



**VARIA**  
VANTAAN AMMATTIOPISTO

---

# YTO-AINEIDEN OPINTO-OPAS

---

**2026-2027**



## Opinto-oppaan sisällysluettelo:

<b>Saatesanat .....</b>	<b>2</b>
<b>Pakolliset YTO-opinnot .....</b>	<b>3</b>
<b>Pakolliset YTO-opinnot verkossa .....</b>	<b>4</b>
<b>Valinnaiset YTO-opinnot .....</b>	<b>5</b>
<b>YTO-valinnaisten kurssikuvaukset.....</b>	<b>6</b>
Viestintä- ja vuorovaikutusosaaminen .....	7
Matemaattis-luonnontieteellinen osaaminen .....	9
Yhteiskunta- ja työelämäosaaminen .....	10
Muita valinnaisten suoritustapoja .....	12



## Saatesanat

Tämän opinto-oppaan tarkoituksena on tarjota opiskelijoille ja opetus- ja ohjaushenkilöstölle selkeä kokonaiskuva ammatillisten perustutkintojen yhteisten tutkinnon osien (YTO) opinnoista. Opas kokoaa yhteen pakollisten YTO-opintojen rakenteen sekä vuoden 2026-2027 YTO-valinnaisten ja verkko-opintojen kurssitarjonnan.

Oppaasta löydät:

- yleiskuvan pakollisten YTO-opintojen sisällöistä ja rakenteesta
- ajantasaisen tarjonnan valinnaisista YTO-opinnoista
- verkko-opintojen vaihtoehdot ja suorittamistavat
- kurssikohtaiset kuvaukset, jotka tukevat opintojen suunnittelua ja valintojen tekemistä.

Opas toimii työkaluna opiskelijalle oman opintopolun suunnittelussa sekä vastuuopettajalle opiskelijan ohjauksen ja opintojen seurannan tukena. Sen avulla varmistetaan, että opiskelijalla on ajantasainen tieto tarjolla olevista opinnoista ja niiden suorittamisesta.

## Pakolliset YTO-opinnot

Yhteisiin tutkinnon osiin kuuluu yhteensä 35 osaamispistettä, joista 26 osaamispistettä on pakollisia osa-alueita ja 9 osaamispistettä valinnaisia osa-alueita.

Pakolliset osa-alueet jakautuvat kolmeen kokonaisuuteen ja suoritat opinnot YTO-jaksoilla:

### **Viestintä- ja vuorovaikutusosaaminen / 11 osp**

Viestintä ja vuorovaikutus äidinkielellä, suomi / S2 /4 osp

Viestintä ja vuorovaikutus toisella kotimaisella kielellä, ruotsi /1 osp

Viestintä ja vuorovaikutus vieraalla kielellä, englanti /3 osp

Toiminta digitaalisessa ympäristössä /2 osp

Taide ja luova ilmaisu /1 osp

### **Matemaattis-luonnontieteellinen osaaminen / 6 osp**

Matematiikka ja matematiikan soveltaminen / 4 osp

Fysikaaliset ja kemialliset ilmiöt ja niiden soveltaminen / 2 osp

### **Yhteiskunta- ja työelämäosaaminen / 9 osp**

Kestävän kehityksen edistäminen / 1 osp

Opiskelu- ja urasuunnitteluvalmiudet / 1 osp

Työelämässä toimiminen / 2 osp

Liikunta ja terveystieto sekä työkyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen\*\*\* / 2 osp

Yhteiskunnassa ja kansalaisena toimiminen / 2 osp

Yrittäjyys ja yrittäjämäinen toiminta / 1 osp

\*\*\* Nimi muuttunut uusien tutkinnonperusteiden myötä 1.8.2026. Vanhojen tutkinnon perusteiden mukainen nimi: Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen / 2 osp

## Pakolliset YTO-opinnot verkossa

YTO-opintoja on mahdollista suorittaa myös verkossa, mikäli se on kirjattu opiskelijan henkilökohtaiseen osaamisen kehittämisen suunnitelmaan (HOKS). Verkko-opiskelu tarjoaa joustavan mahdollisuuden opintojen etenemiseen, mutta edellyttää opiskelijalta hyviä opiskeluvaihtoehtoja, riittävää kielitaitoa sekä tietokonetta.

