

Ruukin luonto- ja hevoskeskuksen asuntolakurssi

Asuntolakurssilla opettajina toimivat lähinnä opiskelijapalveluiden toimijat (erityisopettaja ja opinto-ohjaaja) ja tunneilla mukana on myös kasvatusohjaaja tai asuntolaohjaaja. Lähes jokaisella opetuskerralla mukana on lisäksi muita asiantuntijoita kuten poliisi, terveydenhoitaja, laitoshuoltaja.

- ☐

Asuntolakurssi **OHJEET**

Tervetuloa asuntolakurssille! Asuntolakurssi on pakollinen kaikille Ruukin luonto- ja hevoskeskuksen asuntolassa asuville opiskelijoille.

📅 1. tammik. 2024-31. toukok. 2025 📄 2 resurssia
- ☐

1. opetuskerta: Asuntolassa asuminen **ASUNTOLA**

Asuntolassa asumiseen liittyy sääntöjä, joita noudattamalla kaikkien on hyvä olla, sekä ihmisten että eläinten. Kun kaikki tuntevat säännöt, yhteispeli sujuu kaikkien kesken.

📅 15. tammik. 2024-31. heinäk. 2025 📄 5 resurssia
- ☐

1. opetuskerta: Opiskelijan tuki **HYVINVOINTI**

Opiskeluhoito- ja opiskelijapalvelut ovat opiskelijaa varten. Mikä tahansa asia mietityttää, ole rohkeasti yhteydessä. Voit ottaa yhteyttä keneen tahansa opiskelijapalveluiden edustajaan. Pohditaan yhdessä, kuka osaisi parhaiten auttaa sinua. Pääasia, että et jää asioidesi kanssa yksin.

📅 17. tammik. 2024-31. toukok. 2025 📄 2 resurssia
- ☐

2. opetuskerta: Hygieniä ja siisteys **ASUNTOLA**

Hyvinvointiin kuuluu myös, että huolehdit omasta puhtaudesta ja lähiympäristösi siisteydestä. Maa- ja hevostalouseläimillä päivittäinen peseytyminen työpäivän jälkeen kuuluu arkirutiineihin. Asuntolan siisteydestä (huoneista, huonekaluista ja vaatteista) huolehtiminen on tärkeää myös, jotta

📅 22. tammik. 2024-31. toukok. 2025 📄 5 resurssia
- ☐

2. opetuskerta: Nuoret ja ruoka **ASUNTOLA**

Monipuolinen ruokavalio, säännöllinen ruokailu ja riittävä vedenjuominen edistävät terveyttä. Maa- ja hevostalouden opinnot ovat fyysisesti raskaita ja ukona ollaan paljon. Siksi on tärkeää syödä riittävästi ja monipuolisesti.

📅 1. helmik. 2024-31. heinäk. 2025 📄 4 resurssia
- ☐

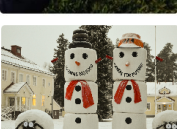
3. opetuskerta: Sosiaaliset taidot 1 **SOSIAALISET TAIDOT**

Sosiaaliset taidot tarkoittavat kykyä olla muiden kanssa eli millä tavalla muita kohtelemme ja miten keskustelemme. Miten toimimme, kun kohtaamme uusia ihmisiä? Millä tavalla pidämme yllä ystävyyss- ja kaverisuhteita? Toiset viihtyvät mieluummin isossa joukossa, toiset pienemmässä

📅 3. helmik. 2024-31. toukok. 2025 📄 7 resurssia
- ☐

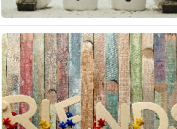
4. opetuskerta: Oman talouden hallinta 1 **TALOUS**

Tässä osiossa otetaan haltuun oman talouden perusasioita. Asuntolassa asuessa pärjää halutessaan aika vähällä rahalla, kun koulu tarjoaa ruoan. Tiedätkö, mitä ostat viikon aikana ja kuinka paljon ostoksiin kuluu rahaa? Tuntuuko, etteivät rahat riitä? Mitä voisit tehdä toisin?

