



**Ammattiosaajan työkykypassi**  
**Koulutuskeskus Sedun,**  
**Maaseudun toimialalla**

**Hanna Karvonen**  
**Mira Mäntylä**  
**Mira Niemi**

**Kehittämishankeraportti**  
**toukokuu 2008**

*Ammatillinen opettajakorkeakoulu*



**JYVÄSKYLÄN**  
**AMMATTIKORKEAKOULU**

Tekijät KARVONEN, Hanna  MÄNTYLÄ, Mira  NIEMI, Mira	Julkaisun laji Kehittämishankeraportti	
	Sivumäärä 43	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi Ammattiosaajan työkykypassi, Koulutuskeskus Sedun, Maaseudun toimialalla		
Koulutusohjelma Ammatillinen opettajakorkeakoulu		
Työn ohjaaja(t) BLOM, Sinikka LIETONEN, Raija		
Toimeksiantaja(t) Koulutuskeskus Sedu, Maaseudun toimiala		
Tiivistelmä Kehittämishankkeemme Ammattiosaajan työkykypassi, on osa Opetusministeriön, Opetushallituksen, Saku ry:n valtakunnallista hanketta, jonka tarkoituksena on kiinnittää huomio ammattiin opiskelevien työkykyyn liittyviin asioihin. Kehittämishankkeemme tarkoituksena oli luoda käytökelpoisia malleja Koulutuskeskus Sedun, Maaseudun toimialalle, joka oli myös kehittämishankkeemme toimeksiantaja. Hankkeen lähteinä on käytetty kirjallisuus- ja nettilähteitä sekä suullisia lähteitä.  Ammattiin opiskelevien työkyvyn alentumisesta on selviä merkkejä, joten Ammattiosaajan työkykypassin avulla ammattiin valmistuvien työkykyä pyrittiin kehittämään ja parantamaan. Tärkeänä tavoitteena oli motivoida opiskelijat huolehtimaan itsestään terveysliikunnan avulla. Työkyvyn kehittäminen ja ylläpitäminen vaatii säännöllistä liikuntaa sekä omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Ammattiosaajan työkykypassi on osoitus opiskelijan fyysisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä, terveysosaamisesta sekä aktiivisuudesta ja harrastuneisuudesta. Työkyvyssä on kysymys voimavarojen ja työn välisestä tasapainosta.  Koulutuskeskus Sedun, Maaseudun toimialan, Ähtärin Tuomarniemen opetuspisteen ensimmäisen vuoden opiskelijat osallistuivat pilottiryhmänä hankkeeseen. Kehittämishankkeessa luotiin malleja, joiden avulla opiskelija voi suorittaa Ammattiosaajan työkykypassin Maaseudun toimialalla, Ähtärissä tai Ilmajoella. Nämä mallit ovat kursseja, joista työkykypassi muodostuu. Ammattiosaajan työkykypassin voi suorittaa Maaseudun toimialalla opetussuunnitelmissa valmiina olevista kursseista sekä vapaasti valittavista kursseista. Opiskelijat ottivat hyvin vastaan Ammattiosaajan työkykypassin ja suorittivat lukuvuoden 2007–2008 aikana siihen kuuluvia osioita. Opetussuunnitelmien perusteiden tarkistamisen yhteydessä on tarkoitus liittää Ammattiosaajan työkykypassi ammatillisten perustutkintojen opetussuunnitelmiin.		
Avainsanat (asiasanat) nuoret, työkyky, liikunta, ammattitaito		
Muut tiedot		

Author(s) KARVONEN, Hanna  MÄNTYLÄ, Mira  NIEMI, Mira	Type of Publication Development project report <hr/> Pages 43 <hr/> Language Finish <hr/> Confidential <input type="checkbox"/> Until _____
Title Professional students workability passport Seinäjoki Vocational Education Centre- Sedu Ilmajoki and Ähtäri	
Degree Programme Vocational Teacher School	
Tutor(s) BLOM, Sinikka LIETONEN, Raija	
Assigned by Seinäjoki Vocational Education Centre- Sedu, Ilmajoki and Ähtäri	
Abstract Ministry of Education, Finnish National Board of Education and Union of Culture and Sport of Finnish Vocational Education coordinate a project around workability between young vocational students. In our development report we created a strategy how to improve the workability among the students in Seinäjoki Vocational Education Centre- Sedu Ilmajoki and Ähtäri.  The students who study in vocational studies have a low workability; this project is trying to get the students to pay attention to their workability and to improve it.  The first years´ students of Seinäjoki Vocational Education Centre- Sedu in Ähtäri are one experimentation group in the project. In this development project we created some courses which are a part of the professional students workability passport. The passport is a one way for the his/her to show their future to employers that he/she is interested to keep a ability to work in a good shape.	
Keywords young people, workability, sports, skills	
Miscellaneous	

## SISÄLTÖ

<b>1 KEHITTÄMISHANKKEEN TAUSTAT</b>	<b>3</b>
1.1 Valtakunnalliset lähtökohdat	4
1.2 Saku ry	5
1.3 Koulutuskeskus Sedu	5
1.4 Ammattiosaaajan työkykypassi- prosessikuvaus	6
1.5 Koulutuskeskus Sedu, Maaseudun toimialan pilottiryhmä	8
<b>2 AMMATTIOSAAJAN TYÖKYKYPASSI</b>	<b>8</b>
2.1 Tavoitteet	8
2.2 Työkyky käsitteenä	9
2.3 Ammattiosaaajan työkykypassi - työkyvyn kokonaisuus	10
<b>3 HANKKEEN PEDAGOGINEN TAUSTA</b>	<b>11</b>
3.1 Kokemuksellinen oppimisenäkemys	11
3.2 Kokemuksellinen oppiminen työkykypassin taustalla	13
<b>4 AMMATTIOSAAJAN TYÖKYKYPASSIN KÄYTTÖÖNOTTO</b>	<b>13</b>
4.1 Opiskelija	14
4.2 Työkykypassivastaava	15
4.3 Koulutuksen järjestäjä	15
<b>5 KÄYTTÖÖNOTON TUKI</b>	<b>15</b>
<b>6 OSA-ALUEIDEN KUVAUKSET</b>	<b>16</b>
<b>7 SISÄLLÖT JA TOTEUTTAMINEN SEDUN MAASEUTU-TOIMIALALLA</b>	<b>18</b>
7.1 Toimintakykyä edistävä liikunta 40 tuntia	18
7.2 Terveysosaaminen 40 tuntia	19
7.3 Ammatin toiminta- ja työkykyvalmiudet 40 tuntia	20
7.4 Harrastuneisuus ja yhteistyövalmiudet 40 tuntia	21
7.5 Ammattiosaaajan työkykypassissa opitun vahvistaminen 40 tuntia	23
7.6 Työkykypassin myöntäminen	23
7.7 Osioiden arviointi	24

	2
7.8 Kirjaaminen ja todistus	25
<b>8 KOKEILUPROJEKTIEIN TULOKSIA MUUALTA</b>	<b>25</b>
<b>9 TULOKSET TUOMARNIENTIEIN OPETUSPISTEESSÄ, ÄHTÄRISSÄ</b>	<b>26</b>
9.1 Vaikutukset opiskelijoiden hyvinvointiin ja tulevaisuuteen	27
9.2 Hankkeen hyvien käytäntöjen levittäminen Koulutuskeskus Sedussa	27
<b>10 POHDINTA</b>	<b>28</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>31</b>
<b>LIITEET</b>	<b>32</b>
<b>Liite 1, Ammattiosaajan työkykypassin osa-alueiden kuvaus</b>	<b>32</b>
<b>Liite 2, Toimintakykyä edistävän liikunnan opintoviikot</b>	<b>33</b>
Liikuntakurssi, 1 ov	33
Asuntolassa asumisen-kurssi, 1 ov	35
<b>Liite 3, Terveysosaamisen opintoviikot</b>	<b>36</b>
Terveystietokurssi, 1 ov	36
Hygieniapassi	38
<b>Liite 4, Ammatin toiminta- ja työkykyvalmiuksien opintoviikot</b>	<b>39</b>
<i>Maaseutualan työsuojelu ja ensiaputaidot-kurssi, 1 ov</i>	39
<i>Poweria opintoihin, 1 ov</i>	40
Tykykurssi, 1 ov	42
<b>Liite 5, Harrastuneisuuden ja yhteistyövalmiuksien opintoviikot</b>	<b>43</b>
<i>Harrastustoimintakurssi, 1 ov</i>	43
<i>Tutor-toiminta, 1 ov</i>	44
<i>Opiskelijakuntatoiminta, 1 ov</i>	45

## 1 Kehittämishankkeen taustat

Opiskelemme ammatillisiksi opettajiksi Jyväskylän ammatillisessa opettaja-korkeakoulussa. Opintoihimme liittyen toteutamme kehittämishankkeen Koulutuskeskus Sedun, Maaseudun toimialalla. Olemme omassa työssämme ja oppilaitosympäristössä huomanneet, että osa opiskelijoista ei voi hyvin. Opiskelijoilla voivat olla elämänhallintataidot hukassa ja moni tarvitsee erityistä tukea myös oppimisessa.

Ammattiin opiskelevien työkykyyn liittyvät asiat ovat entistä ajankohtaisempia, koska huoli osaavasta ja työkykyisestä työvoimasta on valtakunnallinen ja ajankohtainen asia. Koulutuskeskus Sedu on mukana valtakunnallisessa Opetushallituksen (OPH), Opetusministeriön (OPM) ja Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri ja urheiluliitto ry:n (SAKU) hankkeessa, jossa on tavoitteena ottaa käyttöön ammatillisessa koulutuksessa Ammattiosaajan työkykypassi. Kehittämishankkeen toimeksiantaja on Koulutuskeskus Sedu, Ähtäri, Tuomarniemen opetuspiste, joka kuuluu Maaseudun toimialaan. Kehittämishankkeen tehtävänä on Tuomarniemen opetuspisteen syksyllä 2007 aloittaneista opiskelijoista kootun pilottiryhmän kautta luoda toimivia malleja, joiden avulla Ammattiosaajan työkykypassi voidaan suorittaa Maaseudun toimialalla. Kehittämishankkeen tavoitteena on myös sitouttaa opiskelijoita ja henkilökuntaa toimimaan työkyvyn ylläpitämiseksi Ammattiosaajan työkykypassin tavoitteiden mukaisesti.

Ammattiosaajan työkykypassi tulee kaikkiin Sedun opetuspisteisiin syksyllä 2008, joten ajankohta valmiiden mallien luomiselle oli sopiva. Tämän vuoksi kehittämishankkeessa on kehitetty uusia malleja ammattiin opiskelevien työkyvyn parantamiseen jo opintojen aikana. Mallit, joilla työkykypassin voi suorittaa, ovat Sedu, Maaseudun toimialan opiskelijoille tarkoitettuja kursseja. Opiskelijan kannalta Ammattiosaajan työkykypassilla on merkitys työmarkkinoille siirryttäessä. Opiskelija voi todentaa työnantajalle työpaikkaa hakiessaan oman kiinnostuksensa työkykyään kohtaan näyttämällä opintojen aikana suoritettua Ammattiosaajan työkykypassin.

## 1.1 Valtakunnalliset lähtökohdat

Ammattiin opiskelevien toiminta- ja työkyvyn edistämiseen jo opiskeluaikana motivoivat sekä tutkimukset että oppilaitosten käytännön kokemukset. Esimerkiksi kouluterveyskyselyssä on noussut esille useita ammatillisessa peruskoulutuksessa opiskelevien toiminta- ja työkykyä uhkaavia seikkoja kuten, ammattiin opiskelevien vähäinen liikunnan määrä, nuorten aikuisten liikapainoisuuden yleistyminen (miehistä runsas kolmannes ja naisista vajaa neljännes on ylipainoisia), nuorten fyysisessä kunnossa ei ole ollut nähtävissä myönteistä kehitystä, sillä esimerkiksi kestävyystestien tulokset ovat viimeisen kymmenen vuoden aikana jatkuvasti heikentyneet. Terveyskäyttäytyminen ei myöskään tue hyvinvointia, sillä nuoret tupakoivat ja käyttävät runsaasti alkoholia, myös valvominen ja unenpuute heikentävät nuorten jaksamista ja keskittymiskykyä. (Holappa, L. 2005)

Opetusministeriö ja Opetushallitus reagoivat uhkakuviin käynnistämällä Ammattiosaajan työkykypassin kehittämisen keväällä 2006. Työkykypassin kehittämisen vauhdittajana toimi myös ministeri Antti Kalliomäen julkituoma huoli ammattiin valmistuvien vähäisestä liikunnasta ja heikkenevästä toiminta- ja työkyvystä. Työkykypassin kehittämisessä on ollut mukana useita koulutuksen järjestäjiä eri puolilta maata. Passia on kehitetty saadun palautteen kautta, palautetta on kerätty ensimmäisen vaiheen kehittämisprosessissa mukana olleilta koulutuksen järjestäjiltä touko-kesäkuussa 2007. Palautetta kerättiin myös syksyllä 2007 ja talvella 2008 toisen vaiheen kokeiluun lähteneiltä opiskelija- ja opettajajärjestöiltä sekä työelämältä. Opetusministeriö on lisäksi järjestänyt keskeisille sidosryhmille keskustelutilaisuuden Ammattiosaajan työkykypassista helmikuussa 2008. Ammattiosaajan työkykypassi on työnantajalle osoitus työnhakijan halusta huolehtia omasta toiminta- ja työkyvystään. (SAKU ry, 2008, Ammattiosaajan työkykypassi, 2008).

