

**Sastamalan Opiston
osaamisperusteiset
kurssit syksy 2026**

Sastamalan Opiston osaamisperusteiset kurssit syksy 2026

Nimi	Sastamalan Opiston osaamisperusteiset kurssit syksy 2026
Hyväksyjä	Sini-Mari Lepistö
Voimaantulopäivämäärä	1.8.2026
Pdf luotu	28.8.2026

SISÄLTÖ

1. Kansalaisopisto koulutuksen järjestäjänä.	1
1.1. Lainsäädännöllinen tausta ja oppilaitosmuodon yleiskuvaus.	1
1.2. Kansalaisopistojen opetus.	2
1.2.1. Kansalaisopiston kurssien tasoryhmistä.	2
1.2.2. Kansalaisopistossa opetettavat aineet.	2
1.2.3. Opetustunnin kesto opintopisteinä kansalaisopistossa.	3
2. Osaamisen osoittaminen kansalaisopistossa.	4
2.1. Osaamisen osoittamisen suunnittelu.	4
2.2. Aiemmin hankitun osaamisen tunnistaminen ja tunnustaminen.	4
3. Osaamisen arviointi.	5
3.1. Osaamistavoitteet ja arviointikriteerit.	5
3.2. Arvioinnin kuvaus ja arviointimenetelmät.	5
3.3. Kurssin arviointiasteikko.	6
3.4. Osaamisen arvioijat.	6
3.5. Opiskelijan ohjaus ja palaute osaamisen kehittymisestä.	6
3.6. Opiskelijan suostumus tietojen siirtoon kansalliseen opintosuoritus- ja tutkintorekisteriin (Koski-tietovaranto).	7
3.7. Arvioinnin dokumentointi ja arviointiaineisto.	7
3.8. Arvioinnin uusiminen, tarkistaminen ja oikaisu.	7
3.9. Todistus suoritetusta kurssista.	7
4. Kurssit, joista voi saada suoritusmerkinnän.	8
4.1. Digitaidot.	8
4.1.1. Digilaitteiden käytön alkeet, 1,5 op.	8
4.1.2. Digitaalisten jatkokurssi, 1,5 op.	9
4.1.3. Digitaaliset asiointitaidot suomalaisessa yhteiskunnassa ja työelämässä, 1,5 op.	11
4.2. Hyvinvointi ja terveys.	13
4.2.1. Hyvinvointia ja voimavaroja arkeen, 1,5 op.	13
4.2.2. Naisen terveys, 1 op.	14
4.2.3. Oma hyvinvointi ja palautuminen arjessa, 0,5 op.	15
4.3. Ihminen ja yhteiskunta.	16
4.3.1. Eurooppa oppimisympäristönä - Kansalaisopiston vaihto-opiskelija, 6 op.	16
4.3.2. Näkökulmia Euroopasta - Kansalaisopiston vaihto-opiskelujaksot, 1,5 op.	17
4.3.3. Osaamispaikka, 2 op.	19

4.3.4. Yrittäjyyspaja, 1,5 op.	20
4.3.5. Opintopistekurssin ABC, 1 op.	21
4.4. Kädentaidot.	22
4.4.1. Villan kehruu, 1 op.	22
4.4.2. Pellavan kehruu, 1 op.	23
4.4.3. Kudonta, 2 op.	24
4.4.4. Nostalgisia nukkeja, nalleja ja keppihevosta, 1 op.	25
4.4.5. Vyötärökorsetin valmistus, 2 op.	26
4.5. Ruoka, koti ja puutarha.	28
4.5.1. Maailman viinit – Etelä-Afrikka, Chile ja Australia, 1 op.	28
5. Kansalliset perustaitojen osaamismerkkit.	30

1. Kansalaisopisto koulutuksen järjestäjänä

Sastamalan Opisto on vapaan sivistystyön oppilaitos, jonka ylläpitäjä on Sastamalan kaupunki. Tavoitteena on vastata paikalliseen sivistystarpeeseen, tukea asukkaiden elinikäistä oppimista ja monipuolista kehittymistä sekä tarjota mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja yhteisöllisyyteen. Tavoitteenamme on edistää työllistymistä ja hyvinvointia ja vaalia paikalliskulttuuria ja sen tuntemusta. Teemme työtä alueellisen kulttuuritarjonnan säilyttämiseksi ja uudistamiseksi, ihmisten hyvinvoinnin ja tasa-arvon edistämiseksi, kestävän kehityksen, monikulttuurisuuden ja kansainvälisyyden toteutumiseksi.

Tarjoamme kaikenikäisille opiskelijoille mahdollisuuksia jatkuvaan oppimiseen, itsensä kehittämiseen ja harrastamiseen järjestämällä toimintaa ympäri Sastamalaa. Moniin koulutuksiimme, kursseillemme ja tapahtumiimme voi osallistua myös verkkovälitteisesti.

Sastamalan Opisto tunnetaan aktiivisena yhteistyökumppanina alueellamme toimivien eri tahojen keskuudessa ja on Kansalaisopistojen liitto KoL:n jäsen.

1.1. Lainsäädännöllinen tausta ja oppilaitosmuodon yleiskuvaus

Vapaan sivistystyön tarkoituksena on järjestää elinikäisen oppimisen periaatteen pohjalta yhteiskunnan eheyttä, tasa-arvoa ja aktiivista kansalaisuutta tukevaa koulutusta.

Vapaana sivistystyönä järjestettävän koulutuksen tavoitteena on edistää ihmisten monipuolista kehittymistä, hyvinvointia sekä kansanvaltaisuuden, moniarvoisuuden, kestävän kehityksen, monikulttuurisuuden ja kansainvälisyyden toteutumista. Vapaassa sivistystyössä korostuu omaehtoinen oppiminen, yhteisöllisyys ja osallisuus.

Kansalaisopistot ovat paikallisiin ja alueellisiin sivistystarpeisiin pohjautuvia oppilaitoksia, jotka tarjoavat mahdollisuuksia omaehtoiselle oppimiselle ja kansalaisvalmiuksien kehittämiseksi.

Kansalaisopistoja yhtenä vapaan sivistystyön oppilaitosmuodoista ohjaa [laki vapaasta sivistystyöstä](#). Kansalaisopistot ovat kaikille avoimia oppilaitoksia, joissa voi oppia uusia tietoja ja taitoja. Opetus on avointa kaikille iästä ja koulutustaustasta riippumatta. Useimmiten opetustarjontaan kuuluu taideaineiden, käsityön ja musiikin kursseja, kieli- ja kirjallisuuskursseja, kotitalouden, liikunnan ja tietotekniikan kursseja sekä yhteiskunnallisia aineita. Lisäksi kansalaisopistoissa järjestetään vuosittain paljon avoimia yleisöluentoja erilaisista aiheista. Opinnot kansalaisopistossa perustuvat elinikäisen oppimisen periaatteeseen sekä ihmisen omaan haluun oppia ja kehittyä.

Kansalaisopistot järjestävät myös taiteen perusopetusta (TPO), joka on tavoitteellisesti etenevää taidekasvatusta. Taiteen perusopetukseen kuuluvat musiikki, tanssi, sanataide sekä esittävät ja visuaaliset taiteet. Osa kansalaisopistoista toteuttaa maahanmuuttajien kotoutumiskoulutusta. Yhä useampi kansalaisopisto tekee yhteistyötä myös oman alueensa työvoimapalvelujen kanssa. Kansalaisopistot järjestävät myös avoimen yliopiston kursseja ja tenttimistilaisuuksia ja tekevät jonkin verran yhteistyötä lukiodien kanssa tarjoten niiden vapaavalintaisia kursseja. Opetustarjonta elää yhteiskunnallisten muutosten myötä.

Suomessa on vuonna 2026 yhteensä 172 kansalaisopistoa. Niiden opetus ulottuu jokaisen kunnan alueelle. Yksi toiminnan pääperiaatteista on opetuksen tuominen lähelle ihmisiä ja kurssitoiminta onkin usein hajautettu eri puolille kuntaa sinne, missä ihmiset asuvat ja liikkuvat. Kansalaisopisto voi olla nimeltään kansalaisopisto, työväenopisto, opisto tai aikuisopisto. Oppilaitosmuotona kansalaisopisto on joustava, ketterä toimija, joka vastaa kansalaisten sivistystarpeiden lisäksi myös yhteiskunnan muutos- ja koulutustarpeisiin.

Opistot toimivat opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämällä ylläpitämisluvilla. Ylläpitämisluvan voi saada kunta, kuntayhtymä, rekisteröity yhteisö tai säätiö.

1.2. Kansalaisopistojen opetus

Sastamalan Opiston tarjoama opetus on kurssi-, luento- ja työpajamuotoista ryhmä- ja yksilöopetusta. Se on pääsääntöisesti omaehtoista matalan kynnyksen koulutusta, jonka kautta voi perehtyä uusiin asioihin tai syventää osaamistaan. Opetus toteutetaan lähiopetuksena, etäopetuksena, ajasta ja paikasta riippumattomina verkko-opintoina tai näiden hybridimuotona. Opetustarjonnasta löytyy kaiken ikäisille suunnattuja kursseja sekä toimintaa erityisryhmille. Kurssien kesto vaihtelee kerran tai pari kokoontuvista lyhytkursseista lukukauden tai koko lukuvuoden kestäviin kursseihin. Syys- ja kevätlukukauden lisäksi käytössä myös kesälukukausi.

Sastamalan Opisto tarjonta on pääosin osaamisperusteista ja kaikkien tarjolla olevien kurssien osaamistavoitteet on määriteltävä selkeästi kurssikuvauksen yhteydessä. Koskikelpoisten kurssien määrä kasvaa koko ajan ja niiden myötä opiskelijoiden mahdollisuudet tehdä ns. virallisia opintosuorituksia lisääntyvät koko ajan.

Sastamalan Opisto vastaa [lakisääteisesti](#) paikallisiin sivistystarpeisiin. Kuntalaiset voivat usein vaikuttaa kurssitarjontaan esittämällä omia toiveitaan opetustarjontaan. Tästä johtuen tarjonta vaihtelee lukukausittain. Tarjonta elää myös yhteiskunnallisten muutosten myötä ja mm. yhteistyö paikallisten työvoimapalvelujen kanssa on aktiivista.

1.2.1. Kansalaisopiston kurssien tasoryhmistä

Sastamalan Opistossa järjestetään eritasoisia kursseja ja ryhmiä. Kurssikuvauksissa käytetyt tasot ovat avoin taso, perusteet, jatko ja edistyneet. Tyypillistä on, että kursseilla ei ole lähtötasovaatimuksia ja opiskelijat voivat saavuttaa samalla kurssilla eritasoista osaamista, jolloin tavoiteltava osaamisen taso perustuu opiskelijan omaan lähtötasoon ja tarpeeseen. Jos kurssilla on lähtötasovaatimuksia, niistä päättää opiston ylläpitäjä kurssiohjelman hyväksyessään. Monella Sastamalan Opiston opettajalla on paljon ja pitkäaikaista kokemusta eritasoisen opiskelijoiden samanaikaisesta opettamisesta ja opetuksen eriyttämisestä erilaisten tarpeiden mukaan.

Opiskelupaikan saa ilmoittautumalla kurssille ja opiskeluoikeus on sille kurssille, jolle ilmoittautuminen on hyväksytty. Opiskelija on lähtökohtaisesti itse vastuussa siitä, mille tasolle hän ilmoittautuu. Opiston päätoimiselta henkilökunnalta ja tuntiopettajilta saa tarvittaessa ohjausta sopivan tasoisen kurssin valintaan. Lisäksi opiskelija voi yleensä osallistua kerran kurssille ja tehdä sen jälkeen päätöksen, jatkaako hän vai ei. Mikäli opiskelija kurssin aikana huomaa, ettei kurssi vastaa hänen osaamistaan, kurssin vaihtaminen toiseen on yleensä mahdollista. On kuitenkin huomioitava, että opistossa ei välttämättä ole samaan aikaan tarjolla vastaavaa Koskikelpoista kurssia, jolta opiskelija voisi saada arviointia haluamallaan tasolla.

