

VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT**Yleinen kurssitarjotin lukuvuodelle 2010-2011**

sivu 1 / 17

TOTEUTUVAT KURSSIT**RETKILIIKUNTA 2**

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 1, tiistaisin klo 12.30-16.15, tila: Tenholantie, lähiseudun retkeily- ja ulkoilumaastot
Kurssin opettaja:	Sari Möller-Välinen
Edellytykset:	Tahto retkeillä raittiissa ulkoilmassa
Kurssin sisällöt:	Liikumme ja retkeilemme lähiseudun retkeily- ja ulkoilumaastossa nauttien luonnosta ja samoilemisesta.
Osallistujamäärä:	min: 5 max: 8 osallistujaa

DIGITAALIKUVAUS JA KUVANKÄSITTELY 1

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 1, tiistaisin klo 12.30-16.15, tila: Tenholantie, 3. krs atk-luokka B304
Kurssin opettaja:	Ilmari Koskimies
Edellytykset:	pc-win-käytön perusteiden hallinta Kurssi on tarkoitettu muille kuin av-viestinnän opiskelijoille.
Kurssin sisällöt:	<ul style="list-style-type: none">- johdatus digikuvaukseen- digikameran rakenne ja toiminta- valokuvauksen perusteet digikameralla- kuvausharjoitukset- kuvien pc-siirto ja peruskäsittely- kuvien yksinkertainen jatkokäsittely tai manipulointi- kuvien tulostus <p>Suosittelaa oman kameran mukaan tuomista.</p>
Osallistujamäärä:	min: 6 max: 9 osallistujaa

YLEISLIIKUNTA 1

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 1, tiistaisin klo 12.30-16.15, kokoontumispaikka: Metsälän toimipaikka
Kurssin opettaja:	Vesa Peltola
Edellytykset:	-
Kurssin sisällöt:	Kurssilla liikutaan useiden lajien parissa: <ul style="list-style-type: none">- pallopelit (mm. salibandy, koripallo, jalkapallo, pesäpallo, lentopallo, ultimate sulkapallo, tennis, pingis)- kuntosali- retkeily- keilailu- biljardi- uinti- pyöräily- minigolf- frisbeegolf- seinäkiipeily- yleisurheilu- megazone- luistelu- suunnistus- golf
Osallistujamäärä:	min: 6 max: 12 osallistujaa

VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT**Yleinen kurssitarjotin lukuvuodelle 2010-2011**

sivu 2 / 17

TOTEUTUVAT KURSSIT**ENSIAPU 1**

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 1, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka, 1. krs hoitoluokka
Kurssin opettaja:	Maarit Tiainen
Edellytykset:	-
Kurssin sisällöt:	Ensiavun peruskurssilla opetetaan ne käytännön perustiedot ja -taidot, jotka jokaisella kansalaisella olisi hyvä olla. Kurssilla opitaan auttamaan hätätilanteessa ja tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa. Kurssi on muodoltaan luentoja ja harjoituksia. Harjoituksissa pääset mm. kokeilemaan elvytystä Anne-nukella, sitomaan haavoja ja ruhjeita, lastottamaan murtumia, tutkimaan potilasta ja kääntämään hänet kylkiasentoon. Kurssin sisältö on seuraava: <ul style="list-style-type: none">- Tapaturmat ja niiden yleisyys- Toiminta tapahtumapaikalla- Potilaan tutkiminen- Elvytystapahtuma- Sairauskohtaukset- Verenvuodot ja sokki- Haavat ja ruhjeet- Pään ja kasvojen vammat- Raajojen murtumat ja nivelvammat- Myrkytykset- Palovammat EA I-kurssitodistus on voimassa kolme vuotta. Kurssitodistus on pätevä kaikissa Euroopan maissa.

Osallistujamäärä: **min: 6 max: 12 osallistujaa****WIENERPUNONTA**

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 1, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka
Kurssin opettaja:	Martti S. Määttä
Edellytykset:	-
Kurssin sisällöt:	Kurssin tavoitteena on tutustua wienerpunonnan perusteisiin, tekniikkaan, materiaaleihin ja työvälineisiin. Kurssilla tehdään harjoitustyö.

Osallistujamäärä: **min: 6 max: 6 osallistujaa****KERAMIKKAKURSSI**

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 1, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka, verstasrakennus, keramiikkapaja
Kurssin opettaja:	Liisa Heikkilä
Edellytykset:	-
Kurssin sisällöt:	Kurssilla opetellaan valmistamaan käsin käyttöesineitä, kuten mukeja, kulhoja ja muuta hyödyllistä, sekä tutustutaan saveen materiaalina. Valmiit esineet poltetaan ja lasitetaan.