📅 8. helmik. 2024-31. toukok. 2025 📄 14 resurssia
- ☐

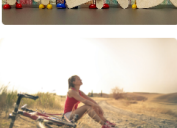
5. opetuskerta: Kiusaaminen 1 **KIUSAAMINEN**

Kiusaaminen on aina vakava uhka terveydelle, sitä pyritään ennalta ehkäisemään ja siihen puututaan selkeiden toimintaohjeiden avulla. Ruukin luonto- ja hevoskeskuksessa on nollatoleranssi kiusaamiselle. Me kaikki (opiskelijat, opettajat ja muu henkilökunta) osallistumme yhteisön ilmapiiriin

📅 9. helmik. 2024-31. toukok. 2025 📄 11 resurssia
- ☐

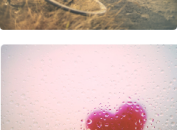
6. opetuskerta: Sosiaaliset taidot 2 **SOSIAALISET TAIDOT**

Sosiaaliset taidot tarkoittavat kykyä olla muiden kanssa eli millä tavalla muita kohtelemme ja miten keskustelemme. Miten toimimme, kun kohtaamme uusia ihmisiä? Millä tavalla pidämme yllä ystävyyss- ja kaverisuhteita? Toiset viihtyvät mieluummin isossa joukossa, toiset pienemmässä

📅 13. helmik. 2024-30. kesäk. 2025 📄 4 resurssia
- ☐

7. opetuskerta: Voi hyvin! **HYVINVOINTI**

Jokaisen täytyy huolehtia omasta hyvinvoinnista eli riittävästä liikunnasta, levosta ja oikeanlaisesta ravinnosta. Palauttava liikunta on tärkeää. Se auttaa staattisten ja yksipuolisesti kuormittavien kehonasentojen aiheuttamiin jumeihin. Riittävä, monipuolinen ja laadukas ravinto sekä

📅 22. helmik. 2024-31. toukok. 2025 📄 10 resurssia
- ☐

8. opetuskerta: Kiusaaminen 2 **KIUSAAMINEN**

Kiusaaminen on aina vakava uhka terveydelle, sitä pyritään ennalta ehkäisemään ja siihen puututaan selkeiden toimintaohjeiden avulla. Ruukin luonto- ja hevoskeskuksessa on nollatoleranssi kiusaamiselle. Me kaikki (opiskelijat, opettajat ja muu henkilökunta) osallistumme yhteisön ilmapiiriin

📅 25. helmik. 2024-31. heinäk. 2025 📄 3 resurssia

- ☐

9. opetuskerta: Oman talouden hallinta 2 **TALOUS**

Nyt otetaan haltuun oman talouden perusasioita! Asuntolassa asuessa pärjää halutessaan aika vähällä rahalla, kun koulu tarjoaa ruoan. Tiedätkö, mitä ostat viikon aikana ja kuinka paljon ostoksiin kuluu rahaa? Tuntuuko, etteivät rahat riitä? Mitä voisit tehdä toisin?

📅 26. helmik. 2024-31. heinäk. 2025 📄 10 resurssia
- ☐

10. opetuskerta: Miten voin vaikuttaa opiskelijana? **TOIMINTA**

Voit vaikuttaa oppilaitoksen toimintaan, vapaa-ajan harrastustoimintaan, asuntolatoimintaan ja vaikka ruokalassa tarjottavaan ruokaan. Teiltä opiskelijoilta kysellään säännöllisesti kehittämisehdotuksia ja myös toiveita. Lisäksi voit vaikuttaa esimerkiksi opiskelijakunnan toiminnan kautta tai

📅 29. helmik. 2024-31. toukok. 2025 📄 2 resurssia
- ☐

10. opetuskerta: Vapaa-ajan toiminta **TOIMINTA**

Meillä Ruukin luonto- ja hevoskeskuksella vapaa-ajan toiminta suunnitellaan pääsääntöisesti opiskelijoiden toiveiden mukaan.

📅 27. helmik. 2024-31. toukok. 2025 📄 1 resurssi
- ☐

10. opetuskerta: Kurssin palauteosio **AIHE 3 KURSSIN LOPETUS**

Asuntolakurssi alkaa olla loppuillaan ja on palautteen aika. Kaipaamme kehittämisehdotuksia ja tietoa, mikä toimi ja mikä ei. Puuttuiko sisällöstä jotakin tai oliko jotakin liikaa? Mieti myös, kuinka itse suoriuduit. Menikö hyvin? Mitä olisit voinut tehdä eri tavalla?

📅 30. maalisk. 2024-31. toukok. 2025 📄 1 resurssi

Tämä opintojakso on kehitetty osana Hyvinvoivaa kasvua luva-alalla -hanketta ja erityisesti sen selkeäkielisyyteen on kiinnitetty huomiota. Tavoitteena on tämän kurssin avulla vahvistaa opiskelijoiden arjenhallintataitoja.



KOULUTUSKESKUS
BRAHE
| Luonnonvara-alat