

सहायक स्पा उपचारक

(Spa Therapy Assistant)

छोटो अवधिको

पाठ्यक्रम

(दक्षतामा आधारित)



प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद्
पाठ्यक्रम विकास तथा समकक्षता निर्धारण महाशाखा
सानोठिमी, भक्तपुर
२०७७

विषय सूची

परिचय	3
लक्ष्य	3
उद्देश्यहरु	3
पाठ्यक्रमको विशेषता	3
तालीम अवधि	3
लक्षित स्थान	3
प्रशिक्षार्थी संख्या	3
प्रशिक्षणको माध्यम	3
प्रशिक्षार्थी उपस्थिति	4
प्रवेशका आधारहरु	4
प्रशिक्षकको न्यूनतम योग्यता	4
प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात	4
प्रशिक्षणका माध्यम र सामग्री	4
प्रशिक्षण विधि र सिकाइ	4
प्रमाण-पत्र प्रदान	4
सीप परीक्षणको व्यवस्था	4
प्रशिक्षण सम्बन्धी सुझाव	4
पाठ्य संरचना	Error! Bookmark not defined.
विस्तृत पाठ्यक्रम	Error! Bookmark not defined.
मोड्युल १ पेशागत परिचय	Error! Bookmark not defined.
मोड्युल २: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा	Error! Bookmark not defined.
मोड्युल ३ औजार, उपकरण र सामग्री पहिचान तथा प्रयोग	Error! Bookmark not defined.
मोड्युल ४: रिजभेसन (Reservation) गर्ने	Error! Bookmark not defined.
मोड्युल ५: आगमनपूर्वका क्रियाकलाप (Pre-arrival Activities)	Error! Bookmark not defined.
मोड्युल ६: आगमनका क्रियाकलाप (Arrival Activities)	Error! Bookmark not defined.
मोड्युल ७: पाहुना सत्कारका क्रियाकलाप (Guest Service Activities)	Error! Bookmark not defined.
मोड्युल ८: प्रस्थान क्रियाकलाप (Departure Activities)	Error! Bookmark not defined.
Infrastructures and Facilities	Error! Bookmark not defined.
सन्दर्भ सामग्री	Error! Bookmark not defined.
उपकरण तथा औजार (Tools and Equipment)	Error! Bookmark not defined.
आवश्यक स्टेशनरी र विविध सामग्रीहरु	Error! Bookmark not defined.

परिचय

यो “ सहायक स्पा उपचारक ” “(Spa Therapy Assistant)” पेशाको दक्षतामा आधारित पाठ्यक्रम ठूला होटलहरूमा वा रोजगारी स्वरोजगारीका लागि स्पा संग सम्बन्धित औजार उपकरणहरूले सुसज्जित गरि खोलिएको स्पा सेन्टरहरूको अग्रभागमा रहेर पाहुनाहरूलाई सेवा दिने कार्यसंग सम्बन्धित छ । यस पाठ्यक्रममा आधारित तालीम कार्यक्रमले एकातर्फ प्रशिक्षकहरूलाई पाठ्यक्रममा समावेश भएको ज्ञान र सीपलाई प्रदर्शन गर्न तथा सिकाउन र अर्को तर्फ प्रशिक्षार्थीहरूलाई प्रयोगात्मक (व्यावहारिक) अभ्यास मार्फत सीप सिक्न प्रचुर अवसर प्रदान गर्दछ । प्रशिक्षार्थीहरूले पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका ज्ञान र सीपहरू सिक्नका लागि औजार, उपकरण र सामग्रीहरू सुरक्षित तरिकाले प्रयोग गर्ने ज्ञान र सीपहरू समेत सिक्नेछन् ।

यस पाठ्यक्रम अनुसार प्रशिक्षण लिएका प्रशिक्षार्थीले सैद्धान्तिक ज्ञान कक्षा कोठाको प्रशिक्षणबाट र प्रयोगात्मक सीप सम्बन्धित स्पा थेरापी प्रशिक्षण प्रयोगशाला/कार्यस्थलमा अभ्यास गरी प्राप्त गर्नेछन् । यी सीपहरूमा दक्षता हासिल गरिसकेपछि प्रशिक्षार्थीहरूले ठूला होटलहरू खोलिएका स्पामा वा रोजगारी स्वरोजगारीका लागि स्पा संग सम्बन्धित औजार उपकरणहरूले सुसज्जित गरि खोलिएको स्पा सेन्टरहरूमा रोजगारी प्राप्त गर्ने पर्याप्त अवसर पाउने वा स्व-व्यवसाय गरी स्वरोजगार सिर्जना गर्न सक्नेछन् र गरिवी न्यूनीकरण गरी मुलुकको विकासमा योगदान दिनेछन् । यो पाठ्यक्रममा राखिएका सिकाइबाट प्रशिक्षार्थीहरू आफूसंग भएको परम्परागत सीप र ज्ञानलाई नवीनतम प्रविधि अनुसार सुधार ल्याउन र सम्बन्धित क्षेत्रमा आवश्यक दक्ष कामदारको रूपमा कार्य गर्न समर्थ हुनेछन् ।

लक्ष्य

यसको लक्ष्य स्वदेश तथा विदेशको श्रमबजारका लागि आवश्यक आधारभूत तहको सहायक स्पा उपचारक तयार गर्ने रहेको छ ।

उद्देश्यहरू

यो पाठ्यक्रमको निम्न उद्देश्य रहेको छ ।

- स्पा सेन्टरहरूमा अतिथि सत्कार क्षेत्रको अग्रभागमा रहेर प्रदान गरिने सेवाको आवश्यकता र विश्वव्यापी महत्व बोध गर्न ।
- अतिथि/पाहुनाहरूद्वारा स्पा थेरापी उपचार विधि सम्बन्धी जिज्ञासा,चासो मागेको जानकारी, सूचना र सामान्य सोध खबरको जवाफ दिन ।
- मसाज प्रविधिको प्रयोग गरी सामान्य रोगको उपचार गर्न ।
- मसाज सेवा प्रदान गरी ग्राहकलाई सन्तुष्टि प्रदान गर्न
- मसाज सेवाको माध्यमबाट आय आर्जन गरी जिविकोपार्जनमा सुधार ल्याउन ।
- रोजगार तथा स्वरोजगार भई सीपलाई श्रमसंग आवद्ध गर्न ।

पाठ्यक्रमको विशेषता

- यस पाठ्यक्रमले सीप विकासमा जोड दिन्छ । यस पाठ्यक्रमको ८० प्रतिशत समय सीप सिकाइ र २० प्रतिशत समय सैद्धान्तिक ज्ञान सिकाइमा छुट्टयाइएको छ ।
- यस पाठ्यक्रमको जोड पाठ्यक्रममा समावेश गरिएका सीपहरू प्रदान गर्न वा सिकाउनमा हुनेछ ।

तालीम अवधि

यो तालीम कार्यक्रमको समयावधि उद्योगमा आधारित अभ्यास समेत ३९० घण्टाको हुनेछ ।

लक्षित स्थान

- नेपाल भर ।

प्रशिक्षार्थी संख्या

- एक समूहमा अधिकतम २० जना ।

प्रशिक्षणको माध्यम

- नेपाली/अंग्रेजी तथा स्थानीय भाषा ।

प्रशिक्षार्थी उपस्थिति

तालीम अवधिभर प्रशिक्षार्थीको उपस्थिति कम्तीमा ९०% पुगेको हुनुपर्नेछ अन्यथा प्रमाण-पत्र पाउन योग्य मानिने छैनन् ।

प्रवेशका आधारहरू

तलका आधार पूरा गरेका व्यक्तिहरू यस तालीममा प्रवेश पाउने छन् ।

- साधारण लेखपढ गर्न जान्ने ।
- १८ वर्ष पूरा भएको स्वस्थ नेपाली नागरिक ।

प्रशिक्षकको न्यूनतम योग्यता

- स्पा थेरापी तह २ उत्तीर्ण वा सो सरह ।
- स्पा थेरापी तह १ उत्तीर्ण गरि २ वर्षको कार्यानुभव ।
- राम्रो संचार तथा प्रशिक्षण सीप भएको ।

प्रशिक्षक-प्रशिक्षार्थी अनुपात

- प्रयोगात्मक कक्षाको लागि अनुपात : १ : १०
- सैद्धान्तिक कक्षाको लागि अनुपात : १ : २०

प्रशिक्षणका माध्यम र सामग्री

प्रभावकारी प्रशिक्षण तथा प्रदर्शनका लागि आवश्यक सामग्रीहरू:

- छापेका मिडियाका सामग्रीहरू (अभ्यास पुस्तिका, रुजु सूची)
- Non-Projected सामग्रीहरू (डिस्प्ले नमूनाहरू, फिल्म फ्लिप चार्ट, पोष्टर, बोर्ड, मार्कर)
- Project Media सामग्री (मल्टिमिडिया प्रोजेक्टर, स्लाईड आदि)
- श्रव्यदृष्य सामग्री (टेप, फिल्म, स्लाइड टेप, भिडियो डिस्क आदि)
- कम्प्युटरमा आधारित प्रशिक्षण सामग्री -कम्प्युटरमा आधारित तालीम र अन्तरक्रियात्मक भिडियो)

प्रशिक्षण विधि र सिकाइ

यो तालीम कार्यक्रममा प्रशिक्षण दिँदा उदाहरणयुक्त व्याख्या, प्रवचन, छलफल, कार्यदेश, समूह छलफल प्रदर्शन, अनुकरण, निर्देशित अभ्यास, अवलोकन, स्व-अभ्यास प्रयोगात्मक अभ्यास र अन्य व्यक्तिगत सिकाइ हुनेछ ।

प्रमाण-पत्र प्रदान

यो तालीम सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्ने प्रशिक्षार्थीहरूलाई सम्बन्धित तालिम दिने संस्थाले **सहायक स्पा उपचारक (Spa Therapy Assistant)** को प्रमाणपत्र प्रदान गर्नेछ ।

सीप परीक्षणको व्यवस्था

यो तालीमको प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका प्रशिक्षार्थीहरूले राष्ट्रिय सीप परीक्षण समिति द्वारा निर्धारण गरिएको मापदण्ड/पूर्व शर्तहरू पूरा गरेमा **सहायक स्पा उपचारक (Spa Therapy Assistant)** तह १ को सीप परीक्षणमा सहभागी हुन सक्नेछन् ।

प्रशिक्षण सम्बन्धी सुझाव

- तालीम पाठ्यक्रम पूर्णरूपमा अध्ययन गर्ने ।
- सैद्धान्तिक प्रशिक्षण तथा सीप सिकाइको लागि पाठयोजना बनाउने ।
- सीपमा आधारित सैद्धान्तिक विषयवस्तुलाई प्रभावकारी ढङ्गबाट प्रशिक्षण गर्ने, गराउने ।
- सिकारु स्पष्ट नभइन्जेलसम्म प्रशिक्षकले सीप सम्पादन प्रदर्शन गर्ने, गराउने ।
- सिकारुलाई सीप सम्पादन गर्नु पूर्व वैयक्तिक सुरक्षा उपकरण प्रयोग तथा औजार उपकरण सुरक्षा प्रत्याभुति सुनिश्चित गर्ने, गराउने ।
- सिकारुलाई सम्बन्धित सीप सम्पादन गर्न निर्देशित अभ्यास गर्न लगाउने ।
- सिकारुलाई सम्बन्धित सीप न्यून गल्ती देखिने गरी सम्पादन गर्न अवसर प्रदान गर्ने, गराउने ।

- सिकारुलाई सम्बन्धित सीप गल्ली नगरिकन सम्पादन गर्ने अवसर प्रदान गर्ने, गराउने ।
- सिकारुले स्वतन्त्र ढङ्गबाट जटिल सीपहरु सम्पादन गरेको सुनिश्चित गर्ने, गराउने ।
- सिकारुले सीप सिकाइको क्रममा उत्पादन गरेको बस्तु भए त्यसको मूल्याङ्कन गर्ने, गराउने ।

पाठ्य संरचना
(सहायक स्पा उपचारक)

मोड्यूल/सब मोड्यूल	स्वभाव	समय (घण्टा)		
		सैद्धान्तिक	व्यावहारिक	जम्मा
मोड्यूल १: स्पा थेरापी परिचय	सै	५	.	५
मोड्यूल २: पेशागत स्वास्थ्य सुरक्षा	सै+व्या	४	१२	१६
मोड्यूल ३: आधारभूतकार्य	सै+व्या	३	१०	१३
मोड्यूल ४: कार्यस्थलको तयारी	सै+व्या	३	१२	१५
मोड्यूल ५: आतिथ्य सेवा	सै+व्या	५	२५	३०
मोड्यूल ६: Stock व्यवस्थापन	सै+व्या	२	१२	१४
मोड्यूल ७: स्पा थेरापी				
सब मोड्यूल ७.१: प्राचीनमसाज थेरापी	सै+व्या	११	१०९	१२०
सब मोड्यूल ७.२: आधुनिकमसाज थेरापी	सै+व्या	१२	८४	९६
सब मोड्यूल ७.३: सौन्दर्य थेरापी	सै+व्या	४	२५	२९
सब मोड्यूल ७.४ हाइड्रो थेरापी	सै+व्या	३	९	१२
मोड्यूल ८: उच्चमशीलताविकास	सै+व्या	१८	२२	४०
जम्मा		७०	३२०	३९०

पाठ्य मोड्यूलतथा सब मोड्यूलहरु

मोड्यूल १: स्पा थेरापी परिचय

मोड्यूल २: पेशागत स्वास्थ्य सुरक्षा

मोड्यूल ३: आधारभूतकार्य

मोड्यूल ४: कार्यस्थलको तयारी

मोड्यूल ५: आतिथ्य सेवा

मोड्यूल ६: **Stock**व्यवस्थापन

मोड्यूल७: थेरापी

सब मोड्यूल७.१: प्राचीनमसाज थेरापी

सब मोड्यूल७.२: आधुनिकमसाज थेरापी

सब मोड्यूल७.३: सौन्दर्य थेरापी

सब मोड्यूल७.४:हाइड्रो थेरापी

मोड्यूल ८: संचार तथाव्यावसायिकविकास

मोड्यूल ९: उद्यमशीलताविकास

मोड्यूल १ पेशागत परिचय

सबमोड्यूल १.१ स्पा थेरापी परिचय

समय : ५ घण्टा (सै)

वर्णन:

यस मोड्यूलमाप्रशिक्षार्थीहरूलाई पेशागत परिचयकाबारेमा प्रशिक्षण गराइन्छ। यस मोड्यूलमास्पा थेरापीसंग सम्बन्धितज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएकाछन्।

उद्देश्य:

- स्पा थेरापी अपरेसनको अवधारणाविकास गर्न।

कार्यहरू

- स्पा र वेलनेशको परिचय
- महत्व
- इतिहास
- हालनेपालमाप्रयोग भएकाप्रविधिहरू
- बैकल्पीकचिकित्साहरू संगको अन्तर सम्बन्ध
- स्पाकाप्रकार
- प्रोफेसनल स्पा थेरापीमाहुनु पर्ने गुण
- कार्यस्थलको बातावरण
- थेरापीको परिचय
- थेरापीकाप्रकार
- निर्मलीकरणको प्रकार, परिचय र विधि
- औजार तथा उपकरणको पहिचान र प्रयोग विधि
- Basic knowledge of Anatomy and physiology.
- Basic First Aid skill.
- English communication skills.
- Leadership skill.
- Neat personal presentation.
- Team Work.

मोड्युल १.२: पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा

समय : ४ घण्टा (सै) + १२ घण्टा (ब्या) = १६ घण्टा

वर्णन:

यस मोड्युलमाप्रशिक्षार्थीहरूलाई पेशागत स्वास्थ्य र सुरक्षा/सावधानीकाबारेमा प्रशिक्षण गराइन्छ। यस मोड्युलमापेशागतकार्य गर्दा हुनसक्ने संभावितदुर्घटनाबाट सुरक्षित राख्न, प्राथमिकउपचार गर्न, कार्यस्थलको सुरक्षा गर्न, मेशिन/औजार तथाउपकरणहरू प्रयोग र सरसफाइसँग सम्बन्धितज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएकाछन्।

उद्देश्य:

- सुरक्षाकाउपायपहरू अपनाउने।

कार्यहरू:

१. व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणप्रयोग गर्ने।
२. प्राथमिकउपचार गर्ने।
३. औजार उपकरण सम्बन्धीकार्य सुनिश्चित गर्ने।
४. कार्यस्थलको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने।
५. आगलागीबाटहुने क्षतिन्यूनीकरणगर्ने।
६. सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरू अध्ययन गर्ने।
७. लडेर घट्ने दुर्घटनान्यूनीकरणगर्ने।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यावहारिक : १.५ घण्टा

कूल समय : २.० घण्टा

कार्य (Task): १. व्यक्तिगत सुरक्षा सम्बन्धी उपकरणप्रयोग गर्ने।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यकजानकारी लिने। २ चाहिने सवै औजार, सरजाम र उपकरण संकलन गर्ने। ३ व्यक्तिगतसरसफाई कायम राख्ने। ४ छालाको जुत्तालगाएर कामगर्ने। ५ होटेलले तोकेको पोशाक(Hotel Uniform)लगाएर काम गर्ने। ६ असुरक्षाका कारकहरू जस्तै: कडा, लामो बाहुला, कस्सिएको कमिज (लुगा), प्याण्ट, लामो कपालनहुनु पर्ने।	दिईएको (Given): पर्सनलप्रोटेक्टिभइक्युपमेन्ट(Personal Protective Equipments PPE) कार्य (Task): व्यक्तिगत सुरक्षा सम्बन्धी उपकरणप्रयोग गर्ने।	व्यक्तिगत सुरक्षा सम्बन्धी उपकरण <ul style="list-style-type: none"> ● व्यक्तिगत सुरक्षाका उपकरणहरू(PPE)को पहिचान र प्रयोग। ● दुर्घटनाका कारणहरू ● सुरक्षार सावधानीहरू। ● कार्यस्थल र उपकरणको सरसफाई।

<p>लेडिज(Ladies)को कपाल जुरो बनाउने ।</p> <p>७ खुकुलो (Loose)वा धेरै कस्सिएको (tight)ढंगबाटकामनगर्ने ।</p> <p>८ उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>९ सामग्रीहरु भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१० कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>मापदण्ड(Standard):</p> <p>१ कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादनभएका ।</p> <p>२ सुरक्षा(Safety) का उपकरणहरु प्रयोग गरी काम गरेको ।</p> <p>३ सुरक्षातथा सावधानीकाउपायहरु अपनाईएका ।</p> <p>४ कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● सामग्रीहरुको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।
--	---	---

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):
ग्लोब (Gloves), हेलमेट (Helmet), सुरक्षा पेटी(Safety belt)

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- कडा, लामो बाहुला, कस्सिएको कमिज, प्याण्ट, लामो कपालनपारी काम गर्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

सैद्धान्तिक : १.० घण्टा

व्यावहारिक : २.५ घण्टा

कूल समय : ३.५ घण्टा

कार्य(Task): २. साधारणप्राथमिकउपचार गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१. आवश्यकजानकारी लिने । २. चाहिने सबै औजार, सरजाम र उपकरण संकलन गर्ने । ३. व्यक्तिगतसरसफाई कायम राख्ने । ४. प्राथमिकउपचार बाकस (First Aid Kit) को प्रयोगमाल्याउने । ५. सामान्य चोटपटकको प्राथमिकउपचार गर्ने । ६. सामान्यघाउतथाकाटेको प्राथमिकउपचार गर्ने । ७. सामान्यघाउतथाकाटेको मलहमपट्टी गर्ने । ८. सामान्य फ्याक्चर (Fracture) को प्राथमिकउपचार गर्ने । ९. रक्तश्रावको(Bleeding)रोक्न प्राथमिकउपचार गर्ने । १०. हिउंले खाएको अङ्गको प्राथमिकउपचार गर्ने । ११. लु लागेको व्यक्तिको प्राथमिकउपचार गर्ने । १२. जनावरले टोकेको प्राथमिकउपचार गर्ने । १३. करेन्टलागेकोलाई प्राथमिकउपचार गर्ने । १४. कृत्रिमश्वास प्रश्वास गराउने । १७. कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): प्राथमिकउपचार बाकस (First Aid Kit), प्राथमिकउपचार म्यानुअल</p> <p>कार्य (Task): साधारणप्राथमिकउपचार गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादनभएका । २ साधारणप्राथमिकउपचार गरेको । ३ सुरक्षातथा सावधानीकाउपायहरू अपनाईएका । ४ कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>साधारणप्राथमिकउपचार</p> <ul style="list-style-type: none"> ● प्राथमिकउपचारको परिचय । ● प्राथमिकउपचारको महत्व । ● प्राथमिकउपचार बाकस (First Aid Kit) मा रहने सामान्यऔषधी र सामग्रीहरू । ● प्राथमिकउपचार गर्नेविधि: <ul style="list-style-type: none"> ○ चोटपटक ○ घाउतथाकाटेको ○ फ्याक्चर (Fracture) ○ रगतबगेको ○ हिउंले खाएको ○ लु लागेको ○ जनावरले टोकेको ○ करेन्टलागेको ○ कृत्रिमश्वास प्रश्वास ● सुरक्षार सावधानीहरू । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- १ व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण(Personal Protective Equipment)
- २ प्राथमिकउपचार बाकस (First Aid Kit)
- ३ प्राथमिकउपचार म्यानुअल

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ म्यानुअलअनुसार विभिन्नप्राथमिकउपचारहरू गरेको ।
- २ औषधीहरू जथाभावीप्रयोग नगर्ने ।
- ३ First Aid Kitप्रयोगमाध्यानदिने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यावहारिक : १.५ घण्टा

कूल समय : २.० घण्टा

कार्य(Task): ३. औजार उपकरण सम्बन्धीकार्य सुनिश्चित गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यकजानकारी लिने । २ चाहिने सबै औजार, उपकरणर सामग्रीहरूसंकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगतसरसफाई कायम राख्ने । ४ औजारहरूको नियमित मर्मत सम्भार गर्ने । औजार उपकरणहरूलाई बलियोसंग जडानभएनभएको जांच गर्ने । ५ औजारहरूमाचिप्केको अन्य सामग्रीहरू हटाउने र सफा गर्ने । ६ धारिलो औजारहरूको धार ठीकभएनभएको चेक गर्ने । ७ औजार/उपकरणहरूलाई निश्चित सहीठाउंमा राखेर सुनिश्चित गर्ने । ८ उपकरण सफा गर्ने । ९ उपकरणर सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १० कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p>दिइएको (Given): विविधप्रकारका फ्रन्टअफिस अपरेशनकाऔजार उपकरणहरूको स्टोर कोठा ।</p> <p>कार्य (Task): औजार उपकरण सम्बन्धीकार्य सुनिश्चित गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादनभएका । २ दिइएको औजारहरू र उपकरणहरू जांची दुरुस्त बनाई सुनिश्चित गरेको । ३ सुरक्षातथा सावधानीकाउपायहरू अपनाईएका । ४ कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>औजार उपकरण सम्बन्धीकार्य</p> <ul style="list-style-type: none"> ● औजार उपकरणहरूको स्टोर । ● औजार उपकरणहरूको सुरक्षा । ● सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- विविधप्रकारका फ्रन्टअफिस अपरेशनकाऔजार उपकरणहरू ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ व्यक्तिगतसरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- २ धारिलाऔजार उपकरणहरू प्रयोग गर्दा लाग्न सक्ने चोटपटकबाट शरीरलाई जोगाउने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
व्यावहारिक : १.५ घण्टा
कूल समय : २.० घण्टा

कार्य(Task): ४ कार्यस्थलको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान (Related Technical Knowledge)
१ आवश्यकजानकारी लिने । २ चाहिने सवै औजार, सरजाम र उपकरण संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगतसरसफाई कायम राख्ने । ४ कार्यस्थलनचिप्लिने प्रकारको नन् स्लीपरी (Non slipery) भएको सुचिश्चित गर्ने । ५ कार्यस्थलमाऔजारहरू व्यवस्थितढंगले राख्ने । ६ औजारहरूमाचिप्लेको अन्य सामग्रीहरू हटाउने र सफा गर्ने । ७ औजार/उपकरणहरूलाई निश्चित सहीठाउंमा राखी सुनिश्चित गर्ने । ८ उपकरण सफा गर्ने । ९ उपकरणर सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । १० कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।	<p>दिईएको (Given): कार्यस्थल, औजार, उपकरण</p> <p>कार्य (Task): कार्यस्थलको सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादनभएका । २ कार्यस्थलको सुरक्षा सुनिश्चित गरेको । ३ सुरक्षातथा सावधानीकाउपायहरू अपनाईएका । ४ कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>कार्यस्थलको सुरक्षा सुनिश्चितता</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थलको मापदण्ड । ● कार्यस्थलको म्यानुअल । ● सुरक्षार सावधानीहरू । ● सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

सुरक्षामापदण्ड

सुरक्षा/सावधानीहरू(Safety/Precautions):

- १ व्यक्तिगतसरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- २ कार्यस्थलको सरसफाई भएको हुनुपर्ने ।
- ३ कार्यस्थलमाऔजार, उपकरण, सामग्रीहरू अव्यवस्थितढंगले नराख्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
व्यावहारिक : १.५ घण्टा
कूल समय : २.० घण्टा

कार्य(Task): ५ आगलागीबाटहुने क्षतिन्यूनीकरण गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने । २ चाहिने सवै औजार, सरजाम र उपकरण संकलन गर्ने । ३ व्यक्तिगतसरसफाई कायम राख्ने । ४ फायर सेफ्टी उपकरणहरूको व्यवस्था गर्ने । ५ फायर सेफ्टी उपकरणहरू संचालन गर्ने । ६ अत्यधिकप्रज्वलनशीलपदार्थहरूलाई मापदण्डबमोजिमव्यवस्थित गर्ने । ७ उपकरण सफा गर्ने । ८ उपकरणर सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने । ९ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): फायर सेफ्टी उपकरणहरू र संचालन गर्ने म्यानुअल ।</p> <p>कार्य (Task): आगलागीबाटहुने क्षतिन्यूनीकरण गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादनभएका । २ आगलागीबाटहुने खतराबाटबच्न सुनिश्चित गरेको । ३ सुरक्षातथा सावधानीकाउपायहरू अपनाईएका । ४ कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>आगलागीबाटहुने क्षतिन्यूनीकरण</p> <ul style="list-style-type: none"> ● फायर सेफ्टी उपकरणहरूको पहिचान । ● फायर सेफ्टी उपकरणहरूको प्रयोग । ● फायर सेफ्टी उपकरणहरू संचालन गर्ने म्यानुअल । ● सुरक्षार सावधानीहरू । ● ज्याबलर सामग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- १ फायर सेफ्टी उपकरणहरू ।
- २ फायर सेफ्टी संचालन गर्ने म्यानुअल ।

सुरक्षा/सावधानीहरू(Safety/Precautions):

- १ व्यक्तिगतसरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- २ प्रज्वलनशीलपदार्थहरूलाई व्यवस्थितठंगबाटभण्डारण गर्ने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यावहारिक : २.० घण्टा

कूल समय : २.५ घण्टा

कार्य(Task): ६ सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरु अध्ययन गर्ने ।

कार्य चरणहरु (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरु (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने ।</p> <p>२ चाहिने सबै औजार र उपकरण संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगतसरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४ सुरक्षा सम्बन्धीपोष्टर, पम्पलेटहरु कार्यस्थलको राखिने स्थानमाटांस्ने ।</p> <p>५ सुरक्षा सम्बन्धी संकेतहरु कार्यस्थलमा स्पष्ट देखिने गरी राख्ने ।</p> <p>६ सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरु संकलन गरी अध्ययन गर्ने ।</p> <p>७ सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरु सहपाठीसंग छलफल गरी स्मरण गर्ने ।</p> <p>८ सामाग्रीहरु भण्डारण गर्ने ।</p> <p>९ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): सुरक्षा सम्बन्धी संकेत र सूचनाहरु ।</p> <p>कार्य (Task): सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरु अध्ययन गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादनभएका । २ सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरु अध्ययन गरेको । ३ सुरक्षातथा सावधानीकाउपायहरु अपनाईएका । ४ कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरु</p> <ul style="list-style-type: none"> ● सुरक्षा सम्बन्धी संकेतको पहिचान । ● सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरुको अध्ययन । ● सुरक्षार सावधानीहरु । ● सामाग्रीहरुको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):

- १ सुरक्षा सम्बन्धी संकेत ।
- २ सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरु ।

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- १ व्यक्तिगतसरसफाईलाई व्यवहारमा ल्याउने ।
- २ सुरक्षा सम्बन्धी सूचनाहरु र संकेतहरुमाध्यानदिने ।

कार्य विश्लेषण(Task Analysis)

