



Opetussuunnitelma kevätlukukaudelle 2026:

Japanin kielen ja kulttuurin linja

Polku hyvinvointialojen opintoihin -linja

7.1.–20.5.2026

Japanin kielen ja kulttuurin linja 7.1.–20.5.2026

Japanin kielen ja kulttuurin linjan opinnot on tarkoitettu oppivelvollisuuden suorittaneille. Opinnot aloitetaan kielen alkeista. Viiden kuukauden aikana käydään läpi peruskielioppia, hiragana- ja katakanamerkit sekä noin 150 kanji-merkkiä. Käytännön kielitaidon harjoittamiseksi tehdään paljon puheharjoituksia ja suullisia esitelmiä. Linjalla perehdytään myös Japanin kulttuurin osa-alueisiin sekä tutustutaan Japanin historiaan.

Kurssin suoritettuaan opiskelija

- Ymmärtää yksinkertaisia lauseita arkipäivän keskusteluissa ja asettaa ne kontekstiin.
- Osaa puhua yksinkertaisesti ja hitaasti itsestään ja läheisistään.
- Löytää itsenäisesti tarvitsemansa tiedot lyhyistä teksteistä.
- Osaa lukea ja kirjoittaa yksinkertaisia viestejä, jotka liittyvät arkipäivän tarpeisiin ja kokemuksiin.
- Tuntee yleisimmin käytetyt sanat ja ilmaiset, jotka liittyvät heidän omaan elämäänsä ja erityistarpeisiinsa.
- Tuntee Japanin kulttuurihistorian pääpiirteet sekä tarkemmin perinteisen kulttuurin eri osa-alueita.

Linja antaa erinomaiset pohjatiedot myöhemmille japanin kielen opinnoille. Opintojen tavoitteena on japanin kielen taitotaso A1 (eurooppalainen viitekehys).

Japanin kielen ja kulttuurin linjan oppisisältö (20,5 op)

Opintolinjan laajuus, sisältö ja osaamistavoitteet:

Sisältö: Japanin linjalla opiskellaan japanin kielen perusteet alkeista lähtien. Linjalla opiskellaan kirjoitus-merkkejä ja -järjestelmää, japanin peruskielioppia, rakenteita ja eri tilanteissa käytettäviä ilmaisutapoja. Tavoitteena on saavuttaa A1-tason (Common European Framework of Reference) toiminnallisen kielen taito lukukauden loppuun mennessä (toukokuu). Linjalla tutustutaan myös Japanin ainutlaatuihin kulttuuriin, tapoihin sekä pitkään historiaan.

Opintolinjan suoritettuaan oppija:

- osaa kommunikoida japaniksi päivittäistä asioista.
- hallitsee japanin kieliopin perustiedot.
- hallitsee aktiivisesti japanin peruskirjoitusmerkkejä (Kana-merkkejä sekä noin 150 Kanji-merkkiä).
- pystyy kirjoittamaan ja esittämään ajatuksiaan yksinkertaisella japanilla.
- on hankkinut perustiedot japanilaisesta kulttuurista, tavoista ja historiasta.
- kykenee tarkastelemaan oppimaansa ja itseään oppijana osana laajempaa kontekstia.

Hyväksytyn suorituksen arviointikriteerit:

- oppija suorittaa hyväksytysti linjaan sisältyvät opintojaksot

Oppiaine: Japanin kielen perusteet 1 / Japanese basics 1

Laajuus: 6 op

Sisältö: Opintojaksolla harjoitellaan suullista ilmaisua ja kielioppirakenteita dialogien ja roolileikkien avulla ryhmissä. Sanavarastoa kartutetaan sekä kirjallisen materiaalin kautta että internettiä, sosiaalista mediaa ja digitaalisia materiaaleja hyödyntäen. Opintojaksolla tehdään luku-, kirjoitus-, kuuntelu- ja ääntämisharjoituksia.

Opintojakson suoritettuaan oppija:

- osaa lukea ja kirjoittaa hiragana- ja katakana-tavumerkkejä.
- osaa kirjoittaa merkeillä esimerkiksi yksinkertaisen, päivittäisiä asioita käsittelevän kirjoitelman.
- osaa käyttää tavallisimpia muotoja, kuten verbin te-muotoa ja tuntee japanin kielen yleisiä rakenteita, kuten mieltymyksen ilmaisut (...ga suki desu) ja eri aikamuodot.
- suoriutuu arkipäivän yksinkertaisista viestintätilanteista, kuten itsensä esittelystä, ostoksista, päivittäisten tapahtumien ja omien mieltymystensä kuvailusta kohteliaalla tyyliillä.
- ymmärtää helpohkoa japaninkielistä keskustelua.
- ymmärtää jonkin verran japanin kielen eri tyylien eroja.

Hyväksytyn suorituksen arviointikriteerit:

- Opintojakso arvioidaan asteikolla hyväksytty/ hylätty.
- Suoritusmerkinnän saadakseen oppijan tulee osallistua aktiivisesti harjoituksiin.
- Arviointiperusteita ovat: sanakokeet 30 % ja tuntiaktiivisuus 70 %.

Oppiaine: Kirjallinen ja lukeminen kielitaito 1 / Written and reading language skill 1

Laajuus: 5 op

Sisältö: Kurssilla tutustutaan Japanin kielen rakenteeseen ja kirjoitusjärjestelmään. Hiragana- ja katakana- kanji merkit opiskellaan pääpiirteittäin. Oppitunneilla luetaan erilaisia tekstejä, tutustutaan japaninkieliseen kaunokirjallisuuteen ja aikakausi-lehtiartikkeleihin. Perehdytään syvällisemmin japanin kirjallisen viestinnän erityispiirteisiin, eri lajeihin (digitaaliset materiaalit, sähköpostin kirjoittaminen, tekstiviestit ja sosiaalinen media Japanin kontekstissa, artikkelit) ja syvennetään kieliopin tuntemusta. Opiskellaan lisää n. 150 kanji-merkkiä.

