämän sekä opetusalojen edustajien yhteistyönä. Olennainen osa arviointia on tutkinnon suorittajan tekemä itsearviointi. Arvioidut suoritukset on kirjattava ja palaute annettava tutkinnon suorittajalle arvioinnin jälkeen. (Hierojan näyttötutkinto, ammatinperusteet 2005)

### **Hieroja yrittäjänä**

Tutkinnon osan ammattitaito osoitetaan henkilökohtaisen näyttösuunnitelman mukaisesti, näyttöjen järjestämissuunnitelmassa esitetyin ja tutkintotoimikunnan hyväksymin tavoin. Ammattitaito arvioidaan omalle yritykselle laaditun

liiketoimintasuunnitelman perusteella. Tarvittaessa suunnitelmaa täydennetään muilla kirjallisilla tuotoksilla ja suullisilla perusteluilla tai niiden erilaisilla yhdistelmillä. Arviointia syvennetään arviointikeskustelulla, jossa dokumenttien pohjalta tarkennetaan ja täsmennetään tutkinnon suorittajan kykyä toimia mahdollisena yrittäjänä. Arviointi toteutetaan kolmikantaisesti työelämän sekä opetusalan edustajien yhteistyönä. Olennainen osa arviointia on tutkinnon suorittajan tekemä itsearviointi. Arvioidut suoritukset on kirjattava ja palaute annettava tutkinnon suorittajalle arvioinnin jälkeen. (Hierojan näyttötutkinto, ammatinperusteet 2005)

## **Hieronnan ammattitutkinnon kehittäminen**

Kehittämishankkeeni käsittelee hierojan ammattitutkintoon valmistavan koulutuksen opetussuunnitelman muutosta. Opetussuunnitelman muutos koskee koulutuksen pituutta, joka lyhenee 52 viikosta 44 viikkoon. Samanaikaisesti opiskelijoiden määrää lisätään kuudella opiskelijalla, aiemmin opiskelijoita oli 14 ja nyt 20 kpl.

Opetussuunnitelman muutoksessa lähdän kehittämään sen toteuttamista opettamieni (anatomia, hieronnan käytäntö sekä asiakaspalvelutaidot) aineiden osalta. Koulutusajan tiivistäminen 8 viikkoa lyhemmäksi kuin aiemmin, asettaa niin opettajille kuin opiskelijoille haasteita. Tarkoituksena on rytmittää opiskeltavat sisällöt aikataulullisesti niin että, ne mahdollistavat tutkinnon suorittamiseen vaadittavien tietojen ja taitojen omaksumisen tutkinnon suorittamiseen varatussa aikataulussa (liite 1). Tarkoituksenmukaisuuden tulee olla tärkein argumentti, kun päätetään sisällöistä, joiden hallitseminen mahdollistaa hierojan työmenetelmät näyttökokeen läpäisemisen. Tavoitteena on karsia kaikki ylimääräinen sisältö ja aikatauluttaa muiden kouluttajien sisällöt palvelemaan muutosta. Opiskelijoilta kerätyn palautteen perusteella, anatomian osuus valmistavassa koulutuksessa on todettu olevan selvästi vaativin kokonaisuus.

Opiskelijoiden erilaiset taustat asettavat suuria haasteita opettajalle. Pitkät katkokset opiskelussa ovat yksi suurimpia ongelmien aiheuttajia. Miten oppia oppimaan,

siihen kysymykseen vastausten löytämiseen, aion entistä aktiivisemmin käyttää oppilaitoksemme lisääntyneitä oppimisen tukemiseen kohdennettuja palveluita. Mm. lukihäiriön testausta on tarvittu aiemmissa ryhmissä. Tiedon välittämistä opiskelijoille näistä palveluista tulee tehostaa.

Oman opiskeluni TAOKK:issa koen palvelevan sekä opiskelijoita että itseäni. Sopivien opetusmenetelmien käyttö opetus tilanteissa on luontevaa ja opettajakoulutuksessa käytetyt materiaalit tulevat toimimaan ohjeistajinani.

