

TERVEYS JA HYVINVOINTI**1 TAUSTA**

Kuopion kansalaisopiston perustehtävä ja yhteiskunnallinen rooli on tarjota laadukkaita, hyvin saavutettavissa olevia elinikäistä oppimista tukevia koulutuspalveluja.

Opistomme toimii kuntalaisten yhteisöllisenä hyvinvointia ja oppimista edistävänä erilaisten ihmisten opiskelu-, kohtaamis- ja virkistäytymispaikkana.

Kuopion kansalaisopiston opetus pohjautuu yleisellä tasolla Kuopion kaupungin strategiassa esitettyihin arvoihin ja visioon, josta on johdettu opiston toiminta-ajatus.

Opiston pedagogiikan keskiössä on konstruktivistista oppimiskäsitys sekä positiivinen pedagogiikka.

Kaikenikäisille suunnattu Terveiden ja hyvinvoinnin ainealue käsittelee laajalti hyvää, tervettä ja onnellista elämää.

2 TAVOITE

Terveiden ja hyvinvoinnin ainealueen tavoitteena on ylläpitää ja edistää fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja henkistä toimintakykyä sekä hyvinvointia.

Ainealueella tehdään paljon terveydenedistämisen yhteistyötä niin valtakunnallisten kuin alueellistenkin toimijoiden kanssa. Yhteiskunnallista tehtäväänsä ainealueella on toteutettu mm. tekemällä tiiviisti yhteistyötä esim. erilaisten järjestöjen kanssa.

**3 OPETUKSEN SUUNNITTELU, SISÄLLÖT JA TOTEUTUS**

Kurssit suunnitellaan opiskelijalähtöisesti vastuusuunnittelijoiden ja opettajien välisenä yhteistyönä. Suunnittelussa otetaan huomioon opiskelijoiden toiveet ja pedagogisessa arvioinnissa saadut palautteet sekä opettajilta saadut ehdotukset ja palautteet.

Kansalaisopiston opetus on avointa kaikille. Jokainen opiskelija aloittaa opiskelun omista lähtökohdistaan ja asettaa itse omat tavoitteensa. Elinikäisen oppimisen periaate ja erilaisten oppimistyylien huomioiminen ovat opetuksen suunnittelun lähtökohtia.

3.1 Eri kohderyhmät

Kursseille voivat osallistua kaikenikäiset ja –tasoiset ainealueen oppimisesta kiinnostuneet opiskelijat. Pääkohderyhmänä ovat nuoret, työikäiset aikuiset ja seniorit. Myös lapsille järjestetään kursseja kysynnän mukaan.

Kursseja tarjotaan huomioiden kohderyhmien erilaiset opiskelutarpeet. Näitä voivat olla esimerkiksi harrastetavoitteinen, työelämän tarpeista ja yhteiskunnallisista tarpeista lähtevä koulutus.

3.2 Ainealue jakautuu kahteen osa-alueeseen:

Terveys



Terveysten kurssien tavoitteena on edistää opiskelijan kokonaisvaltaista terveyttä. Siinä kurssitarjonta rakentuu vuosittain liikunnan, ravitsemuksen ja unen teemojen äärelle ja kokeilussa on myös valmennuksellista ohjausta näihin teemoihin.

Kuopion kansalaisopistolla on lisäksi laaja osaaminen aivoterveysteen ja sen edistämiseen eri kohderyhmille.

Mielenterveys ja sen edistäminen on toinen keskeinen teema, jossa opistollamme on vahvaa osaamista.

Hyvinvointi



Kansalaisopistolla pyritään järjestämään monipuolisesti kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevia kursseja niin yhteiskunnan ja yksilöiden tarpeisiin. Viime vuosina suosiossa ovat olleet palautumisen, stressinhallinnan, mindfulnessin ja rentoutumisen kurssit.

Tavoitteena on tarjota opiskelijoille mahdollisuus osallistua, kokeilla ja löytää itselleen oma tapa huolehtia hyvinvoinnistaan ja edistää omaa hyvinvointiaan.

Opiston henkilökunnasta useampi jo kouluttautunut positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointitaitojen opettajaksi. Positiivinen psykologia ja -pedagogiikka ovatkin astuneet luonnolliseksi osaksi opiston toimintaa ja kursseja eri muodoissaan. Laaja-alaisia hyvinvointitaitoja kuten esimerkiksi tunnetaitoja, läsnäolotaitoja, onnellisuustaitoja, myötätuntotaitoja ja itsensä johtamistaitoja tarjotaan eri ikäisille opiskelijoille lasten tunnetaito-opetuksesta, aikuisten hyvinvointikursseihin ja senioreiden opetukseen niin perinteisenä luokkaopetuksena, kuin verkkokursseinakin.

4 OPETUS

4.1 Opettajat

Opettajat ovat opiston tärkein voimavara. Lähtökohtana on, että kurssien korkeatasoinen toteuttaminen kiinnostaa opettajaa hakeutumaan opiston työntekijäksi. Opiston kannalta on tärkeää saada opettajat sitoutumaan pitempiaikaiseen työsuhteeseen.

Ainealueen opettajat määräytyvät vuoden aikana opetettavien teemojen mukaan. Vastuusuunnittelija toimii opettajien esihenkilönä opetukseen ja kurssien käytännön toteutukseen liittyvissä asioissa. Uusien kurssien suunnittelu tapahtuu vastaavien suunnittelijoiden ja opettajien yhteistyönä.

Ainealueen kurssitarjonnan kokonaisuudesta vastaa vastuupettaja/suunnittelija. Vuosittain rekrytoidaan tarvittava määrä tuntiopettajia, joilla on ainealueen osaamista monipuolisesti. Terveiden ja hyvinvoinnin opettajat ovat oman alansa ammattilaisia.