1.2.2. Kansalaisopistossa opetettavat aineet

Sastamalan Opiston lukukausittain julkaistavan opetusohjelman hyväksyy opiston ylläpitäjä. Opetettavat aineet jaetaan seuraaviin pääluokkiin:

- digitaidot
- esittävä taide ja kirjallisuus
- hyvinvointi ja terveys
- ihminen ja yhteiskunta
- kielet
- kuvataiteet
- kädentaide
- liikunta ja tanssi
- musiikki

- ruoka, koti ja puutarha
- tapahtumat
- avoin yliopisto

1.2.3. Opetustunnin kesto opintopisteinä kansalaisopistossa

Vakiintuneen käytännön mukaisesti yhden opetustunnin kesto Sastamalan Opistossa on 45 minuuttia.

Opetus- ja kulttuuriministeriön vuonna 2019 asettama vapaan sivistystyön kautta hankitun osaamisen tunnustamista ja tunnustamista valmistellut työryhmä päätyi loppuraportissaan ehdottamaan vapaan sivistystyön eri oppilaitosmuotojen yhteiseksi opetuksen laajuutta kuvaavaksi yksiköksi opintopistettä. Sitä käytetään ainoastaan kuvaamaan koulutusten sisältöjen laajuutta eli koulutuksen suorittamiseen vaadittavaa työmäärää. Näin ollen Sastamalan Opisto ilmoittaa ePerusteissa jaulkaistavien kurssiensa laajuuden opetustuntien ja kokoontumiskertojen lisäksi myös opintopisteinä. Laajuuden määrittelyssä on mahdollista käyttää desimaaleja.

Kuten muissakin oppilaitosmuodoissa ja kansalaisopistoissa, myös Sastamalan Opistossa yhden opintopisteen suorittamisen vaatima työmäärä vaihtelee opiskelijoiden valmiuksien mukaan. Opiskelijan keskimäärin 27 tunnin työpanos vastaa yhtä opintopistettä.

Sastamalan Opisto määrittelee toteutettavan opetuksen määrän sekä arvioi opiskelijan itsenäiseen työskentelyyn keskimäärin kuluvan ajan. Mitoitustyön tekee käytännössä kurssin suunnitteleva henkilö yhdessä kurssilla opettavan opettajan kanssa. Vaadittavan itsenäisen työn määrä ilmoitetaan myös kurssikuvauksessa, jotta kurssille ilmoittautuva opiskelija tietää, mitä häneltä odotetaan.

2. Osaamisen osoittaminen kansalaisopistossa

Opiskelija saa ohjeet osaamisen osoittamiseen kurssin alussa. Hän osoittaa osaamisensa kurssin aikana tai heti sen jälkeen sellaisilla tavoilla, jotka sopivat kurssin osaamistavoitteiden mukaisen osaamisen osoittamiseen. Kunkin kurssin osaamistavoitteet esitellään kurssin kuvauksen yhteydessä. Samassa yhteydessä saatetaan myös valmiiksi mainita eri tapoja, joilla opiskelijan on mahdollista osoittaa osaamistaan. Tyypillistä on, että osaaminen osoitetaan kurssin alkamisen ja päättymisen välisenä aikana osallistumalla opetustilanteisiin ja tekemällä niihin liittyviä tehtäviä. Osaamisen osoittaminen voi olla kirjallista, suullista tai toiminnallista.

Opiskelija osoittaa osaamisensa sillä kurssilla, jolle hän on ilmoittautunut.

2.1. Osaamisen osoittamisen suunnittelu

Koski-tietovarantoon tallennettavan osaamisperusteisen koulutuksen järjestämisestä päättää kansalaisopiston ylläpitäjä. Oppilaitos on vastuussa siitä, että osaamisen osoittamisen suunnitelma on avoin, oikeudenmukainen ja tasa-arvoinen. Osaamisen osoittaminen suunnitellaan kurssikohtaisesti ja siitä vastaa kurssin opettaja yhdessä ainealueen suunnittelijan kanssa. Kurssin sisältö ja toteus on yleensä sama kaikille opiskelijoille. Usein ainoa ero opintosuorituksen tekvän ja ei opintosuoritusta tekvän opiskelijan välillä on se, että ainoastaan opintosuoritusta tekvän opiskelijan osaamista arvioidaan ja mahdollinen opintosuoritusmerkintä siirretään Koski palveluun.

Osaamisen osoittaminen suunnitellaan asettamalla kurssille osaamistavoitteet ja arviointikriteerit (ks. tarkemmin kohta Osaamistavoitteet ja arviointikriteerit). Lisäksi suunnitelmassa määritellään kurssilla käytössä olevat osaamisen osoittamisen tavat. Osaamistavoitteet, osaamisen arviointikriteerit ja osaamisen osoittamisen tavat ovat erilaisia eri kursseilla. Osaamisen osoittamisen toteutukseen voi vaikuttaa myös se, kuinka moni samalta kurssilta on antanut suostumuksen suorituksensa viralliseen arviointiin (ks. tarkemmin kohta Arvioinnin kuvaus ja arviointimenetelmät).

Osaamisperusteisessa opetuksessa korostuu opettajan ja opiskelijan sekä opiskelijoiden keskinäinen vuorovaikutus. Opettaja ja opiskelija(t) voivat sopia yhdessä osaamisen osoittamisen tavoista ja aikataulusta, mutta osaamistavoitteet ja arviointikriteerit ovat aina suunnitelman mukaiset ja samat kaikille.

2.2. Aiemmin hankitun osaamisen tunnistaminen ja tunnustaminen

Sastamalan Opistossa voidaan tunnustaa ja tunnistaa opiskelijan aiemmin hankkimaa osaamista. Osaamisen tunnustamiseksi opiskelijan on yleensä esitettävä vahvaa todistusaineistoa olemassa olevasta osaamisestaan. Osaamisen tunnistaminen tapahtuu yleensä autenttisessa tai simuloitussa osaamisen tunnistamistilanteessa kurssin aikana tai siitä erillään. Jos näin toimitaan, siitä laaditaan tapauskohtaisesti suunnitelma, jonka mukaan toimitaan. Suunnitelman laatii kurssin opettaja yhdessä suunnittelijan kanssa. Opiskelija on mukana suunnitteluprosessissa niin, että hän voi ehdottaa itse osaamisensa osoittamisen tapoja. Suunnitelman hyväksyy opiston rehtori ylläpitäjän valtuuttamana. Osaamisen tunnustamisesta vastaa kurssin opettaja.

3. Osaamisen arviointi

Opintosuorituksen tekevän opiskelijan osaaminen arvioidaan kurssille laadittujen osaamistavoitteiden mukaisesti. Kurssin opettaja vastaa arvioinnin suunnittelusta ja toteuttamisesta ja hän laatii osaamisen arviointia varten arviointisuunnitelman.

Opiskelija saa ohjausta arvioitavan osaamisen osoittamiseen ja palautetta osaamisestaan. Palautteen ja arvioinnin tarkoitus on antaa opiskelijalle tietoa hänen kehitymisestään. Arviointi on monipuolista ja opiskelijälähtöistä, avointa ja perusteltua ja se perustuu opettajan ja opiskelijan väliseen vuorovaikutukseen. Sastamalan Opistolla osaamista arvioidaan tyypillisesti kurssin aikana jatkuvan arvioinnin käytäntöjen mukaisesti erilaisissa osaamisen osoittamistilanteissa, jotka ovat osa kurssia. Osaamista voidaan arvioida kurssin aikana tai sen päättyessä myös osaamistesteillä, jos se on tarkoituksenmukaista. Arviointipäätös tehdään mahdollisimman pian sen jälkeen, kun kaikki osaaminen on osoitettu. Tarkemmat arviointikriteerit ja arvioinnin menetelmät on määritelty kurssikohtaisesti ja ne ovat nähtävissä kurssikuvauksessa.

3.1. Osaamistavoitteet ja arviointikriteerit

Sastamalan opiston osaamisperusteisilla Koski-kelpoisilla kursseille on kurssisuunnitteluvaiheessa määritelty osaamistavoitteet ja arviointikriteerit, joiden pohjalta kurssin arviointikäytännöt suunnitellaan. Opiskelijan osaamista verrataan osaamistavoitteisiin ja arviointikriteereihin. Osaamistavoitteet kuvaavat sitä, mitä kurssilla on tarkoitus oppia ja kurssin sisältö suunnitellaan niiden mukaan. Osaamista arvioitaessa arvioidaan, onko opiskelijan osaaminen tavoitteiden mukaista. Arviointia helpottamaan ja sen avoimuutta lisäämään on laadittu arviointikriteereitä, jotka kuvaavat minkälaista osaamista opiskelijan tulee osoittaa. Opiskelija saa suoritusmerkinnän oman suorituksensa perusteella. Arvioinnin perusteena ei ole opetukseen osallistuminen tai koulutukseen käytetty aika, vaan opiskelijan osoittama osaaminen.

Arvioinnissa noudatetaan arviointikriteereitä ja arvioija huolehtii siitä, että hän itse sekä opiskelijat ovat perehtyneet arvioinnin käytänteisiin, osaamistavoitteisiin ja arviointikriteereihin. Arvioija ei muuta tai mukauta kriteerejä kurssin aikana tai eri opiskelijoita arvioidessaan. Tällä varmistetaan arvioinnin oikeellisuus ja opiskelijan oikeudet. Arvioija vertaa opiskelijan osaamista ainoastaan osaamistavoitteisiin ja arviointikriteereihin. Tällä tavoin opiskelijaa ohjataan myös selkeästi kehittämään juuri tavoiteltavaa osaamista.

Osaamistavoitteet laaditaan selkeiksi. Niiden tulee olla mitattavissa tai todennettavissa olevia asioita tai kykyjä.

Mikäli Sastamalan Opisto järjestää numeerisesti arvioitavaa opetusta esimerkiksi yhteistyössä toisen oppilaitoksen kanssa, sovitaan arviointikriteereistä ja osaamistavoitteista yhdessä.

3.2. Arvioinnin kuvaus ja arviointimenetelmät

Sastamalan Opiston osaamispistekurssien arviointikäytännöistä päätetään aina kurssikohtaisesti, huomioiden osaamistavoitteet, opittava sisältö ja oppimisympäristö. Osaamisen arvioija perustelee arvioinnin osaamistavoitteiden ja arviointikriteerien avulla. Opintosuorituksen arvioinnista vastaa aina siihen nimetty arvioija, joka useimmiten on kurssin opettaja.

Osaamista arvioidaan jatkuvan arvioinnin periaatteiden mukaan ja sitä voi osoittaa yleensä kurssin alusta sen päättymiseen saakka. Opiskelijalle kerrotaan arviointikäytännöistä kurssikohtaisesti kunkin kurssin alussa. Kaikkien arviointikriteerien mukainen osaaminen on osoitettava, jotta opintosuoritus voidaan hyväksyä.

Tyypillistä on, että arvioinnissa käytetään useita menetelmiä. Arviointimenetelmiä voivat olla esimerkiksi opiskelijan toiminnan reaaliaikainen havainnointi tai spontaani tai strukturoitu keskustelu opiskelijan kanssa. Opiskelijaa voidaan ohjata tekemään esim. oppimistehtäviä tai portfolioita, jotka toimivat arviointiaineistoina, joiden avulla opiskelija osoittaa osaamisensa joko

suullisesti tai kirjallisesti. Arviointiin voi sisältyä myös opiskelijan itsearviointia tai vertaisarviointia tai erilaisia osaamista mittaavia testejä.

3.3. Kurssin arviointiasteikko

Vapaasta sivistystyöstä annetun lain mukaan arvioinnin vähimmäisvaatimuksena on, että koulutuksessa saavutettu osaaminen on hyväksytty eli opiskelijan osaaminen vastaa vähintään koulutuksen osaamisperusteisessa kuvauksessa olevaa tasoa. Arviointiasteikko on silloin hyväksytty / hylätty. Suurin osa Sastamalan Opiston kursseista arvioidaan tämän asteikon mukaisesti. Mikäli käytetään numeerista arviointiasteikkoa, laaditaan kaikille arvioinnin tasoille niitä kuvaavat kriteerit.