## **Anatomia**

Anatomia on keskeisessä osassa hierojan ammattitutkinnon valmistavassa koulutuksessa. Tutkinnon perusteet (Hierojan näyttötutkinto, ammatinperusteet 2005) määrittelevät koulutuksen sisällöt. Anatomia oppiaineena on sen kaltainen että, opiskelija tekee itse kaiken työn oppiakseen sisällöt, joita kulloinkin opiskellaan. Mahdollisimman monipuoliset oppimistehtävät motivoivat opiskelijoita oppimaan sekä ryhmässä että yksin. Suurin osa anatomian perustiedoista, joita tutkinnonperusteissa vaaditaan, opitaan itse opiskellen ja sisäistäen. Erilaisten oppimismenetelmien etsimistä harjoitellaan pienryhmissä. Opetuksen suunnittelussa yksi tärkeimpiä huomioitavia asioita on opiskeltavien sisältöjen kronologinen rytmittäminen (liite 1). Lääketieteellisen perussanaston hallitseminen on ensimmäinen opiskeltava asia. Siitä siirrytään varsinaiseen anatomian opiskeluun; luusto opiskellaan ensimmäisenä, jotta lihasanatomian opiskelu olisi mielekästä. Tavoitteena on, että kaikki hallitsevat anatomian sekä teoriassa että käytännössä.

Keskeisimpiä asioita anatomiassa ovat:

- hieronnallisesti tärkeiden lihasten lähtö- ja kiinnityskohta sekä tehtävä on osattava esittää sekä latinaksi että suomeksi.
- Isoimmat luut ja hieronnallisesti tärkeimmät nivelet pitää osata nimetä sekä latinaksi että suomeksi.
- Selkärangan rakenne sekä toiminnallinen kokonaisuus tulee hallita.
- Hermojen kulku raajoissa tulee hallita.
- Nivelen rakenne, niveltyypit ja nivelten liikelaajuudet tulee hallita.

Anatomian opetuksen muutoksessa valmistavassa koulutuksessa on kysymys opiskeltavien anatomian sisältöjen opiskeluaikataulun tiivistäminen eli tentti aikojen lyhentäminen. Käytännön opetuksessa suurin muutos koskee hierontatyön harjoittelua. Aikaisemmin koko ryhmä pystyi opiskelemaan sille varatussa hierontaluokassa kokonaisuudessaan, mutta nyt ryhmäkoon kasvaessa se ei enää ole mahdollista. Käytettävissä olevat 8 hierontapöytää eivät mahdollista kaikkien samanaikaista käytännön harjoittelua.

### **Hieronta/käytäntö**

Hieronnan käytäntöä eli tekniikkaa opettaessani lähden liikkeelle perusotteista, joiden hallitseminen on edellytys niiden soveltamiseen. Perusotteita, jotka pitää tutkinnonperusteiden mukaisesti hallita on 5 kpl.

- sively
- hankaus
- ravistelu
- pusertelu
- taputtelu

Ergonomia, joka on yksi hieronnan käytännön opetuksen tärkeimmistä sisällöistä, on kaiken kulmakivi. Ergonomisesti oikein tehtynä hierojan työ ei ole niin raskasta kuin yleisesti luullaan. Voimantuotto-ominaisuuksia harjoitetaan paljon. Tavoitteena on että, varsinaista hoitotyötä tehdessä opiskelijoilla olisi kapasiteettia niin paljon, ettei varsinaista työtä tehdä kuin maksimissaan n.70 % teholla. Vähintäänkin yhtä tärkeä ergonomian hallitsemisen päämäärä on terveys. Hierojan ammatissa koko keho työskentelee aktiivisesti. Ergonomian hallitseminen on tärkeää, jotta fyysinen kuormitus ei aiheuta rasitusvammoja. Keskeisintä hieronnassa on käytettävien hierontaoitteiden hallitseminen teknisesti oikein.

### **Asiakaspalvelutaidot**

Asiakaspalvelu taitojen opetuksessa tärkein elementti on työssäoppiminen. Koululla toimiva oppilashieronta klinikka on opiskelijoille ns. oma yritys, jonka toiminta on heidän vastuullaan. Ennen klinikan avaamista käydään asiakaspalveluun liittyvää materiaalia läpi ja opiskelijat luovat ohjatusti omat toimintaohjeet klinikalle. Toiminta ohjeissa asiakaspalvelu on erittäin isossa roolissa. Vastuunkantaminen yhteisessä yrityksessä palvelee valmiuksien kehittymistä yrittäjänä toimimiseen.

