



TOTEUTUSSUUNNITELMA Valmis

Opintojakso	Työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen (00813), 5.0
Toteutus	LYF1411: 1/2014-2015 (25.08.2014 - 31.05.2015)
Tyyppi	OPINNOT (OP)
Ryhmät	Ensisijainen: LYF14SY Muut:
Projektissa mukana	
Luennoitsijat	
Osallistujamäärät	Minimi: 12 Maksimi: 40
Ilmoittautumisaika	19.05.2014 08:00 - 31.08.2014
Pääsääntöinen toteutusajankohta	Ilta-aikaan ja/tai viikonloppuisin
Soveltuvuus	Vaihto-opiskelijoille: Ei Vapaasti valittaviin: Kyllä Avoimen opisk: Kyllä Soveltuu virtuaali-AMK:n opintoihin: Ei
Opettajat	Kamphuis Kirsi (Muu opettaja), Kukkola Eliisa (Muu opettaja)
Kampus	Laurea Lohja
Pääsääntöinen toteutuspaikka	Kampuksella
Toteutustapa	Muu toteutustapa Kieli: suomi Virtuaalisuus: 0 op T&k-integraatio: 0 op
Toteutusluokka	Tieto- ja taitoperustaa vahvistava, LbD
Painoalat	
Arviointi viimeistään	23.01.2015 Suoritusmateriaalin arkistointi päättyy: 23.12.2015
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 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 ja itsenäistä työskentelyä Oman oppimisen arviointia ja kehittämistä.
Arviointikriteerit ja arviointimenetelmät	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	Suoritukseen kuuluu - ryhmätehtävä - yksilötehtävä - oppimispäiväkirja