Koski-tietovarantoon tallennetaan ainoastaan opiskelijan hyväksytty suoritus. Mikäli opiskelijan osaaminen ei yllä tavoitellulle tasolle, ei hänelle voida antaa suoritusmerkintää, tällöin opintasuoritus merkitään jääneeksi kesken. Opiskelijalle perustellaan arviointipäätös ja hänelle kerrotaan selvästi, mitä hänen osaamisestaan jäi puuttumaan. Opiskelijalla on mahdollisuus täydentää suoritustaan ja hänellä on oikeus pyytää selvitystä, jos hän ei ole saanut riittäviä perusteluja suorituksen hylkäämiseen.

3.4. Osaamisen arvioijat

Vastuu arviointiprosessista kokonaisuutena on opiston ylläpitäjällä. Arvioijan pätevyydelle ei voi asettaa yleispäteviä kriteereitä, eikä siitä ole vapaan sivistystyön lainsäädännössä mainintaa. Hyvää osaamisen arviointitoimintaa voi kuitenkin edistää, kun arvioijien valinnassa noudattaa esimerkiksi seuraavia kriteereitä:

- arvioijilla on riittävä ammattitaito kyseisen koulutuksen tai kurssin alalta
- arvioijat tuntevat kyseessä olevan koulutuksen osaamistavoitteet ja arviointikriteerit.

Sastamalan Opistossa opiskelijan osaamisen arvioijana toimii yleensä kurssin opettaja. Arviointia suorittavalla opettajalla ei tarvitse olla pedagogista pätevyyttä, mutta opiston ylläpitäjä huolehtii siitä, että hänet on nimetty ja perehdytetty tehtävään.

Sastamalan Opisto huolehtii siitä, että arvioivalla opettajalla on riittävä osaaminen ja ammattitaito aiheeseen, jonka osaamista arvioidaan. Arvioijana toimiva opettaja on työsuhteessa Sastamalan kaupunkiin ja Sastamalan Opisto on perehdyttänyt hänet opiston toimintatapoihin. Opisto varmistaa, että opettaja ymmärtää osaamisperusteisuuden, osaamisen tunnistamisen ja osaamisen arvioinnin käsitteet ja opiston arviointikäytännöt. Arvioijan mahdollinen esteellisyys määritellään hallintolain 27–29 § mukaan.

3.5. Opiskelijan ohjaus ja palaute osaamisen kehittymisestä

Sastamalan Opiston ylläpitäjä, Sastamalan kaupunki päättää ohjauksen tavoista ja määrästä. Osaamisperusteisessa opetuksessa lähtökohtana ovat opiskelijan tarpeet. Opiskelijalle kerrotaan, miten ja minkälaista ohjausta on mahdollista saada, mistä ja miten palautetta annetaan ja millä perustein arviointia tehdään. Osaamisperusteisilla kursseilla varmistetaan, että opiskelija tietää oikeutensa sekä vastuunsa omasta oppimisestaan.

Opiston henkilökunta antaa tarpeen mukaan opiskelijalle neuvontaa ja ohjausta esimerkiksi kurssin tai kurssitason valinnassa jo ennen kurssille ilmoittautumista. Kurssin aikana opiskelija saa ohjausta ja palautetta, joka tukee hänen oppimistaan ja osaamisensa kehittymistä kurssin osaamistavoitteiden suuntaan. Ohjauksella ja palautteella pyritään parantamaan opiskelijan ymmärrystä ja luottamusta omaan osaamiseensa sekä tukemaan hänen kehitystään. Hyvin muotoiltu ja annettu palaute huomioi opiskelijan vahvuudet ja auttaa häntä kehittymään ja

kehittämään osaamistaan. Palautteessa käsitellään opiskelijan osaamisen tasoa, ei hänen persoonaansa.

3.6. Opiskelijan suostumus tietojen siirtoon kansalliseen opintosuoritus- ja tutkintorekisteriin (Koski-tietovaranto)

Opiskelijalta pyydetään lupa tietojen siirtämiseen kansalliseen Opetuksen ja koulutuksen valtakunnalliseen tietovarantoon (Koski-tietovaranto). Opetus- ja kulttuuriministeriön ohjeistuksen mukaisesti se pyydetään jokaisesta kurssista erikseen. Suostumuksesta käy ilmi että se on annettu vapaaehtoisesti. Ennen suostumuksen pyytämistä, opiskelija saa tarvittavan informaation osaamisperusteisuudesta, suostumuksen antamisesta ja opintosuorituksen arvioinnista opetus- ja kulttuuriministeriö ohjeistuksen mukaisesti.

Koski-tietovarantoon ei talleteta tietoja kesken jääneistä opintosuorituksista.

Koski-kelpoiselle kurssille osallistuminen ei edellytä opiskelijoilta opintosuorituksen tekemistä eikä sen edellyttämää suostumuksen antamista tietojen siirtoon.

3.7. Arvioinnin dokumentointi ja arviointiaineisto

Osaamisen osoittamisesta ja arvioinnista syntyy eri muodoissa olevaa aineistoa. Arvioinnista syntyviä asiakirjoja voivat olla esimerkiksi arvioijan tekemät muistiinpanot tai kirjallinen arviointi tai opiskelijan tekemät tehtävät tai kirjallinen itsearviointi. Arviointiaineisto voi myös olla digitaalisessa muodossa. Arvioinnin dokumentoinnilla varmistetaan, että tehtyyn arviointiin voidaan tarvittaessa palata jälkikäteen esimerkiksi opiskelijan pyynnöstä. Arviointiaineistoa voi olla sekä opettajan että opiskelijan hallussa.

3.8. Arvioinnin uusiminen, tarkistaminen ja oikaisu

Opiskelija saa kurssin alkaessa tietoa osaamisen osoittamisen tavoista ja opintosuorituksen uusimismahdollisuudesta. Hänelle kerrotaan myös, miten hänen tulee toimia, jos hän on tyytymätön saamaansa arviointiin. Jos opiskelija kokee, että arviointi on tehty väärin perustein tai hän kokee tulleen kohdelluksi epätasa-arvoisesti, hän voi pyytää rehtorilta arvioinnin uusimista kahden kuukauden kuluessa arviointitiedon saamisestaan.

Jos opiskelija on tyytymätön uuteen arviointipäätökseen, hän voi vaatia siihen oikaisua aluehallintovirastolta 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Oikaisuvaatimuksesta säädetään hallintolaissa.

3.9. Todistus suoritetusta kurssista

Koski-tietovarantoon kirjatut suoritusmerkinnät ovat opiskelijan nähtävillä ja jaettavissa maksutta [Oma opintopolku](#) -palvelussa. Opiskelija voi myös pyytää Sastamalan Opistolta paperisen todistuksen Koski-tietovarantoon tallennetuista opintosuorituksestaan, sellainen voidaan toimittaa opiston yleisen todistuskäytännön mukaan – tarvittaessa maksullisena.

4. Kurssit, joista voi saada suoritusmerkinnän

4.1. Digitaidot

4.1.1. Digilaitteiden käytön alkeet, 1,5 op

Digilaitteiden käytön alkeet- koulutus on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät osaa lainkaan käyttää digilaitteita ja tarvitset tukea ja ohjausta tai kertausta käyttöön liittyvien perusasioiden hahmottamiseen. Kurssin tavoitteena on rohkaista digilaitteiden käyttöön, oppia käyttöön liittyviä sanoja sekä oppia löytämään tietoa ja tukea laitteiden, ohjelmien ja internetin käyttämiseen. Lähiopetuksessa voit käyttää omaa laitettasi tai opiston kannettavaa tietokonetta.

Koulutus sisältää lähiopetusta ja harjoituksia 10 x 3 oppituntia sekä omatoimisia, helppoja oppimistehtäviä koulutuksen sisältöön liittyen.

Osaamistavoitteet

Kurssin käytyään opiskelija

- tuntee digilaitteiden käyttöön liittyvät keskeiset käsitteet
- osaa matkapuhelimen, tabletin, tietokoneen ja internetin perustoimintoja
- rohkaistuu käyttämään digilaitteita arjen toiminnoissa
- osaa etsiä tietoa ja tukea laitteiden ja ohjelmien käyttämiseen

Keskeiset sisällöt

Tietokoneen ja mobiililaitteen käytön peruskäsitteet

Laitteiden ja sovellusten perustoiminnot

- laitteen avaaminen ja sammuttaminen
- näppäin- ja pikanäppäintoimintoja, hiiren käyttäminen
- tiedoston lataaminen, tallentaminen ja nimeäminen
- rekisteröityminen ja kirjautuminen laitteelle ja palveluun
- salasana ja tunnistautuminen
- sovellusten hallinta: valinta, lataus ja päivittäminen
- valokuvien hallinta: siirtäminen, jakaminen

Sähköpostin käyttäminen

- sähköpostin osoitteen luominen
- viestien lähettäminen ja vastaanottaminen
- tiedoston liittäminen
- viestien poistaminen, siirtäminen ja arkistointi
- sähköpostin kansioiden hallinta

Tekstinkäsittelyn alkeet

- tekstin tuottaminen ja yksinkertaiset muotoilutoiminnot

Internetin käytön alkeet

- mobiiliverkko, wifiverkko ja niiden käyttö
- selaimen valinta

- pilvipalvelut

Digitaalisen tiedonhaun alkeet

Sosiaalinen media

Tietoturva, yksityisyys ja tekijänoikeudet

- oman yksityisyyden suojaaminen
- salasanan käyttö

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Koulutuksessa noudatetaan jatkuvan arvioinnin periaatetta. Osallistujilta kerätään suullista palautetta koulutuksen aikana ja kirjallista palautetta sen päätteeksi. Osallistajat tekevät sisältöihin liittyviä itsenäisiä tai tuetusti tehtyjä oppimistehtäviä, joiden avulla he osoittavat osaamistaan.

Arviointi suoritetaan asteikolla hyväksytty - hylätty.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- opiskelija käyttää digilaitteiden käyttöön liittyviä keskeisiä käsitteitä, kuten esimerkiksi laitteiden nimet, asetukset, ikonit, päivittäminen, käyttöjärjestelmä, resurssienhallinta, algoritmi, tekoäly, kaksivaiheinen tunnistautuminen, selain, pilvipalvelu, mobiiliverkko, wifiverkko, tietoturva, virus, selain, sosiaalinen media
- opiskelija käyttää matkapuhelimen, tabletin, tietokoneen ja internetin perustoimintoja: avaa ja sammuttaa laitteen, käyttää näppäimistöä ja hiirtä, lataa, tallentaa ja nimeää tiedostoja Rekisteröityy ja kirjautuu laitteelleen ja luo turvallisen salasanan. Hän lataa sovelluksia ja tietää kuinka ne päivitetään, ottaa valokuvia ja tallentaa niitä.
- opiskelija kertoo, mistä etsii tietoa ja tukea laitteiden, ohjelmien ja internetin käytön haasteisiin
- opiskelija luo itselleen sähköpostiosoitteen, poistaa ja lähettää viestin ja liittyy siihen tiedoston
- opiskelija tuottaa ja tallentaa yksinkertaisen dokumentin tekstinkäsittelyohjelmalla
- opiskelija hakee tietoa internetistä
- opiskelija käyttää jotakin sosiaalisen median sovellusta
- opiskelija kertoo, mitä tietoturva tarkoittaa ja millainen on hyvä salasana, mitä tekijänoikeuksilla tarkoitetaan ja omien tietojensa luovuttamiseen liittyvistä riskeistä verkossa

Kansalliset perustaitojen osaamismerkit

Osaamismerkkien suorittaminen

Kurssilla on mahdollista suorittaa seuraavat osaamismerkit

Digitaidot

- Digiosaamisen kehittäminen
- Digitaalinen tiedonhaku

4.1.2. Digitaitojen jatkokurssi, 1,5 op

Kurssilla opitaan tekemään selkeitä ja tyylikkäitä asiakirjoja, laatimaan yksinkertaisia Excel – taulukoita ja tekemään näyttäviä PowerPoint esityksiä. Lisäksi hankitaan varmuutta ja

itseluottamusta verkkovälitteisiin viestintätilanteisiin. Kurssi on tarkoitettu digilaitteiden käytön perusasiat omaksuneille, jotka eivät osaa tai haluavat lisää varmuutta ohjelmien käyttämiseen.