### **Toteutus**

Tarkoituksena on jakaa opiskelijat ensimmäisten kahden kuukauden ajaksi kahteen erilliseen ryhmään (A ja B), jotka työskentelevät anatomian ja hieronnan käytännön opetustilanteissa omina kokonaisuuksinaan. Vuoroviikoin ryhmät ovat aamu- tai iltapäivävuorossa. Opetus näinä päivinä tapahtuu seuraavasti:

*A ryhmä aloittaa opiskelun aamulla klo 8.30.*

- *Hieronnan käytännön osuus, johon integroidaan anatomiaa sen hetkisen aiheen mukaan 2,5 h*
- *yhteiset teoritunnit koko luokalle, jossa mahdolliset uudet sisällöt anatomiaan 11.45 -13.15*

*B ryhmä jatkaa Hieronnan käytännön harjoituksella, johon integroidaan anatomiaa sen hetkisen aiheen mukaan 2,5 h*

Molemmilla ryhmillä on mahdollisuus tulla kouluun aikaisemmin tai jäädä lähiopetuksen jälkeen oppimistehtävien pariin. Opiskelu voidaan tehdä joko henkilökohtaisesti tai opintopiirityöskentelyinä. Oppimistehtäviä voidaan suorittaa luokkamme kirjallisiin töihin varatussa tilassa. Käytettävissä on opetuksen apuvälineitä mm. luurankoja (2 kpl), lihasmalleja raajoista, kirjallisuutta sekä verkkoyhteydellä varustettu tietokone.

Aikaisempien kurssien koulutuksesta saamieni kokemusten perusteella opiskelijoiden läsnäolo jokaisena lähiopetuspäivänä on vain unelma joka ei toteudu. Sen johdosta valmiudet yhdistää ryhmät tarvittaessa pitää olla hyvät. Tiedotus kaikista muutoksista tapahtuu moodlen välityksellä. Hierojakoulutuksessa käytännön harjoitukseen osallistuminen ei onnistu oikeastaan koskaan koko luokalta samanaikaisesti. Lähes aina joku on toipilas jostain sairaudesta tms., jolloin hierominen tai sen vastaanottaminen ei ole mahdollista. Koulutuksen alkuvaiheessa läsnäoloaktiivisuus on huipussaan ja se kestää n. 2 kk. Tämän jälkeen poissaolot lisääntyvät niin että, keskimäärin 2-3 opiskelijaa on pois koulusta lähiopetuspäivinä. Siihen lisäksi 2-3 toipilasta ja sen seurauksena koko ryhmä mahtuu työskentelemään samaan aikaan.

### **Opiskelijapalautteet**

Kerään opiskelijapalautetta jokaisen toteuttamani kurssin aikana mm. tenttien yhteydessä. Laadin lomakkeen, jossa opiskelija voi nimettömänä antaa opettajalle arvosanan (1: erittäin huono, 2: huono, 3: keskinkertainen, 4:hyvä, 5:erittäin hyvä). Lomakkeen kysymyksiä ovat tyypillisesti: opetustyyli, luentojen rakenne, luentojen sujuvuus, asiasisältö, opettajan osaaminen ja tentin soveltuvuus opetettuihin asioihin. Käyn palautteen läpi ja teen tilastollista analyysiä. Olen tarvittaessa kiinnittänyt palautteisiin huomiota opetuksessani. Sisältöön liittyvät kommentit olen ottanut huomioon myös valmistellessani uutta luentomateriaalia.

Olen saanut suhteellisen positiivista palautetta oppilailta. Kiitosta on tullut etupäässä monimutkaisten asioiden selvittämisestä yksinkertaisin esimerkein, opetettavaan asiaan liittyvistä tarinoista, huumorista, ja visuaalisuudesta opetuksessa.

Opiskelijat antavat myös suoraa palautetta keskustelujen yhteydessä, joita käydään päivittäin. Oppilaitoksen viralliset palautteet kerätään sekä opiskelun puolivälissä että opiskelun päättyessä. Palautteista käydään aina keskustelu sekä opettajakollegoiden että esimiehen kanssa.