Opintojakson suoritettuaan oppija:

- tuntee pääpiirteittäin japanin kielen ja kirjoitusjärjestelmän rakenteen.
- osaa muodostaa yksinkertaisia lauseita ja lukea jonkin verran hiragana- ja katakana-merkeillä kirjoitettuja sanoja.
- osaa hakea jonkin verran tietoa japaninkielisestä internetistä sekä digitaalisista aineistoista
- osaa lukea sekä kirjoittaa alemman perustason tekstejä ja käyttää digitaalisia apuvälineitä mm. tekstin tuottamiseen tai kääntämiseen - tuntee japanin peruskieliopin.
- tuntee aktiivisesti n. 150 kanji-merkkiä ja passiivisesti yhteensä n. 300 merkkiä.
- kykenee etsimään kanji-merkkejä mm. internetin avulla.

Hyväksytyn suorituksen arviointikriteerit:

- Opintojakso arvioidaan asteikolla hyväksytty/ hylätty.
- Suoritusmerkinnän saadakseen oppijan tulee osallistua aktiivisesti harjoituksiin ja suorittaa hänelle annetut itsenäiset tehtävät.

- Arviointiperusteita ovat: kanji-kokeiden keskiarvosana 70 % ja kirjoitelmat 30 %.

Oppiaine: Suullinen kielitaito 1 / Oral language skills 1

Laajuus: 4 op

Sisältö: Harjoituskurssien sisältö voi hieman vaihdella, mutta niihin sisältyy mm. itsenäisiä alustuksia, esitelmiä, roolileikkejä, ryhmätöitä ja dialogiharjoituksia. Kurssiin sisältyy myös kieliopin tuntemuksen syventämistä ja kanji-merkkien opiskelua.

Opintojakson suoritettuaan oppija:

- osaa käyttää kohteliasta desu-masu-tyyliä.
- oppija kykenee pitämään yksinkertaisen esitelmän, joka sisältää useita opittuja rakenteita ja uusia sanoja sekä ilmaisuja.
- hakea Japaniin liittyvää tietoa internetistä ja tehdä sen perusteella japaninkielisen esitelmän kunnioittavia ilmaisuja käyttäen.

Hyväksytyn suorituksen arviointikriteerit:

- Opintojakso arvioidaan asteikolla hyväksytty/ hylätty.
- Aktiivinen osallistuminen kontaktitunteihin, ryhmätöihin, keskusteluharjoituksiin sekä muihin suullisiin harjoituksiin on välttämätöntä.
- Arviointiperusteita ovat: suullinen esitelmät 70 % ja ryhmätööt 30 %.

Oppiaine: Japanin kulttuuri/ Japanese culture

Laajuus: 2 op

Sisältö: Luentoja ja alustuksia Japanin perinteisestä kulttuurista; seminaareja, joissa käsitellään opiskelijoiden esitelmiä. Kurssin aikana tutustutaan kattavasti kulttuurihistorian eri kausiin.

Opintojakson suoritettuaan oppija:

- tuntee Japanin kulttuurin muotoutumisen ja sen pääpiirteet.
- tuntee Japanin tapakulttuurin ja yhteiskunnan pääpiirteitä.
- tuntee Japanin uskonnollisfilosofisia järjestelmiä ja arkipäivän suhdetta uskontoihin.
- tuntee käyttämään syömäpuikkoja, jotka ovat yksi japanilaisista peruspöytätaivoista.
- Osana käytännön oppimiskokemusta oppilaat valmistavat myös yhdessä japanilaista ruokaa ja syövät syömäpuikoilla.

Hyväksytyn suorituksen arviointikriteerit:

- Opintojakso arvioidaan asteikolla hyväksytty/ hylätty.
- Harjoitus, joihin aktiivinen osallistuminen.
- Suoritusmerkinnän saadakseen oppijan tulee pitää esitelmä.
- Esseen kirjoittaminen.
- Arviointiperusteita ovat: esitelmä 50%, kulttuuriaiheinen essee 20 %, aktiivinen osallistuminen keskusteluihin 30%.

Oppiaine: Itseopiskelu / Self-study

Laajuus: 2 op

Sisältö: Tämä on itseopiskelujakso, jossa kehitetään jokaisen oppilaan kiinnostuksen kohteita ja oppimisalueita. Opiskelijoiden odotetaan tunnistavan omat vahvuutensa ja heikkoutensa

opinnoissaan ja pohtivan oppimistaan. Tämä on aika tiivistää luokkahuoneessa ymmärtämättä jääneet asiat, tarkistaa ne seuraavalla tunnilla tai tutkia heitä kiinnostavia asioita ja jatkaa oppimista.

Hyväksytyn suorituksen arviointikriteerit:

- Opintojakso arvioidaan asteikolla hyväksytty/ hylätty.
- Näyttää itsetutkiskelupäiväkirjaasi opettajallesi.

Opintojen ohjaus ja orientaatio kokemukselliseen oppimiseen

Laajuus: 1,5 op

Sisältö: Opintojen ohjaus ja orientaatio on lukukauden läpi kulkeva, henkilökohtaista ohjausta ja yhteisöllistä kansanopistopedagogiikkaa yhdistävä opintojakso.

Orientaatio koostuu kevätmoduulien alussa pidettävistä kahdesta orientaatio-osuudesta. Opintojakso alkaa orientaatiopäivillä ja päättyy lopussa lähtöviikkoon. Orientaatiojaksoilla pysähdytään pohtimaan aiemmin opittua ja sen merkityksellisyyttä ja vaikuttavuutta suhteessa omaan elämään, ympäristöön ja maailmaan transformatiivisen oppimisen mallin mukaisesti. Opittua peilataan ekososiaalisen sivistyksen teemoihin planetaarisen sosiaalipedagogiikan menetelmiä soveltaen.

Ohjaus sisältää lukukauden aikana toteutettavaa ohjausta omassa opiskeluryhmässä (esim. linjanjohtajan tuokiot) sekä henkilökohtaisen opetussuunnitelman (HOPS) laatimisen ja seurannan.

