

MÄNTYHARJUN KANSALAI SOPISTO

1. Trendit ja tulevaisuus | Opintopistekurssi (1 op)



12 tuntia etäopetusta + itsenäinen työskentely

Kurssikuvaus

Haluaisitko avata ikkunan edustamasi yrityksen tai yhteisön kehittämiseen? Tiesitkö, että tulevaisuus tehdään tänään?

Keskeisenä tavoitteena on oppia, miten trendit vaikuttavat omaan elämään, kulutukseen, markkinoihin sekä yritysten ja yhteisöjen toimintaan. Keskustelemme paljon ja nostamme esiin omia näkemyksiä trendien vaikutuksista. Olennaista on oppia toinen toisiltaan.

Osallistujat voivat keskustelun kiihdyttämiseksi tehdä pienimuotoisen esityksen omista näkemyksistään tai trendien vaikutuksista omaan elämään tai yrityksen/yhteisön toimintaan. Tutustumme myös esimerkkeihin trendien hyödyntämisestä. Esittelemme myös aikaisempien kurssien tuotoksia.

Tavoitteet

Tavoitteena on oppia

1. tunnistamaan erilaisia trendejä
2. tuntemaan trendien vaikutuksia työhön ja vapaa-aikaan
3. hallitsemaan ja ymmärtämään jatkuvaa muutosta

Hyväksytyt suoritukset (todistuksen saaminen) edellyttää

1. aktiivista osallistumista etäopetukseen
2. perehtymistä tulevaisuuskarttaan
3. kirjallinen tai suullinen esitys trendien merkityksestä ja vaikutuksista

2. Tee oma digitaalinen peli | Opintopistekurssi (1,5 op)



24 tuntia etäopetusta + itsenäinen työskentely

Kuvaus

Kurssilla tutustutaan pelien tekemiseen ja kokeillaan erilaisia pelilogiikoita. Kurssi toteutetaan Teams-etäkoulutuksena. Kurssilla opitaan pelien tekemisen perusteet kuten pelisuunnittelu, kehittäminen, testaus, optimointi ja julkaiseminen. Kurssin loppupuolella olet valmis aloittamaan oman peliprojektin ja saatat ehtiä tekemään pelistä myös prototyypin, johon saat muilta kurssilaisilta palautetta. Näytä osaamisesi koko maailmalle. "Se pelaa, joka ei pelkää!"

Tavoitteet

Opiskelija oppii

1. Kehittämään peli-ideoita ryhmässä
2. Käsikirjoittamaan ja suunnittelemaan pelin
3. Toteuttamaan pelin pelialustan työvälineillä

Hyväksytyt suoritukset (todistuksen saaminen) edellyttää:

1. Aktiivista osallistumista etäopetukseen (vähintään 75 %)
2. Oman peli-idean esittelyä muille
3. Pelin prototyypin toteuttamista ja esittelyä

3. Youtube-sisällöntuotannon Moocy-kurssi | Onlinekurssi moocy.fi



Kurssia on kehitetty ja kokeiltu yhteistyössä Yritysvauhdittamo – nuorten yrittäjyydestä hyvinvointia ja elinvoimaa-hankkeen sekä Moocy Oy:n kanssa.

Kuvaus

Opi tuottamaan videosisältöä, luo oma piilotettu Youtube-kanava ja saa työelämää varten kurssitodistus. Kurssi sopii Sinulle, joka olet kiinnostunut oman osaamisesi markkinoinnista, videosisällön tuotannosta, vaikuttajamarkkinoinnista ja somesta.

Kurssin suorittaminen on joustavaa, ja voit opiskella sen oman aikataulusi mukaisesti pelkällä puhelimella. Kurssin lopuksi saat virallisen kurssitodistuksen. Lisäksi saat vuoden ajan pääsyn ammattitubettajien vetämiin webinaareihin, joissa voit kysyä vinkkejä oman kanavasi kehittämiseen.

Opetus tapahtuu online-kurssina verkossa. Ilmoittauduttuasi lähetämme sinulle 1-2 arkipäivän kuluessa henkilökohtaisen koodin ja verkko-osoitteen, jolla voit kirjautua kurssille verkkosivustolla.

Tavoitteet

Kurssin jälkeen osaat 1) luoda ja brändätä Youtube-kanavan, 2) suunnitella sisältöstrategian Youtube-kanavalle, 3) rakentaa henkilöbrändin raamit itselleen, 4) suunnitella mediayhteistöitä varten CV:n/Mediakitin, 5) täyttää vaikuttajamarkkinoinnin kaupallisten yhteistöiden sopimus pohjan, 6) vaikuttajamarkkinoinnin perusteita ja alan termejä, 7) tuottaa videosisällölle käsikirjoituksen sekä ohjata kuvaukset, 8) editoida videoita ja asettaa esim. äänitehosteita videoon, 9) markkinoida videota, 10) asettaa mainostulot Youtube-kanavalleen ja 11) rakentaa yhteistyötä vaikuttajamarkkinoinnin alalla

Voit suorittaa myös loppukokeen 1,5 tuntia. Sen suorittaminen hyväksytysti (min. 75 % oikein) oikeuttaa Sinut Moocy.fi myöntämään sertifikaatin. Saat halutessasi kurssitodistuksen työelämää varten sekä digitaalisen osaamismerkkin. Todistuksella voit esimerkiksi hakea hyväksilukua opintoihin tai liittää se tulevaisuuden varalta omaan portfolioon (cv) opintosuorituksena.