### **Kehittämisideoita/muutoksia**

- läpinäkyvyys kaikkien koulutukseen osallistuvien kouluttajien välillä
- kirjataan opetetut sisällöt verkko-oppimisympäristössä sille varattuun paikkaan päivittäin
- tiimipalaverit kurssin kouluttajien ja koulutuspäällikön kesken vähintään kerran kuukaudessa

### ***Anatomia***

- tiivistys tentti aikatauluun
- työmenetelmät näytön ulkopuolisten sisältöjen ajoittaminen näyttökokeen jälkeiselle jaksolle, tavoitteena kuormituksen vähentäminen
- lihasmalli luurangon hankinta, irrotettavat lihakset
- Atlas of human anatomy/Netter, dvd-sarjan hankinta

### ***Käytännön opetus***

- lähiopetuksen lisääminen/resurssit/kaksi opettajaa samaan aikaan luennolla
- tutor-toiminnan käynnistäminen oppilaitoksestamme valmistuneiden hierojien kanssa
- klinikkipäiviin sisällytetyjä ohjattuja vaitohierontoja tutorien sekä opiskelijoiden kanssa
- lähiopetuksen määrää tulee lisätä aiemmin toteutetusta n. 3 päivästä neljään päivään ja samalla vähentää 1. ja 2. tutkinnon osan suorittamisen ulkopuolisia sisältöjä siirtäen, ne em. suoritusten jälkeiseen ajankohtaan

### ***Asiakaspalvelu***

- mahdollisuus osallistua oppilaitoksemme muiden opiskelijoiden luennoille kuuntelu oppilaana, esim: ravintola-alan koulutukset ja lähihoitajakoulutus

### ***Työssä oppiminen***

- klinikkatyöskentelyn määrän lisääminen
- klinikalla ohjauksen lisääminen
- työssäoppimisen arvointilomakkeen kehittäminen yhdessä muiden kouluttajien kanssa

## **Loppusanat**

Oppimiskäsityksistä mielestäni sosiokulttuurinen on lähimpänä omaa toimintaani (Liite2). Oppiminen tapahtuu pienryhmässä, organisaatiossa, sosiaalisessa ryhmittymässä ja verkostoissa. Ryhmän roolien avulla jäsenten välille syntyy myönteistä riippuvuutta eikä kukaan pääse vetäytymään passiiviseen rooliin. Ryhmä on tuotoksestaan yhteisvastuullinen ja jokainen on yksilönä vastuullinen omasta tehtävästään. Opettaja on opiskelijoiden kanssa tasavertainen neuvottelija ja keskustelija, kannustaa opiskelijoita auttamaan ja neuvomaan toinen toisiaan.

Kun kokonaisuuden hahmottaminen ja sisäistäminen on työlästä, henkilökohtaisen ohjauksen merkitys on erittäin suuri. Innostava ja kannustava ilmapiiri toimii parhaimpana motivaattorina sekä opiskelijoille että opettajalle. Toki anatomian opiskelun alkuvaiheessa toiminta on pakostikin varsin behavioristista. Oppiminen tapahtuu pääasiassa kotona opiskellen. Tietoa ei voi kaataa kenenkään päähän väkisin. Annetaan sisältö, jonka oppiminen testataan kirjallisilla tenteillä.

Kaikki toiminta on kuitenkin humanistista joka kannustaa opiskelijoita suoriutumaan annetuista tehtävistä. Opiskelijoiden keskinäinen reflektointi on tärkeässä osassa kun he arvioivat omaa kehittymistään. Vahvan ammatti-identiteetin luominen on yksi tärkeimmistä päämääristä koulutuksessa. Se muodostuu vähitellen koulutuksen

aikana, ja selkiytyy yleensä vasta vuosien myötä työelämässä. Toivon että pystyn tukemaan ja kannustamaan opiskelijoita saavuttamaan päämääränsä. Kaiken kehittymisen takana on henkisen sekä teoreettisen pääoman kasvattaminen ja se olkoon iso tavoitteemme.

## Liite 1

### ANATOMIAN JA HIERONNAN KÄYTÄNNÖN SISÄLLÖT

#### VIKKO 1

- HIERONNAN KÄYTTÖMAHDOLLISUUDET JA SOVELTAMINEN
- IHMISKEHO KOKONAISUUTENA LUUSTO / LIHAKSET(LUURANKO)
- ANATOMIA: YLÄVARTALON LUUSTO JA OLVANIVELEEN VAIKUTTAVIEN LIHASTEN ALUSTAVA AINEISTO
- LÄÄKETIETEELINEN SANASTO /YLEISET ANATOMISET TERMIT
- HIERONNAN KÄYTÄNTÖ/ HIERONTA OTTEET/POTILAAN ASETTELU /PALPOINTI
- HIERONNASSA KÄYTETTÄVÄT TYÖVÄLINEET, VÄLIAINEET YM.

