



Pohjois-Karjalan kurssitarjotin Martoille 2026

SISÄLLYS

1. HYVÄ ARKI KUULUU KAIKILLE
2. VALTAKUNNALLINEN TIETOSKU
3. TAPAHTUMAT
4. KETJUKOULUTUKSET
5. RUOKA JA RAVITSEMUS
6. KODINHOITO JA ASUMINEN
7. KODIN TALOUS JA KULUTTAJA-ASIAT
8. PUUTARHA
9. AVOIMET VERKKOKURSSIT MARTTA-AKATEMIASSA



1. HYVÄ ARKI KUULUU KAIKILLE

Marttajärjestön tavoitteena on edistää kaikenlaisten kotien ja perheiden toimivaa ja kestävää arkea. Marttatoiminta vahvistaa tulevaisuustaitoja ja jatkuvaa oppimista. Yhdessä tekemällä löydämme ja opimme arjen tiedot ja taidot, jotka tekevät elämästä rikkaampaa. Kun arki sujuu, jää voimavaroja toteuttaa myös niitä asioita, jotka ovat itselle tärkeitä.

Kotitalousneuvontaa ohjaa järjestön strategia ja sen kolme lupautta: Martat tekevät arjen tekoja huomista varten, martat kohtaavat ja mahdollistavat kohtaamisia ja martoille kaikki ovat yhdenvertaisia. Toiminnallemme tärkeitä periaatteita ovat yhdessä tekemisen ilo, kestävät valinnat ja avoimuus.

Martat ovat kestävän elämäntavan osaaja ja edistäjä. Kotitalousneuvonta antaa konkreettisia ja vaikuttavia ratkaisuja kestäväan ja kohtuulliseen kuluttamiseen, terveyden edistämiseen, omatoimisen varautumisen vahvistamiseen, arjen hallintaan, kädentaitojen tukemiseen, yhdenvertaisuuden edistämiseen, omatoimiseen varautumisen vahvistamiseen sekä kotitaloustyön arvostuksen lisäämiseen.

Näin käytät kurssitarjotinta

Kotitalousneuvontapalvelut on luokiteltu kurssitarjottimella:

- Valtakunnalliset tietoiskut
- Tapahtumat
- Ketjukoulutukset
- Kurssit ja luennot

Hinnasto

Valtionavulla tuettavien kurssien hinta vuodelle 2026 on 150 €, makumatkat ja muut erikoiskurssit 190 €. Luentojen hinta on 100 €. Hinnat sisältävät kurssitarvikkeet, matkat, muut materiaalit ja ohjauksen. Yhdistykset maksavat itse mahdollisen tilavuokran. Kurssien ja luentojen hinnat lukevat kurssikuvausten yhteydessä.

Lisäksi yhdistykset voivat tilata omia kursseja ja luentoja kurssitarjottimelta ilman valtionapua. Niiden hinta on 250 euroa + kurssitarvikkeet + mahdolliset matkakulut (0,60 €/km ja päiväraha). Yhdistys maksaa itse mahdollisen tilavuokran. Puutarha-, sieni-, ruoka- ja kodinhoitoluennot 150 € Joensuun kaupunkialueella, muualle tarvittaessa matkakorvaukset 0,60 €/km ja päivärahat.

Kurssitarjottimen sähköinen versio löytyy osoitteesta:

<https://www.martat.fi/pohjois-karjala/yhdistystoimijoille/>

Sivuilta löytyy lisäksi kurssitilauslomake sekä tapahtumakalenteri.



2. VALTAKUNNALLINEN TIETOISKU

Kursseilla pidetään lyhyt tietoisku otsikolla *Muutos lautasella*. Tietoisku suositellaan pidettäväksi myös yhdistyksen vuosi- ja syyskokouksissa sekä muissa tapahtumissa.

Tietoiskun pohjana käytetään aiheesta laadittua infograafia, joka toimii keskustelun herättäjänä. Infograafissa on kuvattu 9 ympäristöystävällistä ruokavalintaa, jotka tukevat terveyttä. Kannustamme keskustelussa pohtimaan, millaisia muutoksia ruokavalioon tarvitaan, jotta kasvikset, palkokasvit ja täysjyvä saisivat entistä enemmän tilaa lautasella.