Hanketta valittiin hallinnoimaan SAKU ry. Ammattiosaajan työkykypassin kehittäminen liitettiin osaksi Liikkumalla opit ammattiisi -ESR-projektia. Projekti käynnistyi vuonna 2003 ja sen tavoitteena oli kehittää ammattiin opiskelevia aktivoivaan sekä heidän toiminta- ja työkykyään kehittävään toimintaa. Ammattiosaajan työkykypassi liitetään ammatillisten perustutkintojen opetus-

suunnitelmiin opetussuunnitelmien perusteiden tarkistamisen yhteydessä (2007–2010). (SAKU ry, 2008, Ammattiosaajan työkykypassi, 2008).

## **1.2 Saku ry**

SAKU ry on toiminut ammatillisen koulutuksen hyväksi vuodesta 1949 asti. Sen tehtävänä on jäsenistön hyvinvoinnin edistäminen ja yhteisöllisyyden rakentaminen ammatilliseen koulutukseen.

SAKU ry järjestää liikunta- ja kulttuuritapahtumia ammatillisen koulutuksen henkilöstölle ja opiskelijoille sekä aktivoi myös oppilaitoksia järjestämään harrastustoimintaa. Järjestö toimii koko maassa ja sen jäsenyhteisöissä on noin 120 000 henkilöä.

SAKU ry:n tavoitteena on opiskelijan hyvinvoinnin tukeminen, aktiiviseksi kansalaiseksi ja järjestötoimijaksi kasvattaminen, opiskelukyvyn edistäminen, liikunnallisen ja aktiivisen elämäntavan kehittymisen tukeminen sekä yhteiskuntavastuullisuuteen kasvattaminen ja sen edistäminen liikunnan ja kulttuurin keinoin. (SAKU ry, 2008.)

## **1.3 Koulutuskeskus Sedu**

Koulutuskeskus Sedun muodostavat viisi toimialaa, jotka ovat Sedu kauppa ja kulttuuri (n. 800 opiskelijaa), Sedu rakentaminen (n. 500 opiskelijaa), Sedu teollisuus (n. 300 opiskelijaa), Sedu maaseutu (n. 200 opiskelijaa) sekä Sedu hyvinvointi (n. 900 opiskelijaa). Koulutuskeskus Sedu aloitti toimintansa 1.1.2005 nimellä Seinäjoen koulutuskeskus. Sitä ylläpitää Seinäjoen koulutuskuntayhtymä, johon kuuluu 14 kuntaa. Koulutuskeskus Sedu laajenee 1.1.2009, jolloin mukaan liittyvät myös Härmänmaan Ammatti-instituutti, Kurikan ammattioppilaitos ja Ähtärin Ammatti-instituutti. Kuntayhtymä ylläpitää myös Seinäjoen ammattikorkeakoulua. (Sedu, 2008.)

Koulutuskeskus Sedun järjestämislupa kattaa yhteensä 2756 ammatillista pe-



rustutkinto-opiskelupaikkaa. Koulutuskeskus Sedussa on mahdollisuus suorittaa yhteensä 24 perustutkintoa ja niissä on 44 erilaista koulutusohjelmaa. (Sedu, 2008.)

#### **1.4 Ammattiosaajan työkykypassi- prosessikuvaus**

Pauli Hietamäki on Koulutuskeskus Sedun rehtorin Reija Lepolan nimeämänä toiminut Ammattiosaajan työkykypassi- työryhmän vetäjänä ja vastannut työkykypassista Sedu- tasolla. Sedun Ammattiosaajan työkykypassin työryhmään ovat kuuluneet: Hietamäki Pauli, Salonen Jorma, Mantere-Virtanen Eeva, Pirjo Penttilä, Sääntti Vesa, Lähdesmäki Liisa, Sarvikas Katja Mira Mäntylä ja Palomäki Niina.

Ensimmäisen kerran Ammattiosaajan työkykypassi tuli kommentoitavaksi Pauli Hietamäeltä nimellä Ammattiosaajan huoltokirja 20.9.2007. Lisäksi pyydettiin kommentointia ALPO.fi- Ammattiin opiskelevien liikunta- ja hyvinvointiportaalista, jossa ei tosin ollut vielä juurikaan sisältöä.

Yhteinen kokoontuminen oli Sedulassa Seinäjoella 4.10.2007. Asialistalla oli liikuntatutor, opetussuunnitelmat, opintoviikot ja toiminta eri kouluissa. Seuraava kokous oli 8.11.2007. Pauli Hietamäki kävi Koulutuskeskus Sedun rehtorin Reija Lepolan kanssa keskustelun työryhmää askarruttaneista asioista, jolloin myös sovittiin että kehittämistyö jätettiin valtakunnan tasolle eli Saku ry:lle ja että opettajakoulutukseen tehtävä kehittämishanke kuitenkin jatkuisi. Pauli Hietamäki osallistui joulukuun alussa Oulussa muiden kuntayhtymien edustaen kanssa yhteiseen passikokoukseen, jossa todettiin että toteuttamistapa ja arviointi kaipaavat Saku ry:n puolelta vielä miettimistä.

Joulukuun loppupuolella Saku ry:ltä tuli tarkennettu kuvaus passista ja tieto, että OPM oli hyväksynyt Ammattiosaajan työkykypassi- nimen. 24.1.2008 kokoonnuimme jälleen työryhmän kanssa pohtimaan passin keräämistä, arviointia ja toimintaa. Helsingissä 12.2.2008 oli taas kaikkien hankkeessa olevien kuntayhtymien palaveri Helsingissä, Sedusta mukana oli Pauli Hietamäki.

13.3.2008 työryhmän jäsenet saivat passin 1- kuvauksen sähköpostilla kommentoitavaksi.

### 1. 5 Kehittämishankkeen prosessikuvaus

Kehittämishankeryhmäämme kuului jäseniä kahdesta Seinäjoen alueryhmästä. Pidimme alusta lähtien tätä kahden ohjaavan opettajan mahdollisuutta etunamme. Kehittämishankkeen ideointi lähti käyntiin ryhmämme kesken jo ensimmäisillä lähipäivillä. Alla on koostettuna kuvaus kehittämishankkeemme etenemisestä.

SYYSKUU 2007	Toimeksianto kehittämishankkeelle Koulutuskeskus Sedu, Ähtäri ja Ilmajoki
SYYS-MARRASKUU 2007	Kehittämishankkeen tekijöiden ryhmän muodostuminen: hankkeen aiheen pohdintaa ja rajausta
JOULUKUU 2007	Kehittämishankesuunnitelman esittäminen opettajakoulun lähipäivillä Seinäjoella
SYYS-TOUKOKUU 2007-08	Sedun Ammattiosaajan työkykypassiryhmän kokouksiin osallistuminen
MARRASKUU-MAALISKUU	Kehittämishankkeen työstämistä, opseihin perehtymistä Opetusharjoittelut tyky- kurssiin liittyen: suunnistus ja keppijumppa
MAALIS-HUHTIKUU 2008	Kehittämishankkeen työstämistä yksin, ryhmässä ja sähköpostin välityksellä: teoriapohjan kokoamista ja asioiden yhteen viemistä. Ensimmäinen versio kommentoitavaksi ohjaaville opettajille
HUHTI-TOUKOKUU 2008	Kehittämishankkeen työstäminen jatkuu
TOUKOKUU 2008	Arviointikeskustelu ja viimeiset korjaukset

KUVIO 1 Kehittämishankkeen prosessikuvaus

## **1.6 Koulutuskeskus Sedu, Maaseudun toimialan pilottiryhmä**

SAKU ry:n valtakunnalliseen pilottihankkeeseen valittiin viisi eri koulutuskuntayhtymää, joista Koulutuskeskus Sedu oli yksi. Seinäjoen koulutuskuntayhtymän ison koon vuoksi päätettiin Sedun sisällä valita hankkeeseen mukaan joitakin ryhmiä eri opetuspisteistä, joissa saataisiin luotua valmiita malleja leviättämistä varten. Päätökset tehtiin koulutuskeskuksen rehtorin toimesta. Tarkoituksena oli pilottioppilaitosten tekemän työn jälkeen ottaa työkykypassi käyttöön kaikissa Sedun opetuspisteissä syksyllä 2008. Sedusta hankkeeseen osallistuu Seinäjoen Koskenalantien opetuspiste, Koulukadun opetuspisteen asuntola, Tuomarniemen opetuspisteen syksyllä 2007 aloittaneet opiskelijat sekä ryhmät Kurikan ammattioppilaitoksesta ja Härmänmaan ammatti-instituutista. (Hietamäki, P. 2007)

## **2 Ammattiosaajan työkykypassi**

### **2.1 Tavoitteet**

Ammattiosaajan työkykypassi on todistus opiskelijan fyysisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä, terveysosaamisesta sekä aktiivisuudesta ja harrastuneisuudesta.

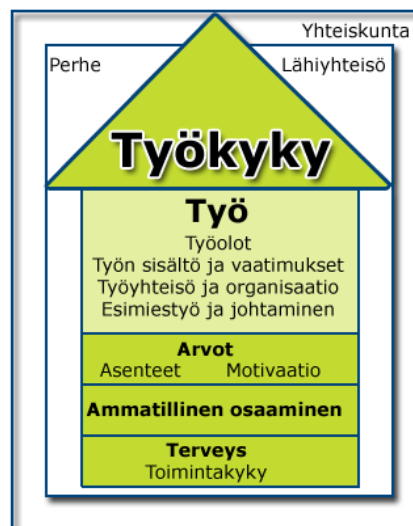
Ammattiosaajan työkykypassin tavoitteena on motivoida ja ohjata opiskelija säännölliseen terveystilintaan sekä omaehtoiseen toiminta- ja työkyvyn ylläpitoon ja terveyden hoitamiseen. Lisäksi pyritään tukemaan opiskelijan ammatillista kasvua ja kehittymistä sekä vastaamaan alan työkykyhaasteisiin esim. työturvallisuuden ja ergonomian osalta. Ammattiosaajan työkykypassi aktivoi opiskelijoita osallistumaan ja osallistamaan sekä tuetaan vastuullista toimimista itsenäisesti ja ryhmässä.

Ammattiosaajan työkykypassin avulla opiskelijaa voidaan kannustaa liikunnalliseen ja aktiiviseen elämäntapaan. Ammattiosaajan työkykypassin avulla on

mahdollista saada opiskelija kokemaan liikunnan, terveystiedon ja työturvallisuuden opiskelu aidosti häntä itseään koskevana ja hänen elämäänsä vaikuttavana sekä elämänlaatua parantavana asiana. Opiskelijan toiminta- ja työkykyä tukevat ja edistävät elementit voidaan liittää luontevaksi osaksi opiskelua, ja koota nämä elementit Ammattiosaajan työkykypassiksi. (Ammattiosaajan työkykypassi, 2008.)

## 2.2 Työkyky käsitteenä

Työkykyä voidaan kuvata työkykotalolla, jossa on neljä kerrosta. Kolme alimmaista kuvaa yksilön henkilökohtaisia voimavaroja ja neljäs kerros itse työtä ja työhön liittyviä oloja.



KUVIO 2. Työkykytalo (Ilmarinen, J. 2007)

Terveys ja ihmisen toimintakyky ovat työkykotalon perusta. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky sekä terveys muodostavat yhdessä työkyvyn perustan. Ihmisen ammatillinen osaaminen on toisessa kerroksessa ja sen perustana ovat peruskoulutus sekä ammatilliset tiedot ja taidot. Tietojen ja taitojen jatkuva päivittäminen ns. elinikäinen oppiminen on tärkeää ihmisen työkyvyn kannalta. Tämän kerroksen merkitys on viime vuosina korostunut, koska uusia työkykyvaatimuksia ja osaamisen alueita syntyy jatkuvasti kaikilla aloilla.

Kolmannessa kerroksessa ovat arvot, asenteet ja motivaatio. Tässä kerroksessa työelämän ja muun elämän yhteensovittaminen kohtaavat. Ihmisen omat asenteet työntekoa kehtaan vaikuttavat merkittävästi työkykyyn. Jos työ koetaan mielekkäänä ja lisäksi sopivan haasteellisena, tämä vahvistaa työkykyä. Mikäli työ on pakollinen osa elämää, eikä vastaa ihmisen omia odotuksia, tämä vaikuttaa heikentävästi työkykyyn. Iän myötä asenteet työtä kohtaan muuttuvat ja voivat johtaa työelämästä luopumiseen tai ennenaikaiseen syrjäytymiseen.