Koulutus sisältää 18 oppituntia lähiopetusta johon sisältyy henkilökohtaista ohjausta ongelmatilanteissa. Kunkin lähiopetuskerran jälkeen tehdään tunnin aiheeseen liittyviä omatoimisia harjoituksia, joihin palataan seuraavalla lähiopetuskerralla. Kotitehtävien tekemiseen tarvitset tietokoneen ja toimivan verkkoyhteyden.

Koulutuksen jälkeen opiskelija

- Osaa liittyä Teams-kokoukseen ja osaa käyttää kokouksessa perustoimintoja tarkoituksenmukaisesti (kamera, mikrofoni, näytönjako, chat).
- Osaa luoda ja tallentaa Word-asiakirjan, muotoilla tekstiä (fontti, kappaleet, otsikot) ja lisätä kuvia ja yksinkertaisia taulukoita.
- Osaa luoda ja tallentaa yksinkertaisen Excel-tilukon ja syöttää siihen tietoja, käyttää peruslaskutoimituksia (summa, keskiarvo) ja osaa muotoilla solut
- Osaa luoda PowerPoint-esityksen, lisätä dioja, tekstiä, kuvia ja osaa tallentaa ja jakaa esityksen.

Osaamistavoitteet

Kurssin käytyään opiskelija

- osaa liittyä Teams-kokoukseen ja käyttää kokouksessa perustoimintoja kuten kamera, mikrofoni, näytönjako, chat
- osaa luoda ja tallentaa Word-asiakirjan, muotoilla tekstiä (fontti, kappaleet, otsikot) ja lisätä kuvia ja yksinkertaisia taulukoita
- osaa luoda ja tallentaa yksinkertaisen Excel-tilukon ja syöttää siihen tietoja, käyttää peruslaskutoimituksia (summa, keskiarvo) ja osaa muotoilla solut
- osaa luoda PowerPoint-esityksen, lisätä dioja, tekstiä, kuvia ja osaa tallentaa ja jakaa esityksen

Keskeiset sisällöt

- Teams-sovelluksen käytön perusasiat
- Word- tekstinkäsittelyohjelman käytön perusasiat
- Excel- taulukkolaskentaohjelman käytön perusasiat
- PowerPoint- esitysgrafiikkaohjelman käytön perusasiat

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Arviointi suoritetaan asteikolla hyväksytty – hylätty. Koulutuksessa noudatetaan jatkuvan arvioinnin periaatetta. Osaaminen arviointi perustuu koulutuksen aikana tehtäviin oppimistehtäviin ja koulutuksen aikaisiin havaintoihin ja keskusteluihin.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- opiskelija liittyy Teams-kokoukseen ja osaa käyttää kokouksessa perustoimintoja (kamera, mikrofoni, näytönjako, chat)
- opiskelija luo ja tallentaa Word asiakirjan, muotoilee tekstiä (fontti, kappaleet, otsikot) ja lisää asiakirjaan kuvia ja yksinkertaisia taulukoita
- opiskelija tekee ja tallentaa yksinkertaisen Excel-tilukon, syöttää siihen tietoja, käyttää peruslaskutoimituksia (summa, keskiarvo) ja muotoilee soluja

- opiskelija tekee PowerPoint-esityksen, lisää siihen dioja, tekstiä, kuvia ja on tallentaa ja jakaa esityksen

Kansalliset perustaitojen osaamismerkkit

Osaamismerkkien suorittaminen

Kurssilla on mahdollista suorittaa seuraavan osaamismerkkin

Digitaidot

- Digitaalinen sisältö

4.1.3. Digitaaliset asiointitaidot suomalaisessa yhteiskunnassa ja työelämässä, 1,5 op

Kurssilla tutustutaan ja opitaan lisää sekä innostutaan kokeilemaan yhteiskunnassamme tarjolla olevia digitaalisia palveluja. Tarjolla on perustietoa verkkovälitteisestä asioinnista, työnhaun palveluista ja sovelluksista sekä niiden sisällöistä ja käyttötarkoituksista. Kurssi tarjoaa myös mahdollisuuden niiden käytön ohjattuun kokeilemiseen ja hyödyntämiseen arjessa ja työn haussa. Kurssilla käydään läpi turvallisen verkkoasioimisen, työnhaun uusia muotoja ja tekoälyn hyödyntämiseen liittyviä perusasioita. Koulutus on tarkoitettu henkilöille, jotka kokevat, että yhteiskunnassa asiointiin ja työelämän edellyttämät digitaaliset perustaidot kaipaavat kohennusta.

Kurssi sisältää lähiopetusta ja harjoituksia 6 x 4 oppituntia sekä omatoimisia yksinkertaisia ja helppoja oppimistehtäviä koulutuksen sisältöön liittyen.

Osaamistavoitteet

Kurssin käytyään opiskelija

- tuntee suomalaisen yhteiskunnan digitaalisia asiointipalveluja ja ymmärtää jonkun palvelun teknisen käytön peruseräatteen
- tuntee jonkun digitaalisten palvelun käytön hyötyjä
- tietää joitain työnhaussa tarvittavia sovelluksia ja/tai digitaalisia palveluja ja oppii käyttämään niitä
- tietää joitain arjen asiointia hyödyttäviä sovelluksia ja/tai digitaalisia palveluja ja oppii käyttämään niitä
- osaa kertoa mitä tekoäly tarkoittaa ja esimerkkejä sen hyödyntämisestä työnhaussa
- osaa käyttää jotain olemassa olevaa materiaaleja, esimerkiksi youtube-videoita, joiden avulla voi ratkoa digitaalisten sisältöjen ja palvelujen käyttöön liittyviä ongelmia

Keskeiset sisällöt

Koulutuksen sisältöjä:

Turvallinen asiointi verkossa

- kaksivaiheinen tunnistautuminen ja sen käyttäminen
- mobiilivarmenne ja sen käyttö

Tärkeitä verkkoasioimispalveluja Suomessa

- suomi.fi palvelu ja sen käyttö
- kanta.fi palvelu ja sen käyttö
- omavero.fi palvelu ja sen käyttö
- kela.fi palvelu ja sen käyttö
- digitaaliset pankkipalvelut ja niiden käyttö

- kirjaston digitaaliset palvelut

Digitaalisen työnhaun palvelut

- osaamispolku.fi palvelu ja sen käyttö
- tyomarkkinatori.fi palvelu ja sen käyttö

Työnhaun uudet muodot

- sosiaalinen media työnhaun välineenä
- työnhaussa käytettävien sovellusten, esim. henkilöstöä välittävien yritysten (vuokratyövoima) käyttämien sovellusten tekninen käyttö, kevytyrittäjien käytössä olevia sovelluksia
- videoneuvotteluun osallistuminen, tekninen näkökulma (esim. työhaastattelu tai palaveri, esim. Teams istunto)

Verkkokaupan käyttö

- chat toiminnon peruseriaatteen ja sen hyödyntäminen asioimisessa
- Sastamalan Opiston kurssikaupan käyttö

Tekoäly

- mitä tekoäly tarkoittaa?
- esimerkkejä ilmaisista tekoälysovelluksista, tekoälyn käyttömahdollisuuksista ja -tavoista
- tekoälyn käytön haasteita ja huomioitavia asioita

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Arviointi suoritetaan asteikolla hyväksytty – hylätty. Koulutuksessa noudatetaan jatkuvan arvioinnin periaatetta. Osaaminen arviointi perustuu koulutuksen aikana tehtäviin oppimistehtäviin ja/tai koulutuksen aikaisiin havaintoihin ja keskusteluihin.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- opiskelija kertoo, millä tavoin voi hyödyntää digitaalisia palveluja ja sovelluksia omassa elämässään
- opiskelija osoittaa osaavansa käyttää suomalaisessa yhteiskunnassa ja/tai työelämässä tarvittavaa digitaalista asioimispalvelua ja sovellusta aloittelijan tasolla
- opiskelija nimeää työnhakua ja arjen asiointia helpottavan digilaitteella käytettävän palvelun tai sovelluksen ja kertoo esimerkkejä sen käyttötavoista
- opiskelija kertoo, mitä tekoäly tarkoittaa ja esimerkkejä sen käytön kohteista, uhista ja mahdollisuuksista
- opiskelija löytää ja käyttää joitakin olemassa olevia materiaaleja, joiden avulla voi ratkoa digitaalisten laitteiden käyttöön liittyviä ongelmia

Kansalliset perustaitojen osaamismerkit

Osaamismerkkien suorittaminen

Kurssilla on mahdollista suorittaa seuraavan osaamismerkin

Digitaidot

- Digitaaliset toimintaympäristöt

4.2. Hyvinvointi ja terveys

4.2.1. Hyvinvointia ja voimavaroja arkeen, 1,5 op

Kurssi tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden pohtia kaikessa rauhassa omaa tämänhetkistä tilannetta ja tulevaisuutta yhdessä opettajan ja vertaisryhmän kanssa tuvalisessa ympäristössä. Kurssi auttaa pohtimaan, mistä aineksista syntyy merkityksellinen elämä ja mitä kohti haluaa tulevaisuudessa suunnata. Opitaan tekemään havaintoja itsestä ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja etsimään mieluisia tapoja edistää toimivia rutiineja arjessa sekä ymmärtämään miten ajatukset ja tunteet vaikuttavat tehtyihin valintoihin. Kurssi sopii henkilölle, joka kaipaa elämäänsä suuntaa ja konkreettisia työkaluja arjen hallintaan.

Kurssi sisältää lähiopetusta ja harjoituksia 9 X 4 oppituntia sekä omatoimisia helppoja oppimistehtäviä koulutuksen sisältöön liittyen sekä yksilöllistä ohjausta. Kurssiin sisältyy myös mahdollisuus tutustua johonkin muuhun Sastamalan Opiston hyvinvointia lisäävään kurssiin.

Osaamistavoitteet

Kurssin käytyään opiskelija

- tunnistaa ja osaa jäsentää omia elämänarvojaan
- tunnistaa oman asenteen, motivaation ja itselle asettamiensa tavoitteiden merkityksen omaan toimintaan
- tunnistaa elintapojensa ja ympäristötekijöiden ja tekemisensä valintojen vaikutuksia hyvinvointiinsa
- tunnistaa tunteiden ja stressin vaikutuksia omiin valintoihinsa ja hyvinvointiinsa
- kiinnostuu kokeilemaan ja arvioimaan erilaisia keinoja hyvinvointinsa edistämiseen
- tietää rakentavan vuorovaikutuksen peruselementit
- tiedostaa ryhmän ja sosiaalisten suhteiden merkityksen hyvinvoinnilleen

Keskeiset sisällöt

- voimavarat ja vahvuudet
- arvot
- motivaatio ja tavoitteet
- mieli, tunteet ja stressi
- energia, uni ja arjessa jaksaminen
- arjen rutiinit ja ajan hallinta
- ihmissuhteet, rajat ja vuorovaikutus

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Arviointi suoritetaan asteikolla hyväksytty – hylätty. Koulutuksessa noudatetaan jatkuvan arvioinnin periaatetta. Osaaminen arviointi perustuu aktiiviseen vuorovaikutukseen lähiopetuksen aikana ja koulutuksen aikana tehtäviin oppimistehtäviin ja/tai koulutuksen aikaisiin havaintoihin ja keskusteluihin.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- opiskelija nimeää omia elämänarvojaan
- opiskelija kertoo esimerkkejä oman asenteen, motivaation ja itselle asettamiensa tavoitteiden merkityksestä omaan toimintaan

- opiskelija kertoo elintapojensa ja ympäristötekijöiden ja valintojensa vaikutuksista hyvinvointiinsa
- opiskelija nimeää konkreettisia keinoja hyvinvoinnin edistämiseen
- opiskelija laatii oman hyvinvointisuunnitelman, toteuttaa ja arvioi sitä
- opiskelija osallistuu lähiopetuksessa vuorovaikutukseen ja toimii rakentavasti, muut huomioon ottaen ryhmän jäsenenä

Kansalliset perustaitojen osaamismerkit

Osaamismerkkien suorittaminen

Kurssilla on mahdollista suorittaa seuraavat osaamismerkit

Oppimisen taidot

- Oma ajankäyttö

Vuorovaikutus- ja työhyvinvointitaidot

- Oman toiminnan ohjaus
- Ryhmässä toimiminen
- Vuorovaikutus

4.2.2. Naisen terveys, 1 op

Kurssi auttaa sinua oppimaan lisää ja syventämään ymmärrystäsi naisen terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Se tarjoaa ajankohtaista tietoa sekä käytännön työkaluja oman hyvinvoinnin tukemiseen arjessa. Kurssilla käsitellään naisen kehon ja mielen hyvinvointia eri näkökulmista. Teemoina ovat muun muassa hormonien vaikutus naisen hyvinvointiin, rintaterveys, suoliston merkitys terveydelle sekä mielen hyvinvointi. Kurssi sopii kaikille naisen terveydestä kiinnostuneille henkilöille.

