



Wykonanie masażu prozdrowotnego - relaksacyjnego

- Opis e-materiału
 - [Podstawowe informacje o e-materiale](#)
- Materiały multimedialne
 - [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny](#)
 - [Wykonywanie masażu relaksacyjnego](#)
 - [Zmiany w skórze pod wpływem wykonania głaskania](#)
 - [Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy](#)
 - [Interaktywne materiały sprawdzające](#)
 - [Słownik pojęć dla e-materiału](#)
 - [Przewodnik dla nauczyciela](#)
 - [Przewodnik dla uczącego się](#)
 - [Netografia i bibliografia](#)
 - [Instrukcja użytkowania](#)

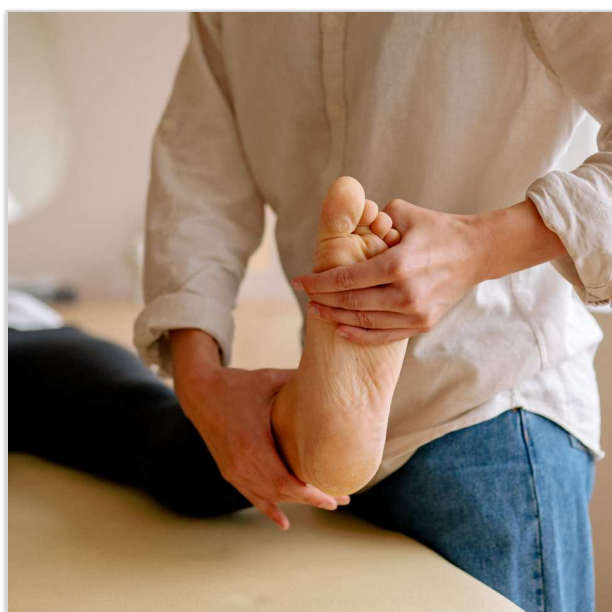
E-materiały do kształcenia zawodowego

Wykonanie masażu prozdrowotnego - relaksacyjnego

MED.10. Świadczenie usług w zakresie masażu - Technik masażysta 325402

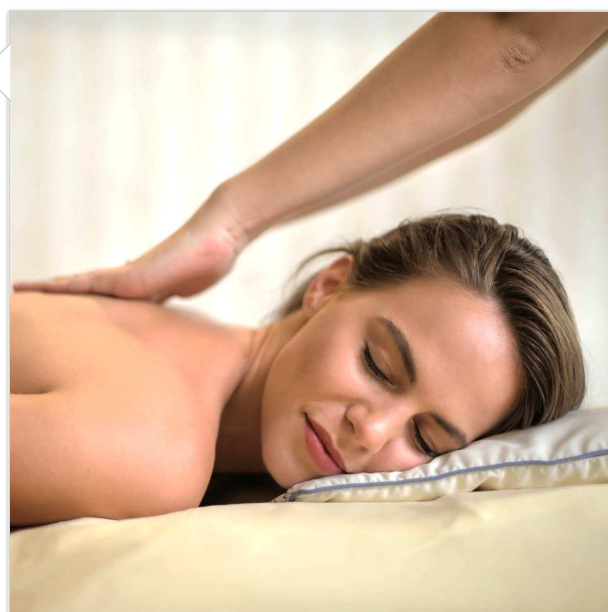
E-materiał przygotowany zgodnie ze stanem prawnym obowiązującym na dzień 17.07.2023 r.

Spis treści



Masaż prozdrowotny-relaksacyjny

E-book



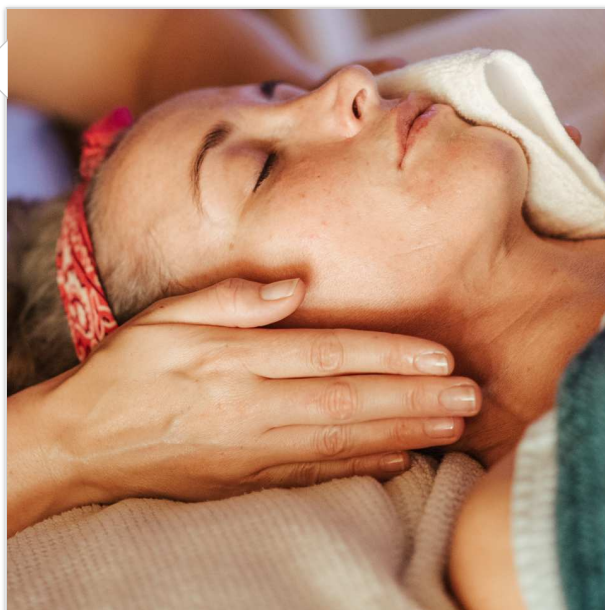
Wykonywanie masażu relaksacyjnego

Sekwencje filmowe



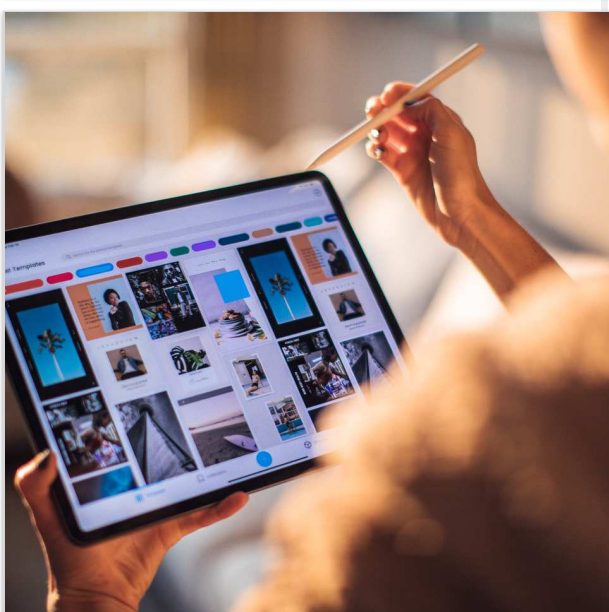
Zmiany w skórze pod wpływem wykonania głąskania

Film edukacyjny

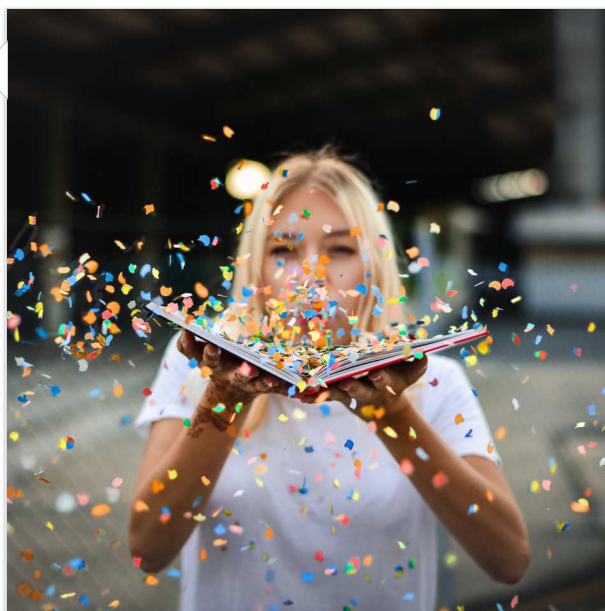


Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy

Interaktywne narzędzie typu scenario-based learning



Interaktywne materiały sprawdzające



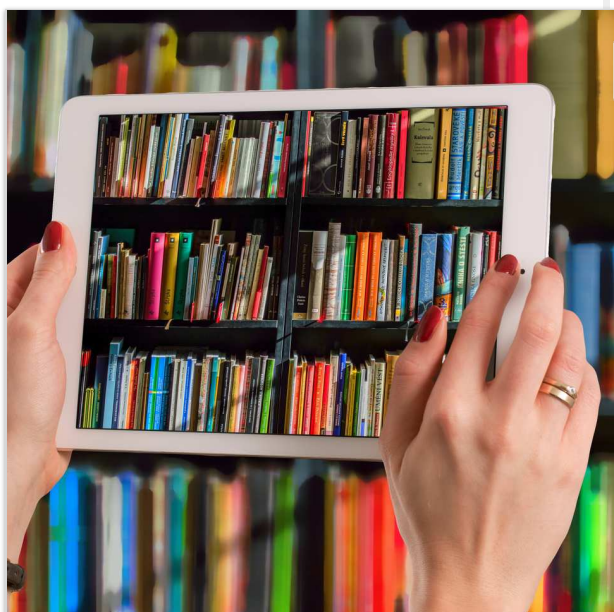
Słownik pojęć dla e-materiału



Przewodnik dla nauczyciela



Przewodnik dla uczącego się



Netografia i bibliografia



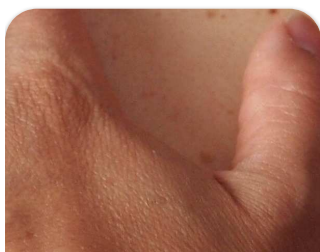
Instrukcja użytkownika

Wykonanie masażu prozdrowotnego - relaksacyjnego

MED.10. Świadczenie usług w zakresie masażu - Technik masażysta 325402

Masaż prozdrowotny-relaksacyjny

E-BOOK



Masaż
prozdrowotn...

Powiązane ćwiczenia

1. Wskazania i przeciwwskazania do wykonania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego

2. Cechy charakterystyczne różnych rodzajów cery

3. Rodzaje olejków eterycznych i ich zastosowanie w masażu prozdrowotnym-relaksacyjnym

8. Charakterystyka poszczególnych technik masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego

Wykonanie masażu prozdrowotnego - relaksacyjnego

MED.10. Świadczenie usług w zakresie masażu - Technik masażysta 325402

Wykonywanie masażu relaksacyjnego

SEKWENCJE FILMOWE

Spis treści

- [Cechy masażysty i uzupełnianie dokumentacji](#)
- [Przygotowanie pozycji ułożeniowej w masażu – leżenie przodem](#)
- [Przygotowanie pozycji ułożeniowej w masażu – leżenie tyłem](#)
- [Poszczególne techniki masażu relaksacyjnego \(pielęgnacyjnego\) wykonywane na stopie](#)
- [Poszczególne techniki masażu relaksacyjnego \(pielęgnacyjnego\) wykonywane na rękach](#)
- [Metodyka masażu relaksacyjnego grzbietu](#)

Cechy masażysty i uzupełnianie dokumentacji

CECHY MASAŻYSTY I UZUPEŁNIANIE DOKUMENTACJI



Film dostępny pod adresem </preview/resource/R1bf3TPKXVJbu>

Cechy masażysty i uzupełnianie dokumentacji

Źródło: Zespół autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, licencja: CC BY-SA 3.0.

Film przedstawiający cechy masażysty oraz uzupełnianie dokumentacji.

Ćwiczenie 1

Wskaż wszystkie prawidłowe odpowiedzi.

Masażysta powinien cechować się umiejętnościami:

- nawiązywania kontaktu z rodziną.
- budowania atmosfery wzajemnego zaufania.
- szybkiego działania.
- okazywania szacunku pacjentowi.

[Powrót do spisu treści](#)

Przygotowanie pozycji ułożeniowej w masażu – leżenie przodem



Film dostępny pod adresem </preview/resource/Rv5qsDWHWU7EH>

Przygotowanie pozycji ułożeniowej w masażu – leżenie przodem

Źródło: Zespół autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, licencja: CC BY-SA 3.0.

Film przedstawiający przygotowanie pozycji ułożeniowej w masażu – leżenie przodem.

Ćwiczenie 2

U pacjenta w pozycji leżenia przodem niewskazane jest

- ułożenie jego kończyn górnych wzdłuż tułowia.
- wykonywanie masażu grzbietu lub kończyn dolnych.
- wykonywanie masażu twarzy.

[Powrót do spisu treści](#)

Przygotowanie pozycji ułożeniowej w masażu – leżenie tyłem

PRZYGOTOWANIE POZYCJI UŁOŻENIOWEJ W MASAŻU LEŻENIE TYŁEM



Film dostępny pod adresem </preview/resource/RtyiWgJ5d89O7>

Przygotowanie pozycji ułożeniowej w masażu – leżenie tyłem

Źródło: Zespół autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, licencja: CC BY-SA 3.0.

Film przedstawiający przygotowanie pozycji ułożeniowej w masażu – leżenie tyłem.

Ćwiczenie 3

Wskaż wszystkie poprawne odpowiedzi.

U pacjenta w pozycji leżenia tyłem wykonuje się masaż

mięśni kulszowo-goleniowych

twarzy, szyi i dekoltu

rąk

grzbietu

[Powrót do spisu treści](#)

Poszczególne techniki masażu relaksacyjnego (pielęgnacyjnego) wykonywane na stopie



Film dostępny pod adresem </preview/resource/R30EesG4TINcO>

Poszczególne techniki masażu relaksacyjnego (pielęgnacyjnego) wykonywane na stopie

Źródło: Zespół autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, licencja: CC BY-SA 3.0.

Film przedstawiający poszczególne techniki masażu relaksacyjnego (pielęgnacyjnego) wykonywane na stopie.

Ćwiczenie 4

Przystępując do masażu relaksacyjnego stopy, należy pamiętać o tym, że

- tego masażu nie wykonuje się u kobiet w ciąży.
- ten masaż powinien być wykonywany z użyciem znacznej ilości środka poślizgowego.
- w tym masażu wykorzystuje się technikę wibracji.

[Powrót do spisu treści](#)

Poszczególne techniki masażu relaksacyjnego (pielęgnacyjnego) wykonywane na rękach

POSZCZEGÓLNE TECHNIKI MASAŻU RELAKSACYJNEGO (PIELĘGNACYJNEGO) WYKONYWANE NA RĘKACH



Film dostępny pod adresem </preview/resource/R1Pf1SRAqgjHa>

Poszczególne techniki masażu relaksacyjnego (pielęgnacyjnego) wykonywane na rękach

Źródło: Zespół autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, licencja: CC BY-SA 3.0.

Film przedstawiający poszczególne techniki masażu relaksacyjnego (pielęgnacyjnego) wykonywane na rękach.

Ćwiczenie 5

Wskaż wszystkie poprawne odpowiedzi.

Techniką masażu, którą można wykonać podczas masażu relaksacyjnego ręki, jest:

rozgrzewanie.

wstrząsanie.

rozcieranie.

oklepywanie.

Metodyka masażu relaksacyjnego grzbietu



Film dostępny pod adresem </preview/resource/RJxlVjlrCsJfi>

Metodyka masażu relaksacyjnego grzbietu

Źródło: Zespół autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, licencja: CC BY-SA 3.0.

Film przedstawiający metodykę masażu relaksacyjnego grzbietu.

Ćwiczenie 6

Jest to technika wykonywana po jednej lub obu stronach kręgosłupa. Nie odrywając opuszków palców lub nasad rąk od powierzchni skóry pacjenta, masażysta wykonuje półkoliste ruchy, przesuwając się od odcinka lędźwiowego aż po kark.

Opis ten dotyczy

- wibracji grzbietu.
- rozcierania spiralnego grzbietu.
- oklepywania grzbietu.

[Powrót do spisu treści](#)

Powiązane ćwiczenia

4. Etapy przygotowywania stanowiska do masażu

5. Etapy wykonywania masażu relaksacyjnego

6. Techniki wykonywania masażu relaksacyjnego rąk

7. Poszczególne techniki masażu grzbietu

Wykonanie masażu prozdrowotnego - relaksacyjnego

MED.10. Świadczenie usług w zakresie masażu - Technik masażysta 325402

Zmiany w skórze pod wpływem wykonania głaskania



Film dostępny pod adresem </preview/resource/RUoKpCFYnPpeM>

Zmiany w skórze pod wpływem wykonania głaskania

Źródło: Zespół autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, licencja: CC BY-SA 3.0.

Animacja przedstawiająca zmiany w skórze pod wpływem wykonania głaskania.

Powiązane ćwiczenia

9. Wpływ techniki głaskania na skórę i jej elementy

E-materiały do kształcenia zawodowego

Wykonanie masażu prozdrowotnego - relaksacyjnego

MED.10. Świadczenie usług w zakresie masażu - Technik masażysta 325402

Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy

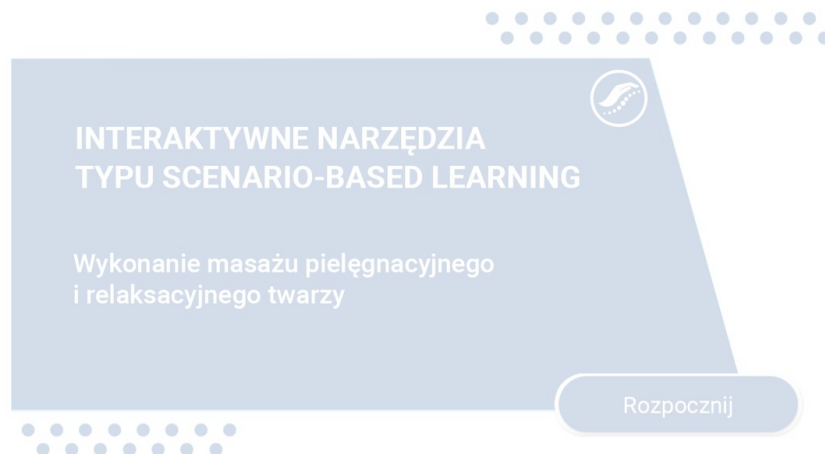
INTERAKTYWNE NARZĘDZIE TYPU SCENARIO-BASED LEARNING

Spis treści

- [Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy](#)
- [Samouczek](#)

Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy

Instrukcja obsługi interaktywnego narzędzia typu scenario-based learning



Zasób interaktywny dostępny pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DwVhVenDY>

Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy

Źródło: Zespół autorski Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, licencja: CC BY-SA 3.0.