Opintojakson suoritettuaan oppija

- tuntee Joutsenon Opiston sivistyspedagogiikkaa ja osallistavaa toimintakulttuuria sekä ekososiaalisen sivistyksen arvoja ja planetaarista tarkastelutapaa
- ymmärtää oman toiminnan merkityksen yhteisöllisyyden edistäjänä
- on tietoinen omista vahvuuksistaan ja kehittymiskohteistaan sekä kykenee ottamaan vastuuta itsensä kehittämisestä ja oman elämänsä aktiivisesta suunnittelusta.

Hyväksytyn suorituksen arviointikriteerit:

- Opiskelija osaa nimetä ekososiaalisen sivistyksen tavoitteita ja tausta-arvoja.
- Opiskelija osaa nimetä osallistavan toimintakulttuurin tekijöitä.
- Opiskelija osaa kuvailla planetaarista näkökulmaa asioihin.
- Opiskelija suunnittelee oman lukuvuotensa opinnot linjanjohtajan avustuksella.
- Opiskelija osaa kuvata omia vahvuuksiaan ja tulevaisuuden suunnitelmiaan.
- Opiskelija tiedostaa itselle tärkeitä aihepiirejä ja keinoja niiden edistämiseksi omassa elämässään.
- Opiskelija on osallistunut orientaatio- ja lähtöviikon ohjelmaan sekä muille lukuvuoden aikana toteutettaville orientaatiojaksoille.
- Opiskelija on osallistunut linjanjohtajan tuokioille ja HOPS-keskusteluihin ja tehnyt keskusteluita varten annetut kirjalliset ennakkotehtävät.
- Opintojakso arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty.

Polku hyvinvointialojen opintoihin -opintolinja 7.1.–20.5.2026

Opintolinjalla syvennyttään käytännön kautta kehon ja mielen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Ihminen nähdään ajattelevana, tuntevana, tekevänä ja luovana olentona, jonka hyvinvointi muotoutuu useiden elementtien yhteisvaikutuksesta siinä ympäristössä, missä olemme. Kuinka kehoni toimii, entä miten voin auttaa sitä pysymään toimintakykyisenä mahdollisimman hyvin? Miten ajattelutapani vaikuttaa hyvinvointiini? Mikä on minulle sopiva tapa ilmaista luovuuttani?

Fysiologisen ja psykologisen hyvinvointitiedon lisäksi liikutaan ja harjoitetaan luovuutta sen monissa muodoissa. Itsetuntemusta vahvistetaan tarkastelemalla mm. kehoillisuutta, tunteita, vuorovaikutuksen moninaisia ilmiöitä, luovuutta ja luontoyhteyttä. Näkökulma on ratkaisukeskeinen, ja jokaista rohkaistaan löytämään omannäköinen polku hyvään huomiseen. Arvostavaa yhteyttä maailmaan rakennetaan löytämällä se ensin suhteessa itseen.

Linja antaa hyvät valmiudet luovuuden kehittämiseen, ihmisten kohtaamiseen ja ryhmässä toimimiseen, ja se valmentaa esimerkiksi kasvatus-, opetus-, sosiaali- ja terveys- sekä hyvinvointialojen töihin. Myös psykologiasta kiinnostuneille linja tarjoaa teoriaopintoja käytännöllisemmän tavan tutustua itsen kautta ihmisen käyttäytymistä ja toimintaa ohjaaviin lainalaisuuksiin. Taide- ja elämyslähteiset työskentelytavat ohjaavat lempeästi tutkimusmatkalle kehon ja mielen muodostamaan ainutlaatuiseen kokonaisuuteen.

Linjan omat opintojaksot jakautuvat kolmeen teemaan, joita ovat Toimiva ja hyvinvoiva keho, Hyvinvoiva mieli arvostavan yhteisön rakentajana ja Luova minä yhteydessä itseeni ja ympäristööni. Lisäksi linjaan sisältyy kaikille yhteinen opintojakso Opintojen ohjaus ja orientaatio kokemukselliseen oppimiseen. Tavoitteena on antaa opiskelijalle arvokkaita eväitä ja pysähtymisen paikkoja, joissa omaa oppiainetta ja sen vaikutusta itseen on aikaa ja tilaa tarkastella yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa. Yhteisillä opinnoilla rakennetaan laajempaa ymmärrystä kytkeillä oppisisällöt moninäkökulmaisesti niin ympäröivän maailman ilmiöihin kuin omaan itseen.

Opintolinjan laajuus, sisällöt ja osaamistavoitteet

Laajuus: 21 op + 2 op valinnainen laajennus

Sisältö: Opintolinjalla tutustutaan kokonaisvaltaisen ja kestävästi hyvinvoinnin peruspilareihin. Näitä ovat kehon ja mielen hyvinvointi sekä yhteys omaan sisimpään. Oppiminen tapahtuu käytännön harjoitteiden, ryhmässä jaettujen kokemusten ja yhteisen reflektion kautta.

Ihmistä tarkastellaan fysiologisesta, psykologisesta ja kokemuksellisesti-kasvatuksellisesta näkökulmasta. Opinnot jakautuvat kolmeen teemaan:

Toimiva ja hyvinvoiva keho (7 op)

Tässä osiossa keskitytään fyysisen kehon hyvinvointiin. Käytännön harjoitteet ja teorian tiedot tukevat anatomian ja fysiologian ymmärtämistä. Opiskelijat tutustuvat mm. kehon toimintakykyyn ja palautumiseen, unen ja ravinnon merkitykseen sekä kehon ja mielen yhteyteen osana hyvinvointia. Sisältöjä voidaan painottaa opiskelijoiden toiveiden mukaan.

Osioon sisältyy myös 3 opintopisteen laajuinen opintojakso Ihmisen anatomia ja fysiologia, joka sisältyy Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opintojaksoon Tuki- ja liikuntaelimestön anatomia (yht. 5 op). Halutessaan opiskelija voi suorittaa tästä opintojaksosta loputkin 2 opintopistettä valinnaisaineena (valinnainen laajennus).

