

# Hyvinvoinnin opintopolku

#kohti jatkuvia polkuja  
-hanke 2021-2022

- Hyvinvoinnin opintopolku on suunnattu kenelle tahansa omasta hyvinvoinnistaan kiinnostuneelle. Sopii niin opiskelijoille kuin työssäkäyville, tai kenelle vain.
- Hyvinvoinnin opintopolku koostuu kolmesta kurssista:
  - Kehonhuolto (1op)
  - Hengitys (1op)
  - Meditaatio (1op)
- Kurssit voi suorittaa vapaassa järjestyksessä ja kurssien laajuutta voidaan muokata kunkin opiston tarpeiden mukaan.
- Kurssit on suunniteltu lähiopetuksiksi, mutta pienillä muutoksilla se on mahdollista toteuttaa myös etäopetuksena. Aiheet on valittu sen mukaan, että jokaisesta opistosta voi löytyä näihin sopivia opettajia. Osaamistavoitteet ja arviointikriteerit on laadittu hyvinvointi -teeman näkökulmasta ja niihin on jätetty väljyyttä opettajan omalle osaamiselle ja toteutusmenetelmille.
- Opintopolkua on mahdollista laajentaa muilla aihealueen kursseilla (esim. ravinto, uni, lihaskunto), sekä jatkotason syventävillä kursseilla.

# NYT



# TULEVAISUUDESSA