[Powrót do spisu treści](#)

Samouczek

Masaż dekoltu, szyi i twarzy

Poszczególne techniki masażu relaksacyjnego (pielęgnacyjnego) na twarzy, szyi i dekolcie

[Powrót do spisu treści](#)



Powiązane ćwiczenia

10. Kolejność wykonywania poszczególnych czynności podczas rozcierania twarzy

Wykonanie masażu prozdrowotnego - relaksacyjnego

MED.10. Świadczenie usług w zakresie masażu - Technik masażysta 325402

Interaktywne materiały sprawdzające

1. Wskazania i przeciwwskazania do wykonania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego
2. Cechy charakterystyczne różnych rodzajów cery
3. Rodzaje olejków eterycznych i ich zastosowanie w masażu prozdrowotnym-relaksacyjnym
4. Etapy przygotowywania stanowiska do masażu
5. Etapy wykonywania masażu relaksacyjnego
6. Techniki wykonywania masażu relaksacyjnego rąk
7. Poszczególne techniki masażu grzbietu
8. Charakterystyka poszczególnych technik masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego
9. Wpływ techniki głaskania na skórę i jej elementy 
10. Kolejność wykonywania poszczególnych czynności podczas rozcierania twarzy 
11. Wykonywanie masażu prozdrowotnego - relaksacyjnego
12. Charakterystyka wykonywania masażu prozdrowotnego - relaksacyjnego

Wykonanie masażu prozdrowotnego - relaksacyjnego

MED.10. Świadczenie usług w zakresie masażu - Technik masażysta 325402

Słownik pojęć dla e-materiału

Filtruj pojęcie



aromaterapia

forma medycyny roślinnej oparta na wykorzystaniu dobroczynnego działania olejków eterycznych na ciało i psychikę pacjenta; samo pojęcie jest połączeniem terminów „aroma” – „zapach” oraz „terapia” – „leczenie”; aromaterapia łagodzi wiele różnych rodzajów dolegliwości fizycznych i psychicznych, a jej głównym celem jest przywracanie równowagi ciała i umysłu

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)
- [Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy - interaktywne narzędzie typu scenario-based learning](#)

ekstrakt

tzw. wyciąg, powstający w efekcie procesu ekstrakcji. Proces ten polega na wyodrębnieniu danego składnika bądź mieszaniny za pomocą dyfuzji (przenikania). Wyodrębnia się ekstrakty roślinne, ziołowe, owocowe i np. warzywne

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)

emolient

kosmetyk służący do odbudowy uszkodzonego naskórka i jego późniejszej ochrony; zabezpiecza skórę przed działaniem czynników zewnętrznych

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)

głaskanie

technika, która rozpoczyna i kończy dany masaż; ma ona za zadanie przygotować tkanki do kolejnych działań masażysty, przyzwyczać pacjenta do dotyku masażysty oraz stymulować odpowiednio przekrwienie

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)
- [Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy - interaktywne narzędzie typu scenario-based learning](#)
- [Wykonywanie masażu relaksacyjnego - sekwencje filmowe](#)
- [Zmiany w skórze pod wpływem wykonania głaskania - film edukacyjny](#)

humektant

substancja nawilżająca o strukturze pozwalającej na absorbowanie (wchłanianie) i wiązanie cząsteczek wody z otoczenia – zatrzymuje wodę w skórze, doprowadzając do jej silnego nawilżenia

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)

komunikat niewerbalny

np. mowa ciała – sposób porozumiewania się z pacjentem bez użycia mowy, np. ułożenie palca przy ustach oznacza, że rozmówca prosi o ciszę lub wyciszenie dźwięków/słów

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)

komunikat werbalny

inaczej tzw. komunikat słowny, czyli informacja, jaką masażysta przekazuje bezpośrednio pacjentowi

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)

masaż pielęgnacyjny

odmiana masażu stanowiąca połączenie technik masażu z zabiegami pielęgnacyjnymi skóry i ciała; celem masażu pielęgnacyjnego jest poprawa kondycji cery i skóry pacjenta

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)
- [Wykonywanie masażu relaksacyjnego - sekwencje filmowe](#)

masaż relaksacyjny

odmiana masażu, której zadaniem jest rozluźnienie nadmiernie napiętych tkanek i obniżenie pobudliwości układu nerwowego i zapewnienie pacjentowi komfortu i atmosfery sprzyjającej rozluźnieniu. Często łączony jest z elementami [aromaterapii](#) jak np. olejki zapachowe, świece lub kadzidełka

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)
- [Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy - interaktywne narzędzie typu scenario-based learning](#)
- [Wykonywanie masażu relaksacyjnego - sekwencje filmowe](#)

oklepywanie

technika silnie oddziałująca na wszystkie tkanki. Doprowadza do mocnego przekrwienia i przyspieszenia przemiany materii oraz stymulacji krążenia

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)
- [Wykonywanie masażu relaksacyjnego - sekwencje filmowe](#)

rozcieranie

technika, która ma za zadanie oddziaływać zarówno na skórę, jak i na tkankę podskórną oraz mięśniową

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)
- [Wykonywanie masażu relaksacyjnego - sekwencje filmowe](#)

ugniatanie

technika masażu, która oddziałuje głównie na mięśnie, utrzymując efekt przekrwienia uzyskany podczas [rozcierania](#), przez co wpływa na przedłużenie skuteczności wchłaniania składników odpowiednio dobranych kosmetyków

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)
- [Wykonywanie masażu relaksacyjnego - sekwencje filmowe](#)

wstrząsanie/wibracja

technika, która może działać zarówno pobudzająco, jak i rozluźniająco na opracowywane tkanki w zależności od swojej intensywności

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)
- [Wykonywanie masażu relaksacyjnego - sekwencje filmowe](#)

Wykonanie masażu prozdrowotnego - relaksacyjnego

MED.10. Świadczenie usług w zakresie masażu - Technik masażysta 325402

Przewodnik dla nauczyciela

Autor przewodnika: Aleksandra Bartkowiak-Graczyk, Ewa Bręborowicz, Marta Jokieli, Anna Madziewicz

Konsultant przewodnika: Aleksander Krawczyński

Spis treści

- [Podstawowe informacje o e-materiale](#)
- [Wskazówki do wykorzystania materiałów multimedialnych w procesie dydaktycznym](#)
- [Opis interaktywnych materiałów sprawdzających dla e-materiału](#)
- [Wykorzystanie e-materiału do pracy z uczącymi się o specjalnych potrzebach edukacyjnych](#)
- [Minimalne wymagania techniczne umożliwiające korzystanie z e-materiału](#)

Podstawowe informacje o e-materiale

Tytuł e-materiału

Wykonywanie masażu prozdrowotnego – relaksacyjnego

Nazwa i symbol cyfrowy zawodu

Technik masażysta, 325402

Kod i nazwa kwalifikacji

MED.10. Świadczenie usług w zakresie masażu

Oznaczenie i nazwa jednostki efektów kształcenia

MED.10.6. Wykonywanie masażu prozdrowotnego

Efekty kształcenia i odpowiadające im kryteria weryfikacji właściwe dla e-materiału

MED.10.6.3) wykonuje masaż prozdrowotny:

MED.10.6.3.1) określa wskazania i przeciwwskazania do poszczególnych rodzajów masażu prozdrowotnego,

MED.10.6.3.2) przygotowuje stanowisko do masażu, uwzględniając rodzaj wykonywanego masażu i aktualny stan pacjenta,

MED.10.6.3.3) przygotowuje pacjenta do masażu prozdrowotnego, uwzględniając rodzaj wykonywanego masażu,

MED.10.6.3.4) dobiera rodzaj i metodykę masażu prozdrowotnego, uwzględniając aktualny stan i oczekiwania pacjenta,

MED.10.6.3.5) dobiera środki poślizgowe i wspomagające masaż, uwzględniając rodzaj skóry pacjenta stosowane wcześniej zabiegi oraz rodzaj zabiegu,

MED.10.6.3.6) wykonuje masaż prozdrowotny.

Cele ogólne e-materiału

E-materiał wspiera osiągnięcie celu kształcenia określonego dla kwalifikacji MED.10.

Świadczenie usług w zakresie masażu: wykonywanie masażu u osoby zdrowej w celu profilaktycznym i relaksacyjnym.

E-materiał wspiera osiągnięcie następujących celów:

- wykonywanie masażu prozdrowotnego – relaksacyjnego,
- opanowanie wiedzy z zakresu podstaw anatomii człowieka ze szczególnym uwzględnieniem budowy skóry,

- określanie wskazań i przeciwwskazań do wykonywania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego,
- wypełnianie dokumentacji pacjenta,
- przygotowania stanowiska do wykonywania masażu prozdrowotnego,
- dobieranie odpowiedniego kosmetyku do rodzaju skóry w masażu prozdrowotnym-relaksacyjnym,
- dobieranie odpowiednich technik masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego w zależności od potrzeb pacjenta.

Struktura e-materiału, tytuły materiałów multimedialnych wraz z ich typem

- [„Masaż prozdrowotny-relaksacyjny” - e-book](#)
- [„Wykonywanie masażu relaksacyjnego” - sekwencje filmowe](#)
- [„Zmiany w skórze pod wpływem wykonania głaskania” - film edukacyjny](#)
- [„Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy” - interaktywne narzędzie typu scenario-based learning](#)
- [Interaktywne materiały sprawdzające](#)
- [Słownik pojęć dla e-materiału](#)
- [Przewodnik dla nauczyciela](#)
- [Przewodnik dla uczącego się](#)
- [Netografia i bibliografia](#)
- [Instrukcja użytkowania](#)

Materiały multimedialne uzupełniają się, pozwalając uczącym się zdobyć wiedzę teoretyczną i praktyczną dotyczącą masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego.

E-book zawiera podstawy wiedzy teoretycznej, a jego uzupełnieniem są sekwencje filmowe, dzięki którym osoba ucząca się ma możliwość zapoznania się z metodyką wykonywania poszczególnych technik masażu prozdrowotnego.

Sekwencje filmowe przedstawiają teoretyczny i praktyczny sposób przygotowania pozycji ułożeniowych wykorzystywanych w masażu prozdrowotnym oraz przedstawiają poszczególne techniki masażu wykonywane na stopach, rękach oraz prezentują metodykę masażu relaksacyjnego grzbietu. Sekwencje uzupełniają treści e-booka.

Film edukacyjny stanowi uzupełnienie e-booka oraz sekwencji filmowych – szczególnie przedstawienia zmiany w poszczególnych warstwach skóry pod wpływem wykonywania techniki głaskania.

Interaktywne materiały sprawdzające służą sprawdzeniu oraz ugruntowaniu zdobytej wiedzy.

Słownik stanowi cenne uzupełnienie materiałów, pozwalając uczącym się utrwalić najważniejsze pojęcia dotyczące masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego.

W procesie edukacyjnym materiały uzupełniają się wzajemnie zgodnie ze schematem: e-book – film edukacyjny – sekwencje filmowe – interaktywne materiały sprawdzające.

Interaktywne narzędzie typu scenario-based learning jest materiałem dodatkowym, którego zakres merytoryczny wykracza poza podstawę programową kształcenia w zawodzie.

[Powrót do spisu treści](#)

Wskazówki do wykorzystania materiałów multimedialnych w procesie dydaktycznym

Tytuł materiału multimedialnego

Masaż prozdrowotny-relaksacyjny

Typ materiału multimedialnego

E-book

Opis zawartości merytorycznej materiału multimedialnego i powiązania pomiędzy elementami materiału multimedialnego

E-book zawiera:

- wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego,
- cele masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego,
- standard wyposażenia gabinetu do masażu lub gabinetu spa/wellness, w których wykonywany jest masaż relaksacyjny,
- cechy osobowościowe masażysty,
- opis komunikacji werbalnej z pacjentem,
- podstawową dokumentację medyczną masażysty,
- uzasadnienie doboru stosowanych w masażu relaksacyjnym i pielęgnacyjnym pozycji ułożeniowych oraz ich wykonywanie,
- rodzaje preparatów stosowanych do wykonywania zabiegu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego, opis rodzaju skóry - cery, która będzie decydować o doborze środka do masażu, charakterystyka poszczególnych technik masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego i ich wpływu na opracowywaną tkankę,
- charakterystykę poszczególnych technik masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego i ich wpływ na opracowywaną tkankę,
- czynniki wpływające na stan skóry,
- metodykę zabiegu masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego głównych części ciała,
- wykaz źródeł.

Materiał powiązany jest z sekwencjami filmowymi, filmem edukacyjnym oraz interaktywnymi materiałami sprawdzającymi, umożliwiając uczącym się zdobycie oraz ugruntowanie wiedzy z zakresu wykonywania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego.

Z uwagi na zawarte treści e-book powinien być wykorzystany w pierwszym etapie procesu uczenia się, a potem stanowić element uzupełniający podczas zapoznawania się z pozostałymi materiałami.

Z e-bookiem powiązane są następujące interaktywne materiały sprawdzające:

- wskazywanie poprawnej odpowiedzi „Wskazania i przeciwwskazania do wykonania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego”,
- zadanie ukierunkowane na grupowanie „Cechy charakterystyczne różnych rodzajów cery”,
- zadanie dobieranie w pary „Rodzaje olejków eterycznych i ich zastosowanie w masażu prozdrowotnym – relaksacyjnym”,
- zadanie z lukami „Charakterystyka poszczególnych technik masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego”,
- test samosprawdzający „Wykonywanie masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego”,
- quiz „Charakterystyka wykonywania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego”.

Materiał powiązany jest z niżej wymienionymi kryteriami weryfikacji:

MED.10.6.3.1) określa wskazania i przeciwwskazania do poszczególnych rodzajów masażu prozdrowotnego,

MED.10.6.3.2) przygotowuje stanowisko do masażu, uwzględniając rodzaj wykonywanego masażu i aktualny stan pacjenta,

MED.10.6.3.3) przygotowuje pacjenta do masażu prozdrowotnego, uwzględniając rodzaj wykonywanego masażu,

MED.10.6.3.4) dobiera rodzaj i metodykę masażu prozdrowotnego, uwzględniając aktualny stan i oczekiwania pacjenta,

MED.10.6.3.5) dobiera środki poślizgowe i wspomagające masaż, uwzględniając rodzaj skóry pacjenta stosowane wcześniej zabiegi oraz rodzaj zabiegu,

MED.10.6.3.6) wykonuje masaż prozdrowotny.

Cele szczegółowe materiału multimedialnego

Materiał wspiera osiągnięcie następujących celów:

- rozróżnianie wskazań i przeciwwskazań do wykonywania masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego,
- określanie celów terapeutycznych w masażu relaksacyjnym i pielęgnacyjnym,
- znajomość standardowego wyposażenia gabinetu do masażu lub gabinetu SPA/wellness, w którym wykonywany jest masaż relaksacyjny,
- znajomość cech osobowościowych masażysty oraz sposobu komunikacji werbalnej z klientem,
- opisywanie podstawowej dokumentacji i diagnostyki masażysty,
- rozróżnianie doboru i wykonania pozycji ułożeniowych stosowanych w masażu relaksacyjnym i pielęgnacyjnym,
- dobieranie odpowiedniego rodzaju kosmetyku stosowanego do wykonania zabiegu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego,
- rozpoznawanie rodzaju skóry pacjenta w celu odpowiedniego dobrania środka do masażu,
- znajomość poszczególnych technik masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego oraz ich wpływu na opracowaną tkankę,
- opisywanie metodyki masażu prozdrowotnego – relaksacyjnego i pielęgnacyjnego głównych części ciała: grzbietu, stóp i rąk.

Wykorzystanie materiału multimedialnego w trakcie zajęć

Praca indywidualna

Na podstawie informacji zawartych w e-booku osoba ucząca się przygotowuje różnego rodzaju projekty związane z jego treściami, np.:

- omówienie sylwetki masażysty oraz opisanie komunikacji werbalnej z klientem,
- przygotowanie dokumentacji medycznej na potrzeby wykonywania masażu prozdrowotnego- – relaksacyjnego,
- przedstawienie w formie schematu procedury przygotowania stanowiska pracy,
- omówienie przygotowania odpowiedniego środka do masażu w zależności od rodzaju skóry,

- przygotowanie schematu masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego w okolicy ręki,
- przygotowanie schematu masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego w okolicy stopy,
- przygotowanie schematu masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego w okolicy grzbietu.

Po zapoznaniu się z e-bookiem osoba ucząca się przedstawia nauczycielowi i innym uczącym się postępowanie w przypadku pacjenta ze zwiększonym napięciem w obrębie różnych grup mięśniowych, np. grzbietu. Omawia, kiedy należy wykonać masaż prozdrowotny-relaksacyjny, a kiedy jest to niemożliwe.

Po zapoznaniu się z materiałem słabowidząca lub niewidoma osoba ucząca się przygotowuje listę informacji dla niej niezrozumiałych, wymagających dokładniejszego wyjaśnienia lub interpretacji przez nauczyciela.

W celu zdobycia lub poszerzenia informacji osoba ucząca się zapoznaje się dodatkowo z materiałami zawartymi w sekwencjach filmowych i filmie edukacyjnym. Efektem jest skojarzenie elementów technicznych z teoretycznymi i np. opracowanie fiszek na ten temat.

Praca w grupach

Każda z grup opracowuje jeden ze schematów:

- ogólny schemat rozmowy z pacjentem dotyczącej wykonywania masażu prozdrowotnego- – relaksacyjnego, uwzględniający wytyczne dotyczące procedury zbierania wywiadu,
- schemat wykonywania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego w okolicy ręki,
- schemat wykonywania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego w okolicy stopy,
- schemat wykonywania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego w okolicy grzbietu.

Zadaniem grup jest odpowiednie przygotowanie schematów, przedstawienie ich na forum w formie prezentacji ustnej lub stworzenie plakatu wraz z omówieniem poszczególnych kwestii. Grupy (podzielone przez nauczyciela na trzy-, cztero-, pięcioosobowe drużyny) organizują dla siebie wzajemnie quiz lub teleturniej zawierający pytania odnoszące się do treści e-booka. Poszczególne elementy gry mogą być zadaniami teoretycznymi, praktycznymi lub mieszanymi. Nagrodą dla zwycięskiej drużyny jest uzyskanie kilku dodatkowych punktów do zaliczenia przedmiotu.

W ramach pracy w grupach nauczyciel może dodatkowo przedstawić każdej z grup inny przypadek kliniczny – pacjenta ze zwiększonym napięciem mięśniowym. Zadaniem każdej grupy będzie zaproponowanie odpowiedniego postępowania oraz prezentacja poszczególnych przypadków na forum klasy.

Po zapoznaniu się z materiałem słabowidzące lub niewidome osoby uczące się mogą w grupach wcielić się w role masażystów i pacjentów. Na tej podstawie opracowują i przedstawiają nauczycielowi techniki, które wymagają dokładnej prezentacji i opisu, aby w pełni opanować ich wykonywanie.

Praca z całym zespołem

Uczący się przedstawiają problematyczne przypadki kliniczne, np. pacjenta ze zwiotczeniem skóry i zmarszczkami widocznymi na twarzy. Organizują giełdę pomysłów i dopasowują odpowiedni środek do masażu zgodnie z typem cery, preferencjami pacjenta i mając na uwadze jego alergie oraz opracowują metodykę postępowania.

Uczący się zastanawiają się wspólnie nad kwestiami problemowymi, takimi jak ograniczenia masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego (np. brak możliwości wykonywania masażu w ubraniu), razem próbują znaleźć rozwiązanie.

Wykorzystanie materiału multimedialnego poza zajęciami

Praca indywidualna

Zapoznając się z e-bookiem, uczący się wypisują niezrozumiałe treści. Podejmują próbę samodzielnego ich wyjaśnienia lub proszą o pomoc innych uczących się albo nauczyciela.

Korzystając z e-booka, osoba ucząca się przygotowuje się do egzaminu zawodowego w oparciu o dostępne zadania egzaminacyjne z części teoretycznej i praktycznej.

Materiał zawarty w e-booku może osobie uczącej się posłużyć jako dodatkowy zasób wiedzy do przygotowania projektu dotyczącego np. celowości wykonywania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego u pacjentów pracujących w dużym stresie.

Osoba ucząca się wykorzystuje e-book, by ułatwić sobie zrozumienie i opanowanie treści pozostałych materiałów, np. sekwencji filmowych, filmu edukacyjnego.

Praca w grupach

Korzystając z e-booka, osoby uczące się przygotowują lekcję pokazową, w której same wcielą się w role pacjenta i masażyisty, ćwicząc w ten sposób komunikację z pacjentem. Uczący się nagrywają przykładową rozmowę i przedstawiają ją nauczycielowi w celu weryfikacji.

Na podstawie treści e-booka uczący się przygotowują materiały informacyjne dla pacjenta. Mogą one mieć postać krótkiej ulotki zawierającej najważniejsze wiadomości dotyczące masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego, np. tego, jak się do niego przygotować.

Wykorzystanie materiału multimedialnego do indywidualizacji pracy z uczącymi się

Wskazane jest, aby osoby z niepełnosprawnością wzrokową miały możliwość indywidualnego konsultowania swoich wątpliwości oraz weryfikacji zdobytych umiejętności na każdym etapie nauczania. Przeciwdziała to poczuciu niepewności, umacnia wiarę we własne siły, motywuje do dalszego wysiłku i daje pewność prawidłowego opanowania poszczególnych elementów edukacyjnych.

Osoby uczące się, które opanowały materiał, przygotowują projekt strony internetowej zawierającej informacje, z którymi powinien zapoznać się pacjent przed zabiegiem masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego. W tym celu osoby uczące się mogą poszerzyć wiedzę poprzez poszukiwanie dodatkowych danych dotyczących poszczególnych etapów masażu. Po konsultacji z nauczycielem osoby uczące się przedstawiają na zajęciach lub w portalach społecznościowych pozostałym uczącym się efekt swej pracy.

Osoby uczące się, które mają problem z opanowaniem wiedzy lub były nieobecne na zajęciach, mają ciągły dostęp do materiału, dzięki czemu są w stanie przedstawić nauczycielowi kwestie dla nich niezrozumiałe lub problematyczne. Po konsultacji z nauczycielem przygotowują fiszki z trudnymi pojęciami, które uzupełnią słownik.

