KUOPION KANSALAISOPISTO

2018

OPETUSSUUNNITELMAN PERUSTEET

KOTITALOUS

V:\Hyvinvointi\Kansalaisopisto\Yhteinen\Viestinta\Kuvat\Vicente Serra2016\VS-Kansalaisopiston toiminta-159.tif

SISÄLLYSLUETTELO

1. KOTITALOUS OPPIAINEENA
2. OPETUKSEN TAVOITTEET
3. KOHDERYHMÄT JA SISÄLLÖT
4. OPETUKSEN TOTEUTUS
5. KESTÄVÄ KEHITYS
6. TASA-ARVO JA YHDENVERTAISUUS
7. ARVIOINTI
8. **KOTITALOUS OPPIAINEENA**

Kotitalousopetus Kuopion kansalaisopistossa on kokonaisvaltaisesti opiskelijan hyvinvointia, sujuvaa arkea ja elämänhallintaa tukeva oppiaine, jossa korostuu yhdessä viihtyminen ja virkistäytyminen oppimisen ohessa. Toiminta perustuu käytännön tekemiseen, taitojen kehittämiseen ja yhteisöllisyyteen. Tärkeänä osana on rakentaa luottamuksellinen ilmapiiri, jossa onnistumisen kokemukset lisäävät itseluottamusta ja kannustavat opiskelijoita tekemään omaa hyvinvointia ja hyvää elämää tukevia valintoja.

Ainealueella on tarjolla monipuolisesti kursseja erilaisille kohderyhmille useista eri aihealueista. Opetus on eri segmentit ja oppimistyylit huomioivaa. Opetuksen perustana on konstruktivistinen näkemys oppimisesta, jossa tieto rakentuu vuorovaikutuksessa opettajan ja oppijan välillä sekä vuorovaikutuksessa ryhmän opiskelijoiden välillä.

Ryhmässä toimiminen antaa mahdollisuuden myös vuorovaikutustaitojen kehittymiselle, ruoan sosiaalisen merkityksen huomioimiselle sekä ruoasta ja ruoanvalmistuksesta nauttimiselle yhdessä toisten kanssa. Varsinkin pitkillä, koko lukuvuoden kestävillä kursseilla syntyy sosiaalisia verkostoja, minkä monet kurssilaiset ovat kokeneet merkittävänä elämänlaatunsa kohottajana.

1. **TAVOITTEET**

Ruuanvalmistuksen näkökulmasta tavoitteena on, että opiskelija osaa valita ja käyttää laadukkaita elintarvikkeita monipuolisesti, ennakkoluulottomasti ja tarkoituksenmukaisesti. Tavoitteena on myös ohjata nykyaikaisten ja tehokkaiden työtapojen ja välineiden käyttöön sekä työturvalliseen ja hygieeniseen valmistustapaan. Lopullisena tavoitteena on, että opitut taidot näkyvät opiskelijan arjessa käytännön hyötynä, kuten monipuolisempana ruokavaliona sekä valmiutena vastata ruokataloudesta. Tavoitteena on myös kannustaa opiskelijoita toiminaan harkitsevana ja vastuullisena kuluttajana sekä toteuttamaan kestävän kehityksen periaatteita käytännössä.

Ravitsemuskasvatuksen näkökulmasta tavoitteena on innostaa opiskelijaa pohtimaan ravitsemustottumuksiaan ja omien ruokavalintojen merkitystä terveydelle niin, että opiskelija osaa soveltaa teoriatietoa käytännön ruoanvalmistukseen ja omiin valintoihinsa. Ravitsemuskasvatuksen opetus pohjautuu valtakunnalliseen kansalaisopistoille laadittuun Laadukkaat ruokavalinnat -opetussuunnitelmasuositukseen. Suositus perustuu Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimiin ravitsemussuosituksiin sekä elintarviketalouden laatustrategiaan.

Sosiaalisen hyvinvoinnin, yhteisöllisyyden, virkistäytymisen ja elinikäisen oppimisen näkökulmasta tavoitteena on edistää sosiaalisten suhteiden muodostumista, innostaa jatkamaan oppimista, tarjota vastapainoa ja kohokohtia arjen keskelle sekä parantaa itsetuntoa ja itseluottamusta. Lisääntyneet taidot ja parantunut itseluottamus innostavat jakamaan vastuuta kotitöistä ja kannustavat valmistamaan ruokaa myös perheelle sekä ystäville, mikä edistää puolestaan lähipiirin hyvinvointia ja ylläpitää sosiaalisia suhteita.