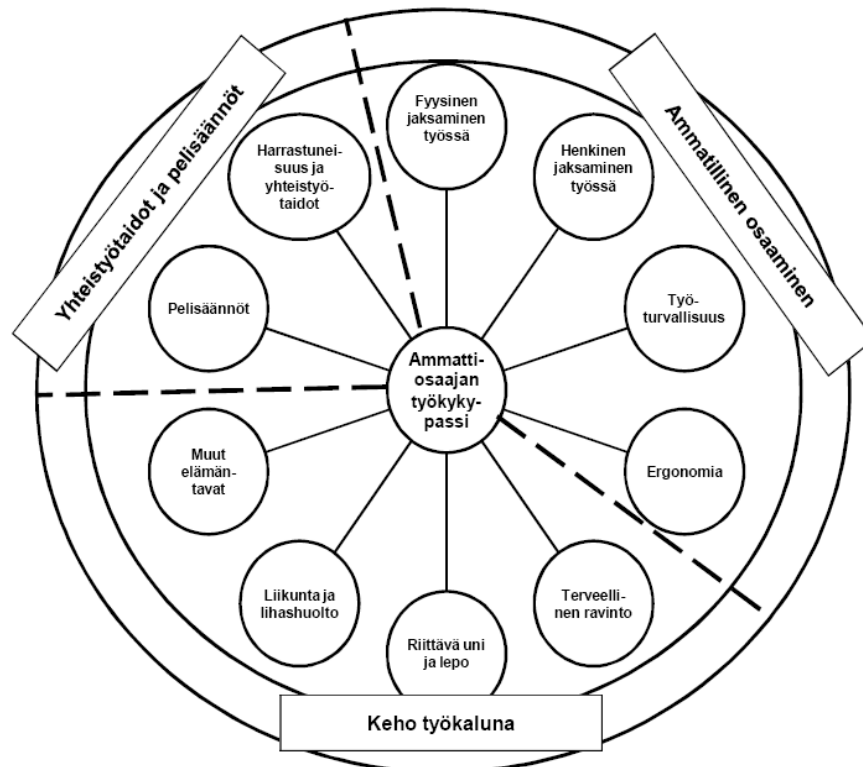
Itse työ on neljännessä kerroksessa. Tämä kerros kuvaa työpaikkaa konkreettisesti eli työtä ja työoloja, työyhteisöä ja organisaatiota. Myös esimiestyö ja johtaminen ovat keskeinen osa kerroksen toimintaa: esimiehillä ja johtajilla on valta ja velvollisuus organisoida ja kehittää työpaikan tykytoimintaa. Työkyvyssä on kysymys ihmisen voimavarojen ja työn välisestä yhteensopivuudesta ja tasapainosta. Työkykytalo toimii ja pysyy pystyssä, kun kaikki kerrokset tukevat toisiaan. Iän myötä tapahtuu merkittäviä muutoksia alemmissa, yksilön voimavaroja kuvaavissa kerroksissa. Neljäs kerros, työ, muuttuu nopeasti eikä aina ota riittävästi huomioon ihmisen edellytyksiä vastata muutoksiin.

Talon kaikkia neljää kerrosta tulee kehittää jatkuvasti työelämän aikana. Tähtöitteena on kerrosten yhteensopivuuden turvaaminen ihmisen ja työn muuttuessa. Yksilö on luonnollisesti päävastuussa omista voimavaroistaan. Työnantaja ja esimiehet ovat puolestaan päävastuussa talon neljännessä kerroksesta: työstä ja työoloista. Työkykytaloa ympäröi perheen, sukulaisten ja ystävien verkostot. Myös yhteiskunnan rakenteet ja säännöt vaikuttavat yksilön työkykyyn. Vastuu yksilön työkyvystä jakaantuu sekä yksilön, yrityksen että yhteiskunnan kesken. (Ilmarinen, J. 2007. Vuori, I 2000)

### **2.3 Ammattiosaajan työkykypassi - työkyvyn kokonaisuus**

Työkyky on monen tekijän summa. Ammattiosaajan työkyvyn kymppiympyrä havainnollistaa työkyvyn moninaisuutta sekä sitä, miten Ammattiosaajan työkykypassi kokoaa työkyvyn osa-alueet ammatillisissa opinnoissa tai muutoin niiden aikana toteutettavaksi kokonaisuudeksi. Ammattiosaajan työkyvyn

kymppiympyrässä kuvataan terveyteen, työkykyyn ja jaksamiseen liittyvät tiedot ja taidot, joista ammattiosaajan tulee huolehtia. Ammatillisen osaamisen, kehon hyvinvoinnista huolehtimisen sekä yhteistyötaitojen ja pelisääntöjen osa-alueet herättelevät ja ohjaavat opiskelijaa tekemään omaa terveyttä, toiminta- ja työkykyä sekä jaksamista tukevia valintoja ja toimenpiteitä. (Ammattiosaajan työkykypassi, 2008).



KUVIO 3. Ammattiosaajan työkyvyn kymppiympyrä (Ammattiosaajan työkykypassi 2008)

### 3 Hankkeen pedagoginen tausta

#### 3.1 Kokemuksellinen oppimisenäkemys

Hankkeemme taustalla on kokemuksellisen oppimisenäkemys. Sen ydinajatus on, että oppiminen etenee kokemusten ja toiminnan kautta kohti teoreettista ymmärtämistä ja parempia toimintamalleja. Tähän me pyrimme myös kehittäessämme Ammattiosaajan työkykypassia. Uusien kokemusten ja toiminnan

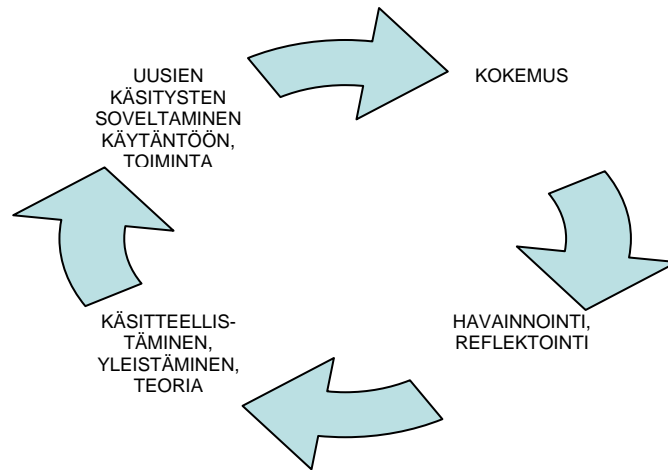
kautta halusimme vaikuttaa nuorten opiskelijoiden asenteisiin huolehtia omasta toiminta- ja työkyvystään.

Pelkkä tekeminen ei yksin riitä oppimiseen. Kaikista kokemuksista ei opita tai oppiminen voi olla joskus epätarkoituksenmukaista. Keskeinen kokemukselliseen oppimiseen liittyvä käsite on reflektointi. Reflektio on sitä, että ihminen oppimisen yhteydessä tutkii tietojaan ja kokemuksiaan saavuttaakseen uuden ymmärtämisen tason. Kokemusten läpikäynti ja arviointi voi auttaa löytämään ja luomaan uusia näkökulmia ja toimintatapoja. Reflektiota edistäviä keinoja opetuksessa ovat esimerkiksi opiskelijan itsearviointit, ryhmäpohdinnat ja palautekeskustelut. Kokemusten reflektointi voi tapahtua mm. niitä mieleen palauttamalla ja uudelleen kuvailemalla, kokemuksiin liittyneitä ja oppimiseen vaikuttavia kielteisiä ja myönteisiä tunteita läpikäymällä tai uudelleen arvioimalla.

Kokemuksellisen oppimisen keskeisiä piirteitä on, että oppiminen on jatkuva prosessi, joka perustuu opiskelijan omiin kokemuksiin ja opittavan aineksen prosessointiin. Onnistunut oppimisprosessi tuottaa aina uutta sovellettavaa tietoa ja uusia kokemuksia, jotka jälleen käsitellään eli reflektoidaan. Oppiminen ilmenee yleensä myös muutoksena käytännön toiminnassa.

Yksilön oppimisessa voi korostua aktiivinen kokeilu, jossa näkyy käytännön toiminta ja ihmisiin tai tilanteisiin vaikuttaminen. Kokemuksellisessa oppimisessa näkyy selvästi myös konkreettinen kokeminen, jossa henkilökohtaiset kokemukset, tunteet ja "taiteellinen" orientaatio ovat etualalla. Yksilön oppimisessa voi korostua myös reflektiivinen havainnointi, joka keskittyy kokemusten ja tilanteiden monipuoliseen reflektointiin. Lisäksi oppimisessa on keskeistä abstrakti käsitteellistäminen, jolle on ominaista systemaattinen ajattelu ja ongelmanratkaisu. (Rauste-vonWright & vonWright, 1994).

Seuraavasta kuviosta selviää kokemuksellisen oppimisen kehän muodostuminen. Oppiminen etenee syklisesti ja se voi käynnistyä periaatteessa mistä vaiheesta tahansa. Oppimisen tavoitteena on hyvän "käyttöteorian" muodostuminen ja soveltaminen.



KUVIO 4. Kolbin kokemuksellisen oppimisen kehä (Rauste-vonWright M-L, vonWright J, 1994 ).

### 3.2 Kokemuksellinen oppiminen työkykypassin taustalla

Ammattiosaajan työkykypassin taustalla oleva pedagoginen ajatus kokemuksellisesta oppimisesta perustuu siihen, että jokaisella on omakohtaisia kokemuksia omaan terveyteen ja siihen liittyviin asioihin. Ammattiin opiskelevat ovat noin 16–18-vuotiaita nuoria. Voidaan ajatella, että heille on jo muodostunut tietty käsitys omista kyvyistä, tavoista ja tulevaisuudesta omien kokemusten ja käsitysten myötä. Käsitys voi kuitenkin olla vielä muodostunut joidenkin muiden tekijöiden myötävaikutuksena, kuten esimerkiksi perheen ja kavereiden vaikuttaessa. Ammattiosaajan työkykypassilla halutaan pyrkiä vaikuttamaan näihin olemassa oleviin asenteisiin vielä ennen työelämään siirtymistä.

## 4 Ammattiosaajan työkykypassin käyttöönotto

Ammatillisten perustutkintojen opetussuunnitelman ja näyttötutkintojen perusteet antavat monipuoliset mahdollisuudet terveyttä edistävään ja työkykyä ylläpitävään opiskeluun valinnaisuutta hyödyntämällä. Opetussuunnitelman ja näyttötutkintojen perusteet mahdollistavat myös terveyttä ja työkykyä edistävien opintojen sisällyttämisen osaksi ammatillisia opintoja. Ammattialojen vaatimukset työkyvyille otetaan huomioon pakollisissa liikunnan ja terveystiedon



opinnoissa ja osaamista voidaan syventää ammatillisissa opinnoissa. Lisäksi koulutuksen järjestäjillä on mahdollisuus ottaa käyttöön muita liikunta- ja harrastustoiminnan malleja, jotka lisäävät opiskelijoiden harrastuneisuutta ja yhteistyövalmiuksia. (Ammattiosaaja työkykypassi, 2008).

Koulutuksen järjestäjä päättää koulutuksen järjestämistavasta. Motivointi toiminta- ja työkyvyn sekä liikunnallisuuden ylläpitoon opiskeluaikana on tärkeää, koska pahimmassa tapauksessa opiskelija voi suorittaa koko opintojen aikaisen pakollisen liikunnan yhdessä jaksossa. Lisäksi lain ammatillisesta koulutuksesta N:o 630/1998, 12 § mukaan taito- ja taideaineiden (esimerkiksi liikunta) opinnot sekä terveystieto ovat vapaaehtoisia niille opiskelijoille, jotka 18 vuotta täytettyään aloittavat opintonsa. Tämä ei riitä kehittämään työkykyä, ei edes ylläpitämään sitä. Työkyvyn kehittäminen vaatii säännöllistä ja jatkuvaa liikuntaa sekä omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Ammattiosaajan työkykypassi vahvistaa ja luo yhtenäisiä käytäntöjä ammatillisen koulutuksen terveystiedon ja liikunnan opetukseen ja opetuksen toteuttamiseen sekä liittää työkylynäkökulman osaksi ammatillisia opintoja ja ammatillista osaamista. Ammattiosaajan työkykypassin suorittamismahdollisuuden järjestäminen on koulutuksen järjestäjälle vapaaehtoista, samoin kuin osallistuminen on opiskelijalle vapaaehtoista. Kuitenkin Ammattiosaajan työkykypassi on työväline koulutuksen järjestäjälle, jolla pyritään vaikuttamaan nuorten elämäntapoihin ja valintoihin. (Ammattiosaaja työkykypassi, 2008).

#### **4.1 Opiskelija**

Ammattiosaajan työkykypassin suorittamisen aikana opiskelijan on tarkoitus oppia ymmärtämään terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn vaalimisen tärkeyden. Tärkeää on myös oppia ymmärtämään hyvinvoinnin olevan kokonaisuus, joka koostuu unesta, ravinnosta sekä fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista. Opiskelija saa tarvittavat tiedot terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitoon sekä oppii suhtautumaan myönteisesti oman terveyden ylläpitoon. Tavoitteena on myönteinen asenne elämään, joka näkyy opiskelijan omassa toiminnassa sekä muiden opiskelijoiden aktivoimisessa. Liikkuessaan ja harrastaessaan aktiivisesti opiskelija jaksaa myös opinnoissaan paremmin. (Ammattiosaaja työkykypassi, 2008).

## 4.2 Työkykypassivastaava

Jokaiseen opetuspisteeseen nimetään toimialajohtajan toimesta työkykypassivastaava syksyllä 2008. Työkykypassivastaava perehdyttää opiskelijat Ammattiosaajan työkykypassissa vaadittaviin opintoihin sekä motivoi opiskelijoita omasta terveydestä, hyvinvoinnista ja ammatillisista toimintakykyvalmiuksista huolehtimiseen. Hänen on hyvä varmistaa, täyttävätkö oppilaitoksen nykyisten opintojaksojen sisällöt Ammattiosaajan työkykypassin kriteerit. Työkykypassivastaavan tulee toiminnallaan tukea oppilaitoksen toimijoiden moniammatillista arvostusta ja yhteistyötä, jonka tavoitteena on opiskelijan toiminta- ja työkyvyn sekä koko oppilaitoksen hyvinvoinnin vahvistaminen. Tarkoituksena on myös se, että opettajat voisivat hyödyntää työkykypassia toiminta- ja työkyvyn opetuksessa. (Ammattiosaaja työkykypassi, 2008).