Verkko-opintojen suorittamisaikataulu riippuu opintojen laajuudesta: 1–2 osaamispisteen opinnot suoritetaan 4 viikon aikana. 3–4 osaamispisteen opinnot suoritetaan 8 viikon aikana.

### Opiskelija ilmoittautuu syksyn 2026 verkko-opintoihin Studentan kautta 12.8. alkaen.

Ilmoittautumisen jälkeen opintojen aloitustapaamisen ajankohta päivittyy opiskelijan lukujärjestykseen. Aloitustapaamiset järjestetään jokaisen jakson ensimmäisellä viikolla. Opinnot käynnistyvät Teamsissa järjestettävällä aloitustapaamisella, johon osallistuminen on pakollista. Liittymislinkki löytyy kyseisen osa-alueen ITS-kurssilta. Mikäli joudut olemaan poissa pakottavasta syystä, ilmoita poissaolostasi ennen kurssin aloitusta opettajalle. Muussa tapauksessa sinut poistetaan kurssilta.

	1. jakso (vko 34-37)	2. jakso (vko 38-41)	3. jakso (vko 43-46)	4. jakso (vko 47-50)	5. jakso (vko 2-5)	6. jakso (vko 6-10)	7. jakso (vko 11-14)	8. jakso (vko 15-18)	9. jakso (vko 19-22)	Kesäopinnot (vko 23)
Fysikaaliset ja kemialliset ilmiöt ja niiden soveltaminen, 2 osp	X		X		X		X		X	X
Kestävän kehityksen edistäminen, 1 osp		X		X		X		X	X	X
Matematiikka ja matematiikan soveltaminen, 4 osp		X		X		X		X	X	X
Opiskelu- ja urasuunnitteluvalmiudet, 1 osp		X		X		X		X	X	X
Taide ja luova ilmaisu, 1 osp	X		X		X		X		X	X
Toiminta digitaalisessa ympäristössä, 2 osp		X		X		X		X	X	X
Työelämässä toimiminen, 2 osp	X		X		X		X		X	X
Liikunta ja terveystieto sekä työkyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen, 2 osp		X		X		X		X	X	X
Viestintä ja vuorovaikutus toisella kotimaisella kielellä, ruotsi, 1 osp		X		X		X		X	X	X
Viestintä ja vuorovaikutus vieraalla kielellä, englanti, 3 osp	X		X		X		X		X	X
Viestintä ja vuorovaikutus äidinkielellä, suomi toisena kielenä, 4 osp	X		X		X		X		X	X
Viestintä ja vuorovaikutus äidinkielellä, suomi, 4 osp	X		X		X		X		X	X
Yhteiskunnassa ja kansalaisena toimiminen, 2 osp	X		X		X		X		X	X
Yrittäjyys ja yrittäjänä toimiminen, 1 osp	X		X		X		X		X	X

## Valinnaiset YTO-opinnot

Valinnaiset YTO-opinnot tarjoavat opiskelijalle mahdollisuuden täydentää osaamistaan omien kiinnostuksen kohteidensa ja tavoitteidensa mukaisesti. Opintoja toteutetaan sekä lähiopetuksena että verkko-opintoina, joten voit valita itsellesi parhaiten sopivan opiskelutavan. Valinnaisten opintojen kurssikuvaukset löydät oppaan lopusta. Valinnaisten opintojen toteutukset kestävät 8 viikkoa, ja niitä järjestetään lukuvuoden aikana neljässä jaksossa: kaksi syyslukukaudella ja kaksi kevätlukukaudella.

Lähitoteutukset järjestetään keskiviikkoisin klo 11.30-14.00. Opiskelijana voit valita opintoja kaikkien toimipisteiden tarjonnasta, mikä lisää valintamahdollisuuksia. **Opiskelija ilmoittautuu syksyn 2026 valinnaisiin opintoihin Studentan kautta 12.8. alkaen.**

Valinnaiset verkko-opinnot käynnistyvät aloitusluennolla, joka toteutetaan Teamsissa. Saat linkin aloitustapaamiseen kyseisen opinnon ITS-kurssilta. Verkko-opiskelua varten tarvittavat tietokoneen ja riittävät taidot opiskella suomen kielellä itseohjautuvasti ITS-learningissa.