Hyvinvoiva mieli arvostavan yhteisön rakentajana (5,5 op)

Tässä osiossa syvennyttään siihen, miten ihmisen käyttäytymiseen vaikuttavat sekä neurobiologia että ympäristö. Tunne- ja vuorovaikutustaitoja harjoitellaan kokemuksellisesti ja kehollisesti. Opiskelijat oppivat näkemään erilaisuuden voimavarana sekä löytämään tapoja toimia arvostavassa yhteisössä. Yhteisöön kuulumista tarkastellaan tärkeänä hyvinvoinnin lähteenä, ja pohditaan omaa paikkaa nyt ja tulevaisuudessa. Työskentely on ratkaisukeskeistä ja tukee omannäköisen elämän rakentamista.

Luova minä yhteydessä itseeni ja ympäristööni (8,5 op)

Tässä osiossa vahvistetaan kokemuksellista yhteyttä kehon ja mielen välillä ja nähdään ihminen osana luontoa, yhteisöä ja elämää. Luovuutta herätellään taidelähtöisin ja ratkaisukeskeisin menetelmin. Luovassa prosessissa muut linjan opintosisällöt syventyvät henkilökohtaiseksi itsetuntemukseksi ja oppimiseksi. Lisäksi pohditaan kestävää ja merkityksellistä tulevaisuutta osana omaa hyvinvointia sekä harjoitellaan pitämään huolta sekä itsestä että ympäristöstä.

Opintolinjan suoritettuaan oppija

- tunnistaa, mitkä asiat tuovat perustavanlaatuista, kestävää hyvinvointia ihmiselämään
- tietää, kuinka kehon ja mielen hyvinvointia voi edistää
- tuntee erilaisia ratkaisukeskeisiä luovia työmenetelmiä omaan parempaan itsetuntemukseen sekä niin itsen kuin muidenkin hyvinvoinnin edistämiseen
- ymmärtää olevansa luova olento ja tunnistaa kokemuksiinsa perustuen itselleen ominaisia luovan ilmaisun tapoja
- tietää, miten lähiluonto ja siellä liikkuminen edistävät kokonaisvaltaista terveyttä
- tunnistaa voimaa antavia ja elämänlaatuun positiivisesti vaikuttavia asioita ja osaa hyödyntää niitä oman tulevaisuutensa suunnittelussa

Opintolinjan hyväksytyn suorituksen arviointikriteerit:

- Opiskelija on suorittanut hyväksytysti linjaan kuuluvat opintojaksot.

Alla on kuvattu opintolinjan kurssit teemoittain. Opetus toteutuu lähiopetuksena pääsääntöisesti 4 päivänä viikossa ja lisäksi yhtenä päivänä viikossa on ohjattua etäopiskelua.

TOIMIVA JA HYVINVOIVA KEHO -OSIO (YHT. 7 OP)

Oppiaine: Ihmisen anatomia ja fysiologia

Laajuus: 3 op

Sisältö: Opintojaksolla tutustutaan tuki- ja liikuntaelimistön rakenteeseen ja toimintaan sekä selvitetään elinjärjestelmien toiminnan lainalaisuuksia.

Opiskelijalla on mahdollisuus suorittaa opintojaksoa tehdessä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Xamkin tutkintovaatimusten mukainen opintojakso Tuki- ja liikuntaelimistön anatomia (5 op). Tällöin opiskelija osallistuu Joutsenon Opiston opintojakson Ihmisen anatomia ja fysiologia (3 op) lisäksi Xamkin opintovaatimusten mukaisiin tentteihin (2 op) ja osoittaa hallitsevansa Xamkin määrittelemät osaamistavoitteet: [Tuki- ja liikuntaelimistön anatomia \(nonstop-aloitus\), 5 op - Xamk](#).

Opintojakson suoritettuaan oppija

- tunnistaa ja osaa nimetä luuston, nivelten ja lihaksiston rakenteita suomeksi
- tietää ja tunnistaa keskeiset hermoston rakenteet ja toiminnot
- tietää kehon rakenteet ja elinjärjestelmät sekä tutustuu niiden toimintaan
- ymmärtää rakenteiden ja elinjärjestelmien merkityksen kehon asennoissa, liikkeen tuottamisessa ja kehon toiminnoissa
- osaa hyödyntää tietoa tunnistaessaan oman kehon käyttöä, toimintoja ja reaktioita

Hyväksytyn suorituksen arviointikriteerit:

- Opiskelija osaa löytää ja nimetä suomeksi keskeiset luut, nivelet ja lihakset ihmiskehosta
- Opiskelija osaa nimetä hermoston keskeiset rakenteet ja toiminnot
- Opiskelija osaa nimetä kehon elinjärjestelmät ja rakenteet
- Opiskelija tunnistaa ja osaa paikantaa kehon rakenteita havainnoimalla ja tunnustelemalla
- Opiskelija tunnistaa oman kehonsa asennot, liikkeet ja liikekokonaisuudet arjen toiminnoissa
- Opiskelija osaa valita kulloisenkin tilanteen vaatiman asennon, liikkeen tai liikekokonaisuuden niin, että se on kehon rakenteiden ja elinjärjestelmien kannalta hyvinvointia tukeva.
- Opiskelija osaa löytää optimaalisen keskiasennon istuen ja seisten
- Opiskelija löytää itselleen optimaaliset työskentelyasennot kehonkäyttötarpeisiinsa nähden (esim. tietokoneella työskentely, puhelimen käyttö, harrastukset...) ja esittelee ne ryhmälle
- Opiskelija osaa suorittaa nostoja ja kantamista kehon rakenteiden hyvinvointia tukien.

Oppiaine: Kehon kunto

Laajuus: 2 op

Sisältö: Opintojaksolla opetellaan tunnistamaan kehon toimintoja, arvioimaan toimintojen tasoa, mittaamaan fyysistä suorituskkyä ja muita toimintakyvyn fyysisiä osa-alueita.