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

व्यावहारिक : १.५ घण्टा

कल समय : २.० घण्टा

कार्य(Task): ७ लडेर घट्ने दुर्घटनान्यूनिकरण गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objective)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने ।</p> <p>२ चाहिने सवै औजार, सरजाम र उपकरण संकलन गर्ने ।</p> <p>३ व्यक्तिगतसरसफाई कायम राख्ने ।</p> <p>४ कार्यस्थलमानचिप्लिने व्यवस्था गर्ने ।</p> <p>५ व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण(Personal Protective Equipment)प्रयोग गर्ने ।</p> <p>६ अग्लो स्थानमा रहेर कामगर्दा आवश्यकठाउं कायम राख्ने ।</p> <p>७ प्राथमिकउपचार बाकस (First Aid Kit) को व्यवस्थापन गर्ने ।</p> <p>८ औजारहरूको नियमित मर्मत सम्भार गर्ने । औजार उपकरणहरूलाई बलियो संग जडानभएनभएको जांच गर्ने ।</p> <p>९ औजारको नापो पनि दुरुस्त हुनुपर्ने भएमानापीजांच गर्ने ।</p> <p>१० औजार/उपकरणहरूलाई निश्चित सहीठाउंमा राखेर सुनिश्चित गर्ने ।</p> <p>११ उपकरण सफा गर्ने ।</p> <p>१२ उपकरणर सामाग्रीहरू भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१३ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <p>व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण(Personal Protective Equipment) र प्राथमिकउपचार बाकस (First Aid Kit)</p> <p>कार्य (Task):</p> <p>लडेर घट्ने दुर्घटनान्यूनिकरण गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <p>१ कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादनभएका ।</p> <p>२ लडेर घट्ने दुर्घटनान्यूनिकरण गरेको ।</p> <p>३ सुरक्षातथा सावधानीकाउपायहरू अपनाईएका ।</p> <p>४ कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p>	<p>लडेर घट्ने दुर्घटनान्यूनिकरण</p> <ul style="list-style-type: none"> ● लडेर घट्ने दुर्घटनाहरू । ● लडेर घट्ने दुर्घटनान्यूनिकरणगर्नेउपायहरू । ● सुरक्षार सावधानीहरू । ● ज्याबलर सामाग्रीहरूको भण्डारण । ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने विधि ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण(Personal Protective Equipment)
- प्राथमिकउपचार बाकस (First Aid Kit)

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- अग्लो स्थानमा रहेर कामगर्दा सावधानीअपनाउने ।
- प्राथमिकउपचारमा विधिमाध्यानदिने ।

मोड्युल ३: आधारभूतकार्य

समय : ३ घण्टा (सै) + १० घण्टा (ब्या) = १३ घण्टा

वर्णनः

यस मोड्युलमाप्रशिक्षार्थीहरूलाई आधारभूतकार्यका बारेमा प्रशिक्षण गराइन्छ । यस मोड्युलमाआधारभूतकार्यसँग सम्बन्धितज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएकाछन् ।

उद्देश्यः

- आधारभूतकार्य गर्ने ।

कार्यहरूः

- १ अरोमा (सुगन्धित)तेलतयार गर्ने
- २ शिरोधारा तेलतयार गर्ने ।
- ३ आयुर्वेदिक तेल तयार गर्ने
- ४ तातो शालिग्राम (हट स्टोन) तयार गर्ने ।
- ५ एफ्लोराजमुभमेन्ट गर्ने ।
- ६ पामिड मुभमेन्ट गर्ने ।
- ७ पेट्रसाजमुभमेन्ट गर्ने ।
- ८ निडिड मुभमेन्ट गर्ने ।
- ९ टयापोटमेन्टमुभमेन्ट गर्ने ।
- १० स्ट्रेचिडमुभमेन्ट गर्ने ।
- ११ थम प्रेसरमुभमेन्ट गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.२५ घण्टा
व्यावहारिक : १.२५ घण्टा

कार्य (Task): १.आरोमा(सुगन्धित) तेलतयार गर्ने(Aroma Oil preparation)

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने । २ आवश्यकऔजार उपकरण र सामग्रीतयार गर्ने । ३ तीनप्रकारका तेलतयार गर्ने:</p> <p>क) शान्तआनन्द -Relaxing) बनाउने ख) पुनर्जागृत Refreshing गन ग) पुनर्जागृत गर्ने Rejuvenating</p> <p>क) शान्त/आनन्दबनाउने Relaxing तेल-</p> <ul style="list-style-type: none"> ● १ लिटर तेलमा ५ थोपा लेभेन्डर मिसाएर मसाज तेल बनाउने । ● तेलमाधुलो तथाछोक्राहरु नभएको यकिन गर्ने । ● साना सानामसाजको हाते बोटलमाहालेर राख्ने । <p>ख) पुनर्जागृत गर्ने Refreshing तेल-</p> <ul style="list-style-type: none"> ● १लिटर तेलमा ७ -१० थोपाcitrus, lemongrass, mint, citronella मध्येकुनै एक हालेर घोल्ने । ● तेलमाधुलो तथाछोक्राहरु नभएको यकिन गर्ने । ● आवश्यकताअनुसार भाँडोमा राख्ने र प्रयोग गर्ने । <p>ग) पुनर्जागृत गर्ने Rejuvenating तेल-</p> <ul style="list-style-type: none"> ● १लिटर तेलमा ५ -१० थोपाSandlewood,Roseमध्येकुनै एक हालेर घोल्ने । ● तेलमाधुलो तथाछोक्राहरु नभएको यकिन गर्ने । ● आवश्यकताअनुसार भाँडोमा राख्ने र प्रयोग गर्ने । ● उपकरणर सामग्रीहरु भण्डारण गर्ने ● कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने । 	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल । <p>कार्य (Task): आरोमा मसाज तेल तयार गर्ने । (Aroma Massage oil Preparation).</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन गरिएको ● तेलबाट बास्नाआएको । ● तेल सफा देखिएको । ● पाहुनाबाटप्रतिक्रियालिएको ● कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको । 	<p>आरोमा मसाज तेल तयारी</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● प्रकारहरु ● तयार गर्नेविधि ● प्रयोग गर्ने विधी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- तेलबनाउने प्रक्रियाको लागिहातेकिताव,दुइवटा डेक्च, वावाटा,१ लिटर तिलवा जैतुनको तेलरोज, लेभेन्डर, सिर्टस, स्यान्डलवुड तेल एक।एक बोतल ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ सुगन्धिततेलआवश्यकताभन्दा धेरै नहाल्ने ।
- २ आवश्यकताअनुसार थोरै थोरै मात्रबनाउने ।
- ३ तेलबनाइराख्दाबास्नानउड्ने गरी बन्द गरेर राख्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.२५ घण्टा
ब्यावहारिक : १.२५ घण्टा

कार्य (Task): २.शिरोधारा तेलतयार गर्ने(Shirodhara Oil preparation)

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यकऔजार उपकरण र सामग्रीतयार गर्ने ।</p> <p>३ ३-५ लिटर तिलको तेल लिने ।</p> <p>४ सफाभाँडामा तिलको तेललाई ३७ डिग्री तापक्रममातताउने ।</p> <p>५ समय समयमा तेलको तापक्रम चेकजाँचगर्ने।</p> <p>६ तेल राम्रोसंग तातेपछिनिकाले र तातो रहि रहने भाँडामा भण्डारण गर्ने ।</p> <p>७ अर्को बाटामा १ लिटर तिलको चिसो तेल लिने ।</p> <p>८ दुइ तिन थोपो सुगन्धित तेल हालेर घोल्ने ।</p> <p>९ तेल धेरै तातो भएमा चिसो तेल मिसाएर ३७ डिग्रीमा पुऱ्याई भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१० शिरोधारा गर्नेभाँडा र स्टयान्डतयार गर्ने ।</p> <p>११ शिरोधारा गर्नेभाँडोमा तयारी तेल हाल्ने ।</p> <p>१२ उपकरणर सामग्रीहरू भण्डारण गर्ने</p> <p>१३ कार्यसम्पादनको अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● आवश्यक सामग्री सहितको कार्यस्थल । <p>कार्य (Task): शिरोधारा तेलतयार गर्ने । (Shirodhara oil Preparation).</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन गरिएका २ तेलबाट सुगन्धित बासान आएको ३ तेल सफा देखिएको ४ कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको । 	<p>शिरोधारा तेलतयारी</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● प्रकारहरू ● तयार गर्नेविधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- तेलबनाउनेप्रक्रियाको लागिहातेकिताव, दुइवटा डेक्चवाबाटा, आवश्यकताअनुसारको तिल, तोरी वा जैतुनको तेल, शिरोधारा गर्ने पट र स्टयान्ड

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ सुगन्धिततेल आवश्यकताभन्दा धेरै नहाल्ने ।
- २ आवश्यकताअनुसार थोरै थोरै मात्रबनाउने ।
- ३ तेलबनाइराख्दावास्तानउड्ने गरी बन्द गरेर राख्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
ब्याबहारिक : १.५ घण्टा

कार्य (Task): ३. आयुर्वेदिक तेलतयार गर्ने (Ayurvedic Oil preparation)

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने । २ आवश्यकऔजार उपकरण र सामग्रीतयार गर्ने । ३ मुलतः ३ तरिकाको तेलतयार गर्नेविधि वात पित्त कफ</p> <p>क) वातप्रकृतिको तेल (तील/जैतुनको तेल)- १ १ लिटर तिलको तेल डेक्चिमा राख्ने । २ तेलमाकपुरको सुकेको पत्ता १० वटा, तेजपत्ता १० वटा, बोजो ५० ग्रामहाल्ने । ३ मन्दआँचमा ३० मिनेट पकाउने र सेलाउनदिने । ४ सेलाइसकेपछि ५ थोपाहिमालयनमसाज तेल मिसाउने । ५ यो वात प्रकृतिको मसाज तेललाईसानो सानो मसाजको हाते बोटलमाहालेर सामान्य कोठाको तापक्रममाराख्ने ।</p> <p>ख) पित्तप्रकृतिको मसाज तेल (तोरीको तेल)- १ १ लिटर तिलको तेल डेक्चिमा राख्ने । २ तेलमा१पाउलसुन, एक पाउ मेथि र एक पाउअदुवाराख्ने । ३ मन्दआँचमा ३० मिनेट पकाउने र सेलाउनदिने । ४ सेलाइसकेपछिदुईथोपा सन्चो, ७ -१० थोपाहिमालयनमसाज तेल हालेर घोल्ने । ५ यो पित्तप्रकृतिको मसाज तेललाईसाना सानाहालेर सामान्य कोठाको तापक्रममा राख्ने । ६ आवश्यकताअनुसार प्रयोग गर्ने ।</p> <p>ग)कफप्रकृतिको मसाज(चिउरी वा नरीवल)तेल- १ १लिटरनरीवलको तेलमा ३थोपानवरत्न तेल मिसाएर आवश्यकताअनुसार लगाउने ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> आवश्यकऔजार उपकरणसामग्री सहितको कार्यस्थल । <p>कार्य (Task): आयुर्वेदिक मसाज तेल तयार गर्ने । (Ayurvedic Massage oil Preparation).</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन गरिएको तेलबासानआएको तेलमाफोहोर, धुलो नमिसिएको । तेल नडढेको । कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको । 	<p>आयुर्वेदिक तेल</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय महत्व प्रकारहरू तयार गर्नेविधि

<ol style="list-style-type: none"> २ तेलछानेरमात्रपाहुनाको लागिप्रयोग गर्ने । ३ तेलमाधुलो तथाछोक्राहरु नभएको एकिन गर्ने । ४ प्रयोगभएकाऔजार तथा उपकरणहरु सफा गरि भण्डारण गर्ने । ५ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने । 		
---	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):

तेलबनाउने प्रक्रियाको लागिहातेकिताव,हिटर, दुइवटा डेक्चि, वाबाटा,१ लिटर तिलको तेल, १ लिटर तोरीको तेल, नरीवलको तेल,१ पाउअदुवा, १ पाउलसुन, १ पाउ मेथि, १ वटा सञ्चो, १ वटाहिमालयनमसाज तेल, १० वटा तेज पत्ता, १० वटाकपुरको पत्ता , नवरत्न तेल सानो एक बट्टा

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- १ तेल डहन नदिने ।
- २ सञ्चो वा हिमालयन तेल धेरै प्रयोग नगर्ने
- ३ तातो तेलमाहातनहाल्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.२५ घण्टा
ब्यावहारिक : १.२५ घण्टा

कार्य (Task): ४. तातो शालिग्राम(Hot Stone) तयार गर्ने।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यकजानकारी लिने । २ आवश्यकऔजार उपकरण र सामग्रीतयार गर्ने । ३ पाहुनाको शरीरमा राख्नपुग्ने गरेर ३२-४० सानो ठूलो सबै साइजको ढुङ्गा हरुले । ४ सबै ढुङ्गालाई सफापानीले सफा गर्ने । ५ डेक्चिमा सफापानीमा ढुङ्गाहालेर ५-१० मिनेट तताउने । ६ अर्को बाटामा चिसो पानीतयार गर्ने । ७ चिम्टाले ढुङ्गानिकालेर चिसो पानीमाहाल्ने । ८ बिस्तारै हातले छामेरठीक छ कि छैन चेक गर्ने, धेरै तातो भएमाचिसो पानिमाअभ्रै डुबाउने । ९ प्रयोगभएकाऔजार तथा उपकरणहरू सफा गरि भण्डारण गर्ने । १० कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने । 	<p>दिईएको (Given): -कार्यस्थल । ग्राहक</p> <p>कार्य (Task): हटस्टोनतयार गर्ने । (Guest Preparation).</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन गरिएको वा नगरिएको जान्नुहोस । २ ढुङ्गा सफा र तातेको हुनुपर्ने ३ कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको 	<p>हटस्टोन</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● प्रकारहरू ● तयार गर्नेविधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- प्रक्रियाको लागिहातेकिताव,टावल, शालिग्रामवाचिल्लो सानाठुला ढुङ्गाहरू, चिम्टा, हिटर, पञ्जा, दुईवटा डेक्चि, वावाटापानीचिसो पानी

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ आवाजननिकालिकन ढुङ्गाहरू निकाल्ने ।
- २ धेरै तातो भएमाआफ्नै हातवापाहुनाको छाला समेत खुइलिन सक्छ, चिम्टावापञ्जाको प्रयोग गर्ने।
- ३ हिटरमा हातनहाल्ने।
- ४ हिटरमा वातताउने भाँडामापानि सुक्न नदिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.२५ घण्टा
व्यावहारिक : ०.७५ घण्टा

कार्य (Task): ५. एफ्लोराजमुभमेन्ट गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने । २ आवश्यकऔजार उपकरण र सामग्री तयार गर्ने । ३ एल्फारेज गर्ने एरीयाको एकिन गर्ने । ४ दुवै हत्केलालाई सो भागमा राख्ने । ५ विस्तारै औलाहरु फैलाउदै हत्केलाले थिच्दै माथितिर जाने । ६ सो एरीयाको पुरै भाग कभर गर्ने ।</p> <p>७ प्रयोगभएकाऔजार तथा उपकरणहरु सफा गरि भण्डारण गर्ने । ८ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): -कार्यस्थल । -ग्राहक</p> <p>कार्य (Task): एफ्लोराजमुभमेन्ट गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard): १ कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन गरिएको वा नगरिएको जाचनुहोस । २ पुरै भाग कभर भएको । ३ एकैदिशातिर मात्रै भएको । ४ कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको</p>	<p>एफ्लोराज मुभमेन्ट</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● विधि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

तेल, लोसन, विधिको किताव

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ तेल लगाउदाँ कपडामा नलाग्ने गरी लगाउने ।
- २ ग्राहकको शरीरमा धेरै रौं हरु भएमा धेरै तेल लगाउने।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.२५ घण्टा
व्यावहारिक : ०.७५ घण्टा

कार्य (Task): ६. पामिड मुभमेन्ट गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
१ आवश्यकजानकारी लिने । २ आवश्यकऔजार उपकरण र सामग्रीतयार गर्ने । ३ एरीयाको एकिन गर्ने । ४ दुवै वा एक हत्केलालाई सो भागमा राख्ने । ५ विस्तारै औलाहरु फैलाउदै हत्केलाले घर्षन गर्दै माथितिर जाने । ६ सो एरीयाको पुरै भाग कभर गर्ने । ७ प्रयोगभएकाऔजार तथा उपकरणहरू सफा गरि भण्डारण गर्ने । ८ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।	<p><u>दिईएको (Given):</u> -कार्यस्थल । -ग्राहक</p> <p><u>कार्य (Task):</u> पामिड मुभमेन्ट गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड(Standard):</u> १ कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन गरिएको । २ ग्राहकको रौं वा अन्य भागमा गर्दा सावधानी अपनाइएको । ३ कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको</p>	<p><u>पामिड मुभमेन्ट</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● विधि ● सावधानी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

तेल, लोसन, विधिको किताव

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ तेल लगाउदाँ कपडामा नलाग्ने गरी लगाउने ।
- २ ग्राहकको शरीरमा धेरै रौं हरु भएमा तेल लगाउने

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.२५ घण्टा
व्यावहारिक : ०.७५ घण्टा

कार्य (Task): ७. पेट्रसाजमुभमेन्ट गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
१ आवश्यकजानकारी लिने । २ आवश्यकऔजार उपकरण र सामग्री तयार गर्ने । ३ एरीयाको एकिन गर्ने । ४ दुबै वा एक हत्केलालाई सो भागमा राख्ने । ५ विस्तारै औलाहरू फैलाउदै हत्केला र औलाले तलमाथि घर्षण गर्ने । ६ सो एरीयाको पुरै भाग कभर गर्ने । ७ प्रयोगभएकाऔजार तथा उपकरणहरू सफा गरि भण्डारण गर्ने । ८ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।	<p>दिईएको (Given): -कार्यस्थल । -ग्राहक</p> <p>कार्य (Task): पेट्रसाजमुभमेन्ट गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard): १ कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन गरिएको २ पुरै भाग कभर भएको । ३ दुवैदिशातिर कभर भएको । ४ कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएका</p>	<p>पेट्रसाज मुभमेन्ट</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● विधि ● सावधानी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

तेल, लोसन, विधिको किताव

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ तेल लगाउदाँ कपडामा नलाग्ने गरी लगाउने ।
- २ ग्राहकको शरीरमा धेरै रौं हरु भएमा तेल लगाउने

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.२५ घण्टा
व्यावहारिक : ०.७५ घण्टा

कार्य (Task): न. निडिडमुभमेन्ट गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यकऔजार उपकरण र सामग्री तयार गर्ने ।</p> <p>३ एरीयाको एकिकन गर्ने ।</p> <p>४ दुवै वा एक हत्केलालाई सो भागमा राख्ने ।</p> <p>५ विस्तारै औला, बुढी औला, हत्केला, नाडीले घर्षन गर्दै माथितिर जाने । सो एरीयाको पुरै भाग कभर गर्ने ।</p> <p>६ प्रयोगभएकाऔजार तथा उपकरणहरू सफा गरि भण्डारण गर्ने ।</p> <p>७ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल । ● ग्राहक <p>कार्य (Task): निडिड मुभमेन्ट गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन गरिएको ● पुरै भाग कभर भएको । ● एकैदिशातिर मात्रै भएको । ● कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको 	<p>निडिडमुभमेन्ट</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● विधि ● सावधानी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

विधिको किताव, टावल,

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ तेल लगाउदाँ कपडामा नलाग्ने गरी लगाउने ।
- २ ग्राहकको शरीरमा धेरै रौँ हरु भएमा तेल लगाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.२५ घण्टा
व्यावहारिक : ०.७५ घण्टा

कार्य (Task): १. टयापोटमुभमेन्ट गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
१ आवश्यकजानकारी लिने । २ आवश्यकऔजार उपकरण र सामग्री तयार गर्ने । ३ एरीयाको एकिकन गर्ने । ४ दुवै वा एक हत्केलालाई सो भागमा राख्ने । ५ विस्तारै औलाहरु फैलाउदै हत्केलाले विस्तारै हिर्काउदै माथि तलतिर जाने । ६ सो एरीयाको पुरै भाग कभर गर्ने । ७ प्रयोगभएकाऔजार तथा उपकरणहरु सफा गरि भण्डारण गर्ने । ८ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।	<p>दिईएको (Given): -कार्यस्थल । -ग्राहक</p> <p>कार्य (Task): टयापोटमुभमेन्ट गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> १ कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन गरिएको । २ टपोटमेन्ट गर्दा हत्केला हल्का भएर ग्राहकलाई दुखाई नभएको । ३ कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको	<p>टयापोटमुभमेन्ट</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● विधि ● सावधानी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

तेल, लोसन, विधिको किताव

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ तेल लगाउदाँ कपडामा नलाग्ने गरी लगाउने ।
- २ ग्राहकको शरीरमा धेरै रौं हरु भएमा तेल लगाउने

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.२५ घण्टा
व्यावहारिक : ०.७५ घण्टा

कार्य (Task): १०. स्ट्रेचिडमुभमेन्ट गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने । २ आवश्यकऔजार उपकरण र सामग्री तयार गर्ने । ३ एरीयाको एकिन गर्ने । ४ एक हात सो भागको एक छेउमा राख्ने । ५ अर्को हात अर्को तिर राखी विस्तारै तन्काउने । ६ सो एरीयाको पुरै भाग कभर गर्ने ।</p> <p>७ प्रयोगभएकाऔजार तथा उपकरणहरू सफा गरि भण्डारण गर्ने । ८ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): -कार्यस्थल । -ग्राहक</p> <p>कार्य (Task): स्ट्रेचिडमुभमेन्ट गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard): १ कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन गरिएको वा नगरिएको जान्नुहोस । २ पुरै भाग तन्केको । ३ जोनीहरुबाट पड्केको आवाज आएको । ४ जोनीहरु खुलेको ५ कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको</p>	<p>स्ट्रेचिडमुभमेन्ट</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● विधि ● सावधानी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):
विधिको किताव, टावल

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):
तन्काउदा बल प्रयोग भएपनि झड्का नदिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.२५ घण्टा
व्यावहारिक : ०.७५ घण्टा

कार्य (Task): ११. थम प्रेसरमुभमेन्ट गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने । २ आवश्यकऔजार उपकरण र सामग्री तयार गर्ने । ३ एरीयाको एकिकन गर्ने । ४ दुवै हत्केलालाई सो भागमा राख्ने । ५ विस्तारै दुवै बुढी औलाहरूले थिच्दै जाने । ६ बुढी औलाहरूले घुमाउदै थिच्ने र विस्तारै छोडने । ७ सो एरीयाको पुरै भाग कभर गर्ने ।</p> <p>८ प्रयोगभएकाऔजार तथा उपकरणहरू सफा गरि भण्डारण गर्ने । ९ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): -कार्यस्थल । -ग्राहक</p> <p>कार्य (Task): थम प्रेसरमुभमेन्ट गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard): १ कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन गरिएको २ सबै भागमा थिचिएको । ३ कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको</p>	<p>थम प्रेसरमुभमेन्ट</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● विधि ● सावधानी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):
विधिको किताव, टावल

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):
औलाले थिच्दा धेरै बल प्रयोग नगरेको ।

मोड्यूल ४: कार्यस्थलको तयारी

समय : ३ घण्टा (सै) + १२ घण्टा (ब्या) = १५ घण्टा

वर्णन:

यस मोड्यूलमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई कार्यस्थलको तयारीका बारेमा प्रशिक्षण गराइन्छ। यस मोड्यूलमा कार्यस्थलको तयारीसँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन्।

उद्देश्य:

- कार्यस्थलको तयारी गर्ने।

कार्यहरू:

- १ औजार उपकरणनिर्मलीकरण गर्ने।
- २ फूल र फूलदानीको सजावट गर्ने।
- ३ मसाजबेड टावलको सजावट गर्ने।
- ४ सुगन्धित धूप/दियो बाल्ने।
- ५ स्पा केन्द्र खोल्ने।
- ६ स्पा केन्द्र बन्द गर्ने।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
ब्याबहारिक : १.५ घण्टा

कार्य (Task): १. औजार उपकरणको निर्मलीकरण (cleaning and sanitizing) गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार उपकरण र सामग्री तयार गर्ने ।</p> <p>३ सफापन्जा, एप्रोन र फेस मास्कको प्रयोग गर्ने ।</p> <p>४ सामग्री तथा वस्तुहरू निर्मलीकरण गर्न -स्ट्रेलाइजर गर्ने -सेनिटाइजर गर्ने वा -१ लिटर सफापानिमा ३० मि.लि. डिटोल हालेर डुवाउने ।</p> <p>५ डिटोल पानीमा भिजाएका वस्तुहरूलाई सफा रुमालवा टिसु पेपरले पुछेर सफा ट्रेमा राख्ने ।</p> <p>६ प्रयोग भएका औजार तथा उपकरणहरू सफा गरि भण्डारण गर्ने ।</p> <p>७ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): - ब्यूटीपार्लर सहितको कार्यस्थल ।</p> <p>कार्य (Task): औजार उपकरणको निर्मलीकरण गर्ने (cleaning and sanitizing tools and equipment).</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <p>१ कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन गरिएको ।</p> <p>२ सफा र किटानुरहित भएको ।</p> <p>३ दाग र धुलो नभएको ।</p> <p>४ कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p>	<p>औजार उपकरणको निर्मलीकरण</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● प्रकारहरू ● निर्मलीकरण गर्ने विधि ● स्पामा प्रयोग हुने विभिन्न औजार तथा सामग्रीहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

— विधिहरूको पुस्तिका, स्पामा प्रयोग हुने औजार र सामग्रीहरू, गिलास, कपहरू, कन्टेनर, रिकापी, डिटोल, स्यानिटाइजर, स्ट्रेलाइजर बक्स, बस्ने सोफा र क्षेत्र

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ औजार तथा सामग्रीहरू निकाल्दा कम आवाज निकाल्नु पर्दछ ।
- २ ट्रे मा बोकेका सामग्रीहरू नखस्न वानभार्नको लागि सावधानि अपनाउनु पर्दछ ।
- ३ स्पामा प्रयोग हुने सामग्रीहरू, ट्रे, सफा र सुक्खा भएकोमा निश्चित गर्ने ।
- ४ सधैं ग्राहकलाई सुन्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
ब्यावहारिक : २.५ घण्टा

कार्य (Task): २. फूल र फूलदानीको सजावट(Flower Decoration) गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
१ आवश्यकजानकारी लिने । २ कार्यस्थल र स्पा सफा र पाहुनालाई स्वागत गर्न योग्य छ भन्ने कुराको निश्चित गर्ने। ३ फूल र फूलदानीको सजावट गर्ने ठाँउको निश्चिता गर्ने। ४ फूलदानि राख्ने ठाउँसफा भएको निश्चित गर्ने । ५ फूलदानि राखेपछि सफापानीभर्ने । ६ मौसमअनुसारका उपलब्धफूल र पातहरूको छनौट तथाकाटछाट गर्ने ७ पानीमा मौसमअनुसारको फूलहरू बिभिन्नडिजाइनले सजावट गर्ने । ८ आवश्यकताअनुसार सुगन्धित मैनबत्तिवादियो बाल्ने । ९ सफापन्जा, एप्रोन र फेस मास्कको प्रयोग गर्ने। १० प्रयोगभएकाऔजार तथा उपकरणहरू सफा गरि भण्डारण गर्ने । ११ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।	दिईएको (Given): – फूलदानी सहितको कार्यस्थल कार्य (Task): फूल र फूलदानीको सजावट(Flower Decoration) गर्ने । मापदण्ड(Standard): १ कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादनगरिएको । २ फूलदानिटल्केको ३ फूल राम्रो संग मिलेको ४ कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको ।	फूल र फूलदानीको सजावट – परिचय, – महत्व – विधिहरू – सावधानीहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

पानी,मौसम अनुसारको फूल, पात, कौचि, मैनबत्ति, पिताम्बर वा टल्काउने साबुन, कन्टेनर, रिकापी, ट्रे, विधिहरूको पुस्तिका,सिकाइ तथा तालिम

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- फूलपानीमा भिजे गरेर नडुवाएको ।
- पञ्जा र मास्क लगाइएको ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
ब्यावहारिक : २.५ घण्टा

कार्य (Task): ३. मसाजबेड टावलको सजावट(Bed and Tawel Decoration) गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने । २ कार्यस्थल र स्पा सफा र पाहुनालाई स्वागत गर्न योग्य छ भन्ने कुराको निश्चितगर्ने। ३ बेड वाटावल सजावट गर्ने ठाँउको निश्चितगर्ने। ४ बेड फोहोर भए सफा गर्ने, धूलो पुछ्ने, तेल पोखिएको भए सावुनपानिले पुछ्ने र सुखावनाउने । ५ पिलो वा फेस पिलोको कभर परिवर्तन गर्ने। ६ मसाज बेडमा बेडसिटमिलाउने । ७ तन्नामिलाउदामसाजगर्दा नसर्ने गरी छेउछेउमा बेडभित्रहालेर च्याप्ने । ८ नयाँ कभर हालेको पिलो, फेस पिलो बेडको सिरानमा मिलाएर राख्ने । ९ मसाज टेवलमाथिअन्यटावलहरू विभिन्नप्रकारका डिजाइनहरूमा सजावट गर्ने । १० आवश्यकताअनुसार कृत्रिमवाउपलब्ध मौसमअनुसारको फूलहरूले सजावट गर्ने । ११ फेसहोलबाट देखिने ठाउँमाफूलदानीमामौसमअनुसारको फूलहरू विभिन्नडिजाइनले सजावट गर्ने र सुगन्धको लागिअलिकति सुगन्धित तेल राख्ने । १२ आवश्यकताअनुसार सुगन्धित मैनबत्तिवादियो बाल्ने । १३ सफापन्जा, एप्रोन र फेस मास्कको प्रयोग गर्ने । १४ प्रयोगभएकाऔजार तथा उपकरणहरू सफा गरि भण्डारण गर्ने । १५ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): मसाजबेड सहितको कार्यस्थल ।</p> <p>कार्य (Task): मसाजबेड टावलको सजावट गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादनगरिएको । मसाज बेड, पिलो, राउण्ड फेस पिलो, तन्ना र टावल सफाभएको मास्टर डिसिटवाइलेक्ट्रिकब्लाड्केट राम्रो संग छोपेका मसाजगर्ने तन्नामिलेको टावलमिलेको फूल राम्रो संग मिलेको मसा जगर्ने रुम वाकार्यस्थल सफाभएको कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको । 	<p>मसाजबेड टावलको सजावट</p> <ul style="list-style-type: none"> परिचय, महत्व विधिहरू सावधानीहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