#### VIKKO 2

- HIERONNASSA VAIKUTTAVAT OSATEKIJÄT
- LUUSTON/LIHASTEN OPETUSTA INTEGROITUNA KÄYTÄNNÖN OPETUKSEEN
- NIVELTEN LIIKESUUNNAT LATINAKSI

#### VIKKO 3

- ASIAKASPALVELUN AAKKOSET / SOSIAALINEN TILANNE TAJU
- HIERONNAN KÄYTÄNNÖN HARJOITUSTA /ANATOMIA

#### VIKKO 4

- LÄÄKETIETEELLINEN SANASTO TENTTI
- HIERONNAN FYSIOLOGISET VAIKUTUKSET
- HIERONNAN KÄYTÄNNÖN HARJOITUSTA / ANATOMIA

#### VIKKO 5

- LUUSTO1. TENTTI /UUSI AINEISTO LUUSTO 2. (ALARAAJA)
- ANATOMIA /LIHAKSET OLKANIVEL/ HIERONNAN KÄYTÄNNÖN HARJOITUSTA
- HIERONNASSA VAROTTAVAT ALUEET

#### VIKKO 6

- LIHAS PISTOKOE, OLKANIVELEEN VAIKUTTAVAT LIHAKSET (NIMEÄ)
- ANATOMIA/HIERONNAN KÄYTÄNNÖN HARJOITUSTA

#### VIKKO 7

- ANATOMIA/ HIERONNAN KÄYTÄNNÖN HARJOITUSTA
- SELKÄRANGAN PERUSTEET

#### VIKKO 8

- LUUSTO 2.TENTTI / UUSI AINEISTO SELKÄRANKA/NIKAMAT
- HIERONNAN KONTRAINDIKAATIOT
- ANATOMIA/HIERONNAN KÄYTÄNNÖN HARJOITUSTA

#### VIKKO 9

- ANATOMIA /SELKÄRANKA VIDEO
- PITKÄT SELKÄLIHAKSET
- SELKÄRANGAN TUTKIMINEN/ PALPOINTI
- ANATOMIA/HIERONNAN KÄYTÄNNÖN HARJOITUSTA

#### VIKKO 10

- FYSIOLOGIA LIHASKUDOS
- LUUSTO 3. TENTTI / UUSI AINEISTO OLKANIVELEEN VAIKUTTAVAT LIHAKSET
- ANATOMIA/HIERONNAN KÄYTÄNNÖN HARJOITUSTA
- NIVEL ANATOMIAA

#### VIKKO 11

- PISTOKOE HIERONTA / KONTRAINDIKAATIOIT
- ANATOMIAA OPPIMISTEHTÄVÄ OLKANIV./HIERONNAN KÄYTÄNNÖN HARJOITUSTA
- VATSALIHAKSET

#### VIKKO 12

- HIERONTA OTTEET KERTAUSTA / MIKSI JA MITÄ OTTEITA JA MILLOIN
- ANATOMIAN OPPIMISTEHTÄVIÄ/HIERONNAN KÄYTÄNNÖN HARJOITUSTA

#### VIKKO 13

- ANATOMIAA OPPIMISTEHTÄVÄ KYYNÄRNIV.
- HIERONNAN KÄYTÄNNÖN HARJOITUSTA

#### VIKKO 14

- LIHASTENTTI 1./ UUSI AINEISTO KYYNÄRNIVELEEN VAIK. LIHAKSET
- ANATOMIA /LUUSTON JA LIHAKSISTON KERTAUSTA OPPIMISTEHTÄVÄ
- HIERONNAN KÄYTÄNNÖN HARJOITUSTA

#### VIKKO 15

- LIHASTENTTI 2. / UUSI AINEISTO, KYYNÄRVARREN FLEKSORIT JA EXTENSORIT
- ANATOMIA/HIERONNAN KÄYTÄNNÖN HARJOITUSTA

#### VIKKO 16

- ETÄOPISKELUA /JOULULOMA

#### VIKKO 17

- ETÄOPISKELUA / JOULULOMA

#### VIKKO 18

- LIHASTENTTI 3. / UUSI AINEISTO LONKKANIVELEEN VAIKUTTAVAT LIHAKSET
- OPPIMISTEHTÄVÄ LONKKANIVELEEN VAIKUTTAVAT LIHAKSET
- ANATOMIA/HIERONNAN KÄYTÄNNÖN HARJOITUSTA