Tytuł materiału multimedialnego

Wykonywanie masażu relaksacyjnego

Typ materiału multimedialnego

Sekwencje filmowe

Opis zawartości merytorycznej materiału multimedialnego i powiązania pomiędzy elementami materiału multimedialnego

Sekwencje filmowe dotyczą następujących zagadnień:

- cechy masażysty oraz uzupełnianie dokumentacji,
- przygotowanie pozycji ułożeniowej w masażu – leżenie przodem,
- przygotowanie pozycji ułożeniowej w masażu – leżenie tyłem,
- poszczególne techniki masażu relaksacyjnego (pielęgnacyjnego) na stopie,
- poszczególne techniki masażu relaksacyjnego (pielęgnacyjnego) na rękach,
- metodyka wykonania masażu relaksacyjnego grzbietu.

Sekwencje filmowe zostały zrealizowane w pomieszczeniach autentycznego gabinetu masażu z pełnym wyposażeniem wykorzystywanym przez zawodowych masażystów.

Osoby z niepełnosprawnością wzrokową powinny mieć możliwość wcześniejszego zapoznania się z wyposażeniem gabinetu masażu. Nauczyciel musi upewnić się, czy osoba niekorzystająca ze zmysłu wzroku prawidłowo wizualizuje, np. podczas słuchania materiałów filmowych czy też zapoznawania się z treściami e-booka, używane terminy.

Sekwencje filmowe prezentują pełen proces przeprowadzania elementów masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego, począwszy od przygotowania stanowiska pracy, doboru odpowiedniej pozycji ułożeniowej, po zastosowanie odpowiednich technik na poszczególnych elementach ciała pacjenta. Dzięki takiej prezentacji osoba ucząca się może zapoznać się z dokładnym przebiegiem prac oraz poznać zależności między poszczególnymi etapami procesu, które wymagają określonej kolejności. Późniejszy etap nie następuje bez realizacji wcześniejszego.

Sekwencje filmowe prezentują pełen proces masażu prozdrowotnego- – relaksacyjnego, począwszy od przygotowania stanowiska pracy, doboru odpowiedniej pozycji ułożeniowej, skończywszy na zastosowaniu odpowiednich technik na poszczególnych elementach ciała pacjenta. Późniejszy etap nie następuje bez realizacji wcześniejszego.

Każda sekwencja kończy się zadaniem sprawdzającym poziom zrozumienia prezentowanych treści. Po rozwiązaniu zadania osoba ucząca się otrzymuje informację zwrotną o opanowanych zagadnieniach.

W przypadku niektórych zadań sprawdzających należy upewnić się, czy osoby uczące się, a szczególnie osoby niewidome, potrafią, oprócz podania właściwej odpowiedzi, ułożyć pacjenta w odpowiedniej pozycji, prawidłowo zastosować wybraną technikę itp.

Dzięki zawartym w materiale informacjom osoba ucząca się ma możliwość zapoznania się z podstawowymi czynnościami, które powinien wykonać masażysta podczas masażu prozdrowotnego- – relaksacyjnego. Każda z sekwencji filmowych może być odtwarzana osobno. Ważne jest jednak dla uczącego się, aby na początku zapoznał się on z pierwszymi trzema filmami w celu przygotowania się do wykonywania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego, a następnie odtworzył materiały zawierające

informacje praktyczne umożliwiające zapoznanie się z procesem wykonywania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego poszczególnych części ciała.

Sekwencje filmowe powiązane są z treściami zawartymi w e-booku, pozwalają uczącym się opanować praktyczny sposób wykonywania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego.

Z sekwencjami filmowymi powiązane są następujące interaktywne materiały sprawdzające:

- zadanie ukierunkowane na uporządkowanie „Etapy przygotowania stanowiska do masażu”,
- zadanie ukierunkowane na uporządkowanie „Etapy wykonywania masażu relaksacyjnego”,
- uzupełnianie podpisów obrazka „Techniki wykonywania masażu relaksacyjnego rąk”,
- zadanie z możliwością użycia materiałów audio-video „Poszczególne techniki masażu grzbietu”,
- test samosprawdzający „Wykonywanie masażu prozdrowotnego – relaksacyjnego”,
- quiz „Charakterystyka wykonywania masażu prozdrowotnego – relaksacyjnego”.

Materiał powiązany jest z niżej wymienionymi kryteriami weryfikacji:

MED.10.6.3.2) przygotowuje stanowisko do masażu, uwzględniając rodzaj wykonywanego masażu i aktualny stan pacjenta,

MED.10.6.3.3) przygotowuje pacjenta do masażu prozdrowotnego, uwzględniając rodzaj wykonywanego masażu,

MED.10.6.3.6) wykonuje masaż prozdrowotny.

Cele szczegółowe materiału multimedialnego

Materiał wspiera osiągnięcie następujących celów:

- wymienianie cech osobowościowych masażysty,

- uzupełnianie dokumentacji niezbędnej do wykonania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego,
- przygotowanie stanowiska pracy,
- układanie pacjenta w pozycji leżenia tyłem lub przodem,
- wykonywanie masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego na rękach,
- wykonywanie masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego na stopie,
- wykonywanie masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego na grzbiecie.

Wykorzystanie materiału multimedialnego w trakcie zajęć

Praca indywidualna

Osoba ucząca się ogląda materiał w całości lub w częściach w celu zdobycia ogólnego poglądu na wykonywanie masażu prozdrowotnego. Uczący się przygotowuje pytania, które zada nauczycielowi, lub opracowuje fiszki, umieszczając w nich trudne pojęcia, z którymi zetknął się w filmie. Jeśli nie wszystkie treści zawarte w materiałach filmowych są zrozumiałe dla osoby uczącej się, może ona posłużyć się słownikiem pojęć i wspólnie z innymi uczącymi się oraz z nauczycielem omówić najtrudniejsze zagadnienia.

W celu uzyskania informacji dotyczących prezentowanych materiałów nauczyciel może przygotować krótką ankietę dla osoby uczącej się:

1. W jakim stopniu zaprezentowany materiał jest dla Ciebie interesujący?
 - Bardzo interesujący.
 - Średnio interesujący.
 - Nie zainteresował mnie.
 - Nie wiem.
2. Czy sądzisz, że film pomoże Ci w praktycznej nauce zawodu?
 - Tak.
 - Nie.
 - Nie wiem.

3. Co sądzisz o umiejętnościach dotyczących wykonywania masażu prozdrowotnego – relaksacyjnego?

- Są one bardzo trudne.
- Są one trudne.
- Są one średnio trudne.
- Są one łatwe.
- Nie wiem.

4. Który z pokazanych etapów wydał Ci się najtrudniejszy?

5. Który z pokazanych etapów wydał Ci się najłatwiejszy?

Osoby z niepełnosprawnością warto dodatkowo zapytać również o to, jak postrzegają dostosowanie prezentowanego materiału do swoich potrzeb:

1. Czy sądzisz, że prezentowany materiał jest dostosowany do Twoich potrzeb edukacyjnych?

- Jest w pełni dostosowany.
- Jest częściowo dostosowany.
- Nie jest dostosowany.
- Uwagi.

Bazując na wynikach ankiety, nauczyciel ponownie odtwarza materiał dotyczący zagadnienia łatwiejszego albo najbardziej interesującego dla osoby uczącej się. Może ona ustnie streścić obejrzone sekwencje filmowe. W celu zwiększenia jej aktywności można wykorzystać odpowiednie zadanie aktywizujące lub kontrolne.

Po zapoznaniu z materiałem osoba ucząca się przygotowuje na podstawie informacji zawartych w sekwencjach filmowych własny projekt postępowania z danym pacjentem, np. „Zmarszczki na twarzy” (metoda problemowa), a następnie przedstawia go na forum klasy.

Osoba ucząca się opracowuje i przedstawia schemat przeprowadzenia masażu prozdrowotnego w obrębie rąk.

W celu lepszego utrwalenia informacji zawartych w sekwencjach filmowych osoba ucząca się sporządza notatki lub schemat.

Nauczyciel prosi osobę uczącą się o zaprezentowanie, jak przygotowuje się stanowisko pracy w pracowni masażu oraz o przedstawienie pracy na modelu.

Osoba ucząca się opracowuje broszurę informacyjną lub plakat dotyczący przygotowania stanowiska do masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego i prezentuje efekty swej pracy na forum lub po sprawdzeniu przez nauczyciela przedstawia je na portalach społecznościowych pozostałym uczącym się.

Słabowidząca lub niewidoma osoba ucząca się może zapoznać się z materiałem. Po uprzednim udostępnieniu przez nauczyciela niezbędnych klinów i elementów wyposażenia gabinetu osoba ta podejmuje próbę przygotowania stanowiska pracy masażysty.

Słabowidząca lub niewidoma osoba ucząca się po zapoznaniu się z materiałem przedstawia nauczycielowi problematyczne i trudne do zrozumienia kwestie, a następnie prezentuje na wybranym modelu techniki masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego.

Praca w grupach

Grupy opracowują schemat postępowania w danym przypadku, np. przypadek kliniczny pacjenta wymagającego masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego grzbietu (ból odcinka lędźwiowego u pacjenta wykonującego pracę biurową). Każda z grup ma opracować schemat postępowania z pacjentem oraz przedstawić na modelu pozostałym grupom właściwe postępowanie. Efektem pracy jest opanowanie umiejętności wykonywania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego.

Osoby uczące się w grupach mogą przyjmować role pacjentów oraz masażystów, aby w sposób praktyczny wykorzystać zdobytą wiedzę i sprawdzić nowo nabyte umiejętności. W tym celu nauczyciel dzieli osoby uczące się na dwuosobowe grupy.

Osoby uczące się w grupach przyjmują role pacjentów oraz masażystów, aby w sposób praktyczny wykorzystać zdobytą wiedzę i sprawdzić nowo nabyte umiejętności. W tym celu nauczyciel dzieli osoby uczące się na dwuosobowe grupy. Nauczyciel przydziela każdej z grup zadania:

- opracowanie dokumentacji i wywiadu z pacjentem,
- opracowanie metodyki przeprowadzenia masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego na stopie,
- opanowanie metodyki przeprowadzenia masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego na rękach,
- opanowanie metodyki przeprowadzenia masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego na grzbiecie.

Po realizacji zadania grupy przedstawiają wyniki na forum. Na koniec nauczyciel podsumowuje realizację zadań, następuje wspólne wyciąganie wniosków i omówienie kwestii stanowiących największe wyzwania.

Po zapoznaniu się z materiałem słabowidzące lub niewidome osoby uczące się przedstawiają nauczycielowi metodykę masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego, np. rąk. Poszczególne techniki osoby te prezentują na sobie. Nauczyciel ma możliwość korygowania błędów oraz przedstawienia poprawnego wykonania techniki, tak aby osoby uczące się mogły poznać wielkość i siłę stosowanego ucisku.

Praca z całym zespołem

Przed odtworzeniem sekwencji filmowych nauczyciel przedstawia zespołowi sytuację problemową, np. w gabinecie pojawia się pacjent mający duże napięcie tkanek w obrębie karku. Nauczyciel pyta: „Co należy przygotować? Co możemy zaproponować pacjentowi?”. Następnie nauczyciel z zespołem oglądają materiały filmowe – pojedynczo lub wspólnie. Można zapoznać się z sekwencjami filmowymi w przyjętej kolejności. Zadaniem uczących się jest przygotowanie procedury postępowania w zaprezentowanym przypadku.

Nauczyciel proponuje zespołowi zadanie w postaci problemu do rozwiązania: „Co zrobicie, kiedy trafi do Was pacjent mający napięcie tkanek w obrębie rąk? Od czego zaczniecie?”.

Nauczyciel proponuje, aby zespół podczas dyskusji zastanowił się np. nad ograniczeniami masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego i możliwościami jego wykorzystania.

Wykorzystanie materiału multimedialnego poza zajęciami

Praca indywidualna

Osoba ucząca się ogląda samodzielnie materiały, aby utrwalić wiadomości. Korzystając z sekwencji filmowych, osoba ucząca się przygotowuje się indywidualnie do egzaminu. Opanowuje materiał dotyczący zorganizowania stanowiska pracy oraz technicznych aspektów wykonywania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego.

Materiał zawarty w sekwencjach filmowych może posłużyć jako dodatkowy zasób wiedzy do opracowania lekcji, którą osoba ucząca się przeprowadzi z resztą grupy.

Korzystając z materiałów filmowych, osoba ucząca się przygotowuje prezentację na temat wybrany przez siebie albo zadany przez nauczyciela, np. „Pacjent z dużym napięciem tkanek w obrębie stóp „, „Metodyka postępowania w przypadku wzmożonego napięcia mięśni grzbietu”.

Ze względu na brak możliwości percepcji materiałów wizualnych przez osoby z niepełnosprawnością wzrokową powinno się udostępnić im gabinet masażysty do pracy własnej. Warto rozważyć pracę w parach zamiast części czynności wykonywanych indywidualnie. Osoba niewidoma nie ma możliwości korygowania swoich błędów na podstawie materiału wizualnego.

Praca w grupach

Po zapoznaniu się z materiałami filmowymi osoby uczące się przygotowują lekcję pokazową, w której same wcielą się w role pacjenta i masażysty. Dzięki temu

opanowują jeden z rodzajów wykonywanego masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego.

Na podstawie sekwencji filmowych osoby uczące się opracowują dla pacjenta materiały informacyjne w postaci krótkiej ulotki zawierającej najważniejsze informacje dotyczące masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego.

Osoby z niepełnosprawnością słuchową mogą przygotować autorskie tłumaczenie na PJM lub system językowo-migowy (SJM). Ten wariant zadania ma na celu ukazanie perspektywy osób z niepełnosprawnością innym członkom i członkiniom grupy oraz uczynić przygotowywane materiały możliwie dostępne dla odbiorców z niepełnosprawnościami.

Wykorzystanie materiału multimedialnego do indywidualizacji pracy z uczącymi się

Wskazane jest, aby osoby z niepełnosprawnością wzrokową miały możliwość indywidualnego konsultowania swoich wątpliwości oraz weryfikacji zdobytych umiejętności na każdym etapie nauczania. Przeciwdziała to poczuciu niepewności, buduje wiarę we własne siły, motywuje do dalszego wysiłku i daje pewność prawidłowego opanowania poszczególnych elementów edukacyjnych.

Osoby uczące się, które opanowały materiał, przygotowują dla pacjenta planszę lub broszurę zawierającą np. informacje dotyczące procedury wykonywania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego. W tym celu mogą rozszerzyć własną wiedzę poprzez poszukiwanie dodatkowych danych dotyczących innych rodzajów masażu prozdrowotnego. Po konsultacji z nauczycielem przedstawiają na zajęciach lub w portalach społecznościowych broszurę pozostałym uczącym się.

Osoby uczące się, które mają problem z opanowaniem wiedzy lub były nieobecne na zajęciach, mają możliwość ciągłego wglądu w materiały filmowe. Dzięki temu są w stanie kilkakrotnie odtwarzać wybrany rodzaj i techniki masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego. Pozwala to na rozwinięcie umiejętności praktycznych oraz daje możliwość ciągłego powtarzania zdobytych umiejętności. Po zapoznaniu z materiałem osoby uczące się opracowują plakat zawierający podstawowe informacje dotyczące przygotowania stanowiska pracy.

Należy zaproponować indywidualne konsultacje osobom z niepełnosprawnościami, nie oczekując, że same poproszą nauczyciela o taką formę kontaktu. W przypadku osób z niepełnosprawnościami na każdym etapie nauczania szczególne znaczenie ma ocenianie formujące. Podczas indywidualnych konsultacji warto upewnić się, czy ucząca się osoba z niepełnosprawnością:

- opanowała słownictwo,
- poprawnie przeprowadza procedurę diagnostyczną,
- właściwie przygotowuje stanowisko pracy,
- poznała metodykę technik masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego,
- umie zadbać o wyposażenie, higienę i estetykę gabinetu masażysty,
- potrafi przeczytać, przeanalizować i przygotować dokumentację pacjenta.

Tytuł materiału multimedialnego

Zmiany w skórze pod wpływem wykonania głaskania

Typ materiału multimedialnego

Film edukacyjny

Opis zawartości merytorycznej materiału multimedialnego i powiązania pomiędzy elementami materiału multimedialnego

W filmie za pomocą rysunku i animacji przedstawiono pracę wszystkich warstw skóry podczas odkształcania sprężystego zachodzącego pod wpływem bodźca mechanicznego, którym jest technika głaskania powierzchownego i głębokiego.

Film edukacyjny rozpoczyna się materiałem rysunkowym obrazującym warstwy skóry (naskórek, skóra właściwa, tkanka podskórna) oraz charakterystykę poszczególnych elementów znajdujących się w skórze właściwej. Następnie pojawia się animacja obrazująca w pierwszej części głaskanie powierzchowne oraz zmiany zachodzące przy jej zostawianiu. Natomiast w drugiej części została przedstawiona technika głaskania głębokiego i jej wpływ na wszystkie warstwy skóry.

Materiał multimedialny stanowi uzupełnienie e-booka oraz sekwencji filmowych – szczególnie przedstawia proces zmian zachodzących w poszczególnych warstwach skóry w zależności od rodzaju głaskania (powierzchnowego i głębokiego).

W pracy z niewidomymi osobami uczącymi się warto uzupełnić film edukacyjny o pracę z modelem. Model można przygotować z wykorzystaniem materiałów plastycznych, które będą imitować poszczególne elementy skóry.

Z filmem edukacyjnym powiązane są następujące interaktywne materiały sprawdzające:

- wskazywanie poprawnej odpowiedzi „Wpływ techniki głaskania na skórę i jej elementy”,
- test samosprawdzający „Wykonywanie masażu prozdrowotnego – relaksacyjnego”,
- quiz „Charakterystyka wykonywania masażu prozdrowotnego – relaksacyjnego”.

Materiał jest powiązany z niżej wymienionymi kryteriami weryfikacji:

MED.10.6.3.4) dobiera rodzaj i metodykę masażu prozdrowotnego, uwzględniając aktualny stan i oczekiwania pacjenta,

MED.10.6.3.6) wykonuje masaż prozdrowotny.

Cele szczegółowe materiału multimedialnego

Materiał wspiera osiągnięcie następujących celów:

- opisywanie poszczególnych warstw skóry i znajdujących się w nich struktur,
- opisywanie wpływu techniki głaskania powierzchniowego i głębokiego na naskórek, skórę właściwą i tkankę podskórną.

Wykorzystanie materiału multimedialnego w trakcie zajęć

Praca indywidualna

Na podstawie informacji zawartych w filmie osoba ucząca się przygotowuje w formie tabeli własne porównanie zmian zachodzących podczas głaskania powierzchownego i głaskania głębokiego.

Na podstawie informacji zawartych w materiale osoba ucząca się przedstawia – np. w formie plakatu lub prezentacji multimedialnej – pozostałym uczącym się najważniejsze elementy znajdujące się w skórze właściwej.

W celu lepszego utrwalenia informacji zawartych w filmie osoba ucząca się sporządza własne notatki.

Po zapoznaniu się z materiałem słabowidząca lub niewidoma osoba ucząca się prezentuje techniki głaskania powierzchownego i głaskania głębokiego za pomocą modelu (np. gąbki) i opisuje nauczycielowi zmiany, które zachodzą w skórze w danej technice.

Praca w grupach

Nauczyciel proponuje każdej z grup zadanie polegające na przedstawieniu przepływu krwi w naczyniach krwionośnych, np. pierwsza grupa w głaskaniu powierzchownym, a druga grupa w głaskaniu głębokim. Podczas lekcji osoby uczące się prezentują na sobie lub danym modelu pracę naczyń krwionośnych powierzchownych i głębokich w zależności od rodzaju głaskania.

