



## Osaamisperusteisen kurssin / koulutuksen suunnittelulomake

\* = pakollinen kenttä ePerusteissa

YLEISET TIEDOT	
Kurssin, koulutuksen tai opintokokonaisuuden nimi *	Hengityksen alkeet (1/2 op)
Koulutusala (Hellewi)	hyvinvointi
Tunnus (Hellewi)	
Ajankohta (Hellewi)	Pvm ja klo
Opetuspaikka (Hellewi)	Lähiopetus & verkkotallenteet
Toteutustapa (suunnittelu / Hellewi)	kesto esim. 4 viikkoa lähiopetus x 4 itsenäistä opiskelua xx oppituntia  Ihanteellista olisi, että lähiopetuskurssilaisilla olisi käytettävissään esim. 3-4 hengitysharjoitus-tallennetta, joita voisi toistaa kurssin ajan.
Laajuus opintopisteinä (Hellewi ja ePerusteet) *	0,5 op
Kuvaus (Hellewi ja ePerusteet) *	Hengityskurssi auttaa tiedostamaan hengittämisen tärkeyden omalle hyvinvoinnille sekä antaa työvälineitä oman hengityksen parantamiseen.
Oppimateriaali ja välineet (suunnittelu / Hellewi)	vihko kynä joogamatto mukavat vaatteet
Kurssin / koulutuksen taso * (Hellewi / ePerusteet)	Alkeet
Ennako-osaaminen (Hellewi / ePerusteet) *	Ei vaadita ennako-osaamista

<b>OPETUKSEN TAVOITTEET (Hellewissä kohta Osaamistavoitteet)</b>	
<b>Tavoitteet (LISTA) * (Hellewi / ePerusteet)</b>	Kurssin käytyään osallistuja <ul style="list-style-type: none"><li>• havainnoi omaa hengitystään</li><li>• tunnistaa muutokset omassa hengityksessään</li><li>• ymmärtää hengityksen yhteyden terveyteen</li><li>• osaa rauhoittaa mieltään ja kehoaan hengityksellä</li><li>• tietää teoriaa hyvästä hengityksestä</li><li>• osaa muutamia perushengitystekniikoita</li></ul>
<b>KESKEISET SISÄLLÖT</b>	
<b>(Suunnittelu ja ePerusteet)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• hengityksen merkitys mielelle</li><li>• hengitystekniikat</li><li>• hengitysharjoitukset</li><li>• hengityksen fysiologia ja anatomia</li><li>• Kotiharjoittelu ohjeiden mukaan</li></ul>
<b>OSAAMISEN ARVIOINTI (Hellewissä kohta Arviointikriteerit)</b>	
<b>Arvioinnin kuvaus ja osaamisen osoittaminen (suunnittelu ja ePerusteet)</b>	Arviointi: hyväksytty / hylätty Osaaminen osoitetaan osallistumalla tunneille ja tekemällä annetut kotiharjoitteet. Arviointitapana on jatkuva arviointi.
<b>Opiskelijan osaamisen arvioinnin kohteet LISTANA * (ePerusteet)</b>	Opiskelija saa hyväksytyn arvosanan, kun hän saavuttaa kurssin tavoitteet.
<b>MUUT TIEDOT</b>	
<b>Todistus</b>	Opiskelija saa todistuksen kurssin tai koulutuksen suorittamisesta. Tarvittaessa kirjataan KOSKI-tiedonsiirtoon liittyvää tietoa.
<b>Lisätietoa (Hellewi ja ePerusteet) *</b>	Hyvinvoinnin opintopolku