Kurssi koostuu kolmesta asiantuntijaluennosta ja kaksiosaisesta toiminnallisesta työpajasta sekä itsenäisistä, kurssin teemoihin liittyvistä oppimistehtävistä.

Osaamistavoitteet

Kurssin käytyään opiskelija

- ymmärtää keskeisiä naisen terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä
- tunnistaa hormonitoiminnan, rintaterveyden, suoliston hyvinvoinnin ja mielen hyvinvoinnin merkityksen kokonaisvaltaisessa terveydessä
- osaa tarkastella vireystasonsa vaihteluja arjessa ja siihen vaikuttavia tekijöitä eri näkökulmista
- saa valmiuksia tehdä hyvinvointia tukevia valintoja ja muutoksia omaan elämäntapaansa

Keskeiset sisällöt

Luennot:

- hormonitoiminta naisen elämänkaarella ja rintojen hyvinvointi
- hyvinvoiva suolisto koko kehon terveyden tukena
- mielen tasapaino naisen hyvinvoinnin kulmakivenä

Työpaja:

- oma hyvinvointi ja palautuminen arjessa
- kehotietoisuus ja omaan vireystilaan ja palautumiseen vaikuttavat tekijät

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Arviointi suoritetaan asteikolla hyväksytty – hylätty. Koulutuksessa noudatetaan jatkuvan arvioinnin periaatetta. Naisen terveys opintokokonaisuuden arviointi perustuu luentojen oppimispäiväkirjan teksteihin, kokonaisuuden aikana tehtäviin oppimistehtäviin, aktiiviseen vuorovaikutukseen työpajassa ja koulutuksen aikaisiin havaintoihin ja keskusteluihin.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- opiskelija kertoo, minkälaisia oivalluksia hän sai luennolta suoliston merkityksestä hyvinvoinnille
- opiskelija pohtii millaisia haasteita ja mahdollisuuksia hänellä on tukea suoliston ja koko kehon hyvinvointia arjessaan
- opiskelija kertoo esimerkkejä konkreettisista arjen valinnoista, joilla hän voi tukea suolistonsa terveyttä
- opiskelija kuvaa hormonien tehtäviä kehossa ja tunnistaa millaiset tekijät vaikuttavat hormonitasapainoon
- opiskelija kertoo, millaisin keinoin rintojen terveyttä voidaan edistää ja seurata
- opiskelija kertoo stressin vaikutuksesta jaksamiseen ja hyvinvointiin
- opiskelija pohtii omia voimavarojaan ja kuormitustekijöitään
- opiskelijakertoo, minkälaisia stressitasoa sääteleviä omatoimisia harjoituksia hän on tehnyt luennon jälkeen ja mitä on niistä oppinut
- opiskelija säätelee ja kuvailee sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vaikutusta vireystilaansa
- opiskelija tulkitsee kehonsa viestejä ja kertoo niistä
- opiskelija tekee itselleen sopivia kehotietoisuus- ja palautumisharjoituksia

4.2.3. Oma hyvinvointi ja palautuminen arjessa, 0,5 op

Työpajassa opitaan tunnistamaan omaan vireystilaan ja palautumiseen vaikuttavia sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Teemaan pureudutaan tutkittuun tietoon perustuvien lyhyiden alustusten ja käytännössä tehtävien harjoitusten avulla. Ensimmäisen kokoontumiskerran aikana tehdään erityisesti lantion pohjan toimintaan vaikuttavia pilatesharjoituksia. Saat työpajasta vertaistukea ja käyttöösi pienen materiaalipaketin, joka sisältää kokoontumisten välissä tehtävän omatoimisen oppimistehtävän.

Osaamistavoitteet

Kurssin käytyään opiskelija

- ymmärtää palautumisen merkityksen hyvinvoinnille ja jaksamiselle
- osaa paremmin kuvata, havainnoida ja säädellä oman kehon viestejä, vireyden tasoja ja niiden vaihtelua
- tietää joitakin erityisesti lantion alueen terveyttä tukevia, syviä lihaskia aktivoivia harjoituksia
- hallitsee yksinkertaisia kehotietoisuuteen perustuvia harjoituksia, jotka tukevat vireyden säätelyä

Keskeiset sisällöt

- kehotietoisuus
- vireystilan säätely

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Arviointi suoritetaan asteikolla hyväksytty – hylätty. Koulutuksessa noudatetaan jatkuvan arvioinnin periaatetta. Osaaminen arviointi perustuu koulutuksen aikana tehtäviin oppimistehtäviin ja koulutuksen aikaisiin havaintoihin ja keskusteluihin.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- opiskelija säätelee ja kuvailee sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vaikutusta vireystilaansa
- opiskelija tulkitsee kehonsa viestejä ja kertoo niistä
- opiskelija valitsee ja tekee itselleen sopivia kehotietoisuus- ja palautumisharjoituksia

4.3. Ihminen ja yhteiskunta

4.3.1. Eurooppa oppimisympäristönä - Kansalaisopiston vaihto-opiskelija, 6 op

Eurooppa oppimisympäristönä -kurssi tarjoaa aikuisopiskelijoille mahdollisuuden kehittää kansainvälisyysosaamistaan, kielitaitoaan ja kulttuurienvälistä ymmärrystään osana kansalaisopiston toimintaa. Kurssi vahvistaa perustaitoja, aktiivista kansalaisuutta sekä elinikäisen oppimisen valmiuksia eurooppalaisessa yhteistyössä.

Kurssin tavoitteena on tukea opiskelijan valmiuksia toimia monikulttuurisessa ympäristössä ja käyttää vierasta kieltä. Opiskelija kehittää käytännön kielitaitoaan päivittäisissä arkielämän arjen ja opiskelun tilanteissa, ja syventää ymmärrystään kulttuurienvälisestä vuorovaikutuksesta. Samalla vahvistuvat itseohjautuvuus, reflektiotaidot ja kyky sanoittaa omaa osaamista.

Osaamistavoitteet

Kurssin käytyään opiskelija

- osaa käyttää vierasta kieltä arkielämän ja opiskelun tilanteissa
- osaa aktivoi suullista ja kirjallista ilmaisuaan vieraalla kielellä
- tunnistaa eurooppalaisen aikuiskoulutuksen toimintoja ja mahdollisuuksia
- ymmärtää vieraita kulttuureja sekä toimii rakentavasti monikulttuurisissa ryhmissä
- tunnistaa oman roolinsa paikallisena, kansallisena ja eurooppalaisena toimijana
- osaa soveltaa kestävän kehityksen ja vastuullisuuden periaatteita
- osaa asettaa itselleen oppimistavoitteita sekä arvioi omaa osaamistaan ja kehittymistään
- osaa hyödyntää kansainvälisiä kokemuksia osana elinikäistä oppimista

Keskeiset sisällöt

- aikuiskoulutuskulttuuri ja elinikäinen oppiminen eri maissa
- kulttuurienvälinen viestintä ja monikulttuurinen ympäristö
- kielitaidon kehittäminen arkielämän tilanteissa
- aktiivinen kansalaisuus ja osallisuus
- oman oppimisen tavoitteellinen suunnittelu ja arviointi

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Arviointi on jatkuvaa ja perustuu erillisiin oppimistehtäviin sekä havainnointiin. Arviointia toteutetaan myös keskustelun, itsearvioinnin ja vertaisarvioinnin keinoin. Itsearvioinnissa opiskelija tarkastelee omaa osaamistaan sekä ajatusmaailmansa muutosta. Vertaisarvioinneissa opiskelija keskustelee oppimisestaan ja havainnoistaan aikuisopiskelijoiden kanssa, jotka tulevat sekä samasta maasta että eri maista.

Arviointi suoritetaan asteikolla hyväksytty – hylätty.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- opiskelija osallistuu vieraalla kielellä (englanti, kohdemaan kieli tai oppilaitoksessa opetettava kieli) käytäviin keskusteluihin sekä pystyy kuvaamaan lyhyesti päivän tapahtumia, kurssin sisältöä ja omaa työskentelyään suullisesti tai kirjallisesti
- opiskelija työskentelee suullista ja kirjallista ilmaisua hyödyntäen pari- ja ryhmätehtävissä käyttäen vierasta kieltä sekä ymmärtää viestinnän keskeisen sisällön arjen ja opiskelun tilanteissa
- opiskelija kuuntelee toisia sekä antaa tilaa erilaisille näkemyksille käyttäen asiallista ja kunnioittavaa kieltä
- opiskelija käsittelee avoimesti kulttuuriin liittyviä teemoja ja tunnistaa tilanteita, joissa kulttuurierot voivat vaikuttaa toimintatapoihin
- opiskelija kuvaa esimerkkien avulla, miten hänen oma taustansa vaikuttaa hänen toimintaansa ja ajatteluunsa
- opiskelija kertoo kohdemaan aikuiskoulutuksesta sekä kuvaa eurooppalaisen yhteistyön ilmenemistä arjessa ja sen merkitystä
- opiskelija ottaa toiminnassaan huomioon ympäristön ja vastuullisuuden näkökulmat, kuten materiaalien ja välineiden asianmukaisen käytön, lajittelun sekä digimateriaalien hyödyntämisen
- opiskelija asettaa koulutuksen alussa 1–3 henkilökohtaista tavoitetta ja kuvaa sanallisesti nykyistä osaamistaan sekä oppimistavoitteitaan
- opiskelija arvioi itseään suullisesti ja kirjallisesti ja antaa esimerkkejä oppimisensa etenemisestä koulutuksen aikana
- opiskelija tunnistaa oppimisensa edistymisen koulutuksen päättyessä ja antaa esimerkkejä siitä, miten hän voi hyödyntää kansainvälisiä kokemuksiaan jatkossa osana elinikäistä oppimista

4.3.2. Näkökulmia Euroopasta - Kansalaisopiston vaihto-opiskelujaksot, 1,5 op

Näkökulmia Euroopasta -kurssin tavoitteena on vahvistaa kansainvälisyyttä, tukea perustaitojen oppimista, aktiivista kansalaisuutta ja ongelmanratkaisutaitoja. Toiminnan tavoitteena on kehittää opiskelijoiden kansainvälisyys- ja kielitaitoja sekä monikulttuurisuuden ymmärtämistä. Kurssit pyrkivät tarjoamaan mahdollisimman monelle kiinnostuneelle mahdollisuuden osallistua kansainväliseen toimintaan.

Kurssilla tutustutaan aikuiskoulutukseen ja elinikäisen oppimisen käytäntöihin eri Euroopan maissa sekä tarkastellaan koulutuksen merkitystä yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan näkökulmasta. Samalla opiskelijat kehittävät valmiuksiaan toimia monikulttuurisissa ryhmissä, harjoittelevat yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja sekä vahvistavat kykyään osallistua yhteiseen suunnitteluun, tiedon jakamiseen ja ongelmanratkaisuun kansainvälisessä toimintaympäristössä.

Näkökulmia Euroopasta -kurssien teema vaihtelee toteutuksen mukaan. Tavoitteena on syventää opiskelijoiden osaamista ja tuntemusta kulloinkin käsiteltävästä aiheesta eurooppalaisesta näkökulmasta. Kurssilla tarkastellaan aiheeseen liittyviä ilmiöitä, toimintatapoja ja käytäntöjä eri Euroopan maissa sekä verrataan niitä suomalaisiin ratkaisuihin. Samalla vahvistuvat

tiedonhankinta-, arviointi- ja soveltamistaidot sekä kyky tarkastella aiheita monipuolisesti kansainvälisessä kontekstissa.