#### VIKKO 19

- URHEILUHIERONTA TERORIA / KÄYTÄNNÖN HARJOITUSTA
- HIERONNAN MERKITYS URHEILUSSA, LIHASTASAPAINO JA TESTAUS,
- URHEILIJAN FYYSISENKUNNON TESTAUS, PSYKKINEN VALMENNUS,
- OPTIMAALISET HARJOITTELU-OLOSUHTEET, PSYKKISET VAIKUTUSMAHD.

#### VIKKO 20

- URHEILUHIERONTA TEORIA / KÄYTÄNNÖN HARJOITUSTA
- VENYTTELYT, ENERGIA AINEEN VAIHDUNTA, TEIPPAUS
- PÄÄPAINO KÄYTÄNNÖN HARJOITTELUSSA

#### VIKKO 21

- LIHASTENTTI 4. /UUSI AINEISTO POLVI JA NILKKA NIVELEEN VAIKUTTAVAT LIHAKSET
- ANATOMIAN OPPIMIS TEHTÄVÄ /HIERONNAN KÄYTÄNNÖN HARJOITUSTA

#### VIKKO 22

- ANATOMIA / HERMOJEN KULKU RAAJOISSA
- ANATOMIAN OPPIMISTEHTÄVÄ HERMOTUS / ALARAAJAN LIHAKSET

#### VIKKO 23

- ENSIAPU

#### VIKKO 24

- ANATOMIA NISKAN JA KAULAN LIHAKSET/HERMOTUS KERTAUS

#### VIKKO 25

- LIHASTENTTI 5. ANATOMIA /HIERONNAN KÄYTÄNNÖN HARJOITUSTA
- OPPIMISTEHTÄVÄ /KERTAUS /LUUSTO, LIHAKSET

#### VIKKO 26

- ANATOMIAN KERTAUS/HIERONNAN OTE KERTAUS NÄYTTÖÖN

#### VIKKO 27

- TYÖMENETELMÄT NÄYTTÖ

#### VIKKO 28

- ASIAKASPALVELUN KERTAUS, ANATOMIA
- KLINIKKA

#### VIIKOT 29-39

- ANATOMIAN KERTAUS/OPINTOPIIRI/ KLINIKKA

#### VIKKO 40

- KERTAUSTA NÄYTTÖÖN, HIERONTAOTTEET
- PASSIIVISET VENYTYKSET, TUTKIMINEN /HOITOSUUNNITELMA,
- ANATOMIA

#### VIKKO 41

- KERTAUSTA NÄYTTÖÖN, HIERONTAOTTEET
- PASSIIVISET VENYTYKSET, TUTKIMINEN /HOITOSUUNNITELMA

#### VIIKOT 42-44

- HOITOTAPAHTUMA NÄYTTÖ

## Liite 2

### Oma käyttöteoriani

Ihmiset ovat yksilöllisiä – ei ole kahta samanlaista persoonaa. Ihmisten luonteenpiirteet ja ominaisuudet muodostuvat pitkälti perimästä, kasvatuksesta, elämäkokemuksesta ja sattumasta. Ihmisten ominaisuuksia voidaan kategorisoida monilla eri menetelmillä, mutta niillä ei koskaan pystytä ymmärtämään yksilön toimintaa kokonaisuudessaan. Osa ihmisen ominaisuuksista periytyy evoluution tai jonkun muun kollektiivisen muistin avulla menneisyydestä. Osa näistä ominaisuuksista on ihmisen eduksi ja osa haitaksi. Nykyihminen joutuu tekemään yhden päivän aikana enemmän valintoja kuin muinaiset esi-isämme koko elämänsä aikana. Sama pätee oppimiseen; henkiset paineet ja oppimisen pakko rasittavat ihmistä – toisia enemmän ja toisia vähemmän.