Huomaathan, että verkkoaloitustapaamiseen osallistuminen on pakollista. Mikäli joudut olemaan poissa pakottavasta syystä, ilmoita poissaolostasi ennen kurssin aloitusta opettajalle. Muussa tapauksessa sinut poistetaan kurssilta.

Seuraavalta sivulta alkaen näet kurssitarjonnan lv. 2026-2027 valinnaisten YTO-opintojen jaksoilla:

- A-jakso 17.8.-9.10. (viikot 34-41)
- B-jakso 26.10.-18.12. (viikot 44-51)
- C-jakso 18.1.-19.3. (viikot 3-11)
- D-jakso 30.3.-21.5. (viikot 13-20)

### Muita suoritustapoja:

- *Työelämässä toimiminen, valinnainen (3, 6 tai 9 osp)* -opinnon voi suorittaa työpaikalla opintojen aikana tai ennen sitä. Osaaminen tunnustetaan valinnaiseen opintoon opettajan toimesta.
- *Opiskelija osallistujana ja vaikuttajana, valinnainen (3, 6 tai 9 osp)* -opinnon voit suorittaa esimerkiksi tutortoiminnassa tai muussa vapaaehtoistyössä. Osaaminen tunnustetaan valinnaiseen opintoon opettajan toimesta.
- *Varian valinnainen, suomi toisena kielenä perusteet 1-3, (3, 6 tai 9 osp)* -opintoja: Suomi toisena kielenä valinnaisia opintoja voit suorittaa keskiviikkoisin lähiopetuksessa. Opinnoista sovitaan vastuopettajan kanssa.

YTO-valinnaiset LÄHIOPETUS, kurssit ovat 3 osaamispistettä	A-jakso	B-jakso	C-jakso	D-jakso
Fysikaaliset ja kemialliset ilmiöt, käytännön kurssi, valinnainen				VE
Kestävän kehityksen edistäminen, valinnainen		VE		
Toiminta digitaalisessa ympäristössä, valinnainen	VE		VE	AV
Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen, valinnainen	VE/HI	KO/VE/AV	KO/HI	VE/KO/AV
Varian valinnainen, jatko-opintoihin valmentava englanti	VE	VE/AV		VE
Varian valinnainen, jatko-opintoihin valmentava fysiikka ja kemia		VE	KO	
Varian valinnainen, jatko-opintoihin valmentava matematiikka	VE/HI	KO	VE/HI	
Varian valinnainen, psykologia	VE/HI		VE	
Varian valinnainen, Varia gaala			VE	
Viestintä ja vuorovaikutus toisella kotimaisella kielellä, ruotsi, valinnainen			VE	
Varian valinnainen, jatko-opintoihin valmentava äidinkieli	VE	AV	VE	
Yhteiskunnassa ja kansalaisena toimiminen, valinnainen	HI	VE	HI	

\*AV = Aviapolis, HI= Hiekkaharju, KO=Koivukylä, VE=Vehkala

YTO-valinnaiset VERKKO-OPINNOT, kurssit ovat 3 osaamispistettä	A-jakso	B-jakso	C-jakso	D-jakso
Kestävän kehityksen edistäminen, valinnainen	X		X	
Taide ja luova ilmaisu, valinnainen	X	X		X
Toiminta digitaalisessa ympäristössä, valinnainen	X		X	X
Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen, valinnainen	X	X	X	X
Varian valinnainen, aktiivinen urheilija	X		X	
Varian valinnainen, jatko-opintoihin valmentava fysiikka ja kemia	X		X	
Varian valinnainen, jatko-opintoihin valmentava matematiikka		X		X
Varian valinnainen, jatko-opintoihin valmentava englanti	X	X	X	
Varian valinnainen, psykologia		X	X	X
Varian valinnainen, yritysideoista liikeideaan	X	X	X	X
Varian valinnainen, jatko-opintoihin valmentava äidinkieli	X	X	X	X
Yhteiskunnassa ja kansalaisena toimiminen, valinnainen		X		X

## YTO-valinnaisten kurssikuvaukset

### Viestintä- ja vuorovaikutusosaaminen

---

#### **Varian valinnainen, jatko-opintoihin valmentava äidinkieli, 3 osp**

Kurssi on tarkoitettu sinulle, joka haluat syventyä viestinnän ja vuorovaikutuksen haasteisiin.