Osaamistavoitteet

Kurssin käytyään opiskelija

- osaa käyttää vierasta kieltä arkielämän ja opiskelun tilanteissa
- aktivoi suullista ja kirjallista ilmaisuaan vieraalla kielellä
- tunnistaa eurooppalaisen aikuiskoulutuksen toimintoja ja mahdollisuuksia
- ymmärtää vieraita kulttuureja sekä toimii rakentavasti monikulttuurisissa ryhmissä
- tunnistaa kurssin teemaan liittyviä eurooppalaisia näkökulmia ja soveltaa oppimaansa käytännössä
- kehittää yhteistyö-, vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaitojaan kansainvälisissä oppimisympäristöissä
- vahvistaa aktiivisen kansalaisuuden valmiuksiaan eurooppalaisessa toimintaympäristössä
- hyödyntää kansainvälisiä kokemuksia osana elinikäistä oppimista

Keskeiset sisällöt

- aikuiskoulutuskulttuuri ja elinikäinen oppiminen eri maissa
- kulttuurienvälinen viestintä ja monikulttuurinen ympäristö
- kielitaidon kehittäminen arkielämän tilanteissa
- aktiivinen kansalaisuus ja osallisuus
- kurssin teemaan liittyvien ilmiöiden ja toimintatapojen syventäminen

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Arviointi on jatkuvaa ja perustuu erillisiin oppimistehtäviin sekä havainnointiin. Arviointia toteutetaan myös keskustelun, itsearvioinnin ja vertaisarvioinnin keinoin. Itsearvioinnissa opiskelija tarkastelee omaa osaamistaan sekä ajatusmaailmansa muutosta. Vertaisarvioinneissa opiskelija keskustelee oppimisestaan ja havainnoistaan aikuisopiskelijoiden kanssa, jotka tulevat sekä samasta maasta että eri maista.

Arviointi suoritetaan asteikolla hyväksytty – hylätty.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- opiskelija osallistuu vieraalla kielellä (englanti, kohdemaan kieli tai oppilaitoksessa opetettava kieli) käytäviin keskusteluihin sekä pystyy kuvaamaan lyhyesti päivän tapahtumia, kurssin teemaa ja omaa työskentelyään suullisesti tai kirjallisesti
- opiskelija työskentelee suullista ja kirjallista ilmaisua hyödyntäen pari- ja ryhmätehtävissä käyttäen vierasta kieltä sekä ymmärtää viestinnän keskeisen sisällön arjen ja opiskelun tilanteissa
- opiskelija käsittelee avoimesti kulttuuriin liittyviä teemoja ja tunnistaa tilanteita, joissa kulttuurierot voivat vaikuttaa toimintatapoihin
- opiskelija kertoo kohdemaan aikuiskoulutuksesta sekä kuvaa eurooppalaisen yhteistyön ilmenemistä arjessa ja sen merkitystä
- opiskelija osoittaa perehtyneensä kurssin teemaan liittyviin ilmiöihin ja toimintatapoihin sekä osaa tuoda esiin niihin liittyviä eurooppalaisia näkökulmia
- opiskelija tunnistaa oppimisensa edistymisen koulutuksen päättyessä ja antaa esimerkkejä siitä, miten hän voi hyödyntää kansainvälisiä kokemuksiaan jatkossa osana elinikäistä oppimista

4.3.3. Osaamispaaja, 2 op

Osaamispaajassa opitaan tunnistamaan omia vahvuuksia ja harjoitellaan työelämätaitoja, lisätään rohkeutta tarttua tuumasta toimeen ja hankitaan eväitä oman osaamisen kartoittamiseen. Pohditaan yhdessä tavoitteiden asettamista, ammatillisia kiinnostuksen kohteita ja oman osaamisen sanoittamista ja esille tuomista. Kurssilla harjoitellaan arjen ja työelämän viestintätilanteissa toimimista. Lisäksi tunnistetaan työkykyyn ja työturvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Kurssi sopii henkilöille, jotka haluavat työllistyä tai vaihtaa alaa, mutta tarvitsevat vielä aikaa ja ohjausta oman tulevaisuuden suunnitelmansa tekemiseen.

Kurssi sisältää lähiopetusta ja harjoituksia 9 x 4 oppituntia sekä omatoimisia yksinkertaisia ja helppoja oppimistehtäviä koulutuksen sisältöön liittyen ja henkilökohtaista ohjausta kurssin aiheiden oppimisessa.

Osaamistavoitteet

Kurssin käytyään opiskelija

- tunnistaa ammatillisia kiinnostuksen kohteitaan ja työelämässä tarvittavaa osaamistaan
- tunnistaa itselleen sopivia pettymyksen käsittelykeinoja
- osaa toimia ratkaisukeskeisesti
- osaa toimia työelämän vuorovaikutustilanteissa
- kykenee arvioimaan ja ottamaan huomioon käytännössä omaan työkykyyn ja työturvallisuuteen liittyviä tekijöitä
- tuntee suomalaisen koulutusjärjestelmän perusrakenteen ja koulutuksen rahoitusvaihtoehtoja

Keskeiset sisällöt

- oman työelämässä tarvittavan osaamisen tunnistaminen ja sanoittaminen
- omat ammatilliset kiinnostuksen kohteet
- pettymysten käsittelyn taidot (resilienssitaidot)
- ratkaisukeskeisyys
- työelämän vuorovaikutustaidot ja tilanteet
- työturvallisuus
- työkyvyn ylläpitäminen ja hyvinvointi: Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset kuormitustekijät ja niiden hallintataidot
- suomalaisen koulutusjärjestelmän perusrakenne
- koulutuksen rahoitusvaihtoehdot

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Arviointi suoritetaan asteikolla hyväksytty – hylätty. Koulutuksessa noudatetaan jatkuvan arvioinnin periaatetta. Osaaminen arviointi perustuu koulutuksen aikana tehtäviin oppimistehtäviin ja/tai koulutuksen aikaisiin havaintoihin ja keskusteluihin ja aktiiviseen vuorovaikutukseen lähiopetuksen aikana.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- opiskelija kertoo omista ammatillisista kiinnostuksen kohteistaan
- opiskelija kuvailee omaa työelämässä tarvittavaa osaamistaan, vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan
- opiskelija kertoo itselleen sopivista tavoista käsitellä pettymyksiä

- opiskelija päivittää ura- ja työnhaun suunnitelmaansa työnhakutilanteiden muuttuessa
- opiskelija tunnistaa omia työelämän viestintätilanteisiin liittyviä vahvuuksiaan ja kehittämistarpeitaan
- opiskelija kertoo havainnoistaan, miten työ ja ympäristötekijät vaikuttavat omaan työkykyyn ja hyvinvointiin ja kuinka voi edistää oman toimintaympäristönsä turvallisuutta
- opiskelija kertoo suomalaisen koulutusjärjestelmän tarjoamista kouluttautumismahdollisuuksista ja tarjolla olevista rahoitusvaihtoehdoista

Kansalliset perustaitojen osaamismerkit

Osaamismerkkien suorittaminen

Kurssilla on mahdollista suorittaa seuraavat osaamismerkit

Oppimisen taidot

- Oma osaaminen
- Oma osaamispolku

Vuorovaikutus- ja työhyvinvointitaidot

- Oma työhyvinvointi

4.3.4. Yrittäjyyspaja, 1,5 op

Pyöriikö mielessäsi mahdollisuus työllistää itse itsesi tai janoatko lisätietoa yrityksen perustamisesta? Yrittäjyyspaja tarjoaa tietoa ja tukea asioiden pohtimiseen ja jatkosuunnitelmien tekemiseen. Kurssilla käydään läpi erilaisia yritys- ja yrittäjyyden muotoja ja itsensä työllistämisen tapoja. Lisäksi selvitetään mitä kaikkea muuta yrittäjyyteen kuuluu, tutustutaan Sastamalan alueen elinkeinorakenteeseen, yrityksiin, yrityspalveluihin ja tullaan tutuiksi muiden yrittämisestä kiinnostuneiden kanssa. Koulutus soveltuu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita itsensä työllistämisestä ja/tai harkitsevat oman yrityksen perustamista.

Koulutus sisältää lähiopetusta 7 x 4 oppituntia sekä itsenäisiä oppimistehtäviä, jotka auttavat rakentamaan omaa liiketoimintasuunnitelmaa sekä arvioimaan omia yrittäjyysvalmiuksia ja lisätuen tarvetta ennen yrittäjäksi ryhtymistä. Koulutuksessa käytetään digitaalisia aineistoja ja oppimistehtävien tekeminen edellyttää mahdollisuutta verkkomateriaalien käyttöön.

Osaamistavoitteet

Kurssin käytyään opiskelija

- tunnistaa erilaiset yritysmuodot sekä yrityksen perustamiseen liittyvät keskeiset käsitteet ja asiat
- tietää yrittäjän vastuut ja velvollisuudet
- pohtii omia valmiuksiaan, haasteitaan ja tuen tarpeitaan mahdollisena yrittäjänä
- tuntee erilaisia yrittäjyyden muotoja
- tietää, minkälaisia aloittelevalle yrittäjälle suunnattuja palveluja, tukea ja verkostoitumismahdollisuuksia omalla paikkakunnalla on tarjolla

Keskeiset sisällöt

Perustietoa yrittäjyydestä ja itsensä työllistämisestä

- Yritysmuodot
- Yrittäjän vastuut ja velvollisuudet
- Kirjanpito ja verotus
- Asiakashankinta ja markkinointi

- Itsensä työllistäminen, kevytyrittäjyys ja alustatalous
- Yrittäjä vs. palkkatyöntekijä: plussat ja miinukset

Omat valmiudet yrittäjänä toimimiseen

- Asenne, innostus, yhteistyö- ja verkostoitumishalukkuus, innovointitaidot ja suunnitelmallisuus, riskinottovalmius ja epävarmuuden sietäminen
- Oma osaaminen ja valmiudet itsensä työllistämiseen ja yrittäjyyteen, toimintaympäristön muutosten havainnointi, mahdollisuuksien etsiminen
- Yrittäjän hyvinvointi, stressin- ja ajanhallinta, itsensä johtaminen

Toimintaympäristö, tukimuodot ja verkostot

- Yrityselämä Sastamalassa, business to business mahdollisuudet
- Tukimuodot ja palvelut yrittäjille ja yrittäjyydestä kiinnostuneille
- Ammatillinen, alueellinen ja toimialakohtainen verkostoituminen

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Arviointi suoritetaan asteikolla hyväksytty – hylätty. Koulutuksessa noudatetaan jatkuvan arvioinnin periaatetta. Osaaminen arviointi perustuu koulutuksen aikana tehtäviin oppimistehtäviin ja/tai koulutuksen aikaisiin havaintoihin ja keskusteluihin.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- opiskelija nimeää erilaisia yritysmuotoja
- opiskelija kertoo yrittäjän vastuista ja velvoitteista
- opiskelija kertoo palkkatyön lisäksi muista itsensä työllistämisen tavoista, kuten esim. alustataloudesta ja kevytyrittäjyydestä
- opiskelija nimeää omia vahvuuksiaan ja kehittämisen kohteitaan ja arvioi omia valmiuksiaan yrittäjänä
- opiskelija nimeää omalla paikkakunnallaan tahoja, jotka tukevat aloittelevaa yrittäjää ja niiden tarjoamia palveluja
- opiskelija nimeää oman yrityksensä kannalta keskeisiä verkostoja ja verkostoitumismuotoja ja osoittaa ymmärtävänsä niiden merkityksen osana menestyvän yrittäjän toimintaympäristöä

4.3.5. Opintopistekurssin ABC, 1 op

Kurssilla käydään läpi opintopistekurssin suunnittelua ja toteutusta. Mikä on opintopistekurssi ja mitä muutoksia tuntiopettajan työhön se tuo, mitä tuntiopettajan on hyvä tietää ja kuinka toimia ennen kurssin alkamista, opintopistekurssin suunnittelussa ja sen toteutuksessa ja opiskelijoiden arvioinnissa? Kurssi tarjoaa vastauksia kysymyksiin ja mahdollisuuden ajatusten vaihtamiseen muiden opettajien kanssa. Se soveltuu opintopistekurssin tarjoamisesta kiinnostuneille kansalaisopistojen tuntiopettajille ja muille aiheesta kiinnostuneille. Neljän reaaliaikaisen opetustunnin lisäksi kurssiin kuuluu itsenäistä opiskelua ennen lähiopetusta, kahden reaaliaikaisen opetuskerran välissä ja lähiopetuksen jälkeen.