Tietoiskussa taustana toimivat Marttojen ruokaneuvonnan teesit sekä vuonna 2024 uudistuneet kansalliset ravitsemussuositukset. Uusi suositus kannustaa syömään 500–800 grammaa kasviksia, 50–100 g palkokasveja sekä 90 g täysjyvää (kuivapaino) päivässä. Tietoiskussa tarkastellaan, mitä tämä tarkoittaa käytännössä ja miltä suositeltu määrä näyttää lautasella.





500 g kasviksia



800 g kasviksia



50-100 g palkokasveja



90 g täysjyvää



2 viipaletta
täysjyväleipää

Annos täysjyvä-
nuudelia

Annos
täysjyvämuuroja

3. TAPAHTUMAT

Martan soppapöytä - Marttojen avoimet ovet tammi-helmikuussa

Kutsumme marttayhdistykset ja piirit yhteiseen kampanjaan ja järjestämään tammi-helmikuussa jäsenhankintatapahtumia, Marttojen avoimia ovia. Yhdistysten tapahtumia tukee monikanavainen viestintäkampanja, jossa kutsumme mukaan Marttoihin. Tavoitteena on saada uusia jäseniä mukaan yhdistysten toimintaan. Tapahtuman voi sisällyttää OPH:n yleisavustuksella tehtävään neuvontaan, mikäli piiri järjestää tapahtuman ja mukana on neuvonnallista sisältöä tai piirin asiantuntija on mukana esim. yhdistyksen tapahtumassa neuvonnallisella osuudella.

Toimenpiteet

- Marttaliitto tekee tapahtumien toteutukseen tarvittavat ohjeistukset, kutsupohjat ja tarjoiluohjeiden sekä vinkkejä illan järjestämiseen ja ohjelmaan. Jokainen marttayhdistys voi muokata tapahtumasta itselleen sopivan. Tapahtuman voi myös järjestää yhdessä jonkin toisen tai useamman marttayhdistyksen kanssa.

Marttailuviikon teemana ravintokuitu 23.-29.3.2026

Marttailuviikolla näymme ja kuulumme ympäri Suomen, kun yhdistykset, piirit ja vapaaehtoiset martat järjestävät yleisötapahtumia ja marttailtoja. Runsaasti kuitua syömällä pidät ruoansulatuksen kunnossa ja autat kehoasi voimaan hyvin. Tällä on myös merkitystä kansanterveydelle. Neuvomme kuinka kuitua voi lisätä ja opastamme mistä kaikesta kuitua saa. Marttaliitto tekee piirien ja yhdistysten käyttöön materiaaleja ja mallin näyttelyn toteuttamiseen sekä reseptejä, joilla kuitua voi lisätä omalle lautaselle. Piiritapahtuman voi sisällyttää OPH yleisavustuksella tehtävään neuvontaan.

Toimenpiteet

- Marttaliitto tekee piirien ja yhdistysten käyttöön materiaaleja ja mallin näyttelyn toteuttamiseen sekä reseptejä, joilla kuitua voi lisätä omalle lautaselle.
- Piirit, yhdistykset ja vapaaehtoiset martat järjestävät yleisötapahtumia ja marttailtoja.
- Viestimme eri kanavissa tapahtumista.



Marttojen valtakunnallinen sienipäivä 29.8.2025 ja sieniviikot 30.8 alkaen

Marttojen valtakunnallista sienipäivää vietetään 29.8. ja sieniviikot käynnistyvät sen jälkeen. Piirit järjestävät yhdessä sienimarttojen kanssa tapahtumia ja neuvontaa eri puolilla Suomea. Marttojen valtakunnallista sienipäivää vietetään elokuun viimeisenä lauantaina, sienipäivä jatkuu kaksi viikkoa kestäville sieniviikoilla. Tapahtuma on osa OPH yleisavustuksella tehtävää valtionavustustoimintaa.

Tavoitteet

- Innostaa ihmisiä tunnistamaan, keräämään ja käyttämään nykyistä enemmän luonnossa kasvavia ruokasieniä.