Osallistujamäärä: **min: 6 max: 6 osallistujaa**

VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT

Yleinen kurssitarjotin lukuvuodelle 2010-2011

sivu 3 / 17

TOTEUTUVAT KURSSIT**VÄLIPALOJEN KIRJO**

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 1, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka
Kurssin opettaja:	Heli Valli
Edellytykset:	-
Kurssin sisällöt:	Kurssin tavoitteena on oppia erilaisten välipalojen kirjo. Kurssilla valmistetaan maittavia, terveellisiä ja taloudellisia välipaloja erilaisista raaka-aineista. Samalla katetaan ruokapöytä kauniisti ja ruokahalua herättävästi. Välipalaketkillä opetellaan kauniit pöytätavat. Kurssin sisältö suunnitellaan yhdessä kurssilaisten kanssa.
Osallistujamäärä:	min: 4 max: 8 osallistujaa

SAKSAN ALKEET

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 1, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka
Kurssin opettaja:	Taina Teiramaa-Seger
Edellytykset:	-
Kurssin sisällöt:	Kurssin tavoite: <ul style="list-style-type: none">- oppia tervehtimään ja esittelemään itsensä lyhyesti saksaksi- oppia ääntämään saksalaiset sanat- voida osallistua yksinkertaisiin jutustelutilanteisiin- oppia selviytymään joistakin tavallisista arkielämän tilanteista (esim. ravintola)- saada Saksa-tietoutta Kurssin sisältö: Ääntämisharjoitukset, kuunteluharjoitukset, puheharjoitukset, yksinkertaiset kirjalliset ja suulliset viestintätilanteet, kielioppiharjoitukset (persoonapronominit, verbintaivutus (presens), kysymyslauseet, lukusanat) Oppimateriaali: Eine Reise 1. Aapro/Kekola. WSOY. Opettajan oma materiaali
Osallistujamäärä:	min: 6 max: 12 osallistujaa

RETKILIIKUNTA 1

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 1, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka
Kurssin opettaja:	Markku Honkavaara
Edellytykset:	-
Kurssin sisällöt:	Kurssi on pääosin ulkoliikuntaa metsässä. Vaellamme ja suunnistamme eri ympäristöissä mm. Leppävaaran, Suomenlinnan, Luukin ja Oittaaan ulkoilualueilla. Käymme myös pyöräilemässä ja melomassa. Kaikki seikkailumielellä mukaan!
Osallistujamäärä:	min: 6 max: 14 osallistujaa

VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT

Yleinen kurssitarjotin lukuvuodelle 2010-2011

sivu 4 / 17

TOTEUTUVAT KURSSIT**SOSIAALISET MEDIAT**

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 1, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka, 2. krs atk-luokka Netti
Kurssin opettaja:	Miikka Merikanto
Edellytykset:	-
Kurssin sisällöt:	Onko sosiaalinen media sanana vieras? Ovatko seuraavassa luettelossa mainitut palvelut sinulle ennalta tuntemattomia? Jos vastasit molempiin kysymyksiin kyllä ja haluat tutustua palveluihin, tämä kurssi on sinua varten! Skype - verkkopuhelupalvelu Ning - yhteisöpalvelu Facebook - yhteydenpitopalvelu Youtube - videoiden jakelupalvelu Flickr - kuvien jakelupalvelu Wikipedia - avoin tietosanakirja Twitter - mikroblogauspalvelu WordPress - blogipalvelu
Osallistujamäärä:	min: 5 max: 10 osallistujaa

TAIDE VOIMAANNUTTAA 1

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 2, tiistaisin klo 12.30-16.15, tila: Tenholantien toimipaikka
Kurssin opettaja:	Sirpa Kivinen
Edellytykset:	-
Kurssin sisällöt:	Sisältö: Muotopiirustusta, maalausta, liikettä, musiikkia ja savitöitä. Näiden avulla kohtaamme tunteita, kehitämme itsetuntemusta, harjoittemme kommunikointia ja vahvistamme tahdonvoimaa ja keskittymiskykyä. Kaikki tämä tapahtuu ohjatusti, joten ei tarvitse aiempaa kokemusta, eikä vaadita taiteellisia taipumuksia.
Osallistujamäärä:	min: 6 max: 10 osallistujaa

VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT**Yleinen kurssitarjotin lukuvuodelle 2010-2011**

sivu 5 / 17

TOTEUTUVAT KURSSIT**YLEISLIIKUNTA 2**

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 2, tiistaisin klo 12.30-16.15, kokoontumispaikka: Tenholantien toimipaikka
Kurssin opettaja:	Vesa Peltola
Edellytykset:	-
Kurssin sisällöt:	Kurssilla liikutaan useiden lajien parissa: <ul style="list-style-type: none">- pallopelit (mm. salibandy, koripallo, jalkapallo, pesäpallo, lentopallo, ultimate sulkapallo, tennis, pingis)- kuntosali- retkeily- keilailu- biljardi- uinti- pyöräily- minigolf- frisbeegolf- seinäkiipeily- yleisurheilu- megazone- luistelu- suunnistus- golf