JÄRVI-SAIMAAN KANSALAI SOPISTO

4. Vuorovaikutustaidot



Verkkokurssi, tallenne 63 minuuttia <https://youtu.be/eYOFdq90ncA>

Kurssikuvaus

Joskus ihmissuhteet aiheuttavat elämässä huolta ja kuormitusta. Huomiota kiinnitetään myös omaan jaksamiseen kuormittavissa ihmissuhteissa, tunnesäätelyn keinoihin ja itsemyötätuntoon.

Tavoitteet

Kurssilainen oppii, kuinka voit edesauttaa toimivaa ja mukavaa vuorovaikutusta niin läheistesi kuin uusien ihmisten kanssa.

- **vuorovaikutustaidot sote-ammattilaisille**



2 tuntia etäopetusta

Oppimisverkostosta eteläsavolaista synergiaa -hanke 25.05.2023-30.06.2025

Kuvaus

Vaikeat asiakastilanteet voivat kuormittaa kiireisessä sosiaali- ja terveysalan työssä, vaikka ihmisten kohtaaminen ja auttaminen ovatkin työn suola ja sokeri. Huomiota kiinnitetään myös omaan jaksamiseen, tunnesäätelyn keinoihin ja itsemyyötätuntoon.

Tavoitteet

Kurssilainen oppii, kuinka voit edesauttaa toimivaa ja mukavaa vuorovaikutusta asiakkaiden, potilaiden, kollegoiden ja läheistesi kanssa.

- **vuorovaikutustaidot omaishoitajille ja vapaaehtoistyöntekijöille**



2 tuntia etäopetusta

Kuvaus

Joskus ihmissuhteet aiheuttavat elämässä huolta ja kuormitusta. Huomiota kiinnitetään myös omaan jaksamiseen kuormittavissa ihmissuhteissa, tunnesäätelyn keinoihin ja itsemyyötätuntoon.

Tavoitteet

Kurssilainen oppii, kuinka voit edesauttaa toimivaa ja mukavaa vuorovaikutusta niin läheistesi kuin uusien ihmisten kanssa.

5. Hyvinvointi- ja liikunta

- Kasvojooga



12 x 60 min etänä

Tallenteet 5 x 40 min <https://paivisalminen.fi/tervetuloa-jarvi-saimaan-kansalaisopiston-kasvojoogan-verkkokurssille>

Kuvaus

Kasvojooga on luonnollinen keino saada positiivinen ja nuorekas ilme. Kasvojen joogaharjoitus kohottaa kasvoja, oikaisee juonteita ja muuttaa ilmeen positiivisemmaksi – ilman pistoksia tai kallista kosmetiikkaa! Kasvojooga myös rentouttaa – säännöllinen harjoittelu vähentää hampaiden yönarskuttelua ja kuorsausta. Alat samalla opetella eroon tavoista, joilla huomaamattasi aiheutat ryppyjä kasvoillesi. Kasvojoogan verkkokurssi koostuu viidestä noin 40 minuutin mittaisesta tallenteesta. Kurssi on suunniteltu niin, että videot katsotaan kerran viikossa -tahdilla, ja välissä tehdään annettuja harjoitteita. Voit jättää tallenteiden väliin kauemminkin aikaa, ja katsoa niitä aina halutessasi uudestaan. Kiirehtiä ei kannata, sillä harjoituksia ei opi päivässä eikä aina viikossakaan. Kasvojooga vaatii kärsivällisyyttä, mutta lopulta kasvoille löytyy uusi, levollinen ja positiivinen ryhti! Kurssiin kuuluu myös kotitehtäviä, joita suosittelemme tekemään vähintään viikon ajan ennen seuraavan tallenteen katsomista.

Varaa lähellesi peili, jota ei tarvitse pitää kädessä, sekä kasvovoidetta tai -öljyä kasvohierontaa varten. Myös vesipullo saattaa tulla tarpeeseen! Suosittelemme kasvojoogaamaan puhtain kasvoin ja käsin.

Kurssilla käsitellään muun muassa seuraavia aiheita: rauhallinen otsa ja avoimet silmät, ilmettä kohottava hymy, kielen oikea asento + nenähengitys, puremalihasten rentous, kasvojen alaosan kiinteys, pään oikea asento sekä lihaksia rentouttava ja nesteitä poistava, liftaava kasvohieronta. Mukavia ja oivalluttavia kasvojoogahetkiä!

Oppimisverkostosta eteläsavolaista synergiaa -hanke 25.05.2023-30.06.2025

Tavoitteet

Opiskelija hallitsee kasvojoogan perusteet

- **Kotijumppaa etänä**



10 tuntia etäopetusta

Kuvaus

Etäyhteydellä opettaja tuo sinulle jumpan kotiin! Monipuolisia nivelliikkuvuutta, lihaskuntoa ja tasapainoa lisääviä harjoitteita. Linkki ryhmään lähetetään sinulle ennen kurssin alkua

Tavoitteet

Kurssin jälkeen opiskelija osaa soveltaa oppimiaan asioita suorituskykynsä parantamiseen kotioloissa. Hän tunnistaa liikunnan hyödyt terveytensä ylläpitämisessä.

- **Taukojumppaa etänä**



6 x 15 minuuttia etäopetusta

Kurssikuvaus

Vetreyttä työpäivään elpymisliikunnalla. Tule mukaan etäohjattuun liikuntavarttiin.

