

Jarkko Tuominen (toim.)

Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät

Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu, sarja C, Artikkelikokoelmat, raportit ja muut ajankohtaiset julkaisut, osa 146



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

Jarkko Tuominen (toim.)

Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät

Lahden ammattikorkeakoulun julkaisusarjat

A Tutkimuksia

B Oppimateriaalia

C Artikkelikokoelmat, raportit ja muut ajankohtaiset julkaisut

Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu

Sarja C Artikkelikokoelmat, raportit ja muut ajankohtaiset julkaisut, osa 146

Vastaava toimittaja: Ilkka Väänänen

Kuvat: Jarkko Tuominen

Taitto: Viestintä- ja markkinointipalvelut, Sanna Henttonen

ISSN 1457-8328

ISBN 978-951-827-194-2

2013

Sisällys

Hannu Heinonen	
1. Esipuhe	6
Jarkko Tuominen	
2. Johdanto	8
Pia Hemmilä ja Tarja Kämpä	
3. Yhteistyötä ammatillisen oppilaitoksen ja ammattikorkeakoulun välillä	13
Jaakko Hakaste	
4. Opiskelijan ajatuksia ryhmäytyksestä	19
Jari-Pekka Jokinen, Satu Leinonen, Pekka Pitkälä, Jarkko Tuominen ja Mirja Vilhunen	
5. Moniammatilliset opiskelijatiimit aidoissa oppimisympäristöissä	23
Jenni Hannula	
6. Hankkeessa harjoitellen ammattilaiseksi	32
Susanna Salmi	
7. Salpauksen opiskelijatoiminta ja siihen osallistaminen	33
Jukka-Pekka Litja	
8. Sinun kuvasi -valokuvauskerho	36
Anna Lappalainen ja Jarkko Tuominen	
9. Salpauksen suuri pöytälatkäkiertue	39
Kustaa Ylitalo	
10. Mikä liikuttaa äijiä? – Kokemuksia Metalli Liikkuu -hankkeesta	43
Jarkko Tuominen	
11. Työkykypassi hyvinvointi-innovaationa	50
Tarja Laaksonen ja Kaija Taipale	
12. Työkykypassi hotelli-, ravintola- & catering-alan aikuisopetuksessa ..	56
Kirjoittajat	58
Liitteet	66

1. Esipuhe

Kun ensimmäisen kerran kuulin hankkeen nimen mietin, että no, ei ainakaan tylsimmästä päästä hankenimiä, siitä siis pisteet kotiin. Monasti hankkeiden nimet ovat kirjainlyhenteitä, joiden taa kätkeytyy sitä sun tätä. Olisi kai Päijät-Hämeen Hyvinvoivista Äijistäkin saanut aikaan vaikkapa kirjainyhdistelmän Phä!

Projektipäällikkö Jarkko Tuominen kertoi tavatessamme, että kyseessä on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen koordinoima Sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määräraha 042/THL/TE/2011. Hankkeen toteutusaika on 1.1.2011 – 31.12.2013 ja kokonaisbudjetti reilut 200 000 euroa. Kaksisataatuhatta euroa – budjetin kokoluokan kuulutuani taisin lukea Jarkolle melkoiset madonluvut ja hilata riman korkealle, muistuttaen samalla työkykypassisuoritusten tilanteesta Salpauksessa sekä uuteen hankkeeseen kohdistuvista odotuksista, ehkä jopa varauksista.

Työtehtäviini Salpauksessa kuuluu muun muassa toimia yhdyshenkilönä Salpauksen johdon ja hanketoimijoiden välillä, joten melko helposti hankkeen ohjausryhmään Salpauksen edustajaa harkittaessa nakki niin sanotusti napsahti. Ohjausryhmiä on varmasti yhtä monenlaisia kuin on hankkeitakin. Päijät-Hämeen Hyvinvoivien Äijien kohdalla voin ilomielin todeta, että hankkeen nimi taisi leimata ohjausryhmän toimintaakin, sillä ryhmä on ollut todella hyvinvoiva, keskusteleva ja siten hankkeen toimintaa ohjaava, pelkästään hankehallintoon liittyviin tehtäviin keskittymisen sijaan.