Osallistujamäärä: min: 6 max: 12 osallistujaa

JAPANIN KIELI JA KULTTUURI 1

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 2, tiistaisin klo 12.30-16.15, tila: Metsälä,
Kurssin opettaja:	Takae Takanen
Edellytykset:	Kurssi soveltuu kaikille Japanin kielestä kiinnostuneille.
Kurssin sisällöt:	Kurssilla käydään läpi lyhyesti Japanin ja japanin kirjoitetun kielen historiaa, kielen alkeita ja perusteita. Kurssilla opiskellaan tervehdyksiä, lukusanoja ja yleiskielen keskeisiä muotoja ja rakenteita sekä arkielämän sanastoa sekä harjoitellaan ääntämistä. Tunneilla tutustutaan hiragana- ja katakana- merkkeihin sekä joihinkin kiinalaisperäisiin kanji-merkkeihin. Lisäksi kurssilla käydään läpi yleistä Japanitietoutta, käsitellään Japanin kulttuuriin keskeisesti kuuluvia asioita kuten tapatietoutta ja ruokakulttuuria sekä ryhmää kiinnostavia asioita, esim. populaarikulttuuria.

Osallistujamäärä: min: 6 max: 14 osallistujaa

VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT**Yleinen kurssitarjotin lukuvuodelle 2010-2011**

sivu 6 / 17

TOTEUTUVAT KURSSIT**KEHONHUOLTO JA TYÖERGONOMIA**

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 2, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka, liikuntasali
Kurssin opettaja:	Jenny Moilanen
Edellytykset:	Kurssi on avoin kaikille, mutta kohdennettu pääsääntöisesti musiikkialan opiskelijoille.
Kurssin sisällöt:	<p>Kurssilla kehitetään ja syvennetään opiskelijoiden tietämystä kehonhuollosta sekä työergonomiasta. Kurssi jakaantuu ryhmä- ja yksilöopetukseen. Ryhmäopetuksessa keskitytään yleiseen kehonhallintaan, jonka pohjana on Pilates- kehonhallintatekniikka. Pilatekseen pohjautuvien fyysisten harjoitteiden avulla vahvistetaan kehon syviä tukilihaksia, opitaan tiedostamaan ryhtiin vaikuttavia tekijöitä sekä kehon linjauksia. Venyttävien ja vahvistavien harjoitteiden avulla avataan lihasjännityksiä sekä parannetaan lihastasapainoa ja liikeratoja. Kurssilla tutustutaan Pilates-hengitystekniikkaan, joka auttaa liikkeiden suorittamisessa, parantaa hapenottokykyä ja keskittymistä.</p> <p>Yksilötunneilla kartoitetaan jokaisen opiskelijan henkilökohtaista työergonomiaa oman instrumentin soittamisen kannalta. Opiskelijalle opetetaan työkykyä ylläpitäviä harjoitteita tarpeen mukaan. Yksilötunneilla tarkastellaan jokaisen instrumentin hallintaan liittyviä haasteita ja kevennetään räsitusta paremman kehon linjauksen avulla sekä erilaisilla kehoa huoltavilla harjoitteilla.</p>

Osallistujamäärä: min: 6 max: 12 osallistujaa

KÄSITÖITÄ LUONNONMATERIAALEISTA

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 2, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka
Kurssin opettaja:	Minna Lahti
Edellytykset:	-
Kurssin sisällöt:	Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan luonnonmateriaaleja hyödyntäen vuodenaikaan sopivia käsityötuotteita. Valmiit tuotteet voivat olla esim. pieniä jouluisia lahjoja tai koristeita. Voimme käyttää luonnon antimia tai muuta luonnonmateriaalia. Mahdollisia ovat mm. villa, oksat, kivet, heinä, kävyt.

Osallistujamäärä: min: 6 max: 8 osallistujaa

KANSAINVÄLINEN RUOANVALMISTUS 1

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 2, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka
Kurssin opettaja:	Mervi Rantanen
Edellytykset:	-
Kurssin sisällöt:	<p>Kurssin tavoitteena on tutustua kansainvälisen ruokakulttuuriin hankkien tietoja ja taitoja ruoanvalmistus- ja ruokailutavoista.</p> <p>Kurssin suunnittelussa huomioidaan opiskelijoiden kiinnostus ja kokemus.</p> <p>Kurssilla suunnitellaan aterioita, valmistetaan ja maistellaan eri maiden ruokia ja leivonnaisia sekä tutustutaan erilaisiin raaka-aineisiin ja mausteisiin, katetaan kauniisti sekä harjoitellaan pöytätapoja.</p> <p>Kurssilla tehdään mahdollisuuksien mukaan maakohtainen projektityö pareittain tai ryhmässä sekä vierailukäyntejä.</p>

Osallistujamäärä: min: 6 max: 8 osallistujaa

VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT

Yleinen kurssitarjotin lukuvuodelle 2010-2011

sivu 7 / 17

TOTEUTUVAT KURSSIT**JOOGA JA KEHONHALLINTA**

Kurssin laajuus: 1 ov

Kurssin ajankohta ja paikka: jakso 2, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka

Kurssin opettaja: Eija Pusila-Verona

Edellytykset: -

Kurssin sisällöt: Hathajoogan tunti koostuu klassisista jooga-asanoista sekä hengitys- ja rentoutusharjoituksista, eikä ennakkotietoja joogasta tarvita.