Toimenpiteet

- Marttapiirit ja yhdistykset järjestävät sienineuvontatapahtumia ja retkiä, joihin ihmisten on helppo tulla mukaan.
- Tapahtumiin osallistuvat saavat konkreettista sienien tunnistus- ja käyttöneuvontaa.
- Ihmiset voivat tuoda myös itse keräämiään sieniä tunnistettavaksi.

Maailman suurin marttailta on kekriekkerit 29.10.2026

Martat kokoontuvat samaan aikaan eri puolilla Suomea Kekriekkereihin. Maailman suurimmassa marttaillassa juhlistaan satokauden päättymistä. Syksyn pimenevässä, tunnelmallisessa illassa maistellaan, mitä kaikkea kesä on meille kypsyttänyt. Marttojen kekriekkereissä palautetaan mieliin kekriperinne.

Tapahtuman voi sisällyttää OPH yleisavustuksella tehtävään neuvontaan, mikäli piiri järjestää tapahtuman ja mukana on neuvonnallista sisältöä tai piirin asiantuntija on mukana esim. yhdistyksen tapahtumassa neuvonnallisella osuudella.

Toimenpiteet

- Marttaliitto tekee ohjelmaehdotuksen ja tarvittavat toimintaohjeet, tarjoilu- ja koristeluehdotuksen sekä vinkkejä illan järjestämiseen. Jokainen marttayhdistys voi muokata juhlista itselleen sopivat. Marttaillan voi myös järjestää yhdessä jonkin toisen tai useamman marttayhdistyksen kanssa.



4. KETJUKOULUTUKSET

Ketjukoulutukset toteutetaan Marttaparlamentin yhteydessä toukokuussa 2026.

Valittavana on kolme erilaista aihetta.

Papuja pataan! - Palkokasvien herkullinen maailma (uusi)

Papu porisemaan ja herne hyrräämään – opi käyttämään palkokasveja herkullisesti! Pavut, herneet ja linssit ovat terveellisen ja kestäväen ruokavalion kulmakiviä – eikä syyttä. Ne ovat ravinteikkaita, monikäyttöisiä ja ympäristöystävällisiä vaihtoehtoja, joita suositellaan vahvasti myös uusimmissa ravitsemussuosituksissa. Ketjukoulutuksen tarkoituksena on innostaa palkokasvien monipuoliseen käyttöön ja viedä osaamista yhdistystoiminnan kautta jokaiselle martalle.

Valmiina keittiössä – Muonitusosaamisella vahvempaa varautumista (uusi)

Tervetuloa kouluttautumaan ja vahvistamaan joukkomuonitusosaamista! Koulutuksen käyneet martat saavat käytännön taitoja, joilla he voivat toimia muonitustehtävissä erilaisissa tilanteissa, niin suurissa tapahtumissa kuin arjen häiriötilanteissakin. Käytännönläheisessä koulutuksessa opetellaan yhdessä joukkomuonitusta, ruokaohjeiden muuntamista suuremmalle joukolle sekä elintarviketurvallisuuden huomioimista ruoan valmistuksessa, säilytyksessä ja tarjoilussa.

Luonnonyrtit tutuksi

Luonnonyrtit tutuksi -ketjukoulutus on tarkoitettu martoille, jotka aloittavat luonnonyrttien poimintaa ja käyttöä. Koulutuksessa opit perusasioita luonnonyrteistä ja tunnistamaan ja käyttämään yleisimpiä lajeja. Koulutuksessa saat lisäksi ohjeet, kuinka järjestät luonnonyrteistä pienen näyttelyn. Koulutus innostaa marttoja poimimaan ja hyödyntämään luonnonyrttejä omassa ruokavaliossaan.



5. RUOKA JA RAVITSEMUS

UUDET KURSSIT VUODELLE 2026

Peruna on pop!

Kukapa ei rakastaisi perunaa! Vaatimaton lisuke saa nyt arvoisensa huomion, kun valmistamme siitä maukkaimmat perunaohjeet vuosien varrelta niin arkeen kuin juhlaan. Tuttu peruna muuntuu kekseliään kokin käsissä piirakkapohjaksi, röstiksi, salaatiksi tai jälkiruoksi. Perunan parhaita puolia onkin sen monipuolisuus. Lisäksi peruna on edullinen, terveellinen ja ekologinen valinta, jota suositellaan lisäämään ruokavalioon nykyistä runsaammin! Kurssin hinta 150 €.