Onnistuakseen jokainen hanke kaipaa tulisieluisen vetäjän, sitoutuneen projektiryhmän, realistiset ja tarkkaan rajatut tavoitteet sekä kohderyhmän, joka on tavoitettavissa ja vielä hankkeen tavoitteena oleviin tuloksiin positiivisesti suhtautuvia. Hyvinvoivissa Äijissä palikat tuntuivat olevan kohdallaan: vetäjä toimijakumppaneineen halusivat todellakin saada aikaan muutoksen, jonka kokoluokka oli kohdallaan ja tuon positiivisesti muutokseen suhtautuvan kohderyhmän muodostivat Salpauksen miesvaltaisten koulutusalojen opiskelijat.

Sana ”äijä” on edelleen melko maskuliinisviritteinen. Itse taidan kuulua siihen kastiin, jossa äijäluokkaan määrittely perustuu lähinnä ikään ja ulkonäköön. Urbanisanakirjan mukaan ”äijä” on normatiivinen ilmaus miehestä, jonka katsotaan toteuttavan mallikelpoisesti maskuliinisuuttaan ja olevan esimerkki miehille, jotka eivät ole ”äijä”, kuten ulkonäkönsä huomiota kiinnittäville metroseksuaaleille tai herkkiä arvoja korostaville miehille. Tässä hankkeessa äijä-sana on vähintäänkin sukupuolineutraali ja huomio voidaan kiinnittää ehkä yhtä paljon sitä määrittävään sanaan ”hyvinvoivat”.

Hyvinvointi kuuluu olennaisesti myös työelämään. Työhyvinvoinnin tavoitteena on muun muassa ylläpitää ja edistää organisaation työntekijöiden terveyttä, työkykyä ja tiimityöskentelyvalmiuksia ja nämä kaikki taas vastavuoroisesti lisäävät organisaation tuottavuutta ja tehokkuutta. Viime aikoina on puhuttu paljon työurien pidentämisestä ja henkilötasolla työkyvyn ylläpito ja organisaatiotasolla työhyvinvointiin panostaminen nousevat arvoon arvaamattomaan. Minun täytyy tunnustaa, että olen vasta viime vuosina havahtunut pohtimaan omaa työkykyäni, mitä minä voisin tehdä varmistaakseni työkykyisyyteni tuleviksi vuosiksi.

Semantiikasta saavutuksiin. Hanke jatkoi siitä, mihin aiemmissa työkykypassin käyttöönottoon panostaneissa hankkeissa oli jääty – yksittäisiä suorittajia siellä täällä silloin tällöin. Hyvinvoivat Äijät sai kuitenkin vauhtia toimintaan: yksittäiset luokat, kokonaiset koulutusalat ovat ilmaisseet kiinnostuksensa. Ja mikä todella lämmittää mieltä, mukana hankkeen toiminnassa on ollut niin nuoriso- kuin aikuiskoulutuksen ryhmiä.

Työkykypassin suorittaminen ei edellytä mitään suuria ylimääräisiä ponnistuksia, vaan monet suoritukset sisältyvät tutkintokohtaisiin opetussuunnitelman sisältöihin. Suoritukset tarjoavat myös erinomaisen mahdollisuuden ryhmäytymiseen, kehittää tiimityötaitoja, antaa eväitä elinikäiseen oppimiseen. Siis tietoja, taitoja ja osaamista, joita jokainen työurallaan tarvitsee.

Omaa työkykyäni yritän ylläpitää liikkumalla, hyppysellinen hyötyliikuntaa, sulkapalloa työ-kaveriporukassa, hiihtoa yksin hiljaisessa metsässä, hakkaamalla halkoja kuten entinen pääministeri, yrittämällä tehdä eron työn ja vapaan välillä, katoamalla välillä pohjoiseen kiireen rajan tuolle puolen.

Jokaisella meillä on omat lempiharrastuksemme, joten en yritäkään myydä omaa malliani. Liiku siten, kuin se sinulle mukavimmalta maistuu. Hyödynnä opiskeluaikasi tarjoamat mahdollisuudet. Huolehdi sosiaalisesta verkostostasi. Aloita se nyt!