## 4.3 Koulutuksen järjestäjä

Koulutuksen järjestäjä tarjoaa mahdollisuuden suorittaa Ammattiosaajan työkykypassin. Se huolehtii mahdollisuuksien mukaan myös opettajien perehdyttämisestä Ammattiosaajan työkykypassin kokonaisuuteen sekä tarjoaa edellytyksiä opiskelijoiden harrastus- ja kerhotoimintaan. Tarkoituksena on luoda edellytyksiä toimintaan, joka lisää oppilaitoksen toimijoiden yhteistä tekemistä ja vuorovaikutusta. Parhaimmillaan sillä voidaan lisätä koko oppimisympäristön hyvinvointia. Koulutuksen järjestäjä voi hyödyntää työkykypassia hyvinvointivälineenä oppimisympäristön rakentamisessa luomalla sen ympärille toiminta- ja työkykyä huomioonottavan toimintakulttuurin. Ammattiosaajan työkykypassin myöntää koulutuksen järjestäjä. (Ammattiosaaja työkykypassi, 2008).

## 5 Käyttöönoton tuki

Ammattiosaajan työkykypassin tueksi on rakennettu ammattiosaajan hyvinvointiportaali, josta löytyy työkaluja toiminta- ja työkyvyn parantamiseen. Portaalilla kehitetään edelleen ammattiosaajan työkykypassin kokeilupprojektien

kokemusten ja portaalin käyttäjiltä saadun palautteen perusteella. Portaalissa asiat on esitetty lyhyesti ja ytimekkäästi. Kiinnostuneille on linkkejä, joista pääsee asiaa syvemmin käsitteleville sivuille. Portaalissa on mm. kuvauksia ammattialojen työkykyhaasteista, kuvauksia työkykyhaasteisiin vastaavista ammattikuntopiireistä ja tehtäväkortteja opiskelijoiden liikuntatottumusten selvittämiseen.

Ammattiosaajan hyvinvointiportaali toimii myös ammattiosaajan työkykypassin sähköisenä huoltokirjana, johon opiskelija voi tallentaa työkykypassisuorituksia. Portaalista löytyy lisäksi harjoituspäiväkirja, jossa opiskelija voi asettaa itselleen viikoittaisen liikkumismäärätavoitteen. Tavoitteen toteutumista seurataan ympyrällä, joka täyttyy harjoitustuntien myötä. Opiskelija saa myös liikunnastaan viikkopalautteen, joka perustuu UKK-instituutin terveystietokantaan eli liikuntapiirakkaan. Ammattiosaajan hyvinvointiportaali löytyy osoitteesta [www.alpo.fi](http://www.alpo.fi).

Ammattiosaajan työkykypassin käyttöönottoa ja toteutusta tukee terveystiedon Aktiivisesti ammattiin -opetuspaketti. Opetuspaketti on koottu cd-levylle, joka sisältää valmiita opetussisältöjä, testejä, PowerPoint-diapaketteja ja toiminnallisia ideoita ammatillisen koulutuksen terveystiedon opetukseen. Terveystietopaketti on ladattavissa Ammattiosaajan hyvinvointiportalin työkalupakista. (Ammattiosaajan työkykypassi, 2008.)

## **6 Osa-alueiden kuvaukset**

Ammattiosaajan työkykypassi on kokonaisuus, jonka avulla ammattiin opiskelevia aktivoidaan ylläpitämään ja parantamaan työkykyään (liite 1).

Ammattiosaajan työkykypassi koostuu viidestä eri osa-alueesta

1. toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta (liite 2.),
2. terveysosaaminen (liite 3.),
3. ammatin työkykyvalmiudet (liite 4.),
4. harrastuneisuus ja yhteistyötaidot (liite 5.),
5. työkykyvalmiuksien vahvistaminen.

**MIKSI?**

Ammattiin opiskelevien toiminta- ja työkyvyssä sekä terveystietoisuudessa on parannettavaa. Opiskelijoiden työkykyisyyttä uhkaavat monet tekijät: vähäinen liikunta, epäterveelliset ravintotottumukset, tupakointi, alkoholin käyttö, unirytmien puuttuminen sekä ongelmat sosiaalisessa elämässä.

**MITÄ?**

Ammattiosaajan työkykypassin avulla opiskelijoille annetaan tietoa, taitoa ja motivaatiota omasta työkyvystä huolehtimiseen.

**MISSÄ?**

Passiin liittyviä, työkykyä edistäviä suorituksia voi tehdä sekä ammattiaineiden ja yhteisten aineiden opinnoissa että oppilaitoksen järjestämässä kerhoissa tai harrastuksissa.

**MILLOIN?**

Passi suoritetaan ammattiin opiskelun aikana.

**KUKA?**

Passin suorittaa ammattiin opiskeleva ja sen toteuttamiseen osallistuu koko oppilaitos. Tavoitteena on, että passin avulla työkyvyn ylläpitäminen ja parantaminen vakiintuvat osaksi oppilaitoksen kulttuuria.

**MITEN?**

Passin perusajatuksena on työkykyyn liittyvien asioiden saaminen opiskelijalle omakohtaiseksi. Tällä tavalla opiskelijan motivaatio työkykyä kohtaan paranee. Työkyvyn ylläpitäminen on jatkuva prosessi, joten opiskelijan tulee ymmärtää omien valintojen ja toiminnan vaikutus siihen. Passissa on viisi eri osa-aluetta, joista jokaisesta opiskelijan tulee suorittaa 40 tunnin työmäärä. Osa-alueiden suorittamisjärjestystä ei ole määrätty, joten niitä voi suorittaa vapaassa järjestyksessä tai vaikka useampaa aluetta samanaikaisesti. Oleellista on, että opiskelija saavuttaa osa-alueen tavoitteen ja osoittaa toiminnallaan pitkäjänteisyyttä ja kehittymistä. (Ammattiosaaja työkykypassi, 2008).

## **7 Sisällöt ja toteuttaminen Sedun Maaseutu-toimialalla**

Ammattiosaajan työkykypassi suoritetaan ammattiin opiskelun aikana. Suorituksia voi kerätä oppilaitoksen tarjoamista pakollisista tutkinnon osista, ammattitaitoa täydentäviin tutkinnon osiin tai ammatillisiin tutkinnon osiin sisältyvistä valinnaisista tutkinnon osista, vapaasti valittavista tutkinnon osista, oppilaitoksen vapaa-ajan ja harrastustoiminnasta tai oppilaitoksen ulkopuolisesta harrastus- ja vapaa-ajantoiminnasta. Osa-alueita voi suorittaa missä järjestyksessä tahansa ja jopa päällekkäin.

Opiskelijan tulee suorittaa vähintään 40 tunnin työmäärä jokaiselta viideltä osa-alueelta ja täyttää kullekin osa-alueelle valtakunnallisesti määritellyt tavoitteet. Työkykypassikonaisuus vaatii vähintään 200 tuntia opiskelijan työtä. Opiskelija voi todentaa suorituksensa esim. ammattiosaajan huoltokirjaan, joka voi olla paperinen tai sähköinen.

### **7.1 Toimintakykyä edistävä liikunta 40 tuntia**

Ammattiin opiskelevat valmistuvat hyvin useasti fyysisesti vaativiin ammatteihin. Toisaalta työ saattaa olla fyysisesti näennäisen helppoa, mutta silti kuluttavaa (esim. parturin työ, jossa seistään paljon ja käsiä pidetään pitkiä aikoja ylhäällä). Fyysisen kunnon parantaminen auttaa jaksamaan työssä, mutta samalla sen harjoittaminen auttaa myös henkistä puolta ja usein myös sosiaalista työkykyä.

Tavoitteena on, että opiskelija kokee liikunnan omakohtaisena, omaa hyvinvointiaan ja ammatissa jaksamistaan parantavana. Liikunnan kurssi voidaan esimerkiksi aloittaa pohtimalla opiskelijoiden kanssa tulevan työn fyysisiä vaatimuksia ja sitä, miten liikunnalla niihin voidaan varautua. Tämän jälkeen liikunnan kurssin sisältöä voidaan suunnitella yhdessä opiskelijoiden kanssa. Opiskelijat ovat olleet näissä tilanteissa selvästi motivoituneempia liikuntaan, kun he ovat päässeet vaikuttamaan liikunnan opintojen sisältöön. Täytyy kui-

tenkin muistaa, että osa opiskelijoista ei sovellu tämän kaltaiseen toimintaan, silloin edetään heidän kykyjen mukaan.

Työkykyä edistävä liikunta voi sisältää fyysisen kunnon kartoituksia, joiden avulla opiskelija motivoidaan ja aktivoidaan pitämään huolta kunnostaan. Kartoituksia ei siis ole tarkoitus käyttää opiskelijoiden arvioimiseen tai asettamiseen paremmuusjärjestykseen.

Toimintakykyä edistävän liikunnan tavoitteena on, että opiskelija oppii tunnistamaan oman alansa työkykyhaasteet, liikunnan merkityksen haasteisiin sekä liikkuu omaehtoisesti toiminta- ja työkykyään ylläpitäen tai edistäen.

Työkykyä edistävä liikunta on luontevinta suorittaa oppilaitoksen järjestämässä liikunnan opintokokonaisuudessa, mutta se voidaan osoittaa myös muulla tavoin. Muutoin hankitun osaaminen tunnustetaan osaksi Ammattiosaajan työkykypassia, jos opiskelija saavuttaa osiolla asetut tavoitteet. Osion voi suorittaa esimerkiksi kerhoissa tai omalla ajalla. On suositeltavaa, että tällaisessa tapauksessa opiskelija tekee suunnitelman liikunnastaan, jonka liikunnanopettaja hyväksyy. Arviointia tehdessä suunnitelmaa peilataan toteutumaan yhdessä liikunnanopettajan kanssa.

Passin suorittamisen kannalta liikunnan suorittaminen ensimmäisenä vuonna on perusteltavaa, koska liikunnanopettajalla on mahdollisuus vaikuttaa passin suorittamiseen ja markkinoida sitä. Liikunnanopettajalla on paras taito-tieto tämän osa-alueen valvomiseen ja arviointiin. Opiskelijan tulee suorittaa työkykyä edistävää liikuntaa vähintään 40 tuntia ja saavuttaa alueelle asetetut tavoitteet. Oleellista on, että opiskelija sisäistää, miksi ja miten liikunta edesauttaa hänen työkykyään. (Ammattiosaaja työkykypassi, 2008).

## **7.2 Terveysosaaminen 40 tuntia**

Terveysosaamisen opintojaksolla opiskelija oppii ymmärtämään toiminta- ja työkykynsä kokonaisuutena, johon vaikuttavat liikunta, ravinto, uni, lepo, ihmissuhteet ja elämäntavat. Opiskelija oppii tiedostamaan omien valintojensa

vaikutuksen sekä toiminta- ja työkykyynsä että kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa. Terveysosaamiseen kuuluvat myös terveyteen liittyvät asenteet, tiedot ja niiden aktiivinen soveltaminen.

Terveysosaamisen osa-alueella opitaan työkykyyn vaikuttavia tekijöitä teoriassa. Apuna voidaan käyttää SAKU ry:n Liikkumalla opit ammattiisi - projektissa tuotettua terveystiedon opetuspakettia.

Terveysosaamisen tavoitteena on, että opiskelija oppii ymmärtämään työkyvyn osa-alueet ja niihin liittyvän terminologian sekä oman toiminnan ja valintojen vaikutuksen työkykyynsä.

Terveysosaamisen osio on luontevinta suorittaa oppilaitoksen järjestämässä terveystiedon opintokokonaisuudessa. Terveysosaaminen voidaan osoittaa myös muualla tavoin. Muutoin hankitun osaaminen tunnustetaan osaksi ammattiosaajan työkykypassia, jos opiskelija saavuttaa osiolle asetut tavoitteet. Osion voi suorittaa esimerkiksi kerhoissa tai omalla ajalla. On suositeltavaa, että tällaisessa tapauksessa opiskelija tekee suunnitelman, jonka terveystiedon opettaja hyväksyy. Arviointia tehdessä suunnitelmaa peilataan toteutumaan yhdessä terveystiedon opettajan kanssa.

Terveysosaaminen ja -käyttäytyminen ovat työkyvyn perusta. Siksi suosittelemmekin sen suorittamista ensimmäisen vuoden aikana. Terveystiedon opintokokonaisuus on hyvä paikka passin markkinoimiseen. Terveystiedon opettajalla on paras taito-tieto tämän osa-alueen valvomiseen ja arviointiin.

Opiskelijan tulee suorittaa terveystiedon osaamista vähintään 40 tuntia ja saavuttaa alueelle asetetut tavoitteet. Oleellista on, että opiskelija sisäistää mitä terveystiedon osaaminen on, mitkä asiat siihen kuuluvat ja miten niihin voi itse vaikuttaa. (Ammattiosaaja työkykypassi, 2008).

### **7.3 Ammatin toiminta- ja työkykyvalmiudet 40 tuntia**

Tärkeä osa työkykyisyyttä on työturvallisuus ja tapa, jolla työtä tehdään. Myös

työpisteen suunnittelulla on iso rooli fyysisesti vaativassa työssä, jota tehdään mahdollisesti vuosikymmeniä samalla työpisteen suunnittelu vaikuttaa oleellisesti myös työturvallisuuteen.

Ammatin työkykyvalmiudet -osiossa opiskelija oppii sekä tiedostamaan oman ja työkyvyn haasteet ammatissaan että toiminnallaan vaikuttamaan myönteisesti työkykyynsä. Opiskelija oppii tunnistamaan tulevan ammattinsa keskeiset kuormitustekijät ja osaa kuormitustekijät huomioonottaen kehittää työtään. Lisäksi opiskelija oppii ymmärtämään työturvallisuuden ja työergonomian merkityksen osana toiminta- ja työkykyään. Opetuksessa voidaan hyödyntää muun muassa SKILLS-työturvallisuuden taitopassia.