Zadaniem grup jest przygotowanie schematów graficznych oraz pokazanie, w jaki sposób głaskanie powierzchowne (pierwsza grupa), głaskanie głębokie (druga grupa) wpływa na naskórek oraz na włókna kolagenowe i elastynę. Osoby uczące się przedstawiają na sobie lub danym modelu oddziaływanie danego rodzaju techniki głaskania na powyższe elementy.

Praca z całym zespołem

Nauczyciel proponuje wspólne omówienie treści zawartych w filmie, wyjaśnienie ewentualnych wątpliwości bądź treści niezrozumiałych dla osób uczących się.

Nauczyciel zaleca, aby zespół podczas wspólnej pracy zastanowił się nad opracowaniem informacji dla pacjenta i nad sposobem objaśnienia pacjentowi, w jaki sposób technika głaskania wpływa na naczynia krwionośne. Zadaniem zespołu jest wspólne przygotowanie materiałów informacyjnych dla pacjenta – uczący się opracowują np. broszurę, plakat lub informacje na portal społecznościowy.

Nauczyciel proponuje, aby zespół, korzystając z giełdy pomysłów, zastanowił się, w jaki sposób objaśnić działanie techniki głaskania dziecku lub osobie starszej, bez stosowania języka fachowego. Efektem pracy będzie opanowanie przez osoby uczące się kompetencji społecznych pozwalających na przekazywanie informacji dotyczących masażu prozdrowotnego przedstawicielom różnych grup wiekowych.

Po zapoznaniu się z materiałem słabowidzące lub niewidome osoby uczące się wykonują własny projekt budowy skóry i przedstawiają wpływ techniki głaskania na jej elementy pozostałym uczącym się.

Na koniec nauczyciel podsumowuje realizację zadań, następuje wspólne wyciągnięcie wniosków i omówienie kwestii stanowiących największe wyzwanie.

Warto zgromadzić zaproponowane przez osoby z niepełnosprawnościami pomysły dydaktyczne i umieścić je we wspólnym banku danych. Celem takiego działania jest lepsze dostosowanie zadań na kolejnych etapach nauki.

Wykorzystanie materiału multimedialnego poza zajęciami

Praca indywidualna

Osoba ucząca się ogląda materiały, aby utrwalić wiadomości, przygotować się indywidualnie do egzaminu. Opanowuje materiał dotyczący budowy skóry i zmian w skórze pod wpływem wykonania głaskania powierzchownego i głębokiego.

Osoba ucząca się wykorzystuje film, aby przygotować się do kolejnej lekcji. Materiał może też posłużyć jako dodatkowy zasób wiedzy niezbędnej do opracowania lekcji, którą osoba ucząca się przeprowadzi z koleżankami i kolegami.

Praca w grupach

Korzystając z filmu, osoby uczące się przygotowują lekcję pokazową, w której wcielą się w rolę pacjenta i masażysty. Zadaniem masażysty jest wytłumaczenie pacjentowi w prosty i schematyczny sposób, jak technika głaskania powierzchownego i głębokiego wpływa na skórę.

Osoby uczące się wykorzystują film, aby opracować materiały informacyjne dla pacjenta. Mogą one mieć postać krótkiej ulotki zawierającej najważniejsze wiadomości dotyczące techniki głaskania.

Wykorzystanie materiału multimedialnego do indywidualizacji pracy z uczącymi się

Osoby uczące się, które opanowały materiał, przygotowują rysunek lub schemat zawierający informacje dotyczące np. tego, w jaki sposób działają naczynia krwionośne i limfatyczne podczas głaskania powierzchownego i głębokiego. W tym celu osoby uczące się mogą rozszerzyć własną wiedzę poprzez poszukiwanie dodatkowych danych dotyczących przepływu krwi w naczyniach i odpływu chłonki. Po konsultacji z nauczycielem osoby uczące się przedstawiają na zajęciach lub w portalach społecznościowych pozostałym uczącym się efekt swej pracy.

Osoby uczące się, które mają problem z opanowaniem wiedzy lub były nieobecne na zajęciach, mają możliwość ciągłego wglądu w materiał. Dzięki temu są w stanie kilkakrotnie odtwarzać wybrany element filmu, co pozwala na utwalenie informacji. Po zapoznaniu z materiałem osoby uczące się opracowują plakat zawierający podstawowe dane dotyczące budowy skóry i przedstawiają go nauczycielowi.

Tytuł materiału multimedialnego

Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy

Typ materiału multimedialnego

Interaktywne narzędzie typu scenario-based learning

Opis zawartości merytorycznej materiału multimedialnego i powiązania pomiędzy elementami materiału multimedialnego

Interaktywne narzędzie typu scenario-based learning jest materiałem dodatkowym. Analiza programów nauczania dla technika masażysty pokazuje, że zapisy podstawy programowej są często uzupełniane o treści związane z masażem pielęgnacyjnym.

Absolwenci kształcenia w zawodzie technika masażysty często zatrudniani są w ośrodkach czy gabinetach SPA, zatem wiedza z tego zakresu może być dla nich ważnym argumentem w poprawie ich zatrudnialności, pomóc w planowaniu kariery edukacyjnej i zawodowej.

Poszerzenie wiedzy technika masażysty o elementy związane z tematyką masażu pielęgnacyjnego twarzy, szyi i dekolcie jest wyjściem naprzeciw potrzebom rynku pracy.

Materiał multimedialny składa się z:

- samouczka zawierającego sekwencję filmową „Wykonywanie masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego na twarzy, szyi i dekolcie” oraz treści teoretycznej „Masaż dekolcie, szyi i twarzy”,
- interaktywnego narzędzia typu scenario-based learning „Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy”.

Wskazane jest, by uczący się w pierwszej kolejności zapoznał się z samouczkiem oraz instrukcją obsługi interaktywnego narzędzia typu scenario-based learning.

W trakcie gry osoba wcielająca się w rolę masażysty jest postawiona przed koniecznością:

- podjęcia szeregu decyzji podczas zbierania wywiadu z pacjentem,
- wykazania się wiedzą z zakresu:
 - dobierania odpowiednich kosmetyków do masażu,
 - przygotowania stanowiska pracy,

- o wykonywania masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego dekoltu, szyi i twarzy.

Decyzje te wpływają na przejście do kolejnych etapów gry.

Za każdym razem uczący się otrzymuje informację zwrotną dotyczącą poprawności decyzji. Poznaje też źródło, do którego może się odwołać, poszukując prawidłowej odpowiedzi.

Zadania wykonywane podczas gry obejmują nie tylko część praktyczną, ale również podstawy teoretyczne, takie jak:

- elementy wywiadu,
- zebranie dokumentacji,
- przygotowanie stanowiska pracy,
- reakcja na działania niepożądane.

Interaktywne narzędzie typu scenario-based learning powiązane jest z następującymi interaktywnymi materiałami sprawdzający, o:

- dopasowanie elementów do schematu „Kolejność wykonywania poszczególnych czynności podczas rozcierania twarzy”,
- quiz „Charakterystyka wykonywania masażu prozdrowotnego – relaksacyjnego”.

Cele szczegółowe materiału multimedialnego

Materiał wspiera osiągnięcie następujących celów:

- opisywanie i przeprowadzanie wywiadu z pacjentem mającym na twarzy, dekolcie i szyi zwiotczałą skórę, która utraciła blask,
- stosowanie odpowiednich działań w trakcie wykonywania masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego na twarzy, dekolcie i szyi.

Wykorzystanie materiału multimedialnego w trakcie zajęć

Praca indywidualna

Uczący się zapoznaje się z materiałami zawartymi w samouczku. Uczący się notuje wszystkie kwestie trudne lub niezrozumiałe. Wyjaśnia je z innymi uczącymi się oraz nauczycielem.

Po zakończeniu gry przez uczących się, nauczyciel prosi każdego z uczących się o wskazanie zadań wykonywanych podczas gry, które były według niego najtrudniejsze i najłatwiejsze. Po ich omówieniu uczący się przygotowuje krótkie wskazówki dla masażysty lub pacjenta zawierające najważniejsze informacje dotyczące np. procedury wykonywania masażu (przykładowa wskazówka dla masażysty: „Pamiętaj, aby zawsze zdezynfekować stół do masażu i kształtki przed przystąpieniem do masażu”). Osoba ucząca się prezentuje następnie swoje wskazówki na forum klasy lub w portalach społecznościowych.

Praca w grupach

Nauczyciel dzieli uczących się na trzy, cztery grupy i przydziela każdej z nich zadanie polegające na przeanalizowaniu poszczególnych elementów gry, np. wywiad z pacjentem i wskazania do masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego. Po zakończeniu zadania następuje omówienie – na forum, w postaci krótkiej prezentacji – przez każdą grupę treści niezrozumiałych (np. objawy kliniczne pacjenta podczas niepożądanego reakcji na środek do masażu). Po zapoznaniu się z problematycznymi kwestiami nauczyciel udziela wyjaśnień wszystkim osobom uczącym się.

Nauczyciel dzieli uczących się słabowidzących lub niewidomych na niewielkie grupy (od dwóch do trzech osób). Po zapoznaniu się z grą mogą one przygotować wskazówki dla słabowidzących lub niewidomych masażystów, którzy będą w przyszłości wykonywali masaż pielęgnacyjny i relaksacyjny na twarzy, dekolcie i szyi.

Praca z całym zespołem

Osoby uczące się zapoznają się z założeniami gry. Wspólne podejmują decyzje zgodne z wolą większości. Jeśli udzielą błędnej odpowiedzi, nauczyciel i uczący się omawiają

popołnione błędy i wskazują odpowiedź prawidłową po skorzystaniu z materiału źródłowego. Po zakończeniu zadania nauczyciel omawia treści niezrozumiałe lub wymagające powtórzenia.

Nauczyciel przeprowadza ankietę (przedstawioną wyżej) w celu ustalenia, co jest łatwe, co trudne, a co najbardziej interesuje uczących się. Zagadnienia wytypowane na jej podstawie są omawiane w formie dyskusji. Można przy tym wracać do interaktywnego narzędzia typu scenario-based learning.

Wykorzystanie materiału multimedialnego poza zajęciami

Praca indywidualna

Uczący się przygotowuje przykładowe pytania do wywiadu z pacjentami o różnych potrzebach i zmianach w obrębie twarzy, szyi i dekoltu.

Uczący się opracowuje ulotkę z prezentacją właściwości różnych olejków eterycznych wykorzystywanych w masażu twarzy, szyi i dekoltu.

Praca w grupach

Grupy opracowują założenia własnych gier i sytuacji problemowych, np. „Do technika masażysty przychodzi pacjent uskarżający się na zmarszczki na twarzy”.

Osoby uczące się mają za zadanie przedstawić w formie prezentacji scenki zawierające problemowe kwestie i zaproponować ich rozwiązanie, np. „Pacjent – pracownik biurowy z przeciążeniami w okolicy karku i grzbietu – co robić?”. Jeżeli istnieje taka możliwość, warto zaprosić na zajęcia w formie lekcji pokazowej pacjenta z konkretnym problemem, np. dużym napięciem mięśni w okolicy karku, i przedstawić uczącym się osobom poszczególne etapy przeprowadzania wywiadu z pacjentem, przygotowania stanowiska pracy i wykonywania właściwego masażu.

Wykorzystanie materiału multimedialnego do indywidualizacji pracy z uczącymi się

Osoby uczące się, które opanowały materiał, mogą wykorzystać go podczas lekcji, którą samodzielnie przeprowadzą z grupą.

Dla osób uczących się, które mają trudności z opanowaniem materiału, nauczyciel przygotowuje zestaw kart (lub zdjęć) z opisem rodzaju cery i preferencjami klienta; osoby uczące się próbują na polecenie nauczyciela wskazać określony środek do masażu.

W ramach podsumowania zajęć osoba ucząca się opracowuje broszurkę lub ulotkę pod hasłem: „Czego się nauczyłem(-łam)?” dla pozostałych uczących się i tylko dla nich. Tak, aby byli bardziej świadomi swojej wiedzy, bez oceniania przez nauczyciela.

[Powrót do spisu treści](#)

Opis interaktywnych materiałów sprawdzających dla e-materiału

Typ i tytuł materiału sprawdzającego

Wskazywanie poprawnej odpowiedzi – „Wskazania i przeciwwskazania do wykonania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego”

Opis materiału sprawdzającego

Zadaniem osoby uczącej się jest wybranie przeciwwskazań do wykonania masażu relaksacyjnego.

Istnieje możliwość sprawdzenia poprawności wykonania zadania, a także:

- wielokrotnego powtarzania wykonania ćwiczenia i jego sprawdzania – aż do momentu, gdy rozwiązanie będzie w pełni poprawne,
- uzyskania informacji zwrotnych dotyczących oceny realizacji zadania, opartych na zasadach oceniania kształtującego, wskazujących osobie uczącej się jej mocne strony.

Zadanie powiązane jest z e-bookiem „Masaż prozdrowotny-relaksacyjny”, z rozdziałem „Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu relaksacyjnego”

i pielęgnacyjnego”.

Osoby uczące się z niepełnosprawnościami powinny mieć możliwość przedyskutowania swoich błędów z ekspertem.

Kryteria weryfikacji, powiązane z materiałem sprawdzającym

Materiał sprawdza spełnienie niżej podanego kryterium weryfikacji:

MED.10.6.3.1) określa wskazania i przeciwwskazania do poszczególnych rodzajów masażu prozdrowotnego.

Typ i tytuł materiału sprawdzającego

Zadanie ukierunkowane na grupowanie – „Cechy charakterystyczne różnych rodzajów cery”

Opis materiału sprawdzającego

Zadaniem osoby uczącej się jest pogrupowanie odpowiednich rodzajów cery z ich opisami.

Istnieje możliwość sprawdzenia poprawności wykonania zadania, a także:

- wielokrotnego powtarzania wykonania ćwiczenia i jego sprawdzania – aż do momentu, gdy rozwiązanie będzie w pełni poprawne,
- uzyskania informacji zwrotnych dotyczących oceny realizacji zadania, opartych na zasadach oceniania kształtującego, wskazujących osobie uczącej się jej mocne strony.

Zadanie powiązane jest z e-bookiem „Masaż prozdrowotny-relaksacyjny”, z rozdziałem „Rodzaje preparatów stosowanych do wykonania zabiegu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego, opis rodzaju skóry – cery, która będzie decydować o doborze środka do masażu, charakterystyka poszczególnych technik masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego i ich wpływu na opracowywaną tkankę”.

Osoby uczące się z niepełnosprawnościami powinny mieć możliwość przedyskutowania swoich błędów z ekspertem.

Kryteria weryfikacji, powiązane z materiałem sprawdzającym

Materiał sprawdza spełnienie niżej podanego kryterium weryfikacji:

ED.10.6.3.5) dobiera środki poślizgowe i wspomagające masaż, uwzględniając rodzaj skóry pacjenta stosowane wcześniej zabiegi oraz rodzaj zabiegu.

Typ i tytuł materiału sprawdzającego

Zadanie dobieranie w pary – „Rodzaje olejków eterycznych i ich zastosowanie w masażu prozdrowotnym-relaksacyjnym”.

Opis materiału sprawdzającego

Zadaniem osoby uczącej się jest połączenie w pary rodzajów olejków z opisem ich wpływu na ciało człowieka.

Istnieje możliwość sprawdzenia poprawności wykonania zadania, a także:

- wielokrotnego powtarzania wykonania ćwiczenia i jego sprawdzania – aż do momentu, gdy rozwiązanie będzie w pełni poprawne,
- uzyskania informacji zwrotnych dotyczących oceny realizacji zadania, opartych na zasadach oceniania kształtującego, wskazujących osobie uczącej się jej mocne strony.

Zadanie powiązane jest z e-bookiem „Masaż prozdrowotny-relaksacyjny”, z rozdziałem „Rodzaje preparatów stosowanych do wykonania zabiegu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego, opis rodzaju skóry – cery, która będzie decydować o doborze środka do masażu, charakterystyka poszczególnych technik masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego i ich wpływu na opracowywaną tkankę”.

Osoby uczące się z niepełnosprawnościami powinny mieć możliwość przedyskutowania swoich błędów z ekspertem.

Kryteria weryfikacji, powiązane z materiałem sprawdzającym

Materiał sprawdza spełnienie niżej podanego kryterium weryfikacji:

MED.10.6.3.5) dobiera środki poślizgowe i wspomagające masaż, uwzględniając rodzaj skóry pacjenta stosowane wcześniej zabiegi oraz rodzaj zabiegu.

Typ i tytuł materiału sprawdzającego

Zadania ukierunkowane na uporządkowanie – „Etapy przygotowywania stanowiska do masażu”

Opis materiału sprawdzającego

Zadaniem osoby uczącej się jest ułożenie poszczególnych etapów masażu prozdrowotnego, tak by została przedstawiona właściwa kolejność poszczególnych etapów zabiegu.

Istnieje możliwość sprawdzenia poprawności wykonania zadania, a także:

- wielokrotnego powtarzania wykonania ćwiczenia i jego sprawdzania – aż do momentu, gdy rozwiązanie będzie w pełni poprawne,
- uzyskania informacji zwrotnych dotyczących oceny realizacji zadania, opartych na zasadach oceniania kształtującego, wskazujących osobie uczącej się jej mocne strony.

Zadanie powiązane jest z sekwencjami filmowymi „Wykonywanie masażu relaksacyjnego”, w szczególności „Metodyka masażu relaksacyjnego grzbietu”.

Osoby uczące się z niepełnosprawnościami powinny mieć możliwość przedyskutowania swoich błędów z ekspertem. Dla osób słabowidzących i niewidomych przygotowana jest alternatywna wersja zadania.

Kryteria weryfikacji, powiązane z materiałem sprawdzającym

Materiał sprawdza spełnienie niżej wymienionych kryteriów weryfikacji:

MED.10.6.3.3) przygotowuje pacjenta do masażu prozdrowotnego, uwzględniając rodzaj wykonywanego masażu,

MED.10.6.3.4) dobiera rodzaj i metodykę masażu prozdrowotnego, uwzględniając aktualny stan i oczekiwania pacjenta,

MED.10.6.3.6) wykonuje masaż prozdrowotny.

Typ i tytuł materiału sprawdzającego

Uzupełnianie podpisów obrazka – „Techniki wykonywania masażu relaksacyjnego rąk”

Opis materiału sprawdzającego

Zadaniem osoby uczącej się jest przyporządkowanie odpowiednich podpisów do zdjęć prezentujących kolejne czynności wykonywane podczas rozcierania rąk w masażu relaksacyjnym.

Istnieje możliwość sprawdzenia poprawności wykonania zadania, a także:

- wielokrotnego powtarzania wykonania ćwiczenia i jego sprawdzania – aż do momentu, gdy rozwiązanie będzie w pełni poprawne,
- uzyskania informacji zwrotnych dotyczących oceny realizacji zadania, opartych na zasadach oceniania kształtującego, wskazujących osobie uczącej się jej mocne strony.

Zadanie powiązane jest z sekwencjami filmowymi „Wykonywanie masażu relaksacyjnego”, w szczególności „Poszczególne techniki masażu relaksacyjnego (pielęgnacyjnego) wykonywane na rękach”.

Osoby uczące się z niepełnosprawnościami powinny mieć możliwość przedyskutowania swoich błędów z ekspertem. Dla osób słabowidzących i niewidomych przygotowana jest alternatywna wersja zadania.

Kryteria weryfikacji, powiązane z materiałem sprawdzającym

Materiał sprawdza spełnienie niżej podanego kryterium weryfikacji:

MED.10.6.3.6) wykonuje masaż prozdrowotny.

Typ i tytuł materiału sprawdzającego

Zadania z możliwością użycia materiałów audio-video – „Poszczególne techniki masażu grzbietu”

Opis materiału sprawdzającego

Zadaniem osoby uczącej się jest wskazanie nazwy techniki wykonywania masażu grzbietu widocznej na prezentowanym filmie.