Opettajat suunnittelevat opetuksensa itse ja heidän osaamista tuetaan perehdytyksen, koulutuksen ja pedagogisen tukemisen keinoin. Vastuupettajat/suunnittelijat toimivat tuntiopettajien perehdyttäjinä ja tukihenkilöinä opetukseen ja kurssien käytännön toteutukseen liittyvissä asioissa.

4.2 Opiskelijat

Kurssisuunnittelun ja opintoneuvonnan avulla pyritään löytämään jokaiselle sopiva ryhmä.

Monissa ryhmissä erilaiset ja eri-ikäiset oppijat työskentelevät yhdessä. Parhaimmillaan tämä rikastuttaa oppimisen tuloksia monella eri tasolla. Oppijoiden erilaiset lähtökohdat, kokemukset ja oppimistyyli sekä aikaisemmat tiedot ja taidot pyritään huomioimaan opetustilanteissa. Oppiminen on vuorovaikutuksellista ja hyvä ja luottamuksellinen ilmapiiri opiskelijoiden kesken on tärkeää.

Opetusta järjestetään sekä päivällä että ilta-aikaan arkisin ja viikonloppuisin. Näin huomioidaan työssäkäyvät, lapset sekä mm. eläkeläisharrastajat. Tavoitteena on mahdollistaa opiskelu kaikille.

4.3 Opetuksen käytännön toteutus

Kurssitarjonnassa on sekä koko lukuvuoden mittaisia pidempiä kursseja että lyhytkursseja eri aiheista. Kurssit ovat itsenäisiä kokonaisuuksia mutta laaja kurssitarjonta kaikille ikäryhmille mahdollistaa pitkäjänteisen harrastamisen ja monipuolisen tutustumisen oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen.

4.4 Tilat ja välineet

Oppimisympäristöt ovat niitä tiloja, paikkoja, yhteisöjä ja toimintakäytänteitä, joissa oppiminen tapahtuu. Ainealueen kurssit pyritään toteuttamaan nykyaikaisissa ja teknisesti hyvin varustelluissa luokissa ja liikuntasaleissa. Opetuspaikkoina hyödynnetään monipuolisesti koulujen ja päiväkotien liikuntasaleja sekä erityisesti Puistokartanon omaa hyvinvointiluokkaa (Metsäluokka). Myös Puistokartanon Kallavesisali, liikuntasali sekä B054-luokka toimivat aktiivisesti Terveiden ja hyvinvoinnin ainealueen opetuksessa. Työskentelyn puitteet pyritään järjestämään kaikissa opetuspaikoissa niin, että työskentely on mukavaa, tarkoituksenmukaista ja turvallista.

Opetuksessa käytettävät ohjelmistot ja laitteet pyritään pitämään mahdollisimman ajanmukaisina ja toimivina. Kurssin suunnittelija ja kurssin opettaja yhdessä huolehtivat siitä, että opetustilat ja välineet ovat asianmukaiset. Kansalaisopiston kaikissa luokissa työskentelee useita eri ryhmiä ja opettajia. Kukin ryhmä osaltaan vastaa siitä, että luokat ja varastotilat pysyvät kunnossa.

Sekä kurssisuunnittelussa että opetuksen käytännön toteutuksessa noudatetaan tasapuolisuuden ja tasa-arvon periaatteita. Kuopion kansalaisopiston tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma:

<http://publish.kuopio.fi/cgi/DREQUEST.PHP?page=meetingitem&id=2018499232-5>

5 ARVIOINTI

Opettamisen kehittämisen ydin on säännöllinen ja monisuuntainen arviointi. Kuopion kansalaisopistolla arviointia toteutetaan eri tasoilla seuraavasti:

5.1 Oppimisen arviointi

Jatkuva palautteen saaminen on keskeistä. Palautetta antavat opettajan lisäksi myös toiset opiskelijat (vertaispalaute). Palautteen tulee aina olla kannustavaa ja rakentavaa, jotta se kykenee tukemaan opiskelijan oppimisprosessia ja itseohjautuvuutta. Opettaja ohjaa, neuvoa ja antaa palautetta. Opiskelijalle annetaan palautetta, joka perustuu opiskelijan työskentelyn havainnointiin ja arviointiin oppimisprosessin aikana. On tärkeää, että opiskelija saa kannustavaa palautetta oppimisestaan ja kokee opiskelemaisensa sisällöt itselleen merkityksellisinä.

5.2 Toteutuksen arviointi

Opettaja huomioi kurssin sisältöjen suunnittelussa opiskelijoiden toiveita ja taitotasoa. Opiskelijoilla on mahdollisuus vaikuttaa opetuksen sisältöihin.

Kursseista kerätään palautteita vuosittain. Seuraavan lukuvuoden kurssitarjontaa suunniteltaessa, kurssien onnistumista ja arvioinnin tuloksia tarkastellaan ja hyödynnetään yhdessä opettajien kanssa.

5.3 Opiskelijapalaute

Opiskelijapalaute on tärkeä opetuksen arvioinnin väline. Palautetta kerätään säännöllisesti kirjallisena ja suullisena. Kurssikohtaista pedagogista arviointia toteutetaan lukuvuosittain marraskuussa ja tarvittaessa huhtikuussa. Opiskelijat voivat antaa palautetta myös verkossa täyttämällä kansalaisopiston palautelomakkeen: <http://kansalaisopisto.kuopio.fi/ota-yhteytta/palaute/>

5.4 Opettajapalaute

Vastaavat suunnittelijat ja tuntiopettajat käyvät palautekeskustelut lukuvuosittain. Lisäksi opettajia rohkaistaan itsearviointiin.

5.5 Laatutyö

Kurssien ja opetuksen laatua seurataan ja kehitetään jatkuvasti.