Tavoitteet

Kurssin jälkeen opiskelija osaa soveltaa oppimiaan asioita suorituskykynsä parantamiseen kotioloissa. Hän tunnistaa liikunnan hyödyt terveytensä ylläpitämisessä.

PIEKSÄMÄEN SEUTUOPISTO

6. Kirjoitusseikkailu menneeseen



Kurssin laajuus 30 oppituntia.

Kurssi toteutetaan pääosin verkko-opetuksena Zoom-alustalla.

Kuvaus

Lumoudu Kansalliskirjaston aineistoista ja kirjoita faktasta fiktiota. Kurssilla tutustutaan Kansalliskirjaston digitaalisiin aineistoihin ja seikkaillaan aineistojen parissa luovasti kirjoittaen. Kirjoitetaan erilaisia tekstilajeja ja tehdään tyylikokeiluja aineistosta löytyvien osien pohjalta. Faktatieto ja sen tutkiminen voivat toimia myös harrastajakirjoittajan inspiraationa, sekä aiheen löytämisessä että ideoiden jatkokehittämisessä.

Tavoitteet

Kurssin madaltaa kynnystä aineistojen käyttöön ja tarjoaa perusteet tiedonhankintaan ja aineistossa suunnistamiseen omien kiinnostusten viitoittamana. Kansalliskirjaston laajat aineistot käytettävissäsi. Kansalliskirjaston digitaaliset aineistot (digi.kansalliskirjasto.fi) sisältävät esimerkiksi historiallisia sanomalehtiä, kirjoja, kuvia, nuotteja ja pienpainatteita. Kansalliskirjaston edustaja on mukana kurssilla opastamassa aineistojen käyttöön inspiraation lähteenä sekä antamassa vinkkejä aineiston sisällöstä kurssilaisten kiinnostuksia kuunnellen. Kurssilla tutustutaan erilaisiin tapoihin hakea tietoa esimerkiksi henkilöistä, paikkakunnista tai tapahtumista. Aineistoja katsellaan esimerkkien ja leikkeiden avulla. Aikamatka luovaan kirjoittamiseen kulkee mm. lehtien sivuilla noin sadan vuoden takaa 1800-luvulle asti.



Oppimisverkostosta eteläsavolaista synergiaa -hanke 25.05.2023-30.06.2025

Kurssin toteutus

Kurssin alussa ja lopussa oli yhteinen kokoontuminen Mikkelissä. Pääpaino on osallistujan omassa kirjoittamisessa ja harjoitteiden pohjalta tehdyissä tekstikokeiluissa. Opintoryhmä tarjosi mahdollisuuden jakaa tekstejä ja keskustella niistä. Lukukauden lopussa kurssin aikana syntyneitä luonnoksia ja ideoita jaettiin myös laajemmalle yleisölle taideklubi-tyylisessä tapahtumassa.

Kurssi toteutettiin yhteiskurssina Mikkelin kansalaisopiston ja Pieksämäen seutuopiston välillä. Kurssin opettajina toimivat ohjaaja, näytelmäkirjailija Juhani Joensuu ja teatteriopettaja Raisa Ekoluoma.

Lähikokoontuminen oli Mikkelin teatteriklubilla. Mukana oli myös harrastajanäyttelijöitä eri paikkakunnilta, jotka voivat esittää kurssilla syntyneitä tekstejä.

Lopputuotteena Pieksämäellä elokuva Teräskiskosta puulapioon avoimesti verkossa katsottavissa. Tähän liittyy tämä hankkeen Pieksämäen seutuopiston perinneteema, ruoka ja nyt uutena perinne- ja matkailuteemana rautatiet. Hankkeessa tehtiin elokuvan osalta paljon yhteistyötä kolmannen sektorin kanssa. Lopputuotteena 15 min dokumentti ja toisena osin fiktiivinen 45 minuutin elokuva rautatien historiasta. Nykyaikaisena verkkototeutuksena, elokuvana. Ensi-ilta pidettiin Kulttuurikeskus Poleenin salissa 4.6.2025. Mukana ensi-illassa oli myös Mikkelin ja Mäntyharjun opiston edustajia sekä Kansalliskirjaston edustaja. Todellista yhteistyötä hankkeen loppuun saakka.

Linkki elokuvaan, pitkä versio: <https://www.poleeni.fi/teraskiskot-ja-puulapiot/>

7. Nuotioherkkuja hybridinä



Hybridikursseilla turvataan riittävä osallistujamäärä tai tarjotaan pitkistä matkoista tuleville mahdollisuus osallistua kotoa kurssille. Tämä tukee laajan kaupungin alueella toimivaa opistoa. Hybridikurssit tukevat koulutuksellista tasa-arvoa. Hybridikurssien suunnittelu, toteuttaminen ja testaaminen olivat Pieksämäen seutuopiston tavoitteena tämän hankkeen aikana. Hybridikurssi vaatii opettajalta paljon, sillä samaan aikaan on seurattava sekä etä- että lähiosallistujia.

Kuvaus

Tällä retkellä yhdistyy luontokokemus, tuleen tuijottaminen ja yhdessä olo. Lisätään näihin luontoretken elementteihin vielä nuotiolla valmistettavat herkut. Sanotaanhan monesti, että tie sydämeen käy vatsan kautta ja voisi kuvitella, että ihminen on melko onnellinen istuessaan nuotiolla hyvässä seurassa hyvä maku suussa. Tällä kurssilla lähdemme ultimaattisen onnellisuuskokemuksen perään nuotioherkkujen kautta. Valmistamme sekä suolaisia ja makeita syötäviä nuotiolla ja vain nautimme.