1. **KOHDERYHMÄT JA SISÄLLÖT**

Kotitalousopetuksen opinto-ohjelma laaditaan vuosittain ja sen suunnittelussa huomioidaan kuntalaisten esittämät toiveet ja ideat, ajankohtaiset ruoka- ja ravitsemusilmiöt, Kuopion kaupungin strategia, opiston lukuvuoden teema sekä muut soveltuvat paikalliset ja jopa kansainväliset teemat. Opinto-ohjelman laatii kotitalouden vastuuopettaja yhdessä tuntiopettajien kanssa. Joitakin kursseja toteutetaan yhteistyössä eri järjestöjen ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa.

Suurin osa kursseista on aiheiltaan vuosittain uudistuvia 1-2 kokoontumiskerran lyhytkursseja, jotka ovat joustava tapa oppia ja osallistua kursseille ilman pitkäaikaista sitoutumista. Lisäksi ohjelmassa on pysyvämpiä koko lukuvuoden kestäviä kursseja, joilla on opinnollisuuden lisäksi tärkeä merkitys myös sosiaalisten verkostojen muodostajana ja ylläpitäjänä.

Kotitalousopetuksen kohderyhmänä ovat aikuiset, seniorit, lapset ja nuoret sekä lapset ja aikuiset yhdessä. Lisäksi opetusta järjestetään maahanmuuttajille osana suomen kielen opintoja. Tarpeen mukaan erityisryhmille järjestetään myös omia kursseja yhteistyössä eri järjestöjen ja toimijoiden kanssa.

Kotitalousopetus jakautuu sisällön mukaan seuraaviin aihealueisiin:

**Kokkikurssit**

Kokkikurssit ovat koko lukuvuoden kestäviä kursseja, joilla opetellaan pitkäjänteisemmin tasokuvauksen mukaisesti ruuanvalmistuksen perustietoja ja -taitoja ja syvennetään aiemmin opittua.   
**Terveyttä ruuasta**

Terveyttä ruuasta -osio sisältää esimerkiksi erityisruokavalioihin tai kasvisruokaan painottuvia lyhytkursseja, joilla opitaan tekemään omaa hyvinvointia edistäviä valintoja ja valmistamaan terveellisiä aterioita hyvistä raaka-aineista.

**Kansainväliset keittiöt**

Yhden kokoontumiskerran lyhytkursseja, joilla perehdytään eri maiden ruokakulttuuriin ja valmistetaan kohdemaalle tyypillisiä ruokia. Osa kursseista on englanninkielisiä.

**Juhlaruuat ja leivonnaiset**

1-2 kokoontumiskerran kursseja, joilla perehdytään sekä suomalaiseen että kansainväliseen leivonta- ja juhlakulttuuriin. Teemat vaihtelevat perinnetaidoista ajankohtaisiin trendeihin. Osa kursseista on englanninkielisiä.

**Juomakulttuuri**

Juomakulttuuri osio sisältää viinikursseja, joissa paneudutaan eri teemoilla viinien maailmaan sekä ruuan ja viinin toisiaan täydentävään luonteeseen.

**Muu ruuanvalmistus**

Osio sisältää monipuolisesti lyhytkursseja eri aihealueista sekä kokataan kotiinvietävää -päiviä. Kokataan kotiinvietävää päivät on kaikille ruuanvalmistuksesta kiinnostuneille aikuisille suunnattu joustava tapa opiskella kotitaloustaitoja ohjaajan opastuksella. Päivän aikana kukin osallistuja voi valmistaa ohjaajan suunnitteleman ohjelman mukaisesti ruuan ja leivonnaisen kotiin vietäväksi. Ryhmäkoko on enintään kahdeksan henkeä, jolloin on mahdollista saada myös yksilöllisempää ohjausta.

**Hygieniaosaamiskoulutus**

Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran ohjeiden mukaisesti järjestettäviä hygieniaosaamiskoulutuksia ja -testejä. Mahdollisuus suorittaa myös yksilöllinen erityistilannetesti.

**Lapset ja nuoret**

Koko lukuvuoden kestävää kotitalousopetusta 10-13 -vuotiaille.

**Lapset ja aikuiset yhdessä**

Lyhytkursseja, joilla lapsi ja aikuinen valmistavat yhdessä ruokaa tai leivonnaisia eri teemojen mukaan. Kursseja on eri-ikäisille lapsille ja osa niistä on myös englanninkielisiä.

1. **OPETUKSEN TOTEUTUS**

Kotitaloudessa on päätoiminen opettaja, päätoiminen ohjaaja sekä sivutoimisia tuntiopettajia, joista useimmat ovat työskennelleet opistossa useita vuosia. Uusia opettajia rekrytoidaan, mikäli heillä on sellaista erityisosaamista tai kurssi-ideoita mitä entisillä opettajilla ei ole.