Hannu Heinonen

Koulutuskeskus Salpauksen apulaisrehtori



2. Johdanto

Hyvinvoivat Äijät -hanke kulki olemassa olonsa aikana monella eri nimellä. Hanketta nimitettiin esimerkiksi: *Nuoret miehet*, *Hyvinvoivat äijät*, *Hyvät äijät*, *Äijät* ja *Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät* eli Hyvä-hanke. Yhteistä kaikille nimille oli se, että se jäi jotenkin kuulijan mieleen, paitsi ehkä hankkeen alkuperäinen pitkä nimi: *päijäthämäläisten nuorten miesten hyvinvoinnin edistäminen*. Hankkeen projektipäällikkönä järjestinkin hankkeen aluksi nimikilpailun, jonka voitti Koulutuskeskus Salpauksen matkailualan opiskelijan ehdotus Hyvin Voivat Äijät eli yksinkertaisesti Hyvä-hanke.

Hyvä hanke alkaa aina suunnittelusta. Alkuperäistä hankesuunnitelmaa oli tekemässä monialainen asiantuntijatiimi, jonka vetäjänä toimi Paula Harmokivi-Saloranta, Lahden ammattikorkeakoulusta. Tiimin muut jäsenet olivat: Taina Heininen-Reimi (Lamk), Satu Leinonen (Lamk), Lasse Mikkelsen (Liikuntakeskus Pajulahti), Sanna Tuomainen (Koulutuskeskus Salpaus), Sirkku Oksanen (Koulutuskeskus Salpaus) ja Timo Vuorimaa (Haaga-Helia ammattikorkeakoulu). Suunnittelutiimi teki hyvin tehdyn hankesuunnitelman, jonka pohjalta minun oli helppo aloittaa työt hankkeen vetäjänä. Hyvinvoivat Äijät -hankkeen tavoitteena oli edistää ammatillisessa koulutuksessa opiskelevien nuorten miesten hyvinvointia. Nuorten miesten elämäntavat poikkeavat usein samanikäisten naisten käyttäytymistavoista useimmiten epäedulliseen suuntaan. Samoin useissa tutkimuksissa (ks. mm. Holappa 2005; Mikkonen & Tynkkynen 2010 sekä Kouluterveyskyselyt) on havaittu tilastollisesti merkittäviä terveyseroja lukiolaisten ja ammattikoululaisten välillä. Lisäksi hankkeen tavoitteena oli lisätä ammattikorkeakoulun sosiaali-, terveys- ja liikunta-alojen yhteistyötä ammatillisen koulutuksen kanssa.



KUVA 1. Nuoria miehiä lähdössä olympiaradalle Stå-fest kampustapahtumassa 2013. Stå-fest 2013 toimi samalla Hyvinvoivat Äijät -hankkeen toiminnallisena ammatillisen koulutuksen opiskelijoille suunnattuna loppuseminaarina. Tapahtuma tavoitti yli 700 opiskelijaa.



KUVA 2. Lahden ammattikorkeakouluopiskelijoiden pitämä terveellinen ruoka teemapäivä Koulutuskeskus Salpauksessa tammikuussa 2012.

Hyvä-hanke tarvitsee toimiakseen toimivan yhteistyöverkoston. Hankkeen aikana minulla oli mahdollisuus työskennellä useiden innostavien ihmisten kanssa. Kolmen vuoden aikana sain työskennellä opiskelijoiden, opettajien, kuraattoreiden, terveydenhoitajien, opojen, ohjaajien, hanketyöntekijöiden, johtajien ja päälliköiden kanssa. Hyvinvoivat Äijät -hankkeen ohjausryhmä on koostunut yhteistyöverkoston edustajista. Ohjausryhmän kokoonpano muuttui muutamaankertaan matkan varrella. Viimeisimpään kokoonpanoon kuuluivat itseni lisäksi: Tiina Haverila (opiskelijapalvelupäällikkö, Salpaus), Hannu Heinonen (apulaisrehtori, Salpaus), Maija Korpelainen (opiskelijatoiminnan koordinaattori, Salpaus), Pekka Pitkälä (lehtori, Haaga-Helia), Marjukka Tiainen (koulutuspäällikkö, liikuntakeskus Pajulahti), Kirsi Valkeapää (koulutuspäällikkö, Lamk) ja Kustaa Ylitalo (projektikoordinaattori, PHLU). Niin kuin apulaisrehtori Hannu Heinonen julkaisun alkusanoissa mainitsi, hankkeen ohjausryhmä on toiminut hankkeen suunnannäyttäjänä mukavassa hengessä. Iso kiitos siitä kaikille nykyisille ja entisille ohjausryhmän jäsenille!