Osaamistavoitteet

Kurssin käytyään opiskelija

- ymmärtää opintopistekurssin lähtökohdat yleisellä tasolla ja omassa oppilaitoksessaan
- hahmottaa opintopistekurssin rakenteen ja työmäärän

- osaa laatia kokonaissuunnitelman omaa tai opistolla tarjottavaa kurssia varten
- tuntee osaamisen tunnistamisen periaatteet ja osaa toimia arvioijana
- kiinnostuu kehittämään omaa opetustaan ja hyödyntää siinä vertaisoppimista

Keskeiset sisällöt

- lähtökohdat opintopistekurssien suunnitteluun vapaan sivistystyön oppilaistoksessa
- opintopistekurssin toteuttaminen vaihe vaiheelta Sastamalan Opistossa ja/tai omassa oppilaitoksessa
- osaamisen arviointikäytännöt ja arvioijana toimiminen

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Arviointi suoritetaan asteikolla hyväksytty – hylätty. Koulutuksessa noudatetaan jatkuvan arvioinnin periaatetta. Osaaminen arviointi perustuu koulutuksen aikana tehtäviin oppimistehtäviin ja koulutuksen aikaisiin havaintoihin ja keskusteluihin.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- kuvaa keskeiset opintopistekurssin periaatteet vapaan sivistystyön kontekstissa
- laatii opintopistekurssista suunnitelman (kuvaus, tavoitteet, opiskelijoiden informointi ja ohjaaminen, arviointi, kurssijärjestelmään tehtävät merinnät) yleisten periaatteiden ja oman oppilaitoksen käytännöt huomioiden
- soveltaa keskeisiä osaamisperusteisen arvioinnin periaatteita käytäntöön
- hyödyntää vertaistukea oman opetuksensa kehittämisessä ja sen arvioinnissa

4.4. Kädentaidot

4.4.1. Villan kehruu, 1 op

Kehruukurssilla opitaan karstaamaan villaa ja kehräämään erilaisia kuituja sekä rukilla että värttinällä. Opitaan myös uudistamaan lankoja kertaamalla ja huoltamaan rukkia. Kurssin alussa huollamme rukkit ja saat ohjeet oman värttinän tekemiseksi. Villan lisäksi voidaan myös kehrätä esimerkiksi omien lemmikkien karvoja tai muita kuituja.

Ensimmäisellä kerralla huolletaan rukkit ja opetellaan karstaamisen sekä kehruun perustekniikan. Seuraavilla kurssikerroilla opitaan erilaisia tapoja kehrätä sekä kertaamaan ja puolaamaan rukilla. Kokeneemmat kehrääjät voivat opetella pitkän vedon tekniikkaa tai kampalangan kehruuta. Osaaminen tulee esittää eläinperäisellä kuidulla.

Osaamistavoitteet

Kurssin käytyään opiskelija

- tunnistaa ja nimeää tavallisimmat kasvi- ja eläinperäiset kuidut sekä tietää niiden erot
- osaa karstata villaa tai muita eläinkuituja käsin tai karstamyllyllä
- osaa kehrätä ja kerrata tasakierteistä villalankaa rukilla ja/tai värttinällä
- osaa kehrätä rullallisen lankaa rukilla ja kerrata puoli rullallista joko kaupan kertaamatonta lankaa tai itse kehräämäänsä lankaa

Keskeiset sisällöt

- materiaalituntemus
- kuitujen esikäsittely
- kehruun tekniikat
- rukiin huolto ja säädöt kehräämistä varten
- lankojen kertaaminen ja viimeistely
- taloudellinen ja ergonominen työskentely

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Arviointi suoritetaan asteikolla hyväksytty – hylätty. Koulutuksessa noudatetaan jatkuvan arvioinnin periaatetta. Arviointi perustuu osaamisen jatkuvaan havainnointiin käytännön työvaiheissa sekä suulliseen osaamisen esittämiseen. Opiskelija dokumentoi osaamistaan esimerkiksi kuvaamalla lankojen valmistuksen

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- opiskelija näyttää villan käsittelyn työvaiheet, sekä perustelee tekemiään työvaiheita suullisesti
- opiskelija karstaa villaa tai muita eläinkuituja käsin tai karstamyllyllä
- opiskelija kehrää vähintään rullallisen lankaa ja kertaa puoli rullallista joko itse tekemäänsä tai muualta hankkimaansa kertaamatonta lankaa
- opiskelija arvioi omaa työtään, kertoo onnistumisistaan sekä kehittymisen kohteistaan

4.4.2. Pellavan kehruu, 1 op

Kurssilla opetellaan käyttämään ja huoltamaan rukkia, sekä varttinää ja kehräämään rohdin- tai aivinlankaa. Kurssin aikana tehdään exkursio Kortenien perinnetilalle, jossa opitaan kuitupellavan muokausvaiheet, loukutus, lihtaus ja häkilöinti konkreettisesti "pellavatalkoissa".

Osaamistavoitteet

Kurssin käytyään opiskelija

- tunnistaa ja nimeää tavallisimmat kasvi- ja eläinperäiset kuidut sekä tietää niiden erot
- tietää kuitupellavan viljely- ja käsittelyvaiheet
- osaa loukuttaa, lihdata ja häkilöidä pellavaa
- osaa kehrätä kuituja langaksi rukilla ja/tai varttinällä
- osaa kertoa pellavan muokkauksen vaiheet ja näyttää, kuinka työvaiheet suoritetaan
- osaa kehrätä rullallisen lankaa rukilla ja kerrata puoli rullallista joko kaupan kertaamatonta lankaa tai itse kehräämäänsä lankaa

Keskeiset sisällöt

- materiaalituntemus
- kuitujen esikäsittely
- kehruun tekniikat
- rukiin huolto ja säädöt kehräämistä varten
- lankojen kertaaminen ja viimeistely
- taloudellinen ja ergonominen työskentely

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Arviointi suoritetaan asteikolla hyväksytty – hylätty. Koulutuksessa noudatetaan jatkuvan arvioinnin periaatetta. Arviointi perustuu osaamisen jatkuvaan havainnointiin käytännön työvaiheissa sekä suulliseen osaamisen esittämiseen. Opiskelija dokumentoi osaamistaan esimerkiksi kuvaamalla lankojen valmistuksen.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- opiskelija kertoo ja esittää pellavan käsittelyn työvaiheet kasvista kehrättäväksi kuiduksi, sekä perustelee tekemiään työvaiheita suullisesti
- opiskelija kehrää vähintään rullallisen lankaa ja kertaa vähintään puoli rullallista joko itse tekemäänsä tai muualta hankkimaansa kertaamatonta lankaa
- opiskelija arvioi omaa työtään, kertoo onnistumisistaan sekä kehittymisen kohteistaan

4.4.3. Kudonta, 2 op

Kurssilla opit suunnittelemaan kankaita, rakentamaan loimia sekä kutomaan kankaita ja mattoja. Opit myös lukemaan kudontaohjeita ja tutustut sidos- ja materiaalioppiin.

Kurssilla suunnitellaan erilaisia kankaita opiskelijoiden toiveiden mukaan, rakennetaan loimia yhdessä ja kudotaan erilaisia kudonnaisia. Oppituntien lisäksi on hyvä varata myös aikaa itsenäiseen työskentelyyn. Käytettävissä on erilaisia kangaspuita, damastipuut sekä mukaan otettavia kudontakehyksiä ja sylipuut.

Kurssi sopii kaikille kudonnasta kiinnostuneille, aikaisempaa kokemusta kudonnasta ei tarvita.

Osaamistavoitteet

Kurssin käytyään opiskelija

- osaa nimetä, tunnistaa ja käyttää kudontavälineitä
- tunnistaa erilaisia materiaaleja ja osaa käyttää niitä perustellusti
- osaa suunnitella kudontatyön ja tietää sen rakentamisen periaatteet
- tietää kankaan rakentamisen työvaiheet
- osaa luoda ja rakentaa loimen kangaspuihin
- osaa lukea yksinkertaisia työohjeita
- osaa kutoa ja viimeistellä tekemänsä työn
- osaa tehdä työstään työohjeen

Keskeiset sisällöt

- kudontavälineisiin perehtyminen ja niiden käyttäminen
- materiaalitietous ja materiaalien taloudellinen käyttäminen
- loimen luominen ja rakentaminen kangaspuihin
- kudontatyön suunnittelu, valmistelu ja viimeistely
- kudontatyön ohjeen tekeminen

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Arviointi suoritetaan asteikolla hyväksytty – hylätty. Koulutuksessa noudatetaan jatkuvan arvioinnin periaatetta. Arviointi perustuu osaamisen jatkuvaan havainnointiin käytännön työvaiheissa sekä suulliseen osaamisen esittämiseen.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- opiskelija tunnistaa ja nimeää kangaspuiden osat ja muut työvälineet
- opiskelija luo ja rakentaa loimen tai kertoo työvaiheet teoriassa: loimen jako kääripirtaan, tukille vetäminen, niisiminen, pirtaan pistely, alkuosojen tekeminen, polkusten sitominen
- opiskelija suunnittelee oman työnsä värityksen ja rakenteen sekä laskee tarvittavan kuteen määrän ja hankkii kuteet
- opiskelija perustelee tekemänsä materiaalivalinnat ja niiden vaikutukset työn onnistumiseen
- opiskelija tunnistaa perussidokset
- opiskelija kutoo ja viimeistelee työnsä itsenäisesti tai ohjatusti
- opiskelija hankkii tietoa itsenäisesti ja pyytää sekä antaa apua toisille ongelmatilanteissa
- opiskelija kertoo miten kierrätysmateriaaleja voi hyödyntää tai käyttää niitä kudontatöissä
- opiskelija tekee ymmärrettävän ja toistettavan ohjeen tekemästään kudonnaisesta
- opiskelija arvioi omaa työtään, kertoo onnistumisistaan sekä kehittymisen kohteistaan

4.4.4. Nostalgisia nukkeja, nalleja ja keppihevosta, 1 op

Tutustutaan nostalgisten antiikkilelujen maailmaan ja tehdään oma nukke tai -nalle (Martta-nukke tai saksalainen luonnenukke), Perinteinen antiikkinalle, -kissa, -koira, -kettu tai -kani tai vaikka keppihevonen .

Nukkien valmistamisen aikana opitaan hiomaan, pohjustamaan, ja maalaamaan nukan pää ja kädet. Nukelle maalataan kasvot ja hiukset. Vartalo ommellaan kankaasta ja täytetään tiiviiksi sahanpurulla.

Perinteisen antiikkinalle, -kissa, -koira, -kettu tai -kani ommellaan käsin mohairkankaasta. tehdään pahvinivelet, jotka saavat lelut liikuttamaan kaikkia jäseniään ja kiinnitetään käsin puhalletut lasisilmät, jotka saavat lelut elämään. Täytemateriaalina käytetään puukuitua.

Kurssilla voidaan valmistaa myös keppihevonen, jolloin opitaan kaavojen käsittelyä, ompelua, muotoilua, yksityiskohtien (suitset, päätset, kepin kiinnittäminen) viimeistelyä sekä harjan ja otsatukan kiinnittäminen.

Lisäksi kurssilla tutustutaan lelujen ja Martta-nukkien historiaan.