Istnieje możliwość sprawdzenia poprawności wykonania zadania, a także:

- wielokrotnego powtarzania wykonania ćwiczenia i jego sprawdzania – aż do momentu, gdy rozwiązanie będzie w pełni poprawne,
- uzyskania informacji zwrotnych dotyczących oceny realizacji zadania, opartych na zasadach oceniania kształtującego, wskazujących osobie uczącej się jej mocne strony.

Zadanie powiązane jest z sekwencjami filmowymi „Wykonywanie masażu relaksacyjnego”, w szczególności „Metodyka masażu relaksacyjnego grzbietu”.

Osoby uczące się z niepełnosprawnościami powinny mieć możliwość przedyskutowania swoich błędów z ekspertem. Dla osób słabowidzących i niewidomych przygotowana jest alternatywna wersja zadania.

Kryteria weryfikacji, powiązane z materiałem sprawdzającym

Materiał sprawdza spełnienie niżej podanego kryterium weryfikacji:

MED.10.6.3.6) wykonuje masaż prozdrowotny.

Typ i tytuł materiału sprawdzającego

Zadanie z lukami – „Charakterystyka poszczególnych technik masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego”

Opis materiału sprawdzającego

Zadaniem osoby uczącej się jest uzupełnienie luk w zdaniach dotyczących techniki wykonywania masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego.

Istnieje możliwość sprawdzenia poprawności wykonania zadania, a także:

- wielokrotnego powtarzania wykonania ćwiczenia i jego sprawdzania – aż do momentu, gdy rozwiązanie będzie w pełni poprawne,
- uzyskania informacji zwrotnych dotyczących oceny realizacji zadania, opartych na zasadach oceniania kształtującego, wskazujących osobie uczącej się jej mocne strony.

Zadanie powiązane jest z e-bookiem „Masaż prozdrowotny-relaksacyjny”, z rozdziałem „Metodyka zabiegu masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego głównych części ciała”.

Osoby uczące się z niepełnosprawnościami powinny mieć możliwość przedyskutowania swoich błędów z ekspertem.

Kryteria weryfikacji, powiązane z materiałem sprawdzającym

Materiał sprawdza spełnienie niżej podanego kryterium weryfikacji:

MED.10.6.3.6) wykonuje masaż prozdrowotny.

Typ i tytuł materiału sprawdzającego

Dopasowanie elementów do schematu – „Kolejność wykonywania poszczególnych czynności podczas rozcierania twarzy”

Opis materiału sprawdzającego

Zadaniem osoby uczącej się jest wstawienie na zdjęciu odpowiednich numerów z opisami, tak aby przedstawić kolejność wykonywania poszczególnych czynności podczas rozcierania twarzy w masażu pielęgnacyjnym.

Istnieje możliwość sprawdzenia poprawności wykonania zadania, a także:

- wielokrotnego powtarzania wykonania ćwiczenia i jego sprawdzania – aż do momentu, gdy rozwiązanie będzie w pełni poprawne,
- uzyskania informacji zwrotnych dotyczących oceny realizacji zadania, opartych na zasadach oceniania kształtującego, wskazujących osobie uczącej się jej mocne strony.

Zadanie powiązane jest z interaktywnym narzędziem typu scenario-based learning „Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy”.

Osoby uczące się z niepełnosprawnościami powinny mieć możliwość przedyskutowania swoich błędów z ekspertem. Dla osób słabowidzących i niewidomych przygotowana jest alternatywna wersja zadania.

Typ i tytuł materiału sprawdzającego

Test samosprawdzający – „Wykonywanie masażu prozdrowotnego – relaksacyjnego”

Opis materiału sprawdzającego

Test jednokrotnego wyboru składa się z dziesięciu zadań z zakresu podstaw wykonywania masażu prozdrowotnego i relaksacyjnego. Limit czasu na rozwiązanie wynosi 15 minut. Próg zaliczenia 50%.

Istnieje możliwość sprawdzenia poprawności wykonania zadania, a także:

- wielokrotnego powtarzania wykonania ćwiczenia i jego sprawdzania – aż do momentu, gdy rozwiązanie będzie w pełni poprawne,
- wyświetlania wskazówek naprowadzających,
- uzyskania informacji zwrotnych dotyczących oceny realizacji zadania, opartych na zasadach oceniania kształtującego, wskazujących osobie uczącej się jej mocne strony.

Test powiązany jest z:

- e-bookiem „Masaż prozdrowotny-relaksacyjny”,
- sekwencjami filmowymi „Wykonywanie masażu relaksacyjnego”,
- filmem edukacyjnym „Zmiany w skórze pod wpływem głaskania”.

Osoby uczące się z niepełnosprawnościami powinny mieć możliwość przedyskutowania swoich błędów z ekspertem.

Kryteria weryfikacji, powiązane z materiałem sprawdzającym

Materiał sprawdza spełnienie niżej podanego kryterium weryfikacji:

MED.10.6.3.6) wykonuje masaż prozdrowotny.

Typ i tytuł materiału sprawdzającego

Quiz – „Charakterystyka wykonywania masażu prozdrowotnego – relaksacyjnego”

Opis materiału sprawdzającego

Quiz składa się z szesnastu zadań z zakresu podstaw wykonywania masażu prozdrowotnego i relaksacyjnego. Limit czasu na rozwiązanie wynosi 24 minuty. Próg zaliczenia 50%.

Istnieje możliwość sprawdzenia poprawności wykonania zadania, a także:

- wielokrotnego powtarzania wykonania ćwiczenia i jego sprawdzania – aż do momentu, gdy rozwiązanie będzie w pełni poprawne,
- wyświetlania wskazówek naprowadzających,
- uzyskania informacji zwrotnych dotyczących oceny realizacji zadania, opartych na zasadach oceniania kształtującego, wskazujących osobie uczącej się jej mocne strony.

Test powiązany jest z:

- e-bookiem „Masaż prozdrowotny-relaksacyjny”,
- sekwencjami filmowymi „Wykonywanie masażu relaksacyjnego”,

- filmem edukacyjnym „Zmiany w skórze pod wpływem głaskania”,
- interaktywnym narzędziem typu scenario-based learning „Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy”.

Osoby uczące się z niepełnosprawnościami powinny mieć możliwość przedyskutowania swoich błędów z ekspertem.

Kryteria weryfikacji, powiązane z materiałem sprawdzającym

Materiał sprawdza spełnienie niżej wymienionych kryteriów weryfikacji:

MED.10.6.3.1) określa wskazania i przeciwwskazania do poszczególnych rodzajów masażu prozdrowotnego,

MED.10.6.3.2) przygotowuje stanowisko do masażu, uwzględniając rodzaj wykonywanego masażu i aktualny stan pacjenta,

MED.10.6.3.3) przygotowuje pacjenta do masażu prozdrowotnego, uwzględniając rodzaj wykonywanego masażu,

MED.10.6.3.4) dobiera rodzaj i metodykę masażu prozdrowotnego, uwzględniając aktualny stan i oczekiwania pacjenta,

MED.10.6.3.5) dobiera środki poślizgowe i wspomagające masaż, uwzględniając rodzaj skóry pacjenta, stosowane wcześniej zabiegi oraz rodzaj zabiegu, MED.10.6.3.6) wykonuje masaż prozdrowotny.

[Powrót do spisu treści](#)

Wykorzystanie e-materiału do pracy z uczącymi się o specjalnych potrzebach edukacyjnych

E-materiały ułatwiają zindywidualizowanie procesu dydaktycznego, co jest szczególnie istotne dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Odtwarzanie każdego e-materiału jest możliwe również w trybie dostępności, który zawiera alternatywne wersje materiałów dostępne dla użytkowników z dysfunkcjami

wzroku, słuchu. Ułatwia to dostęp do informacji, likwiduje niektóre bariery społeczne i komunikacyjne oraz zapewnia wyrównywanie szans.

Osoba niewidoma docelowo musi mieć zapewnione specjalistyczne oprogramowanie, takie jak: programy udźwiękawiające, programy powiększająco-udźwiękawiające oraz oprogramowanie OCR/ICR, które pozwoli jej na odczytanie dokumentów pacjenta.

Ułatwieniem w uczeniu się mogą być także monitory brajlowskie, przekształcające informacje tekstowe i graficzne na znaki brajlowskie. Notatnik brajlowski wspiera odczyt i zapis informacji w brajlu.

Komputery, z których korzystają osoby niewidome i słabowidzące, powinny być wyposażone w ekrany o odpowiedniej wielkości oraz w dobrej jakości głośniki lub słuchawki, aby możliwe było odtworzenie zasobów audio w sposób, który nie będzie przeszkadzał innym uczącym się.

Dodatkowo, można wykorzystać klawiaturę z dużymi, kontrastowymi klawiszami, która współpracuje z oprogramowaniem powiększającym i udźwiękawiającym.

Możliwe jest też wykorzystanie wsparcia asystenta. To rozwiązanie jednak nie pozwala na pełną samodzielność masażysty. Warto pamiętać, że niektóre dokumenty pacjenta, np. przygotowane przez lekarza kierującego odręcznie, mogą nie być możliwe do przetworzenia przez oprogramowanie. Wtedy wsparcie asystenta (np. w postaci odczytania przesłanej przez masażystę fotografii lub dokumentacji) może okazać się niezbędne.

[Więcej informacji o pracy z uczniami ze SPE znajduje się w „Przewodniku metodycznym dla nauczycieli kształcenia zawodowego Praca z uczniem z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, uczniem niesłyszącym i słabosłyszącym, uczniem niewidomym i słabowidzącym z wykorzystaniem e-materiałów do kształcenia zawodowego” autorstwa Elżbiety Bednarz - eksperta zespołu projektu „Tworzenie e-materiałów do kształcenia zawodowego” realizowanego przez Ośrodek Rozwoju Edukacji.](#)

[Powrót do spisu treści](#)

Minimalne wymagania techniczne umożliwiające korzystanie z e-materiału

[Minimalne wymagania sprzętowe zgodne z wymaganiami zpe.gov.pl](#)

[Powrót do spisu treści](#)

Wykonanie masażu prozdrowotnego - relaksacyjnego

MED.10. Świadczenie usług w zakresie masażu - Technik masażysta 325402

Przewodnik dla uczącego się

Autor przewodnika: Aleksandra Bartkowiak, Ewa Bręborowicz, Marta Jokiel, Anna Wachowiak

Konsultant przewodnika: Aleksander Krawczyński

Spis treści

1. [Podstawowe informacje o e-materiale](#)
2. [Wskazówki do wykorzystania materiałów multimedialnych w procesie samokształcenia](#)
3. [Opis interaktywnych materiałów sprawdzających dla e-materiału](#)
4. [Minimalne wymagania techniczne umożliwiające korzystanie z e-materiału](#)

Podstawowe informacje o e-materiale

Tytuł e-materiału

Wykonywanie masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego

Nazwa i symbol cyfrowy zawodu

Technik masażysta, 325402

Kod i nazwa kwalifikacji

MED.10. Świadczenie usług w zakresie masażu

Efekty kształcenia i odpowiadające im kryteria weryfikacji właściwe dla e-materiału

MED.10.6.3) wykonuje masaż prozdrowotny:

MED.10.6.3.1) określa wskazania i przeciwwskazania do poszczególnych rodzajów masażu prozdrowotnego,

MED.10.6.3.2) przygotowuje stanowisko do masażu, uwzględniając rodzaj wykonywanego masażu i aktualny stan pacjenta,

MED.10.6.3.3) przygotowuje pacjenta do masażu prozdrowotnego, uwzględniając rodzaj wykonywanego masażu,

MED.10.6.3.4) dobiera rodzaj i metodykę masażu prozdrowotnego, uwzględniając aktualny stan i oczekiwania pacjenta,

MED.10.6.3.5) dobiera środki poślizgowe i wspomagające masaż, uwzględniając rodzaj skóry pacjenta stosowane wcześniej zabiegi oraz rodzaj zabiegu,

MED.10.6.3.6) wykonuje masaż prozdrowotny.

Cele ogólne e-materiału

E-materiał wspiera osiągnięcie następujących celów:

- wykonywanie masażu prozdrowotnego – relaksacyjnego,
- opanowanie wiedzy z zakresu podstaw anatomii człowieka ze szczególnym uwzględnieniem budowy skóry,
- określanie wskazań i przeciwwskazań do wykonywania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego,
- wypełnianie dokumentacji pacjenta,
- przygotowania stanowiska do wykonywania masażu prozdrowotnego,
- dobieranie odpowiedniego kosmetyku do rodzaju skóry w masażu prozdrowotnym-relaksacyjnym,
- dobieranie odpowiednich technik masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego w zależności od potrzeb pacjenta.

Struktura e-materiału, tytuły materiałów multimedialnych wraz z ich typem

- [„Masaż prozdrowotny-relaksacyjny” - e-book](#)
- [„Wykonywanie masażu relaksacyjnego” - sekwencje filmowe](#)
- [„Zmiany w skórze pod wpływem wykonania głaskania” - film edukacyjny](#)
- [„Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy” - interaktywne narzędzie typu scenario-based learning](#)
- [Interaktywne materiały sprawdzające](#)
- [Słownik pojęć dla e-materiału](#)
- [Przewodnik dla nauczyciela](#)
- [Przewodnik dla uczącego się](#)
- [Netografia i bibliografia](#)
- [Instrukcja użytkowania](#)

Materiały multimedialne uzupełniają się, pozwalając uczącym się zdobyć wiedzę teoretyczną i praktyczną dotyczącą masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego.

E-book zawiera podstawy wiedzy teoretycznej, a jego uzupełnieniem są sekwencje filmowe, dzięki którym osoba ucząca się ma możliwość zapoznania się z metodyką wykonywania poszczególnych technik masażu prozdrowotnego.

Sekwencje filmowe przedstawiają teoretyczny i praktyczny sposób przygotowania pozycji ułożeniowych wykorzystywanych w masażu prozdrowotnym oraz przedstawiają poszczególne techniki masażu wykonywane na stopach, rękach oraz prezentują metodykę masażu relaksacyjnego grzbietu. Sekwencje uzupełniają treści e-booka.

Film edukacyjny stanowi uzupełnienie e-booka oraz sekwencji filmowych – szczegółowo przedstawienia zmiany w poszczególnych warstwach skóry pod wpływem wykonywania techniki głaskania.

Interaktywne materiały sprawdzające służą sprawdzeniu oraz ugruntowaniu zdobytej wiedzy.

Słownik stanowi cenne uzupełnienie materiałów, pozwalając uczącym się utrwalić najważniejsze pojęcia dotyczące masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego.

W procesie edukacyjnym materiały uzupełniają się wzajemnie zgodnie ze schematem: e-book – film edukacyjny – sekwencje filmowe – interaktywne materiały sprawdzające.

Interaktywne narzędzie typu scenario-based learning jest materiałem dodatkowym, którego zakres merytoryczny wykracza poza podstawę programową kształcenia w zawodzie.

[Powrót do spisu treści](#)

Wskazówki do wykorzystania materiałów multimedialnych w procesie samokształcenia

Tytuł materiału multimedialnego

Masaż prozdrowotny-relaksacyjny

Typ materiału multimedialnego

E-book

Opis zawartości merytorycznej materiału multimedialnego i powiązania pomiędzy elementami materiału multimedialnego

E-book zawiera:

- wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego,

- cele masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego,
- standard wyposażenia gabinetu do masażu lub gabinetu spa/wellness, w których wykonywany jest masaż relaksacyjny,
- cechy osobowościowe masażyści,
- opis komunikacji werbalnej z pacjentem,
- podstawową dokumentację medyczną masażyści,
- uzasadnienie doboru stosowanych w masażu relaksacyjnym i pielęgnacyjnym pozycji ułożeniowych oraz ich wykonywanie,
- rodzaje preparatów stosowanych do wykonywania zabiegu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego, opis rodzaju skóry - cery, która będzie decydować o doborze środka do masażu, charakterystyka poszczególnych technik masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego i ich wpływu na opracowywaną tkankę,
- charakterystykę poszczególnych technik masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego i ich wpływ na opracowywaną tkankę,
- czynniki wpływające na stan skóry,
- metodykę zabiegu masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego głównych części ciała,
- wykaz źródeł.

Materiał powiązany jest z sekwencjami filmowymi, filmem edukacyjnym oraz interaktywnymi materiałami sprawdzającymi, umożliwiając uczącym się zdobycie oraz ugruntowanie wiedzy z zakresu wykonywania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego.

Z uwagi na zawarte treści e-book powinien być wykorzystany w pierwszym etapie procesu uczenia się, a potem stanowić element uzupełniający podczas zapoznawania się z pozostałymi materiałami.

Z e-bookiem powiązane są następujące interaktywne materiały sprawdzające:

- wskazywanie poprawnej odpowiedzi „Wskazania i przeciwwskazania do wykonania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego”,

- zadanie ukierunkowane na grupowanie „Cechy charakterystyczne różnych rodzajów cery”,
- zadanie dobieranie w pary „Rodzaje olejków eterycznych i ich zastosowanie w masażu prozdrowotnym – relaksacyjnym”,
- zadanie z lukami „Charakterystyka poszczególnych technik masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego”,
- test samosprawdzający „Wykonywanie masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego”,
- quiz „Charakterystyka wykonywania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego”.

Materiał powiązany jest z niżej wymienionymi kryteriami weryfikacji:

MED.10.6.3.1) określa wskazania i przeciwwskazania do poszczególnych rodzajów masażu prozdrowotnego,

MED.10.6.3.2) przygotowuje stanowisko do masażu, uwzględniając rodzaj wykonywanego masażu i aktualny stan pacjenta,

MED.10.6.3.3) przygotowuje pacjenta do masażu prozdrowotnego, uwzględniając rodzaj wykonywanego masażu,

MED.10.6.3.4) dobiera rodzaj i metodykę masażu prozdrowotnego, uwzględniając aktualny stan i oczekiwania pacjenta,

MED.10.6.3.5) dobiera środki poślizgowe i wspomagające masaż, uwzględniając rodzaj skóry pacjenta stosowane wcześniej zabiegi oraz rodzaj zabiegu,

MED.10.6.3.6) wykonuje masaż prozdrowotny.

Cele szczegółowe materiału multimedialnego

Materiał wspiera osiągnięcie następujących celów:

- rozróżnianie wskazań i przeciwwskazań do wykonywania masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego,
- określanie celów terapeutycznych w masażu relaksacyjnym i pielęgnacyjnym,
- znajomość standardowego wyposażenia gabinetu do masażu lub gabinetu SPA/wellness, w którym wykonywany jest masaż relaksacyjny,
- znajomość cech osobowościowych masażysty oraz sposobu komunikacji werbalnej z klientem,
- opisywanie podstawowej dokumentacji i diagnostyki masażysty,

- rozróżnianie doboru i wykonania pozycji ułożeniowych stosowanych w masażu relaksacyjnym i pielęgnacyjnym,
- dobieranie odpowiedniego rodzaju kosmetyku stosowanego do wykonania zabiegu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego,
- rozpoznawanie rodzaju skóry pacjenta w celu odpowiedniego dobrania środka do masażu,
- znajomość poszczególnych technik masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego oraz ich wpływu na opracowaną tkankę,
- opisywanie metodyki masażu prozdrowotnego – relaksacyjnego i pielęgnacyjnego głównych części ciała: grzbietu, stóp i rąk.

Wykorzystanie materiału multimedialnego w procesie samokształcenia

Podstawą pracy jest to, że osoba ucząca się bierze udział w procesie samokształcenia z własnej woli. Ma wypracowane metody nauki, np. uczenie się na pamięć, robienie notatek i rysunków, oglądanie zdjęć, słuchanie informacji.

Efekty nauki zależą m.in. od jej osobistego zaangażowania, aktywności, motywacji, systematyczności, zdolności organizacyjnych, spostrzegawczości, wyobraźni czy myślenia praktycznego.