Papuja pataan! - Palkokasvien herkullinen maailma

Papu porisemaan ja herne hyrräämään – opi käyttämään palkokasveja herkullisesti! Pavut, herneet ja linssit ovat terveellisen ja kestävä ruokavalion kulmakiviä – eikä syyttä. Ne ovat ravinteikkaita, monikäyttöisiä ja ympäristöystävällisiä vaihtoehtoja, joita suositellaan vahvasti myös uusimmissa ravitsemussuosituksissa. Kurssin hinta 150 €.

Arjen helpot ja nopeat

Tällä ruokakurssilla kokataan konstailemattomia kasvis- ja kala-arkiruokia. Ateriat on suunniteltu yhteistyössä Apetitin kanssa, ja ne tarjoavat oivalluksen hetkiä, innostusta ja helppoja ratkaisuja arkeen. Erityisesti pakasteosaston aarteet nousevat tällä kurssilla arvoon arvaamattomaan, miltä kuulostavat esimerkiksi uunitacot, kirjolohikiusaus tai kukkakaalirieskat? Kurssin hinta 150 €.

Makuja Ranskasta

Ranskalainen keittiö tunnetaan maailmalla hienostuneista klassikoistaan, mutta sen sydän sykkii myös mutkattomille maalaisruoille, tuoreille raaka-aineille ja rakkaudelle ruokaan. Tällä kurssilla sukelletaan ranskalaisen keittiön monipuoliseen maailmaan rennolla otteella – unohtamatta maan rakastettua leivonnais- ja jälkiruokakulttuuria. Kurssin hinta 190 €.

**+ Maukasta arkea -ruokakurssi
kodin talouden kurssien alla**



KURSSIT, JOTKA JATKUVAT VUONNA 2026

Kasvisruokamatka maailman ympäri

Ihania kasvisruokia maailmalta! Tällä kurssilla tutustutaan eri ruokakulttuureiden kautta erilaisiin kasvisruokiin ja opitaan kasvien ja palkokasvien monipuolista käyttöä. Innostu kokeilemaan ja saa uusia maukkaita arkiruokia myös omaan kotikeittiöön. Kurssilla valmistetaan maukas kokonaisuus alkupaloista jälkiruokaan. Tervetuloa makumatkalle maailman ympäri! Kurssin hinta 190 €.

Herkulliset herneet

Kotimainen herne on herkullinen ja monipuolinen kasvis, joka sopii käytettäväksi paljon nykyistä runsaammin. Tällä kurssilla tehdään kekseliäitä ruokia ja lisäkkeitä herneistä hyödyntäen herneet erilaisessa muodossaan: pakasteena, kuivattuna, tuoreena tai erilaisina jalosteina. Kurssilla opit käyttämään hennettä arjessa ja lisäämään maistuvien kasvisruokien osuutta ruokavaliossa. Kurssin hinta 150 €.

Ruokaa retkelle

Metsä ja lähiluonto tarjoavat mitä parhaimmat puitteet fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin lisäämiselle. Luontoretki paranee entisestään, kun mukaan pakataan maittavat eväät joko valmiiksi syötävässä muodossa tai taukopaikalla valmistettavaksi. Kurssi tarjoaa vinkkejä ja elämyksiä niin aloittelevalle retkeilijälle kuin kokeneemmallekin eräkonkarille. Kurssin hinta 150 €.

Marjasta on moneksi

Ravintorikkaat, kotimaiset marjat ovat lähiruokaa parhaimmillaan, ovat ne sitten metsästä tai omasta puutarhasta poimittuja. Tule kurssille oppimaan, miten hyödyntää kotikeittiössä yleisimpiä metsä- ja puutarhamarjoja ja valmistat niistä maukasta syötävää. Kurssin hinta 150 €.