Hyvinvoivat Äijät -hankkeen aikana Päijät-Hämeen alueella ja Päijät-Hämeen koulutuskonsernissa on käyty laajoja yt-neuvotteluja, jotka ovat varmasti vaikuttaneet kaikkien työskentelyilmapiiriin. Olen pyrkinyt suhtautumaan jatkuviin muutoksiin siten, että ne ovat mahdollisuus johonkin uuteen. Hyvä esimerkki, uusista mahdollisuuksista ja nopeasti muuttuvista oloista, on Salpauksen opiskelijatoiminnankoordinaattorin vaihtuminen kolmesti hankkeen aikana. Kukin heistä on mahdollistanut uusien yhteistyökuvioiden syntymisen. Tulevaisuudessa ei ole rahaa toimia niin kuin on aina toimittu, joten on pakko valita mihin haluaa keskittyä ja luotava jotain uutta. Tässä on tarvetta hyvillä hankkeilla, joiden tehtävänä on uudenlaisten toimintamallien kehittäminen ja uusien työtapojen mahdollistaminen.



KUVA 3. Sumopainia Stå fest -kampustapahtumassa 2012.

Hankkeen aikana toteutettiin suuri määrä erilaisia toimintoja, joita olen pyrkinyt linkittämään toisiinsa. Yksi hankkeen kantava punainen lanka on ollut alusta lähtien ammattiosaajan työkykypassi, jonka avulla olen lähestynyt ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden hyvinvointia. Toisena isona teemana hankkeessa on ollut monialaisten opintojen kehittäminen ammatillisen ja ammattikorkeakoulutuksen välille. Olen nähnyt hankkeen työn oppilaitosten ja muiden yhteistyökumppaneiden välisenä siltojen rakentajana, jonka tehtävänä on etsiä ja kehittää kaikkia osapuolia hyödyttäviä yhteistyökuvioita. Hyvinvoivat Äijät -hankkeessa on toteutettu myös paljon erilaisia tapahtumia, teemapäiviä ja lajikokeiluja. Ammattikorkeakouluopinnäytetöitä hankkeeseen tehtiin kuusi kappaletta. Lisäksi tein oman pro gradu -tutkielmani (Tuominen 2013) Helsingin yliopistoon työkykypassin käyttöönottamista tutkien. Yhteensä Hyvinvoivat Äijät -hankkeessa tehtiin yli 500 opintopistettä!

Hyvinvoivat Äijät -hankkeen aikana Salpauksen opiskelijat saivat kokeilla mm. jätkäjoogaa, aikidoa, chi kungia, itsepuolustusta, kahvakuulaa, kiipeilyä ja tankotanssia. Kulttuurin puolelta hanke järjesti mm. taikuri- ja valokuvauskurssit yhdessä Salpauksen opiskelijatoiminnan kanssa. Lisäksi hanke teki materiaalia liikunnanopettajien ja terveydenhoitajien käyttöön. Hanke teki mm. ensiapu-, venyttely-, kuntosali-, ryhmäytymis- sekä terveellinen välipalaoppaat. Materiaaleja olivat tekemässä Lahden ammattikorkeakoulun ja Haaga-Helian opiskelijat. Osa materiaaleista löytyy tämän julkaisun liitteistä. Tämä julkaisu keskittyy kuvaamaan Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hankkeen keskeisiä toimintoja. Kirjoittajina toimivat toimintoihin itse osallistuneet opiskelijat ja työelämätoimijat.

