

TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

Opintojakso	Työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen (00813), 5.0
Toteutus	LYF1311: 1/2013-2014 , LYF1311: 2/2013-2014 (26.08.2013 - 20.06.2014)
Tyyppi	OPINNOT (OP)
Ryhmät	Ensisijainen: LYF13SY Muut:
Projektissa mukana	
Luennoitsijat	
Osallistujamäärät	Minimi: 12 Maksimi: 40
Ilmoittautumisaika	21.08.2013 08:00 - 28.08.2013
Pääsääntöinen toteutusajankohta	
Soveltuvuus	Vaihto-opiskelijoille: Ei Vapaasti valittaviin: Kyllä Avoimen opisk: Ei Soveltuu virtuaali-AMK:n opintoihin: Ei
Opettajat	Kukkola Eliisa (Vastuupettaja), Kamphuis Kirsi (Muu opettaja)
Kampus	Laurea Lohja
Pääsääntöinen toteutuspaikka	
Toteutustapa	Muu toteutustapa Kieli: suomi Virtuaalisuus: 0 op T&k-integraatio: 0 op
Toteutusluokka	
Painoalat	
Arviointi viimeistään	20.07.2014 Suoritusmateriaalin arkistointi päättyy: 20.06.2015
Tenttipäivät	
Opintojakson suoritettuaan opiskelija osaa	• käyttää erilaisia tapoja ja menetelmiä oman hyvinvointinsa ja voimavarojensa edistämiseen ja ylläpitämiseen yksilönä sekä toimiessaan yhteisössä
Edeltävät opinnot	Opintojaksoa suositellaan missä tahansa opintojen vaiheessa.
Edeltävät opinnot, lisätietoja	Sopii sekä hoitotyön koulutusohjelman että liiketalouden koulutusohjelman opiskelijoille.
Osaamistavoitteet	Opiskelija tietää erilaisia toimintatapoja oman hyvinvointinsa ja työkykynsä edistämiseksi. Opiskelija löytää itselleen sopivan tavan ylläpitää psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia ja työkykyä.
Keskeinen sisältö	Kurssin sisältö suunnitellaan ryhmän kiinnostuksen mukaan. Kurssi sisältää fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitoon liittyvää toimintaa esim. liikuntaa ja luovaa toimintaa. Yhdessä tekemistä, itsenäistä työskentelyä. Oman oppimisen arviointia ja kehittämistä.
Arviointikriteerit ja arviointimenetelmät	Arviointi hyväksytty-hylätty. Hyväksyttyyn suoritukseen tarvitaan päiväkirjan kirjoittaminen, yksilötehtävien ja ryhmätehtävien tekeminen. Niissä tulee näkyä opiskelijan oman hyvinvoinnin ja työkyvyn edistämiseksi tehty toiminta ja sen pohdinta.
Opiskelijan työmäärän jakautuminen	Kurssin suoritukseen kuuluu läsnäolo kaikilla kerroilla, ryhmätehtävä ja yksilötehtävä sekä oppimispäiväkirjan pitäminen.