— मास्टर बेडसिट,ठूलो र सानो साइजकाटावलहरू, बेडसिटहरू, पिलो, पिलो कभर, राउण्ड फेस पिलो, आर्टिफिसियलफूलहरू, सुगन्धित मैनबत्ति,विधिहरूको पुस्तिका

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

मैनबत्तिवा सुगन्धितदियो बाल्दातन्नावाअन्यकपडातथा वस्तुहरू नछोइने गरी राखेको

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा
 सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
 व्यावहारिक : २.५ घण्टा

कार्य (Task): ४. सुगन्धित धूप/दियो बाल्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
१ आवश्यकजानकारी लिने । २ कार्यस्थल र स्पा सफा र पाहुनालाई स्वागत गर्न योग्य छ भन्ने कुराको निश्चितगर्ने। ३ सुगन्धितधूप/दियो बाल्ने स्थानको छनौट गर्ने । ४ दियोमाथीको पानी राख्ने भागमा आवश्यक मात्रामा पानी हाल्ने । ५ उक्त पानीमा ३ थोपा सुगन्धित तेल राख्ने । ६ मैनबत्तिवादियो बाल्ने। ७ धुप वा दियो बलेको सुनिश्चित गर्ने बेला बेलामा जाँच गर्ने । ८ प्रयोगभएकाऔजार तथा उपकरणहरू सफा गरि भण्डारण गर्ने । ९ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।	दिईएको (Given): – कार्यस्थल । कार्य (Task): सुगन्धितधूप/दियो बाल्ने मापदण्ड(Standard): १ कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादनगरिएको । २ कार्यक्षेत्र सुगन्धित भएको ३ कार्यक्षेत्रमा दुर्गन्ध नभएको ।	सुगन्धितधूप/दियो बाल्ने – परिचय, – महत्व – विधिहरू – सावधानीहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

– सुगन्धितमैनबत्ति, सुगन्धित तेल, फूलदानी, फूल, कन्टेनर, रिक्कापी, ट्रे, विधिहरूको पुस्तिका

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- मैनबत्तिवा सुगन्धितदियो बाल्दा तन्ना वाअन्यकपडातथा वस्तुहरू नछोइने गरी राखेको ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २.० घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
ब्यावहारिक : १.५ घण्टा

कार्य (Task): ५ स्पा केन्द्र (Spa Opening) खोल्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने । २ खोलनुपर्ने सबै ढोकाहरू खोल्ने । ३ सबै बत्तिहरू बाल्ने । कुनै बत्तिहरू जलेको (फ्यूज गएको) भेटेमा सुपरभाइजरलाई भन्ने । ४ साउना, स्टिम र ज्याकुजीका स्वीच अन गर्ने, सबै स्विचले कामगर्छ भनेर निश्चित गर्ने । ५ फ्रेस लिइनेन पच्याप्त भए नभएको निश्चित गर्ने र नभएमा लन्डरीवाट ल्याउने, मगाउने । ६ सबै आरोमाको भाँडाहरूको स्विच अन गर्ने । ७ काउन्टरमा भएको पैसा, कागजपत्रदुरुस्त भए नभएको चेक गर्ने । ८ प्री बुक ग्राहकभएको नभएको यकिन गर्नेप्री बुक भएमा सेवा दिने कार्यअनुसार तयार गर्ने । ९ थेरापिष्टले स्पा सफा र ग्राहकको लागि तयार छ भन्ने कुराको निश्चित गर्ने । १० प्रयोगभएका औजार तथा उपकरणहरू सफा गरि भण्डारण गर्ने । ११ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): कार्यस्थल ताला र चावी</p> <p>कार्य (Task): स्पा केन्द्र खोल्ने । (Spa Opening).</p> <p>मापदण्ड(Standard): १ कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन गरिएको । २ सबै बत्तिहरू बालेको । ३ समयअनुसार स्पाखोलेको । ४ साउना, स्टिम, ज्याकुजीहरू अन भएको । ५ ग्राहकलाई दिने सेवाको लागि तयारी पुरा भएको । ६ कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको ।</p>	<p style="text-align: center;">स्पा केन्द्र खोल्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> — परिचय, — महत्व — विधिहरू — सावधानीहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

चावी, आरोमाको भाडो, तेल, टावल, बेडसिट, हाते किताब

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ समयअनुसार स्पाखोलेको ।
- २ चावी वा तालाको राम्रो संग जाच गरी सहि ठाउँमा भण्डारण गरेको ।
- ३ साउना, स्टिम, ज्याकुजीहरूले राम्रोसंग कार्य गरेको ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
ब्याबहारिक : १.५ घण्टा

कार्य (Task): ६ स्पा केन्द्र बन्द (Spa Closing procedure) गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने । २ थेरापिष्टले स्पाखालिभएको, कुनैपनिग्राहकहरू भित्रनभएको कुराको दोहोरो चेक गर्ने, ३ प्रयोगभएका सबै लाइनेन हरू लन्ड्रीपठाउने । ४ साउना, स्टिम, ज्याकुजी, आरोमा पट, ए.सि., फ्यानलगायत सम्पूर्ण विद्युतिय सामाग्रिहरूको स्विच अप गर्ने र डबल चेक गर्ने । ५ पैसा र अन्यकागजात दुरुस्त भएको चेक गर्ने र सो को जानकारी सुपरभाइजर वाम्यानेजरलाई गर्ने । ६ भोलीको लागिप्रि बुकिङ भएको नभएको निश्चित गर्ने, भएमा सो को जानकारी सुपरभाइजर लाई गर्ने । ७ सबै भ्यालढोका बन्द गर्ने र तालालगाउने । ८ स्पापुर्ण रुपमा हरतरहले बन्दभएको निश्चित गर्ने । ९ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): -कार्यस्थल ।</p> <p>कार्य (Task): स्पा केन्द्र बन्दगर्ने । (Spa Closing).</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <p>१ कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादनगरिएको । २ सबै बत्तिहरू निभाएको । ३ साउना, स्टिम, ज्याकुजीहरू अफभएको । ४ कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको</p>	<p>स्पा केन्द्र बन्दगर्ने</p> <p>— परिचय, — महत्व — विधिहरू — सावधानीहरू</p>

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

चाबी, आरोमाको भाडो, तेल, टावल, बेडसिट, हाते किताव

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ स्पापुर्ण रुपमा हरतरहले बन्दभएको ।
- २ साउना, स्टिम, ज्याकुजी, आरोमा पट, ए.सि., फ्यानलगायत सम्पूर्ण विद्युतिय सामाग्रिहरूको स्विच अफ भएको ।
- ३ सबै भ्यालढोका बन्द गरी ताला लगाएको ।

मोड्युल ५: आतिथ्य सेवा

समय : ५ घण्टा (सै) + २५ घण्टा (ब्या) = ३० घण्टा

वर्णन:

यस मोड्युलमाप्रशिक्षार्थीहरूलाई आतिथ्य सेवाकाबारेमा प्रशिक्षण गराइन्छ। यस मोड्युलमाआतिथ्य सेवासंग सम्बन्धितज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएकाछन्।

उद्देश्य:

- आतिथ्य सेवाप्रदान गर्ने।

कार्यहरू:

- १ ग्राहकलाई स्वागत गर्ने।
- २ स्वागत पेय पदार्थ प्रदान गर्ने।
- ३ Menu Describe गर्ने।
- ४ Consultation Form भर्ने।
- ५ परामर्श सेवादिने।
- ६ ग्राहकलाई तयार गर्ने।
- ७ अतिथिको रेकर्ड राख्ने।
- ८ Complain handle गर्ने।
- ९ रिजर्भसन गर्ने।
- १० Loss and found को रेकर्ड राख्ने।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३.० घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
व्यावहारिक : २.५ घण्टा

कार्य (Task): १. ग्राहकलाई स्वागत (Welcoming) गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ ग्राहक/पाहुना स्पातिर आउँदै गरेको देखे वित्तिकै तुरुन्तै उठ्ने । २ ग्राहकलाई आँखामाआँखाजुधाएरहेर्ने । ३ शरीरलाई सिधा, स्थिर र सहजराख्ने । ४ समयअनुसार अभिवादन गर्ने । ५ सम्भव भए सम्म ग्राहकको नामले सम्बोधन गर्ने । ६ ग्राहकलाई आरामदायी सोफामा बस्न आग्रह गर्ने ।</p>	<p>दिइएको (Given): -कामगर्ने रिसेप्सन टेबुल सहितको कार्यस्थल । ग्राहक</p> <p>कार्य (Task): ग्राहकलाई स्वागत गर्ने । (Welcoming the guest).</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादनगरिएको । २ ग्राहकलाई प्रकृया बमोजिम स्वागत गरिएको । ३ सदैव स्पा थेरापिष्टको मुस्कान सहितको सेवाभएको ४ स्पा थेरापिष्टनहटबढाईकन उल्लेखितकार्य सम्पन्नभएको ५ स्वागतको अनुभूतिग्राहकले गरेको ६ कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको । 	<p>ग्राहकलाई स्वागत</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● प्रकारहरू ● निर्मलीकरण गर्ने विधि ● स्पामाप्रयोग हुने विभिन्नऔजार तथा सामग्रीहरू <p>ग्राहक र ग्राहक सेवा</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● प्रकारहरू ● आतिथ्यतागर्नेविधि ● ग्राहकलाई स्वागत गर्ने विधि <ul style="list-style-type: none"> ○ जस्तो-जापानिज ग्राहकलाई टाउको हल्लाउनु । ○ पश्चिमग्राहकलाई हातमिलाउनु । ○ नेपालीवादक्षिणपूर्वी एसियाकाग्राहलाई दुई हात जोडेर नमस्कार वानमस्ते गर्नु ।

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

मुल्य सुचि/पुस्तिकाहरू, कलमकागज बस्ने सोफा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ विस्तारै तर स्पष्टबोल्ने ।
- २ चर्कोआवाजमानबोल्ने ।
- ३ नआतिकन, नहडबढाइकनबोल्ने ।
- ४ ग्राहकसंग नवाभने ।
- ५ सधै ग्राहकको कुरा सुन्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३.० घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
ब्यावहारिक : २.५ घण्टा

कार्य (Task): २. स्वागत पेय पदार्थ प्रदानगर्ने । (Serve welcoming drinks).

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने ।</p> <p>२ कार्यस्थल र स्पा सफा र पाहुनालाई स्वागत गर्न योग्य छ भन्ने कुराको निश्चितगर्ने।</p> <p>३ स्वागत पेय पदार्थ(पानी,हर्बल चिया जुस), गिलास, ट्रे लगायतकाआवश्यक बस्तुहरू पहुनाआउनुभन्दाअगाडि नै तयार पार्ने र पाहुनालाई स्वागत गर्न योग्य छ भन्ने कुराको निश्चितगर्ने</p> <p>४ थेरापिष्टले ग्राहकलाई आरामदायी सोफावापाहुनाकुर्ने कोठामा लैजाने ।</p> <p>५ स्पा थेरापिष्टले पाहुनाको सहजताप्रति सुनिश्चितता गर्ने</p> <p>६ ग्राहकआरामदायी सोफावापाहुनाकुर्ने कोठामा बस्ने वितिकै थेरापिष्टले स्वागत पेय पदार्थ लैजाने र सर्भ गर्ने ।</p> <p>७ प्रयोगभएकाऔजार तथा उपकरणहरू सफा गरि भण्डारण गर्ने ।</p> <p>८ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> – कार्यस्थल । – ग्राहक <p>कार्य (Task): स्वागत पेय पदार्थ प्रदानगर्ने (Serve welcoming drinks).</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादनगरिएको । २ पाहुना स्वागत पेय पदार्थ बाट रिफ्रेस देखिएको । ३ कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको । 	<p>स्वागत पेय पदार्थ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● प्रकार ● सावधानि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

– स्वागत पेय पदानर्थहरू सर्भ गर्ने विधिहरूको पुस्तिका, स्वागत पेय पदार्थहरू, गिलास, कपहरू, कन्टेनर,रिकापी, ट्रे, बस्ने सोफा र क्षेत्र

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ तातो र चिसो पेय पदार्थहरूको छान्नाविकल्पदिने ।
- २ गिलास, ट्रे कपहरू सफा र सुक्खाभएकोमा निश्चितगर्ने।
- ३ पाहुनालाई उत्कृष्ट पेय पदार्थको सिफरिश गर्ने।
- ४ सधै ग्राहकलाई सुन्ने।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३.० घण्टा

सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा

ब्यावहारिक : २.५ घण्टा

कार्य (Task): ३. मेनु(मुल्य सुचि)को बर्णन (Menu Describe) गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने ।</p> <p>२ कार्यस्थल र स्पा सफा र पाहुनालाई स्वागत गर्न योग्य छ भन्ने कुराको निश्चितगर्ने।</p> <p>३ ग्राहकपाहुनालाई स्वागत गर्ने प्रकृया र स्वागत पेय पदार्थदिने प्रकृया पछि मेनु(मुल्य सुचि)को बर्णन गर्ने ।</p> <p>४ सम्पूर्ण मुल्य सुचिपुस्तिकाहरु दिने ।</p> <p>५ स्पा थेरापिष्टग्राहकले मद्दतको लागिआग्रहनगरुन्जेल सम्म पर्खने ।</p> <p>६ यदिग्राहकले मेनु तथामुल्य सुचिवाकुनै विशेष सेवाको बर्णन गर्न आग्रह गरेमा थेरापिष्टले पुर्ण रुपमाबर्णन गर्ने।</p> <p>७ थेरापिष्टले पुरा ध्यानदिएर सेवातथा मुल्यसुचिको बर्णन गर्ने ।</p> <p>८ पाहुनाले लिने सेवाकोसम्पूर्ण पाइदा, सावधानि, अवधि र मुल्यको बर्णन गर्ने।</p> <p>९ यदिपाहुना के सेवालिनै भन्नेमा दुविधाभएमाउत्कृष्ट सेवाको सिफरिश गर्ने।</p> <p>१० थेरापिष्टले पाहुनालाई मद्दतमागनु भएकोमा सधै धन्यवाददिने।</p> <p>११ प्रयोगभएकाऔजार तथा उपकरणहरु सफा गरि भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१२ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): रिसेप्सन टेबुल सहितको कार्यस्थल ।</p> <p>कार्य (Task): Menu Describeगर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <p>१ कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादनगरिएको ।</p> <p>२ पाहुनाले छनोट गरेको सेवाप्रतिपाहुनाआफै पुर्ण सन्तुष्टभएको ।</p> <p>३ थेरापिष्टलाई उपलब्ध सेवाको बारेमा पुर्ण जानकारी दिएको</p> <p>४ स्पा थेरापिष्टनहटबढाईकन उल्लेखितकार्य सम्पन्नभएको</p> <p>५ पाहुनाबाट राम्रो प्रतिक्रियालिएको</p> <p>६ कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको</p>	<p>मेनु(मुल्य सुचि)को बर्णन Menu Describeगर्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● प्रकार ● सावधानि <p>मसाज थेरापिका सेवाहरु :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● प्रकार ● महत्व ● पूर्व तयारी <p>सौन्दर्य सेवा।थेरापिका सेवाहरु प्रकार</p> <ul style="list-style-type: none"> ● महत्व ● पूर्व तयारी <p>जल।हाइड्रो थेरापिका सेवाहरु</p> <ul style="list-style-type: none"> ● प्रकार ● महत्व ● पूर्व तयारी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

मुल्य सुचिपुस्तिकाहरु,कलमकागजबस्ने सोफा

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ विस्तारै तर स्पष्टबोल्ने
- २ नआतिकन, नहडबढाईकनबोल्ने ।
- ३ सधै ग्राहकको चासो, इच्छावाआवश्यकता सुन्ने ।
- ४ ग्राहकलाई मुल्यसुचिको पुर्ण बर्णन गर्ने।
- ५ ग्राहकसंग नबाभ्ने।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३.० घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
ब्यावहारिक : २.५ घण्टा

संज्ञा (Task): = Consultation form

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यकजानकारी लिने । २ कार्यस्थल र स्पा सफा र पाहुनालाई स्वागत गर्न योग्य छ भन्ने कुराको निश्चित गर्ने। ३ ग्राहकलाई फारम भर्न सहयोग गर्ने । ४ फारममा भर्नुपर्ने कुराको जानकारी दिने । ५ ग्राहकले फारममा सबैकुराहरु भरेको निश्चित गर्ने । ६ फारम भरीसकेपछिग्राहकलाई आरामपूर्वक रहनकोलागिलाउन्जतिर लैजाने । ७ प्रयोगभएकाऔजार तथा उपकरणहरु सफा गरि भण्डारण गर्ने । ८ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने । 	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> - ग्राहक सहितको हाईस्थल । <p>कार्य (Task): Consultation form</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादनगरिएको । २ फारम राम्रो संग भरेको । ३ ग्राहकले भन्नुपर्नेकुराहरु सबै भनेको । ४ कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको 	<p>Consultation formभर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● प्रकार ● सावधानि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- परामर्श प्रक्रियाको लागिहातेकिताव, पानी,गिलास, ट्रे, कलम, रेकर्ड किताव

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ विस्तारै तर स्पष्टबोल्ने
- २ चर्कोआवाजमानबोल्ने
- ३ नआतिकन, नहडबढाइकनबोल्ने ।
- ४ सधै ग्राहकको चासो, इच्छावाआवश्यकता सुन्ने ।
- ५ ग्राहकलाई मृत्युसुचिको पुर्ण बर्णन गर्ने।
- ६ ग्राहकसंग नवाभने।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३.० घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
ब्याबहारिक : २.५ घण्टा

कार्य (Task): ५. परामर्श सेवा Recommendation दिने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने ।</p> <p>२ थेरापिष्टले आफुले पाहुनालाई गर्नुपर्ने सेवा समाप्तभएपछिपनि केहि समय पाहुनालाई आराम ।आनन्दलिनदिने ।</p> <p>३ पाहुनाआरामलिइरहेको बेला थेरापिष्टले एक गिलास पानितयार गर्ने ।</p> <p>४ थेरापिष्टले पाहुनाको कुममाहात राखेर विस्तारै हल्लाउँदै विस्तारै जगाउने ।</p> <p>५ थेरापिष्टले पाहुनालाई उठेर मसाज बेडमा बस्न मद्दत गर्ने । र एक गिलास पानिटक्रयाउने ।</p> <p>६ थेरापिष्टले परामर्श तथा कुराकानिको सुरुवात गर्ने ।</p> <p>७ थेरापिष्टले पाहुनाको कुरा सबै पुरा सुन्ने ।</p> <p>८ थेरापिष्टले सदैब सकरात्मक परामर्श दिने ।</p> <p>९ प्रयोगभएकाऔजार तथा उपकरणहरू सफा गरि भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१० कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल <p>कार्य (Task): परामर्श सेवादिने । (Recommendation).</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन गरिएको । २ ग्राहकको चासो, इच्छावाआवश्यकता सम्बोधन गरिएको । ३ पाहुनासंग सदैब पेशागतइमान्दारीता देखाइएको । ४ professional and presentableदेखिएको । ५ कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>परामर्श सेवा दिने</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● प्रकार ● सावधानि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- परामर्श प्रक्रियाको लागिहातेकिताव, पानी,गिलास, ट्रे, कलम, रेकर्ड किताव

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ विस्तारै तर स्पष्टबोल्ने
- २ पाहुनालाई सहि सल्लाहमात्रदिने ।
- ३ नआतिकन, नहडबढाइकनबोल्नुहोस ।
- ४ सधै ग्राहकको चासो, इच्छावाआवश्यकता सुन्ने ।
- ५ पहुनासंग सदैब आफ्नो पेशागतइमान्दारीता देखाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३.० घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
ब्याबहारिक : २.५ घण्टा

कार्य (Task): ६. ग्राहकलाई तयार गर्ने।(Guest preparation)

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने ।</p> <p>२ कार्यक्षेत्र पाहुनाको सेवाको लागि तयार छ भन्ने कुराको निश्चित गर्ने ।</p> <p>३ बाथरोब (नुहाउनप्रयोग गर्ने गाउन) चप्पल, भित्रि बस्त्रहरू र सम्पूर्ण आवश्यक सामग्रीहरू लकर वा सेवादिने कोठामा तयार छ कि छैन जाँच गर्ने ।</p> <p>४ पाहुनालाई चेन्जिड कोठावा सेवाकक्ष देखाई कपडा फेर्न आग्रह गर्ने</p> <p>५ पाहुनालाई Locker वा अन्य सम्बन्धित सामग्रीहरूले कसरी काम गर्दछ भनेर बुझाउने ।</p> <p>६ थेरापिष्टले पाहुनाको सेवाको लागि आफु चेन्जिड कोठावामसाज कोठाको बाहिर उपलब्ध छु भन्ने कुराको निश्चिततादिने ।</p> <p>७ पाहुनाले लुगा फेरी सक्ने वित्तिकै उपयुक्त सेवा क्षेत्र वा सेवा एरियातिर लैजाने ।</p> <p>८ यदि पाहुनाले मसाज कोठामा चेन्ज गर्न चाहनु भएमा पाहुनालाई मसाज रुममै चेन्ज गर्न अनुरोध गर्ने ।</p> <p>९ प्रयोगभएका औजार तथा उपकरणहरू सफा गरि भण्डारण गर्ने ।</p> <p>१० कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> - लुगा परिवर्तन गर्ने स्थान सहितको कार्यस्थल । - लकर <p>कार्य (Task): ग्राहकलाई तयार गर्ने । (Guest Preparation).</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन गरिएको । २ दिईएको परिवर्तन गर्ने गाउन तथा भित्री बस्त्रहरू सफा प्रयोग गरिएको । ३ ग्राहकको चासो, इच्छा वा आवश्यकता सम्बोधन गरिएको । ४ पाहुनासंग सदैव पेशागत इमान्दारीता देखाइएको । ५ professional and presentable देखिएको । ६ कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>ग्राहकलाई तयार गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● प्रकार ● सावधानि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

परामर्श प्रक्रियाको लागि हाते किताव, गाउन, टावल, भित्री बस्त्रहरू

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ पाहुनासंग विस्तारै तर स्पष्ट बोल्ने ।
- २ पाहुनालाई चिप्लने ठोकिन स्थान जानकारी गराई सावधानी अपनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३.० घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
ब्याबहारिक : २.५ घण्टा

कार्य (Task): ७. अतिथिको रेकर्ड राख्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने । २ दिनको अन्तमा थेरापिष्टले सबै फारमहरू जम्मा गरेर पाहुना रेकर्ड कितावमाफाइल गर्ने ३ थेरापिष्टले ग्राहकको बारेमा सम्पूर्ण विवरणहरू लेख्ने । ४ यदिग्राहकसंग कुनै विशेष प्रकारको स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्याहरू भएमा लेख्ने । ५ यदिग्राहकको मसाजसंग सम्बन्धित“महिलावापुरुष थेरापिष्टको चाहना, प्रेशर, मसाजकक्षको तातोचिसो आदिअन्यकुनै प्रकारको आशयवा अनुरोध भएमापनिअतिथि रेकर्ड राख्ने कितावमा लेख्ने । ६ ग्राहक संग सम्बन्धित सम्पूर्ण विवरण हरु लेखेकोमा निश्चित गर्ने । ७ यदिगोष्टफर्किरहन्छभने, त्यो गोष्टको बारेमा अगाडिनै जानकारी भएको, ग्राहकलाई व्यक्तिगत रुपमै चिनेको राम्रो मानिन्छ । ८ औजार उपकरण सफा गरि भण्डारण गर्ने ९ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): -पाहुना सहितको कार्यस्थल ।</p> <p>कार्य (Task): अतिथिको रेकर्ड राख्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <p>१ कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादनगरिएको । २ पाहुनाको सम्पूर्ण विवरण हरु आएको । ३ सबै पाहुनाले अतिथि रेकर्ड किताव भरेको ४ कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको ।</p>	<p>अतिथिको रेकर्ड राख्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● प्रकार ● सावधानि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

परामर्श प्रक्रियाको लागिहाते किताव, गाउन, टावल, भित्री बस्त्रहरू

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ पाहुनासंग विस्तारै तर स्पष्टबोलेको ।
- २ पाहुनाको बारेमा सहि र स्पष्ट रुपमा लेखेको।
- ३ क्रमबद्ध रुपमा लेखेको ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३.० घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
ब्याबहारिक : २.५ घण्टा

कार्य (Task): ८. प्रतिक्रिया/ गुनासो (Complain Handling) समाधान गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने । २ आवश्यकजानकारी लिने । ३ थेरापिष्टले आफुले पाहुनालाई गर्नुपर्ने सेवा समाप्तभएपछिपनि केहि समय पाहुनालाई आराम ।आनन्दलिनदिने । ४ पाहुनाआरामलिइरहेको बेला थेरापिष्टले एक गिलास पानितयार गर्ने। ५ थेरापिष्टले पाहुनाको कुममाहात राखेर विस्तारै हल्लाउँदै जगाउने । ६ थेरापिष्टले पाहुनालाई उठेर मसाज बेडमा बस्न मद्दतगर्ने। र एक गिलास पानिटक्रयाउने। ७ थेरापिष्टले परामर्श तथा कुराकानिको सुरुवात गर्ने“ सराम्याम, हजुरलाई मैले दिएको सेवा कस्तो लाग्यो?” ८ यदिपाहुनालाई लिएको सेवा मन परेन भने थेरापिष्टले पाहुनाको कुरा सबै पुरा सुन्ने। ९ थेरापिष्टले पाहुनालाई आफ्नो महत्वपूर्ण सुभावाकालागिधन्यवाददिने १० यदि थेरापिष्टले समस्या सुल्झाउननसक्ने हो भने थेरापिष्टले आफ्नो सुपरभाइजर वाम्यानेजरलाई समस्याकाबारेमा सुनाउने।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> • कार्यस्थल । <p>कार्य (Task): Complain Handling</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <p>१ कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादनगरिएको । २ स्पा थेरापिष्टनहटबढाईकन उल्लेखितकार्य सम्पन्नभएको ३ कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको ।</p>	<p>प्रतिक्रियार सुभावा समाधान गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय, • महत्व • प्रकार • समाधानकाउपायाहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- प्रक्रियाको लागिहातेकिताव,पानी,गिलास, ट्रे,कलम, रेकर्ड किताव

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ विस्तारै तर स्पष्टबोल्ने
- २ पाहुनालाई सहि सल्लाहमात्रदिने ।
- ३ नआतिकन, नहडबढाईकनबोल्नुहोस ।
- ४ सधै ग्राहकको चासो, इच्छावाआवश्यकता सुन्ने।
- ५ पहुनासंग सदैव आफ्नो पेशागतइमान्दारीता देखाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३.० घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
ब्यावहारिक : २.५ घण्टा

कार्य (Task): ९. रिजर्भेसन (Making reservation) गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने । २ कार्यस्थल र स्पा सफा र पाहुनालाई स्वागत गर्न योग्य छ भन्ने कुराको निश्चित गर्नुहोस । ३ पाहुनालाई सवैभन्दाखुसि पार्ने। फाइदागर्ने सेवाको छनोट गर्न थेरापिष्टले सधैं सहयोग गर्ने । ४ पाहुनाले कुन सेवालिन हो भनेर निश्चितहुने वित्तिकै पाहुनालाई उपलब्ध समयको जानकारी दिने । ५ विशेष सेवाकालागिपाहुनाको थेरापिष्टको लैङ्गिकप्राथमिकता । छनोट बुझ्ने । ६ पाहुनाले चाहेको सेवा, अवधि, समय र थेरापिष्टको पुनः निश्चित गर्ने ७ अन्तमापाहुनालाई रिजर्भेसन गर्नु भएकोमा धन्यवाददिने । ८ यदि रिजर्भेसन फोन द्वारा गरिएको हो भने फोन तिनघन्टी सम्ममाउठनुपर्दछ । ९ टेलिफोनबार्तामा थेरापिष्टले हृदयत स्वागतगर्ने, १० थेरापिष्टले, स्पष्ट रूपमापाहुनाको पुरा नाम, टेलिफोन नम्बर , सेवालिनचाहेको समय आदिको जानकारी लिने । ११ ग्राहकको चाहना र अनुरोधअनुसार थेरापिष्टले मेनु।सेवातथा मुल्यसुचिको विस्तार बर्णनगर्ने १२ पाहुनाले चाहेको सेवा, अवधि, समय र थेरापिष्टको पुनः निश्चित गरी रिजर्भेसन गर्ने । १३ औजार उपकरण सफा गरि भण्डारण गर्ने १४ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल । ● टेलिफोन <p>कार्य (Task): रिजर्भेसन गर्ने । (Making reservation). मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादनगरिएको । २ कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादनगरिएको । ३ कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन गरिएको वा नगरिएको जाचनुहोस । ४ पाहुनालाई स्वागत पेय पदार्थ कस्तो लाग्यो सोध्नुहोस । ५ ग्राहकको प्रतिक्रिया लिएर ६ सिकाइलाइ निरन्तर ७ कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको । 	<p style="text-align: center;">रिजर्भेसन गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय, ● महत्व ● प्रकार ● समाधानका उपायाहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- टेलिफोन, कलम, रिजर्भेसन किताब, कम्प्युटर, सेवातथा मुल्यसुचिपुस्तिकाहरू