Itselleni Hyvinvoivat Äijät -hankkeen vetäminen on ollut mahtava kolmen vuoden matka! Matkan varrella on tarttunut mieleen määrä hyviä muistoja ja oppia mukaan. Hankemaailmaan hyppääminen ei ollut minulle itsestään selvyys, mutta onneksi uskalsin tehdä sen. Oikeastaan en tiennyt hankkeista mitään ennen Hyvinvoivat Äijät -hanketta, mutta tekemällä oppii. Tekemällä myös syntyy tuloksia, itselleni jäi sellainen fiilis, että Hyvää-hanke oli nimensä mukaisesti hyvä hanke. Hankkeen aikana työkykypassi sai alkusysäyksen Salpauksessa, liikuntakeskus Pajulahdessa sekä Haaga-Helian Vierumäen yksikössä, hanke sai medianäkyvyyttä, hanke valittiin 2012 Lahden ammattikorkeakoulun Kärjet-hankekilpailun ehdokkaaksi ja mikä tärkeintä uskon hankkeen aikana syntyneiden yhteistyöverkoston jäävän elämään hankkeen jälkeenkin. Hankkeen aikana olen kasvanut ammatillisesti paljon, oppinut paljon uusia asioita ja saanut hyviä työkavereita. Koin myös ensimmäisen oman lapsen syntymän hankkeen aikana. Nyt minulla on huolehdittavana oma pääjähämäläinen nuori mies, jonka hyvästä kasvatuksesta ja hyvinvoinnista olen vastuussa.

Jarkko Tuominen

Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät
-hankkeen projektipäällikkö



LÄHTEET

- HOLAPPA, L. 2005. *Sairasta sakkia? Ammattiin opiskelevien hyvinvointi 2005*. Suomen ammattiin opiskelevien keskusliitto. Helsinki.
- MIKKONEN, J. & TYNKKYNNEN, L. 2010. *Terve amis! Ammattiin opiskelevien terveyden taustatekijät: 50 toimenpide-ehdotusta terveyserojen kaventamiseksi*. Elämäntapaliitto.
- Kouluterveyskyselyn 2010 Päijät-Hämeen raportti: <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/alueittain/phame.htm>
- TUOMINEN, J. 2013. *Ammattiosaajan työkykypassi hyvinvointi-innovaationa. Käyttöönoton ensiaskleet ammatillisessa oppilaitoksessa*. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

3. Yhteistyötä ammatillisen oppilaitoksen ja ammattikorkeakoulun välillä

Koulutuskeskus Salpauksen liiketalouden perustutkintoa, merkonomi ja tieto- ja viestintätekniikan perustutkintoa, datanomi ensimmäistä vuotta Lahdessa opiskelevat ovat opettajineen osallistuneet kouluvuoden ajalle sijoittuneisiin ”Hyvinvointia oppimisympäristöön” tapahtumiin. Tapahtumat on suunniteltu ja toteutettu yhteistyössä Hyvinvoivat Äijät -hankkeen kanssa kahdena kouluvuonna. Vuosittain tapahtumiin on osallistunut noin 150 opiskelijaa opettajineen. Tapahtumat ovat sijoittuneet tasaisesti kouluvuoteen ja niitä on ollut 5–7 vuodessa.

Lähtötilanne ja tausta

Keväällä 2011 kaupan ja hallinnon sekä tieto- ja viestintätekniikan koulutusalojen opiskelijahuoltoryhmä otti osaksi toimintasuunnitelmaansa ”Hyvinvointia oppimisympäristöön” tapahtumien suunnittelun ja järjestämisen. Opiskelijahuoltoryhmä halusi korostaa toiminnassaan ennaltaehkäisevää toimintaa ja tuoda tätä toimintaa opiskelijoille toisten opiskelijoiden toteuttamana – ”nuorelta nuorelle” – ja hauskuutta väheksymättä. Erittäin tärkeänä toteutuksessa pidimme toiminnallisuutta, koska suurin osa opiskelijoistamme oppii tekemällä. Näihin toiminnallisiin tuokioihin yhdistimme tiiviitä tietoisuuksia kustakin aihepiiristä.

Kaikille ammatillisille perustutkinnoille on tutkinnon perusteissa määrätty elinikäisen oppimisen avaintaidot. Näillä tarkoitetaan osaamista, jota tarvitaan jatkuvasti oppimisessa, tulevaisuuden ja uusien tilanteiden haltuunotossa sekä työelämän muuttuvissa olosuhteissa selviytymiseksi (Liiketalouden perustutkinto 2009, 14). Elinikäisen oppimisen avaintaidot (mm. oppimaan oppiminen, ongelmanratkaisutaidot, yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot) ovat keskeisiä osaamisia myös työelämältä saadun palautteen perusteella. Näitä on myös asenteeksi kutsuttu. Yksi näistä yhdestätoista elinikäisen oppimisen avaintaidoista on terveys, turvallisuus ja toimintakyky. Tavoitteena on mm. että opiskelija ylläpitää terveellisiä elintapoja sekä toiminta- ja työkykyään (Liiketalouden perustutkinto 2009, 16). Hyvinvointia oppimisympäristöön toiminnalla haluamme vahvistaa tämän avaintaidon tuomista oppimiseen mahdollisimman monipuolisesti ammatillisissa opinnoissa toteutettavan toiminnan lisäksi.