Voit halutessasi osallistua kurssille etäyhteydellä omalta nuotioltasi missä sitten oletkaan. Osallistuaksesi kurssille etäyhteydellä sinulla tulee olla tietokone, tabletti tai älypuhelin ja toimiva internetyhteys. Osallistumiseen riittävät mainiosti tietokoneen peruskäyttötaidot, et tarvitse erityistä tietoteknistä osaamista.

Tavoitteet

Oletko miettinyt koskaan mistä Suomalaisten kuuluisa onnellisuus koostuu? Olemmehan jo useamman kerran valittu maailman onnellisimmaksi kansaksi. Onnellisuus rakentuu monesta asiasta, mutta monesti onnellisuuteen yhdistetään luonto ja meille hyvin ominainen luontosuhde, jossa koemme mielenrauhaa esteettisesti kauniissa luontoympäristössä. Tuleen tuijottaminen, kaikkihan tietävät miten tulta jaksaa katsoa vaikka miten pitkään ja miten lumoavaa se on. Yhdessä vietetty aika, ihminen on sosiaalinen laji ja kiitollisuus siitä ajasta, jonka jokainen voimme ottaa oman hyvinvoinnin edistämiseksi.

Toteutus

Keväällä 2025 opettaja jalkautui hoitokotien nuotioille valmistelemaan herkkuja asukkaiden kanssa. He ovat saaneet tutustua videoon etukäteen. Nämä nuotioillat toteutettiin 4 hoivakodissa ja saatu palaute oli erinomaista asukkaiden aktivointia ja niissä keskusteltiin paljon nuotiomuistoista.

Linkki youtubeen: <https://youtu.be/INfMBkW09lo?si=DdFHVGsrlzpBuERu>

8. Afternoon tea hybridinä



AFTERNOON TEA

Ke 5.2.2025 klo 16.30-20.00
Ei kurssimaksua

LYHYTKURSSILLA TUTUSTUMME ILTAPÄIVÄTEEN HISTORIAAN JA VALMISTAMME ILTAPÄIVÄTEEHEN KUULUVIA HERKKUJA. SOPII KAIKEN TASOISILLE OPISKELIJOILLE. VOIT OSALLISTUA MYÖS ETÄNÄ.
OPETTAJA: SATU RADCLIFFE

Poleeni
Seutuopisto

Hybridikursseilla turvataan riittävä osallistujamäärä tai tarjotaan pitkistä matkoista tuleville mahdollisuus osallistua kotoa kurssille. Tämä tukee laajan kaupungin alueella toimivaa opistoa. Hybridikurssit tukevat koulutuksellista tasa-arvoa. Hybridikurssien suunnittelu, toteuttaminen ja testaaminen olivat Pieksämäen seutuopiston tavoitteena tämän hankkeen aikana. Hybridikurssi vaatii opettajalta paljon, sillä samaan aikaan on seurattava sekä etäettä lähiosallistujia.

Kuvaus

Lyhytkurssilla tutustumme iltapäiväteen historiaan ja valmistamme iltapäiväteen kuuluvia herkkuja kuten skonsseja ja kolmiovoileipiä. Sopii kaiken tasoisille opiskelijoille. Voit osallistua myös etänä.

Tavoitteet

Valmistamme iltapäiväteen kuuluvia herkkuja yhdessä ja nautimme ne teen kera. Käytämme suomen kieltä, mutta reseptit ovat englanniksi. Tutustumme resepteihin tarvittaessa yhdessä. Kurssilla teemme skonsseja, mutta muut leivonnaiset ovat erilaisia kuin vuoden 2024 kurssilla. Tällä kurssilla teemme esim. Shortbread, Flapjack, Lemon Meringue Pie ja Chocolate Coconut Cake.

Kurssi oli tosi suosittu, yhteensä 16 opiskelijaa, joista 2 osallistui etänä, kotoa käsin. He saivat tarvikelista etukäteen sähköpostilla.

LINNALAN SETTLEMENTTI JA OPISTO

9. Taidemaalauksen työkalupakki - tekniikoita ja ideoita luovuuden tueksi -verkkokurssi



10 videota eri taide- ja valokuvaustekniikoista etäopiskeluun ja itsenäiseen työskentelyyn
 Linkit videoihin: <https://uusi.opistopalvelut.fi/linnala/fi/course/9701>

Kuvaus

Taidemaalauksen työkalupakki - tekniikoita ja ideoita luovuuden tueksi – verkkokurssi on tarkoitettu sinulle, joka haluat opiskella perustiedot tekniikoista itsenäisesti. Verkkokurssilla opit perustiedot viidestä eri maalaustekniikasta ja viidestä valokuvauksen videosta saat ideoita maalausten aiheisiin sekä perustietoa valokuvauksesta. Verkkokurssin pohjalta sinun on helpompi aloittaa uusi mukaansatempaava harrastus, tai aloittaa opiskelu oman paikkakuntasi opistossa.