Kukin opettaja suunnittelee itse omien kurssiensa sisällöt. Päätoiminen opettaja toimii vastuualueellaan perehdyttäjänä ja tukihenkilönä opetukseen ja kurssien käytännön toteutukseen liittyvissä asioissa. Päätoiminen ohjaaja suunnittelee ja ohjaa kokataan kotiin vietävää -päivät sekä huolehtii elintarvikehankinnoista ja kotitalousopetuksen tilojen kunnossapidosta yhdessä päätoimisen opettajan kanssa.

Kotitalouden kurssit ovat joko koko lukuvuodelle ajoittuvia tai 1-2 päivän aikana toteutettavia lyhytkursseja. Kurssien tavallisin opiskelijaminimi on 10 ja maksimi 16. Kaupunkialueen kotitalousopetus järjestetään Puistokartanon päätoimipisteessä, jossa sijaitsee ajanmukainen, erillisellä ruokailutilalla varustettu opetuskeittiö. Lisäksi maaseutualueilla järjestetään vuosittain muutamia kursseja.

Kurssien sisältö painottuu käytännönläheiseen tekemiseen opetuskeittiöllä.  
Opetuskerrat alkavat alustuksella päivän aiheeseen sekä tutustumisella raaka-aineisiin ja ruokaohjeisiin. Ruuat ja leivonnaiset valmistetaan paritöinä tai pienryhmissä ja lopuksi aterioidaan yhdessä.

Koko lukuvuodelle ajoittuvien kurssien sisältö rakennetaan opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden mukaisesti huomioiden erilaiset lähtökohdat, kokemukset ja oppimistyylit sekä aikaisemmat tiedot, taidot ja asenteet. Lyhytkursseilla sisältö on raaka-ainehankintojen vuoksi tarkemmin ennalta määritelty, mutta ohjelmassa on aina mukana eri taitotasot huomioivia töitä.

1. **KESTÄVÄ KEHITYS**

Kestävän kehityksen arvot ohjaavat kotitalouden opetusta monin tavoin.

Käytännön toiminnassa huomioidaan niin ekologinen, taloudellinen, sosiaalinen kuin kulttuurinenkin kestävyys. Nämä toimintaperiaatteet ohjaavat kaikkia kotitalouden kursseja, mutta opinto-ohjelmassa on vuosittain tarjolla myös erityisesti kestävän kehityksen teeman alle suunniteltuja kursseja, kuten kasvisruoka, ilmastomyönteinen ruoka sekä luonnonantimiin perustuvat kurssit. Kulttuurista kestävyyttä edistetään mm. vaalimalla perinneruokakulttuuria sekä tutustumalla eri maiden ruokakulttuureihin.

Opetuksen ideologiana on, että ruokavalinnoissa kokonaisuus ratkaisee. Ravitsemussuositusten mukainen ruoka edistää terveyttä ja on ympäristön kannalta mahdollisimman kestävä. Arkiruoka on järkiruokaa, jonka tulisi olla sesonginmukaista, terveellistä, mahdollisimman lähellä tuotettua, eettistä, ekologista ja herkullista. Kursseilla käytetään runsaasti sesongin mukaisia kasviksia ja myös koko lukuvuoden kursseilla on vuosittain kasvisruokaan keskittyviä teemakertoja. Tavoitteena on myös vähentää ruokahävikkiä jakamalla ideoita tähderuokien hyödyntämiseksi sekä opettelemalla tunnistamaan vielä käyttökelpoisia elintarvikkeita.

Opetuskeittiölle hankittavissa raaka-aineissa suositaan kotimaisia, mahdollisimman lähellä tuotettuja elintarvikkeita. Elintarvikkeiden hankinnassa, säilytyksessä, valmistuksessa ja tarjoilussa noudatetaan Kuopion kansalaisopiston kotitalousopetuksen omavalvontasuunnitelmaa.

Työskentelyssä kiinnitetään huomiota hyviin työtapoihin sekä työturvallisuuteen. Opetuskeittiön koneet ja laitteet ovat ajanmukaisia ja he huolletaan säännöllisesti. Käytettävät pesu- ja puhdistusaineet ovat ympäristömerkittyjä ja niistä on luokassa esillä lainmukaiset käyttöturvallisuustiedotteet.

Energian säästöön kiinnitetään huomiota mm. siten, että uuneja ei pidetä aiheettomasti päällä. Juoksevan veden tarpeetonta käyttöä vältetään ja astiat pestään täysinä koneellisina ammattikäyttöön tarkoitetulla astianpesukoneella. Kotitalousopetuksessa syntyvät jätteet lajitellaan asianmukaisesti erotellen biojäte, sekajäte, lasi, metalli ja kartonki. Osa biojätteestä kompostoidaan käyttäen Bokashi -menetelmää.