Yhteistyökumppaniksi löytyi Hyvinvoivat Äijät -hanke ja sen projektipäällikkö Jarkko Tuominen. Näin saimme tapahtumien toteuttajaksi Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita ja heidän vastuopettajiaan. Projektipäällikkö Jarkko Tuominen on ollut aloitteen tekijänä monessa tapahtumassa ja vahvasti mukana toteutuksissa.

Tavoitteet

Toiminnan tavoitteena on opiskelijoiden hyvinvoinnin lisääminen, ryhmien sisäisen yhteistyön parantaminen ja yhteenkuuluvuuden lisääminen sekä ryhmien välisen kanssakäymisen lisääminen. Tämä on osa ”kouluun on kiva tulla” -tavoitettamme.



KUVA 4. Kampailulajien harjoittelua liikuntakeskus Pajulahdessa 2011.

Tärkeä tavoite on myös lisätä opiskelijoiden turvallisuuden ja luottamuksen tunnetta osana ryhmäytymisprosessia (Aalto 2000, 73). Aloittavien opiskelijoiden ryhmäytysten ja muiden lukuvuoden aikana tapahtuvien toimintojen myötä koulun henkilökunta tulee tutummaksi opiskelijoille. Tämä madaltaa opiskelijoiden kynnystä lähestyä myös oppilashuollon henkilöstöä silloin kun tarve on. Ja vastaavasti henkilöstö tutustuu opiskelijoihin tapahtumien aikana ja pystyy tekemään havaintoja mm. opiskelijoiden toiminnasta ryhmässä. Tämä voi auttaa vaikeidenkin asioiden (esim. toiminnan vaikeudet, kiusaaminen, syrjään vetäytyminen) ennakoinnissa ja käsittelyyn ottamisessa.

Pitkäkestoinen tavoite on pyrkiä vähentämään opiskelun keskeyttämistä tai koulusta eroamista. Erilaisilla nuorille suunnatuilla toteutuksilla pystytään tuomaan vaihtelua koulupäiviin ja luomaan opiskeluun lisää innostavia elementtejä. Toteutuksilla pyritään jättämään opiskelijoille myönteisiä opiskelukokemuksia sekä iloisia muistoja opiskelun ajoilta. Yhdessä tehdyistä jutuista kasvaa hyvä mieli ja kenties uusia pysyviä kaverisuhteita. Yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot ovat myös keskeisiä osaamisalueita työelämässä.

Yksilötasolla pyritään vaikuttamaan myönteisesti opiskelijan itsetuntoon ja saamaan onnistumisen kokemuksia, jotka nostavat itseluottamusta opiskelun edetessä sekä rohkaisemaan opiskelijaa löytämään itsestään uusia vahvoja puolia.



KUVA 5. 2,5 promillen näkymää havainnollistavien kannilasiensa kanssa pujottelua päihdetee-mapäivässä 2012.

Toteutus, tulokset & arviointi

Yhteistyö on ollut sujuvaa Koulutuskeskus Salpauksen ja Lahden ammattikorkeakoulun kesken. Yhteistyöhenkilöiden välillä vallinnut mutkaton yhteistyö aikataulujen kiireellisyyksistä huolimatta, on auttanut luomaan uudenlaista toimintakulttuuria opiskeluhuollolliseen työhön. Hyvinvoivat Äijät -hanke on sitouttanut alueen eri toimijoita toimimaan keskenään ja siten luonut uusia toimivia yhteistyöverkostoja.

Jokainen toiminta ja tapahtuma on tarkkaan suunniteltu kohderyhmille sopivaksi. On pyritty huomioimaan mm. osallistujien ikä ja koulutustaso, sekä se, mitä toiminnalla kulloinkin tavoitellaan. Toiminnot ovat vaihdelleet päivän kestävästä ryhmäytyksistä erilaisiin tietoisuuksiin tai pitkäkestoisiin (5 x tapaaminen) projekteihin. Teoria ja toiminta ovat käyneet käsi kädessä koko ajan. Toteutuksissa pääpaino on ollut toiminnallisuudessa ja nuorten osallistamisessa toimintaan. Luentotilaisuudet ovat keskittyneet lyhyisiin infotilaisuuksiin.