- lyhyt "luento" mitä jooga on

- tunti aloitetaan joogaan virittäytymiseen hiljentyen

- opetellaan muutama perusasana (liike); makuulla, istuma asennossa, seisoma asennossa, tasapainoliike, rentoutus. Näistä asanoista (liikkeistä) syntyy sarja kokonaisuus, jota opiskelija voi tehdä itsenäisesti sen opittuaan. Opiskelija tulee saamaan sarjasta monisteen.

- kaikkiin asentoihin edetään asteittain, kukin kykynsä ja kuntonsa mukaan. Aloittaessaan ei tarvitse olla notkea, notkeus kehittyy säännöllisen harjoituksen myötä

- harjoitukset soveltuvat kaikille, sillä annan vaihtoehtoja, jos jokin liike ei sovi

- tutkimme hengityksen ja liikkeen yhteyttä harjoituksissa

- lyhyt hengitysharjoitus

- ohjattu loppurentoutus

Jooga rentouttaa sekä parantaa tasapainoa, notkeutta ja voimaa. Joogakurssi sopii kaikille.

Mukaan joogakurssille on hyvä ottaa joustava mukava asu.

Osallistujamäärä: min: 6 max: 14 osallistujaa

RANSKAN ALKEET

Kurssin laajuus: 1 ov

Kurssin ajankohta ja paikka: jakso 2, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka

Kurssin opettaja: Ei vielä tiedossa

Edellytykset: -

Kurssin sisällöt: Kurssin sisältö:

- perehdytään ranskan kielen perusrakenteisiin

- opetellaan kertomaan itsestä, perheestä ja harrastuksista

- opetellaan suoriutumaan jokapäiväisistä kielenkäyttötilanteista ranskan kielellä (ostosten tekeminen, ruoan tilaaminen, tien kysyminen ja neuvominen jne.) eli ns. turistiranskan oppiminen

- tutustutaan ranskalaiseen kulttuuriin

Osallistujamäärä: min: 6 max: 12 osallistujaa

VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT**Yleinen kurssitarjotin lukuvuodelle 2010-2011**

sivu 8 / 17

TOTEUTUVAT KURSSIT**TAITTO-OHJELMAN KÄYTTÖ**

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 2, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka
Kurssin opettaja:	Miikka Merikanto
Edellytykset:	-
Kurssin sisällöt:	Kurssilla matkataan kirjapainotaidon, taittamisen, typografian ja suunnittelun perusteiden ja historian kautta taitto-ohjelman käytön perusteisiin. Kurssilla tehdään flaijereita, esitteitä ja tutustutaan lehden taittamiseen. Taitto-ohjelmia käytettäessä luovuus on sallittua ja suotavaa!
Osallistujamäärä:	min: 5 max: 10 osallistujaa

JAPANIN KIELI JA KULTTUURI 2

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 3, tiistaisin klo 12.30-16.15, tila: Tenholantie, 1. krs luokka B105
Kurssin opettaja:	Takae Takanen
Edellytykset:	Kurssi soveltuu kaikille Japanin kielestä kiinnostuneille.
Kurssin sisällöt:	Kurssilla käydään läpi lyhyesti Japanin ja japanin kirjoitetun kielen historiaa, kielen alkeita ja perusteita. Kurssilla opiskellaan tervehdyksiä, lukusanoja ja yleiskielen keskeisiä muotoja ja rakenteita sekä arkielämän sanastoa sekä harjoitellaan ääntämistä. Tunneilla tutustutaan hiragana- ja katakana- merkkeihin sekä joihinkin kiinalaisperäisiin kanji-merkkeihin. Lisäksi kurssilla käydään läpi yleistä Japanitietoutta, käsitellään Japanin kulttuuriin keskeisesti kuuluvia asioita kuten tapatietoutta ja ruokakulttuuria sekä ryhmää kiinnostavia asioita, esim. populaarikulttuuria.
Osallistujamäärä:	min: 6 max: 14 osallistujaa

ILMAISUTAITO 2

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 3, tiistaisin klo 12.30-16.15, tila: Tenholantie, 4. krs liikuntasali C407
Kurssin opettaja:	Mervi Johansson
Edellytykset:	Innostunut ja avoin mieli
Kurssin sisällöt:	Kurssilla käydään erilaisten harjoitteiden avulla läpi ilmaisutaidon eri osa-alueita. Kurssiin sisältyy teatterissa käynti ja näytelmän analysointi sekä elokuvissa käynti ja elokuvan analysointi.
Osallistujamäärä:	min: 6 max: 12 osallistujaa

VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT

Yleinen kurssitarjotin lukuvuodelle 2010-2011

sivu 9 / 17

TOTEUTUVAT KURSSIT**YLEISLIIKUNTA 3**

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 3, tiistaisin klo 12.30-16.15, kokoontumispaikka: Metsälän toimipaikka
Kurssin opettaja:	Vesa Peltola
Edellytykset:	-
Kurssin sisällöt:	Kurssilla liikutaan useiden lajien parissa: <ul style="list-style-type: none">- pallopelit (mm. salibandy, koripallo, jalkapallo, pesäpallo, lentopallo, ultimate sulkapallo, tennis, pingis)- kuntosali- retkeily- keilailu- biljardi- uinti- pyöräily- minigolf- frisbeegolf- seinäkiipeily- yleisurheilu- megazone- luistelu- suunnistus- golf