Kaikkea kalasta

Kotimainen kala on kestävä ja terveellinen valinta ruokapöytään, ja sitä voi nauttia monin eri tavoin valmistettuna. Tuoreen kalan lisäksi maukkaita vaihtoehtoja löytyy myös pakastealtaasta ja säilykehyllyltä: kotimainen järvikalasäilyke onkin erinomainen lisä myös kotivaraan! Marttojen kalakurssilla opit erilaisia tapoja valmistaa kalaa sekä sille sopivia lisukkeita. Lisäksi opit arvioimaan kalan ympäristövaikutuksia ja tekemään kestäviä valintoja kotikeittiössä. Kurssin hinta 190 €.



Kurssiaineistot aikaisemmilta vuosilta

- Kreikan makuja (190 €)
- Vaalea hapanjuurileipä (tavallinen tai gluteeniton, 150 €)
- Ruokailoa ikävuosiin (150 €)
- Monta tapaa leipoa - suolaiset leivonnaiset arkeen ja juhlaan (150 €)
- Makua mausteilla (150 €)
- Kasviskeittiöstä kaikille (150 €)
- Penninvenyttäjän keittiö (150 €)
- Yhden kattilan taktiikka (150 €)
- Nyt tehdään hyvää – kestävä ruokaa arkeen (150 €)
- Martan sieniherkut (150 €)
- Säilötään ja hyödynnetään säilykkeitä (150 €)



6. KODINHOITO JA ASUMINEN

KURSSIT JA LUENNOT, JOTKA JATKUVAT VUONNA 2026

Siivousrata

Tervetuloa jännittävälle siivousradalle, jossa siivous muuttuu seikkailuksi! Tämä toiminnallinen 45–60 minuutin toiminnallinen tuokio on suunniteltu lapsille, jotka haluavat oppia siivouksen perustaitoja, tutustua siivousvälineisiin ja pitää hauskaa yhdessä kavereiden kanssa. Siivousrata on kiva tapa innostaa lapset osallistumaan kodin siivoukseen ja kehittämään tärkeitä ryhmätyötaitoja. Tehdään siivouksesta seikkailu! Luennon kesto: 45–60 min. Luennon hinta 100 €.

Puhdasta kestävästi

Viemärit auki ruokasoodalla ja etikalla. Ruokaöljyllä liimatarrat pois lasipurkista. Ruokasuolalla hopeat kiiltäviksi. Kotia ei tarvitse siivouksen takia täyttää kemikaaleilla. Puhdasta kestävästi - luennolla sukelletaan kohti ekologisempaa siivousta ja kuullaan isoäidiltä periytyneet siivousvinkit. Kurssilla teemme wc-pommeja ja pyykkietikkaa. Luennon kesto 45-60 min ja kurssin kesto 1,5 tuntia. Luennon hinta 100 €, kurssin hinta 150 €.

Arjen kemikaalit

Kemikaaleja on käytetty kautta aikojen esimerkiksi rohtoina, lääkkeinä ja puhdistusaineina. Kemikaaleja lisätään tuotteisiin erilaisten ominaisuuksien, kuten värin, pehmeiden, palosuojauksen tai säilyvyyden aikaansaamiseksi. Kemikaalien käyttöä säädellään lainsäädännöllä. Kuluttajien tekemillä tuotevalinnoilla ja tuotteiden käytöllä on merkitystä sekä terveydelle että ympäristölle, sillä jotkut tuotteiden sisältämät kemikaalit saattavat aiheuttaa haittoja. Kurssilla keskustellaan arkisista tuotteista löytyvistä kemikaaleista sekä arjessa käytettävistä kemikaaleista, niiden oikeasta käytöstä ja turvallisesta säilytyksestä ja käytöstä poistamisesta. Luennon kesto: 45–60 min. Luennon hinta 100 €.

Kurssiaineistot aikaisemmilta vuosilta

- Energiajärkeä -luento, hinta 100 €
- Garderobi -luento, hinta 100 €
- Hei, me siivotaan! -luento, hinta 100 €
- Pestään pyykkiä -luento, hinta 100 €
- Tahrat pois -luento, hinta 100 €



7. KODIN TALOUS JA KULUTTAJA-ASIAT

UUDET KURSSIT VUODELLE 2026

Maukasta arkea -ruokakurssi

Haluatko tehdä arjen ruokailusta helpompaa ja herkullisempaa? Maukasta arkea -kurssilla opit valmistamaan edullisia ja kekseliäitä aterioita, jotka maistuvat koko perheelle. Kurssi sopii kaikille, eikä aiempaa kokkauskokemusta tarvita. Samalla pohdimme, mistä voi ammentaa voimavaroja arkeen. Tule mukaan inspiroitumaan! Kurssin hinta 150 €.