Ammatin toiminta- ja työkykyvalmiudet osan tavoitteena on, että opiskelija oppii tiedostamaan alansa työkykyhaasteet ja osaa omalla toiminnallaan vaikuttaa myönteisesti työkykyynsä.

Ammatin toiminta- ja työkykyvalmiuksia voidaan oppia työtunneilla, jolloin ne ovat osa työtuntia ja kulkevat opintojen yhteydessä. Hyväksyttäviä ja suositeltavia ovat myös ammattitaitoa kehittävät, työturvallisuutta ja ergonomiaa edistävät opintojaksot kuten esimerkiksi tulityö-, ensiapu-, työergonomia tai työturvallisuusopintojaksot sekä hygieniapassin suorittaminen.

Osio on hyvä sijoittaa opintojen loppupuolelle, jotta sen avulla voidaan tukea opiskelijan siirtymistä työelämään. Ammattiaineen opettajalla on paras taitotieto tämän osa-alueen valvomiseen ja arviointiin. Opiskelijan tulee suorittaa ammatin työkykyvalmiuksien parantamista vähintään 40 tuntia ja saavuttaa alueelle asetetut tavoitteet. Oleellista on, että opiskelija sisäistää mitä haasteita työ asettaa työkyvylle. Hän myös ymmärtää, mitkä asiat kuuluvat työkykyyn ja miten niihin voi itse vaikuttaa. (Ammattiosaajan työkykypassi, 2008).

#### **7.4 Harrastuneisuus ja yhteistyövalmiudet 40 tuntia**

Työkyvyn yksi osa-alue on sosiaalisuus. Sosiaalisuus on taitoa, josta on hyötyä sekä työelämässä että työelämän ulkopuolella. Harrastukset ovat hyvä ta-



pa kartuttaa sosiaalista pääomaa ja osaamista. Osallistuminen on myös tapa vaikuttaa asioihin.

Opiskelija osallistuu aktiivisesti harrastustoimintaan ja on mukana suunnittelemassa ja järjestämässä toimintaa. Harrastustoiminnassa opiskelija osoittaa samalla yhteistyötaitonsa, sosiaalisuutensa ja valmiutensa toimia ryhmässä. Aktiivinen osallistuja ja osallistaja kantaa harrastustoiminnassaan vastuuta myös ryhmästään.

Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot -osion tavoitteena on, että opiskelija on omaehtoisessa harrastustoiminnassa osallistujana ja osallistajana pitkäjänteinen, sopimuksista huolehtiva, aloitteellinen ja kannustava.

Harrastuneisuuden ja yhteistyötaidot -osion opiskelija suorittaa itsenäisenä suorituksena. 40 tunnin suorituksen hän voi kerätä osallistumalla aktiivisesti opetuspisteen liikunta- tai kulttuurikerhoihin, opiskelijakuntatoimintaan tai turtotoimintaan. Suorituksen voi kerätä myös järjestötoiminnasta tai muusta harrastustoiminnasta opetuspisteen ulkopuolella. Opiskelija voi toimia esimerkiksi urheiluseuran tai -järjestön organisoimassa valmennus-, ohjaus- tai erotuomari tehtävässä. Jotta opiskelijan osallistuminen toimintaan voidaan hyväksyä harrastuneisuus ja yhteistyövalmiudet osion suoritukseksi, toiminnan tulee olla todennettua, säännöllistä ja jatkuvaa.

Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot on luontevinta suorittaa opintojen toisen vuoden aikana. Tällöin opiskelija tietää ja tuntee jo opetuspisteen ihmisiä ja tapoja. Hän uskaltaa osallistua ja osallistaa paremmin, eivätkä viimeisen vuoden opiskelukiireet vielä haittaa. Toki opintoja voi kerätä muulloinkin. Osion laaja-alaisuuden takia seuranta ja arviointi voivat kuulua opolle, liikunnanopettajalle, opiskelijakunta- tai tutorvastaavalle.

Opiskelija tulee suorittaa harrastuneisuus ja yhteistyötaidoista vähintään 40 tunnin työmäärä ja saavuttaa osiolle asetetut tavoitteet. Opiskelijan tulisi ymmärtää aktiivisuuden, sosiaalisuuden, vaikuttamisen, osallistumisen ja osallistamisen merkityksen omalle työkyvyllään. (Ammattiosaajan työkykypassi, 2008).

## **7.5 Ammattiosaajan työkykypassissa opitun vahvistaminen 40 tuntia**

Työkykyvalmiuksien vahvistaminen -osiossa opiskelija voi vahvistaa aiemmin oppimaansa. Osio toimii joko yhteenvetona tai yhden osa-alueen syventäjänä. Työkykyvalmiuksien vahvistaminen -osiossa opiskelija syventää osaamistaan jollakin passin neljästä osa-alueesta, kerää näyttöä työelämäjaksoilta tai antaa näytön.

Osiossa suoritettujen toiminnan tulee selkeästi tukea Ammattiosaajan työkykypassin tavoitteiden saavuttamista ja kytkeytyä sisällöllisesti oman alan toiminta- ja työkyvyn valmiuksiin ja näiden valmiuksien ylläpitoon, työhyvinvoinnin parantamiseen, vuorovaikutustaitoihin, arjen elämän hallintaan tai terveyden ja liikunnallisuuden vahvistamiseen.

Tavoitteena on, että opiskelija vahvistaa ja syventää osaamistaan yhdessä neljästä osa-alueesta tai suorittaa passin arviointi- tai näyttökurssin. Tämän osion luonteesta johtuen sen suorittamispaikkaa ei voi nimetä. Suorittamispaikkaan vaikuttaa se, miltä alalta tietoja ja taitoja syvennetään. Näytön antaminen vaatii oman suorituksensa, jonka koulutuksen järjestäjä mahdollistaa.

Osion rooli valmiuksien vahvistajana tai yhteenvetona asettaa suorittamisen luonnolliseksi paikaksi opiskelun viimeisen vuoden. Osion laaja-alaisuuden takia seuranta ja arviointi voivat kuulua opolle, liikunnanopettajalle, opiskelijakunta- tai tutorvastaavalle. Opiskelijan tulee suorittaa työkykyvalmiuksia vähintään 40 tuntia ja saavuttaa alueelle asetetut tavoitteet. (Ammattiosaajan työkykypassi, 2008).

## **7.6 Työkykypassin myöntäminen**

Ammattiosaajan työkykypassin suorittaminen on ammatillisen koulutuksen koulutustehtävän mukaista toimintaa. Valtakunnallisten ohjeiden, tavoitteiden ja kriteerien noudattaminen suorituksessa on oppilaitoksen vastuulla. Ammattiosaajan työkykypassin myöntää koulutuksen järjestäjä. Ammattiosaajan toi-

mintakykypassi on perustutkinnon tutkintotodistuksen liite (ei pakollinen) ja se annetaan tutkintotodistuksen yhteydessä. Siihen sisältyviä suorituksia kootaan opintojen ajan. Jos opiskelija eroaa kesken opintojen, mutta on ehtinyt siihen mennessä suorittaa kaikki toimintakykypassin osiot, passi annetaan erotodistuksen yhteydessä. Koulutuksen järjestäjä päättää, miten toimintakykypassiin sisältyvien osioiden arviointi ja passin kokoaminen järjestetään. Kokeiluprojekteissa on noussut esille malli, jossa arvioinnista ja passin kokoamisesta huolehtii toimintakykypassivastaava yhdessä toimintakykypassiryhmän kanssa. Ryhmään voivat kuulua esimerkiksi liikunnanopettaja, ammattiaineen opettaja ja vapaa-ajan-/asuntolanohjaaja. (Ammattiosaajan työkykypassi, 2008).

### **7.7 Osioiden arviointi**

Ammattiosaajan työkykypassin eri osa-alueet arvioi jokaisen osa-alueen opettamisesta tai toiminnasta vastaava henkilö. Jos osa-alue suoritetaan oppilaitoksen ulkopuolella, opiskelijan hankkima osaaminen arvioidaan ja tunnustetaan osaksi ammattiosaajan työkykypassia ja opiskelijan opintoja samoin kuin muut aikaisemmin suoritettut opinnot tai muutoin hankittu osaaminen (630/1998, 30 §).

Muualla hankitun osaamisen tulee selkeästi tukea työkykypassin valtakunnallisesti määriteltujen tavoitteiden saavuttamista ja kytkeytyä sisällöllisesti kunkin alan työkykyvaatimukseen. Päätös muualla suoritettavien osa-alueiden tunnustamisesta osaksi ammattiosaajan työkykypassia on koulutuksen järjestäjän vastuulla. Arvioinnin tukena voidaan käyttää opiskelijan itsearviointia. Omakohtainen kokeminen ja itsearviointi auttavat tiedon siirtämistä käytäntöön. Työkykypassiin sisältyvät vapaasti valittavat tutkinnon osat voidaan opiskelijan suostumuksella hyväksyä suoritetuksi ilman arvosanaa. (811/1998, 10 §).

Työkykypassikokonaisuus katsotaan suoritetuksi, kun kaikki osa-alueet on suoritettu työkykypassin valtakunnallisesti määriteltujen tavoitteiden mukaisesti. Kokonaisuudesta ei anneta numeroarvosanaa.

## 7.8 Kirjaaminen ja todistus

Ammattiosaajan työkykypassin suorittamisesta tulee merkintä tutkintotodistukseen. Merkintä tehdään todistuksen päättötodistusosaan. Päättötodistuksen Opintoihin sisältyvät -kohdan alle lisätään lause ”Opiskelija on lisäksi suorittanut ammattiosaajan työkykypassin.”. Opiskelijalle voidaan antaa lisäksi erillinen kunniakirja ammattiosaajan työkykypassin suorittamisesta. Erillisestä kunniakirjasta voi olla opiskelijalle hyötyä työnhakutilanteessa. Sen avulla opiskelija voi todistusmerkintää selkeämmin osoittaa, miten juuri hän on toiminta- ja työkyvystään opintojen aikana huolehtinut ja mitä työkykyä edistävää ja ylläpitävää osaamista ja/tai harrastuneisuutta hänellä erityisesti on. Ammattiosaajan työkykypassin osa-alueiden suoritukset kirjataan esim. opistosuoritusrekisteriin kunkin koulutuksen järjestäjän tavanomaisten käytäntöjen mukaisesti.

## 8 Kokeiluprojektien tuloksia muualta

Ammattiosaajan työkykypassilla on seuraavia myönteisiä vaikutuksia: Opiskelijat aktivoituvat ja opiskelijoiden sosiaalisuus sekä vuorovaikutustaidot paranevat. Ammatin vaatima työkyky paranee ja opiskeluun yhdistetty harrastustoiminta tukee oppimista ja sitouttaa opiskelijoita opintoihin. Hyvinvoivat opiskelijat luovat viihtyisän oppimisympäristön, jolloin koko oppilaitoksen henkilöstön yhteistyö lisääntyy ja tiivistyy. (Ammattiosaajan työkykypassi, 2008).

Haasteena ammattiosaajan työkykypassin käytännön toteutuksessa on kaikkien mukaan saaminen työkykypassin toteutukseen ja suorittamiseen. Oppilaitosten henkilöstö suhtautuu kokemusten mukaan positiivisesti työkykypassiin. Työkykypassin pelätään kuitenkin lisäävän opettajien työmäärää (ilman korvauksia). Kokeiluprojektien kokemusten mukaan ammattiosaajan työkykypassi ja sen eri osa-alueiden käytännön toteuttaminen kannattaa rakentaa osaksi oppilaitoksen normaalia toimintaa. Työkykypassin toteuttaminen ei silloin edellytä erillistä byrokratiaa esim. opiskelijan suoritusten seurannassa ja arvioinnissa. Mahdollinen lisätyö liittyy työkykypassikonaisuuden kokoamiseen ja todentamiseen. (Ammattiosaajan työkykypassi, 2008).

Opiskelijat ovat ottaneet työkykypassin myönteisesti vastaan. Opiskelijoiden näkökulmasta selkeä haaste on saada myös muut kuin jo muutoinkin aktiiviset opiskelijat suorittamaan työkykypassia. Tähän haasteeseen kokeiluprojekteissa on vastattu rakentamalla passin osa-alueiden käytännön toteutus opiskelijaa kohtaavaksi. (Ammattiosaajan työkykypassi, 2008).

## **9 Tulokset Tuomarniementien opetuspisteessä, Ähtärissä**

Hankkeessa on ollut vahvasti mukana opetuspisteen johto, joka on kokenut opiskelijoiden työkyvyn lisäämiseen liittyvän toiminnan tärkeänä. Opetuspisteen harrastustoimintaa on kehitetty ja siihen on käytetty resursseja. Opetukseen on myös pyritty lisäämään työkykyyn keskittyviä osa-alueita. Terveystiedon ja liikunnan kursseilla on nostettu keskeisiksi teemoiksi omassa, tulevaisuudessa ammatissa jaksaminen.