सुरक्षा/साबधानीहरु (Safety/Precautions):

- १ विस्तारै तर स्पष्टबोल्ने
- २ चर्कोआवाजमानबोल्ने ।
- ३ पाहुनालाई सहि सल्लाहमात्रदिने ।
- ४ नआतिकन, नहडबढाइकनबोल्नुहोस ।
- ५ सधै ग्राहकको चासो, इच्छावाआवश्यकता सुन्ने।
- ६ पहुनासंग सदैब आफ्नो पेशागतइमान्दारीता देखाउने ।
- ७ ग्राहकसंग नवाभन्ने।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३.० घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
ब्यावहारिक : २.५ घण्टा

कार्य (Task): १०. Loss and found को रेकर्ड राख्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यकजानकारी लिने । २ पाहुनालाई मसाज रुम वा सेवा कोठामाआफ्ना केहि सामानभुल्लुभो कि भनेर सम्झाउने । ३ ग्राहकको कुनै सामानहरू कार्यस्थलमा भेटेमा कुन पाहुनाको हो एकिकन गर्ने । ४ सो सामानलाई सुरक्षितपुर्वक स्पामा राख्ने ५ सो सामानको सम्पूर्ण विवरण रेकर्ड बुकमा राख्ने । ६ सुपरभाइजर, म्यानेजर वा रिसेप्सनिष्टलाई तुरुन्तै जानकारी दिने । ७ पाहुनालाई फोन गरेर सामान सुरक्षित भएको जानकारी दिने । ८ औजार उपकरण सफा गरि भण्डारण गर्ने ९ अभिलेख राख्ने । 	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● कार्यस्थल ● पाहुना <p>कार्य (Task): Loss and found को रेकर्ड राख्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादनगरिएको । २ पाहुनाबाटलिएको प्रतिक्रिया ३ क्रमिकप्रशिक्षण ४ कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको । 	<p>Lost and Found “हराएको वा भेटिएको”</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय, ● महत्व, ● सर्तकता ● सावधानीहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- प्रक्रियाको लागिहातेकिताव, कार्यस्थल ।कलम, रेकर्ड किताव

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ सम्पूर्ण कार्य क्षेत्रको जाँच गर्ने
- २ म्यानेजर वासुपरभाइजरलाई जानकारी गराएको ।
- ३ पाहुनालाई तुरुन्तै जानकारी दिएको।
- ४ सामान सुरक्षित राखेर पाहुनालाई फिर्ता गरेको।
- ५ सम्पूर्ण कुराहरूको विवरण राखेको ।

मोड्युल ६: स्टक ब्यवस्थापन

समय : २.५ घण्टा (सै) + १२.५ घण्टा (ब्या) = १५घण्टा

वर्णन

यस मोड्युलमाप्रशिक्षार्थीहरुलाई स्टक ब्यवस्थापनकाबारेमा प्रशिक्षण गराइन्छ । यस मोड्युलमा स्टक ब्यवस्थापनसँग सम्बन्धितज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएकाछन् ।

उद्देश्य:

६. स्टक ब्यवस्थापन गर्न ।

कार्यहरू:

- १ प्रोडक्टभेलिडिटी चेक गर्ने ।
- २ तेलतथा सौन्दर्य सामग्रीको तथ्याङ्क राख्ने ।
- ३ फ्रेस लिनेनको तथ्याङ्क राख्ने ।
- ४ सोयल (Soiled) लिनेनको तथ्याङ्क राख्ने ।
- ५ Guest amenitiesरेकर्ड राख्ने ।

कार्यविश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
ब्याबहारिक : २.५ घण्टा

कार्य(Task): १. प्रोडक्ट भेलिडिटी चेक (Product validity Check) गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने ।</p> <p>२ स्पाका सम्पूर्ण सामानहरूको Expiry Date रेगूलर रूपमा चेक गर्ने ।</p> <p>३ सम्पूर्ण सामानहरूलाई विभिन्न क्षेत्रमा विभाजन गरेर हरेक क्षेत्रलाई निश्चित समय समयमा Expiry Date चेक गर्ने ।</p> <p>४ यो महिना वा अर्को महिनामा Expire हुने सबै सामानहरूलाई हटाउने ।</p> <p>५ खोलेर एकचोटी प्रयोग गरेर नसिधिएका सामग्रीहरूलाई अलग राख्ने ।</p> <p>६ छोटो समयमै विग्रिने सामानहरूलाई रंगिन स्टिकर प्रयोग गरेर राख्ने ।</p> <p>७ स्टक चेक गर्दा सामान राख्ने सेल्फलाई सफा गर्ने र छोटो आयु भएका सामानहरूलाई अगाडी राख्ने ।</p> <p>८ छोटो आयु भएका सामानहरूको बारेमा सम्पूर्ण स्टाफहरूलाई जानकारी गर्ने ।</p> <p>९ Date expire भएका र छोटो आयु भएका सामानहरू फालेमा वा फाल्नु परेमा रेकर्ड गर्ने ।</p> <p>१० औजार उपकरण सफा गरि भण्डारण गर्ने</p> <p>११ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <p>- सामानहरू सहितको कार्य स्थल</p> <p>कार्य (Task):</p> <p>प्रोडक्ट भेलिडिटी चेक गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <p>१ हरेक सामान सफा भएको</p> <p>२ सामान date expire नभएको</p>	<p>प्रोडक्ट भेलिडिटी चेक</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय, ● महत्व, ● प्रकार ● सावधानीहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- कैचि, टेप, पेपर, मार्कर, चेकलिष्ट

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ एक्सपाइरी डेट स्पष्ट संग लेखेको ।
- २ रिसिभ गरेको डेट लेखेको ।
- ३ ब्याच नं. छुट्याइएको ।
- ४ फुट्ने सामानको जतन गरेको ।

कार्यविश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५घण्टा
ब्यावहारिक : २.५घण्टा

कार्य(Task): २. तेलतथा सौन्दर्य सामाग्रीको तथ्याङ्क राख्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यकजानकारी लिने । २ आवश्यकऔजार उपकरण र खाद्य सामग्री सँकलनगर्ने । ३ स्पाका सम्पूर्ण सामानहरूको Expiry Date रेगूलर रुपमा चेक गर्ने । ४ सम्पूर्ण सामानहरूलाई विभिन्न क्षेत्रमाविभाजन गरेर हरेक क्षेत्रलाई निश्चित समय समयमाExpiry Date चेक गर्ने । ५ यो महिनावाअर्कोमहिनामाExpireहुने सबै सामानहरूलाई हटाउने । ६ खोलेर एकचोटीप्रयोग गरेर नसिधिएका सामाग्रीहरूलाई अलग राख्ने । ७ छोटो समयमै विग्रिने सामानहरूलाई रंगिन स्टिकर प्रयोग गरेर राख्ने । ८ स्टक चेकगर्दा सामान राख्ने सेल्फलाई सफा गाने र छोटो आयु भएका सामानहरूलाई अगाडी राख्ने । ९ छोटो आयु भएका सामानहरूको वारेमा सम्पूर्ण स्टाफहरूलाई जानकारी गर्ने । १० औजार उपकरण सफा गरि भण्डारण गर्ने ११ अभिलेख राख्ने । 	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> - सामानहरू सहितको कार्य स्थल <p>कार्य (Task): तेलतथा सौन्दर्य सामाग्रीको तथ्याङ्क राख्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ हरेक सामान सफाभएको । २ सामानdate expireनभएको । ३ एक्सपाएर डेटेट प्रडक्कट प्रयोग नभएको । ४ FIFO सिस्टम लागु भएको । ५ एक्सपायर्ड सामान हरु डिस्पोज भएको । ६ आएको सामान, प्रयोग भएको समानको छुट्टा छुट्टै तथ्याङ्क राखेको । 	<p>तेलतथा सौन्दर्य सामाग्रीको तथ्याङ्क राख्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय, ● महत्व, ● प्रकार ● सावधानीहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

तेल, कलम, कापी, रेकर्ड बुक, मार्कर,

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ फुट्टने समानको जतन गरेको
- २ एक्सपाइरी डेट स्पष्ट संग लेखेको ।
- ३ रिसिभ गरेको डेट लेखेको ।
- ४ ब्याच नं. छुट्याइएको ।

कार्यविश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय २.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.२५ घण्टा
ब्याबहारिक : २.२५ घण्टा

कार्य(Task): ३. फ्रेस लिनेनको तथ्याङ्क राख्ने । Keeping record of Fresh Linen

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यकजानकारी लिने । २ आवश्यकऔजार उपकरण र खाध सामग्री सँकलनगर्ने । ३ लन्ड्रीबाटआएको सामानहरु विग्रेको छ कि चेक गर्ने । ४ सबै लन्ड्रीबाटआएको नयाँ लिनेन पट्टयाएर स्टोर गरेर राख्ने। ५ स्टोर गर्दा हावापास हुने र सुक्खाठाउमाहुसीनआउने गरी गर्ने । ६ स्टोर्स रुम चाविलाएर राख्ने । ७ स्टोर्स रुम सफा राख्ने । किराहरुबाटजागाउने । ८ औजार उपकरण सफा गरि भण्डारण गर्ने ९ अभिलेख राख्ने । 	<p>दिईएको (Given): स्टोर्स रुम सहितको कार्यस्थल</p> <p>कार्य (Task): फ्रेस लिनेनको तथ्याङ्क राख्ने</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ सफा लिनेन एकातिर राखेको २ प्रयोग भएको लिनेनको छुट्टै राखेको । ३ विग्रेका लेनिनहरु छुट्टै राखेको ४ आएको सामान, प्रयोग भएको समानको छुट्टै छुट्टै तथ्याङ्क राखेको । 	<p>फ्रेस लिनेनको तथ्याङ्क राख्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय, ● महत्व, ● प्रकार ● सावधानीहरु

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

च्याक, टोकरी, कलम, कापी

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ दाग वा गन्ध भएकोलाई छुट्टै राखिएको ।
- २ विग्रेका लेनिनहरु छुट्टै राखेको

कार्यविश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय २.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.२५ घण्टा
ब्यावहारिक : २.२५ घण्टा

कार्य(Task): ४. प्रयोगभएका रुमाल, तन्नाहरुको ह्याडल गर्ने । Handling Soiled Linen

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यकऔजार उपकरण र खाध सामग्री सँकलनगर्ने ।</p> <p>३ प्रयोगभएका सबै तन्नावालिनेनहरुलाई यसको आकार र प्रकार अनुसारले छुट्याउने ।</p> <p>४ तेललागेको र नलागेको लिनेन छुट्याउने ।</p> <p>५ लिनेनभुईमा नराख्ने ।</p> <p>६ च्यातेको वाविग्रेको लिनेन छुट्याउने र सुपरभाइजरलाई जानकारी गर्ने ।</p> <p>७ टावलले धुलो नपुछ्ने ।</p> <p>८ लिनेनट्रलिलाई प्रोपर ठाउँमा राख्ने ।</p> <p>९ सफालिनेनलाई दराजमापटयाएर राख्ने ।</p> <p>१० सम्पूर्ण लिनेन सामग्री राम्रो अवस्थामा राख्ने ।</p> <p>११ औजार उपकरण सफा गरि भण्डारण गर्ने</p> <p>१२ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <p>कार्य (Task): प्रयोगभएका रुमाल, तन्नाहरुको ह्याडल (Handling Soiled Linen) गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <p>१ दाग वा गन्ध भएकोलाई छुट्टै राखिएको ।</p> <p>२ विग्रेका लेनिनहरु छुट्टै राखेको</p> <p>३ लन्डीमा पठाउने छुट्याएको ।</p> <p>४ तेललागेको र नलागेको लिनेन छुट्याउने ।</p> <p>५ लिनेनभुईमा नराखेको ।</p> <p>६ आएको सामान, प्रयोग भएको समानको छुट्टा छुट्टै तथ्याङ्क राखेको ।</p>	<p>प्रयोगभएका रुमाल, तन्नाहरुको ह्याडल गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय, ● महत्व, ● प्रकार ● सावधानीहरु

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

च्याक, लन्डी टोकरी, कलम, कापी,

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ दाग वा गन्ध भएकोलाई छुट्टै राखिएको ।
- २ विग्रेका लेनिनहरु छुट्टै राखेको

कार्यविश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय ३ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
ब्यावहारिक : २.५ घण्टा

६ कार्य{(Task): ५. Guest amenities रेकर्ड राख्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यकजानकारी लिने । २ आवश्यकऔजार उपकरण र सामग्री सँकलनगर्ने । ३ बडीवास, स्याम्पु, मसाज तेल स्क्रब र सौन्दर्य सामग्रीहरूको साप्ताहिक रुपमा गनना गर्ने । ४ सिधिन लागेको सामग्रीहरूको अर्डर लिष्ट बनाई सुपरभाइजरलाई दिने । ५ एक्सपाइरी भएका सामानलाई छुट्टै राख्ने । ६ औजार उपकरण सफा गरि भण्डारण गर्ने ७ अभिलेख राख्ने । 	<p>दिईएको (Given):</p> <p><u>सम्पूर्ण सामग्रीहरू सहितको कार्य स्थल ।</u></p> <p>कार्य (Task): Guest amenities रेकर्ड राख्ने</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ हरेक सामान सफाभएको । २ सामानdate expireनभएको । ३ ग्रहकको सेवाको लागि बुकिङ अनुसार पर्याप्त भएको । ४ आएको सामान, प्रयोग भएको सामानको छुट्टा छुट्टै तथ्याङ्क राखेको । 	<p>Guest amenities रेकर्ड राख्ने ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय, ● महत्व, ● प्रकार ● सावधानीहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

च्याक, टोकरी, कलम, कापी,

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ फुट्ने सामानको जतन गरेको
- २ एक्सपाइरी डेट स्पष्ट संग लेखेको ।
- ३ रिसिभ गरेको डेट लेखेको ।
- ४ ब्याच नं. छुट्याइएको ।

मोड्युल७: स्पाथेरापी

सब मोड्युल७.१: प्राचिन मसाज थेरापी

समय : ११ घण्टा (सै) + १०९ घण्टा (ब्या) =१२० घण्टा

वर्णन

यस मोड्युलमाप्रशिक्षार्थीहरूलाई प्राचिनमसाज थेरापीकाबारेमा प्रशिक्षण गराइन्छ । यस मोड्युलमाप्राचिनमसाज थेरापीसँग सम्बन्धितज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएकाछन् ।

उद्देश्य:

- प्राचिनमसाज थेरापी गर्ने ।

कार्यहरू:

- १ अभियङ्गाआयुर्वेदिक थेरापी गर्ने ।
- २ शिरोधारा मसाज गर्ने ।
- ३ प्राचीनथाइ थेरापीगर्ने ।
- ४ सियार्चु/अकुप्रेसर मसाज गर्ने ।
- ५ पिकु छतढ मसाज गर्ने ।
- ६ परम्परागत नेपाली मसाज गर्ने ।
- ७ Head oil massage थेरापी गर्ने ।
- ८ फुट हयाण्ड रिल्याक्सोलोजी मसाज गर्ने ।

कार्यविश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १६ घण्टा
सैद्धान्तिक: २.० घण्टा
व्यावहारिक : १४.० घण्टा

कार्य(Task): १. Nepali ayurvedic massage Therapy गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने । २ आवश्यकऔजार उपकरण र सामग्री सँकलन गर्ने । ३ ग्राहकलाई थेरापी गर्न तयारी गर्ने । ४ टावलवा बेड सीटले ग्राहकको पूरै शरिरलाई छोप्ने । ५ ग्राहकको सहजताको बारेमा जानकारी लिने । ६ ग्राहकको उर्जा सन्तुलन गर्नको लागिशरिरमा कपडामाथीबाटविस्तारै टाउको देखि छुदै पैताला सम्म आउने । ७ ग्राहकको दाहिने खुट्टाको टावललाई तल्लो कम्मरसम्म हटाउने । ८ मनतातो मसाज तेल दुबै हत्केलामालिएर ग्राहकको पैताला देखि तल्लो कम्मर भाग सम्म फिजाउने (एफ्लोराज गर्ने) । ९ पूनः ३ पटकएफ्लोराजगर्ने । १० ग्राहकको पैतालामादुबै हत्केलाले मात्रमसाज गर्ने । ११पूनः ३ पटकएफ्लोराजगर्ने । १२दुबै हत्केलाको सहायताले ग्राहकको पिडौला देखि तिघाको अन्तिमभाग सम्म थिच्यै चिप्लाउने (ग्लाइड गर्ने) । १३हातको नाडीले ग्राहकको खुट्टाको पिडौला देखि तिघाको अन्तिमभाग सम्मथिच्यै चिप्लाउँदै जाने । १४ पिडौलामानाडीको सहायताले थिच्यै चिप्लाउँदै जाने । १५ तिघामाहत्केलाको सहायताले थिच्यै चिप्लाउँदै जाने ।</p>	<p>दिईएको (Given): (Given): १ मसाज बेड सहितको कार्यस्थल २ ग्राहक</p> <p>कार्य (Task): आयुभेदिकमसाज थेरापी गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard): १ कार्यचरणहरू क्रमिकरूपमा सम्पादन गरेको । २ ग्राहकले आराम र लचकतामहशुस गरेको । ३ ग्राहकले आनन्ददायीदुखाई महशुस गरेको । ४ एफ्लोराजगर्दा दाँयाहत्केलामाथी र देब्रे हत्केलातलपारेर तेललाई शरिर भरि फिजाइएको । ५ शरीरले तेल सोस्ने गरेर मसाज गरेको । ६ मसाजगर्दा ग्राहकको आवश्यकताअनुसारको थिचाई पुगेको ।</p>	<p>आयुभेदिकमसाज १ परिचय २ मसाजमाप्रयोग हुने आधारभूत तेल र तरिकाहरू ३ एफ्लोराज ४ प्रेस्टिसेज ५ फ्रिक्सन ६ टापोटामेन्ट ७ स्ट्रिचिङ्</p> <p>८ फाइदाहरू ९ सावधानि १० विधि ११ शारिरक रचनातथाविज्ञान १२ मांसपेसि, जोर्नि र हड्डीहरूकानाम र प्रकारहरू</p>

<p>१६ पुरै खुट्टाको बाहिरी भागमाहत्केला र नाडीले ग्लाइडगर्ने ।</p> <p>१७ खुट्टासिधाबनाई ३ पटकएफ्लोराज गर्ने ।</p> <p>१८ पूनःअर्को खुट्टामा र ढाडमा सोहि प्रकृया दोहऱ्याउने ।</p> <p>१९ ग्राहकको ढाडमाहत्केलाले विस्तारै मसाज गर्ने ।</p> <p>२० ग्राहकको हातलाई खुम्च्याएर पातामाहत्केला र बुढीऔलाथिच्ने ।</p> <p>२१ गर्धनमा केन्द्रितभएर माथीकाप्रकृयाहरु दोहऱ्याउने ।</p> <p>२२ ग्राहकलाई अगाडीफर्काई खुट्टामापूनःमाथिको प्रकृया दोहऱ्याउने ।</p> <p>२३पेटमाएफ्लोराजगर्ने ।</p> <p>२४ करडको जोर्निमा चार औलाले थिच्दै चिप्लाउने ।</p> <p>२५ ग्राहकको हातमाएफ्लोराजगर्दैहत्केला, बुढीऔला ले विस्तारै मसाज गर्ने ।</p> <p>२६ ग्राहकको शिरपट्टी बसेर छ्यातिको माथीको भाग, गर्धन, अनुहार र टाउकोमा चार औला, हत्केला र बुढीऔलाको सहायताले मसाज गर्ने ।</p> <p>२७ ग्राहकको पुरै शरिर कपडाले छोपेर हत्केलाले शरिरको माथिबाट पैताला सम्म थिच्दै तेल सुख्खापार्ने ।</p> <p>२८ ग्राहकको आवश्यकताअनुसार हटटावलवा सावर प्रदान गर्न परामर्श दिने ।</p> <p>२९ औजार उपकरण सफा गरि भण्डारण गर्ने</p> <p>३० अभिलेख राख्ने ।</p>		
---	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):

- आँखाको तकिया, तकिया, टिस्यु, मसाजतोरीको तेल, विधिको पुस्तिका, मसाज रुम, बेड, बेडसिट

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- १ PPE को प्रयोगगर्ने ।
- २ तेल गरम भएतापनिपोल्ने नभएको ।
- ३ बुढीऔला, मुट्टी, हत्केला र कुहिनोले मसाजगर्दा हड्डी, संवेदनसिलअंगमा सर्तकताअपनाइएको ।

कार्यविश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १६ घण्टा
सैद्धान्तिक: २.० घण्टा
व्यावहारिक : १४.० घण्टा

कार्य(Task): २. शिरोधारा मसाज Shiro-Dhara Massage गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यकजानकारी लिने । २ आवश्यकऔजार उपकरण र खाद्य सामग्री सँकलनगर्ने । ३ शिरोधारा गर्ने टेबलमाग्राहकलाई उत्तानो सुताउने । ४ सानो तकियावाकपडाले गर्धनमा सर्पोट गर्ने । ५ शिरोधाराको भाडो लाई ग्राहकको निधारमा तेश्रो नेत्रमा खस्ने गरेर १० से.मि. अग्लो गरेरमिलाउने । ६ ग्राहकको आँखामा सानो पट्टीले छोप्ने । ७ विस्तारै तयारी तेल सिरोधाराको भाँडोमा खन्याउने र विस्तारै ग्राहकको निधारमा एकनासले खस्न दिने । ८ एकनासले भरिरहेको तेलको धारालाई विस्तारै निधारको दायाँबाया गर्ने । ९ एक हातले भाँडोलाई समातेर दायाँबायागर्दा अर्को हातको औलाले ग्राहकको कपालमामसाज गरिरहने । १० आवश्यक परेमा शिरोधारा तेल थप्ने । ११ ३० मिनेट पछि सिरोधारा बन्द गर्ने । १२ ग्राहकको टाउकोमा रहेको तेल पुछ्ने १३ ग्राहकलाई सिरोधारा सम्पन्न भएको जानकारी दिने । १४ औजार उपकरण सफा गरि भण्डारण गर्ने १५ अभिलेख राख्ने । 	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● शिरोधारा स्टाण्ड र इक्युइपमेन्ट सहितको कार्यस्थल ● ग्राहक <p>कार्य (Task): <u>शिरोधारा गर्ने</u> Shiro-Dhara Massage गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादनगरिएको । २ तेलनिधारको विचभागमाभरेको । ३ ग्राहकआनन्दपूर्वक निदाएको । ४ कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको । 	<p><u>शिरोधारा मसा जगर्ने</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● विधि ● महत्व ● सावधानिकाउपायाहरू

उपकरण

आँखाको तकिया, तकिया, टिस्यु, विधिको पुस्तिका

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ PPE को प्रयोग गर्ने ।
- २ तेल गरम भएतापनिपोल्ने नभएको ।
- ३ आखाँ र कानमा सर्तकताअपनाइएको ।

कार्यविश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १५ घण्टा
सैद्धान्तिक: २.० घण्टा
ब्यावहारिक : १३.० घण्टा

कार्य(Task): ३. परम्परागत थाई मसाज (Traditional Thai massage) गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यकजानकारी लिने २ आवश्यकऔजार उपकरण र सामग्री सँकलन र तयार गर्ने । ३ ग्राहकलाई उतानो सुताएर खुट्टाबाट सुरु गर्ने । ४ पुरै शरीर झाई एल्फोरेज गर्ने । ५ पैतालामाबुढीऔला, हत्केला र मुकीले थिच्ने । ६ पैतालाको अधिल्लो भागमाबुढीऔला, हत्केलाले थिच्ने । ७ औलाहरु थिच्ने, घुमाउने र तन्काउने । ८ खुट्टाको भित्रि र बाहिरी लाइनमाबुढीऔला, हत्केलाले थिच्ने । ९ हत्केलाले कम्मरको जोर्नीको ढुकढुकीमा१०सेकन्ड सम्म थिच्ने र विस्तारै छोड्ने । १० ट्रीपोजीसन, जेट पोजीसनमाथिच्ने र तन्काउने । ११ बोट प्याडलिङ गर्ने । १२ स्यान्डविच प्रेसर टेक्निक गर्ने । १३ खुट्टाकाजोर्नीहरु खोल्न खुट्टालाई घडिको सुटो र उल्टो घुमाउने । 	<p>दिईएको (Given): ग्राहक सहितको कार्यस्थल</p> <p>कार्य (Task): परम्परागतथाई मसाज (Traditional Thai massage therapy) गर्ने</p> <p>मापदण्ड(Standard): १ शरीरको लचकता बढेको । २ जोर्नीहरु खुलेको ३ दुखाई कम भएको ।</p>	<p>थाई परम्परागतमसाज</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● विधि ● सावधानी

<p>१४ हामस्ट्रिड मसल्स तन्किने गरेर खुट्टालाई ९० डिग्रीमातन्काउने । - एस.एल. आर स्ट्रेचिङ)</p> <p>१५ टी सर्भिड टेक्निक गर्ने ।</p> <p>१६ अर्कोखुट्टामा पुरै तरीक । गर्ने</p> <p>१७ दुवै खुट्टालाई तन्काउने ।</p> <p>१८ दुवै घुडालाई छातिमाछुने गरेर तन्काउने ।</p> <p>१९ धनुस आसनमातन्काउने ।</p> <p>छाति र पेट</p> <p>१ ड्राई एल्फेरेज गर्ने ।</p> <p>२ इन्टरकोस्टलमसल्समाथम्ब प्रेसर गर्ने । वा (करडको बीचभागमाथिच्ने) ।</p> <p>३ नाभिमागानो चेक गर्ने ।</p> <p>४ छाल जस्तो तरङ्ग उत्पन्नगर्ने ।</p> <p>५ पेटको चारैतिर भाइब्रेसन वा स्ट्रोक गर्ने ।</p> <p>६ हत्केलाले छातिमाविस्तारै दबाउने ।</p> <p>७ छातिमाक्रस स्ट्रेचिङ गर्ने ।</p> <p>पाखुरा र हात</p> <p>१ हातलाई टचिङ, निडिङ, ग्रास्पिङ टेक्निक गर्ने ।</p> <p>२ हातकाहत्केलामाथम्ब प्रेसर र थम्ब स्लाईडिङ गर्ने ।</p> <p>३ औलाहरुमाथिच्ने, घुमाउने, मुसारने ।</p> <p>४ फिङ्गर स्क्वीरिङ गर्ने ।</p> <p>५ हातलाई पछाडी राखेर चिकेन विड्स गर्ने ।</p> <p>६ काखीमाहत्केलाले १० सेकन्डथिचेर विस्तारै छोडने । र हातका सबै जोर्नीहरु तन्काउने, धुमाउने ।</p> <p>७ हातसिधा गरेर टयापिङ गर्ने ।</p> <p>टाउको</p> <p>१ ५ लाइनमाबुढीऔलाले थिच्ने।</p> <p>२ ४ वटाऔलाले थिच्ने</p> <p>३ ४ वटाऔलाले घुमाउदै थिच्ने ।</p> <p>४ अनुहार, कान र आँखाको मसाज गर्ने ।</p> <p>घोप्टो पारेर सुताउने ।</p>		
---	--	--

<p>१ खुट्टादेखीगर्घन सम्म हत्केला, बुढीऔला र मुडकी, कुहिना, पैताला र घुडाले थिच्ने, घुमाउने र तन्काउने ।</p> <p>२ पछाडीबाटखुट्टालाई एकएक गरेर र दुवै गरेर मोड्ने, तन्काउने, घुमाउने ।</p> <p>३ तिर्घामा दुवै घुडाअड्काएर ग्राहकको दुवै हात समातेर पछाडीबाटविस्तारै कोब्राआसन र हाफलोटस आसनमातान्ने ।</p> <p>बसेर</p> <p>१ गर्घन र घाँटीमा सुखाएल्फोरेज गर्ने ।</p> <p>२ हत्केला, बुढीऔला र चार वटाऔलाहरुले थिच्ने, निचोर्ने, घुमाउने ।</p> <p>३ टाउको र कुममा सपोर्ट गरेर अगाडी, पछाडी र दायाँबायाँतन्काउने, घुमाउने ।</p> <p>४ टाउकोमा औलाले थिच्ने र औलाघुमाउने ।</p> <p>५ औलाले भ्राइब्रेसन गर्ने (हजाम टेक्निक)</p> <p>६ कुमलाई उठाएर भटकाल्ने ।</p> <p>७ ग्राहकको दुवैहातपछाडीबाटतन्काएर पैतालाले ढाडमाथिच्ने ।</p> <p>८ दुवै हत्केलागर्घन पछिइन्टरलक गरेर ग्राहकको ढाडमाटिविस्टड गर्ने ।</p> <p>९ टयापिड गर्ने</p> <p>१० र फिनिसिड टेक्निक गर्ने ।</p> <p>११ औजार उपकरण सफा गरि भण्डारण गर्ने</p> <p>१२ अभिलेख राख्ने ।</p>		
--	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):