Taidemaalauksen tavoitteet

Tavoitteena on oppia itsenäisesti työskennellen eri taidemaalauksen tekniikoiden perusteet sekä eri taidemaalauksen tekniikoiden eroavaisuudet. Tekniikoita ja ideoita luovuuden tueksi – verkkokurssin sisällöt:

Tekniikka	Tavoite	Linkki
Akvarellimaalaus	Opit akvarellimaalauksen tekniikkaa ja termit pähkinänkuoressa	Akvarellimaalaus
Akryylimaalaus	Opit akryylimaalaustekniikkaa ja termit pähkinänkuoressa + eroavaisuudet edelliseen tekniikkaan	Akryylimaalaus
Öljyvärimaalaus	Opit öljyvärimaalaustekniikan perusteet	Öljyvärimaalaus
Maalauksellinen monotypia	Opit, mitä tarkoitetaan maalauksellisella	Maalauksellinen monotypia

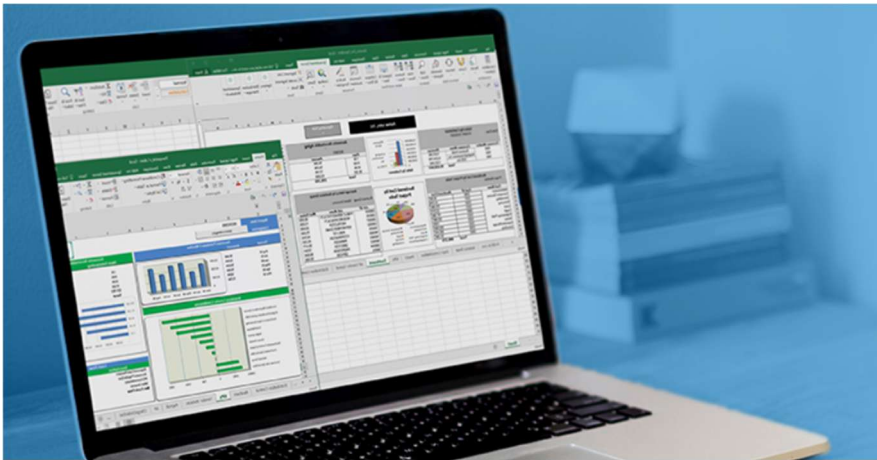
	monotypiatekniikalla? Tutustut tekniikkaan ja termeihin	
Grisaille-maalaus	Opit, mitä tarkoitetaan Grisaille-tekniikalla? Tutustutaan tekniikkaan ja termiin	Grisaille

Valokuvauksen tavoitteet

Tavoitteena on oppia itsenäisesti työskennellen hyödyntämään omaa valokuvaa taiteen lähtökohtana sekä oppia kameran perusasetukset. Valokuvauksen verkkokurssin sisällöt:

Tekniikka	Tavoite	Linkki
Valokuvaaminen taiteen tekemisen apuna	Maalaustaiteen ja valokuvauksen yhteys, Chiaroscuro ja Sfumato – valon käyttö taiteessa, Sommittelun ja värimaailman tarkastelu, Valokuvan hyödyntäminen maalauksen lähtökohtana	Valokuvaaminen taiteen tekemisen apuna
Oman visiosi muotoilu valokuvien avulla	Mitä visiointi tarkoittaa taiteessa?, Kuinka kännykkäräpsystä syntyy taideteos?, Visuaalinen ajattelu ja mielikuvien rakentaminen, Valokuvan ja taiteen yhdistäminen	Visiointi ja valokuvaus
Kuinka kameran säädöt vaikuttavat kuvasi tarinaan	Valotuksen, aukon ja suljinajan vaikutus, ISO-herkkyys ja kuvanlaatu eri valaistuksissa, Kameran automatiikka vs. manuaaliset asetukset, Kuvan tunnelman ja tarinan muokkaaminen teknisillä valinnoilla	Kameran säädöt ja kuvan tunnelma
Valokuva = kuva valosta	Valon vaikutus kuvan tunnelmaan, Rembrandtin valo ja muut valaistustyyli, Pehmeä vs. kova valo, Luonnonvalon hyödyntäminen eri vuorokaudenaikoina	Valokuva on kuva valosta
Väriä valokuvaamalla	Vastavärien käyttö kuvissa, Luonnon värien havainnointi ja makrokuvaukset, Väriämpötilan vaikutus tunnelmaan, Värien symboliikka ja psykologinen merkitys	Valoa ja väriä

10. Excel taulukkolaskenta, etäkurssi



Teams 45 oppituntia+ itsenäinen työskentely. Lisäksi suunnittelu ja Teams-tallenteet.

Kuvaus:

Haluaisitko kerrata osaamistasi tai oppia taulukkolaskentaa työtehtäviesi hallinnan tueksi tai hyödyntää Exceliä vaikkapa harrastuksen parissa? Taulukkolaskenta on keskeisiä digitaitoja. Opitaan Excel-perusteet, kaavojen laadinta, kaavioiden luonti, tärkeimmät funktiot (mm. summa, laske, jos), vakiointi, ehdollinen muotoilu, Pivot-
taulukot, makrot, käyttöä nopeuttavat vinkit. Oppitunnit tallennetaan ja tallenne katsottavissa jälkikäteen. Voit olla joko kuunteluoppilana tai tehdä harjoituksia samanaikaisesti opettajan kanssa. Etäkurssille osallistuminen vaatii osallistujilta perustietämystä tietotekniikasta, kuten myös normaalille Excel -kurssille osallistuminen. Kurssilla käydään opittavat asiat läpi rauhallisessa tahdissa. Tallenteet tehdään jokaiselta kokoontumiskerralta. Tallennelinkit lähetetään osallistujille ja ovat saatavilla myös opiston verkkosivulta.