Kurssi tarjoaa mahdollisuuden vahvistaa pakollisilla kursseilla hankittua osaamista ja ymmärtää kielen merkitystä yhteiskunnassa laaja-alaisesti ja kriittisesti.

---

#### **Varian valinnainen, suomi toisena kielenä perusteet 1-3**

##### **S2, perusteet 1: Vuorovaikutuksen ja arjen kielen perusteet, 3 osp**

Kehität suomen kielen perustaitojasi arjen ja opiskelun tilanteissa. Opit esittelemään itsesi, kertomaan nykyisestä ja aiemmasta tekemisestäsi sekä käyttämään yksinkertaista puhekieltä ja arkisia fraaseja. Harjoittelet viestimään tavallisissa arjen ja asiakaspalvelun tilanteissa sekä tunnistamaan työvälineitä ja työtehtäviä.

Kurssilla harjoittelet ymmärtämään selkeää puhetta ja lyhyitä arjen tekstejä sekä hallitsemaan peruskirjoittamista: muodostamaan yksinkertaisia lauseita, taivuttamaan sanoja ja tuottamaan lyhyitä viestejä (esim. tekstiviestit ja sähköpostit).

##### **S2, perusteet 2: Kieli työtilanteissa ja tiedon hyödyntäminen, 3 osp**

Syvennät suomen kielen taitojasi erityisesti työelämän tilanteita varten. Opit kertomaan asioista eri aikamuodoissa, ilmaisemaan mielipiteitäsi sekä kuvaamaan suunnitelmia, toiveita ja tekemistäsi. Harjoittelet toimimaan asiakaspalvelutilanteissa ja selvittämään asiakkaan tarpeita.

Kurssilla opit ymmärtämään ammatillisia tekstejä, työohjeita ja puhetta sekä tunnistamaan luotettavia tiedonlähteitä. Kehität kirjoitustaitoasi tuottamalla lyhyitä ammatillisia tekstejä ja harjoittelemalla lauseiden yhdistämistä sekä oikeinkirjoituksen perusasioita.

##### **S2, perusteet 3: Sujuva vuorovaikutus ja ammatillinen kielitaito, 3 osp**

Vahvistat suomen kielen taitoasi tavoitteellisesti kohti sujuvaa arjen ja työelämän viestintää. Opit esittelemään omaa alaasi, vertailemaan asioita ja perustelemaan mielipiteitäsi. Harjoittelet ymmärtämään ja käyttämään suomea erilaisissa työelämän vuorovaikutustilanteissa.

Kurssilla syvennät ymmärrystäsi työelämän teksteistä ja kehität tiedonhakutaitojasi. Vahvistat kirjoittamistasi tuottamalla ammatillisia tekstejä sekä käyttämällä monipuolisempia lauserakenteita ja oikeakielisyttä.

### **Viestintä ja vuorovaikutus toisella kotimaisella kielellä, valinnainen ruotsi, 3 osp**

Kurssilla vahvistat ruotsin taitojasi käytännön tilanteissa. Opit selviytymään arjessa ja työelämässä ruotsiksi, käyttämään oman alasi sanastoa ja kertomaan osaamisestasi. Saat varmuutta käyttää ruotsia Suomessa ja Pohjoismaissa.

---

### **Viestintä ja vuorovaikutus vieraalla kielellä, valinnainen englanti, 3 osp**

Haluatko pärjätä englanniksi työelämässä? Tällä kurssilla opit käyttämään englantia työelämässä. Harjoittelet työnhakua, englanninkielistä CV:tä ja työhaastattelua sekä tutustut työelämän käytäntöihin ja sanastoon.

Lisäksi opit toimimaan oman alasi vuorovaikutustilanteissa englanniksi, kuten opastamaan, neuvomaan ja ratkaisemaan ongelmia.

---

### **Toiminta digitaalisessa ympäristössä, valinnainen 3 osp**

Tällä kurssilla vahvistat digiosaamistasi käytännönläheisesti oman alan tarpeisiin. Opit käyttämään erilaisia ohjelmistoja ja digitaalisia ympäristöjä sekä tuottamaan ja jakamaan alan mukaista sisältöä.