Osallistujamäärä: min: 6 max: 12 osallistujaa

CRAFT IN ENGLISH

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 3, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka
Kurssin opettaja:	Henna Kautto
Edellytykset:	-
Kurssin sisällöt:	Tavoite: <p>Tavoitteena on rohkaista opiskelijaa etsimään ja käyttämään englanninkielistä, ammattiosaamista vahvistavaa ja rikastuttavaa materiaalia (kirjat, lehdet, internet). Kurssin aikana harjoitellaan myös tuottamaan lyhyitä, omaa ammattialaa käsitteleviä tekstejä englanninkielellä.</p> Sisältö: <ul style="list-style-type: none">- esim. internetistä, kirjallisuudesta ja lehdistä kerättyjen, itseä kiinnostavien artikkeleiden, työohjeiden tms. tekstien keskeisen sisällön selvittämistä- oman alan ammattisanaston kääntämistä- tuotetietojen, käyttöohjeiden tms. selosteiden kääntämistä suomesta englantiin ja päinvastoin- omaa alaa käsittelevän tekstin (esim. tuotetta tai tuotevalmistusta kuvaava myyntiesite, käyntikortti, työohje) tuottaminen englanniksi- kurssin sisällössä otetaan huomioon opiskelijan omat tavoitteet ja toiveet.

Osallistujamäärä: min: 6 max: 12 osallistujaa

VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT**Yleinen kurssitarjotin lukuvuodelle 2010-2011**

sivu 10 / 17

TOTEUTUVAT KURSSIT**UINTITAITO**

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 3, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka, uima-allas
Kurssin opettaja:	Markku Honkavaara
Edellytykset:	-
Kurssin sisällöt:	Kurssilla voit opetella uimaan tai parantaa uimataitoasi. Tavoitteena on oppia nauttimaan vedestä ja oppia sujuvampaa uintitaitoa. Kurssilla harjoitellaan mm. kelluntaa, myyräuintia, rintauintia, selkäuintia sekä sukeltamista.
Osallistujamäärä:	min: 4 max: 8 osallistujaa

LEIVONTAKURSSI

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 3, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka
Kurssin opettaja:	Heli Valli
Edellytykset:	-
Kurssin sisällöt:	Kurssilla opiskelija oppii <ul style="list-style-type: none">- eri taikinatyypit: hiivataikina, murotaikina, vaahtotaikina, voitaikina- erilaiset leivonnaiset eri taikinoista- leivonnassa käytettävät raaka-aineet ja välineet- lieden käytön ja puhdistuksen- kattamaan kahvi- ja teekatteen kauniisti- kauniit pöytätavat- puhdistamaan työympäristönsä Tarkat sisällöt suunnitellaan yhdessä opiskelijoiden kanssa kurssin ensimmäisellä kerralla.
Osallistujamäärä:	min: 4 max: 8 osallistujaa

KÄYTTÖESINEITÄ PUUSTA

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 3, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka
Kurssin opettaja:	Oili Tuomainen
Edellytykset:	-
Kurssin sisällöt:	Kurssilla valmistetaan puisia käyttöesineitä esim. paperiveitsi, paistinlasta, leikkuulauta/tarjoilualusta. Työskentelemme puuntyöstön käsityövälineitä ja pienkoneita käyttäen.
Osallistujamäärä:	min: 6 max: 6 osallistujaa

KUVANKÄSITTELY

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 3, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka
Kurssin opettaja:	Ville Ruonakoski
Edellytykset:	Ei sovellu JAWS-apuvälinekäyttäjille.
Kurssin sisällöt:	PaintShopPro -kuvankäsittelyohjelman käytön peruskurssi, jossa opitaan kuvankäsittelyyn liittyvät perustekniikat. Ei edellytä aikaisempaa osaamista, mutta ei sovellu käytettäväksi JAWS -ruudunlukuohjelman tai vastaavan apuvälineen kanssa. Kurssin päätteeksi opiskelijalla on mahdollisuus suorittaa Tietokoneen A-ajokortin moduulikoe.
Osallistujamäärä:	min: 6 max: 10 osallistujaa

VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT

Yleinen kurssitarjotin lukuvuodelle 2010-2011

sivu 11 / 17

TOTEUTUVAT KURSSIT**ENSIAPU 2**

Kurssin laajuus: **1 ov**
Kurssin ajankohta ja paikka: **jakso 4, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka**
Kurssin opettaja: **Maarit Tiainen**
Edellytykset: **EA1-kurssi voimassa**
Kurssin sisällöt: **Ensiavun jatkokurssi EA 2 syventää ja laajentaa niitä taitoja, joita peruskurssilla opittiin. Uusina asioina kurssilla tulee mm. vammapotilaan tutkiminen ja hoito, sekä taktiikat monipotilastilanteessa. Kurssi koostuu pääasiassa harjoituksista.**

Kurssille osallistumisen edellytyksenä on voimassa oleva EA I-todistus.