Osaamistavoitteet

Kurssin käytyään opiskelija

- osaa lukea ja tulkita kaavoja
- osaa leikata tuotteen osat taloudellisesti kankaasta
- osaa ommella tuotteen kankaiset osat käsin
- osaa hyödyntää valmistuksen eri vaiheissa tarvittavia erikoistyövälineitä
- osaa täyttää tuotteen tiiviisti ja muotoilemalla puukuidulla tai valitsemallaan materiaalilla
- osaa nukkea valmistaessaan hioa, pohjustaa ja maalata tasaisen väripohjan nukan päähän ja käsiin
- osaa nukkea valmistaessaan maalata sille kasvot ja hiukset

- osaa perinteistä antiikkinalleaa valmistaessaan lisätä pahvinivelet ja käsin puhalletut lasisilmät
- osaa keppihevosta valmistaessaan tehdä varusteita ja valmistaa sekä kiinnittää harjan ja otsatukan hevoselle

Keskeiset sisällöt

- kaavojen käsittely ja tulkitseminen
- materiaalien tuntemus ja niiden perusteltu käyttö eri kohteissa
- tuotteen täyttäminen muotoillen
- erikoistyövälineiden käyttö
- lelujen historia

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Arviointi suoritetaan asteikolla hyväksytty – hylätty. Koulutuksessa noudatetaan jatkuvan arvioinnin periaatetta. Arviointi perustuu osaamisen jatkuvaan havainnointiin käytännön työvaiheissa sekä suulliseen osaamisen esittämiseen.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- opiskelija lukee ja tulkitsee valitsemansa tuotteen kaavoja
- opiskelija leikkaa tuotteen osat taloudellisesti kankaasta
- opiskelija ompelee tuotteen kankaaiset osat käsin
- opiskelija hyödyntää valmistuksen eri vaiheissa tarvittavia erikoistyövälineitä
- opiskelija täyttää tuotteen tiiviisti ja muotoilemalla puukuidulla tai valitsemallaan materiaalilla
- opiskelija valmistaa tuotteeseen kuuluvat yksityiskohdat
- opiskelija arvioi omaa työtään, tunnistaa onnistumisiaan sekä kehittymisen kohteitaan

4.4.5. Vyötärökorsetin valmistus, 2 op

Kurssi on täydellinen tilaisuus kehittää kaavoitus- ja ompelutaitoja sekä opetella valmistamaan vyötärökorsetti. Opitaan mittojen oton, kaavojen piirtämisen, materiaalien valinnan, korsetin soviteen valmistamisen ja sovittamisen sekä runsaan määrän korsetin ompeluun tarkoitettuja niksejä, joita ei muualla kerrota. Varaudu ompelemaan korsettia myös itsenäisesti kurssikertojen ulkopuolella. Opiskelijalla ei tarvitse olla osaamista kaavoituksesta tai korsettien valmistuksesta, mutta opintosuoritusta tekeville suositellaan ompelun ja kaavoittamisen ymmärrystä ja perustaitoja.

Osaamistavoitteet

Kurssin käytyään opiskelija

- osaa korsettiin ja sen valmistukseen liittyviä keskeisiä käsitteitä
- osaa ottaa mitat ja tehdä niistä mittalaskelmat
- osaa kaavoittaa 6 osaisen rinnan alle jäävän korsetin
- osaa valita korsetin sovitteeseen soveltuvat materiaalit
- osaa valmistaa korsetin soviteen
- osaa tehdä sovituksen ja siirtää mahdolliset sovitusmuutokset kaavoihin

- osaa valita materiaalit korsettia varten ja käyttää niitä perustellusti sekä taloudellisesti
- osaa valmistaa korsetin ja viimeistellä sen käyttökuntoiseksi
- osaa kertoa korsetin huolto-ohjeet

Keskeiset sisällöt

Korsetin mallin mukaisten mittojen ottaminen

- tarvittavien mittojen ottaminen korsetin kaavoittamista varten

Kaavan valmistus mittojen mukaan

- mittojen hyödyntäminen kaavojen piirtämisessä
- väljyyksien valinta mallin mukaisesti

Sovitteen valmistus ja sovittaminen

- sovitteessa käytettävien materiaalien ja valmistustekniikoiden valinta
- sovitteen ompelu
- sovittaminen ja sovitteen istuvuuden arviointi
- sovitusmuutosten tekeminen ja niiden siirtäminen kaavaan
- kaavamuutosten tekeminen ja kaavojen viimeistely

Korsetissa käytettävien materiaalien valinta

- kangasmateriaalien valinta ja yhteensopivuus tuotteen käyttötarkoituksen ja mallin kanssa
- tukimateriaalien valinta ja viimeistely
- muiden käytettävien materiaalien valinta ja viimeistely

Korsetin valmistus

- leikkuusuunnitelman tekeminen ja saumanvarojen perusteltu käyttäminen
- kankaan leikkaaminen taloudellisesti
- korsetin ompelussa käytettävien rakenteiden valinta ja perustelu
- korsetin ompelu
- korsetin viimeistely käyttökuntoiseksi

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Arviointi suoritetaan asteikolla hyväksytty – hylätty. Koulutuksessa noudatetaan jatkuvan arvioinnin periaatetta. Arviointi perustuu osaamisen jatkuvaan havainnointiin käytännön työvaiheissa sekä suulliseen osaamisen esittämiseen.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- opiskelija käyttää korsettiin ja sen valmistukseen liittyviä keskeisiä käsitteitä tarkoituksenmukaisesti
- opiskelija ottaa mitat ja tekee niistä mittalaskelmat
- opiskelija kaavoittaa rinnan alle jäävän korsetin
- opiskelija valitsee korsetin sovitteeseen soveltuvat materiaalit
- opiskelija valmistaa korsetin sovitteen
- opiskelija tekee sovituksen ja siirtää mahdolliset sovitusmuutokset kaavoihin
- opiskelija valitsee materiaalit korsettia varten ja käyttää niitä perustellusti sekä taloudellisesti
- opiskelija valmistaa korsetin ja viimeistelee sen käyttökuntoiseksi

- opiskelija kertoo korsetin huolto-ohjeet joko kirjallisesti tai suullisesti
- opiskelija arvioi omaa työtään, kertoo onnistumisistaan sekä kehittymisen kohteistaan

4.5. Ruoka, koti ja puutarha

4.5.1. Maailman viinit – Etelä-Afrikka, Chile ja Australia, 1 op

Kurssilla tutustutaan Etelä-Afrikan, Chilen ja Australian viinikulttuureihin, historiaan ja nykypäivän viinitrendeihin. Kurssi tarjoaa kattavan kokonaiskuvan siitä, miten ilmasto, maantiede, rypälelajikkeet ja moderni viininvalmistus vaikuttavat viinien tyyliin ja laatuun.

Kurssilla perehdytään Etelä-Afrikan persoonalliseen Pinotageen ja laadukkaisiin Chenin Blanc -viineihin, Chilen ikoniseen Carmenèreen sekä rannikkoalueiden raikkaisiin valkoviineihin. Australiassa tutustutaan Shirazin rinnalla myös maan uuden aallon viineihin ja viileämpien alueiden elegantteihin tyyliin. Samalla tarkastellaan kestävän viininviljelyn kehitystä, paikallisia viinialueita ja uuden maailman viinimaiden asemaa kansainvälisessä viinikulttuurissa.

Koulutus sisältää ohjattuja maisteluita, viinialueiden ja rypälelajikkeiden vertailua sekä käytännönläheistä tietoa viinien tunnistamisesta, tarjoilusta ja ruokasovelluksista.

Osaamistavoitteet

Kurssin käytyään opiskelija

- osaa kuvailla Etelä-Afrikan, Chilen ja Australian keskeiset viinialueet, niiden maantieteelliset erityispiirteet sekä viinihistorian pääpiirteet
- osaa selittää ilmaston, maaperän ja modernien valmistusmenetelmien vaikutukset uuden maailman viinien tyyliin ja laatuun
- tunnistaa aistinvaraisesti ja nimeää keskeiset rypälelajikkeet (Pinotage, Chenin Blanc, Carmenère, Shiraz, Cabernet Sauvignon, Riesling, Chardonnay) sekä niiden tyylilliset ominaisuudet
- osaa arvioida viinien laatu- ja makuprofiileja hyödyntäen systemaattisen maistelun perustekniikoita ja viinitermistöä
- osaa yhdistää viinejä niille soveltuviin ruokiin perustellusti
- osaa eritellä kestävän viininviljelyn ja vastuullisen tuotannon keskeisiä periaatteita ja trendejä lukemalla ja tulkitsemalla tuote-etikettejä
- osaa vertailla uuden maailman moderneja viinityylejä ja vanhan maailman perinteisiä viinejä keskenään sekä lähiopetuksessa että itsenäisissä tehtävissä

Keskeiset sisällöt

- Etelä-Afrikan, Chilen ja Australian viinihistoria ja viinikulttuurit
- uuden maailman viinimaiden asema kansainvälisessä viinintuotannossa
- tärkeimmät viinialueet ja niiden ilmasto- ja maaperäolosuhteet
- keskeiset rypälelajikkeet ja niiden tyylilliset ominaisuudet
- Pinotage, Chenin Blanc, Carmenère, Shiraz, Cabernet Sauvignon, Riesling ja Chardonnay
- ilmaston ja maantieteen vaikutus viinien makuun ja rakenteeseen
- viininvalmistuksen modernit menetelmät ja nykyiset trendit
- kestävän viininviljelyn periaatteet ja vastuullinen tuotanto
- viinien aistinvarainen arviointi ja maistelun perusteet
- viinien ja ruokien yhdistäminen
- alueellisten viinityylien vertailu ja tunnistaminen
- viinien tarjoilu, säilytys ja arviointi käytännössä

Arviointi

Arvioinnin kuvaus

Koulutuksessa noudatetaan jatkuvan arvioinnin periaatetta. Opiskelija osoittaa osaamisensa suullisesti ja toiminnallisesti osallistumalla aktiivisesti lähiopetuskertojen viininmaisteluihin ja analysointitehtäviin. Lisäksi opiskelija suorittaa itsenäiset oppimistehtävät kotona, joihin kuuluu kurssin teema-alueiden viinien maistelu, ruokaparitusten testaaminen, etikettien analysointi sekä uuden ja vanhan maailman viinityylien itsenäinen vertailu. Opiskelija raportoi näiden kotitehtävien ja vertailujen tuloksista suullisesti yhteisillä oppitunneilla.

Arviointi suoritetaan asteikolla hyväksytty – hylätty.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- opiskelija tunnistaa ja paikantaa Etelä-Afrikan, Chilen ja Australian keskeisiä viinialueita ja rypälelajikkeita
- opiskelija tunnistaa uuden maailman viinimaiden historialliset ja kulttuuriset taustat osana kansainvälistä viinintuotantoa
- opiskelija käyttää viinien aistinvaraisessa arvioinnissa vakiintunutta viinitermistöä ymmärrettävästi
- opiskelija havaitsee ja kuvailee ohjatussa maistelussa tai kotitehtävissä viinien keskeiset tyylliset ominaisuudet (kuten hapokkuuden, otanniinit ja aromit)
- opiskelija laatii perusteltuja suosituksia viinin ja ruuan yhdistämiseksi kurssilla opittujen perussääntöjen sekä omien kotikokeilujensa pohjalta
- opiskelija tulkitsee tuote-etikettejä ja tunnistaa niiden perusteella kestävän ja vastuullisen viinintuotannon keskeiset merkit sekä valmistustiedot
- opiskelija vertaa uuden maailman viinityylejä eurooppalaisiin vanhan maailman vastineisiin sekä luokassa että kotona suoritettujen tehtävien avulla ja tunnistaa niiden keskeiset erot
- opiskelija arvioi oman viinitietoutensa ja aistihavaintojensa kehittymistä kurssin aikana ja raportoi siitä osana yhteistä keskustelua

5. Kansalliset perustaitojen osaamismerkkit

Osaamismerkkien suorittaminen

Sastamalan Opiston kursseilla voi eri kurssien yhteydessä suorittaa seuraavia osaamismerkkejä

Digitaidot

- Digiosaamisen kehittäminen
- Digitaalinen sisältö
- Digitaalinen tiedonhaku
- Digitaaliset toimintaympäristöt

Oppimisen taidot

- Oma ajankäyttö
- Oma osaaminen
- Oma osaamispolku

Vuorovaikutus- ja työhyvinvointitaidot

- Oman toiminnan ohjaus
- Oma työhyvinvointi
- Ryhmässä toimiminen
- Vuorovaikutus