Opetusmateriaaleissa vältetään tarpeetonta kopiointia ja kopioita otettaessa ne tulostetaan kaksipuoleisena. Opetuksessa hyödynnetään mahdollisimman paljon myös digitaalisia aineistoja.

Kestävä hyvinvointi korostuu kotitalousopetuksessa myös arjen hallinnan, yhteisöllisyyden ja vuorovaikutteisen oppimisen kautta. Toiminnallisuus, yhdessä tekeminen, saman pöydän ääressä ruokailu ja kokemusten jakaminen virkistävät ja luovat mielihyvää, josta seuraa henkistä hyvinvointia, mikä heijastuu myös lähiympäristöön ja lopulta koko yhteiskuntaan.

1. **TASA-ARVO JA YHDENVERTAISUUS**

Kotitalousopetuksessa noudatetaan Kuopion kansalaisopiston tasa-arvo ja yhdenvertaisuussuunnitelmaa. Kotitalousopetuksen tilat, laitteet sekä työvälineet ovat ajanmukaisia, turvallisia ja toimivia. Puistokartanon opetuskeittiöön on esteetön pääsy.

Kurssitarjonnassa on huomioitu monipuolisesti erilaiset kohderyhmät. Kursseja on aikuisille, senioreille, lapsille ja perheille sekä maahanmuuttajille. Opetusta järjestetään myös englanninkielellä. Erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden osallistumista tuetaan erilaisin opetusjärjestelyin. Tarvittaessa avustaja voi osallistua kurssille maksutta. Miehet ovat yksi opiston aliedustettuja kohderyhmiä, joten tasa-arvo ja yhdenvertaisuussuunnitelman mukaisesti kotitalousopetuksessa on tarjolla erityisesti miehille suunnattua opetusta.

Joillekin kursseilla on merkitty taitotaso, mutta suurimmalle osalle kursseista ovat tervetulleita kaikki aiheesta kiinnostuneet. Opettaja laatii sopivan, erilaiset tarpeet ja oppimistyylit huomioivan oppimateriaalin sekä suunnittelee opetuksen sisällöt eri taitotasot huomioiden.

Kurssien alussa korostetaan yhdenvertaisuuden, yhdessä tekemisen ja toisen auttamisen periaatetta. Pari- tai pienryhmätyöskentely ainealueen erityispiirteenä tukee kaikkien mahdollisuutta osallistua ja yhdessä tekeminen edistää myös erilaisuuden ymmärtämistä. Yhteisen kiinnostuksen kohteen ääressä ovat kaikki opiskelijat yhdenvertaisia taustaan, taitotasoon tai sosioekonomiseen asemaan katsomatta.

Pitkäaikaisilla opettajilla on pedagoginen pätevyys ja monipuolista kokemusta erilaisten opiskelijoiden kanssa työskentelystä. Tuntiopettajat ovat viikoittain yhteydessä vastuuopettajaan ja antavat palautetta opetuksen sujumisesta. Tiivis vuorovaikutus mahdollistaa tiedon ja hyvien käytänteiden jakamisen sekä mahdollisten ongelmatilanteiden ratkaisemisen nopeasti.

1. **ARVIOINTI**

Kotitalousopetuksessa arviointia toteutetaan eri tasoilla.

Kukin opiskelija asettaa itse lopulliset tavoitteet omalle oppimiselle ja osallistumiselle. Arviointi on näiden tavoitteiden suuntaista ja sen tavoitteena on rakentaa hyvää vuorovaikutusta ja luottamuksellista ilmapiiriä, joka rohkaisee ja kannustaa opinnoissa etenemistä. Kursseilla tapahtuvat yhteiset arviointihetket ohjaavat opiskelijoita tunnistamaan ja arvostamaan itselle merkityksellisiä asioita ja kehittämisen kohteita. Kannustava palaute edistää hyvää yhteishenkeä ja ilmapiiriä ryhmässä.

Kurssipalautetta kerätään opiston yleisellä palautelomakkeella yleensä syyslukukauden lopulla. Kyselyyn valitaan n.10 % ainealueen kursseista.

Palautelomakkeesta kurssin opettaja ja ainealueen vastuuopettaja saavat tietoa kurssien sisällön kehittämiseen. Opettajat voivat tarvittaessa kerätä myös suullista tai kirjallista palautetta opiskelijoilta heti kurssin jälkeen.

Päätoiminen opettaja pitää kehityskeskusteluja tuntiopettajille. Käytävien keskustelujen pohjalta suunnitellaan uutta opetusohjelmaa seuraavalle lukuvuodelle. Ennen opetuskauden alkua suunnitellaan ja kehitetään yhdessä kokemusten ja saadun palautteen perusteella opetuksen sisältöjä sekä käytännön toteutuksia.