Tavoitteet

Opiskelija oppii etätunnille osallistumisen tekniikan ja samanaikaisen työskentelyn ja tallenteiden käytön. Taulukkolaskentaohjelmassa opitaan taulukon ja työkirjan hallinta, nimeäminen, kopiointi, poisto, kaavan laadinta, kaavan kopiointi, suoraviittaus, absoluuttinen viittaus, kaaviot, funktiot (20 tärkeintä funktiota mm: summa, summa, jos.joukko, laske, jos, arvon mukaan, lajittele, suodata, ketjuta, teksti, tekstijako), prosenttilaskut, solujen muistiinpanot ja kommentit, hakufunktiot (xhaku), tietojen tuonti internetistä, tietojen suodattimen ja kenttien hallinta, vba -ohjelmointitilan ja esimerkkikoodeja, muunto taulukoksi ja sen hyödyt, Pivot -taulukot ja kaaviot, kelpoisuussäännöt ja pudotusvalikot, kokoa -toiminto, tekstin jakaminen sarakkeisiin, tietotojen yhdistäminen useammasta solusta, ehdollinen muotoilu, solumuotoilut ja lukumuotoilut, valintaruudut, maantiede -tietotyyppi, tiedostotyyppit, makrot ja tekoäly taulukkolaskennassa.

PUULAN SEUTUOPISTO

11. Terapeuttinen satu



39 tuntia etäopetusta + itsenäinen työskentely

Kurssikuvaus

Sadut ovat silta lapsuuteemme.

Sadut ovat polku alitajuntaiseen, mielikuvitukseemme, ohitettuun sisimpäämme ja luovuuteemme. Sadut kutsuvat meidät muistamaan, heittäytymään, luomaan uutta ja yhdistämään vanhaa, tuntemaan ja kirjoittamaan. Hyvinvointikirjoittamisen metodein ja työvälinein alleviivaamme kurssilla yksilön oikeutta turvalliseen ympäristöön, eheään kasvuun lapsesta aikuiseksi.

Terapeuttinen satu -kurssilla saamme tutustua erilaisiin maailmoihin satuhahmojen kautta, ja saamme tuntea satujen terapeuttisen ja mieltä hoitavan vaikutuksen. Kirjoittamisen kautta aktivoimme kykymme kuvitella itsellemme tai jollekin toiselle henkilölle mahdollisesti erilaisen menneisyyden, mutta myös erilaisia tulevaisuuksia. Satu voi olla korjaava tarina elämästämme. Satu toimii mielen rauhoittajana, mutta myös kehon rauhoittajana. Kurssin aikana pidämme kirjoittamisen ohessa pieniä rentoutumis- ja satutuokioita.

Kurssin tavoitteista

Kurssin tavoitteena on, että kukin osallistuja oppii satujen maailmasta, löytää mielikuvituksen voimavaran ja kirjoittaa oman voimasatunsa.

12. Voimavarana oma tarina



Etäopetus 52 tuntia + itsenäinen työskentely.

Kurssikuvaus

Tällä kurssilla on tilaa harjoitella erilaisia näkökulmia ja tulkintoja omaan itseen, omaan elämään; me katsomme kohti ja sallimme tarinamme näkyväksi tulemisen, koska itse uskomme tässä prosessissa nousevan meille merkityksellisen kohdatuksi. Luottamus on tärkeää: tarina ohjaa opiskelijaa myötätuntoon itseään kohtaan.

Hyvinvointikirjoittamisen kirjallisuus- ja kirjoittamisperustaiset metodit toimivat sanallistamisen työvälineinä. Kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä – kuten hyvinvointikirjoittamisessa – kirjoittamiseen suhtaudutaan lempeästi. Kirjoittamisen odotushorisontissa on voimaantuminen, rauha, itsemme kohtaaminen arvokkaina.

Ohjaajan tuki, ammattitaito, kokemus, sitoutuminen ryhmään, kannustus ja luottamuksen turvaverkko auttavat opiskelijaa sitoutumaan omaan prosessiin. Puhuessamme, mutta myös kirjoittaessamme omasta elämästämme me valitsemme katsoa sitä tietyllä tavalla, ja me valitsemme kirjoittaa tietyllä tavalla.

Kurssin tavoitteista

Kurssin pyrkimyksenä on ohjata opiskelijaa kohti omaa tarinaa, vastaanottamaan itsessään jo oleva tarina siten, että hän luottaa alitajunnan ja muistin esiin nostamiin sanoihin, uskaltautuu katsomaan elämää kohti ja näkee vapauden kirjoittaa jo tapahtuneesta. Pyrkimyksenä on, että kukin osallistuja sanallistaa elämäkerrallista tekstiään paitsi itse työskennellen, niin myös vuorovaikutuksessa ryhmään, yhdessä kulkien.

13. Viherpeukalointia



10 tuntia etäopetusta + itsenäinen työskentely

Kurssikuvaus

Miten voit lisätä oman pihan ekologisuutta ja mitä tarkoitetaan suljetulla ravinnekierrolla? Miten yksittäinen viherpeukalo voi edistää luonnon monimuotoisuutta? Miksi lehdet haravoidaan, vai eikö niin saisikaan tehdä? Onko totutut puutarhan kauneusihanteet ristiriidassa luonnon hyvinvoinnin kanssa?