Kurssin sisältö on seuraava:

- Hätäensiavun kertaus
- Vammapotilaiden tutkiminen ja vammamekanismi
- Eri vammojen ensiapu
- Ensiavusta ensihoitoon
- Ensiapu- ja ensihoitovälineet
- Ensiaputaktiikka ja sovellusharjoitus
- Terveys ja turvallisuus
- Erityisensiapu

EA 2-kurssitodistus korvaa EA 1-todistuksen ja on voimassa kolme vuotta. Kurssitodistus on pätevä kaikissa Euroopan maissa.

Osallistujamäärä: **min: 6 max: 12 osallistujaa**

NAHKATYÖT

Kurssin laajuus: **1 ov**
Kurssin ajankohta ja paikka: **jakso 4, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka**
Kurssin opettaja: **Tarja Hentilä**
Edellytykset: **-**
Kurssin sisällöt: **Tavoite:
Kurssilla suunnitellaan ja valmistetaan käsityötuotteita parkkinahasta.**

Sisältö:

- nahkalaadut
- nahkатыössä käytettävät työvälineet
- nahan kuviointitavat
- nahan värjäys ja viimeistelyt
- liittämistavat (esim. niittäus, ompelu)

Osallistujamäärä: **min: 6 max: 6 osallistujaa**

ERITYISRUOKAVALIOT

Kurssin laajuus: **1 ov**
Kurssin ajankohta ja paikka: **jakso 4, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka**
Kurssin opettaja: **Mervi Rantanen**
Edellytykset: **-**
Kurssin sisällöt: **Kurssilla tutustutaan keskeisempiin erityisruokavalioihin teorian, esitelmien, ruoanvalmistuksen ja erilaisten raaka-aineiden avulla.**

Osallistujamäärä: **min: 6 max: 10 osallistujaa**

VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT

Yleinen kurssitarjotin lukuvuodelle 2010-2011

sivu 12 / 17

TOTEUTUVAT KURSSIT**LOGISTA PÄÄTTELYÄ KEHITTÄVÄT PELIT**

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 4, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka
Kurssin opettaja:	Marja Huovila
Edellytykset:	-
Kurssin sisällöt:	Kurssilla pelataan shakkia, tammea, myllyä, Cargassonnea, Rummikubia ym. Pelejä ei tarvitse osata pelata kurssille tullessa, vaan pelit opetetaan. Arviointi: aktiivinen osallistuminen.
Osallistujamäärä:	min: 5 max: 20 osallistujaa

KOTISIVUJEN TEKEMINEN

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 4, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka
Kurssin opettaja:	Miikka Merikanto
Edellytykset:	-
Kurssin sisällöt:	Kurssin tavoitteena on, että opiskelija osaa kotisivujen tekemisen ja suunnittelun perusteet ja osaa käyttää Windows Share Point Designer ohjelmaa kotisivujen tekemiseen. Sisältö: <ul style="list-style-type: none">- www-sivujen teon perusteet ja niiden päivittäminen- Windows Share Point Designer ohjelman käyttäminen- sivujen julkaisu ja siirto palvelimelle- html-kielen perusteet- kurssi sisältää käytännön kotisivujentekoharjoituksia.
Osallistujamäärä:	min: 6 max: 10 osallistujaa

AMMATTIKORKEAKOULUN PÄÄSYKOKEISIIN VALMENTAVA KURSSI

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 5, tiistaisin klo 12.30-18.15, tila: Tenholantie, 2. krs luokka C205
Kurssin opettaja:	Hannu Aho
Edellytykset:	Opiskelijoille, jotka aikovat pyrkiä ammattikorkeakouluun.
Kurssin sisällöt:	Kurssilla käydään läpi aikaisempien vuosien pääsykoetehtäviä.
Osallistujamäärä:	min: 6 max: 8 osallistujaa

ESPANJAN KIELI JA KULTTUURI 2

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 5, tiistaisin klo 12.30-16.15, tila: Tenholantie, 2. krs luokka C206
Kurssin opettaja:	Mari Manninen
Edellytykset:	-
Kurssin sisällöt:	Kurssilla käydään läpi espanjan kielen alkeita ja perusteita.
Osallistujamäärä:	min: 6 max: 12 osallistujaa

VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT**Yleinen kurssitarjotin lukuvuodelle 2010-2011**

sivu 13 / 17

TOTEUTUVAT KURSSIT**YLEISLIIKUNTA 5**

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 5, tiistaisin klo 12.30-16.15, kokoontumispaikka: Tenholantien toimipaikka
Kurssin opettaja:	Vesa Peltola
Edellytykset:	-
Kurssin sisällöt:	Kurssilla liikutaan useiden lajien parissa: <ul style="list-style-type: none">- pallopelit (mm. salibandy, koripallo, jalkapallo, pesäpallo, lentopallo, ultimate sulkapallo, tennis, pingis)- kuntosali- retkeily- keilailu- biljardi- uinti- pyöräily- minigolf- frisbeegolf- seinäkiipeily- yleisurheilu- megazone- luistelu- suunnistus- golf