- आँखाको तकिया, तकिया, टिस्यु, विधिको पुस्तिका

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- १ PPE को प्रयोगगर्ने ।
- २ बुढीऔला, मुट्टी, हत्केला र कुहिनोले मसाजगर्दा हड्डी, संवेदनसिलअंगमा सर्तकताअपनाइएको ।
- ३ स्ट्रेचिङगर्दा ध्यानदिइएको ।

कार्यविश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १४ घण्टा
सैद्धान्तिक: १.० घण्टा
ब्यावहारिक : १३.० घण्टा

कार्य(Task): ४. सियात्सु । अकुप्रेसरमसाज गर्ने (Shiatshu/ Accupressure massage)

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने</p> <p>२ आवश्यकऔजार उपकरण र सामग्री सँकलन र तयार गर्ने ।</p> <p>३ आफु तयार हुनतिनचोटिलामो स्वास फेर्ने ।</p> <p>४ हत्केलालाई ग्राहकको शरीरमा राखेर सुखाएल्फेरा जगर्ने ।</p> <p>५ मेरुदण्डको मेरिडिएनलाइनमामादुवै बुढीऔला, हत्केला, मुङ्की र कुहिनाराखेरथिच्ने, घुमाउने, तान्ने ।</p> <p>६ विस्तारै शरीरलाई ढल्काउदै शरीरको भार औला, हत्केला, कुहना र घुडामाल्याएर थिच्ने ।</p> <p>७ गर्धन, कुम, ढाड र पिठ्युमाथिच्ने ।</p> <p>८ मेरुदण्डको बाटतलतिर सर्ने ।</p> <p>९ ट्यापिङ गर्ने ।</p> <p>१० पाखुरा र हात</p> <p>११ हातलाई टचिङ, निडिङ, ग्रास्पिङ टेक्निक गर्ने ।</p> <p>१२ हातकाहत्केलामाथम्ब प्रेसर र थम्ब स्लाइडिङ गर्ने ।</p> <p>१३ औलाहरुमाथिच्ने, घुमाउने, मुसार्ने ।</p> <p>१४ फिङ्गर स्क्वीरिङ गर्ने ।</p> <p>१५ हातलाई पछाडी राखेर चिकेन विङ्स गर्ने ।</p> <p>१६ पाताको साइडमा, काधमाबुढीऔला, हत्केलाले थिच्ने, तन्काउने, धुमाउने ।</p> <p>१७ हातसिधा गरेर ट्यापिङ गर्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): ग्राहक सहितको कार्यस्थल</p> <p>कार्य (Task): सियात्सु । अकुप्रेसरमसाज गर्ने Shiatshu/ Accupressure massage)</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <p>१ कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादनगरिएको ।</p> <p>२ ग्राहकआनन्दपूर्वक निदाएको ।</p> <p>३ कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको ।</p>	<p>सियात्सु । अकुप्रेसर मसाज गर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● विधि ● सावधानी
खुट्टा र जाँघ		

<p>१ हत्केला र बुढीऔलाले जाँघ देखि पिडुला सम्म थिचदै जाने ।</p> <p>२ निडिड मान्युपोलेसन गर्ने ।</p> <p>३ ग्रास्पिड गर्ने</p> <p>४ टयापिड गर्ने ।</p> <p>५ पाइतालामाऔला, मुड्कीले र हत्केलाले थिचदै जाने ।</p> <p>६ एउटाखुट्टालाई साइडतिर खुम्च्याएर खुट्टाको बाहिरी भागमाहत्केला र बुढीऔलाले थिच्ने र तन्काउने ।</p> <p>७ पुरै शरीरको मेरीडियनलाइनमाहत्कालाले थिचदै पछाडीको समापन गर्ने ।</p>		
<p>अगाडी टाउको</p> <p>१ ५ लाइनमाबुढीऔलाले थिच्ने।</p> <p>२ ४ वटाऔलाले थिच्ने</p> <p>३ ४ वटाऔलाले घुमाउदै थिच्ने ।</p> <p>४ अनुहार, कानर आँखाको मसाज गर्ने ।</p> <p>५ छाति र पेट</p> <p>६ ड्राई एल्फेरेज गर्ने ।</p> <p>७ इन्टरकोस्टलमसल्समाथम्ब प्रेसर गर्ने ।</p> <p>८ (करडको बीचभागमाथिच्ने) ।</p> <p>९ नाभिमागानो चेक गर्ने ।</p> <p>१० छाल जस्तो तरङ्ग उत्पन्नगर्ने ।</p> <p>११ पेटको चारैतिर भाइब्रेसन वा स्ट्रोक गर्ने ।</p> <p>१२ हत्केलाले छातिमाविस्तारै दबाउने ।</p> <p>१३ छातिमाक्रस स्ट्रेचिड गर्ने ।</p> <p>१४ अगाडीखुट्टा</p> <p>१५ हत्केला र बुढीऔलाले तिघ्रा देखि नलिखुट्टा सम्म थिचदै जाने ।</p> <p>१६ निडिड मान्युपोलेसन गर्ने ।</p> <p>१७ ग्रास्पिड गर्ने</p> <p>१८ टयापिड गर्ने ।</p> <p>१९ पाइतालामाऔला, मुड्कीले र हत्केलाले थिचदै जाने ।</p> <p>२० खुट्टाको औलामाथिच्ने, घुमाउने, तन्काउने ।</p>		
<p>बसेर</p>		

<ol style="list-style-type: none"> १ गर्धन र घाँटीमा सुखाएल्फोरेज गर्ने । २ हत्केला, बुढीऔला र चार वटाऔलाहरुले थिच्ने, निचोर्ने, घुमाउने । ३ टाउको र कुममा सपोर्ट गरेर अगाडी, पछाडी र दायाँबायाँतन्काउने, घुमाउने । ४ टाउकोमा औलाले थिच्ने र औलाघुमाउने । ५ औलाले भ्राइब्रेसन गर्ने (हजाम टेक्निक) ६ कुमलाई उठाएर भटकाल्ने । ७ टयापिड गर्ने ८ र फिनिसिड टेक्निक गर्ने । ९ औजार उपकरण सफा गरि भण्डारण गर्ने १० अभिलेख राख्ने । 		
---	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):

- आँखाको तकिया, तकिया, टिस्यु, मसाज तेल, विधिको पुस्तिका

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- १ PPE को प्रयोगगर्ने ।
- २ बुढीऔला, मुठ्ठी, हत्केला र कुहिनोले मसाजगर्दा हड्डी, संबेदनसिलअंगमा सर्तकताअपनाइएको ।

कार्यविश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १४ घण्टा
सैद्धान्तिक: १.० घण्टा
ब्यावहारिक : १३.० घण्टा

कार्य(Task): ५. पिकुमसाज(Piccu massage)गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने</p> <p>२ आवश्यकऔजार उपकरण र सामग्री सँकलन र तयार गर्ने ।</p> <p>३ ग्राहकलाई घोटो सुताउने ।</p> <p>४ टावलवा बेड सीटले ग्राहकको पूरै शरिरलाई छोप्ने ।</p> <p>५ ग्राहकको सहजताको बारेमाजानकारी लिने ।</p> <p>६ हत्केलाले समस्याभएको ठाउँमामसाज गर्ने ।</p> <p>७ मनतातो तेलतयार भएकोमा निश्चितहुने ।</p> <p>८ ३ पटकएफ्लोराजगर्ने ।</p> <p>९ thumb pressure गर्ने ।</p> <p>१० थेरापिष्टले आफ्नादुबै हात रगड्दै तातो बनाएर समस्याभएको ठाउँमा सेक्ने ।</p> <p>११ ३ पटकएफ्लोराजगर्ने ।</p> <p>१२ वृतआकारको कटनको कपडा समस्याभएको स्थानमा राख्ने ।</p> <p>१३ मनतातो तेल वृतआकारको कटनको कपडामाहाल्ने ।</p> <p>१४ तेल गरम र ग्राहककोलागिउपयुक्त छ भन्ने कुराको निश्चित गर्ने ।</p> <p>१५ तेलचिसो भएपछि वृतआकारको कटनको कपडाअर्कोपट्टि फर्काएर फेरी तेल हाल्ने ।</p> <p>१६ ३४पटकमाथिका सबै प्रकृया दोहोर्न्याउने ।</p> <p>१७ ३ पटकएफ्लोराजगर्ने ।</p> <p>१८ ग्राहकको पुरै शरिर कपडाले छोपेर हत्केलाले शरिरको माथिबाट पैताला सम्मथिचै तेल सुख्खापार्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): ग्राहक सहितको कार्यस्थल</p> <p>कार्य (Task): पिकुमसाज(Piccu massage)गर्ने</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <p>१ कार्यचरणहरू क्रमिकरूपमा सम्पादन गरेको ।</p> <p>२ ग्राहकले आराम र लचकतामहशुस गरेको ।</p> <p>३ ग्राहकले आनन्ददायीदुखाई महशुस गरेको ।</p> <p>४ एफ्लोराजगर्दा दाँयाहत्केलामाथी र देब्रे हत्केलातलपारेर तेललाई शरिर भरि फिजाइएको ।</p> <p>५ मसाजगर्दा ग्राहकको आवश्यकताअनुसारको थिचाई पुगेको ।</p>	<p>पिकु(Piccu massage) मसाज</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● विधि ● सावधानी

<p>१९ ग्राहकको आवश्यकताअनुसार हट्टावलवा सावर प्रदानगर्न परामर्श दिने ।</p> <p>२० औजार उपकरण सफागरि भण्डारण गर्ने</p> <p>२१ अभिलेख राख्ने ।</p>		
--	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

मसाज टेबल, बेड सीट, टावल, मसाज तेल, वृत्ताकारको कटनको कपडा, डिस्पोजेबल भित्री बस्त्र, तकियाहरू, बोल्टडस्टर

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ PPE को प्रयोगगर्ने ।
- २ तेल गरम भएतापनिपोल्ने नभएको ।
- ३ बुढीऔला, मुठी, हत्केला र कुहिनोले मसाजगर्दा हड्डी, संबेदनसिलअंगमा सर्तकताअपनाइएको ।

कार्यविश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १५ घण्टा
सैद्धान्तिक: १.० घण्टा
व्यावहारिक : १४.० घण्टा

कार्य(Task): ६. नेपाली परम्परागत मसाज गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने । २ आवश्यकऔजार उपकरण र सामग्री सँकलन गर्ने । ३ ग्राहकलाई थेरापी गर्न तयारी गर्ने । ४ टावलवा बेड सीटले ग्राहकको पूरै शरिरलाई छोप्ने । ५ ग्राहकको सहजताको बारेमा जानकारी लिने । ६ ग्राहकको उर्जा सन्तुलन गर्नको लागिशरिरमा कपडामाथीबाटविस्तारै टाउको देखि छुदै पैताला सम्म आउने । ७ ग्राहकको दाहिने खुट्टाको टावललाई तल्लो कम्मरसम्म हटाउने । ८ मनतातो मसाज तेल दुबै हत्केलामालिएर ग्राहकको पैताला देखि तल्लो कम्मर भाग सम्म फिजाउने (एफ्लोराज गर्ने) । ९ पूनः ३ पटकएफ्लोराजगर्ने । १० ग्राहकको पैतालामादुबै हत्केलाले मात्रमसाज गर्ने । ११ पूनः ३ पटकएफ्लोराजगर्ने । १२ दुबै हत्केलाको सहायताले ग्राहकको पिडौला देखि तिघाको अन्तिमभाग सम्म थिच्यै चिप्लाउने (ग्लाइड गर्ने) । १३ हातको नाडीले ग्राहकको खुट्टाको पिडौला देखि तिघाको अन्तिमभाग सम्मथिच्यै चिप्लाउँदै जाने । १४ पिडौलामानाडीको सहायताले थिच्यै चिप्लाउँदै जाने । १५ तिघामाहत्केलाको सहायताले थिच्यै चिप्लाउँदै जाने । १६ पूरै खुट्टाको बाहिरी भागमाहत्केला र नाडीले ग्लाइडगर्ने । १७ खुट्टासिधावनाई ३ पटकएफ्लोराज गर्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): ग्राहक सहितको कार्यस्थल</p> <p>कार्य (Task): नेपाली परम्परागतमसाज गर्ने (Traditional Nepali massage therapy)</p> <p>मापदण्ड(Standard): १ कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन गरिएको । २ कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको । ३ तेललगाउँदा तेल सुकेको ४ पाहुनाको प्रतिक्रिया राम्रो आएको</p>	<p>नेपाली परम्परागतमसाज</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय, ● महत्व ● विधि ● सावधानी

<p>१८ पूनःअर्को खुट्टामा र ढाडमा सोहि प्रकृया दोहऱ्याउने ।</p> <p>१९ ग्राहकको ढाडमाहत्केलाले विस्तारै मसाज गर्ने ।</p> <p>२० ग्राहकको हातलाई खुम्च्याएर पातामाहत्केला र बुढीऔलाथिच्ने ।</p> <p>२१ गर्धनमा केन्द्रितभएर माथीकाप्रकृयाहरु दोहऱ्याउने ।</p> <p>२२ ग्राहकलाई अगाडीफर्काइ खुट्टामापूनःमाथिको प्रकृया दोहऱ्याउने ।</p> <p>२३ पेटमाएफ्लोराजगर्ने ।</p> <p>२४ करडको जोर्निमा चार औलाले थिच्दै चिप्लाउने ।</p> <p>२५ ग्राहकको हातमाएफ्लोराजगर्दैहत्केला, बुढीऔला ले विस्तारै मसाज गर्ने ।</p> <p>२६ ग्राहकको शिरपट्टी बसेर छातिको माथीको भाग, गर्धन, अनुहार र टाउकोमा चार औला, हत्केला र बुढीऔलाको सहायताले मसाज गर्ने ।</p> <p>२७ ग्राहकको पुरै शरिर कपडाले छोपेर हत्केलाले शरिरको माथिबाट पैताला सम्म थिच्दै तेल सुख्खापार्ने ।</p> <p>२८ ग्राहकको आवश्यकताअनुसार हटटावलवा सावर प्रदान गर्न परामर्श दिने ।</p> <p>२९ औजार उपकरण सफा गरि भण्डारण गर्ने</p> <p>३० अभिलेख राख्ने ।</p>		
--	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):

मसाज टेबल, बेड सीट, टावल, मसाज तेल, वृतआकारको कटनको कपडा,डिस्पोजेबल भित्री बस्त्र, तकियाहरु, बोल्डस्टर

सुरक्षा/साबधानीहरु (Safety/Precautions):

- १ PPE को प्रयोगगर्ने ।
- २ तेल गरम भएतापनिपोल्ने नभएको ।
- ३ बुढीऔला, मुठ्ठी, हत्केला र कुहिनोले मसाजगर्दा हड्डी, संवेदनसिलअंगमा सर्तकताअपनाइएको ।

कार्यविश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १५ घण्टा
सैद्धान्तिक: १.० घण्टा
व्यावहारिक : १४.० घण्टा

कार्य(Task): ७. हेडाहेयर आयलमसाज(Head/ Hair Oil massage)गर्ने

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने।</p> <p>२ आवश्यकऔजार उपकरण र सामग्रीहरू तयार गर्ने ।</p> <p>३ ग्राहकलाईओयल मसाज चेयरमा राखेर तयार गर्ने ।</p> <p>४ आफूएप्रोनलगाएर तयार हुने ।</p> <p>५ कपालको प्रकार अनुसारको तेल लिने ।</p> <p>६ टेलकम्ब(Tailcomb) को सहायताले हेयर सेक्सनगर्दै कटनको सहायताले स्काल्पमाप्रेस गर्दैतेल लगाउने ।</p> <p>७ यसरी ओयललगाइ सकेपछिमसिनो काइयोले स्काल्पमाछुने गरी १ मिनेट जतिमजाले कोर्ने र २०/२५ मिनेट हातले मसाजगर्ने ।</p> <p>८ सम्पूर्ण कपालमाओयल मसाजगरि सके पछि १० मिनेटको लागिहटावेलेले स्टिम दिने या सावर क्यापलगाइदिएर स्टिमरमा राखीदिने ।</p> <p>९ १० मिनेट पछि स्टिमरबाट हटाएर कपाललाई रुम टेम्परेचर (Room Temperature)मा सेलाउनदिने र पछि स्याम्पू गरी दिने ।</p> <p>१० प्रयोग गरेकाऔजार उपकरण सफागरि भण्डारणगर्ने ।</p> <p>११ कार्यको अभिलेखीकरणगर्ने ।</p>	<p>अवस्था : आवश्यकऔजार र उपकरण सहितको ब्युटीपार्लर, ग्राहक ।</p> <p>निर्दिष्टकार्य : तेलमसाज(Oil Massage)गर्ने।</p> <p>मानक:</p> <ol style="list-style-type: none"> १ कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादनगरिएको । २ जरादेखिटुप्पोसम्मएकनाशले तेल लागेको । ३ कपालमाचमकतथा नरमपनाआएको । ४ कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको । 	<p>हेडाहेयर आयलमसाजको</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● विधि ● सावधानी <p><u>Oil :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● प्रकार ● महत्व ● कपालको प्रकार

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

मसाज टेबल, बेड सीट, टावल, मसाज तेल, वृत्तआकारको कटनको कपडा,डिस्पोजेबल भित्री बस्त्र, तकियाहरु, बोल्डस्टर

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ PPE को प्रयोगगर्ने ।
- २ तेल गरम भएतापनिपोल्ने नभएको ।

३ बुढीऔला, मुट्टी, हत्केला र कुहिनोले मसाजगर्दा हड्डी, संबेदनसिलअंगमा सर्तकताअपनाइएको ।

कार्यविश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १५ घण्टा
सैद्धान्तिक: १.० घण्टा
व्यावहारिक : १४.० घण्टा

कार्य(Task): ८. हात र खुट्टाको फुट मसाज (Hand and foot massage)(reflexology) गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने</p> <p>२ आवश्यकऔजार उपकरण र सामग्री सँकलन र तयार गर्ने ।</p> <p>३ पाहुनालाई तयार पारिसकेपछि, पाहुनालाई आरामदायिफुटमसाजचियरमा राख्ने ।</p> <p>४ डिटोलतातोपनिमापाहुनाको खुट्टाडुवाउने र सफा गर्ने ।</p> <p>५ सफाखुट्टालाई सफाटावलले सुखाबनाउने ।</p> <p>६ दुवै खुट्टालाई आरामदायीखुट्टा राख्ने टेबुलमा राख्ने ।</p> <p>७ पाहुनालाई अझआरामको लागिघाँटीमापिलो हाल्ने, आखाँमाआरामदायिपट्टि लगाउने ।</p> <p>८ दायाँपैतालामातातो तेल लगाएर टावलको च्याप गर्ने ।</p> <p>९ बायाँखुट्टामामसाज सुरु गर्ने ।</p> <p>१० बायाँखुट्टाको कुर्कुच्चालाइदुवै हत्केलामालिएर दायाँबायाँ गर्ने ।</p> <p>११ बायाँखुट्टाको औलाहरु दुवै हातमा राखेर हल्लाउने ।</p> <p>१२ पैतालामादुवै बुढीऔलाले पालैपालो थिच्ने ।</p> <p>१३ पैताला र खुट्टामागोलिगाठो मुनि तेल लगाउने ।</p> <p>१४ पैतालामाएउटाहात र खुट्टामाथिपट्टि अर्को हात राखेर तेलमाहातचिप्नाउदै तान्ने ।</p>	<p>दिइएको (Given): ग्राहक सहितको कार्यस्थल</p> <p>कार्य (Task): हात र खुट्टाको फुटमसाज foot and hand massage(reflexology)</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <p>१ कार्यचरणहरु क्रमिक रुपमा सम्पादन गरिएको ।</p> <p>२ कार्यसम्पादनअभिलेख राखिएको ।</p> <p>३ तेललगाउँदाखुट्टाकाऔलादेखि घुडासम्मभएको ।</p> <p>४ पाहुनाको प्रतिक्रिया राम्रो आएको ।</p>	<p>हात र खुट्टाको फुटमसाज</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● विधि ● सावधानी

<p>१५ दुबै हातको बुढीऔला र चोरी औलाले खुट्टाको दुबै छेउ माथितिर ३ चोटि र तलतरि चिप्लाउदै तान्ने ।</p> <p>१६ फेरी पैताला र खुट्टाका औलाहरुमाथिच्चे ।</p> <p>१७ गोलिगाठो वरीपरी घुमाउनुहोस ।</p> <p>१८ हतकेलाले गोलिगाँठो वरीपरी थिच्नुहोस् खुट्टाको साइडसाइडमाथिच्नुहोस् ।</p> <p>१९ हत्केलाले गोलिगाठाको दायाँबायाथिच्नुहोस ।</p> <p>२० लामो र छोटो Thumb soothing गर्ने ।</p> <p>२१ तल्लो पिडौलालाई सुथिड गर्ने ।</p> <p>२२ effleurage गर्ने ।</p> <p>२३ पैतालामा साइडतिर तलदेखि माथिसम्मथिच्चे -जसलाई हामि मेरुदण्डको भागभन्दछौ ।</p> <p>२४ बुढीऔलाले खुट्टाको सानो औला देखि ठुलो औला सम्माथिच्चे ।</p> <p>२५ खुट्टाका औलाहरुको लाइनमातलतिर थिच्चे ।</p> <p>२६ पुरै पाइतालामाहातको बुढीऔलाले प्रेस एक एकगदै थिच्चे ।</p> <p>२७ पाइतालामाबुढीऔलालाई क्रस गरेर थिच्चे ।</p> <p>२८ पाइतालामाबुढीऔलाले सुथिड गर्ने ।</p> <p>२९ पाइतालामाथम्बक्लिन्जिड गर्ने ।</p> <p>३० पाइतालामाहातकामुठीले सुथिड गर्ने ।</p> <p>३१ पाइतालामापunch twisting गर्ने ।</p>		
--	--	--

<p>३२ पाइतालामा Thump cleansing on the feet (both thump or alternatethump) गर्ने</p> <p>३३ Effleurage गर्ने</p> <p>३४ tarsal feet मा Thump press गर्ने ।</p> <p>३५ खुट्टाको बुढीऔला र दोश्रो औलाविचमा Thumb crossing गर्ने । सबै खुट्टाका औलाहरुको विचमागर्दै जाने ।</p> <p>३६ Effleurage गर्ने</p> <p>३७ पाइताला देखि गोलिगाँठा सम्माभाइब्रेसन दिने ।</p> <p>३८ Alternate thump soothing (Spinal cord area and shoulder line)</p> <p>३९ sinus area Finger walk गर्ने खुट्टाको सानो औला देखि बुढीऔला सम्म ।</p> <p>४० खुट्टाका औलाहरुलाई दुबैसाइडमा घुमाउदै तान्नुहोस् ।</p> <p>४१ खुट्टाका औलाहरुलाई एक एकगर्दै तन्काउनुहोस् ।</p> <p>४२ Full effleurage गर्ने</p> <p>४३ Strecthing. गर्ने</p> <p>४४ औजार उपकरण सफा गरि भण्डारण गर्ने</p> <p>४५ अभिलेख राख्ने ।</p>		
--	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- १ फुटमसाज टेबल, आँखाको तकिया, तकिया, टिस्यु, मसाज तेल वाक्रिम, पानि, तातोपानिमा खुट्टाडुवाउने खुट्टादानी
- २ डिटोल
- ३ विधिको पुस्तिका

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ PPE को प्रयोग गर्ने ।
- २ तातोपानिमाखुट्टाडुवाउदापानी धेरै तातो भयो भने पाहुनालाई पोल्न सक्छ ।
- ३ खुट्टाकाऔलाहरुको विचमाथिच्चाविस्तारै गर्नु पर्छ, जोडले थिच्दाछालाच्यातिने डर हुन्छ ।
- ४ थेरापिष्टले आफ्नाबुढीऔलाको ख्यालगर्ने, पाहुनालाई ज्यादै बल प्रेशर चाहिएमाकाठको प्रेशरदिने वस्तु वा हुड्गाप्रयोग गर्न सकिन्छ ।

सब मोड्युल७.२: आधुनिकमसाज थेरापी

समय : १२ घण्टा (सै) + ८४ घण्टा (ब्या) = ९६ घण्टा

वर्णन:

यस मोड्युलमाप्रशिक्षार्थीहरुलाई आधारभूतमसाज थेरापीकाबारेमा प्रशिक्षण गराइन्छ । यस मोड्युलमाआधारभूतमसाज थेरापीसँग सम्बन्धितज्ञान र सीपहरु समावेश गरिएकाछन् ।

उद्देश्य:

- आधुनिकमसाज थेरापी गर्न ।

कार्यहरु:

- १ प्रिग्नेन्सीमसाज थेरापी गर्ने ।
- २ आरोमा मसाज थेरापी गर्ने
- ३ स्वेडिस मसाज थेरापी गर्ने
- ४ डिपटिस्यू मसाज थेरापी गर्ने ।
- ५ ट्रेकर्स मसाज थेरापी गर्ने ।
- ६ हट स्टोन थेरापी गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १६ घण्टा
सैद्धान्तिक: २.० घण्टा
व्यावहारिक : १४.० घण्टा

कार्य(Task): १ प्रेग्नेन्सीमसाज थेरापी गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यकऔजार उपकरण र सामग्री सँकलन गर्ने ।</p> <p>३ ग्राहकलाई थेरापी गर्न तयारी गर्ने ।</p> <p>४ नरम तकिया। सिरानीलाई घुँडा र पेटको मुनि राख्ने।</p> <p>५ ग्राहकलाई घोप्टो पारेरएकतिर फकाएर सुताउने ।</p> <p>६ कुमको मुनि नरम सिरानि राखेर अंगाल्नदिने ।</p> <p>७ टावलवा बेड सीटले ग्राहकको पूरै शरिरलाई छोप्ने ।</p> <p>८ ग्राहकको सहजताको बारेमा जानकारी लिने ।</p> <p>९ ग्राहकको उर्जा सन्तुलन गर्नको लागिशरिरमा कपडामाथीबाटविस्तारै टाउको देखि छुदै पैताला सम्म आउने ।</p> <p>१० ग्राहकको दाहिने खुट्टाको टावललाई तल्लो कम्मरसम्म हटाउने ।</p> <p>११ मनतातो मसाज तेल दुबै हत्केलामालिएर ग्राहकको पैताला देखि तल्लो कम्मर भाग सम्म फिजाउने (एफ्लोराज गर्ने) ।</p> <p>१२ पूनः ३ पटकएफ्लोराजगर्ने ।</p> <p>१३ ग्राहकको पैतालामादुबै हत्केलाले मात्रमसाज गर्ने ।</p> <p>१४ पूनः ३ पटकएफ्लोराजगर्ने ।</p> <p>१५ दुबै हत्केलाको सहायताले ग्राहकको पिडौला देखि तिध्राको अन्तिमभाग सम्म थिचिदै चिप्लाउने (ग्लाइड गर्ने) ।</p> <p>१६ हातको नाडीले ग्राहकको खुट्टाको पिडौला देखि तिध्राको अन्तिमभाग सम्मथिचिदै चिप्लाउँदै जाने (एल्बो गर्ने) ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मसाज बेड सहितको कार्यस्थल ● गर्भवतिमहिलाग्राहक <p>कार्य (Task): गर्भवति (प्रेग्नेन्सी) मसाज थेरापी गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ कार्यचरणहरू क्रमिकरूपमा सम्पादन गरेको । २ ग्राहकले आराम र लचकतामहशुस गरेको । ३ ग्राहकले आनन्ददायीदुखाई महशुस गरेको । ४ एफ्लोराजगर्दा दाँयाहत्केलामाथी र देब्रे हत्केलातलपारेर तेललाई शरिर भरि फिजाइएको । ५ शरीरले तेल सोस्ने गरेर मसाज गरेको । ६ मसाजगर्दा ग्राहकको आवश्यकताअनुसारको थिचाई पुगेको । 	<p>प्रेग्नेन्सीमसाज</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रेग्नेन्सीमसाजमाप्रयोग हुने आधारभूततरिकाहरू <ul style="list-style-type: none"> ○ एफ्लोराज ○ ग्लाइड ○ रविड ● फाइदाहरू ● सावधानि ● विधि ● शारिरक रचनातथाविज्ञान ● मांसपेसि, जोर्नि र हड्डीहरूकानाम र प्रकारहरू