Z e-bookiem można zapoznawać się w całości lub w częściach, zgodnie z kolejnością rozdziałów.

Jeżeli na początku materiał wyda się zbyt obszerny, osoba ucząca się może przygotować notatki lub fiszki, które posłużą później do lepszego opanowania treści w nim zawartych. Warto również zanotować słownictwo fachowe i dodatkowo wyraźnie je podkreślić lub zaznaczyć innym kolorem. Wyjaśnienie znaczeń wyrazów znajduje się w słowniku pojęć dla e-materiału. Osoba ucząca się może dodatkowo stworzyć swój własny słownik.

Zapoznanie się z materiałem pozwoli na rozwiązanie zadań sprawdzających oraz na przygotowanie się do egzaminu zawodowego.

Osoba ucząca się może przygotować plakat zawierający najważniejsze informacje dotyczące np. wskazań i przeciwwskazań do masażu lub poszczególnych technik jego wykonywania. Pozwoli to jej lepiej opanować metodykę wykonywania masażu i zapamiętać kolejność technik.

Przykładowe tematy do opracowania broszury, plakatu lub prezentacji:

- gólny schemat rozmowy z pacjentem dotyczącej wykonywania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego, uwzględniający wytyczne dotyczące procedury zbierania wywiadu,
- schemat wykonywania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego w okolicy ręki,
- schemat wykonywania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego w okolicy stopy,
- schemat wykonywania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego w okolicy grzbietu.

Tytuł materiału multimedialnego

Wykonywanie masażu relaksacyjnego

Typ materiału multimedialnego

Sekwencje filmowe

Opis zawartości merytorycznej materiału multimedialnego i powiązania pomiędzy elementami materiału multimedialnego

Sekwencje filmowe dotyczą następujących zagadnień:

- cechy masażysty oraz uzupełnianie dokumentacji,
- przygotowanie pozycji ułożeniowej w masażu – leżenie przodem,
- przygotowanie pozycji ułożeniowej w masażu – leżenie tyłem,
- poszczególne techniki masażu relaksacyjnego (pielęgnacyjnego) na stopie,
- poszczególne techniki masażu relaksacyjnego (pielęgnacyjnego) na rękach,
- metodyka wykonania masażu relaksacyjnego grzbietu.

Sekwencje filmowe zostały zrealizowane w pomieszczeniach autentycznego gabinetu masażu z pełnym wyposażeniem wykorzystywanym przez zawodowych masażystów.

Osoby z niepełnosprawnością wzrokową powinny mieć możliwość wcześniejszego zapoznania się z wyposażeniem gabinetu masażu. Nauczyciel musi upewnić się, czy osoba niekorzystająca ze zmysłu wzroku prawidłowo wizualizuje, np. podczas słuchania materiałów filmowych czy też zapoznawania się z treściami e-booka, używane terminy.

Sekwencje filmowe prezentują pełen proces przeprowadzania elementów masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego, począwszy od przygotowania stanowiska pracy, doboru odpowiedniej pozycji ułożeniowej, po zastosowanie odpowiednich technik na poszczególnych elementach ciała pacjenta. Dzięki takiej prezentacji osoba ucząca się może zapoznać się z dokładnym przebiegiem prac oraz poznać zależności między poszczególnymi etapami procesu, które wymagają określonej kolejności. Późniejszy etap nie następuje bez realizacji wcześniejszego.

Sekwencje filmowe prezentują pełen proces masażu prozdrowotnego- – relaksacyjnego, począwszy od przygotowania stanowiska pracy, doboru odpowiedniej pozycji ułożeniowej, skończywszy na zastosowaniu odpowiednich technik na poszczególnych elementach ciała pacjenta. Późniejszy etap nie następuje bez realizacji wcześniejszego.

Każda sekwencja kończy się zadaniem sprawdzającym poziom zrozumienia prezentowanych treści. Po rozwiązaniu zadania osoba ucząca się otrzymuje informację zwrotną o opanowanych zagadnieniach.

W przypadku niektórych zadań sprawdzających należy upewnić się, czy osoby uczące się, a szczególnie osoby niewidome, potrafią, oprócz podania właściwej odpowiedzi, ułożyć pacjenta w odpowiedniej pozycji, prawidłowo zastosować wybraną technikę itp.

Dzięki zawartym w materiale informacjom osoba ucząca się ma możliwość zapoznania się z podstawowymi czynnościami, które powinien wykonać masażysta podczas masażu prozdrowotnego- – relaksacyjnego. Każda z sekwencji filmowych może być odtwarzana osobno. Ważne jest jednak dla uczącego się, aby na początku zapoznał się

on z pierwszymi trzema filmami w celu przygotowania się do wykonywania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego, a następnie odtworzył materiały zawierające informacje praktyczne umożliwiające zapoznanie się z procesem wykonywania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego poszczególnych części ciała.

Sekwencje filmowe powiązane są z treściami zawartymi w e-booku, pozwalają uczącym się opanować praktyczny sposób wykonywania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego.

Z sekwencjami filmowymi powiązane są następujące interaktywne materiały sprawdzające:

- zadanie ukierunkowane na uporządkowanie „Etapy przygotowania stanowiska do masażu”,
- zadanie ukierunkowane na uporządkowanie „Etapy wykonywania masażu relaksacyjnego”,
- uzupełnianie podpisów obrazka „Techniki wykonywania masażu relaksacyjnego rąk”,
- zadanie z możliwością użycia materiałów audio-video „Poszczególne techniki masażu grzbietu”,
- test samosprawdzający „Wykonywanie masażu prozdrowotnego – relaksacyjnego”,
- quiz „Charakterystyka wykonywania masażu prozdrowotnego – relaksacyjnego”.

Materiał powiązany jest z niżej wymienionymi kryteriami weryfikacji:

MED.10.6.3.2) przygotowuje stanowisko do masażu, uwzględniając rodzaj wykonywanego masażu i aktualny stan pacjenta,

MED.10.6.3.3) przygotowuje pacjenta do masażu prozdrowotnego, uwzględniając rodzaj wykonywanego masażu,

MED.10.6.3.6) wykonuje masaż prozdrowotny.

Cele szczegółowe materiału multimedialnego

Materiał wspiera osiągnięcie następujących celów:

- wymienianie cech osobowościowych masażysty,
- uzupełnianie dokumentacji niezbędnej do wykonania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego,
- przygotowanie stanowiska pracy,
- układanie pacjenta w pozycji leżenia tyłem lub przodem,
- wykonywanie masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego na rękach,
- wykonywanie masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego na stopie,
- wykonywanie masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego na grzbiecie.

Wykorzystanie materiału multimedialnego w procesie samokształcenia

Jeżeli na początku materiał wyda się zbyt obszerny, osoba ucząca się może przygotować streszczenie, które posłuży później do lepszego opanowania treści zawartych w materiale. Warto również zanotować słownictwo fachowe. Wyjaśnienie znaczeń wyrazów znajduje się w słowniku pojęć dla e-materiału. Osoba ucząca się może dodatkowo stworzyć swój własny słownik.

Obejrzone uważnie sekwencje filmowe pozwolą na rozwiązanie zadań sprawdzających oraz na przygotowanie się do egzaminu zawodowego.

Osoba ucząca się może przygotować prezentację tematyczną korzystając z materiałów filmowych np. „Wzmożone napięcie mięśni grzbietu”.

Na podstawie sekwencji filmowych osoba ucząca się może przygotować ulotkę informacyjną dla pacjentów zawierającą najważniejsze informacje dotyczące np. tego, co pacjent powinien wiedzieć o masażu relaksacyjnym oraz jak wygląda przygotowanie stanowiska do masażu. Pozwoli to osobie uczącej się lepiej opanować metodykę i zapamiętać kolejność technik.

Podczas zapoznawania się z materiałem osoba ucząca się powinna zwrócić uwagę na kolejność wykonywania poszczególnych technik masażu oraz na jego metodykę.

Osoby uczące się mogą samodzielnie przygotować prezentację powiązaną z tematyką sekwencji, np. opracowanie dokumentacji i wywiadu z pacjentem, opracowanie

metodyki przeprowadzenia masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego na stopie, ręce lub grzbiecie.

Wychodząc poza ramy e-materiału, przy wykorzystaniu literatury czy internet uczący się mogą przygotować dokumentację dotyczącą masażu relaksacyjnego rąk lub opracować metodykę postępowania w przypadku, kiedy w gabinecie pojawia się pacjent mający duże napięcie tkanek w obrębie karku.

Tytuł materiału multimedialnego

Zmiany w skórze pod wpływem wykonania głaskania

Typ materiału multimedialnego

Film edukacyjny

Opis zawartości merytorycznej materiału multimedialnego i powiązania pomiędzy elementami materiału multimedialnego

W filmie za pomocą rysunku i animacji przedstawiono pracę wszystkich warstw skóry podczas odkształcania sprężystego zachodzącego pod wpływem bodźca mechanicznego, którym jest technika głaskania powierzchownego i głębokiego.

Film edukacyjny rozpoczyna się materiałem rysunkowym obrazującym warstwy skóry (naskórek, skóra właściwa, tkanka podskórna) oraz charakterystykę poszczególnych elementów znajdujących się w skórze właściwej. Następnie pojawia się animacja obrazująca w pierwszej części głaskanie powierzchowne oraz zmiany zachodzące przy jej zostawianiu. Natomiast w drugiej części została przedstawiona technika głaskania głębokiego i jej wpływ na wszystkie warstwy skóry.

Materiał multimedialny stanowi uzupełnienie e-booka oraz sekwencji filmowych – szczegółowo przedstawia proces zmian zachodzących w poszczególnych warstwach skóry w zależności od rodzaju głaskania (powierzchnowego i głębokiego).

W pracy z niewidomymi osobami uczącymi się warto uzupełnić film edukacyjny o pracę z modelem. Model można przygotować z wykorzystaniem materiałów

plastycznych, które będą imitować poszczególne elementy skóry.

Z filmem edukacyjnym powiązane są następujące interaktywne materiały sprawdzające:

- wskazywanie poprawnej odpowiedzi „Wpływ techniki głaskania na skórę i jej elementy”,
- test samosprawdzający „Wykonywanie masażu prozdrowotnego – relaksacyjnego”,
- quiz „Charakterystyka wykonywania masażu prozdrowotnego – relaksacyjnego”.

Materiał jest powiązany z niżej wymienionymi kryteriami weryfikacji:

MED.10.6.3.4) dobiera rodzaj i metodykę masażu prozdrowotnego, uwzględniając aktualny stan i oczekiwania pacjenta,

MED.10.6.3.6) wykonuje masaż prozdrowotny.

Cele szczegółowe materiału multimedialnego

Materiał wspiera osiągnięcie następujących celów:

- opisywanie poszczególnych warstw skóry i znajdujących się w nich struktur,
- opisywanie wpływu techniki głaskania powierzchownego i głębokiego na naskórek, skórę właściwą i tkankę podskórną.

Wykorzystanie materiału multimedialnego w procesie samokształcenia

Na podstawie informacji zawartych w filmie osoba ucząca się przygotowuje w formie tabeli własne porównanie zmian zachodzących podczas głaskania powierzchownego i głaskania głębokiego.

Na podstawie informacji zawartych w filmie osoba ucząca się może przedstawić, np. w formie plakatu lub prezentacji multimedialnej najważniejsze elementy znajdujące się w skórze właściwej.

Obejrany uważnie film pozwoli uczącym na rozwiązanie zadań sprawdzających oraz na przygotowanie się do egzaminu zawodowego.

Podczas zapoznawania się z materiałem osoba ucząca się powinna zwrócić uwagę na budowę poszczególnych elementów skóry.

Uczący się może przygotować prezentację na wybrany temat powiązany z tematyką filmu, np. przepływu krwi w naczyniach krwionośnych podczas głaskania głębokiego lub powierzchownego.

Wychodząc poza ramy e-materiału, przy wykorzystaniu literatury czy internetu uczący się może przygotować opracowanie dotyczące reakcji elementów skóry na techniki głaskania.

W celu lepszego utrwalenia informacji zawartych w filmie osoba ucząca się może sporządzać własne notatki.

Tytuł materiału multimedialnego

Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy

Typ materiału multimedialnego

Interaktywne narzędzie typu scenario-based learning

Opis zawartości merytorycznej materiału multimedialnego i powiązania pomiędzy elementami materiału multimedialnego

Interaktywne narzędzie typu scenario-based learning jest materiałem dodatkowym. Analiza programów nauczania dla technika masażysty pokazuje, że zapisy podstawy programowej są często uzupełniane o treści związane z masażem pielęgnacyjnym.

Absolwenci kształcenia w zawodzie technika masażysty często zatrudniani są w ośrodkach czy gabinetach SPA, zatem wiedza z tego zakresu może być dla nich ważnym argumentem w poprawie ich zatrudnialności, pomóc w planowaniu kariery edukacyjnej i zawodowej.

Poszerzenie wiedzy technika masażysty o elementy związane z tematyką masażu pielęgnacyjnego twarzy, szyi i dekolty jest wyjściem naprzeciw potrzebom rynku pracy.

Materiał multimedialny składa się z:

- samouczka zawierającego sekwencję filmową „Wykonywanie masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego na twarzy, szyi i dekolcie” oraz treści teoretycznej „Masaż dekolty, szyi i twarzy”,
- interaktywnego narzędzia typu scenario-based learning „Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy”.

Wskazane jest, by uczący się w pierwszej kolejności zapoznał się z samouczkiem oraz instrukcją obsługi interaktywnego narzędzia typu scenario-based learning.

W trakcie gry osoba wcielająca się w rolę masażysty jest postawiona przed koniecznością:

- podjęcia szeregu decyzji podczas zbierania wywiadu z pacjentem,
- wykazania się wiedzą z zakresu:
 - dobierania odpowiednich kosmetyków do masażu,
 - przygotowania stanowiska pracy,
 - wykonywania masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego dekolty, szyi i twarzy.

Decyzje te wpływają na przejście do kolejnych etapów gry.

Za każdym razem uczący się otrzymuje informację zwrotną dotyczącą poprawności decyzji. Poznaje też źródło, do którego może się odwołać, poszukując prawidłowej odpowiedzi.

Zadania wykonywane podczas gry obejmują nie tylko część praktyczną, ale również podstawy teoretyczne, takie jak:

- elementy wywiadu,
- zebranie dokumentacji,
- przygotowanie stanowiska pracy,
- reakcja na działania niepożądane.

Interaktywne narzędzie typu scenario-based learning powiązane jest z następującymi interaktywnymi materiałami sprawdzający, o:

- dopasowanie elementów do schematu „Kolejność wykonywania poszczególnych czynności podczas rozcierania twarzy”,
- quiz „Charakterystyka wykonywania masażu prozdrowotnego – relaksacyjnego”.

Cele szczegółowe materiału multimedialnego

Materiał wspiera osiągnięcie następujących celów:

- opisywanie i przeprowadzanie wywiadu z pacjentem mającym na twarzy, dekolcie i szyi zwiotczałą skórę, która utraciła blask,
- stosowanie odpowiednich działań w trakcie wykonywania masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego na twarzy, dekolcie i szyi.

Wykorzystanie materiału multimedialnego w procesie samokształcenia

Jeżeli na początku materiał wyda się zbyt obszerny, osoba ucząca się może przygotować notatki z kolejnymi tematami (przedstawionymi w grze w formie krótkich filmów), które pomogą jej opanować zagadnienia zawarte w grze. Warto również zanotować słownictwo fachowe.

Wykorzystanie interaktywnego narzędzia typu scenario-based learning pozwoli na ugruntowanie wiedzy oraz ułatwi rozwiązywanie zadań sprawdzających.

Uczący się mogą przygotować dodatkowe informacje dla masażystów wykonujących masaż pielęgnacyjny twarzy pacjentowi niewidomemu lub z niepełnosprawnością słuchu. Czytelne sygnały masażysty uprzedzające pacjenta są szczególnie ważne dla osób z niepełnosprawnościami. Należy pamiętać, że niewidomy pacjent nie widzi ręki

masażysty kierowanej np. w okolice jego twarzy. Pacjenci z niepełnosprawnością słuchową zazwyczaj dostrzegają ruchy i gesty masażysty, mogą natomiast nie zwrócić uwagi na dźwięki generowane np. przez urządzenia elektryczne.

Podczas zapoznawania się z materiałem osoba ucząca się powinna zwrócić uwagę na kolejność wykonywania poszczególnych etapów masażu pielęgnacyjnego twarzy.

[Powrót do spisu treści](#)

Opis interaktywnych materiałów sprawdzających dla e-materiału

Typ i tytuł materiału sprawdzającego

Wskazywanie poprawnej odpowiedzi – „Wskazania i przeciwwskazania do wykonania masażu prozdrowotnego-relaksacyjnego”

Opis materiału sprawdzającego

Zadaniem osoby uczącej się jest wybranie przeciwwskazań do wykonania masażu relaksacyjnego.

Istnieje możliwość sprawdzenia poprawności wykonania zadania, a także:

- wielokrotnego powtarzania wykonania ćwiczenia i jego sprawdzania – aż do momentu, gdy rozwiązanie będzie w pełni poprawne,
- uzyskania informacji zwrotnych dotyczących oceny realizacji zadania, opartych na zasadach oceniania kształtującego, wskazujących osobie uczącej się jej mocne strony.

Zadanie powiązane jest z e-bookiem „Masaż prozdrowotny-relaksacyjny”, z rozdziałem „Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego”.

Osoby uczące się z niepełnosprawnościami powinny mieć możliwość przedyskutowania swoich błędów z ekspertem.

Kryteria weryfikacji, powiązane z materiałem sprawdzającym

Materiał sprawdza spełnienie niżej podanego kryterium weryfikacji:

MED.10.6.3.1) określa wskazania i przeciwwskazania do poszczególnych rodzajów masażu prozdrowotnego.

Typ i tytuł materiału sprawdzającego

Zadanie ukierunkowane na grupowanie – „Cechy charakterystyczne różnych rodzajów cery”

Opis materiału sprawdzającego

Zadaniem osoby uczącej się jest pogrupowanie odpowiednich rodzajów cery z ich opisami.

Istnieje możliwość sprawdzenia poprawności wykonania zadania, a także:

- wielokrotnego powtarzania wykonania ćwiczenia i jego sprawdzania – aż do momentu, gdy rozwiązanie będzie w pełni poprawne,
- uzyskania informacji zwrotnych dotyczących oceny realizacji zadania, opartych na zasadach oceniania kształtującego, wskazujących osobie uczącej się jej mocne strony.

Zadanie powiązane jest z e-bookiem „Masaż prozdrowotny-relaksacyjny”, z rozdziałem „Rodzaje preparatów stosowanych do wykonania zabiegu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego, opis rodzaju skóry – cery, która będzie decydować o doborze środka do masażu, charakterystyka poszczególnych technik masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego i ich wpływu na opracowywaną tkankę”.

Osoby uczące się z niepełnosprawnościami powinny mieć możliwość przedyskutowania swoich błędów z ekspertem.

Kryteria weryfikacji, powiązane z materiałem sprawdzającym

Materiał sprawdza spełnienie niżej podanego kryterium weryfikacji:

ED.10.6.3.5) dobiera środki poślizgowe i wspomagające masaż, uwzględniając rodzaj skóry pacjenta stosowane wcześniej zabiegi oraz rodzaj zabiegu.

Typ i tytuł materiału sprawdzającego

Zadanie dobieranie w pary – „Rodzaje olejków eterycznych i ich zastosowanie w masażu prozdrowotnym-relaksacyjnym”.

Opis materiału sprawdzającego

Zadaniem osoby uczącej się jest połączenie w pary rodzajów olejków z opisem ich wpływu na ciało człowieka.

Istnieje możliwość sprawdzenia poprawności wykonania zadania, a także:

- wielokrotnego powtarzania wykonania ćwiczenia i jego sprawdzania – aż do momentu, gdy rozwiązanie będzie w pełni poprawne,
- uzyskania informacji zwrotnych dotyczących oceny realizacji zadania, opartych na zasadach oceniania kształtującego, wskazujących osobie uczącej się jej mocne strony.