Koulutuskeskus Sedu, Ähtäri, Tuomarniementien ensimmäisen vuoden opiskelijat, jotka ovat toimineet pilottiryhmänä, ovat suorittaneet ensimmäisen opiskeluvuoden aikana pakolliset terveystiedon, liikunnan sekä metsäalan työsuojelun kurssin. Päätimme kokeilla työkykypassin ajatuksia käytännön opetuksessa luomalla Tuomarniemelle vapaasti valittavan työkykykurssin, josta saimme hyviä kokemuksia. Opiskelijat osallistuivat innolla kurssille ja kokivat aiheen läheiseksi ja kiinnostavaksi. Kurssin aikana opiskelijat saivat tekemisen ja kokemisen kautta pohtia, mikä on tämän hetken oma työkyky, ja mitä työelämä odottaa tulevilta metsäalan ammattilaisilta. Lisäksi jokainen joutui kurssin aikana miettimään, kuinka tulevaisuudessa ylläpitää tai tarvittaessa parantaa omaa työkykyään.

Työkykykurssin suoritti hyväksytysti kahdeksan opiskelijaa. Lisäksi Tuomarniementien opiskelijat ovat keränneet opintoja toimintakykypassin erilaisesta harrastustoiminnasta, kuten esimerkiksi kuntosaliharjoittelusta, sähköstä, yms. Myös tutortoimintaan ja opiskelijakuntatoimintaan on innostettu opiskelijoita ja toiminta on ollut vilkasta ja suosittua. Ammattiosaajan työkykypassiin tarvitta-

vat kurssit ovat opiskelijoilla siinä vaiheessa, että ainoastaan syventävä kurssi puuttuu.

### **9.1 Vaikutukset opiskelijoiden hyvinvointiin ja tulevaisuuteen**

Hankkeen vaikutuksia opiskelijoiden hyvinvointiin voi olla vaikeaa arvioida kehittämishankkeen tässä vaiheessa. Tuomarniemen opetuspisteen opiskelijat ovat vasta ensimmäisen vuoden opiskelijoita, joten heidän ammatillinen kasvunsa on vasta alussa. Tulevat työssäoppimisjaksot ovat olennainen osa sitä, miten omaan työkykyyn tulevaisuudessa suhtaudutaan, koska työelämä antaa oman mallinsa siitä, miten työntekijöiden työkykyä työpaikoilla huomioidaan. Ammattiosaajan työkykypassin kannalta olisi ehkä hyvä saada tulevat työssäoppimispaikat myös mukaan opiskelijoiden työkyvyn kehittämiseen.

Ilman tämänkaltaisia valtakunnallisia hankkeita opiskelijoiden työkykyyn vaikuttaviin asioihin ei saada muutoksia. On ollut hyvä huomata, että asiaan suhtaudutaan vakavasti Opetusministeriön ja Opetushallituksen tasolla. Kuitenkin hankkeen tavoitteet vaativat valtakunnallisesti ja opetuspisteittäin jatkuvaa työtä ja kehittämistä. Tämän vuoksi on toivottavaa, että hankkeessa luotujen mallien kautta saataisiin oppilaitokseen pysyviä malleja ja toimintatapoja opetukseen sekä myös opiskelijoiden vapaa-aikaan. Tällaisten mallien kautta on mahdollista parantaa opiskelijoiden työkykyä ja nostaa opiskelijoiden motivaatio huolehtia omasta työkyvystään.

### **9.2 Hankkeen hyvien käytäntöjen levittäminen Koulutuskeskus Sedussa**

Tämän kehittämishankkeen myötä on tarkoitus levittää koko Koulutuskeskus Seduun malli, jonka mukaan opiskelija voi suorittaa opintojensa aikana työkykypassin. Kehittämishanke tarjoaa malleja kurseista, joilla Ammattiosaajan työkykypassin voi suorittaa Maaseutu-toimialalla.

Ammattiosaajan työkykypassin käyttöönotto vaatii muutosta työyhteisössä. Muutos on asia, joka usein aluksi herättää vastustusta. Kuitenkin, jotta muu-

tosta tapahtuisi, on tärkeää, että Koulutuskeskus Sedu tiedottaa ja hallinnoi Ammattiosaajan työkykypassin käyttöönottoa. Lisäksi Koulutuskeskus Sedun kaikkien opetuspisteiden henkilöstön tulee sitoutua passin tavoitteisiin. Muutos ei tapahdu itsestään vaan sen eteen tarvitaan yhteistyötä, motivaatiota ja sitoutumista. Jonkun on myös kannettava päävastuu Ammattiosaajan työkykypassista jokaisessa opetuspisteessä. Lähtökohta on hyvä silloin, kun opetuspisteen johto on vahvasti muutoksen takana.

Opettajien ja muun henkilöstön sitoutuminen asiaan on tärkeää myös silloin, kun pyritään motivoimaan ja innostamaan opiskelijoita suorittamaan Ammattiosaajan työkykypassia. Opettajien perustehtävään kuuluu tukea opiskelijaa ammatillisessa kasvussa ja työkyky on osa tätä. Kun opettaja kokee työkykyyn liittyvät asiat tärkeiksi, hän voi nostaa esille niitä myös omassa opetuksessaan. On tärkeää, kuinka opettajat itse suhtautuvat asiaan! Lisäksi on tärkeää, että työnantajien tietoutta Ammattiosaajan työkykypassista lisätään, koska muuten passilla ei ole merkitystä työllistymisen kannalta. Koulutuskeskus Sedussa tulee keskustella siitä, miten työkykyyn liittyviä asioita sekä Ammattiosaajan työkykypassia markkinoidaan työnantajille sillä tavalla, että sen merkitys koetaan tärkeäksi.

## **10 Pohdinta**

Tähän valtakunnalliseen, suureen hankkeeseen tarttuminen ja pilottina toimiminen on ollut haastavaa. Koulutuskeskus Sedussa hankkeen yhdyshenkilönä on toiminut Pauli Hietämäki, jonka kanssa pilottina toimivien opetuspisteiden yhdyshenkilöt ovat kokoontuneet pohtimaan, miten käytännössä eri aloilla Ammattiosaajan työkykypassi voisi toimia. Ammattiosaajan työkykypassi on herättänyt paljon keskustelua ja se on muuttanut muotoaan sekä nimeään valtakunnallisestikin tämän lukuvuoden aikana. Keskustelua on käyty mm. työkykypassiin liittyvistä kursseista, niiden laajuuksista sekä arvioinnista. Lisäksi on käyty läpi passin konkreettista mallia ja pohdittu, miten ja millaiseen passiin opiskelija suorituksiaan voi kerätä. Koulutuskeskus Sedussa Ammattiosaajan

työkykypassiin liittyviä kokouksia on ollut syksystä 2007 lähtien, noin kerran kuussa.

Koska työkykypassin toimintalinjaukset ovat muuttuneet valtakunnallisestikin, on välillä ollut vaikeaa viedä työkykypassia opetuspisteiden arkeen. Kehittämishankkeen myötä päätimme kuitenkin luoda Maaseutu-toimialalle mallin, jota myös muut opetuspisteet voisivat tulevaisuudessa hyödyntää. Vaikka malli on luotu Maaseudun toimialan opetussuunnitelmien pohjalta, voidaan sitä hyödyntää myös muilla aloilla. Koska valmista raamikehystä ei ole ollut, olemme kokeilujen kautta edenneet työkykypassin kehittämisessä.

Ongelmat Ammattiosaajan työkykypassin suhteen liittyvät työkykypassiin liittyvien kurssien keräämiseen, koska joillakin aloilla työkykypassiin tarvittavat kurssit löytyvät jo alan opetussuunnitelmista, jolloin opiskelijan ei tarvitse työkykypassin eteen tehdä mitään ”ylimääräistä”. Tällöin se tarkoittaa, että oman työkyvyn ylläpitämiseen ja kehittämiseen ei tarvitse käyttää opintojen aikana aikaa juuri ollenkaan. Kuitenkin joillakin aloilla periaatteessa kaikki opiskelijat voivat saada Ammattiosaajan työkykypassin, jolloin se ei kuvasta välttämättä oikein opiskelijan omaa kiinnostusta työkykyään kohtaan. Passin lähtökohtana kuitenkin pitää olla ajatus siitä, että opiskelija kiinnostuu omasta työkyvystään ja pohtii sen merkitystä omalle työuralleen. Vain tällä tavalla työkykypassilla on merkitystä työelämään siirryttäessä.

Työkyky on aiheena hyvin ajankohtainen ja tärkeä. On hyvä, että asiaan on tartuttu valtakunnallisesti ja että tarkoituksena on sisällyttää työkykyyn liittyviä asioita opetussuunnitelmiin, jolloin voidaan olettaa, että asiaan suhtaudutaan ammatillisessa koulutuksessa vakavasti. Kova tahti ja yhä kovenevat vaatimukset työelämässä lisäävät entisestään työkyvyn merkitystä tulevaisuudessa. Lehdissä ja televisiossa keskustellaan paljon ihmisten jaksamisesta työssään. Työuupumus ei ole nykypäivänä kovinkaan harvinaista ja jokainen työelämässä oleva joutuu asian jossain vaiheessa kohtaamaan, joko omana kokemuksenaan tai työkaverin kohtaamana. Myös nuorten heikkenevä kunto on herättänyt paljon keskustelua viime aikoina eri medioissa. Asia on tullut esille mm. asepalveluksessa, jossa nuorten miesten ja naisten heikentynyt kuntotaso ja ylipaino ovat aiheuttaneet keskustelua.



Näiden ajankohtaisten asioiden pohjalta tähän kehittämishankkeeseen oli mielestämme hyvin kiinnostavaa ja erittäin tarpeellista ryhtyä. Yllätyimme myös kuinka hyvin yhteistyömme toimi läpi työskentelyn, aihe oli kaikille yhtä tärkeä ja mielenkiintoinen. Kokoonnuimme useita kertoja sekä kommentoimme verkon avulla toistemme tuotoksia, näin ollen pitkä välimatkakaan ei ollut este aktiiviselle työskentelylle.

## LÄHTEET

AMEK valmennus, 2008. Verkkodokumentti. Viitattu 7.4.2008.  
<http://www.amec.fi/hygieniapassi>.

Ammattiosaajan työkykypassi, OPM, OPH, SAKU ry. 8.4.2008. Luonnos.

Ammattiosaajan hyvinvointiportaali. Viitattu 25.4.2008  
<http://www.alpo.fi>

Hietämäki, P. 2007. Haastattelu 4.10.2007.

Holappa, L. 2005. Sairasta sakkia? Ammattiin opiskelevien hyvinvointi 2005. Sakki. Yliopistopaino.

Ilmarinen, J. 2007. Työkyky. Viitattu. 7.4.2008.  
<http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Tykytoiminta/Tyokyky/>.

Laki ammatillisesta koulutuksesta 21.8.1998/630. Viitattu 27.3.2008.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980630>

Lehtoranta, P. & Reinola, O. Haastava nuori ammattia oppimassa. 2007. Yliopistopaino, Helsinki.

Seinäjoen koulutuskeskus, Maatalous- ja metsäoppilaitos. Opetussuunnitelma lukuvuodelle 2006-2007.

Saku ry, 2008. Verkkodokumentti. Viitattu 3.4.2008.  
[http://www.sakury.net/SAKUINFO/sakuinfo\\_index.htm](http://www.sakury.net/SAKUINFO/sakuinfo_index.htm)

Saku ry. 2008. Verkkodokumentti. Viitattu 7.4.2008.  
[http://www.sakury.net/SAKUINFO/materiaalisalkku/passin\\_A4esite.pdf](http://www.sakury.net/SAKUINFO/materiaalisalkku/passin_A4esite.pdf) .

Koulutuskeskus Sedu, 2008. Verkkodokumentti. Viitattu 3.4.2008.  
[http://www.sedu.fi/Koulutuskeskus\\_Sedu/Esittely/Sedu\\_kouluttaa/Toimialat.iw3](http://www.sedu.fi/Koulutuskeskus_Sedu/Esittely/Sedu_kouluttaa/Toimialat.iw3) .

Rauste-vonWright M-L, vonWright J. 1994. Oppiminen ja koulutus. WSOY, Juva. Verkkodokumentti. Viitattu 14.2.2008.  
<http://www.uku.fi/avoin/hoitodida/ku3kolb.html>.

Vuori, I. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta. 2000. UKK-Instituutti, Tampere.