Perehdyt tietosuojaan ja tietoturvaan, opit arvioimaan ja hyödyntämään verkon tietoa luotettavasti sekä syvennät hyötyohjelmien käyttöä. Lisäksi kehität työnhakutaitojasi tekemällä visuaalisen CV:n ja video-CV:n sekä opit hyödyntämään sosiaalista mediaa työnhaussa.

---

### **Taide ja luova ilmaisu, valinnainen 3 osp**

Haluatko kehittää luovuuttasi ja kokeilla eri tapoja ilmaista itseäsi? Kurssilla tutustut monipuolisesti taiteen eri muotoihin ja opit havainnoimaan ympäröivää kulttuuria. Harjoittelet visuaalista ilmaisua, valokuvausta ja luovaa suunnittelua.

Kurssin aikana toteutat oman luovan työn ja perehdyt luovan prosessin vaiheisiin ideoinnista toteutukseen ja arviointiin. Osaamista voidaan tunnistaa myös esimerkiksi musiikki-, tanssi- tai kuvataideharrastuksista.

### **Varian valinnainen, jatko-opintoihin valmentava englanti, 3 osp**

Kurssilla viet englannin taitosi seuraavalle tasolle. Opit tekemään portfolion ja motivaatiokirjeen, esittelemään omaa osaamistasi ja ilmaisemaan mielipiteitäsi englanniksi. Saat varmuutta viestiä kansainvälisissä opiskelu- ja työelämätilanteissa.

---

## **Matemaattis-luonnontieteellinen osaaminen**

---

### **Varian valinnainen, jatko-opintoihin valmentava matematiikka, 3 osp**

Matematiikkaa jatko-opintoihin ja käytäntöön

Kurssilla vahvistat perusmatematiikan taitojasi ja opit soveltamaan erilaisia laskutapoja sujuvasti. Syvennät osaamistasi jatko-opintoja varten tutustumalla tehtävätyyppeihin ja harjoittelemalla tehokkaita laskumenetelmiä.

Lisäksi kehität kykyäsi hahmottaa ja ratkaista matematiikkaan liittyviä ongelmia eri tilanteissa – valmiuksia, joista on hyötyä sekä jatko-opinnoissa että työelämässä.

---

### **Varian valinnainen, jatko-opintoihin valmentava fysiikka ja kemia, 3 osp**

Ymmärrä ilmiöt – onnistu jatko-opinnoissa

Tällä kurssilla syvennät fysiikan ja kemian osaamistasi käytännönläheisesti. Opit selittämään ilmiöitä, ratkaisemaan keskeisiä tehtävätyyppejä ja vahvistamaan laskurutiiniasi.

Kurssi valmistaa sinua jatko-opintoihin: tutustut tehtävätyyppeihin, harjoittelet niiden ratkaisemista ja opit soveltamaan osaamistasi uusiin tilanteisiin. Saat valmiuksia, joista on hyötyä sekä opinnoissa että tulevalla urallasi.

---

### **Fysikaaliset ja kemialliset ilmiöt, valinnainen, 3 osp**

Tutki ilmiöitä – opi tekemällä

Tällä kurssilla pääset itse kokeilemaan ja oivaltamaan, miten fysiikka ja kemia näkyvät käytännössä. Teet mittauksia, havainnoit ilmiöitä ja tutkit niiden lainalaisuuksia niin mekaniikassa, energiassa kuin kemiassakin.

Opit esittämään tuloksia selkeästi, analysoimaan mittauksia ja tunnistamaan virhelähteitä. Kurssi kehittää kykyäsi tehdä perusteltuja johtopäätöksiä ja ymmärtää, miten mittaustieto syntyy ja mitä siihen voi luottaa.

### **Matematiikka ja matemaattinen soveltaminen, valinnainen, 3 osp**

Matematiikka sujuvaksi arjessa ja työssä

Opit käyttämään matematiikkaa sujuvasti arjen tilanteissa ja oman alan tehtävissä. Kurssilla harjoittelet laskemista, mittayksiköiden muunnoksia ja talousmatematiikkaa käytännön esimerkkien avulla. Tutkit myös kuvioden ja kappaleiden geometriaa sekä kehität loogista ajatteluasi ja ongelmanratkaisutaitojasi.