Zadanie powiązane jest z e-bookiem „Masaż prozdrowotny-relaksacyjny”, z rozdziałem „Rodzaje preparatów stosowanych do wykonania zabiegu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego, opis rodzaju skóry – cery, która będzie decydować o doborze środka do masażu, charakterystyka poszczególnych technik masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego i ich wpływu na opracowywaną tkankę”.

Osoby uczące się z niepełnosprawnościami powinny mieć możliwość przedyskutowania swoich błędów z ekspertem.

Kryteria weryfikacji, powiązane z materiałem sprawdzającym

Materiał sprawdza spełnienie niżej podanego kryterium weryfikacji:

MED.10.6.3.5) dobiera środki poślizgowe i wspomagające masaż, uwzględniając rodzaj

skóry pacjenta stosowane wcześniej zabiegi oraz rodzaj zabiegu.

Typ i tytuł materiału sprawdzającego

Zadania ukierunkowane na uporządkowanie – „Etapy przygotowywania stanowiska do masażu”

Opis materiału sprawdzającego

Zadaniem osoby uczącej się jest ułożenie poszczególnych etapów masażu prozdrowotnego, tak by została przedstawiona właściwa kolejność poszczególnych etapów zabiegu.

Istnieje możliwość sprawdzenia poprawności wykonania zadania, a także:

- wielokrotnego powtarzania wykonania ćwiczenia i jego sprawdzania – aż do momentu, gdy rozwiązanie będzie w pełni poprawne,
- uzyskania informacji zwrotnych dotyczących oceny realizacji zadania, opartych na zasadach oceniania kształtującego, wskazujących osobie uczącej się jej mocne strony.

Zadanie powiązane jest z sekwencjami filmowymi „Wykonywanie masażu relaksacyjnego”, w szczególności „Metodyka masażu relaksacyjnego grzbietu”.

Osoby uczące się z niepełnosprawnościami powinny mieć możliwość przedyskutowania swoich błędów z ekspertem. Dla osób słabowidzących i niewidomych przygotowana jest alternatywna wersja zadania.

Kryteria weryfikacji, powiązane z materiałem sprawdzającym

Materiał sprawdza spełnienie niżej wymienionych kryteriów weryfikacji:

MED.10.6.3.3) przygotowuje pacjenta do masażu prozdrowotnego, uwzględniając rodzaj wykonywanego masażu,

MED.10.6.3.4) dobiera rodzaj i metodykę masażu prozdrowotnego, uwzględniając aktualny stan i oczekiwania pacjenta,

MED.10.6.3.6) wykonuje masaż prozdrowotny.

Typ i tytuł materiału sprawdzającego

Uzupełnianie podpisów obrazka – „Techniki wykonywania masażu relaksacyjnego rąk”

Opis materiału sprawdzającego

Zadaniem osoby uczącej się jest przyporządkowanie odpowiednich podpisów do zdjęć prezentujących kolejne czynności wykonywane podczas rozcierania rąk w masażu relaksacyjnym.

Istnieje możliwość sprawdzenia poprawności wykonania zadania, a także:

- wielokrotnego powtarzania wykonania ćwiczenia i jego sprawdzania – aż do momentu, gdy rozwiązanie będzie w pełni poprawne,
- uzyskania informacji zwrotnych dotyczących oceny realizacji zadania, opartych na zasadach oceniania kształtującego, wskazujących osobie uczącej się jej mocne strony.

Zadanie powiązane jest z sekwencjami filmowymi „Wykonywanie masażu relaksacyjnego”, w szczególności „Poszczególne techniki masażu relaksacyjnego (pielęgnacyjnego) wykonywane na rękach”.

Osoby uczące się z niepełnosprawnościami powinny mieć możliwość przedyskutowania swoich błędów z ekspertem. Dla osób słabowidzących i niewidomych przygotowana jest alternatywna wersja zadania.

Kryteria weryfikacji, powiązane z materiałem sprawdzającym

Materiał sprawdza spełnienie niżej podanego kryterium weryfikacji:
MED.10.6.3.6) wykonuje masaż prozdrowotny.

Typ i tytuł materiału sprawdzającego

Zadania z możliwością użycia materiałów audio-video – „Poszczególne techniki masażu grzbietu”

Opis materiału sprawdzającego

Zadaniem osoby uczącej się jest wskazanie nazwy techniki wykonywania masażu grzbietu widocznej na prezentowanym filmie.

Istnieje możliwość sprawdzenia poprawności wykonania zadania, a także:

- wielokrotnego powtarzania wykonania ćwiczenia i jego sprawdzania – aż do momentu, gdy rozwiązanie będzie w pełni poprawne,
- uzyskania informacji zwrotnych dotyczących oceny realizacji zadania, opartych na zasadach oceniania kształtującego, wskazujących osobie uczącej się jej mocne strony.

Zadanie powiązane jest z sekwencjami filmowymi „Wykonywanie masażu relaksacyjnego”, w szczególności „Metodyka masażu relaksacyjnego grzbietu”.

Osoby uczące się z niepełnosprawnościami powinny mieć możliwość przedyskutowania swoich błędów z ekspertem. Dla osób słabowidzących i niewidomych przygotowana jest alternatywna wersja zadania.

Kryteria weryfikacji, powiązane z materiałem sprawdzającym

Materiał sprawdza spełnienie niżej podanego kryterium weryfikacji:

MED.10.6.3.6) wykonuje masaż prozdrowotny.

Typ i tytuł materiału sprawdzającego

Zadanie z lukami – „Charakterystyka poszczególnych technik masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego”

Opis materiału sprawdzającego

Zadaniem osoby uczącej się jest uzupełnienie luk w zdaniach dotyczących techniki wykonywania masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego.

Istnieje możliwość sprawdzenia poprawności wykonania zadania, a także:

- wielokrotnego powtarzania wykonania ćwiczenia i jego sprawdzania – aż do momentu, gdy rozwiązanie będzie w pełni poprawne,
- uzyskania informacji zwrotnych dotyczących oceny realizacji zadania, opartych na zasadach oceniania kształtującego, wskazujących osobie uczącej się jej mocne strony.

Zadanie powiązane jest z e-bookiem „Masaż prozdrowotny-relaksacyjny”, z rozdziałem „Metodyka zabiegu masażu relaksacyjnego i pielęgnacyjnego głównych części ciała”.

Osoby uczące się z niepełnosprawnościami powinny mieć możliwość przedyskutowania swoich błędów z ekspertem.

Kryteria weryfikacji, powiązane z materiałem sprawdzającym

Materiał sprawdza spełnienie niżej podanego kryterium weryfikacji:

MED.10.6.3.6) wykonuje masaż prozdrowotny.

Typ i tytuł materiału sprawdzającego

Dopasowanie elementów do schematu – „Kolejność wykonywania poszczególnych czynności podczas rozcierania twarzy”

Opis materiału sprawdzającego

Zadaniem osoby uczącej się jest wstawienie na zdjęciu odpowiednich numerów z opisami, tak aby przedstawić kolejność wykonywania poszczególnych czynności podczas rozcierania twarzy w masażu pielęgnacyjnym.

Istnieje możliwość sprawdzenia poprawności wykonania zadania, a także:

- wielokrotnego powtarzania wykonania ćwiczenia i jego sprawdzania – aż do momentu, gdy rozwiązanie będzie w pełni poprawne,
- uzyskania informacji zwrotnych dotyczących oceny realizacji zadania, opartych na zasadach oceniania kształtującego, wskazujących osobie uczącej się jej mocne

strony.

Zadanie powiązane jest z interaktywnym narzędziem typu scenario-based learning „Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy”.

Osoby uczące się z niepełnosprawnościami powinny mieć możliwość przedyskutowania swoich błędów z ekspertem. Dla osób słabowidzących i niewidomych przygotowana jest alternatywna wersja zadania.

Typ i tytuł materiału sprawdzającego

Test samosprawdzający – „Wykonywanie masażu prozdrowotnego – relaksacyjnego”

Opis materiału sprawdzającego

Test jednokrotnego wyboru składa się z dziesięciu zadań z zakresu podstaw wykonywania masażu prozdrowotnego i relaksacyjnego. Limit czasu na rozwiązanie wynosi 15 minut. Próg zaliczenia 50%.

Istnieje możliwość sprawdzenia poprawności wykonania zadania, a także:

- wielokrotnego powtarzania wykonania ćwiczenia i jego sprawdzania – aż do momentu, gdy rozwiązanie będzie w pełni poprawne,
- wyświetlania wskazówek naprowadzających,
- uzyskania informacji zwrotnych dotyczących oceny realizacji zadania, opartych na zasadach oceniania kształtującego, wskazujących osobie uczącej się jej mocne strony.

Test powiązany jest z:

- e-bookiem „Masaż prozdrowotny-relaksacyjny”,
- sekwencjami filmowymi „Wykonywanie masażu relaksacyjnego”,
- filmem edukacyjnym „Zmiany w skórze pod wpływem głaskania”.

Osoby uczące się z niepełnosprawnościami powinny mieć możliwość przedyskutowania swoich błędów z ekspertem.

Kryteria weryfikacji, powiązane z materiałem sprawdzającym

Materiał sprawdza spełnienie niżej podanego kryterium weryfikacji:

MED.10.6.3.6) wykonuje masaż prozdrowotny.

Typ i tytuł materiału sprawdzającego

Quiz – „Charakterystyka wykonywania masażu prozdrowotnego – relaksacyjnego”

Opis materiału sprawdzającego

Quiz składa się z szesnastu zadań z zakresu podstaw wykonywania masażu prozdrowotnego i relaksacyjnego. Limit czasu na rozwiązanie wynosi 24 minuty. Próg zaliczenia 50%.

Istnieje możliwość sprawdzenia poprawności wykonania zadania, a także:

- wielokrotnego powtarzania wykonania ćwiczenia i jego sprawdzania – aż do momentu, gdy rozwiązanie będzie w pełni poprawne,
- wyświetlania wskazówek naprowadzających,
- uzyskania informacji zwrotnych dotyczących oceny realizacji zadania, opartych na zasadach oceniania kształtującego, wskazujących osobie uczącej się jej mocne strony.

Test powiązany jest z:

- e-bookiem „Masaż prozdrowotny-relaksacyjny”,
- sekwencjami filmowymi „Wykonywanie masażu relaksacyjnego”,
- filmem edukacyjnym „Zmiany w skórze pod wpływem głaskania”,
- interaktywnym narzędziem typu scenario-based learning „Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy”.

Osoby uczące się z niepełnosprawnościami powinny mieć możliwość przedyskutowania swoich błędów z ekspertem.

Kryteria weryfikacji, powiązane z materiałem sprawdzającym

Materiał sprawdza spełnienie niżej wymienionych kryteriów weryfikacji:

MED.10.6.3.1) określa wskazania i przeciwwskazania do poszczególnych rodzajów masażu prozdrowotnego,

MED.10.6.3.2) przygotowuje stanowisko do masażu, uwzględniając rodzaj wykonywanego masażu i aktualny stan pacjenta,

MED.10.6.3.3) przygotowuje pacjenta do masażu prozdrowotnego, uwzględniając rodzaj wykonywanego masażu,

MED.10.6.3.4) dobiera rodzaj i metodykę masażu prozdrowotnego, uwzględniając aktualny stan i oczekiwania pacjenta,

MED.10.6.3.5) dobiera środki poślizgowe i wspomagające masaż, uwzględniając rodzaj skóry pacjenta, stosowane wcześniej zabiegi oraz rodzaj zabiegu, MED.10.6.3.6) wykonuje masaż prozdrowotny.

[Powrót do spisu treści](#)

Minimalne wymagania techniczne umożliwiające korzystanie z e-materiału

[Minimalne wymagania sprzętowe zgodne z wymaganiami zpe.gov.pl](#)

[Powrót do spisu treści](#)

Wykonanie masażu prozdrowotnego - relaksacyjnego

MED.10. Świadczenie usług w zakresie masażu - Technik masażysta 325402

Netografia i bibliografia

Netografia

Leksykon masażu i terminów komplementarnych [online]

leksykonmasazu.pl/slowko/masaz-kosmetyczny-twarzy-szyi-i-dekoltu-sposob-klasyczny/ [dostęp: 24.02.2023]

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)
- [Wykonywanie masażu relaksacyjnego - sekwencje filmowe](#)
- [Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy - interaktywne narzędzie typu scenario-based learning](#)

Ocena wpływu wybranych czynników środowiskowych na proces starzenia się skóry [online]

aestheticcosmetology.com/wp-content/uploads/2019/02/ke2016.6-2.pdf [dostęp: 24.02.2023]

Plik pdf o rozmiarze 0,3 MB w języku polskim.

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)
- [Zmiany w skórze pod wpływem wykonania głaskania - film edukacyjny](#)

Przyczyny wewnątrzpochodnego starzenia się skóry [online]

gerontologia.org.pl/wp-content/uploads/2016/05/2006-04-4.pdf [dostęp: 24.02.2023]

Plik pdf o rozmiarze 0,1 MB w języku polskim.

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)
- [Zmiany w skórze pod wpływem wykonania głaskania - film edukacyjny](#)

Rodzaje oraz przyczyny starzenia się skóry [online]

aestheticcosmetology.com/wp-content/uploads/2020/02/ke2020.1-1.pdf [dostęp: 24.02.2023]

Plik pdf o rozmiarze 0,32 MB w języku polskim.

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)
- [Wykonywanie masażu relaksacyjnego - sekwencje filmowe](#)
- [Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy - interaktywne narzędzie typu scenario-based learning](#)
- [Zmiany w skórze pod wpływem wykonania głaskania - film edukacyjny](#)

Wpływ diety na wygląd skóry [online]

aestheticcosmetology.com/wp-content/uploads/2019/04/ke2013.4-3.pdf [dostęp: 24.02.2023]

Plik pdf o rozmiarze 0,5 MB w języku polskim.

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)

Bibliografia

Adamski Z., Kaszuba A.: Dermatologia dla kosmetologów. Edra Urban & Partner; Wrocław 2010

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)
- [Wykonywanie masażu relaksacyjnego - sekwencje filmowe](#)
- [Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy - interaktywne narzędzie typu scenario-based learning](#)
- [Zmiany w skórze pod wpływem wykonania głaskania - film edukacyjny](#)

Chojnowska E.: Masaż relaksacyjny całego ciała. Wydawnictwo Literat; Piastów 2017

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)
- [Wykonywanie masażu relaksacyjnego - sekwencje filmowe](#)
- [Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy - interaktywne narzędzie typu scenario-based learning](#)
- [Zmiany w skórze pod wpływem wykonania głaskania - film edukacyjny](#)

Czubak KA.: Żbikowska HM. Struktura, funkcja i znaczenie biomedyczne kolagenów. Annales Academiae Medicae Silesiensis. Vol. 68. No. 4. 2014

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)
- [Zmiany w skórze pod wpływem wykonania głaskania - film edukacyjny](#)

Hollis M.: Masaż terapeutyczny. Wydawnictwo Medyczne W. Górnicki. Wrocław, 2012

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)
- [Wykonywanie masażu relaksacyjnego - sekwencje filmowe](#)
- [Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy - interaktywne narzędzie typu scenario-based learning](#)

Magiera L.: Masaż w kosmetyce i odnowie biologicznej Bio-Styl; Kraków 2012

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)
- [Wykonywanie masażu relaksacyjnego - sekwencje filmowe](#)
- [Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy - interaktywne narzędzie typu scenario-based learning](#)

Magiera L.: Klasyczny masaż leczniczy. Bio-Styl; Kraków 2017

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)
- [Wykonywanie masażu relaksacyjnego - sekwencje filmowe](#)
- [Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy - interaktywne narzędzie typu scenario-based learning](#)

- [Zmiany w skórze pod wpływem wykonania głaskania - film edukacyjny](#)

Magiera L.: Relaksacyjny masaż leczniczy. Bio- Styl; Kraków 2016

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)

Przylipak A.: podstawy medycyny estetycznej. Podręcznik dla studentów kosmetologii. Kresowa Agencja Wydawnicza, Białystok 2014

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)
- [Wykonywanie masażu relaksacyjnego - sekwencje filmowe](#)
- [Wykonanie masażu pielęgnacyjnego i relaksacyjnego twarzy - interaktywne narzędzie typu scenario-based learning](#)

Tobin DJ.: Introduction to skin aging. Journal of tissue viability 26.1 (2017): 37-46.

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)
- [Zmiany w skórze pod wpływem wykonania głaskania - film edukacyjny](#)

Żelaszczyk D.: Waszkielewicz A, Marona H. Kolagen-struktura oraz zastosowanie w kosmetologii i medycynie estetycznej. Estetol. Med. Kosmetol 2.1 (2012): 14-20.

- [Masaż prozdrowotny-relaksacyjny - e-book](#)
- [Zmiany w skórze pod wpływem wykonania głaskania - film edukacyjny](#)

Wykonanie masażu prozdrowotnego - relaksacyjnego

MED.10. Świadczenie usług w zakresie masażu - Technik masażysta 325402

Instrukcja użytkowania

Spis treści

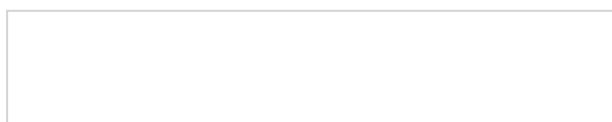
- [Struktura e-materiału](#)
- [Materiały multimedialne](#)
- Obudowa dydaktyczna
 - [Interaktywne materiały sprawdzające](#)
 - [Słownik pojęć dla e-materiału](#)
 - [Przewodnik dla nauczyciela](#)
 - [Przewodnik dla uczącego się](#)
 - [Netografia i bibliografia](#)
- [Minimalne wymagania techniczne](#)

Struktura e-materiału

E-materiał składa się z podstawowych informacji, materiałów multimedialnych oraz obudowy dydaktycznej.

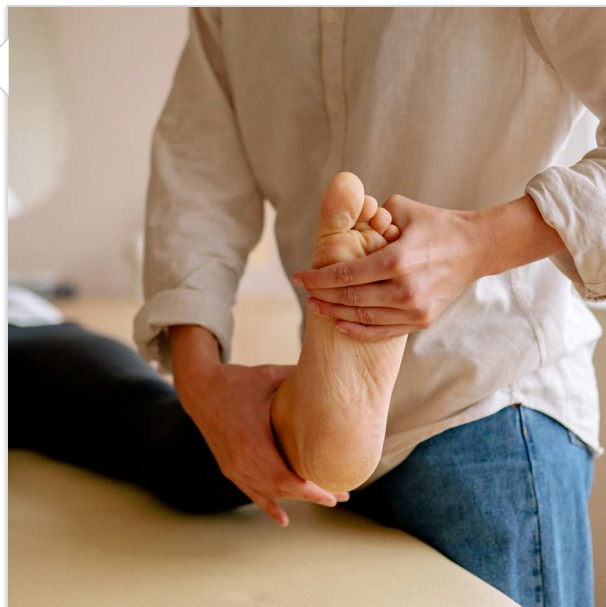
Na stronie z podstawowymi informacjami znajduje się tytuł e-materiału, kod i nazwa kwalifikacji, nazwa i symbol cyfrowy zawodu oraz nazwisko konsultanta.

Do poszczególnych elementów e-materiału można przejść za pomocą interaktywnego spisu treści.