## LIITEET

### Liite 1, Ammattiosaajan työkykypassin osa-alueiden kuvaus

Osa-alue	Toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta (40 h)	Terveysosaaminen (40 h)	Ammatin työkykyvalmiudet (40 h)	Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot (40 h)	Työkykyvalmiuksien vahvistaminen (40 h)
Tavoite	Opiskelija ymmärtää liikunnan merkityksen toiminta- ja työkykyville, tunnistaa oman alansa fyysisiä kuormitustekijöitä sekä liikkuu toiminta- ja työkykyään ylläpitäen tai edistäen. Opiskelija tutustuu terveyttä, psyykkistä vireystilaa ja jaksamista edistävä	Opiskelija ymmärtää liikunnan, ravinnon, levon, unen, virkistykseen, ihmissuhteiden ja terveyden väliset yhteydet ja ottaa ne huomioon toiminnassaan. Opiskelija tuntee ammattialansa keskeiset terveyttä ja työkykyä kuormittavat tekijät ja osaa ottaa ne työs	Opiskelija tunnistaa oman alansa ja tulevan ammatinsa keskeiset kuormitus- ja riskitekijät ja osaa kehittää kuormitustekijät huomioiden omaa työtään ja työtapojaan. Lisäksi opiskelija ymmärtää työturvallisuuden ja työergonomian merkityksen osana toiminta	Opiskelija on (omaehtoisessa) harrastustoiminnassa osallistujana ja osallistajana pitkäjänteinen, sopimuksista huolehtiva, aloitteellinen, kannustava ja yhteistyötaitoinen. Opiskelija ymmärtää harrastusten arvon työkyvyn edistämässä ja hyödyntää harrast	Opiskelija vahvistaa ja syventää edellä mainittujen osa-alueiden osaamista Opiskelija hankkii lisää tietoa tai taitoa työkyvystä, osallistuu toimintaan, joka tähtää työkyvyn konkreettiseen parantamiseen ja siirtää oppimaansa käytäntöön
Opetus ja ohjaus	Pakollinen, valinnainen tai vapaasti valittava liikunta, kerhot, asuntola, järjestöt	Pakollinen, valinnainen tai vapaasti valittava terveystieto, asuntola, kerhot, järjestöt	Työturvallisuuteen tai työergonomiaan liittyvät tutkinnon osat / opintojaksot, työssäoppiminen	Kulttuuri-, liikunta-, oppilaskunta-, tuomari-, järjestö-, vapaaehtois- ja seuratoiminta	Työkykyä syventävä pakollinen, valinnainen tai vapaasti valittava tutkinnon osa / opintojakso, näyttö, harrastus- ja vapaa-ajantoiminta tai työssäoppimisjakso
Suoritustavat	Työkykyä edistävää, ammattialakohtaista liikuntaa, jonka suunnitteluun opiskelijat voivat osallistua, ammattikuntopiirit, työergonomia	Ammattikuntopiirit, taukojummat, teemapäivien suunnittelu ja toteutus, terveystieteen syventäminen ja soveltaminen, ammattialan keskeisiin terveyttä ja työkykyä kuormittaviin tekijöihin perehtyminen ja opitun soveltaminen	Työturvallisuus- ja työergonomiaosaamisen syventäminen ja opitun soveltaminen, ammattikuntopiirit, taukojummat, teemapäivien suunnittelu ja toteutus	Opiskelijaliikunta, tuutorikoulutus ja -toiminta, teemapäivien suunnittelu ja toteutus, kulttuurin tai liikunnan ohjaus-, tuomari- tai valmennustoiminta	Näyttö, portfolio, muiden opiskelijoiden ohjaus, liikuntatuutorikoulutuksen III osa tai opiskelija seuraa, kirjaa ja arvioi työkykyänsä vaikuttavaa toimintaa työssäoppimisjaksoilla
Seuranta ja arviointi	(Liikunnan)opettaja yhteyshenkilönä ja/tai ohjaajana. Jos toiminta ja ohjaus tapahtuu oppilaitoksen ulkopuolella, opiskelija huolehtii merkinnöistä huoltokirjaan. (Liikunnan)opettaja hyväksyy kokonaisuuden. Arviointi tavanomaisen käytännön mukaan.	(Terveystiedon) opettaja yhteyshenkilönä ja/tai ohjaajana. Jos toiminta ja ohjaus tapahtuu muualla, opiskelija huolehtii merkinnöistä huoltokirjaan. (Terveystiedon) opettaja hyväksyy kokonaisuuden. Arviointi tavanomaisen käytännön mukaan.	(Ammattiaineen) opettaja yhteyshenkilönä ja/tai ohjaajana. Työssäoppimisen yhteydessä yhteistyö työpaikkaohjaajan kanssa. Tehtävät työssäoppimisjaksolle, esim. työturvallisuusasiat päiväkirjaan. Arviointi tavanomaisen käytännön mukaan.	Toiminnasta vastaava yhteyshenkilönä ja/tai ohjaajana. Muualla suorittaessaan opiskelija huolehtii merkinnöistä huoltokirjaan. Arviointi tavanomaisen käytännön mukaan.	Toiminnasta vastaava yhteyshenkilönä ja/tai ohjaajana. Muualla suorittaessaan opiskelija huolehtii merkinnöistä huoltokirjaan. Arviointi tavanomaisen käytännön mukaan.

## **Liite 2, Toimintakykyä edistävän liikunnan opintoviikot**

### **Liikuntakurssi, 1 ov**

Keskeinen sisältö: Henkilökohtaisen liikuntaohjelman laatiminen, noudattaminen ja seuranta. Liikunnan eri muotojen harjoittaminen erilaisissa ympäristöissä. Tutustuminen erilaisiin liikuntamuotoihin sekä paikkakunnan harrastusmahdollisuuksiin. Kartanluku ja suunnistus maastossa.

#### Tavoitteet:

- Opiskelijan tulee omaksua keskeiset taidot ja tiedot terveellisen ja liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi.
- Hänen on osattava laatia itselleen henkilökohtainen liikuntaohjelma, noudattaa sitä ja arvioida sen vaikutuksia.
- Hänen tulee osata hyödyntää liikuntaa oman terveytensä, hyvinvointinsa ja toiminta- ja työkykynsä ylläpitäjänä ja edistäjänä.
- Hänen on osoitettava toiminnallaan ja tiedoillaan ymmärtävänsä toisaalta liikunnan ja terveyden ja toisaalta terveyden ja toiminta- ja työkyvyn väliset yhteydet ja kyettävä arvioimaan toiminta- ja työkykyään eri menetelmillä.
- Opiskelijan tulee osata hankkia monipuolisen liikunnan avulla terveyttä, mielihyvää ja myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä erilaisissa ympäristöissä kaikkina vuodenaikoina.
- Hänen tulee osata arvioida saamiaan kokemuksia ja elämyksiä.
- Hänen tulee olla vastuuntuntoinen ja ottaa toiset huomioon vuorovaikutustilanteissa.
- Hänen tulee noudattaa sopimuksia ja aikatauluja, ottaa vastuuta ja auttaa toisia liikunta- ja muissa tilanteissa.

#### Arviointi:

- Yhteiset painotukset (työsuojelusta ja terveydestä huolehtiminen)
- Kaikille yhteinen ydiosaaminen (oppimistaidot, ongelmanratkaisutaidot, vuorovaikutus- ja viestintätaidot, yhteistyötaidot sekä eettiset ja esteettiset taidot)
- Työtehtävien hallinta
- Työprosessin hallinta
- Työturvallisuuden hallinta

- Työn perustana olevan tiedon hallinta

Arviointitapa: Jatkuva näyttö. (Tukena voidaan käyttää kokeita opettajan harjoituksen mukaan.) Havainnoinnin kohteena ensisijaisesti seuraavat asiat:

- osallistumisaktiivisuus
- asenne, käyttäytyminen, sosiaalisuus
- liikuntataidot ja tiedot
- fyysinen kunto
- harrastuneisuus

Kiitettävä (5): Tavoitteissa ilmaistu osaaminen.

Hyvä (3,4): Opiskelija

- noudattaa sääntöjä ja tehtyjä sopimuksia
- varustautuu liikuntatunneille asianmukaisin, sovituin varustein (esim. vaihtovaatetus ja soveltuvat jalkineet)
- osallistuu ryhmän liikuntasuunnitelman tekemiseen
- ymmärtää keskeisimmät asiakokonaisuudet terveystarpeista
- osaa tunnistaa ammattialansa keskeiset kuormitustekijät/ terveystarpeet.

Tyydyttävä (1,2) Opiskelija

- osaa ohjattuna laatia itselleen henkilökohtainen liikuntaohjelma ja osaa toteuttaa sitä
- osaa toimia terveyttä edistävällä tavalla ja kykenee arvioimaan toiminta- ja työkykyään jollakin menetelmällä
- noudattaa sopimuksia ja aikatauluja tai sopii muutoksista sekä tekee oma osuutensa liikunnassa ja muissa tilanteissa
- osoittaa olevansa tietoinen terveyttä edistävästä tavoista ja tottumuksista
- osaa tunnistaa ammattialansa kannalta keskeiset kuormitustekijät ja osaa kehittää ohjattuna työtapojaan ja työympäristöään turvalliseksi ja terveelliseksi yhteistyössä muiden kanssa
- osaa hakea apua ja ohjausta terveyden sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi. (Opetussuunnitelma, 2006–2007).

**Asuntolassa asumisen-kurssi, 1 ov**

Kurssin tavoitteena on, että opiskelija tiedostaa asuntolan osana opetuspiirteen oppimisympäristöä, joka parhaimmillaan tukee ja mahdollistaa opiskelijan kasvua sekä osallisuutta yhteisöön ja sen kehittämiseen sekä osaltaan vahvistaa opinnoista selviytymistä.

Jos tavoite saavutetaan, niin opiskelijalla on lisääntynyt ja vahvistunut

- sosiaaliset taidot
- itsenäistyminen ja vastuunotto itsestään sekä yhteisöstään
- suvaitsevaisuus ja erilaisuuden sietokyky
- arjen elämänhallinta.

Teemoina ovat:

- Järjestyssäännöt ja eläminen asuntolassa
- Siisteys, siivous ja toimintatavat
- Terveys, ravitsemus ja hyvät tavat
- Turvallisuus
- Harrastusmahdollisuudet
- Asuntolatoiminnan kehittäminen

Toteutus:

Toteutuksessa käytetään sosiaalipedagogista otetta. Kurssilla on luentoja, ryhmitöitä, käytännön toimintaa, harjoitusta ja yhdessä oloa. Käytännössä harjoitellaan mm. siivousta ja yksinkertaisten iltapalojen valmistusta. Kurssi toteutetaan ensimmäisen opiskelusyöksen aikana iltaisin (1-2 iltaa viikossa).

Vaadittavat suoritukset: läsnäolo ja käytännön suoritukset.

Arviointi: Hyväksytty / hylätty

(Opetussuunnitelma, 2006–2007).

### **Liite 3, Terveysosaamisen opintoviikot**

#### **Terveystietokurssi, 1 ov**

Keskeinen sisältö: Terveyttä ylläpitävä toiminta työssä ja vapaa-aikana sekä työperäisten riskitekijöiden ja tapaturmien ehkäiseminen.

Tavoitteet:

- Opiskelijan on osoitettava toiminnallaan ja tiedoillaan kykyä ja halua ylläpitää ja edistää terveyttä.
- Hänen on osoitettava ymmärtävänsä, mikä merkitys mielenterveydellä, ihmissuhteilla ja seksuaalisuudella on yksilön toimintakykyyn, sekä osoitettava tuntevansa tupakoinnin ja päihteiden vaikutus terveyteen.
- Hänen on osattava ehkäistä terveyttä kuluttavia ja edistää terveyttä uudistavia tekijöitä.
- Hänen on osoitettava olevansa tietoinen liikunnan, ravinnon ja terveyden välisistä yhteyksistä.
- Opiskelijan on osattava tunnistaa työn ja terveyden väliset yhteydet ja ammattialansa kannalta keskeiset kuormitustekijät ja osattava kehittää työskentelytapojaan ja työympäristöään turvalliseksi ja terveelliseksi yhteistyössä muiden kanssa.
- Opiskelijan on hallittava työnsä tavallisimmat ensiaputilanteet ja työnsä ergonomiset vaatimukset.
- Hänen on osattava käyttää työterveyshuollon palveluita ja työ- ja työpaikkaliikunnan mahdollisuuksia työkyvyn ylläpitämiseksi.

Arviointi:

- Yhteiset painotukset (työsuojelusta ja terveydestä huolehtiminen)
- Kaikille yhteinen ydinosaaminen (oppimistaidot, ongelmanratkaisutaidot, vuorovaikutus- ja viestintätaidot, yhteistyötaidot sekä eettiset ja esteettiset taidot)
- Työtehtävien hallinta
- Työprosessin hallinta
- Työturvallisuuden hallinta
- Työn perustana olevan tiedon hallinta

Arviointitapa: Jatkuva näyttö. (Tukena voidaan käyttää kokeita opettajan harjoituksen mukaan.) Havainnoinnin kohteena ensisijaisesti seuraavat asiat:

- osallistumisaktiivisuus
- asenne, käyttäytyminen, sosiaalisuus
- liikuntataidot ja tiedot
- fyysinen kunto
- harrastuneisuus

Kiitettävä (5): Tavoitteissa ilmaistu osaaminen

Hyvä (3,4): Opiskelija

- noudattaa sääntöjä ja tehtyjä sopimuksia
- varustautuu liikuntatunneille asianmukaisin, sovituin varustein (esim. vaihtovaatetus ja soveltuvat jalkineet)
- osallistuu ryhmän liikuntasuunnitelman tekemiseen
- ymmärtää keskeisimmät asiakokonaisuudet terveysterveystekijäistä
- osaa tunnistaa ammattialansa keskeiset kuormitustekijät/ terveysterveystekijät.

Tyydyttävä (1,2) Opiskelija

- osaa ohjattuna laatia itselleen henkilökohtainen liikuntaohjelma ja osaa toteuttaa sitä
- osaa toimia terveyttä edistävällä tavalla ja kykenee arvioimaan toiminta- ja työkykyään jollakin menetelmällä
- noudattaa sopimuksia ja aikatauluja tai sopii muutoksista sekä tekee oma osuutensa liikunnassa ja muissa tilanteissa
- osoittaa olevansa tietoinen terveyttä edistävästä tavoista ja tottumuksista
- osaa tunnistaa ammattialansa kannalta keskeiset kuormitustekijät ja osaa kehittää ohjattuna työtapojaan ja työympäristöään turvalliseksi ja terveelliseksi yhteistyössä muiden kanssa
- osaa hakea apua ja ohjausta terveyden sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi. (Opetussuunnitelma, 2006–2007).



## Hygieniapassi

Opiskelija voi opintojensa aikana suorittaa itselleen hygieniapassin, joka luetaan hyväksi ammattiosaajan työkykypassiin. Koulutusta järjestävät ammatilliset oppilaitokset ja aikuiskoulutuskeskukset. Ähtärissä koulutusta järjestää Ähtärin ammatti-instituutti.