Opit arvioimaan tulosten järkevyyttä ja kehittämään omaa matemaattista osaamistasi – taitoja, joista on oikeasti hyötyä työelämässä.

---

### **Varian valinnainen, luonnon kiertokulku ja ympäristökysymykset, 3 osp**

Ymmärrä maailma – vaikuta ympäristöön

Tällä kurssilla hahmotat, miten ilmastonmuutos syntyy ja miten se liittyy luonnon kiertokulkuihin, kuten hiilen ja veden kiertoon. Saat konkreettisen käsityksen siitä, miten omat valinnat vaikuttavat ympäristöön.

Tutkit arjen materiaaleja ja niiden vaikutuksia erityisesti vesistöihin, kuten Itämereen, sekä opit keinoja vähentää jätettä ja edistää kiertotaloutta. Kurssi antaa sinulle valmiuksia toimia vastuullisesti nyt ja tulevaisuudessa.

---

## **Yhteiskunta- ja työelämäosaaminen**

---

### **Yhteiskunnassa ja kansalaisena toimiminen, valinnainen 3 osp**

Yhteiskunta, talous ja oma alasi

Opit, miten voit vaikuttaa yhteiskunnassa ja seuraat ajankohtaisia ilmiöitä. Tutustut oman alasi merkitykseen yhteiskunnassa ja pohdit sen tulevaisuuden näkymiä. Lisäksi opit ymmärtämään talouden perusasioita ja niiden vaikutusta työllistymiseen sekä oman alan työmahdollisuuksiin.

### **Liikunta ja terveystieto sekä työkyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen, valinnainen 3 osp**

Kohti aktiivista arkea ja vahvaa toimintakykyä

Tällä kurssilla liikut, opit ja oivallat yhdessä muiden kanssa! Kehität liikuntataitojasi, kokeilet erilaisia tapoja liikkua ja opit tunnistamaan oman kehosi kuormittumista ja voimavaroja. Harjoittelet toimimaan reilun pelin hengessä ja osana ryhmää sekä itsenäisesti liikkuen.

Kurssi tukee aktiivista elämäntapaa ja vahvistaa valmiuksiasi työelämään. Kurssin liikuntasuunnitelma tehdään lähiopetuksessa yhteisesti opiskelijoiden kanssa.

---

### **Kestävän kehityksen edistäminen, valinnainen 3 osp**

Miten tehdään hyvä tulevaisuus? Kurssilla tutustut kestävään kehitykseen uusien innovaatioiden ja oman ammattialasi näkökulmasta. Aiheina on mm. vihreän siirtymä, kiertotalous, digitalisaatio ja vastuullisuusviestintä.

Luovuutta saat käyttää sekä julisteen tekemisessä että tulevaisuuden kuvittelemisessä. Kurssityössä käyt koulussa tai työpaikalla tutustumassa paikan päällä valitsemiisi kestäväen kehityksen teemoihin ja teet kehittämis ehdotuksen opettajalle tai työpaikalle.

---

### **Varian valinnainen, aktiivinen urheilija, 3 osp**

Tällä verkkokurssilla voit rakentaa omaa polkuasi liikunnan parissa! Voit suunnata opintosi tavoitteelliseen harrastamiseen, kilpaurheiluun tai valmennustaitojen kehittämiseen. Kurssi mukautuu kiinnostuksesi ja tavoitteidesi mukaan. Teet liikuntatavoitteesi mukaisen suunnitelmat ja arvioit sen toteuttamista.

---

### **Varian valinnainen, yritysideoista liikeideaan, 3 osp**

Haluatko testata, voisiko sinusta tulla yrittäjä? Tällä kurssilla tutkit omia vahvuuksiasi ja kehität oman liikeidean ideasta toteutuskelpoiseksi suunnitelmaksi. Opit tunnistamaan asiakkaasi, rakentamaan kiinnostavan tuotteen tai palvelun sekä pohtimaan markkinointia ja myyntiä käytännönläheisesti.

Kurssin aikana perehdyt myös yritystoiminnan riskeihin, rahoitukseen ja kannattavuuteen sekä saat kokonaiskuvan yrityksen perustamisen vaiheista. Kurssi antaa sinulle valmiuksia arvioida omia mahdollisuuksiasi yrittäjänä ja viedä ideasi kohti toteutusta.