Tällä kurssilla ravistellaan ajatuksia pihasuunnittelusta ja puutarhanhoidosta. Ohjaaja alustaa kokoontumiskertojen alussa päivän aiheesta, mutta aikaa käytetään myös yhteiseen keskusteluun ja kurssilaisten omien kokemusten jakamiseen. Kurssilaisten mielenkiintojen mukaan voidaan sopia yhteisesti luettavia kirjoja tai sähköisiä tietolähteitä kokoontumiskertojen välitehtäviksi ja aihepiiriin syventymiseksi.

Tavoitteet

Kurssin aikana tutustutaan seuraaviin teemoihin käytännön esimerkein: 1) Ekologisen pihan idea, 2) PIHAN VIRHEET – syitä huonon pihaympäristön syntymiseen, 3) MAASTON MUOTOILU: rinteisyyden haasteet ja mahdollisuudet, 4) Pihanhoidon perustöiden määrittely, 5) Nurmikko – niitty, 6) Hiilen kierto ja maan hoitaminen, 7) Kompostointi ja 8) Slow-piha.

14. Ruotsia keskustellen matkailijoille



26 tuntia etäopetusta + itsenäinen opiskelu

Kurssikuvaus

Tällä kurssilla keskustelemme, kysymme ja kerromme ruotsiksi tapahtumista, liikkumisesta ja ruokailusta, sekä tutustumme paikkoihin, ihmisiin ja ajankohtaisiin asioihin.

Kurssikielenä on ruotsi. Tarvittaessa osallistujat selittävät vieraat sanat. Kurssiin kuuluu kotitehtäviä, joissa kuhunkin teemaan liittyen kirjoitetaan lyhyt teksti, joka toimii keskustelun pohjana tapaamisten yhteydessä.

Tavoitteet

Opiskelija oppii 1) käyttämään aikaisemmin hankittua ruotsinkielentaitoa tuottamalla tekstiä ja puhumalla, 2) harjaantuu ruotsin kielen kuullun ymmärtämisessä ja 4) ruotsin kielen matkailualan sanastoa ja termistöä.

MIKKELIN KANSALAI SOPISTO

Opisto on ladannut videoita ja tehtäviä e-opiskellaan.fi -oppimisalustalle. Opiskelija valitsee kurssin ja saa sen jälkeen sähköpostilla kirjautumistunnukset oppimisalustalle.

e-opiskellaan.fi [Etusivu](#) [Musiikin hahmottamisen perusteet](#) [Pilates](#)

Verkkokurssit

Mikkelin kansalaisopisto järjestää lukuvuonna 2024-2025 Lake 2023-hankkeen rahoittamia opiskelijoille maksuttomia kursseja. Tutustu kursseihin, valitse itsellesi sopivimmat ja ilmoittaudu. Ilmoittauduttuasi saat sähköpostiisi kirjautumisohjeet kurssille. Ilmoittautuminen alkaa 12.8. 2024 klo 16.00, musiikin kursseille klo 17.30.

[Ilmoittaudu](#)



Copyright © 2024 e-opiskellaan.fi

15. Musiikin hahmottamisen perusteet



Musiikin hahmottamisen perusteet 1: 10 tuntia

Musiikin hahmottamisen perusteet 2: 10 tuntia

Kurssikuvaus

Tutustut musiikin hahmottamisen peruskäsitteisiin videoiden ja oppimisalustalla suoritettavien tehtävien avulla. Voit suorittaa kurssit itsenäisesti omien aikataulujesi mukaisesti. Kurssi soveltuvat soitto- tai lauluharrastuksen tueksi sekä muille musiikin hahmottamisesta kiinnostuneille. Musiikin hahmottamisen perusteet-kurssi ei vaadi

Oppimisverkostosta eteläsavolaista synergiaa -hanke 25.05.2023-30.06.2025

edeltävää osaamista. Musiikin hahmottamisen perusteet 2 pohjautuu edeltävän kurssin suorittamiselle tai vastaaville taidoille.

Kurssille ilmoittauduttuasi saat linkin oppimisalustalle sekä ohjeet kirjautumiseen, jonka jälkeen voit aloittaa kurssin suorittamisen omaan tahtiisi. Kurssin sisältö

Musiikin hahmottamisen perusteet:

- G- ja F- avain sekä oktaavialat
- aika-arvot ja tahtiosoitus ja intervallit
- kolmisoinnut ja niiden käännökset, sävellajit

Musiikin hahmottamisen perusteet 2:

- rytmi- ja säveltapailutehtävät
- aika-arvot ja tahtiosoitus: 6/8 ja muut kahdeksasosatahtiosoitukset
- suuret, pienet ja puhtaat intervallit
- sävellajit neljään korotukseen sekä alennukseen asti, sointuasteet

Tavoitteet

Tavoitteena on oppia musiikin hahmottamisen perusteet kurssikuvauksessa esitetystä laajuudesta. Taidon opiskelussa toistot ovat tärkeitä. Tarkoituksena on, että opiskelija oppii tekemällä. Teoriaosuus on esitetty lyhyillä opetusvideoilla. Jokaisesta aihealueesta on useita tehtäviä, jotka opiskelija voi heti tarkistaa. Tehtävät on mahdollista tehdä useita kertoja.

Opiskelija voi omien tarpeidensa mukaisesti keskittyä tiettyihin osa-alueisiin tai tehdä järjestelmällisesti kaikki tehtävät. Kurssit edellyttävät opiskelijalta oma-aloitteisuutta, sillä ne eivät sisällä henkilökohtaista ohjausta. Kurssit on suunnattu yli 16-vuotiaille, mutta ne toimivat myös nuoremmille esimerkiksi soittotuntien yhteydessä. Kaikki kurssimateriaali on oppimisalustalla opiskelijoiden käytettävissä lukuvuoden ajan.