Kurssiaineistot aikaisemmilta vuosilta

- Arjen digitaidot -luento, hinta 100 €
- Martan digitaidot -luento, hinta 100 €
- Luontoretki omaan rahatarinaan -luento, hinta 100 €
- Ikäihmisen kuluttajataidot -luento, hinta 100 €
- Vauva tulossa talouteen? -puhutaan rahasta vauvaperheessä. Luennon hinta 100 €.
- Mitä eläminen maksaa? -kohtuullinen kulutus lapsiperheissä. Luennon hinta 100 €.
- Mitä eläminen maksaa? -kohtuullinen kulutus eläkkeellä. Luennon hinta 100 €.



8. PUUTARHA

UUSI KURSSI VUODELLE 2026

Satoa kasvihuoneesta

Kasvihuone laajentaa ruokakasvien kasvatusmahdollisuuksia. Voit kasvattaa pitkän kasvuajan vaativia lajeja, kuten tomaatteja, chilejä ja kasvihuonekurkkua, sekä muita lämpöä vaativia lajeja. Kasvihuonetta voi käyttää myös taimien esikasvatukseen, työtilana ja oleskeluun. Kurssilla saat ohjeita kasvihuoneen valintaan ja sijoittamiseen pihalla. Opit kasvihuoneviljelyn perusteita, valitsemaan viljelykasvit ja lajikohtaisia viljelyohjeita. Luennon hinta 100 €, kurssina 150 €.



KURSSIT JA LUENNOT, JOTKA JATKUVAT VUONNA 2026

Kasvimaa

Kasvimaa voi olla monenlainen. Hyötykasvit kasvat niin aarin palstalla, kuin pienemmälläkin alalla. Tasainen kasvimaa on helposti muokattavissa ja muunneltavissa, mutta kohopenkit ja viljelylaatikot helpottavat kasvien hoitoa huomattavasti. Kasvimaa kurssilla saat tärkeimmät vinkit viljelytavan valintaan, kasvimaan perustamiseen sekä kasvien valintaan ja hoitoon. Painotamme kurssilla ympäristöystävällisiä ja luonnonmukaisia viljelytapoja ja vaalimme luonnon monimuotoisuutta. Luennon hinta 100 €, kurssina 150 €.

Syötävä metsäpuutarha

Syötävä metsäpuutarha on luontoa jäljittelevä, lajirikas ekosysteemi, jossa monivuotiset kasvilajit kasvavat kerroksellisesti toistensa lomassa. Satokasvien lisäksi siellä kasvaa myös lukuisia muita lajeja, joilla on tärkeä tehtävä ekosysteemissä. Syötävä metsäpuutarha tuottaa monipuolista ravinteikasta syötävää, sitoo pitkän elämänsä aikana runsaasti hiiltä maaperään ja on elinympäristö lukuisille eliöille. Kurssilla opit, millainen syötävä metsäpuutarha voi olla, mitä hyötyä viljelytavasta on ja miten voit perustaa pienen syötävä metsäpuutarhan omalle pihalle. Lisäksi opit tunnistamaan monivuotisia vihannes- ja marjakasveja. Luennon hinta 100 €, kurssina 150 €.

Kompostointi

Kompostointikurssilla perehdytään elintarvike- ja puutarhajätteen kiinteistökohtaiseen kompostointiin ja kompostoinnin perusasioihin. Lisäksi tutustutaan alueellisiin omatoimista kompostointia koskeviin määräyksiin. Mahdollisuuksien mukaan tutustutaan kompostointiin myös käytännössä. Luennon hinta 100 €, kurssina 150 €.

Kasvata ruokaa ruukuissa

Tällä kurssilla opit, kuinka ruukuissa ja muissa pienissä astioissa kasvatetaan syötäviä kasveja ikkunalla, parvekkeella ja patiolla. Mitä voi kasvattaa missäkin, miten ruukut valitaan ja mitä kasvatuksessa on huomioitava? Mitä multaa valitsen, miten kylvän ja istutan, miten kastelen ja lannoitan? Saat myös kasvikohtaisia viljelyohjeita ja opit luonnonmukaiset viljelytavat. Kurssin jälkeen osaat perustaa ruukkuviljelmän. Luennon hinta 100 €, kurssina 150 €.