Tunnistamisen lisäksi harjoitellaan suunnittelemaan kehon fyysisiin toimintoihin vaikuttamista, valitsemaan omaan tilaan sopivia harjoitteita kehon fyysisen tilan edistämiseksi ja hyvinvoinnin lisäämiseksi sekä opitaan huomioimaan edullista kehon käyttöä erilaisissa omaan elämään liittyvissä toiminnoissa.

Opintojakson suoritettuaan oppija

- tunnistaa omat kehonkäyttötavat ja tottumukset sekä oman fyysisen toimintakykynsä ja ymmärtää muutostarpeen perusteet
- osaa mitata erilaisia mittareita hyödyntäen fyysistä toimintakykyä
- osaa tulkita mittaustuloksia oman fyysisen toimintakykynsä tason määrittelyssä
- osaa tehdä muutoksia toimintaansa fyysisen kuntonsa edistämiseksi
- kokeilee valitsemiaan toimintamuutoksia yhdessä sovitun ajan

Hyväksytyn suorituksen arviointikriteerit:

- Opiskelija osaa arvioida ohjatusti omaa asentoaan istuen ja seisten
- Opiskelija tunnistaa ohjatusti kävelystään keskeiset vaiheet
- Opiskelija osaa nimetä muutostarpeet omaan asentoonsa ja kävelyynsä / juoksuun
- Opiskelija toteuttaa valitsemiaan asennon ja liikkeen muutoksia sovitun ajan

- Opiskelija osaa nimetä erilaisia mittareita fyysisen kunnon mittaamiseen
- Opiskelija osaa ohjatusti suorittaa kestävyyskunnon mittauksia
- Opiskelija osaa ohjatusti mitata lihaskuntoa erilaisilla mittareilla
- Opiskelija osaa tulkita ohjatusti sekä kestävyyskunnon että lihaskunnon mittaustuloksia
- Opiskelija osaa mittaustulosten perusteella ohjatusti valita itselleen kuntoaan edistäviä harjoitteita
- Opiskelija toteuttaa käytännössä sovitun ajan laatimaansa harjoitusohjelmaa

Oppiaine: Mieli ja liikunta

Laajuus: 1 op

Sisältö: Opintojaksolla opetellaan tunnistamaan liikunnan vaikutuksia mieleen. Haetaan tietoa ja tutustutaan tutkimuksiin mielen ja kehon yhteyksistä. Harjoitellaan mielialaan vaikuttamista erilaisten kehollisten harjoitteiden kautta.

Opintojakson suoritettuaan oppija

- tunnistaa mielialansa vaihtelut ja mahdolliset yhteydet kehon vointiin
- ymmärtää mielialaan vaikuttamisen mahdollisuudet kehon kautta
- osaa valita harjoitteita mielen toimintojen tukemiseksi

Hyväksytyn suorituksen arviointikriteerit:

- Opiskelija osaa nimetä erilaisia mielialoja
- Opiskelija tunnistaa itsessään mielialoja ja niiden vaihtelua
- Opiskelija osaa kertoa liikunnan ja kehon käytön yhteyksistä mielialaan
- Opiskelija osaa nimetä lähteitä, joista löytää tietoa mielialaan ja siihen vaikuttamiseen
- Opiskelija osaa valita itselleen sopivia fyysisiä harjoitteita mielialansa tavoitteelliseen muunteluun
- Opiskelija kokeilee valitsemiaan harjoitteita sovitun ajan

Oppiaine: Palautuminen ja uni

Laajuus: 0,5 op

Sisältö: Opintojaksolla tutustutaan palautumisen ja unen fysiologiaan ja lainalaisuuksiin sekä harjoitellaan näiden lainalaisuuksien hyödyntämistä omassa arjessa.

Opintojakson suoritettuaan oppija

- tunnistaa omat palautumisen ja unen tavat
- tietää keinoja arvioida omaa palautumistaan ja unta
- osaa hyödyntää palautumista ja unta tukevia toimintatapoja ja harjoitusmenetelmiä
- ymmärtää palautumisen ja unen merkityksen toimintakyvylle, oppimiselle sekä mielelle

Hyväksytyn suorituksen arviointikriteerit:

- Opiskelija osaa nimetä unen ja palautumisen vaikutuksia toimintakykyyn, oppimiseen ja mieleen
- Opiskelija osaa nimetä mittareita unen ja palautumisen määrän tunnistamiseksi
- Opiskelija osaa tunnistaa ja arvioida omaa palautumistaan ja unta
- Opiskelija osaa mitata omaa palautumistaan ja unta
- Opiskelija osaa valita itselle sopivia keinoja unen ja palautumisen edistämiseksi

- Opiskelija toteuttaa valitsemiaan unen ja palautumisen keinoja sovitun ajan

Oppiaine: Hyvinvointia tukeva ravinto

Laajuus: 0,5 op

Sisältö: Opintojaksolla tutustutaan kehon energiankäyttöön ja ravitsemuksellisiin lainalaisuuksiin sekä ravitsemussuosituksiin.

Opintojakson suoritettuaan oppija

- tunnistaa oman ravitsemuksensa vahvuudet ja kehittämiskohteet
- on tutustunut ravitsemussuosituksiin
- ymmärtää ravitsemuksen merkityksen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta
- kykenee pohtimaan muutostarpeita omassa ravitsemuksessaan niin, että osaa perustella valintansa pohjautuen olemassa olevaan tietoon

Hyväksytyn suorituksen arviointikriteerit:

- Opiskelija osaa kertoa ravitsemussuositusten keskeisen sisällön
- Opiskelija tietää mikä on ruokapyramidi ja lautasmalli
- Opiskelija tietää mikä on ruokapäiväkirja ja kokeilee sen pitämistä kolmen päivän ajan
- Opiskelija tunnistaa oman ravitsemuksensa vahvuudet ja kehittämiskohteet
- Opiskelija laatii listan ravitsemuksensa muutostarpeista
- Opiskelija tietää omaa ikää, kehon käyttöä ja energiakulutusta vastaavan tavan koota kulloinenkin ateria
- Opiskelija kokoaa ruokaillessaan 3 kertaa aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan valitsemansa mallin mukaisesti perustellen.