१७	पिडौलामानाडीको सहायताले थिप्दै चिप्लाउँदै जाने ।		
१८	तिघामाहत्केलाको सहायताले थिप्दै चिप्लाउँदै जाने ।		
१९	पुरै खुट्टाको बाहिरी भागमाहत्केला र नाडीले ग्लाइडगर्ने ।		
२०	खुट्टासिधाबनाई ३ पटकएफ्लोराज गर्ने ।		
२१	पूनःअर्को खुट्टामा र ढाडमा सोहि प्रकृया दोहऱ्याउने ।		
२२	ग्राहकको ढाडमाहत्केलालेविस्तारैमसाज गर्ने ।		
२३	ग्राहकको हातलाई खुम्याएर पातामाहत्केला र बुढीऔलाथिच्ने ।		
२४	गर्धनमा केन्द्रितभएर माथीकाप्रकृयाहरु दोहऱ्याउने ।		
२५	ग्राहकलाई अगाडीफर्काइ खुट्टामापूनःमाथिको प्रकृया दोहऱ्याउने ।		
२६	पेटमाएफ्लोराजगर्ने ।		
२७	करडको जोर्निमा चार औलाले थिच्दै चिप्लाउने ।		
२८	ग्राहकको हातमाएफ्लोराजगर्दैहत्केला, बुढीऔलालेविस्तारैमसाज गर्ने ।		
२९	ग्राहकको शिरपट्टी बसेर छातिको माथीको भाग, गर्धन, अनुहार र टाउकोमा चार औला, हत्केला र बुढीऔलाको सहायताले मसाज गर्ने ।		
३०	ग्राहकको पुरै शरिर कपडाले छोपेर हत्केलाले शरिरको माथिबाट पैताला सम्म थिच्दै तेल सुख्वापार्ने ।		
३१	ग्राहकको आवश्यकताअनुसार हट्टावलवा सावर प्रदान गर्न परामर्श दिने ।		
३२	औजार उपकरण सफा गरि भण्डारण गर्ने		
३३	अभिलेख राख्ने ।		

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):

मसाज टेबल, बेड सीट, टावल, मसाज तेल, डिस्पोजेबल भित्री बस्त्र, तकियाहरु, बोल्डस्टर

सुरक्षा/साबधानीहरु (Safety/Precautions):

- १ PPE को प्रयोग गर्ने ।
- २ पेटमाभार नपर्ने गरीहाशियारी अपनाइएको ।
- ३ मसाजगर्दा हड्डी, संवेदनसिलअंगमा सर्तकताअपनाइएको ।
- ४ पैताला र तल्लो मेरुदण्डमामसाजगर्दा सर्तक अपनाइएको ।
- ५ गर्भवतिअवस्थामा असुरक्षितहुने सुगन्धित तेलहरु प्रयोग नगरिएको ।
- ६ गर्भवतीमहिलालाई ज्वरो (आएको, धाउखटिरा, हड्डीभाँचिएको, ताजाशल्यक्रियाभएमाडिपटिस्यू मसाजनगर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १६ घण्टा
सैद्धान्तिक: २.० घण्टा
व्यावहारिक : १४.० घण्टा

कार्य(Task): २ आरोमामसाज थेरापी गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यकऔजार उपकरण र सामग्री सँकलन गर्ने ।</p> <p>३ ग्राहकलाई थेरापी गर्न तयारी गर्ने ।</p> <p>४ टावलवा बेड सीटले ग्राहकको पूरै शरिरलाई छोप्ने ।</p> <p>५ ग्राहकको सहजताको बारेमा जानकारी लिने ।</p> <p>६ ग्राहकको उर्जा सन्तुलन गर्नको लागिशरिरमा कपडामाथीबाटविस्तारै टाउको देखि छुदै पैताला सम्म आउने ।</p> <p>७ ग्राहकको दाहिने खुट्टाको टावललाई तल्लो कम्मरसम्म हटाउने ।</p> <p>८ मनतातो मसाज तेल दुबै हत्केलामालिएर ग्राहकको पैताला देखि तल्लो कम्मर भाग सम्म फिजाउने (एफ्लोराज गर्ने) ।</p> <p>९ पूनः ३ पटकएफ्लोराजगर्ने ।</p> <p>१०</p> <p>११ ग्राहकको पैतालामादुबै हत्केलाले मात्रमसाज गर्ने ।</p> <p>१२ पूनः ३ पटकएफ्लोराजगर्ने ।</p> <p>१३ दुबै हत्केलाको सहायताले ग्राहकको पिडौला देखि तिध्राको अन्तिमभाग सम्म थिचै चिप्लाउने (ग्लाइड गर्ने) ।</p> <p>१४ हातको नाडीले ग्राहकको खुट्टाको पिडौला देखि तिध्राको अन्तिमभाग सम्मथिचै चिप्लाउँदै जाने ।</p> <p>१५ पिडौलामानाडीको सहायताले थिचै चिप्लाउँदै जाने ।</p> <p>१६ तिध्रामाहत्केलाको सहायताले थिचै चिप्लाउँदै जाने ।</p> <p>१७ पूरै खुट्टाको बाहिरी भागमाहत्केला र नाडीले ग्लाइडगर्ने ।</p>	<p style="text-align: center;">दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> • मसाज बेड सहितको कार्यस्थल • ग्राहक <p style="text-align: center;">कार्य (Task): आरोमा मसाज थेरापी गर्ने ।</p> <p style="text-align: center;">मापदण्ड(Standard):</p> <p>१ कार्यचरणहरू क्रमिकरूपमा सम्पादन गरेको ।</p> <p>२ ग्राहकले आराम र लचकतामहशुस गरेको ।</p> <p>३ ग्राहकले आनन्ददायीदुखाई महशुस गरेको ।</p> <p>४ एफ्लोराजगर्दा दाँयाहत्केलामाथी र देब्रे हत्केलातलपारेर तेललाई शरिर भरि फिजाइएको ।</p> <p>५ शरीरले तेल सोस्ने गरेर मसाज गरेको ।</p> <p>६ मसाजगर्दा ग्राहकको आवश्यकताअनुसारको थिचाई पुगेको ।</p>	<p style="text-align: center;">आरोमामसाज</p> <ul style="list-style-type: none"> • परिचय • आरोमामसाजमाप्रयोग हुने आधारभूत तेल र तरिकाहरू <ul style="list-style-type: none"> ○ एफ्लोराज ○ ग्लाइड ○ रविड • फाइदाहरू • सावधानि • विधि • शारिरिक रचनातथाविज्ञान • मांसपेसि, जोर्नि र हड्डीहरूकानाम र प्रकारहरू

<p>१८ खुट्टासिधाबनाई ३ पटकएफ्लोराज गर्ने ।</p> <p>१९ पूनःअर्को खुट्टामा र ढाडमा सोहि प्रकृया दोहऱ्याउने ।</p> <p>२० ग्राहकको ढाडमाहत्केलाले विस्तारै मसाज गर्ने ।</p> <p>२१ ग्राहकको हातलाई खुम्च्याएर पातामाहत्केला र बुढीऔलाथिच्ने ।</p> <p>२२ गर्धनमा केन्द्रितभएर माथीकाप्रकृयाहरु दोहऱ्याउने ।</p> <p>२३ ग्राहकलाई अगाडीफर्काइ खुट्टामापूनःमाथिको प्रकृया दोहऱ्याउने ।</p> <p>२४ पेटमाएफ्लोराजगर्ने ।</p> <p>२५ करडको जोर्निमा चार औलाले थिच्दै चिप्लाउने ।</p> <p>२६ ग्राहकको हातमाएफ्लोराजगर्दैहत्केला, बुढीऔला ले विस्तारै मसाज गर्ने ।</p> <p>२७ ग्राहकको शिरपट्टी बसेर छातिको माथीको भाग, गर्धन, अनुहार र टाउकोमा चार औला, हत्केला र बुढीऔलाको सहायताले मसाज गर्ने ।</p> <p>२८ ग्राहकको पुरै शरिर कपडाले छोपेर हत्केलाले शरिरको माथिबाट पैताला सम्म थिच्दै तेल सुख्वापार्ने ।</p> <p>२९ ग्राहकको आवश्यकताअनुसार हटटावलवा सावर प्रदान गर्न परामर्श दिने ।</p> <p>३० औजार उपकरण सफा गरि भण्डारण गर्ने</p> <p>३१ अभिलेख राख्ने ।</p>		
---	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):

मसाज टेबल, बेड सीट, टावल, मसाज तेल, डिस्पोजेबल भित्री बस्त्र, तकियाहरु, बोल्टडस्टर

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- १ PPE को प्रयोग गर्ने ।
- २ मसाजगर्दा हड्डी, संवेदनसिलअंगमा सर्तकताअपनाइएको ।
- ३ पैताला र तल्लो मेरुदण्डमामसाजगर्दा सर्तक अपनाइएको ।
- ४ ज्वरो आएको, धाउखटिरा, हड्डीभाँचिएको, ताजाशल्यक्रिया र गर्भवतीमहिलाभएमाआरोमामसाजनगर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १६ घण्टा
सैद्धान्तिक: २.० घण्टा
व्यावहारिक : १४.० घण्टा

कार्य(Task): ३ स्विडिसमसाज थेरापी गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यकऔजार उपकरण र सामग्री सँकलन गर्ने ।</p> <p>३ ग्राहकलाई थेरापी गर्न तयारी गर्ने ।</p> <p>४ टावलवा बेड सीटले ग्राहकको पूरै शरिरलाई छोप्ने ।</p> <p>५ ग्राहकको सहजताको बारेमा जानकारी लिने ।</p> <p>६ ग्राहकको उर्जा सन्तुलन गर्नको लागिशरिरमा कपडामाथीबाटविस्तारै टाउको देखि छुदै पैताला सम्म आउने ।</p> <p>७ ग्राहकको दाहिने खुट्टाको टावललाई तल्लो कम्मरसम्म हटाउने ।</p> <p>८ मनतातो मसाज तेल दुबै हत्केलामालिएर ग्राहकको पैताला देखि तल्लो कम्मर भाग सम्म फिजाउने (एफ्लोराज गर्ने) ।</p> <p>९ पूनः ३ पटकएफ्लोराज गर्ने ।</p> <p>१० ग्राहकको पैतालामादुबै हत्केलाले मात्रमसाज गर्ने ।</p> <p>११ पूनः ३ पटकएफ्लोराज गर्ने ।</p> <p>१२ दुबै हत्केलाको सहायताले ग्राहकको पिडौला देखि तिध्राको अन्तिमभाग सम्म थिचै चिप्लाउने (ग्लाइड गर्ने) ।</p> <p>१३ हातको नाडीले ग्राहकको खुट्टाको पिडौला देखि तिध्राको अन्तिमभाग सम्मथिचै चिप्लाउँदै जाने ।</p> <p>१४ पिडौलामानाडीको सहायताले थिचै चिप्लाउँदै जाने ।</p> <p>१५ तिध्रामाहत्केलाको सहायताले थिचै चिप्लाउँदै जाने ।</p> <p>१६ पुरै खुट्टाको बाहिरी भागमाहत्केला र नाडीले ग्लाइडगर्ने ।</p> <p>१७ खुट्टासिधावनाई ३ पटकएफ्लोराज गर्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): मसाज बेड सहितको कार्यस्थल ग्राहक</p> <p>कार्य (Task): स्विडिसमसाज थेरापी गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ कार्यचरणहरू क्रमिकरूपमा सम्पादन गरेको । २ ग्राहकले आराम र लचकतामहशुस गरेको । ३ ग्राहकले आनन्ददायीदुखाई महशुस गरेको । ४ एफ्लोराजगर्दा दाँयाहत्केलामाथी र देब्रे हत्केलातलपारेर तेललाई शरिर भरि फिजाइएको । ५ शरीरले तेल सोस्ने गरेर मसाज गरेको । ६ मसाजगर्दा ग्राहकको आवश्यकताअनुसारको थिचाई पुगेको । 	<p>स्विडिस मसाज</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● स्विडिस मसाजमाप्रयोग हुने आधारभूत तेल र तरिकाहरू <ul style="list-style-type: none"> ○ एफ्लोराज ○ प्रेस्टिसेज ○ फ्रिक्सन ○ टापोटामेन्ट ○ स्ट्रेचिङ ● फाइदाहरू ● सावधानि ● विधि ● शारिरक रचनातथाविज्ञान ● मांसपेसि, जोर्नि र हड्डीहरूकानाम र प्रकारहरू

<p>१८ पूनःअर्को खुट्टामा र ढाडमा सोहि प्रकृया दोहऱ्याउने ।</p> <p>१९ ग्राहकको ढाडमाहत्केलाले विस्तारै मसाज गर्ने ।</p> <p>२० ग्राहकको हातलाई खुम्च्याएर पातामाहत्केला र बुढीऔलाथिच्ने ।</p> <p>२१ गर्धनमा केन्द्रतभएर माथीकाप्रकृयाहरु दोहऱ्याउने ।</p> <p>२२ ग्राहकलाई अगाडीफर्काइ खुट्टामापूनःमाथिको प्रकृया दोहऱ्याउने ।</p> <p>२३ पेटमाएफ्लोराजगर्ने ।</p> <p>२४ करडको जोर्निमा चार औलाले थिच्दै चिप्लाउने ।</p> <p>२५ ग्राहकको हातमाएफ्लोराजगर्दैहत्केला, बुढीऔला ले विस्तारै मसाज गर्ने ।</p> <p>२६ ग्राहकको शिरपट्टी बसेर छातिको माथीको भाग, गर्धन, अनुहार र टाउकोमा चार औला, हत्केला र बुढीऔलाको सहायताले मसाज गर्ने ।</p> <p>२७ ग्राहकको पुरै शरिर कपडाले छोपेर हत्केलाले शरिरको माथिबाट पैताला सम्म थिच्दै तेल सुख्खापार्ने ।</p> <p>२८ ग्राहकको आवश्यकताअनुसार हटटावलवा सावर प्रदान गर्न परामर्श दिने ।</p> <p>२९ औजार उपकरण सफा गरि भण्डारण गर्ने</p> <p>३० अभिलेख राख्ने ।</p>		
---	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):

मसाज टेबल, बेड सीट, टावल, मसाज तेल, डिस्पोजेबल भित्री बस्त्र, तकियाहरु, बोल्डस्टर

सुरक्षा/साबधानीहरु (Safety/Precautions):

- १ PPE को प्रयोग गर्ने ।
- २ पेटमाभार नपर्ने गरी हाशियारी अपनाइएको ।
- ३ मसाजगर्दा हड्डी, संवेदनसिलअंगमा सर्तकताअपनाइएको ।
- ४ स्ट्रेचिङगर्दा सर्तक अपनाइएको ।
- ५ ज्वरो आएको, धाउखटिरा, हड्डीभाँचिएको, ताजाशल्यक्रियास्विडिस मसाजथेरापीनगर्ने गर्बवतीमहिलालाई सर्तकतापुर्वक गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १६ घण्टा
सैद्धान्तिक: २.० घण्टा

कार्य(Task): ४. डिपटिस्यू मसाज थेरापी गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यकऔजार उपकरण र सामग्री सँकलन गर्ने ।</p> <p>३ ग्राहकलाई थेरापी गर्न तयारी गर्ने ।</p> <p>४ ग्राहकलाई घोटो पारेर सुताउने ।</p> <p>५ टावलवा बेड सीटले ग्राहकको पूरै शरिरलाई छोप्ने ।</p> <p>६ ग्राहकको सहजताको बारेमा जानकारी लिने ।</p> <p>७ ग्राहकको उर्जा सन्तुलन गर्नको लागिशरिरमा कपडामाथीबाटविस्तारै टाउको देखि छुदै पैताला सम्म आउने ।</p> <p>८ ग्राहकको पैतालाबाटगर्दन सम्म एक पछिअर्को हत्केलालेथिचदै जाने ।</p> <p>९ ग्राहकको दाहिने खुट्टाको टावललाई तल्लो कम्मरसम्म हटाउने ।</p> <p>१० मनतातो मसाज तेल दुबै हत्केलामालिएर ग्राहकको पैताला देखि तल्लो कम्मर भाग सम्म फिजाउने (एफ्लोराज गर्ने) ।</p> <p>११ पूनः ३ पटकएफ्लोराजगर्ने ।</p> <p>१२ ग्राहकको पैतालामादुबै बुढीऔला, मुट्टी र हत्केलाले मसाज गर्ने ।</p> <p>१३ पूनः ३ पटकएफ्लोराजगर्ने ।</p> <p>१४ दुबै हत्केलाको सहायताले ग्राहकको पिडौला देखि तिघाको अन्तिमभाग सम्म थिचदै चिप्लाउने (ग्लाइड गर्ने) ।</p> <p>१५ हातको नाडीले ग्राहकको खुट्टाको पिडौला देखि तिघाको अन्तिमभाग सम्मथिचदै चिप्लाउँदै जाने (एल्बो गर्ने) ।</p> <p>१६ पिडौलामानाडीको सहायताले थिचदै चिप्लाउँदै जाने ।</p> <p>१७ तिघामानाडीको सहायताले थिचदै चिप्लाउँदै जाने ।</p> <p>१८ ग्राहकको खुट्टालाई बाहिर पट्टीबग्याइ पेट तिर लैजाने (भ्यागुते आसन) ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मसाज बेड सहितको कार्यस्थल ● ग्राहक <p>कार्य (Task): डिपटिस्यू मसाज थेरापी गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <p>१ कार्यचरणहरू क्रमिकरूपमा सम्पादन गरेको ।</p> <p>२ ग्राहकले आराम र लचकतामहशुस गरेको ।</p> <p>३ ग्राहकले आनन्ददायीदुखाई महशुस गरेको ।</p> <p>४ एफ्लोराजगर्दा दाँयाहत्केलामाथी र देब्रे हत्केलातलपारेर तेललाई शरिर भरि फिजाइएको ।</p> <p>५ ग्लाइडीड गर्दा नाडीले शरिरको पूरै भाग समेटि गरिएको ।</p> <p>६ मसाजगर्दा ग्राहकको आवश्यकताअनुसारको थिचाई पुगेको ।</p>	<p>डिपटिस्यू मसाज</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● डिपटिस्यू मसाजमाप्रयोग हुने आधारभूततरिकाहरू <ul style="list-style-type: none"> ○ एफ्लोराज ○ ग्लाइड ○ एल्बो ● फाइदाहरू ● सावधानि ● विधि ● शारिरक रचनातथाविज्ञान ● मांसपेसि, जोर्नि र हड्डीहरूकानाम र प्रकारहरू

<p>१९ पुरै खुट्टाको बाहिरी भागमाहत्केला र नाडीलेग्लाइडगर्ने ।</p> <p>२० खुट्टासिधाबनाई ३ पटकएफ्लोराज गर्ने ।</p> <p>२१ पूनःअर्को खुट्टामा र ढाडमा सोहि प्रकृया दोहऱ्याउने ।</p> <p>२२ ग्राहकको ढाडमाहत्केला, बुढीऔला र कुहिनोले मसाज गर्ने ।</p> <p>२३ ग्राहकको हातलाई खुम्च्याएर पातामाहत्केला, बुढीऔला र कुहिनोले थिच्ने ।</p> <p>२४ गर्धनमा केन्द्रतभएर माथीकाप्रकृयाहरु दोहऱ्याउने ।</p> <p>२५ ग्राहकलाई अगाडीफर्काइ खुट्टामापूनःमाथिको प्रकृया दोहऱ्याउने ।</p> <p>२६ पेटमाएफ्लोराजगर्ने ।</p> <p>२७ करडको जोर्निमा चार औलाले थिच्दै चिप्लाउने ।</p> <p>२८ ग्राहकको हातमाएफ्लोराजगर्दैहत्केला, बुढीऔला र कुहिनोले मसाज गर्ने ।</p> <p>२९ ग्राहकको शिरपट्टी वसेर छातिको माथीको भाग, गर्धन, अनुहार र टाउकोमा चार औला, हत्केला र बुढीऔलाको सहायताले मसाज गर्ने ।</p> <p>३० ग्राहकको पुरै शरिर कपडाले छोपेर हत्केलाले शरिरको माथिबाट पैताला सम्म थिच्दै तेल सुख्खापार्ने ।</p> <p>३१ ग्राहकको आवश्यकताअनुसार हटटावलवा सावर प्रदान गर्न परामर्श दिने ।</p> <p>३२ औजार उपकरण सफा गरि भण्डारण गर्ने</p> <p>३३ अभिलेख राख्ने ।</p>		
---	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):

मसाज टेबल, बेड सीट, टावल, मसाज तेल, डिस्पोजेबल भित्री वस्त्र, तकियाहरु, बोल्डस्टर

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- १ PPE को प्रयोग गर्ने ।
- २ एल्बो प्रेस गर्दा चिप्लने दुर्घटनाबाटहाशियारी अपनाइएको ।
- ३ बुढीऔला, मुट्टी, हत्केला र कुहिनोले मसाजगर्दा हड्डी, संबेदनसिलअंगमा सर्तकताअपनाइएको ।
- ४ ज्वरो आएको, धाउखटिरा, हड्डीभाँचिएको, ताजाशल्यक्रिया र गर्भवतीमहिलाभएमाडिपटिस्यू मसाजनगर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १६ घण्टा
सैद्धान्तिक: २.० घण्टा
व्यावहारिक : १४.० घण्टा

कार्य (Task): ट्रेकर्स मसाज थेरापी गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यकऔजार उपकरण र सामग्री सँकलन गर्ने ।</p> <p>३ ग्राहकलाई थेरापी गर्न तयारी गर्ने ।</p> <p>४ ग्राहकलाई उत्तानोपारेर सुताउने ।</p> <p>५ टावलवा बेड सीटले ग्राहकको पूरै शरिरलाई छोप्ने ।</p> <p>६ ग्राहकको सहजताको बारेमा जानकारी लिने ।</p> <p>७ ग्राहकको उर्जा सन्तुलन गर्नको लागिशरिरमा कपडामाथीबाटविस्तारै तल्लो कम्मर देखि छुदै पैताला सम्म आउने ।</p> <p>८ ग्राहकको पैतालामा एक पछिअर्को हत्केला र बुढीलेथिचदै जाने ।</p> <p>९ दाहिने गोलिगाठोलाई तलमाथी गर्ने, गोलिगाठोको जोर्नी खोल्न घुमाउने ।</p> <p>१० दाहिने खुट्टालाई घुँडामाखुम्च्याएर तलमाथि गर्ने, घुडा र कम्मरको जोर्नी खोल्न घुमाउने।</p> <p>११ दायातिरबाट मेरुदण्डका जोर्नीहरू अष्टबक्रबिधिमाखोल्ने ।(दायाखुट्टाको पैतालालाई बायाँघुडामाथि राख्ने, दायाँघुडालाई बायाँतिर लैजाने र टाउकोलाई दायाँतिर पर्काउने ।)</p> <p>१२ अर्कोखुट्टामामाथिका सम्पूर्ण प्रकृयाहरू दोहोर्न्याउने ।</p> <p>१३ टावललाई तल्लो कम्मरसम्म हटाउने ।</p> <p>१४ मनतातो मसाज तेल दुबै हत्केलामालिएर ग्राहकको पैताला देखि तल्लो कम्मर भाग सम्म फिजाउने (एफ्लोराज गर्ने) ।</p> <p>१५ पूनः ३ पटकएफ्लोराजगर्ने ।</p> <p>१६ ग्राहकको पैतालामादुबै बुढीऔला, मुष्टी र हत्केलाले मसाज गर्ने ।</p> <p>१७ पूनः ३ पटकएफ्लोराजगर्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मसाज बेड सहितको कार्यस्थल ● ग्राहक <p>कार्य (Task): ट्रेकर्समसाज थेरापी गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <p>१ कार्यचरणहरू क्रमिकरूपमा सम्पादन गरेको ।</p> <p>२ ग्राहकले आराम र लचकतामहशुस गरेको ।</p> <p>३ जोर्नीहरू खुल्दाआवाजनिस्केको ।</p> <p>४ ग्राहकले आनन्ददायीदुखाई महशुस गरेको ।</p> <p>५ एफ्लोराजगर्दा दाँयाहत्केलामाथी र देब्रे हत्केलातलपारेर तेललाई शरिर भरि फिजाइएको ।</p> <p>६ ग्लाइडीड गर्दा नाडीले शरिरको पूरै भाग समेटि गरिएको ।</p> <p>७ मसाजगर्दा ग्राहकको आवश्यकताअनुसारको थिचाई पुगेको ।</p>	<p>डिपटिस्यू मसाज</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● ट्रेकर्समसाजमाप्रयोग हुने आधारभूततरिकाहरू <ul style="list-style-type: none"> ○ एफ्लोराज ○ ग्लाइड ○ जोर्नी खोल्ने टेक्नीक ○ स्ट्रिचिङ् ● फाइदाहरू ● सावधानि ● विधि ● शारिरिक रचनातथाविज्ञान ● मांसपेसि, जोर्नि र हड्डीहरूकानाम र प्रकारहरू ● मसाजले हिमालचद्न तथापदयात्रामागर्दा दिने फाइदाहरू ।

<p>१८ दुबै हत्केलाको सहायताले ग्राहकको पिडौला देखि तिघाको अन्तिमभाग सम्म थिच्यै चिप्लाउने (ग्लाइड गर्ने) ।</p> <p>१९ हातको नाडीले ग्राहकको खुट्टाको पिडौला देखि तिघाको अन्तिमभाग सम्म थिच्यै चिप्लाउँदै जाने ।</p> <p>२० पिडौलामानाडीको सहायताले थिच्यै चिप्लाउँदै जाने ।</p> <p>२१ तिघामानाडीको सहायताले थिच्यै चिप्लाउँदै जाने ।</p> <p>२२ ग्राहकको खुट्टालाई बाहिर पट्टीबग्याइ पेट तिर लैजाने (भ्यागुते आसन) ।</p> <p>२३ पुरै खुट्टाको बाहिरी भागमाहत्केला र नाडीले ग्लाइडगर्ने ।</p> <p>२४ खुट्टासिधाबनाई ३ पटकएफ्लोराज गर्ने ।</p> <p>२५ पूनःअर्को खुट्टामा र ढाडमा सोहि प्रकृया दोहऱ्याउने ।</p> <p>२६ ग्राहकको ढाडमाहत्केला, बुढीऔला र कुहिनाले मसाज गर्ने ।</p> <p>२७ ग्राहकको हातलाई खुम्च्याएर पातामाहत्केला, बुढीऔला र कुहिनाले थिच्ने ।</p> <p>२८ गर्धनमा केन्द्रितभएर माथीकाप्रकृयाहरु दोहऱ्याउने ।</p> <p>२९ ग्राहकलाईपछाडीफर्काई खुट्टामापूनःमाथिको प्रकृया दोहऱ्याउने ।</p> <p>३० पेटमाएफ्लोराजगर्ने ।</p> <p>३१ करडको जोर्निमा चार औलाले थिच्यै चिप्लाउने ।</p> <p>३२ ग्राहकको हातमाएफ्लोराजगर्दैहत्केला, बुढीऔला र कुहिनाले मसाज गर्ने ।</p> <p>३३ ग्राहकको शिरपट्टी बसेर छातिको माथीको भाग, गर्धन, अनुहार र टाउकोमा चार औला, हत्केला र बुढीऔलाको सहायताले मसाज गर्ने ।</p> <p>३४ ग्राहकको पुरै शरिर कपडाले छोपेर हत्केलाले शरिरको माथिबाट पैताला सम्म थिच्यै तेल सुख्खापार्ने ।</p> <p>३५ ग्राहकको आवश्यकताअनुसार हटटावलवा सावर प्रदान गर्न परामर्श दिने ।</p> <p>३६ औजार उपकरण सफा गरि भण्डारण गर्ने</p> <p>३७ अभिलेख राख्ने ।</p>		
--	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):

मसाज टेबल, बेड सीट, टावल, मसाज तेल, डिस्पोजेबल भित्री बस्त्र, तकियाहरु, बोल्डस्टर

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ PPE को प्रयोग गर्ने ।
- २ एल्बो प्रेस गर्दा चिप्लने दुर्घटनाबाट हाशियारी अपनाइएको ।
- ३ बुढीऔला, मुठ्ठी, हत्केला र कुहिनोले मसाज गर्दा हड्डी, संबेदनसिलअंगमा सर्तकता अपनाइएको ।
- ४ ज्वरो आएको, धाउखटिरा, हड्डीभाँचिएको, ताजाशल्यक्रिया र गर्भवती महिला भएमा टेकर्स मसाज नगर्ने

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: १६ घण्टा
सैद्धान्तिक: २.० घण्टा
व्यावहारिक : १४.० घण्टा