Elintarvikehygieenisestä osaamisesta säädetään yleisessä elintarvikehygienia-asetuksessa (852/2004/EU) sekä 1.3.2006 voimaantulleessa elintarvikelaissa (23/2006). Hygieniapassi on todistus, jolla työntekijä osoittaa tietoutensa elintarvike ym. hygieniasta. Hygieniapassi vaaditaan jo nykyisin useimmissa elintarvikealan yrityksissä työskenteleviltä.

Koulutuksen osa-alueet:

- Mikrobiologian perusteet
- Henkilökohtainen hygienia
- Lainsäädäntö
- Hygieniset työskentelymenetelmät
- Puhdistus/puhtaanapito
- Ruokamyrkytystietous Omavalvonnan suorittaminen

Koulutus on lyhytkestoinen ja siihen liittyy testitilanne todistuksen saamista varten. Osaamistodistus myönnetään hakijan nimellä ja se on henkilökohtainen. (AMEK valmennus, 2008)

## **Liite 4, Ammatin toiminta- ja työkykyvalmiuksien opintoviikot**

### ***Maaseutualan työsuojelu ja ensiaputaidot-kurssi, 1 ov***

Tavoitteet: Opiskelijan on tunnettava alansa työturvallisuuden ja työsuojelun perusteet. Hänen on tunnettava työpaikan työsuojeluorganisaation rakenne. Opiskelijan on myös osattava antaa ensiapua erilaisissa tapaturma- ja onnettomuustilanteissa.

#### Sisältö:

- Alan työturvallisuuden ja työsuojelun perusteet
- Nuorten työntekijöiden suojelu
- Valtioneuvoston asetus puunkorjuutyön turvallisuudesta
- Turvavarusteet
- Ensiapukurssi I

Toteutustapa: Kurssi toteutetaan metsäpainotteisena Ähtärissä ja maatalouspainotteisena Ilmajoella. Kurssin ajankohtana on 1. vuoden syksy. Opetusmuotona on luokkaopetus ja käytännön ensiapuharjoitukset

Vaadittavat suoritukset: Teoriakoe, EA I -kurssin suoritus

#### Materiaali:

- Metsäalan työsuojelu, Työturvallisuuskeskus, 1999.
- Valtioneuvoston asetus puunkorjuutyön turvallisuudesta
- Opintomonisteet

#### Arviointi, kiitettävä (K5)

- Osaa selostaa metsäalan työsuojelun tärkeimmät periaatteet
- Tuntee työpaikan työsuojeluorganisaation rakenteen ja sen eri osien tehtävät
- Suhtautuu myönteisesti työsuojeluun ja toimii aktiivisesti työturvallisuuden liittyvissä asioissa
- Osaa antaa itsenäisesti ensiapua erilaisissa tilanteissa

Arviointi, hyvä (H4-3)

- Osaa selostaa metsäalan työsuojelun tärkeimmät periaatteet
- Osaa selostaa työpaikan työsuojeluorganisaation rakennetta ja toimintaa
- Suhtautuu myönteisesti työsuojeluun
- Osaa antaa ensiapua erilaisissa tilanteissa

Arviointi: tyydyttävä (T2-1)

- Osaa luetella työsuojelun keskeisimmät tavoitteet
- Osaa luetella työpaikan työsuojeluorganisaation osat
- Suhtautuu myönteisesti työsuojeluun
- Osaa antaa ensiapua ryhmän jäsenenä ohjauksen alaisena (Opetussuunnitelma, 2006–2007).

### ***Poweria opintoihin, 1 ov***

Tavoitteet: Opiskelijan tiedostaa ja ymmärtää omia ja toisten tunteita, asenteita ja käyttäytymismalleja sekä oppii hallitsemaan omaa toimintaansa eri tilanteissa sekä työelämässä että vapaa-aikana. Hän ymmärtää elämänmuutosten merkityksen nuoren ja nuoren aikuisen elämässä. Hän perehtyy oppimisen perusmekanismeihin ja motivaation merkitykseen tavoitteellisessa toiminnassa. Hän tiedostaa jaksamisen ja stressinhallinnan merkityksen ja sen yhteyden mielenterveyteen.

Sisältö:

Motivaatio, samaistuminen ja sitoutuminen sekä niiden vaikutus yksilö- ja ryhmätyösuorituksiin

Työ- ja opiskeluolosuhteissa toimiminen ja se ymmärtäminen

Aikuistuminen, ihmistuntemus ja itsetunto

Psyykkisen työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja avun hakeminen psyykkisiin ongelmiin

Toteutustapa:

Ajankohta: 1. syksy

Luokkaopetus, yksilölliset ja yhteistoiminnalliset harjoitukset sekä oppimistehdävät

Vaadittavat suoritukset: Aktiivinen osallistuminen, yksilö- ja ryhmätehtävät

Materiaali: Luentomonisteet, videot ja kasetit sekä alan kirjallinen lähdemateriaali

Arviointi, kiitettävä (K5)

- Edesauttaa toiminnan onnistumista erilaisissa yksilö- ja ryhmätoimintatilanteissa ymmärtäen toisten käyttäytymismalleja
- Osaa toimia lähimmäistensä, lähiympäristön ja työyhteisönsä hyvinvoinnin edistämiseksi
- Tunnistaa oman jaksamisensa sekä löytää ongelmiinsa toimivia ratkaisumalleja
- Ottaa huomioon ja osaa arvioida motivaation, samaistumisen ja sitoutumisen merkityksen toiminnassaan

Arviointi, hyvä (H4-3)

- Osaa toimia erilaisissa yksilö- ja ryhmätoimintatilanteissa ymmärtäen toisten käyttäytymismalleja
- Osaa toimia lähimmäistensä hyvinvoinnin edistämiseksi
- Tietää ja osaa soveltaa joitakin toimivia ratkaisumalleja oman jaksamisen edistämiseksi
- Ottaa huomioon ja osaa arvioida motivaation, samaistumisen ja sitoutumisen merkityksen toiminnassaan

Arviointi: tyydyttävä (T2-1)

- Tiedostaa erilaisen yksilö- ja ryhmätoimintatilanteiden dynamiikan ja pyrkii ymmärtämään toisten käyttäytymismalleja
- Osaa toimia oman hyvinvointinsa edistämiseksi, tunnistaa omat stressitekijät ja käyttäytymismallit
- Pyrkii ottamaan huomioon ja osaa arvioida motivaation, samaistumisen ja sitoutumisen merkityksen toiminnassaan

(Opetussuunnitelma, 2007)

## Tykykurssi, 1 ov

Tavoitteet: Kurssin tavoitteena on herättää opiskelijan mielenkiinto omaa työkykyä kohtaan ja ymmärtää oman terveyden merkitys työn kannalta. Kurssilla pyritään siihen, että opiskelija osaa hankkia itselleen parhaiten soveltuvia elämän- ja stressinhallintaa parantavia keinoja esimerkiksi hakeutumalla mielekkääseen harrastustoimintaan vapaa-ajalla. Kurssin toimintatavoilla pyritään lisäksi kehittämään opiskelijan sosiaalisen vuorovaikutuksen taitoja. Kaiken tämän takana on kuitenkin ajatus siitä, että opiskelija ymmärtäisi omat mahdollisuutensa jaksaa työelämässä sekä kehittää omaa ammatillista kasvuaan.

### Sisältö:

- kurssin sisältöjen esittely, 2 h
- metsätaitoradan kiertäminen, 2 h
- tutustumiskäyntejä metsäalan työpaikkoihin (työmaakäynnit), 4 h
- yhteistoiminnallisuus ja ryhmän toiminta (pelit ja leikit), 4 h
- erilaiset ammattiin liittyvät harrastukset (pienoishirvirata, kalastus), 4h
- liikunnan merkitys osana työkykyä (esim. laskettelureisus/mustikkavuori, kuntosaliharjoittelu, keppijumppa, rentoutusharjoituksia), 8 h
- fysioterapeutin luento ja jumppa, 2 h
- liikuntateemapäivän suunnittelu ja toteutus, 4 h

### Kurssin arviointi:

- Läsnäolo ja osallistuminen tunneilla
- Ei kirjallista koetta
- arviointi 1 – 5
- päiväkirja (portfolio)

(Opetussuunnitelma, 2006-2007)

## **Liite 5, Harrastuneisuuden ja yhteistyövalmiuksien opintoviikot**

### ***Harrastustoimintakurssi, 1 ov***

Tavoitteet:

Oppilaitoksen asuntolassa asuvalle opiskelijalle jää runsaasti vapaa-aikaa. Harrastustoiminnan tarkoituksena onkin tarjota opiskelijalle mielekästä ja monipuolista tekemistä kouluajan ulkopuolella. Kurssin tavoitteena on vähentää nuorten yksinoloa, tukea sosiaalista kasvua, parantaa hyvinvointia sekä lisätä kouluviihtyvyyttä. Harrastustoiminnan tavoitteena on lisäksi myös se, että opiskelija tutustuisi erilaisiin harrastusmahdollisuuksiin ja mahdollisesti löytäisi uuden harrastuksen itselleen. Tarkoituksena on pyrkiä antamaan opiskelijoille valmiuksia omaehtoiseen harrastustoimintaan.

Kurssin sisältö:

Opiskelijalla on mahdollisuus vaikuttaa kurssin sisältöön. Kurssia kehitellään sen mukaan, mikä nuoria kiinnostaa. Periaatteena on, että jokaiselle löytyisi jotakin. Syksyllä tehdään kysely uusille opiskelijoille, mikä heitä kiinnostaisi ja onko heillä jotain uusia hyviä ideoita harrastustoiminnan kehittämiseen. Mahdollisuuksien mukaan niistä rakennetaan kurssin sisältö. Kurssi on tarkoitus olla maksuton, mutta jotkut toiveet (esim. laskettelu) voi aiheuttaa kustannuksia, jotka tulevat opiskelijan itsensä maksettaviksi. Kustannuksista sovitaan aina erikseen ryhmän kanssa.

Kurssin tarjonta voi esimerkiksi olla tämän näköinen:

- Uintia
- Frisbe - golfia
- Keilausta
- Luistelua
- Golfia
- Sähly-kerhoa
- Mopo-kerhoa
- Laskettelua
- Elokuvia
- Karaokea
- Kalastusta

Kurssin arviointi:

Harrastustoiminta pyörii koko lukuvuoden ajan ja opiskelija voivat itse valita, mihin toimintaan haluaa osallistua. Opiskelija kerää tarjonnasta vähintään yhden opintoviikon verran opintoja. Vapaa-ajanohjaaja pitää kirjaa osallistumisista.

Arviointi: hyväksytty / hylätty.

(Opetussuunnitelma, 2006–2007).

### ***Tutor-toiminta, 1 ov***

Tutortoiminnassa ohjaus- ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeässä roolissa. Tutorryhmä koostuu aktiivisista ja motivoituneista opiskelijoista, jotka yhdessä luovat positiivista ja innostunutta opiskeluilmapiiriä. Tutortoiminnassa mukana oleva opiskelija tapaa paljon uusia ihmisiä ja voi saada näin myös uusia ystäviä.

Ähtärin ja Ilmajoen toimipisteet järjestävät yhteisen tutor-koulutuksen. Uusien tutoreiden koulutus järjestetään keväällä. Ensimmäisen vuoden opiskelijoista valitaan sopivat ja innostuneet tutor-koulutukseen. Koulutus on opiskelijoille maksuton.

Tutortoimintaan kuuluu mm. syksyllä uusien opiskelijoiden opastaminen, tukeminen ja neuvominen. Tavoitteena on luoda kaikille mieluinen opiskelu- ja asumisympäristö. Tutoreiden tehtävä on merkittävä, kun pyritään takaamaan uusille opiskelijoille onnistunut opiskelujen aloitus.

Tutorit osallistuvat opetuspisteen esittelyihin ja ovat mukana markkinoimassa erilaisissa tilaisuuksissa kuten messuilla. Tutorit toimivat myös tietynlaisina viestikapuloina opiskelijoiden ja henkilökunnan välillä sekä toimivat yhteistyössä opiskelijakunta MaMeTI:n ja liikunta-tutoreiden kanssa.

Liikunta-tutorit on koulutettu yleensä jo heti syksyllä. Heidän tehtäviinsä kuuluu mm. muiden opiskelijoiden innostaminen mukaan liikunnan pariin, liikunnallisten kerhojen vetäminen (esim. sähly), liikuntapäivien suunnittelu sekä uusien toimintamallien ideointi. Tutorit keräävät tehtävistään opintoja passiinsa yhden

opintoviikon verran. Oppilaitoksen tutor-vastaava antaa suoritusmerkinnät passiin.

Arviointi: Hyväksytty / Hylätty  
(Opetussuunnitelma, 2006–2007).

### ***Opiskelijakuntatoiminta, 1 ov***

Maaseutu-toimialalla toimii oma opiskelijayhdistys nimeltään MaMeTI ry. Sen keskeisin tehtävä on ajaa opiskelijoiden etua ja tuoda heidän ääntänsä kuuluville. Lisäksi sen ajatuksena on pitää huolta opiskelijoiden viihtymisestä ja hyvinvoinnista. MaMeTI ry:n lisäksi Seduun on tarkoitus perustaa yksi yhteinen opiskelijayhdistys, johon valitaan edustus jokaisesta opetuspisteestä.

Halutessaan opiskelija pääsee toimintaan mukaan. Oppilaitoksen opiskelijakuntavastaava antaa kokouksista ja muusta opiskelijakuntatoimintaan osallistumisesta suoritusmerkinnät passiin.

Arviointi: Hyväksytty / Hylätty  
(Opetussuunnitelma, 2006–2007).