HYVINVOIVA MIELI ARVOSTAVAN YHTEISÖN RAKENTAJANA (5,5 OP)

Oppiaine: Hyvinvoiva minä hyvinvoivassa yhteisössä

Laajuus: 3 op

Sisältö: Opintojaksolla perehdytään ihmisen käyttäytymisen taustalla oleviin perusasioihin sekä neurobiologian että vuorovaikutuskäyttäytymisen näkökulmista. Tutustutaan tunnetaitoihin ja opetellaan tunnistamaan tunteiden merkitystä omassa toiminnassa. Tarkastellaan vuorovaikutusta monitahoisena ilmiönä ja tutkitaan itselle ominaisia vuorovaikutuskäyttäytymisen tapoja sekä keinoja luoda yhteisöön arvostavaa kohtaamista. Opetellaan rakentavan vuorovaikutuksen malleja oman hyvinvoinnin lisäämiseksi ja harjoitellaan soveltamaan opittua omissa lähiyhteisöissä. Tunnistetaan omia sekä toisten vahvuuksia ja opetellaan katsomaan itseä ja muita niiden kautta. Tutustutaan moninaisuuden teemoihin ja tunnustetaan erilaisuuden voima hyvinvoivan ja kestävänsä yhteisön rakentumisen perustana. Havainnoidaan yhteisöön kuulumisen merkitystä ja omana itsenä kohdatuksi tulemisen voimauttavaa vaikutusta opiskelu- ja muissakin ryhmissä.

Opintojakson suoritettuaan oppija

- ymmärtää ihmisen käyttäytymisen taustalla vaikuttavia neurobiologisia ja kasvatuksellisia tekijöitä
- ymmärtää, mitä tarkoitetaan kiintymyssuhteella
- ymmärtää, mitä tarkoittaa varhainen vuorovaikutus ja millaisia vaikutuksia sillä on ihmisen myöhempään kasvuun

- ymmärtää, mitä tarkoitetaan luontenvahvuuksilla ja tunnistaa omia vahvuuksiaan
- ymmärtää, mitä tunteilla ja tunnetaidoilla tarkoitetaan
- ymmärtää tunteiden ja tarpeiden tunnistamisen merkityksen hyvinvoinnin kannalta
- ymmärtää, mitä tarkoitetaan vuorovaikutuksella ja tunnistaa oman vuorovaikutuskäyttäytymisen taustalla vaikuttavia tekijöitä
- osaa ilmaista itseään vuorovaikutustilanteissa tuoden esiin omat tarpeensa muita kunnioittavalla tavalla
- ymmärtää yksilön toimintaa ryhmässä
- ymmärtää ryhmädynamiikkaa
- tunnistaa ja osaa soveltaa toimivan ryhmän toimintatapoja
- ymmärtää, millaista on arvostava ja kunnioittava vuorovaikutus ryhmässä ja mitkä tekijät edistävät tai estävät sitä
- ymmärtää omaa hyvinvointia lisääväksi tekijäksi kuulluksi, nähdyksi ja kohdatuksi tulemisen kokemuksen itselle tärkeiden toisten kautta
- ymmärtää, mitä tarkoittaa yhteisöllisyys, erilaisuus, moninaisuus ja toiseus
- tunnistaa erilaisuuden ja moninaisuuden tuomia haasteita ja mahdollisuuksia yhteisöissä toimimiselle

Hyväksytyn suorituksen arviointikriteerit:

- Opiskelija osaa nimetä käyttäytymisen hermostollisen perustan ja kasvatuksellisia tekijöitä.
- Opiskelija osaa määritellä käsitteen kiintymyssuhde ja kuvailla erilaisia kiintymyssuhdemalleja.
- Opiskelija osaa määritellä käsitteen varhainen vuorovaikutus.
- Opiskelija osaa luetella erilaisia luontenvahvuuksia.
- Opiskelija osaa nimetä omia luontenvahvuuksiaan ja eritellä, miten ne ilmenevät hänen elämässään.
- Opiskelija osaa määritellä käsitteet tunne ja tarve.
- Opiskelija osaa nimetä tunnetaitoja.
- Opiskelija osaa nimetä itsessä heräviä tunteita eri tilanteissa.
- Opiskelija osaa analysoida vuorovaikutustilanteita eritellen, mitkä tekijät vaikuttavat hänen toimintaansa.
- Opiskelija osaa muodostaa minäviestin ilmaisten omat tarpeensa, tunteensa ja toisen toiminnan vaikutuksen itseensä.
- Opiskelija osaa määritellä käsitteet ryhmä, rooli, ryhmädynamiikka ja ryhmän kehitysvaiheet.
- Opiskelija kykenee havainnoimaan ryhmän vuorovaikutusta ja erittelemään sen tekijöitä.
- Opiskelija tunnistaa ryhmän kehitysvaiheiden ilmenemismuotoja käytännössä.
- Opiskelija osaa ottaa vastuuta yhteisestä tekemisestä.
- Opiskelija osaa nimetä vuorovaikutus- ja toimintatapoja, jotka estävät arvostavan yhteyden syntymistä ihmisten välillä.
- Opiskelija osaa määritellä käsitteet yhteisöllisyys, erilaisuus ja moninaisuus.
- Opiskelija osaa nimetä moninaisuuden tuomia haasteita ja mahdollisuuksia ryhmälle tai yhteisölle.
- Opiskelija kykenee havainnoimaan ryhmän vuorovaikutusta.
- Opiskelija tekee opettajan kanssa sovitut tehtävät opintojakson osaamistavoitteiden saavuttamisen osoittamiseksi.
- Opintojakso arvioidaan asteikolla hyväksytty / hylätty.

Oppiaine: Kohti merkityksellistä ja hyvinvoivaa huomista

Laajuus: 1 op

Sisältö: Opintojaksolla tutustutaan tulevaisuustaitoihin ja pohditaan kestävän tulevaisuuden teemoja osana hyvinvointia. Tulevaisuutta tarkasteltaessa pohditaan myös merkityksellisuuden kokemuksen lähteitä ja omia arvoja. Perehdytään älykkääseen intuitioon omaan tulevaisuuteen liittyvän suunnittelun välineenä. Hyödynnetään ratkaisukeskeisiä työtapoja pohdittaessa omannäköisen elämän seuraavia askeleita.