कार्य (Task): हट स्टोन थेरापी गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यक जानकारी लिने । २ आवश्यक औजार उपकरण र सामग्री सँकलन गर्ने । ३ ग्राहकलाई थेरापी गर्न तयारी गर्ने । ४ ग्राहकलाई घोटोपारेर सुताउने । ५ टावलवा बेड सीटले ग्राहकको पूरै शरिरलाई छोप्ने । ६ ग्राहकको सहजताको बारेमा जानकारी लिने । ७ ग्राहकको उर्जा सन्तुलन गर्नको लागि शरिरमा कपडामाथी बाट बिस्तारै तल्लो कम्मर देखि छुदै पैताला सम्म आउने । ८ अर्को खुट्टामाथिका सम्पूर्ण प्रकृयाहरू दोहोर्याउने । ९ टावललाई तल्लो कम्मर सम्म हटाउने । १० मनतातो मसाज तेल दुबै हत्केलामालिएर ग्राहकको पैताला देखि तल्लो कम्मर भाग सम्म फिजाउने (एफ्लोराज गर्ने) । ११ पूनः ३ पटक एफ्लोराज गर्ने । १२ ग्राहकको पैतालामा दुबै बुढीऔला, मुठ्ठी र हत्केलाले मसाज गर्ने । १३ पूनः ३ पटक एफ्लोराज गर्ने । १४ दुबै हत्केलाको सहायताले ग्राहकको पिडौला देखि तिघाको अन्तिम भाग सम्म थिचि चिप्लाउने (ग्लाइड गर्ने) । 	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● मसाज बेड सहितको कार्यस्थल ● ग्राहक <p>कार्य (Task): हट स्टोन थेरापी गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन गरेको । २ ग्राहकले आराम र न्यानोपनको महशुस गरेको । ३ हटस्टोन राखेको ठाउँमा पसिना आएको । ४ ग्राहकले आनन्ददायी दुखाई महशुस गरेको । 	<ol style="list-style-type: none"> १ हट स्टोन मसाज २ परिचय ३ प्रयोग हुने आधारभूत तरिकाहरू ४ एफ्लोराज ५ ग्लाइड ६ फाइदाहरू ७ सावधानि ८ विधि ९ शारिरिक रचना तथा विज्ञान १० मांसपेशि, जोर्नि र हड्डीहरूको नाम र प्रकारहरू ११ आध्यात्मिक शरीर र चक्रहरूको बारेमा ज्ञान । हटस्टोन (शालीग्राम) र चक्रहरूको अन्तरसम्बन्ध ।

<p>१५ हातको नाडीले ग्राहकको खुट्टाको पिडौला देखि तिघाको अन्तिमभाग सम्मथिच्यै चिप्लाउँदै जाने ।</p> <p>१६ पिडौलामानाडीको सहायताले थिच्यै चिप्लाउँदै जाने ।</p> <p>१७ तिघामानाडीको सहायताले थिच्यै चिप्लाउँदै जाने ।</p> <p>१८ ग्राहकको खुट्टालाई बाहिर पट्टीबग्याइ पेट तिर लैजाने (भ्यागुते आसन) ।</p> <p>१९ पुरै खुट्टाको बाहिरी भागमाहत्केला र नाडीले ग्लाइडगर्ने ।</p> <p>२० खुट्टासिधाबनाई ३ पटकएफ्लोराज गर्ने ।</p> <p>२१ पूनःअर्को खुट्टामा र ढाडमा सोहि प्रकृया दोहऱ्याउने ।</p> <p>२२ ग्राहकको ढाडमाहत्केला, बुढीऔला र कुहिनाले मसाज गर्ने ।</p> <p>२३ ग्राहकको हातलाई खुमच्याएर पातामाहत्केला, बुढीऔला र कुहिनाले थिचने ।</p> <p>२४ गर्धनमा केन्द्रितभएर माथीकाप्रकृयाहरु दोहऱ्याउने ।</p> <p>२५ ग्राहकलाई पछाडीफर्काइ खुट्टामापूनःमाथिको प्रकृया दोहऱ्याउने ।</p> <p>२६ पेटमाएफ्लोराजगर्ने ।</p> <p>२७ करडको जोर्निमा चार औलाले थिच्यै चिप्लाउने ।</p> <p>२८ ग्राहकको हातमाएफ्लोराजगर्दैहत्केला, बुढीऔला र कुहिनाले मसाज गर्ने ।</p> <p>२९ ग्राहकको शिरपट्टी बसेर छातिको माथीको भाग, गर्धन, अनुहार र टाउकोमा चार औला, हत्केला र बुढिऔलाको सहायताले मसाज गर्ने ।</p> <p>३० ग्राहकको पुरै शरिर कपडाले छोपेर हत्केलाले शरिरको माथिबाट पैताला सम्म थिच्यै तेल सुख्खापार्ने ।</p> <p>३१ ग्राहकको आवश्यकताअनुसार हटटावलवा सावर प्रदान गर्न परामर्श दिने ।</p> <p>३२ औजार उपकरण सफा गरि भण्डारण गर्ने</p> <p>३३ अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>५ एफ्लोराजगर्दा दाँयाहत्केलामाथी र देब्रे हत्केलातलपारेर तेललाई शरिर भरि फिजाइएको ।</p> <p>६ ग्लाइडीड गर्दा नाडीले शरिरको पुरै भाग समेटि गरिएको ।</p> <p>७ मसाजगर्दा ग्राहकको आवश्यकताअनुसारको थिचाई पुगेको ।</p>
---	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):

मसाज टेबल, बेड सीट, टावल, मसाज तेल, डिस्पोजेबल भित्री बस्त्र, तकियाहरु, बोल्डस्टर, शालिग्रामवा स्टोन, तताउने हिटर वा डेक्चि, ग्याँस वा इलेक्ट्रिकचुलो ।

सुरक्षा/साबधानीहरु (Safety/Precautions):

- १ PPE को प्रयोग गर्ने ।
- २ एल्बो प्रेस गर्दा चिप्लने दुर्घटनाबाट हाशियारी अपनाइएको ।
- ३ बुढीऔला, मुट्टी, हत्केला र कुहिनोले मसाजगर्दा हड्डी, संवेदनसिलअंगमा सर्तकता अपनाइएको ।
- ४ तताएको दुड्गाग्राहकको शरीरमा राख्नु अगाडी आफ्नो हातमा चेक गर्ने ।
- ५ ज्वरो आएको, धाउखटिरा, हड्डीभाँचिएको, ताजाशल्यक्रिया र गर्भवतीमहिलाभएमा हटस्टोन मसाजनगर्ने

सब मोड्युल ७.३: सौन्दर्य थेरापी

समय : ४ घण्टा (सै) + २५ घण्टा (ब्या) = २९ घण्टा

वर्णन:

यस मोड्युलमा प्रशिक्षार्थीहरूलाई सौन्दर्य थेरापीका बारेमा प्रशिक्षण गराइन्छ । यस मोड्युलमा सौन्दर्य थेरापीसँग सम्बन्धित ज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य:

- सौन्दर्य थेरापी गर्ने ।

कार्यहरू:

- १ थ्रेडिङ्ग गर्ने ।
- २ वाक्सिङ्ग गर्ने ।
- ३ पेडिक्योर गर्ने ।
- ४ मेनिक्चोर गर्ने ।
- ५ फेसियल गर्ने ।
- ६ बडी ज्याप थेरापी गर्ने ।
- ७ बडी स्क्रब थेरापी गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ९ घण्टा

सैद्धान्तिक : १ घण्टा

ब्यावहारिक : ८ घण्टा

कार्य (Task): १. थ्रेडिङ गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिक क्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार, उपकरण र सामग्रीहरूको संकलन गर्ने ।</p> <p>३ ग्राहकलाई आरामदायी कुर्चीमा राख्ने ।</p> <p>४ ग्राहकको वरिपरि तौलिया राख्ने ।</p> <p>५ अनुहारको स्वरूप अध्ययन गर्ने ।</p> <p>६ आखीभौको आकार सुनिश्चित गर्ने ।</p> <p>७ आखीभौ निकाल्ने ठाउँमा पाउडर लगाउने ।</p> <p>८ एकातिरको धागो हातले समाई अर्को हातको दुइटा औलामा धागो लाई ५, ६ पटक सम्म बेरी लुपवनाउने ।</p> <p>९ थ्रेडिङ गर्ने भागको छालालाई तलमाथी तन्काई टाईट गर्ने ।</p> <p>१० रौको जरालाई लुपमा पर्ने गरि राख्ने र एक एक रौ गरि बिपरीत दिशातिर तान्ने ।</p> <p>११ ग्राहकको इच्छा, अनुहारको स्वरूप र आईब्रोको आकार अनुसार थ्रेडिङ गर्ने ।</p> <p>१२ बाकी रहेको मसीनो रौलाई सफागरी निकाल्ने ।</p> <p>१३ मसाज क्रिम, स्कीनटोनर वामसाज पाउडरले मसाज गर्ने ।</p> <p>१४ यदि ग्राहकको छाला रातो, बिमिरा आएमा, डावर आएमा क्यालामाईन लोसन लगाउने वाचिसो पानी, आइसले सेक्ने ।</p> <p>१५ प्रयोग भएका औजार तथा उपकरणहरू सफा गरि भण्डारण गर्ने</p> <p>१६ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <p>ब्युटीपार्लर, रफ वा सेप नमिलेको आँखीभौ भएको ग्राहक, आवश्यक औजार तथा सामग्रीहरू</p> <p>कार्य (Task):</p> <p>थ्रेडिङ गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <p>१ सुन्दर र आकारयुक्त आँखीभौ बनाइएको ।</p> <p>२ आँखीभौको बाकी नमिलेका सवै थ्रेडिङ गरिएको ।</p> <p>३ थ्रेडिङ गर्दा घाउन भएको र मसिना रौ नछुटेको ।</p>	<p>थ्रेडिङ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● मुहारको स्वरूप (Upper Lip थ्रेडिङ, Fore Head थ्रेडिङ, Full Face थ्रेडिङ) ● आँखीभौ थ्रेडिङ विधि ● आखीभौ मसाज गर्ने विधि ● सुरक्षाका पूर्व सावधानीहरू

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

थ्रेड, पाउडर, मसाज क्रिम, क्यालामाईन लोसन, सानो कैची, सानो ऐना, कपास, स्कीनटोनर, सफ्ट ब्रश, आइस क्युब ।

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ PPE को प्रयोग गर्ने ।
- २ छालालाई धेरै टाईड वा धेरै लुज नगर्ने
- ३ सुरक्षित तवरले कैची सञ्चालन गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ८घण्टा
सैद्धान्तिक : १घण्टा
ब्याबहारिक : ७घण्टा

कार्य(Task): २. Waxing गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यकऔजार, उपकरणतथा सामाग्री संकलन गर्ने</p> <p>३ ग्राहकलाई आराम संग कुर्सिमा बसाउने ।</p> <p>४ Wax Heaterमाआवश्यकमात्रामाWax Cream राखीतताउने ।</p> <p>५ ग्राहकको वाक्सीङ्ग गर्ने ठाँउमा मन तातो पानीले पुछ्ने ।</p> <p>६ सफातौलियाले पुछेर सुखापार्ने ।</p> <p>७ वाक्सीङ्ग गर्ने ठाँउमापाउडर लगाउने ।</p> <p>८ तताईएको Waxलगाउनु भन्दापहिले आफ्नो हातमा चेक गर्ने ।</p> <p>९ वाक्स गर्नु पर्ने ठाँउमा रौलाई ढाक्ने गरी रौ फर्केको दिशातिर मनतातो वाक्स क्रिमलाई स्प्याच्युला(Spatula)/Blunt Knife को सहायताले लगाउने ।</p> <p>१० यसपछि त्यस माथिवाक्स स्ट्रीप राखीRub गर्ने । ।</p> <p>११ एक हातले छालालाई टाइट गरी समाई रौ जतातिर फर्केको को छ त्यसको विपरीत दिशातर्फ Stripतान्ने ।</p> <p>१२ वाक्स स्ट्रीप हटाउनासाथ त्यस ठाँउमाअर्को हातले थपथप्याउने ।</p> <p>१३ यसैगरिसबै रौहटाएपछिचिसोपानीलेसफागरीतौलियाले पुछ्ने ।</p> <p>१४ यदिएलर्जी भएमाआइस्ले सेकी क्यालामाईन लोसन वा कोल्डक्रिमलगाउने ।</p> <p>१५ प्रयोगभएकाऔजार तथा उपकरणहरू सफा गरि भण्डारण गर्ने</p> <p>१६ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given): हातवा खुट्टामा रौ उमेको ग्राहक, आवश्यकऔजार तथा उपकरण सहितको ब्युटिपार्लर</p> <p>कार्य (Task): Waxing गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard): स्तर(कति राम्रो):</p> <p>१ Wax गरेको छालाचिल्लो र सुन्दर देखिएको ।</p> <p>२ Wax गरिएको ठाउमाघाउनदेखिएको ।</p>	<p>Waxing</p> <ul style="list-style-type: none"> ● छालाको संवेदनशीलता ● हात/गोडाको रौहटाउने तरीका ● सुरक्षाकालागिपूर्वसावधानी ● छालामानकारात्मक असर परे सामान्यउपचार पढ्ती

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

तौलिया, वेक्स हिटर, वेक्स स्पार्टुला, पाउडर, वेक्स स्ट्रिप, क्यालामाइनलोसन, आइसक्युब, वाक्स क्रीम, मसाजक्रीम

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ तातो वाक्स क्रीमनलगाउने
- २ एलर्जी भएमाक्यालामाईन लोसन लगाउने ।
- ३ स्वस्थकर उपायअपनाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ८घण्टा
सैद्धान्तिक : २घण्टा
ब्याबहारिक : ६घण्टा

कार्य(Task): ३.Manicure गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none">१ आवश्यकजानकारी लिने ।२ आवश्यकऔजार उपकरणतथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।३ ग्राहकलाई आरामदायीअवस्थामाकुर्सि बसाउने ।४ आफुले एप्रोनलगाउने ।५ हातको सौन्दर्य प्रवर्द्धन गर्न उपयुक्त सामग्रीहरू छनौट गर्ने ।६ ग्राहकले नेलपोलिस लगाएको छ भने नेल पोलिस रिमुभर र कटनको सहायताले नङ्गको पोलिस हटाउने ।७ ग्राहकको चाहनाअनुसार नङ्गकाटिनङ्गको सेप दिने ।८ मौषमअनुसार मन तातो/तातोपानी, डिटोल, हाईड्रोजन पेरोअक्साईड, म्यानिक्चर स्याम्पु र नुनको घोल बनाउने ।९ बनाइएको घोलमा १० देखि १५ मिनेटसम्महातलाई डुवाउने र घोल भित्रै मेनिक्चर ब्रसले नङ्ग सफा गर्ने ।	<p>दिईएको (Given): औजार, उपकरण, सामग्रीहरू सहितको ब्युटिपार्लर, Manicure गर्नु पर्ने ग्राहक ।</p> <p>कार्य (Task): Manicure गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard): १ ग्राहकको रुची र गुणयुक्तकार्यविधिअनुसार</p>	<p>Manicure</p> <ul style="list-style-type: none">● परिचय● प्रकारहरू● विधि● नङ्गपालिस लगाउने विधि● औजारहरू सरसफाई, प्रयोग र निर्मलीकरणकातरिकाहरू● हातको सौन्दर्य प्रवर्द्धन गर्ने विधि ।● सुरक्षाको लागिअपनाउनु पर्ने सावधानी● घोलकाअवयवको मात्रा र विधि

<p>१० समयपुगे पछिहातलाई बाहिर निकाली सफापानीले पखालि सफा रुमालले पुछ्ने ।</p> <p>११ नङ्गमाक्युटिकलक्रिमलगाई हल्कामसाज गर्ने ।</p> <p>१२ मेनिकयोर सेटकाऔजारहर प्रयोग गरि नङ्गको फोहर निकाल्ने, डेड सेलहरु पुस गर्ने र पुस गरेको डेड सेलहरुलाई क्युटिकलकटरको सहायताले काटिदिने ।</p> <p>१३ हातमामसाजक्रिमवाहायण्डएण्डबडिलोसन लगाई मसाजमुमेन्ट गर्ने ।</p> <p>१४ मसाज गरि सकेपछिक्रिमलायु पुछिकभरिङ्ग क्रिमलगाई दिने ।</p> <p>१५ ग्राहकको चाहनाअनुसार बेस कोट लगाई नेल पोलिस र टप कोट गरिदिने ।</p> <p>१६ ग्राहकले पोलिस नलगाउने भए नेल बफर गरि दिने ।प्रयोगभएकाऔजार तथा उपकरणहरु सफा गरि भण्डारण गर्ने</p> <p>१७ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>हातको सौन्दर्य वढाउने कार्य गरिएको ।</p> <p>२ नङ्गको सेपहरु मिलेको ।</p> <p>३ ग्राहकको हातहरु सफा, नरम र चिल्लो देखिएको ।</p>	
--	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):

आरामदायीकुर्सी, तौलिया, कपास, नेल पालिस, बेस कोट, टप कोट, म्यानिक्चुर सेट, तेल, बडिलोसन, तातो पानी, हाइड्रोजन पेरोअक्साइड, एन्टिसेप्टिकलोसन , डिटोल, क्युटिकलकटर र नून, मेनिकयोर स्याम्पु, नेल पोलिस रिमुभर

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- १ PPE को प्रयोग गर्ने ।
- २ पानीको तापक्रमको हेलचक्रचाइगर्दा हुने जोखिमबारे सजग हुने
- ३ अस्वस्थकर उपकरण र सामग्रीप्रयोग गर्दा हुने जोखिमबारे सजग हुने
- ४ गलततरिकाले मालिस गर्दा हुने जोखिमबारे सजग हुने
- ५ क्युटिकलकटर प्रयोगगर्दा घाउहुनबाटबचाइएको ।
- ६ केमिकलको असरको जानकारी दिइएको ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ९ घण्टा
सैद्धान्तिक : २ घण्टा
व्यावहारिक : ७ घण्टा

कार्य (Task): ४. Pedicure गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापका उद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान (Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यक जानकारी लिने ।</p> <p>२ आवश्यक औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू संकलन गर्ने ।</p> <p>३ ग्राहकलाई आरामदायी अवस्थामा कुर्सिमा बसाउने ।</p> <p>४ आफुले एप्रोन लगाउने ।</p> <p>५ खुट्टाको सौन्दर्य प्रवर्द्धन गर्न उपयुक्त सामग्रीहरू छनौट गर्ने ।</p> <p>६ ग्राहकले नेलपोलिस लगाएको छ भने नेलपोलिस रिमुभर र कटनको सहायताले नङ्गको पोलिस हटाउने ।</p> <p>७ ग्राहकको चाहना अनुसार नङ्गकाटिनङ्गको सेप दिने ।</p> <p>८ मौषम अनुसार मन तातो/तातोपानी, डिटोल, हाईड्रोजन पेरोअक्साईड, म्यानिकेयर स्याम्पु र नुनको घोल बनाउने ।</p> <p>९ बनाइएको घोलमा १० देखि १५ मिनेटसम्म खुट्टालाई डुवाउने र घोल भित्रै प्युमिक स्टोनले खुट्टाको पैतिलाहरू घोट्ने तथा ब्रसले खुट्टाका नङ्गहरू सफा गर्ने ।</p> <p>१० समयपुगे पछि खुट्टालाई बाहिर निकालि सफा पानीले पखालि सफा रुमालले पुछ्ने ।</p> <p>११ नङ्गमा क्युटिकल क्रिम लगाई हल्कामासाज गर्ने ।</p> <p>१२ पेडियोर सेटका औजारहरू प्रयोग गरि नङ्गको फोहर निकाल्ने, डेड सेलहरू पुस गर्ने र पुस गरेको डेड सेलहरूलाई क्युटिकल कटरको सहायताले काटिदिने ।</p> <p>१३ खुट्टामा मासाज क्रिम वा हायण्ड एण्ड बडिलोसन लगाई मसाज मुमेन्ट गर्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <p>औजार, उपकरण, सामग्रीहरू सहितको व्युटिपार्लर, Pedicure गर्नु पर्ने ग्राहक</p> <p>कार्य (Task):</p> <p>Pedicure गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड (Standard):</p> <p>१ ग्राहकको रुची र गुणयुक्त कार्यविधि अनुसार खुट्टाको सौन्दर्य बढाउने कार्य गरिएको ।</p> <p>२ नङ्गको सेपहरू मिलेको ।</p> <p>३ ग्राहकको खुट्टाहरू सफा, नरम र चिल्लो देखिएको ।</p>	<p>Pedicure</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● प्रकारहरू ● विधि ● नङ्गपालिस लगाउने विधि ● औजारहरू सरसफाई, प्रयोग र निर्मलीकरणका तरिकाहरू ● खुट्टाको सौन्दर्य प्रवर्द्धन गर्ने विधि । ● सुरक्षाको लागि अपनाउनु पर्ने सावधानी

<p>१४ मसाज गरि सकेपछिक्रिमलाई पुछिकभरिङ्ग क्रिमलगाई दिने ।</p> <p>१५ ग्राहकको चाहनाअनुसार बेस कोट लगाई नेल पोलिस र टप कोट गरिदिने ।</p> <p>१६ ग्राहकले पोलिस नलगाउने भए नेल बफर गरि दिनेप्रयोग भएकाऔजार तथा उपकरणहरु सफा गरि भण्डारण गर्ने</p> <p>१७ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>		
--	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरु (Tools, Equipment and Materials):

आरामदायीकुर्सी, तौलिया, कपास, नेल पालिस, बेस कोट, टप कोट, म्यानिक्चुर सेट, तेल, बडिलोसन, तातो पानी, हाइड्रोजन पेरोअक्साइड, एन्टिसेप्टिकलोसन , डिटोल, क्युटिकलकटर र नून, मेनिक्चोर स्याम्पु, नेल पोलिस रिमुभर, प्युमिक स्टोन

सुरक्षा/सावधानीहरु (Safety/Precautions):

- १ PPE को प्रयोग गर्ने ।
- २ आधारभूत सुरक्षा र स्वास्थ्य सम्बन्धमा सजग हुने
- ३ पानीको तापक्रमको हेलचक्रचाइगर्दा हुने जोखिमबारे सजग हुने
- ४ आधारभूतप्राथमिकउपचारका चरणहरुबारे सजग हुने
- ५ अस्वस्थकर उपकरण र सामग्रीप्रयोग गर्दा हुने जोखिमबारे सजग हुने
- ६ गलततरिकाले मालिस गर्दा हुने जोखिमबारे सजग हुने
- ७ गलततरिकाले मालिस गर्दा हुने जोखिमबारे सजग हुने

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ७घण्टा
सैद्धान्तिक : २घण्टा
व्यावहारिक : ५घण्टा

कार्य(Task): ५. फेसियल(Facial) गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<ul style="list-style-type: none"> ● आवश्यकजानकारी लिने । १ आवश्यकऔजार उपकरण र सामग्री संकलन गर्ने । २ आवश्यकऔजार, उपकरण र सामग्रीहरूको संकलन गर्ने ३ ग्राहकलाई आरामदायी फेसियल बेडमा सुताउने । ४ ग्राहकको घाँटीको वरिपरि तौलिया राख्ने र कपालमा हेयरबेण्ड लगाई दिने । ५ ग्राहकले मेकअप गरेको भएकटन र किन्जङ्गको सहायताले मेकअपपुछिदिने । ६ सफापानीमा फेसियलपफलाई भिजाई सम्पूर्ण अनुहार पुछिदिने । ७ फेसियल गर्नु पर्ने ग्राहकको छालावइली, ड्राई, नर्मल वा सेन्सेटिभ कस्तो छ, चेक गर्ने । ८ क्लिनजिङ मिल्कले ३ देखी ५ मिनेट सम्म क्लिनजिङ गर्ने । ९ चिसो पानीमा रुमालवा फेसियलपफभिजाई क्लिनजिङलाई सफा संग पुछ्ने । १० क्लिनजीङपुछिसकेपछिछालाको प्रकार अनुसार स्क्रबको प्रयोग गर्ने । ११ कटनको सहायताले टोनर्सले टोनअप गरिदिने । १२ छालाको अनुसारको मसाजक्रिमलगाई आवश्यकताअनुसार १५ देखी २० मिनेट सम्म मसाजमुभमेन्ट गर्ने । १३ फेस वइलि, ब्लाक हेडस तथाह्वाइट हेडसहरू छ भने ३ देखी ५ मिनेट सम्म स्टिम वाहडटावलदिने । 	<p><u>दिईएको (Given):</u></p> <p>औजार, उपकरण, सामग्रीहरू सहितको व्युटिपार्लर, साधारण फेसियलगर्नु पर्ने ग्राहक</p> <p><u>कार्य (Task):</u></p> <p>साधारण फेसियल गर्ने ।</p> <p><u>मापदण्ड(Standard):</u></p> <ol style="list-style-type: none"> १ फेसियल गरिएको अनुहारमा ब्ल्याक हेडस तथाह्वाइट हेडसहरू हटाइएको । २ अनुहार सफा, मुलायम, र चिल्लो देखिएको । ३ अनुहारको छालाचम्किलो देखिएको । ४ प्रोडक्टको स्पेशिफिकेशनमादिइएको गाइडलाइनअनुसार प्रयोग गरिएको । 	<p><u>साधारण फेसियल</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● व्युटीकल्चरको अवधारणा र महत्व ● फेसियलको अवधारणा र महत्व ● छालाकाप्रकारहरू ● छालाजन्यविभिन्न समस्याहरू ● फेसियल गर्ने तरिका र विधि ● सुरक्षा र सरसफाइ ● प्रोडक्टको स्पेशिफिकेशन ● छालाकाकार्यहरू

<p>१४ कम्बोडनको सहायताले ब्लाक हेडस तथाट्वाइट हेडसहरूलाई निकालि कोल्डकम्प्रेसनदिने ।</p> <p>१५ कटनमाटोनर लगाई सम्पूर्ण फेसमा टोन अप गर्ने ।</p> <p>१६ छालाअनुसारको फेस प्याकलाई रोज वाटर वादुधमाघोलीआँखा, आइब्रो र लिप्सलाई छाडी सम्पूर्ण फेसमा लगाइदिने ।</p> <p>१७ आँखाको एरियामाआइप्याडलगाई दिने ।</p> <p>१८ फेस प्याकलाई नसुकदा सम्म वा १५ देखी २० मिनेट सम्म राख्ने ।</p> <p>१९ सुकि सकेपछिवा समय पुगि सकेपछिहल्काभिजाई हातको औलाले टिप्स मसाजगर्दै प्याकलाई निकालि सफा संग पुछिदिने ।</p> <p>२० ग्राहकको छालाअनुसार स्किन टोनर वा मस्चोराइजिङ्ग र सन ब्लक क्रिमलगाई दिने ।</p> <p>२१ फिडब्याकलिने प्रयोगभएकाऔजार तथा उपकरणहरू सफा गरि भण्डारण गर्ने</p> <p>२२ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>		
---	--	--

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

फेसियलवेड, फेस स्टिमर, ब्याक हेड्स रिमुभर (कम्बोडन), तौलिया, क्लिनजिड मिल्क, टिस्यू पेपर, मसाजक्रिम, हेयर व्याण्ड, स्किन टोनर, फेस प्याक, फेसियल ब्रस, प्लाष्टिकवा सिसाको वाउल, रोज वाटर, कपास, मोस्चराइजिड क्रिम/सन् स्किन क्रिम, कटन

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ PPE को प्रयोग गर्ने ।
- २ फेसियल उपकरणको सञ्चालन राम्रोसंग गर्ने प्याक/टोनर लगाउदाआँखा जोगाउने
- ३ फेसियल गर्ने औजार तथा उपकरणहरू राम्रोसंगचलाउने ।
- ४ स्वस्थकर अवस्थाकायम गर्ने ।
- ५ प्याकटोनर आदिलगाउदाआँखाको बचावट गर्ने ।
- ६ रासायनिकक्रिमहरू लगाउँदाहुन सक्ने रासायनिकहानिबाट सावधानिअपनाउने ।
- ७ छालाअनुसारका क्रिमहरू प्रयोग गरिएको ।
- ८ फेसियल गरेको कम्तिमापनि चौबिस घण्टा अरु कडाक्रिमहरू नलगाउने ।
- ९ फेसलाई धामतथापानीबाट जोगाउने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५घण्टा
ब्याबहारिक : १.५घण्टा

कार्य(Task): ६.बडी च्याप थेरापीगर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
१ आवश्यकजानकारी लिने । २ आवश्यकऔजार उपकरण र खाध सामग्री सँकलन गर्ने । ३ ग्राहकलाई मसाज टेवलमा बस्न लगाउने । ४ बडी च्याप सामाग्रीग्राहकको पिठयुमा, पछाडी, अगाडीखुट्टामाफिजाउने र मसाज टेवलमा सुताउने । ५ बडी च्याप सामाग्रीग्राहकको पिठयुमा, पछाडी, अगाडीखुट्टामाफिजाउने र मसाज टेवलमा सुताउने । ६ बडी च्याप सामाग्रीग्राहकको अगाडीभागमाफिजाउने । ७ ग्राहकलाई टावलले १० मिनेट छोप्ने । ८ ग्राहकलाई हेड मसा जगर्ने । ९ १० मिनेट पछिनुहाउनपठाउने । १० प्रयोगभएकाऔजार तथा उपकरणहरू सफा गरि भण्डारण गर्ने ११ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।	<p>दिईएको (Given):</p> <p>कार्य (Task): बडी च्याप थेरापीगर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard): पुरै शरीरमा च्यापभएको ।</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ब्युटीकल्वरको अवधारणा र महत्व ● बडी च्यापको अवधारणा र महत्व ● छालाकाप्रकारहरू ● छालाजन्यविभिन्न समस्याहरू ● बडी च्यापगर्ने तरिका र विधि ● सुरक्षा र सरसफाइ ● प्रोडक्टको स्पेशिफिकेशन

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

सुरक्षा/साबधानीहरू (Safety/Precautions):

१ PPE को प्रयोग गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: ३घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५घण्टा
ब्यावहारिक : २.५घण्टा