Osallistujamäärä: **min: 6 max: 12 osallistujaa****PAJUNPUNONTA**

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 5, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka
Kurssin opettaja:	Juhani Sulander
Edellytykset:	-
Kurssin sisällöt:	Tavoite: Tietää tuoreen kuoripajun punonnan perusteita, tekniikan, materiaalin ja työvälineiden osalta. Sisältö: Kuoripajun <ul style="list-style-type: none">- kerääminen luonnosta- ominaisuudet- punontakuntoon saattaminen Punonta kuoripajulla, harjoitustöinä mm: kukkakartiot, tarjotin, kukkakori sekä projektityö piha-alueelle esim. nykyisen pajuveneen tilalle.

Osallistujamäärä: **min: 6 max: 6 osallistujaa**

VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT**Yleinen kurssitarjotin lukuvuodelle 2010-2011**

sivu 14 / 17

TOTEUTUVAT KURSSIT**KANSAINVÄLINEN RUOANVALMISTUS 2**

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 5, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka
Kurssin opettaja:	Mervi Rantanen
Edellytykset:	-
Kurssin sisällöt:	Toteutetaan samalla tavalla kuin syksyn kurssi, mutta kohdemaat ovat toiset kuin syksyllä. Kurssin tavoitteena on tutustua kansainvälisen ruokakulttuuriin hankkien tietoja ja taitoja ruoanvalmistus- ja ruokailutavoista. Kurssin suunnittelussa huomioidaan opiskelijoiden kiinnostus ja kokemus. Kurssilla suunnitellaan aterioita, valmistetaan ja maistellaan eri maiden ruokia ja leivonnaisia sekä tutustutaan erilaisiin raaka-aineisiin ja mausteisiin, katetaan kauniisti sekä harjoitellaan pöytätapoja. Kurssilla tehdään mahdollisuuksien mukaan maakohtainen projektityö pareittain tai ryhmässä sekä vierailukäyntejä.
Osallistujamäärä:	min: 6 max: 8 osallistujaa

VIDEOEDITOINTI

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 5, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka
Kurssin opettaja:	Ville Ruonakoski
Edellytykset:	Ei sovellu JAWS-apuvälinekäyttäjille.
Kurssin sisällöt:	Kurssin tavoitteena on, että opiskelija oppii videokuvauksen perusteet ja osaa editoida kuvaamansa videon Windows Movie Maker editointiohjelmalla. Sisältö: - videokuvauksen perusteet - Windows Movie Maker editointiohjelman perusteet Kurssi sisältää käytännön kuvausharjoituksia ja editointiharjoituksia. Opiskelija tekee harjoitustyönä yksin tai ryhmässä editoidun videon valitusta aiheesta.
Osallistujamäärä:	min: 6 max: 10 osallistujaa

TANSSIMIX

Kurssin laajuus:	1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka:	jakso 5, tiistaisin klo 12.15-15.45, tila: Arlan toimipaikka
Kurssin opettaja:	Markku Honkavaara
Edellytykset:	-
Kurssin sisällöt:	Kurssilla tutustutaan erilaisiin tansseihin kuten lattaritansseihin (samba, salsa), hip-hoppiin, disco -tanssiin, jiveen ja afrikkalaisiin tansseihin. Tavoitteena on löytää liikunnan ja tanssin ilo sekä ilmaista itseään rennosti omalla tyylillä. Kurssilla valmistellaan tanssiesityksiä esim. koulun juhliin; esiintyminen kuitenkin vapaaehtoista. Tuntien lopuksi tehdään pitkät, palauttavat koko kehon venyttelyt ja rentoutus.
Osallistujamäärä:	min: 6 max: 18 osallistujaa

VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT**Yleinen kurssitarjotin lukuvuodelle 2010-2011**

sivu 15 / 17

TOTEUTUVAT KURSSIT**SALIBANDY 1**

Kurssin laajuus: **1/2 ov**
Kurssin ajankohta ja paikka: **jakso 1, tiistaisin klo 16.30-18.15, tila: Tenholantie, 4. krs liikuntasali C407**
Kurssin opettaja: **Vesa Peltola**
Edellytykset: **-**
Kurssin sisällöt: **- kuntopohjan luominen
- mailatekniikka
- pelitaktiikka ja säännöt
- puolustus- ja hyökkäyspeli
- peliharjoittelua**

HUOM! Kurssi pidetään iltaisin.

Osallistujamäärä: **min: 10 max: 16 osallistujaa**

SALIBANDY 2

Kurssin laajuus: **1/2 ov**
Kurssin ajankohta ja paikka: **jakso 2, tiistaisin klo 16.30-18.15, tila: Tenholantie, 4. krs liikuntasali C407**
Kurssin opettaja: **Vesa Peltola**
Edellytykset: **-**
Kurssin sisällöt: **- kuntopohjan luominen
- mailatekniikka
- pelitaktiikka ja säännöt
- puolustus- ja hyökkäyspeli
- peliharjoittelua**

HUOM! Kurssi pidetään iltaisin.