16. Pilates alkeet ja jatkokurssi



5 + 5 h etäopetusta

Oppimisalustalle kuvatut videot

Kurssikuvaus

Haluaisitko oppia tehokkaan Pilates-menetelmän alkeet? Pilates on Joseph Pilateksen kehittämä kehonhuoltomenetelmä, joka parantaa ryhtiä, keskivartalon voimaa ja liikkuvuutta sekä auttaa pysähtymään oman kehon ja hengityksen äärelle. Pilateksen jatkokurssin tunneilla liikkeitä virtaavat hengityksen tahtiin ja käydään läpi kaikki selän liikesuunnat ja pilateksen alkuasennot. Ryhti kohenee, liikkuvuus paranee ja keskivartalon voima kehittyy.

Tavoitteet

Tavoitteena on oppia tekemään pilateksen perusliikkeitä eri alkuasunnoissa turvallisesti ja tehokkaasti. Jatkokurssin tavoitteena on mahdollistaa säännöllinen Pilates-harjoittelu kotona, ja sen avulla parantaa osallistujan tuki- ja liikuntaelimestön toimintakykyä ja yleistä hyvinvointia.

PUUMALAN KANSALAI SOPISTO

17. Retkiruokaa maailman parhaista raaka-aineista Saimaalta



Lähitapaaminen Rokansaaren ulkotulipaikka.

Videoitu ja tallennettu alustalle seuraaville retkille valmistautumisen oppimiseksi.

<https://visitpuumala.kuvat.fi/kuvat/Retkiruokakurssi/Kansalaisopisto+retkiruokakurssi+&+entisajan+kalastusilta+videot/>

Kuvaus

Tällä kurssilla valmistetaan yhdessä paikallisista luonnon antimista ja lähituottajien raaka-aineista hyvää retkiruokaa ulkona. Luvassa kolmen ruokalajin kokonaisuus (alkuruoka, pääruoka ja jälkiruoka). Kurssi pidetään ulkoilmassa, joten varustautuminen sen mukaan. Venekuljetus Lietniemen venerannasta.

Tavoite

Kurssilla opistaan hyödyntämään paikallisten ja lähituottajien retkimuonan raaka-aineista. Ensimmäisestä kurssista tuotetaan video, jota hyödynnetään seuraavan kurssin opetusmateriaalina valmistautuessa uuteen retkeen. Kurssi on pidetty kolmasti. Uhuksessa on käyty myös metsäretkellä keräämässä raaka-aineita aterialla varten.

Lisäksi Tapio Hulkkonen perehdyttää kuulijat entisajan kalastukseen tarinoin ja esinein. Kurssi on kuvattu ja siitä on tehty tallenne.

18. Perustietoturva ja nettiselain



Teams-tallenteet 20 tuntia + itsenäinen opiskelu 20 tuntia

Kuvaus

Nettisarffajan peruskurssi, jossa opiskellaan turvalliseen verkkokokemukseen liittyviä aiheita aina laitteen päivittämisestä nettiselaimen tehokäyttöön saakka.

Tavoitteet

Opiskelija osaa kurssin käytyään:

- suorittaa laitteen perusylläpitotoimet
- tarkistaa Windows Updaten (Win10 ja Win11) kautta päivitykset
- asentaa nettiselaimen
- tarkistaa selaimen päivitykset
- asentaa selaimeen lisäosia (mainostorjunta, tietoturvatarkistus)
- määrittää käyttäjätilit ja toimia vieraskäyttäjänä
- mukauttaa nettiselainta
- asentaa ja hallita kirjanmerkkejä
- tunnistaa turvallisen verkkosivun
- ylläpitää tallennettuja salasanoja, lomaketietoja, maksukorttitietoja
- hallita latauksia
- hallita ja tyhjentää selaushistorian
- tuntee tunnistautumistavat
- ottaa käyttöön mobiilivarmenteen
- tunnistautua mobiilivarmenteella

19. Tekoäly



Teams-tallenteet 20 h + itsenäinen opiskelu 20 h

Kuvaus

Tekoälykurssi on käytännönläheinen AI-peruskurssi, jossa opiskellaan tekoälyn taustat, tunnetuimmat palveluntarjoajat, tekoälyn käyttäminen arkipäivässä, uhat ja mahdollisuudet

Tavoitteet

Opiskelija osaa tai tuntee kurssin käytyään:

- mitä on tekoäly, tekoälyn historian lyhyesti
- tekoälyä voisi hyödyntää omassa toiminnassa
- tarvittavat laitteistot, käyttöympäristöt
- tärkeimmät generatiivisen tekoälyn palveluntarjoajat
- palvelujen käyttöönotto, kirjautuminen palveluihin
- vastikkeettoman ja vastikkeellisen palvelun erot ja ominaisuudet
- hallita tekoälypalvelujen asetuksia
- käyttää incognito -tilaa ja muistitoimintoa
- chattailla tekoälyn kanssa, tarkentaa kehotetta
- luoda laajempaa sisältöä kehotteen avulla
- luoda grafiikkaa, musiikkia, tietovisoja jne
- luoda ladattavia tiedostoja
- lähettää tiedostoja analysoitavaksi, pyytää referaatteja
- käyttää tekoälyä kielen oppimiseen
- käyttää advance voice modea
- hallita keskusteluhistoriaa
- ymmärtää tekoälyn plussat ja miinukset