Ihminen on yksilöllisyydestään huolimatta sosiaalinen. Yhteisö ja kulttuuri ohjaavat ihmisen kehitystä koko elämän ajan. Oman asemansa objektiivinen ymmärtäminen vaatii laajempaa perspektiiviä. Ihmistä ohjaa turvallisuuden ja oman edun tavoittelu. Turvallisuuteen liittyy osittain myös opiskelun vastenmielisyys, koska silloin pitää astua ulos omasta mukavuusalueestaan. Pieni lapsi nauttii opiskelusta ja uuden oppimisesta, aikuinen ihminen nauttii ainoastaan sellaisen tiedon oppimisesta, joka on hänelle läheistä (esim. mielenkiintoiset harrastukset tai kiinnostuksen kohteet). Yhteiskunnan paine ja pelko epäonnistumisesta ohjaa ihmistä opiskelemaan myös sellaisia asioita, jotka eivät häntä erityisesti kiinnosta. Tällaisten asioiden oppiminen on vaikeampaa kuin mielenkiintoisten asioiden.

Tieto voidaan jaotella pitkälti teoreettiseen ja käytännön tietoon. Käytännön tieto on sellaista, jonka ihminen oppii kokemuksista tai se on jo ohjelmoitu ihmisen tietoisuuteen. Käytännön tietoa on helppo oppia. Teoreettinen tieto muodostuu vain ajattelemalla ja tutkimalla. Ihmisen aivot kokoavat sisäänsä valtavan määrän yksittäisiä tietoja, jotka verkottuvat keskenään - asiayhteydet löytävät toisensa. Yksittäiset tietoalkiot eivät ole aivoissamme kovinkaan arvokkaita, mutta kokonaisuuden muodostuminen asiayhteyksiä verkottamalla on valtava voimavara.

Se erottaa todennäköisesti ihmisen aivojen toiminnan muiden eläinten aivojen toiminnasta. Kun ihminen yhdistää teoreettisen tiedon ja käytännön tiedon, tuloksena on tehokas oppiminen ja tiedon syvä ymmärtäminen. Pelkkä teoreettinen tieto yksinään on sellaista, jota on vaikea soveltaa käytäntöön.

Ihmistä leimaa myös ”luulot” – nämä ovat tietoja, jotka perustuvat intuitioon tai kokemukseen. Usein luulot eivät ole tekemisissä todellisen tiedon kanssa, ja ne ovat syyppäänä ihmisen irrationaaliseen toimintaan. Mitä vähemmän ihminen on elämänsä aikana koonnut todellista tietoa, sen enemmän hänellä on luuloja. Luuloja syntyy kaikille ihmisille jokaisena elämämme päivänä. Tämän vuoksi ihmisellä on yleensä aktiiviset mekanismit tietojen ja luulojen analysointiin.

Ihminen oppii jotain joka päivä – yleensä tekemällä käytännön asioita ja kommunikoimalla. Tällainen oppiminen ilman ponnisteluja on ihmisen mielestä miellyttävää. Jos ihminen joutuu ponnistelemaan oppiakseen jotain, takana pitää aina olla motivaatio. Motivaatio liittyy usein ympäristön paineeseen onnistumisesta ja henkilökohtaisiin intresseihin. Mikäli opetettava asia ei kuulu henkilön mielenkiintokohteisiin, oppiminen on vaikeampaa, mutta mahdollista. Tällaisissa tapauksissa opettajalla on tärkeä asema oppilaan motivoijana. Usein sopiva yhdistelmä käytäntöä ja teoriaa on tehokkain yhdistelmä. Asian toistaminen ja visualisointi ymmärrettävään muotoon tehostaa oppimista ja luo yhteyksiä asioiden välille. Näin on mahdollista ymmärtää monimutkaisia kokonaisuuksia. Oppiminen on hidasta - nopea oppiminen on vain väliaikaista. Opittua asiaa pitää ”virkistää” aivoissa, jotta se pysyisi tallessa ja sen saisi nopeasti käyttöön tarvittaessa.

Oivalentaminen on tärkeää oppimisessa. Jos ihmiselle opetetaan asiakokonaisuudet ilman interaktiivisuutta, oivalentaminen jää usein tapahtumatta, joka laskee kokonaisuuden ymmärtämisen tasoa.

## **Lähteet**

Opetushallitus, säädökset ja ohjeet, Näyttötutkinnon perusteet, Hierojan ammattitutkinto 2005, OPH 2005