Osallistujamäärä: **min: 10 max: 16 osallistujaa**

SALIBANDY 3

Kurssin laajuus: **1/2 ov**
Kurssin ajankohta ja paikka: **jakso 3, tiistaisin klo 16.30-18.15, tila: Tenholantie, 4. krs liikuntasali C407**
Kurssin opettaja: **Vesa Peltola**
Edellytykset: **-**
Kurssin sisällöt: **- kuntopohjan luominen
- mailatekniikka
- pelitaktiikka ja säännöt
- puolustus- ja hyökkäyspeli
- peliharjoittelua**

HUOM! Kurssi pidetään iltaisin.

Osallistujamäärä: **min: 10 max: 16 osallistujaa**

VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT**Yleinen kurssitarjotin lukuvuodelle 2010-2011**

sivu 16 / 17

TOTEUTUVAT KURSSIT**SALIBANDY 4**

Kurssin laajuus: 1/2 ov
Kurssin ajankohta ja paikka: jakso 4, tiistaisin klo 16.30-18.15, tila: Tenholantie, 4. krs liikuntasali C407
Kurssin opettaja: Vesa Peltola
Edellytykset: -
Kurssin sisällöt: - kuntopohjan luominen
- mailatekniikka
- pelitaktiikka ja säännöt
- puolustus- ja hyökkäyspeli
- peliharjoittelua

HUOM! Kurssi pidetään iltaisin.

Osallistujamäärä: min: 10 max: 16 osallistujaa

SALIBANDY 5

Kurssin laajuus: 1/2 ov
Kurssin ajankohta ja paikka: jakso 5, tiistaisin klo 16.30-18.15, tila: Tenholantie, 4. krs liikuntasali C407
Kurssin opettaja: Vesa Peltola
Edellytykset: -
Kurssin sisällöt: - kuntopohjan luominen
- mailatekniikka
- pelitaktiikka ja säännöt
- puolustus- ja hyökkäyspeli
- peliharjoittelua

HUOM! Kurssi pidetään iltaisin.

Osallistujamäärä: min: 10 max: 16 osallistujaa

LIIKENNEKASVATUS 1

Kurssin laajuus: 1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka: jaksot 1-2, keskiviikkoisin klo 14.30-16.15, tila: Tenholantie, 3.krs neuvotteluhuone
Kurssin opettaja: Ulla Niemenperä
Edellytykset: -
Kurssin sisällöt: (Nygårdin autokoulu)
Kurssilla käydään läpi autokoulun B-ajokortin kirjallinen osuus. Kurssi on ilmainen teorialuntien osalta.

Osallistujamäärä: min: 6 max: 14 osallistujaa

LIIKENNEKASVATUS 2

Kurssin laajuus: 1 ov
Kurssin ajankohta ja paikka: jaksot 3-4, keskiviikkoisin klo 14.30-16.15, tila: Metsälän toimipaikka, neuvotteluhuone M8_340
Kurssin opettaja: Ulla Niemenperä
Edellytykset: -
Kurssin sisällöt: (Nygårdin autokoulu)
Kurssilla käydään läpi autokoulun B-ajokortin kirjallinen osuus. Kurssi on ilmainen teorialuntien osalta.

Osallistujamäärä: min: 6 max: 12 osallistujaa

VAPAASTI VALITTAVAT OPINNOT**Yleinen kurssitarjotin lukuvuodelle 2010-2011**

sivu 17 / 17

TOTEUTUVAT KURSSIT**VAELLUSKURSSI**Kurssin laajuus: **1 ov**Kurssin ajankohta ja paikka: **Vko 36, viikonloppukurssi; Etelä-Suomen retkeilyalue**Kurssin opettaja: **Vesa Peltola**Edellytykset: **-**Kurssin sisällöt: **Kurssi pitää sisällään**
- vaellusta
- suunnistusta
- melontaa
- retkeilytaitojen opettelua**Kursseja pidetään enintään 3, jos ilmoittautuneita tulee enemmän.**
Lähtö perjantai-iltapäivällä koulupäivän jälkeen.Osallistujamäärä: **min: 6 max: 8 osallistujaa****LASKETTELUKURSSI**Kurssin laajuus: **1 ov**Kurssin ajankohta ja paikka: **Vko 11, viikonloppukurssi; isompi laskettelukeskus**Kurssin opettaja: **Vesa Peltola**Edellytykset: **-**Kurssin sisällöt: **Tavoitteena on vahvistaa omaa henkilökohtaista taitotasoa suksilla tai lumilaudalla**
rinteessä.**Kursseja pidetään enintään 3, jos ilmoittautuneita tulee enemmän.**
Lähtö torstai-iltapäivällä koulupäivän jälkeen.Osallistujamäärä: **min: 6 max: 8 osallistujaa**