Opintojakson suoritettuaan oppija

- ymmärtää, mitä tarkoitetaan tulevaisuuslukutaidolla ja konkreetilla utopialla
- tunnistaa omia arvojaan ja itselle merkityksellisiä asioita
- ymmärtää, mitä koherenssilla ja planetaarisella toimijuudella tarkoitetaan
- ymmärtää, mitä tarkoitetaan intuitiolla ja älykkäällä intuitiolla ja tietää, kuinka intuitiota voi hyödyntää omaan tulevaisuuteen liittyvässä pohdinnassa
- tunnistaa ratkaisukeskeisiä ajatus- ja toimintatapoja ja osaa hyödyntää niitä oman lähitulevaisuuden suunnittelussa.

Hyväksytyn suorituksen arviointikriteerit:

- Opiskelija osaa määritellä käsitteen tulevaisuuslukutaito.
- Opiskelija osaa määritellä käsitteen konkreetti utopia.
- Opiskelija osaa nimetä omia arvojaan.
- Opiskelija osaa nimetä itselle merkityksellisiä asioita.
- Opiskelija osaa määritellä käsitteen koherenssi.
- Opiskelija osaa kuvailla planetaarisen toimijuuden piirteitä.
- Opiskelija osaa määritellä käsitteen älykäs intuitio.
- Opiskelija osaa nimetä keinoja hyödyntää intuitiota omaan tulevaisuuteen liittyvässä pohdinnassa.
- Opiskelija osaa nimetä ratkaisukeskeisiä toimintatapoja.
- Opiskelija laatii ratkaisukeskeisen suunnitelman kohti omien arvojensa mukaista elämää.
- Opintojakso arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty.

Oppiaine: Opintojen ohjaus ja orientaatio kokemukselliseen oppimiseen

Laajuus: 1,5 op

Sisältö: Opintojen ohjaus ja orientaatio on lukukauden läpi kulkeva, henkilökohtaista ohjausta ja yhteisöllistä kansanopistopedagogiikkaa yhdistävä opintojakso.

- Orientaatio koostuu kevätmoduulien alussa pidettävistä kahdesta orientaatio-osuudesta. Opintojakso alkaa orientaatiopäivillä ja päättyy lopussa lähtöviikkoon. Orientaatiojaksoilla pysähdytään pohtimaan aiemmin opittua ja sen merkityksellisyyttä ja vaikuttavuutta suhteessa omaan elämään, ympäristöön ja maailmaan transformatiivisen oppimisen mallin mukaisesti. Opittua peilataan ekososiaalisen sivistyksen teemoihin planetaarisen sosiaalipedagogiikan menetelmiä soveltaen.
- Ohjaus sisältää lukukauden aikana toteutettavaa ohjausta omassa opiskeluryhmässä (esim. linjanjohtajan tuokiot) sekä henkilökohtaisen opetussuunnitelman (HOPS) laatimisen ja seurannan.

Opintojakson suoritettuaan oppija

- tuntee Joutsenon Opiston sivistyspedagogiikkaa ja osallistavaa toimintakulttuuria sekä ekososiaalisen sivistyksen arvoja ja planetaarista tarkastelutapaa
- ymmärtää oman toiminnan merkityksen yhteisöllisyyden edistäjänä
- on tietoinen omista vahvuuksistaan ja kehittymiskohteistaan sekä kykenee ottamaan vastuuta itsensä kehittämisestä ja oman elämänsä aktiivisesta suunnittelusta.

Hyväksytyn suorituksen arviointikriteerit:

- Opiskelija osaa nimetä ekososiaalisen sivistyksen tavoitteita ja tausta-arvoja.
- Opiskelija osaa nimetä osallistavan toimintakulttuurin tekijöitä.
- Opiskelija osaa kuvailla planetaarista näkökulmaa asioihin.
- Opiskelija suunnittelee oman lukuvuotensa opinnot linjanjohtajan avustuksella.
- Opiskelija osaa kuvata omia vahvuuksiaan ja tulevaisuuden suunnitelmiaan.
- Opiskelija tiedostaa itselle tärkeitä aihepiirejä ja keinoja niiden edistämiseksi omassa elämässään.
- Opiskelija on osallistunut orientaatio- ja lähtöviikon ohjelmaan sekä muille lukuvuoden aikana toteutettaville orientaatiojaksoille.
- Opiskelija on osallistunut linjanjohtajan tuokioille ja HOPS-keskusteluihin ja tehnyt keskusteluita varten annetut kirjalliset ennakkotehtävät.
- Opintojakso arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty.

LUOVA MINÄ YHTEYDESSÄ ITSEENI JA YMPÄRISTÖÖNI (8,5 OP)

Oppiaine: Ratkaisukeskeiset kuvataideterapeuttiset menetelmät

Laajuus: 3 op

Sisältö: Opintojaksolla tutustutaan ratkaisukeskeisiin työskentelymenetelmiin, itsetuntemuksen vahvistamiseen, voimavaroihin ja vahvuuksiin, myötätuntoon ja itsemyötätuntoon, ryhmätoimintaan sekä tulevaisuuteen suuntaamiseen. Opintojakson tavoitteena on ratkaisukeskeisen ajattelun ja näkemyksen löytäminen, oman itsetuntemuksen lisääntyminen, sosiaalisten ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen sekä oman kuvataiteellisen ilmaisun vahvistaminen. Opinnot antavat valmiuksia ohjata ratkaisukeskeisen taideterapian menetelmiä oman aiemman ammattitaidon tukemana niin yksilötyössä kuin ryhmätoiminnassa

Opintojakson suoritettuaan oppija

- ymmärtää, mitä ratkaisukeskeinen näkökulma tarkoittaa ja millaisia menetelmiä ja työskentelytapoja siihen sisältyy
- hallitsee erilaisia ratkaisukeskeisen taideterapian menetelmiä ja tietää kuinka niiden tuella voidaan lisätä ihmisten toivoa, toimijuutta ja itsearvostusta
- osaa yhdistää ratkaisukeskeisiä työskentelytapoja taiteelliseen työskentelyyn
- on vahvistanut omaa taiteellista ajatteluaan ja löytänyt uusia itseilmaisun muotoja.