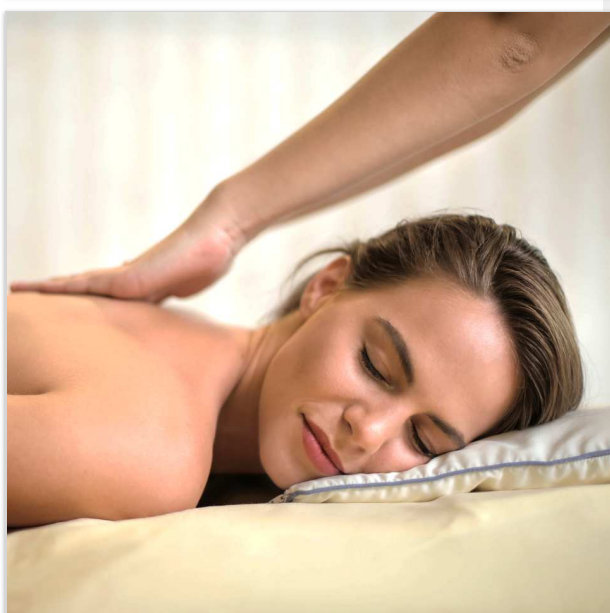


**Podstawowe informacje o e-
materiale**



Masaż prozdrowotny-relaksacyjny

E-book



**Wykonywanie masażu
relaksacyjnego**

Sekwencje filmowe



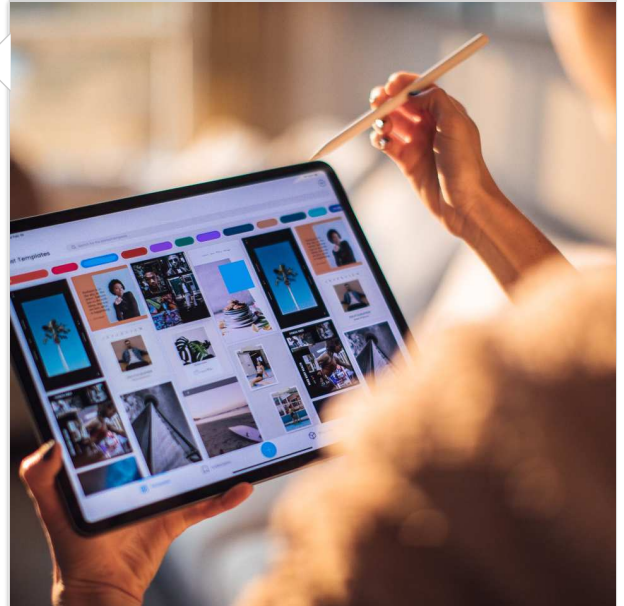
**Zmiany w skórze pod wpływem
wykonania gładzenia**

Film edukacyjny

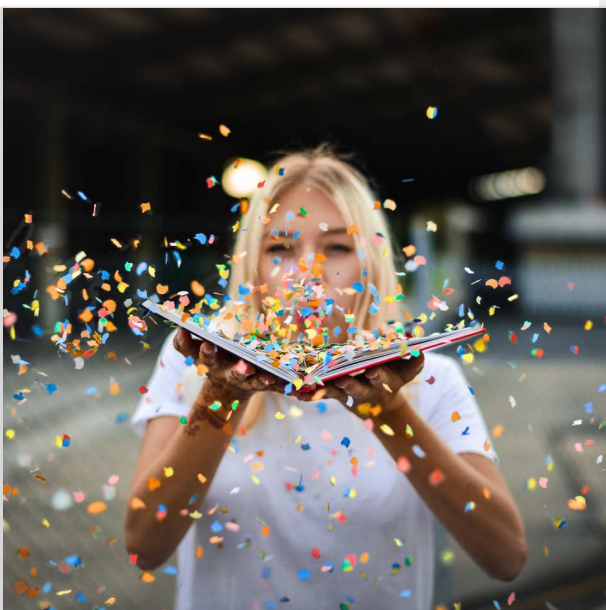


**Wykonanie masażu
pielęgnacyjnego i relaksacyjnego
twarzy**

Interaktywne narzędzie typu
scenario-based learning



**Interaktywne materiały
sprawdzające**



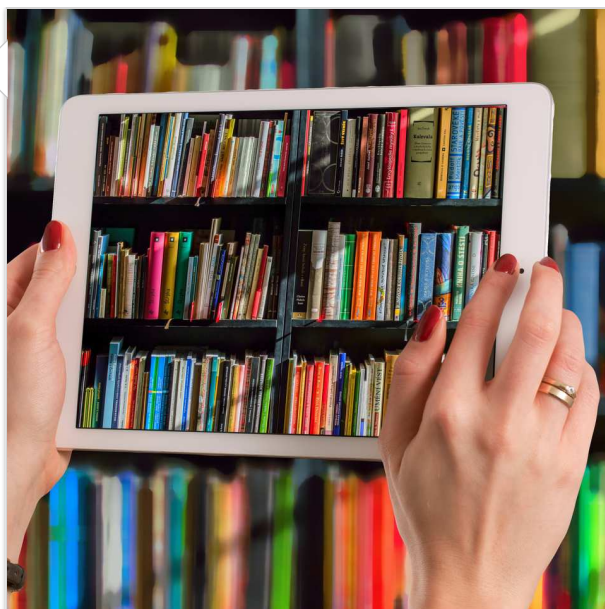
Słownik pojęć dla e-materiału



Przewodnik dla nauczyciela



Przewodnik dla uczącego się



Netografia i bibliografia

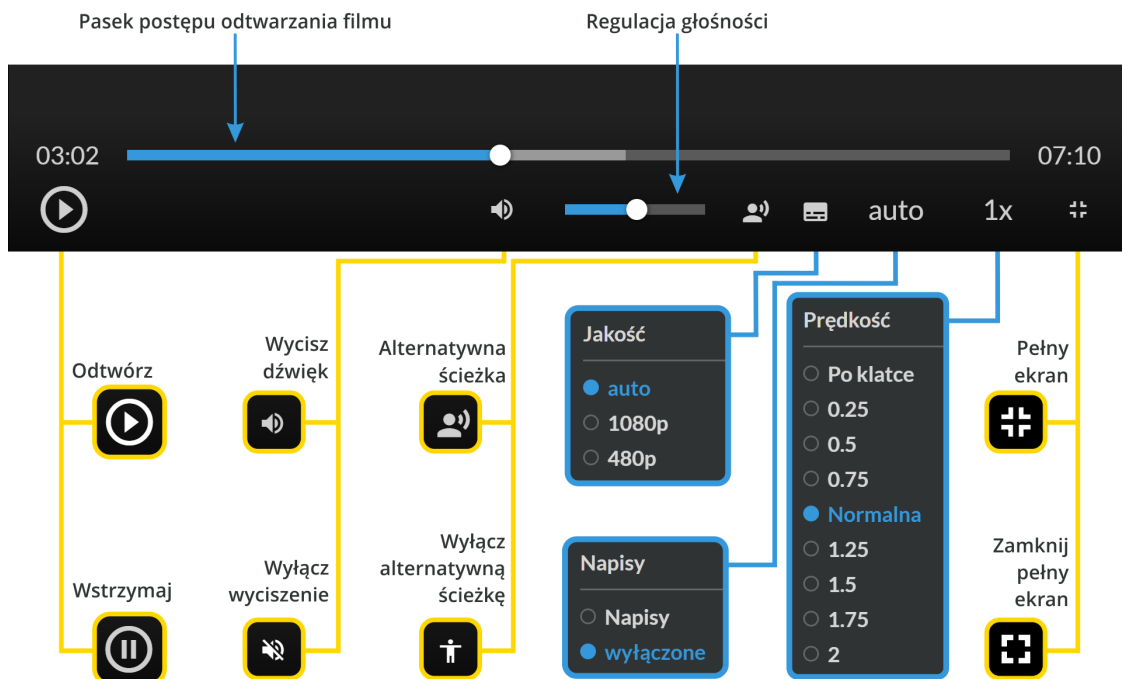
Odtwarzanie każdego e-materiału jest możliwe również w trybie dostępności, który zawiera alternatywne wersje materiałów dostępne dla użytkowników z dysfunkcjami wzroku, słuchu.

[Powrót do spisu treści](#)

Materiały multimedialne

Sekwencje filmowe i film edukacyjny

Utwory audiowizualne zrealizowane na podstawie scenariusza. Użytkownik ma możliwość wielokrotnego odtworzenia filmu, również w trybie pełnoekranowym. Użytkownik może zatrzymać odtwarzanie w dowolnym momencie, wznowić, przewinąć lub obejrzyć od początku. Odtwarzacz pozwala na włączenie i wyłączenie dźwięku oraz ustawienie jego głośności, włączenie lub wyłączenie napisów, ustawienie jakości wyświetlanego materiału. Dodatkowo można włączyć tryb filmu z audiodeskrypcją.



Panel użytkownika odtwarzacza filmów

Źródło: Zespół autorski Politechniki Łódzkiej, licencja: CC BY 3.0.

Na stronie z sekwencjami filmowymi znajduje się interaktywny spis treści, który umożliwia przejście do wybranej części.

Po każdej sekwencji filmowej znajduje się ćwiczenie aktywizujące, pozwalające uczącemu się sprawdzić, czy zrozumiał zagadnienia poruszane w danej sekwencji.

Poniżej filmu i sekwencji znajdują się powiązane z nimi ćwiczenia interaktywne, które można również znaleźć na stronie Interaktywnych materiałów sprawdzających.

E-book

Dokument w formie publikacji elektronicznej opublikowanej na stronach internetowych.

E-book otwiera się w nowej karcie. Na pierwszej stronie znajduje się interaktywny spis treści, który umożliwia przejście do wybranej części. Użytkownik ma możliwość pobrania dołączonych dokumentów. Na końcu każdej strony znajduje się odsyłacz do spisu treści.

Interaktywne narzędzie typu scenario-based learning

Aplikacja otwierana i używana na ekranie urządzenia elektronicznego typu: komputer, laptop, tablet, smartfon. Umożliwia działanie w ramach ustalonych reguł, dążenia do celu, podejmowania decyzji mających wpływ na dalsze etapy. Warunki gry zmieniają się w trakcie jej trwania i uzależnione są od decyzji gracza.

Szczegółowa instrukcja do gry decyzyjnej znajduje się na stronie medium.

Poniżej interaktywnego narzędzia typu scenario-based learning znajdują się powiązane z nim ćwiczenia interaktywne, które można również znaleźć na stronie Interaktywnych materiałów sprawdzających.

[Powrót do spisu treści](#)

Obudowa dydaktyczna

Interaktywne materiały sprawdzające

Materiały sprawdzające dostępne są w zakładkach. Każdy materiał sprawdzający ma tytuł wskazujący zakres tematyczny, którego dotyczy.

Każde ćwiczenie opatrzone jest ikoną informującą o poziomie trudności: łatwy, średni lub trudny.

Po kliknięciu wybranego tematu ukaże się zadanie lub test. Pod tytułem ćwiczenia znajduje się polecenie, które wskazuje uczącemu się, co konkretnie ma wykonać, np.: wskaż poprawną odpowiedź, wskaż wszystkie poprawne odpowiedzi, uzupełnij luki w tekście, nazwij wskazane na rysunku elementy, rozwiąż krzyżówkę, ułóż w prawidłowej kolejności, oceń, czy podane zdania są prawdziwe, czy fałszywe.

Po udzieleniu odpowiedzi uczący się może:

- sprawdzić poprawność rozwiązania ćwiczenia poprzez wybranie przycisku „Sprawdź”,
- zobaczyć poprawną odpowiedź poprzez wybranie przycisku „Pokaż odpowiedź”,

- wyczyścić swoje odpowiedzi wybierając przycisk z ikoną gumki.

W przypadku udzielenia poprawnej odpowiedzi uczący otrzymuje informację zwrotną wskazującą umiejętności, które zostały sprawdzone poprzez wykonanie zadania.

Jeśli odpowiedź jest błędna, uczący dowiaduje się, w jakim materiale multimedialnym znajdzie informacje potrzebne do poprawnego rozwiązania zadania.

Opis przykładowych typów materiałów sprawdzających występujących w e-materiale

Wskazywanie poprawnej odpowiedzi

Zadaniem uczącego się jest ocenić, czy podane zdania są prawdziwe. W tym celu należy zaznaczyć wybrane odpowiedzi.

Zadania ukierunkowane na grupowanie

Zadanie polega na przyporządkowaniu podanych elementów do odpowiednich grup. W tym celu należy przeciągnąć elementy do wybranej komórki.

Zadania dobierania w pary

Zadanie polega na połączeniu w pary odpowiadających sobie opisów, zgodnie z poleceniem.

Zadania ukierunkowane na uporządkowanie

Zadaniem uczącego się jest ułożenie zdań we właściwej kolejności, zgodnie z poleceniem. W tym celu należy zaznaczyć kafelek z wybranym sformułowaniem i przeciągnąć go w odpowiednie miejsce.

Uzupełnianie podpisów obrazka

Zadanie polega na nazwaniu wszystkich zdjęć lub ilustracji. W tym celu należy przeciągnąć odpowiedni element pod grafikę.

Zadania z możliwością użycia materiałów audio-video

Zadaniem uczącego się jest odpowiedzenie na pytanie, po obejrzeniu fragmentu filmu.

Zadania z lukami

Zadanie zawiera zdania, w których należy uzupełnić luki, wybierając wyrazy lub wyrażenia umieszczone pod tekstem. Aby umieścić wybraną odpowiedź w luce, należy w nią kliknąć i przeciągnąć w to miejsce. Można również kliknąć w lukę, pojawi się wówczas lista rozwijana zawierająca wszystkie możliwe dystraktory.

Dopasowanie elementów do schematu

Zadanie polega na nazwaniu wszystkich zaznaczonych na rysunku elementów. W tym celu należy kliknąć przycisk opcji i w okienku tekstowym wpisać nazwę elementu.

Test samosprawdzający i quiz

Po kliknięciu tytułu testu pojawiają się informacje o sprawdzanym zakresie wiedzy, liczbie pytań w teście, limicie czasu i ostatnim wyniku testu. Aby rozpocząć test, należy kliknąć przycisk „Uruchom”. Po uruchomieniu testu pojawiają się pytania, każde na osobnej podstronie.

W górnym pasku znajduje się informacja, które pytanie jest wyświetlone, ile czasu pozostało do końca testu oraz ostatni wynik. Jeśli kilka odpowiedzi jest poprawnych, informacja ta zawarta jest w poleceniu. Przejście do kolejnego pytania jest możliwe tylko po udzieleniu odpowiedzi. Uczący otrzymuje informację zwrotną na temat poprawności wykonania każdego zadania. System losuje kolejność pytań i kolejność dystraktorów.

Przy ostatnim pytaniu pojawia się przycisk „Zakończ test”. Po kliknięciu go uczący się otrzymuje informację zwrotną dotyczącą całego testu oraz może obejrzeć wszystkie pytania wraz z zaznaczonymi przez siebie odpowiedziami. Pod informacją zwrotną znajduje się przycisk „Uruchom ponownie”.

[Powrót do spisu treści](#)

Słownik pojęć dla e-materiału

Słownik pojęć posiada strukturę listy. Znajdują się w nim występujące w e-materiale pojęcia wraz z ich definicjami. Pod każdym pojęciem znajduje się hiperłącze do odpowiedniego multimediu, w którym występuje dane pojęcie.

W górnej części słownika znajduje się pole wyszukiwania pojęć „Filtruj pojęcie”. W celu wyszukania terminu w słowniku należy wpisać go lub jego fragment w pole filtrujące. Na stronie pozostaną tylko pojęcia zawierające wpisaną frazę. Aby wrócić do pełnej listy, należy kliknąć w ikonę krzyżyka.

[Powrót do spisu treści](#)

Przewodnik dla nauczyciela

Przewodnik dla nauczyciela jest podzielony na pięć części. Każda z nich jest wyróżniona w interaktywnym spisie treści. Po kliknięciu na dany podrozdział przewodnika, wyświetli się jego odpowiedni fragment.

W pierwszej części „Podstawowe informacje o e-materiale” podane są następujące informacje: tytuł e-materiału, nazwa i symbol cyfrowy zawodu, kod i nazwa kwalifikacji, oznaczenie i nazwa jednostki efektów kształcenia, efekty kształcenia i odpowiadające im kryteria weryfikacji właściwe dla e-materiału, cele ogólne e-materiału oraz struktura e-materiału zawierająca hiperłącza, które umożliwiają przejście do wszystkich jego składowych.

Druga część zawiera wskazówki dotyczące wykorzystania materiałów multimedialnych w procesie dydaktycznym, w tym:

- tytuł i typ materiału multimedialnego,
- opis zawartości merytorycznej materiału multimedialnego, powiązania pomiędzy jego elementami, listę powiązanych kryteriów weryfikacji oraz materiałów sprawdzających,

- cele szczegółowe materiału multimedialnego,
- wykorzystanie materiału multimedialnego w trakcie zajęć do pracy indywidualnej, w grupach i z całym zespołem,
- wykorzystanie materiału multimedialnego poza zajęciami do pracy indywidualnej oraz w grupach,
- wykorzystanie materiału multimedialnego do indywidualizacji pracy z uczącymi się.

Trzecia część zawiera charakterystykę poszczególnych interaktywnych materiałów sprawdzających, w tym: typ, tytuł, opis i powiązane kryteria weryfikacji.

Czwarta część opisuje wykorzystanie e-materiału do pracy z uczącymi się o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Piąta część obejmuje minimalne wymagania techniczne umożliwiające korzystanie z e-materiału.

[Powrót do spisu treści](#)

Przewodnik dla uczącego się

Przewodnik dla uczącego się jest podzielony na cztery części. Każda z nich jest wyróżniona w interaktywnym spisie treści. Po kliknięciu na dany podrozdział przewodnika, wyświetli się jego odpowiedni fragment.

W pierwszej części „Podstawowe informacje o e-materiale” podane są następujące informacje: tytuł e-materiału, nazwa i symbol cyfrowy zawodu, kod i nazwa kwalifikacji, efekty kształcenia i odpowiadające im kryteria weryfikacji właściwe dla e-materiału, cele ogólne e-materiału oraz struktura e-materiału zawierająca hiperłącza, które umożliwiają przejście do wszystkich jego składowych.

Druga część zawiera wskazówki dotyczące wykorzystania materiałów multimedialnych w procesie samokształcenia, w tym:

- tytuł i typ materiału multimedialnego,
- opis zawartości merytorycznej materiału multimedialnego, powiązania pomiędzy jego elementami, listę powiązanych kryteriów weryfikacji oraz materiałów sprawdzających,
- cele szczegółowe materiału multimedialnego,
- wykorzystanie materiału multimedialnego w procesie samokształcenia.

Trzecia część zawiera charakterystykę poszczególnych interaktywnych materiałów sprawdzających, w tym: typ, tytuł, opis i powiązane kryteria weryfikacji.

Czwarta część obejmuje minimalne wymagania techniczne umożliwiające korzystanie z e-materiału.

[Powrót do spisu treści](#)

Netografia i bibliografia

Netografia i bibliografia jest to spis adresów internetowych oraz pozycji literaturowych powiązanych z e-materiałem. Przy każdym linku podana jest data dostępu. Aby przejść na daną stronę, należy skopiować adres internetowy do paska przeglądarki.

Przy każdej pozycji netografii i bibliografii umieszczony jest link do materiału multimedialnego, z którym jest ona powiązana.

[Powrót do spisu treści](#)

Minimalne wymagania techniczne

[Minimalne wymagania sprzętowe zgodne z wymaganiami zpe.gov.pl](#)

Problemy techniczne z odtwarzaniem e-materiałów

W przypadku problemów z wyświetlaniem się materiałów w e-materiale należy upewnić się, że urządzenie (komputer, laptop, smartfon itp.) ma dostęp do sieci

internetowej. Czasami zbyt wolny internet może spowodować dłuższe ładowanie się stron, szczególnie w przypadkach, gdy znajdują się na nich wizualizacje 3D. Można sprawdzić co spowalnia internet. Najczęściej jest to otwarcie zbyt wielu zakładek w przeglądarce internetowej, przeciążenie systemu (zbyt wiele otwartych aplikacji). Jeżeli użytkownik korzysta z internetu mobilnego, słaba jakość połączenia może być spowodowana wyczerpaniem się danych pakietowych w ofercie.

[Powrót do spisu treści](#)