कार्य(Task): बडी स्क्रब थेरापी गर्ने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यकजानकारी लिने । २ आवश्यकऔजार उपकरण र खाद्य सामग्री सँकलन गर्ने । ३ ग्राहकलाई घोटो सुताउने । ४ एउटाखुट्टाको टाबेलहटाउने । ५ स्क्रबलाई ग्राहकको खुट्टामालगाउने । ६ विस्तारै हत्केलाले पुरै रगड्ने । ७ हातमा स्क्रबलिएर मसाज गरेजस्तै पुरै शरीरमा मसा जगर्दै जाने । ८ थोरै तातोपानीहातमालिई स्क्रबलाई लेदो जस्तो बनाउदै लगाउने । ९ तातो टावलले बडीलाई पुछ्ने । १० ग्राहकको अन्यभागमापनि सोहि अनुरूपले गर्दै जाने । ११ प्रयोगभएकाऔजार तथा उपकरणहरू सफा गरि भण्डारण गर्ने १२ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने । 	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● आवश्यक सामग्री सहितको कार्यस्थल ● पाहुना <p>कार्य (Task): बडी स्क्रब थेरापी गर्ने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ बडी स्क्रब राम्रो संग भिजेको । २ ग्राहकको छालामानदुख्ने गरेर लगाएको । ३ सम्पूर्ण शरीरमा फिज्ने गरेर लगाएको । 	<ul style="list-style-type: none"> ● ब्युटीकल्वरको अवधारणा र महत्व ● बडी स्क्रबको अवधारणा र महत्व ● छालाकाप्रकारहरू ● छालाजन्यविभिन्न समस्याहरू ● बडी स्क्रब गर्ने तरिका र विधि ● सुरक्षा र सरसफाइ ● प्रोडक्टको स्पेशिफिकेशन

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

नुनचिनिकफि, चामलको पिठो, मसाज तेल, क्रिम, सुगन्धीत तेल

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ PPE को प्रयोग गर्ने ।
- २ स्क्रबले जोडले गर्दा छालामानखोसिने गरी विस्तारै गर्ने ।
- ३ आखाँ, वाकानामा स्क्रबनपर्ने गरी सावधानीअपनाइएको ।
- ४ पुरै बेड, वामसाज रुममा स्क्रबको धुलो नपर्ने गरी सावधानीअपनाइएको ।

सब मोड्युल७.४: हाइड्रो थेरापी

समय : ३ घण्टा (सै) + ९ घण्टा (ब्या) = १२ घण्टा

वर्णन:

यस मोड्युलमाप्रशिक्षार्थीहरुलाई हाइड्रो थेरापीकाबारेमा प्रशिक्षण गराइन्छ । यस मोड्युलमाहाइड्रो मसाज थेरापीसंग सम्बन्धितज्ञान र सीपहरू समावेश गरिएकाछन् ।

उद्देश्य:

- हाइड्रो थेरापीगर्न ।

कार्यहरू:

- १ स्टीमबाथदिने ।
- २ तातो चिसो सावर बाथदिने ।
- ३ ज्याकुजी थेरापीगर्ने ।
- ४ साउनाबाथदिने ।
- ५ तातो/अफुरो बाथदिने ।
- ६ चिल (chill) बाथदिने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
ब्यावहारिक : १.५ घण्टा

कार्य (Task): १. स्टीमबाथ(Steam Bath)दिने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
१ आवश्यकजानकारी लिने । २ कार्यक्षेत्र पाहुनाको सेवाको लागि तयार छ भन्ने कुराको निश्चितगर्ने । ३ स्टीम मेसिनमा अधिकतम तापक्रम ४५।५० डिग्रीमा सेट गर्ने । ४ स्टीम मेसिन अन गर्ने ५ स्टीम रुमको ढोका बन्द गर्ने। ६ तापक्रम ४०।५० डिग्री पुगेपछि ग्राहकलाई भित्र पठाउने । ७ खानेपानी र कागती नुनपानी दिने । ८ १५ मिनेट बसेपछि ग्राहकलाई चिसो पानीले नुहाउन भन्ने । ९ थेरापिष्टले वेलावेलामा स्टीम रुम एरियामा अनुगमन गर्ने। १० प्रयोगभएका औजार तथा उपकरणहरू सफा गरि भण्डारण गर्ने ११ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● स्टीम बाथ सहितको कार्यस्थल । ● ग्राहक <p>कार्य (Task): स्टीमबाथदिने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन गरिएको । २ थेरापिष्टले पाहुनालाई अधिकतम २०।३० मिनेट मात्र बस्न लगाएको । ३ तापक्रम धेरै वा थोरै नभएर ठिकको भएको । ४ सुपरभाइजरले दोहोर स्टीम एरियाको डबल चेक गरेको । ५ कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>स्टीमबाथ(Steam Bath)दिने</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● प्रकार ● सावधानि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

कार्यस्थल ।

- प्रक्रियाको लागि हातेकिताव, गाउन, टावल, भित्री बस्त्रहरू, चप्पल, लक्कर, प्रशिक्षण

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ PPE को प्रयोग गर्ने ।
- २ बढी तातो हुनसक्ने भनेर पाहुनालाई सजग गर्नुहोस् ।
- ३ स्टीमरुम सफाभएको, स्टीम रुमको भुई चिप्लो नभएको ।
- ४ पाहुनालाई मुटुको समस्या, उच्च रक्तचाप वा तातोपनको कारणले दिने समस्या भएको एकिन गर्नुहोस् ।
- ५ पाहुनालाई निरन्तर पानी पिइरहन अनुरोध गर्नुहोस् ।
- ६ प्रशस्त पानी पिउन सुझाव दिने ।
- ७ यदि रिड्गटालागेमा वा अन्य असहज महसुस भएमा तुरुन्त स्टीम रुमबाट निस्कन र कागति पानी वा पानी पिउनको लागि थेरापिष्टले पाहुनालाई भन्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २.५ घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
ब्याबहारिक : १.५ घण्टा

कार्य (Task): ५. तातो चिसो सावर बाथ(Hot cold shower Bath) दिने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<p>१ आवश्यकजानकारी लिने । २ कार्यक्षेत्र पाहुनाको सेवाको लागि तयार छ भन्ने कुराको निश्चित गर्ने । ३ तातो चिसो सावर बाथ अन गर्ने । ४ तातो चिसो पानी आएको निश्चित गर्ने । ५ कुन कुन साइड बाट तातो र चिसो पानी आउछ सो कुराको जानकारी ग्राहकलाई दिने । ६ प्रयोगभएका औजार तथा उपकरणहरू सफा गरि भण्डारण गर्ने । ७ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने ।</p>	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● तातो चिसो सावर सहितको कार्यस्थल । ● ग्राहक <p>कार्य (Task): तातो चिसो सावर बाथ दिने । (Hot/cold shower Bath).</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन गरिएको । २ पाहुनालाई सर्भिसको आनन्द लिएको । ३ तापक्रम धेरै बाथोरे नभएर ठिकको हुनुपर्ने । ४ सुपरभाइजरले दोहोर स्टिम एरियाको डबल चेक गरेको । ५ पहुनाबाट प्रतिक्रियाराप्नो प्रतिक्रिया पाएको । ६ कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>तातो चिसो सावर बाथ(Hot cold shower Bath) दिने</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● प्रकार ● सावधानि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- प्रक्रियाको लागि हातेकिताव, गाउन, टावल, भित्री बस्त्रहरू, चप्पल, लक्कर, प्रशिक्षण

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ PPE को प्रयोग गर्ने ।
- २ बढेतातो हुनसक्ने भनेर पाहुनालाई सजग गर्ने ।
- ३ पहुनालाई मुटुको समस्या, उच्च रक्तचाप वा तातोपनको कारणले दिने समस्या भएको एकिन गर्ने ।
- ४ पहुनालाई निरन्तर पानीपिइरहन अनुरोध गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २.० घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
ब्याबहारिक : १.५ घण्टा

कार्य (Task): ३. ज्याकुजी(Zakuzzi Bath) दिने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यकजानकारी लिने । २ कार्यक्षेत्र पाहुनाको सेवाको लागि तयार छ भन्ने कुराको निश्चित गर्ने । ३ ज्याकुजीमा पानी पुरा गर्ने । ४ अधिकतमतापक्रम ८०।९० डिग्रीमा सेट गर्ने । ५ ज्याकुजी मेसिन अन गर्ने । ६ ज्याकुजी मेसिनले काम गरेको निश्चित गर्ने । ७ तापक्रम ५०।६० डिग्री पुगेपछि ग्राहकलाई ज्याकुजी भित्र पठाउने । ८ खानेपानी र कागती नुनपानी दिने । ९ १५ मिनेट बसेपछि ग्राहकलाई चिसो पानीले नुहाउन भन्ने । १० थेरापिष्टले वेलावेलामा ज्याकुजी रुम एरियामा अनुगमन गर्ने । ११ प्रयोगभएका औजार तथा उपकरणहरू सफा गरि भण्डारण गर्ने १२ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने । 	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ज्याकुजी सहितको कार्यस्थल । ● ग्राहक <p>कार्य (Task): ज्याकुजीवाथदिने । (Jakuzzi Bath).</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन गरिएको । २ ज्याकुजीरुम सफा भएको । ३ ज्याकुजी रुमको भुई चिप्लो नभएको ४ अधिकतमतापक्रम ८०।९० डिग्रीमा सेट गरेको । ५ पहुनाबाट प्रतिक्रिया राम्रो आएको । ६ कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>ज्याकुजी(Zakuzzi Bath) दिने</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● प्रकार ● सावधानि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- प्रक्रियाको लागि हातेकिताव, गाउन, टावल, भित्री बस्त्रहरू, चप्पल, लक्कर, प्रशिक्षण

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ PPE को प्रयोग गर्ने ।
- २ बढैतातो हुनसक्ने भनेर पाहुनालाई सजग गर्ने ।
- ३ पहुनालाई मुटुको समस्या, उच्च रक्तचाप वा तातोपनको कारणले दिने समस्या भएको एकिन गर्ने ।
- ४ पहुनालाई निरन्तर पानीपिइरहन अनुरोध गर्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २.० घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
ब्यावहारिक : १.५ घण्टा

कार्य (Task): ४. साउनावाथ(Souna Bath) दिने

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यकजानकारी लिने । २ कार्यक्षेत्र पाहुनाको सेवाको लागि तयार छ, भन्ने कुराको निश्चित गर्ने । ३ अधिकतम तापक्रम ८०।९० डिग्रीमा सेट गर्ने । ४ साउना अन गर्ने । ५ तापक्रम ५०।६० डिग्री पुगेपछि ग्राहकलाई साउना भित्र पठाउने । ६ खनेपानी र कागती नुनपानी दिने । ७ १५ मिनेट बसेपछि ग्राहकलाई चिसो पानीले नुहाउन भन्ने । ८ थेरापिष्टले वेलावेलामा साउना रुम एरियामा अनुगमन गर्ने । ९ प्रयोगभएका औजार तथा उपकरणहरू सफा गरि भण्डारण गर्ने । १० कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने । 	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● साउनावाथसहितको कार्यस्थल । ● ग्राहक <p>कार्य (Task): साउनावाथ दिने ।</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन गरिएको । २ पाहुनाले सर्भिसको आनन्द लिएको हुनुपर्ने । ३ तापक्रम धेरै वा थोरै नभएर ठिकको हुनुपर्ने । ४ साउना रुम सफा भएको । ५ साउना रुमको भुईँ चिप्लो नभएको । ६ पाहुनाबाट प्रतिक्रिया राम्रो आएको । ७ कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p>साउनावाथ(Souna Bath) दिने</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● प्रकार ● सावधानि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- प्रक्रियाको लागि हातेकिताव, गाउन, टावल, भित्री बस्त्रहरू, चप्पल, लक्कर, प्रशिक्षण

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ PPE को प्रयोग गर्ने ।
- २ बढी तातो हुन सक्ने भनेर पाहुनालाई सजग गर्ने ।
- ३ पाहुनालाई मुटुको समस्या, उच्च रक्तचाप वा तातोपनको कारणले दिने समस्या नभएको एकिन गर्ने ।
- ४ पाहुनालाई निरन्तर पानी पिइरहन अनुरोध गर्ने ।
- ५ पाहुनालाई अधिकतम २०।३० मिनेट मात्र बस्न दिने ।
- ६ रिड्गटालागेमा वा अन्य असहज महसुस भएमा तुरुन्त साउना रुमबाट निस्कन र कागति पानी वा पानी पिउनको लागि थेरापिष्टले पाहुनालाई भन्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २.० घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
ब्यावहारिक : १.५ घण्टा

कार्य (Task): ५. तातोपानीवाथ(Offuro Bath) दिने ।

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यकजानकारी लिने । २ कार्यक्षेत्र पाहुनाको सेवाको लागि तयार छ भन्ने कुराको निश्चित गर्ने । ३ अफुरो अन गर्ने । ४ तापक्रम ४०।५० डिग्री पुगेपछि ग्राहकलाई भित्र पठाउने । ५ खानेपानी र कागती नुनपानी दिने । ६ १५ मिनेट बसेपछि ग्राहकलाई चिसो पानीले नुहाउन भन्ने । ७ थेरापिष्टले वेलावेलामा अफुरो रुम एरियामा अनुगमन गर्ने । ८ प्रयोगभएका औजार तथा उपकरणहरू सफा गरि भण्डारण गर्ने । ९ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने । 	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● अफुरो वाथ सहितको कार्यस्थल । ● ग्राहक <p>कार्य (Task): अफुरो वाथ दिने । (offuro Bath).</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ कार्यचरणहरू क्रमिक रूपमा सम्पादन गरिएको । २ पाहुनाले सर्भिसको आनन्द लिएको हुनुपर्ने । ३ तापक्रम धेरै वा थोरै नभएर ठिकको हुनुपर्ने । ४ सुपरभाइजरले दोहोर स्टिम एरियाको डबल चेक गर्ने । ५ पहनावा टप्रातिक्रिया राम्रो आएको । ६ कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको । 	<p style="text-align: center;">तातोपानीवाथ(Offuro Bath) दिने</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● प्रकार ● सावधानी

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- प्रक्रियाको लागि हातेकिताव, गाउन, टावल, भित्री बस्त्रहरू, चप्पल, लक्कर, प्रशिक्षण

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ PPE को प्रयोग गर्ने ।
- २ बढेतातो हुनसक्ने भनेर पाहुनालाई सजग गर्नुहोस् ।
- ३ पहनालाई मुटुको समस्या, उच्च रक्तचाप वा तातोपानीको कारणले दिने समस्या भएको एकिन गर्नुहोस् ।
- ४ पहनालाई निरन्तर पानीपिइरहन अनुरोध गर्नुहोस् ।
- ५ रिङ्गटालागेमा वा अन्य असहज महसुस भएमा तुरुन्त अफुरो रुमबाट निस्कन र कागति पानी वा पानीपिउनको लागि थेरापिष्टले पाहुनालाई भन्ने ।

कार्य विश्लेषण (Task Analysis)

कुल समय: २.० घण्टा
सैद्धान्तिक : ०.५ घण्टा
ब्यावहारिक : १.५ घण्टा

कार्य (Task): ६. चिलवाथ(chilled Bath) दिने

कार्य चरणहरू (Steps)	प्राविधिकक्रियाकलापकाउद्देश्यहरू (Terminal Performance Objectives)	सम्बन्धितप्राविधिकज्ञान(Related Technical Knowledge)
<ol style="list-style-type: none"> १ आवश्यकजानकारी लिने । २ कार्यक्षेत्र पाहुनाको सेवाको लागि तयार छ भन्ने कुराको निश्चित गर्ने । ३ चिलवाथ अन गर्ने। ४ थेरापिष्टले वेलावेलामाचिलवाथ रुम एरियामा अनुगमन गर्ने । ५ प्रयोगभएका औजार तथा उपकरणहरू सफा गरि भण्डारण गर्ने ६ कार्य सम्पादन अभिलेख राख्ने । 	<p>दिईएको (Given):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● चिलवाथ सहितको कार्यस्थल । ● ग्राहक <p>कार्य (Task): चिलवाथ दिने । (chilled Bath).</p> <p>मापदण्ड(Standard):</p> <ol style="list-style-type: none"> १ कार्यचरणहरू क्रमिक रुपमा सम्पादन गरिएको । २ पाहुनाले सर्भिसको आनन्द लिएको हुनुपर्ने । ३ चिलवाथ रुम सफा भएको । ४ चिलवाथ रुमको भुईँ चिप्लो नभएको निश्चित गर्ने ५ पहुनाबाट प्रतिक्रिया राम्रो आएको । ६ कार्यसम्पादन अभिलेख राखिएको 	<p>चिलवाथ(chilled Bath) दिने</p> <ul style="list-style-type: none"> ● परिचय ● महत्व ● प्रकार ● सावधानि

औजार, उपकरण र सामग्रीहरू (Tools, Equipment and Materials):

- प्रक्रियाको लागि हातेकिताव, गाउन, टावल, भित्री बस्त्रहरू, चप्पल, लक्कर, प्रशिक्षण

सुरक्षा/सावधानीहरू (Safety/Precautions):

- १ PPE को प्रयोग गर्ने ।
- २ बढैतातो हुनसक्ने भनेर पाहुनालाई सजग गर्ने ।
- ३ पहुनालाई मुटुको समस्या, उच्च रक्तचाप वा चिसोपनको कारणले दिने समस्या नभएको एकिन गर्ने ।
- ४ पहुनालाई निरन्तर पानी पिइरहन अनुरोध गर्ने।

मोड्यूल ८: उद्यमशीलता विकास (Entrepreneurship Development)

समय : १८ घण्टा (सै) + २२ घण्टा (ब्या) = ४० घण्टा

वर्णन:

आफ्नै व्यवसाय/लघु उद्यम सुरु गरी स्वरोजगार हुन चाहने व्यक्तिहरुको लागि आवश्यक ज्ञान तथा सीपयुक्त जनशक्ति तयार गर्ने उद्देश्यले यो उद्यमशीलता विकास सम्बन्धि मोड्यूल तयार पारिएको हो । यसमा उद्यमको परिचय, उपयुक्त व्यवसायिक विचारको खोजी, व्यावसायिक योजना तयारीको लागि व्यावसायिक विचारको विकास जस्ता विषय वस्तुहरु समावेश गरिएका छन् ।

उद्देश्य:

यस मोड्यूलको समापनपछि विद्यार्थीहरुले निम्न कार्यहरु गर्न सक्षमहुनेछन्:

१. उद्यम तथा स्वरोजगारको अवधारणा बुझ्ने ।
२. आफ्नो व्यवसायको लागि उपयुक्त हुने व्यवसायिक विचारको प्रस्फुटन गर्ने ।
३. व्यावसायिक योजनाको तयारी गर्न सिक्ने ।
४. व्यवसायिक अभिलेख राख्न प्रशिक्षित हुने ।

कार्यहरु

१. व्यवसाय/उद्यमको अवधारणा व्याख्या गर्ने ।
२. उद्यमशीलता सम्बन्धी मनोवृत्ति विकास गर्ने ।
३. सम्भावित व्यवसायिक विचारको श्रृजना गर्ने ।
४. व्यवसायिक योजनाको तयारी गर्ने ।
५. व्यवसायको आधारभूत अभिलेख तयारी गर्ने ।

क्र.सं.	कार्यहरु	सम्बन्धित प्राविधिक ज्ञान	समय (घण्टामा)		
			सै.	ब्या.	जम्मा
१	व्यवसाय/उद्यमको अवधारणा व्याख्या गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> व्यवसाय/उद्यमको परिचय व्यवसाय/उद्यमको वर्गिकरण लघु, साना तथा मझौला उद्योगको जानकारी स्वरोजगारी र तलवीव्यक्तिको फाईदा तथा बेफाईदाहरु 	४		४
२	उद्यमशीलता सम्बन्धी मनोवृत्ति विकास गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> सफलताको जिवनचक्र जोखिमलिने मनोवृत्ति 	३		३
३	सम्भावित व्यवसायिक विचारको श्रृजना गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> व्यवसायिक विचारको श्रृजना व्यवसायिक विचारको मुल्याङ्कन 	१	२	३
४	व्यवसायिक योजनाको तयारी गर्ने । (प्रत्येक प्रशिक्षार्थीले १/१ वटा व्यावसायिक योजना तयार गरी प्रस्तुति गर्ने)	<ul style="list-style-type: none"> बजार तथा बजारीकरणको अवधारणा वस्तु तथा सेवाको वर्णन व्यवसाय गर्ने स्थानको छनौट बजार हिस्साको अनुमान प्रवर्द्धनात्मक कृयाकलाप 	९	१८	२७

		<ul style="list-style-type: none"> • अचल सम्पत्तितथालागतको विश्लेषण • कच्चापदार्थ तथालागतमुल्याङ्कन • कार्यान्वयनप्रकृयाको वर्णन • मानव संसाधनतथालागतविश्लेषण • शीर्षभार खर्च तथा युटिलिटीज विश्लेषण • चालू पूँजीको अनुमानतथा जम्मा आवश्यकपूँजीको विश्लेषण • वस्तुको उत्पादनलागततथामूल्यनिर्धारण • लगानीमाप्रतिफलतथा पारविन्दु विश्लेषण • सूचना संकलनप्रकृया तथानिर्देशिका 			
५	व्यवसायको आधारभूतअभिलेख तयारी गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> • दैनिकखाता(Day Book) • विक्रीखाता • खरिद तथाखर्च खाता • साहुअसामीवालिनु दिनु पर्ने खाता । 	१	२	३
जम्मा			१८	२२	४०

Textbook:

क) प्रशिक्षकहरुकालागिनिर्मित निर्देशिकातथा प्रशिक्षण सामग्री, प्राविधिकशिक्षातथाव्यावसायिकतालीम परिषद्, २०६९

ख) प्रशिक्षार्थीहरुकालागिनिर्मित पाठ्यसामग्रीतथाकार्यपुस्तिका, प्राविधिकशिक्षातथाव्यावसायिकतालीम परिषद् (अप्रकाशित), २०६९

Reference book:

Entrepreneur's Handbook, Technonet Asia, 1981

पेशागत विशिष्ट सूचक
(Occupation Specific Indicator)

प्रशिक्षणको पेशा : सहायक स्पा उपचारक (Spa Therapy Assistant)

अवधि : ३९० घन्टा (आधारभूत)

समूहको आकार : २०

क्र.सं.	मापक/विधि	सूचकाङ्क (अनिवार्य)	सूचकाङ्क (भएमा राम्रो)
१.	प्रशिक्षणस्थलमा हुनुपर्ने विशेष आवश्यकता	<ul style="list-style-type: none"> विद्युतको आपूर्ति 	
२.	कक्षाकोठा र बस्ने तथा लेख्ने सुविधा (फर्निचर)	<ul style="list-style-type: none"> एउटा कक्षाकोठा (२० वर्ग मी.) 	
३.	प्रयोगशाला र बस्ने तथा लेख्ने सुविधा (फर्निचर)	<ul style="list-style-type: none"> क्षेत्रफल कम्तीमा २० वर्ग मी. (पूर्ण आयताकार आकारको) छुट्टै कपडा फेर्ने कोठा सेतो पाटी पर्याप्त प्रकाश र हावा खेल्ने कोठा 	<ul style="list-style-type: none"> कम्तीमा ८० वर्ग मी.को क्षेत्रफल
४.	व्यावसायिक स्वास्थ्य र सुरक्षा	<ul style="list-style-type: none"> प्रत्येक प्रशिक्षार्थीलाई एक-एकवटा एप्रोन प्राथमिक उपचार किट बाकस सुरक्षासँग सम्बन्धित जानकारीहरू 	<ul style="list-style-type: none"> आगो नियन्त्रण गर्ने मेसिन (कम्तीमा एउटा)
५.	प्रशिक्षकहरू	<ul style="list-style-type: none"> २ जना प्रशिक्षक सीप परीक्षण तह २ उत्तीर्ण गरेको वा तह १ उत्तीर्ण गरी कम्तीमा ३ वर्षको स्पा उपचारकसँग सम्बन्धी कामको अनुभव भएको । 	होटल म्यानेजमेन्टमा डिप्लोमा तह पास गरेको र कामको अनुभव भएको
६.	प्रशिक्षार्थीहरू	<ul style="list-style-type: none"> गणितीय सङ्ख्याको ज्ञान भएको साक्षर उमेर : १६-४५ वर्ष 	<ul style="list-style-type: none"> ८ कक्षा उत्तीर्ण
७.	औजार तथा उपकरणहरू	नत्थी गरिएको सूचीअनुसार	
८.	कार्यस्थलमा व्यावहारिक सिपको प्रयोग	<ul style="list-style-type: none"> वास्तविक कार्यक्षेत्रमा क्षमता/सिपको प्रदर्शन गर्ने गरी भ्रमण 	<ul style="list-style-type: none"> कार्यक्षेत्रमा कम्तीमा २ हप्ताको व्यावहारिक कक्षा
९.	मूल्याङ्कन	<ul style="list-style-type: none"> सबै योजनाका लागि मूल्याङ्कन मापक योजना अनुसारको मूल्याङ्कन प्रणाली 	
१०.	प्रयोग हुने सामग्रीहरू	<ul style="list-style-type: none"> नत्थी गरिएको सूची अनुसार 	

औजार उपकरण तथा सामग्रीहरू
(Tools, Equipment and Materials)

१. औजार उपकरणहरू

कार्यशालामा चाहिने आवश्यक औजार तथा उपकरणहरू (२० जना प्रशिक्षार्थीहरूको लागि)

सि.नं	औजार उपकरणहरू	परिमाण
१	Face steamer, Black head Pin, Massager	५/५ वटा
२	Bowel, Towel, Hair band	२०/२० वटा
३	Waxing Heater, Waxing Knife	५/५ वटा
४	Nail Brush, Cuticle Pusher, Cuticle Scissors, Nail files, Nail Buffer, Cotton Balls, Tweezers, Bamboo Sticks and Nail Cutter	५/५ वटा
५	Foot Bath Pot, Foot Files, Cuticle Nipper's, Foot Scrubs, Nail Files, Cuticle Nail Pusher, Cotton & Towels, Pumice Stone	५/५ वटा
६	Comfortable T shirt and Trouser	२० वटा
७	A/C Heater for Hot/cold room	प्रत्येक कोठामा भए सम्म
८	Foot Massage table and chair	५ वटा
९	Small Mug/Jug	२० वटा
१०	Dress code for therapist	५ वटा
११	Cup/Glass, Hot cold Small Towel	२०, २० वटा
१२	Consultation Forms	२० वटा
१३	Shirodhara Kisti	२० वटा
१४	Shirodhara pot and stand	२० वटा
१५	Guan, Bed sheet, Massage Table, Cupping bowls,	२० वटा
१६	Chocolate/cotter, Plastic cover, Electric Blanket	२० वटा
१७	Bed sheet, Bath robe, face cradle	२० वटा

१८	Heater, stone, Bata, Plate	२०, २० वटा
१९	Bath towels	२० वटा
२०	Aroma puts	५ वटा
२१	Salt lamps	२० वटा
२२	Flowers, soothing music	२ वटा

२. स्टेशनरी तथा अन्य सामग्रीहरु

क्र.सं.	विवरण	परिमाण
१	कापी	१ दर्जन
२	डटपेन	१ दर्जन
३	सार्पनर ठूलो	२ थान
४	करेक्सन पेन	१ दर्जन
५	साइन पेन	३ दर्जन
६	पाइलट/जेल पेन	३ दर्जन
७	इरेजर	३ दर्जन
८	पेन्सील	३ दर्जन
९	फलाटिन कपडा	१० मीटर
१०	स्टापलर	५ थान
११	लिफ चाट पेपर	आवश्यकता अनुसार
१२	फ्ल्यास कार्ड	आवश्यकता अनुसार
१३	फोटोकपी पेपर	आवश्यकता अनुसार
१४	फाइल	आवश्यकता अनुसार
१५	हवाइट बोर्ड	१ थान
१६	बोर्ड मार्कर	१ दर्जन
१७	परमानेन्ट मार्कर	१ दर्जन

३. अध्ययन सामग्रीहरु

- प्रशिक्षकले लेखेका पुस्तकहरु
- प्रशिक्षकले लेखेका मेन्यूयलहरु
- ईन्टरनेट खोज
- सम्बन्धित जर्नल वा लेखहरु
- प्रशिक्षकले छानेका बजारमा उपलब्ध सम्बन्धित पुस्तकहरु
- प्रशिक्षकले छानेका बजारमा उपलब्ध सन्दर्भ ग्रन्थहरु

४. कार्यक्रम संचालानार्थ आवश्यक भौतिक सुबिधाहरु

- पर्याप्त कक्षा कोठाहरु
- पर्याप्त अफिस कोठाहरु

- स्टोर कोठा
- पर्याप्त सौचालय
- पुस्तकालय
- सुविधा सम्पन्न लज सहितको होटल(प्रयोगको लागि उपलब्ध)
- गाडी (ऐच्छिक)
- होस्टल(ऐच्छिक)
- चमेना घर(ऐच्छिक)
- कम्प्यूटर
- मल्टिमिडिया
- ईन्टरनेट
- बिजुली
- पानी
- बत्ती
- श्रव्यदृश्य सामग्रीहरु

नोट: तालीमका बखत सैद्धान्तिक विषयको प्रशिक्षणका क्रममा उपलब्ध हुन सक्ने अवस्थामा प्रोजेक्टर, फ्लिपचार्ट बोर्ड, पिन बोर्ड प्रयोगमा ल्याउन सकिनेछ ।