Hyväksytyn suorituksen arviointikriteerit:

- Opiskelija osaa määritellä ratkaisukeskeisen näkökulman ja sen työskentelymuotoja.
- Opiskelija osaa kuvailla taideterapeuttisia menetelmiä, joilla voi lisätä ihmisen toivoa, toimijuutta ja itsearvostusta.
- Opiskelija osaa toteuttaa erilaisia ratkaisukeskeisen taideterapian menetelmiä käytännössä.

- Opiskelija osaa eritellä, mitä uusia näkökulmia ratkaisukeskeinen taideterapeuttinen työskentely on tuonut hänen omaan ajatteluunsa ja ilmaisuunsa.
- Opiskelija tekee opettajan kanssa sovitut tehtävät opintojakson osaamistavoitteiden saavuttamisen osoittamiseksi.
- Opintojakso arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty

Oppiaine: Luovat menetelmät hyvinvoinnin ja itsetuntemuksen välineenä

Laajuus: 4 op

Sisältö: Opintojaksolla etsitään ja vahvistetaan yhteyttä omaan luovuuteen. Mielikuvitus valjastetaan käyttöön ja laajennetaan itsetuntemusta luovien työmenetelmien avulla. Käydään läpi kuvataiteen menetelmiä ja tutustutaan erilaisiin työvälineisiin. Tutustutaan omaan sisimpään luovia, taidelähtöisiä ja elämyksellisiä menetelmiä käyttäen sekä kehollisuutta hyödyntäen. Tarkkaillaan itseä tuntevana, kokevana ja reagoivana. Tunnistetaan itselle luontaisia toimintatapoja ja -rytmejä samalla kun tarkkaillaan luonnon rytmejä ja lainalaisuuksia. Tutustutaan ja vahvistetaan omia voimavaroja. Etsitään itselle luontevia luovuuden ilmaisutapoja. Luottamuksellinen ryhmä on keskeinen osa oppimisprosessia, jossa edetään lempeästi ja ratkaisukeskeisesti kohti jokaisen yksilöllistä omaa polkua. Tehdään harjoitteita sekä yksin että ryhmässä. Keskustelu ja jakaminen on hiljaisen työskentelyn ohella olennainen osa opintojaksoa. Lopuksi tehdyt harjoitteet kootaan portfolioiksi.

Opintojakson suoritettuaan oppija

- ymmärtää olevansa luova olento
- tietää että mielikuvitus on luovuutemme lähde
- tunnistaa luonnon kiertokulkua ja siinä ilmeneviä rytmejä
- tunnistaa yhteyden oman ja luonnon rytmien välillä sekä keinoja löytää tasapainoa niiden välille
- tunnistaa itselle ominaisia tapoja ilmaista omaa luovuuttaan
- osaa käyttää erilaisia luovan toiminnan tekniikoita
- ymmärtää, mitä tarkoitetaan ratkaisukeskeisyydellä
- ymmärtää, mitä tarkoitetaan voimavarakeskeisyydellä
- osaa käyttää näkökulmanvaihtamisentaitoa omassa elämässään
- omaa keinoja kohdata ja ratkaista oman elämänsä haasteita
- osaa hyödyntää ratkaisukeskeistä otetta mennäkseen omassa elämässään eteenpäin itselle merkityksellisiä tavoitteita kohti
- kokoaa opintojakson harjoitteista portfolion

Hyväksytyn suorituksen arviointikriteerit:

- Opiskelija osaa käyttää mielikuvitustaan ja luovuuttaan muutoksen edistäjänä
- Opiskelija osaa nimetä itselleen merkityksellisiä asioita elämässä
- Opiskelija osaa nimetä seikkoja, jotka auttavat omaa ja luonnon rytmiä olemaan tasapainoisessa suhteessa keskenään
- Opiskelija osaa nimetä itselle mieluisimpia luovan ilmaisun tapoja
- Opiskelija osaa selittää käsitteet ratkaisukeskeisyys ja voimavarakeskeisyys
- Opiskelija osaa nimetä ratkaisukeskeisiä toimintatapoja ja osatavoitteita omien tavoitteiden toteuttamiseksi
- Opiskelija osaa käyttää erilaisia luovia menetelmiä oman ja muiden hyvinvoinnin edistämiseksi

- Opiskelija on koostanut portfolion opintojakson harjoitteista
- Opintojakso arvioidaan asteikolla hyväksytty/hylätty.

Oppiaine: Vedic Art

Laajuus: 1,5 op

Sisältö: Opintojaksolla tutustutaan moderniin Vedic Art -taidekoulutusmuotoon, jossa herätellään kunkin omaa luovuutta esiin maalaamalla. Kurssi ei vaadi aiempaa osaamista maalaamisesta. Opintojakson aikana opiskellaan vaiheittain hiljaisuudessa maalaten taiteen 17 perusperiaatetta, joiden kokeminen omakohtaisesti maalausprosessin kautta muodostaa Vedic Art -peruskurssin.

Opintojakson suoritettuaan oppija

- on saanut kokemuksen taiteen 17 perusperiaatetta maalaten
- ymmärtää hiljaisuuden merkityksen oman luovuuden herättämiseen
- omaa valmiudet osallistua Vedic Art -jatkokursseille.

Hyväksytyn suorituksen arviointikriteerit:

- Oppija osallistuu kurssin tapaamisille ja luovaan maalausprosessiin hiljaisuudessa.
- Oppija maalaa kurssin 17 perusperiaatetta niille luontaisessa järjestyksessä.
- Opintojakso arvioidaan asteikolla hyväksytty / hylätty.

Muutokset opetustarjonnassa ja kursseissa ovat mahdollisia.