### **Varian valinnainen, psykologia, 3 osp**

Tällä kurssilla sukellat ihmismielen ja käyttäytymisen maailmaan! Opit tunnistamaan, mikä vaikuttaa ajatuksiin, tunteisiin ja toimintaan – niin itsessäsi kuin muissakin. Kehität taitojasi vuorovaikutuksessa, vahvistat psyykkistä hyvinvointiasi ja ymmärrät paremmin oman roolisi osana ryhmää ja ympäristöä. Kurssi antaa eväitä arkeen, opintoihin ja työelämään.

---

### **Varian valinnainen, Varia gaala, 3 osp**

Eli toiselta nimeltään myös ”amistanssit”. Tällä kurssilla pääset harjoittelemaan erilaisia tansseja niin parina kuin erilaisissa ryhmämuodostelmissa. Opinto huipentuu kurssin loppuun järjestettävään Varia galaan, jossa opiskelijat pääsevät näyttämään osaamistaan yleisölle.

---

## **Muita valinnaisten suoritustapoja**

---

### **Työelämässä toimiminen, valinnainen 3, 6 tai 9 osp**

Opinnon voi suorittaa työpaikalla opintojen aikana tai ennen sitä. Osaaminen tunnustetaan valinnaiseen opintoon opettajan toimesta.

Opit toimimaan työyhteisössä ja ymmärtämään oman roolisi työpaikalla. Harjoittelet vuorovaikutusta ja yhdessä työskentelyä erilaisissa tilanteissa. Saat palautetta ja opit kehittämään omaa toimintaasi. Opit myös, miten voit edistää omaa ja työyhteisön hyvinvointia. Lisäksi tutustut oman alasi työpaikkoihin Suomessa tai ulkomailla ja opit etsimään sinulle sopivia töitä.

---

### **Varian valinnainen, opiskelija osallistujana ja vaikuttajana, vapaaehtoistyö, 3, 6 tai 9 osp**

Haluatko vaikuttaa, auttaa muita ja kehittää työelämätaitojasi käytännön kautta? Tässä osa-alueessa opit ymmärtämään vapaaehtoistyön merkitystä sekä omaa rooliasi yhteisön jäsenenä.

Tämä opintokokonaisuus ei ole valittavissa valinnaisainejaksolle. Voit tehdä valinnaisen osallistumalla koulun opiskelijatoimintaan (esim. tutortoiminta) tai osallistumalla muuhun yhteiskunnalliseen vaikuttamis- tai vapaaehtoistyöhön (esim. isoskoulutus tai VPK:ssa toimiminen). Jälkimmäisessä tapauksessa opintopisteitä on mahdollista saada osaamisen tunnistamisen kautta.

**Ilmoittautuminen sähköpostitse:** [jenni.kuikka@vantaa.fi](mailto:jenni.kuikka@vantaa.fi) tai kysy lisätietoja vastuuopettajaltasi.

### **Varain valinnainen, hyvinvointia arkeen liikunnan avulla, 3 osp**

Huomaathan, että tätä opintoa ei tarjota valinnaisainejaksolla. Opinnon aikataulu sovitaan erikseen hyvinvointivalmentajan kanssa.

Haluatko lisätä jaksamistasi ja löytää liikkumisen ilon? Kurssilla syvennät ymmärrystäsi kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja opit, miten voit vaikuttaa omaan arkeesi pienillä mutta merkittävillä teoilla.

Laadit hyvinvointianalyysin, suunnittelet itsellesi sopivan liikunta- ja hyvinvointisuunnitelman ja toteutat sitä valmentajan tuella. Kurssi sopii erityisesti sinulle, joka kaipaat tukea liikkumisen aloittamiseen ja terveellisten tapojen rakentamiseen.

**Ilmoittautuminen sähköpostitse:** [juhana.kyostila@vantaa.fi](mailto:juhana.kyostila@vantaa.fi) tai kysy lisätietoja toimipisteesi tyhy-opettajalta

---

Ammatillisen alan tarjoamista valinnaisista opinnoista voi kysyä omalta vastuuopettajaltasi.