9. AVOIMET VERKKOKURSSIT MARTTA-AKATEMIASSA

Kuka tahansa Martta-akatemiaan rekisteröitynyt voi suorittaa avoimen ilmaisen kurssin. Voit ohjata asiakkaita suorittamaan kurssin Martta-akatemiasa tai hyödyntää kurssin sisältöjä ja yksittäisiä tehtäviä osana toimintaa.

Jokaisenoikeudet

Kurssin osaamistavoitteet:

- Tunnet käsitteen jokaisenoikeudet.
- Tiedät jokaisenoikeuksien sallimat toimet sekä rajoitukset.
- Osaat toimia jokaisenoikeuksien mukaisesti luonnossa.
- Osaat liikkua ja toimia luonnossa vastuullisesti ympäristön huomioon ottaen.
- Tiedät, mitä ovat luonnonsuojelualueet ja kansallispuistot, ja osaa huomioida niitä koskevat rajoitukset.
- Osaat ottaa selvää aluekohtaisista rajoituksista ja tarvittavista luvista.
- Tiedät, mistä saa lisätietoa jokaisenoikeuksista.

Vieraslajit tutuiksi (Osa 1/2) ja Vieraslajit puutarhassa

Kurssin osaamistavoitteet:

- Tiedät haitallisten vieraslajien haitat.
- Osaat tunnistaa yleisimmät haitalliset vieraslajit.
- Osaat havainnoida haitallisia vieraslajeja.
- Tiedät, kuinka haitallisia vieraslajeja torjutaan.
- Osaat estää haitallisten vieraslajien leviämisen.
- Tiedät, kuinka vieraslajihavainnot ilmoitetaan vieraslajiportaaliin.



Vieraslajit puutarhassa (osa 2/2)

Kurssin osaamistavoitteet:

- Osaat huomioida puutarhakasvien valinnassa niiden alkuperän ja leviämistavan.
- Osaat toimia määräysten mukaisesti kasvien maahantuonnissa ja verkkokaupassa.
- Osaat havainnoida puutarhakasvien leviämistä kotipihassa.
- Osaat estää puutarhakasvien leviämisen kotipihasta.
- Osaat torjua haitallisia vieraslajeja kotipihassa.
- Osaat käsitellä puutarhajätteen oikein.
- Osaat toimia puutarhanhoidossa vastuullisesti ja huomioida luonnon monimuotoisuuden.

Hävikin taklaajat

Kurssin osaamistavoitteet:

- Osaa arvioida, missä kohdissa omassa arjessa syntyy ruokahävikkiä
- Osaa erottaa päiväysmerkinnät ja säilyttää elintarvikkeita oikein.
- Osaa kertoa ruokahävikistä ja neuvoa sen vähentämisessä myös toisia
- Osaa ottaa käyttöönsä arkea helpottavia ja hävikkiä vähentäviä rutiineja

Martta pistää tapahtumaan

Kurssin osaamistavoitteet:

- osaa asettaa tapahtumalle tavoitteet ja toimia niiden saavuttamiseksi.
- tunnistaa tapahtuman järjestämisen vaiheet ja niihin kuuluvat tehtävät.
- hahmottaa, miten marttayhdistysten tapahtumia markkinoidaan ja kuinka marttailme toteutetaan tapahtumassa.
- osaa tehdä kestäviä valintoja tapahtuman järjestäjänä.
- tunnistaa turvallisuuteen liittyviä asioita tapahtumassa.
- osaa ideoida kiinnostavaa ja innostavaa toimintaa marttayhdistykselle.

Marttaperinne

Kurssin osaamistavoitteet:

- Osaa kertoa Marttajärjestön syntytarinan
- Osaa nimetä Marttajärjestön historian keskeisiä henkilöitä
- Osaa asettaa Marttajärjestön vaiheet osaksi Suomen historian aikajanaa
- Osaa luetella Marttoille tärkeitä teemoja