Toteutuksissa on ollut vahvasti läsnä ilo ja huumori, tekemisen meininki, joka on välittynyt myös opiskelijoille. Toisen asteen opiskelijoiden on helpompi samaistua ammattikorkean opiskelijoiden vetämiin toimintoihin, koska he ”puhuvat samaa kieltä” ja näin ollen heidän on helpompi heittäytyä nuorten vetämiin juttuihin mukaan.

Toteutuksien hyvä puoli näkyy koulun arjessa ainakin siten, että henkilökunnan kasvot ja persoona ovat tutummat. Opiskelijoiden on selvästi ollut helpompi lähestyä henkilöstöä, kun ”olit siellä mukana”, ”näin sinut siellä”, ”mitä kuraattori tekee”, ”mitä opo tekee” jne. Oppilashuoltohenkilökuntaa kohden aloittavilla opiskelijoilla saattaa olla negatiivisia ennakkoluuloja, joita näkyvyyden lisäämisellä voidaan helposti muuttaa. Toimintojen aikana osa nuorista on rohkaistunut jutustelemaan omista asioistaan epävirallisesti. Opiskelijoita pystytään myös havainnoidaan toteutuksissa.

Toimintoja arvioitaessa lopuksi yhdessä opiskelijoiden kanssa saavutettiin hyviä keskusteluja, joissa opiskelijat ottivat kantaa myös muihin kouluun liittyviin seikkoihin. Tehtävien purku ja prosessointi lisäävät turvallisuutta, sillä purkamisen yhteydessä saadaan omille tunteille järjestystä ja prosessoinnissa kokemukset jäsentyvät käyttövaraksi myös ymmärryksen tasolla (Aalto 2000, 77). Osa opiskelijoista rohkaistui osallistumaan toimintojen jälkeen aktiivisesti myös muihin myöhemmin toteutettaviin koulun omiin projekteihin, kuten tutor-toimintaan.

Joidenkin toimintojen arvioiminen jäi haasteelliseksi niiden lyhytkestoisuuden vuoksi. Tällöin opiskelijahuoltohenkilöstö voi vain toivoa, että käsitellyistä ja toteutetuista aiheista jää nuorten mieleen jotain pohdittavaa. Pienikin ajatuksen herätys positiiviseen suuntaan ja kenties siirtyminen käytäntöön on tavoitteessamme iso saavutus.

Joissain tapauksissa toiminnoista jättäytyttiin pois, koska opiskelijat eivät mieltäneet niitä omiksi jutuikseen. Osa totesi, että ”he ovat tulleet opiskelemaan, ei leikkimään”. Tällaista toiminnoista pois jättäytymistä tapahtuu ryhmissä, joissa ”mukaan on jouduttu” (Aalto 2000, 79). Peruslähtökohtana osallistumisille pidettiin vapaaehtoisuutta, eikä ketään pakotettu mukaan vastoin tahtoaan. Opiskelijan mielipidettä kunnioitettiin. Mukaan tuloa rohkaistiin avaamalla tapahtuman kulkua ja olemalla tiiviimmin opiskelijan tukena toiminnassa.

Tulosten hyödynnettävyys

Monet toteutetuista toiminnoista ovat hyödynnettävissä joko samalla sabluunalla tai hiukan soveltaen toisille ryhmille. Jokainen kohderyhmä vaatii kuitenkin aina oman suunnitelman ja tavoitteen asettamisen. Kaikki toteutetut teemat on dokumentoitu omaan kansioon (alan omalla kuraattorilla), josta tarvittaessa löytyvät yhteystiedot yhteyshenkilöistä sekä kuvaus toiminnan sisällöstä ja lyhyt arviointi onnistumisesta. Tavoitteiden vaatavuusastetta tai asiapitoisuutta on projektissa tehdyissä teemoissa helppoa muunnella.

Samoja toteutuksia olisi mielenkiintoista kokeilla tyystin erilaisella kohderyhmällä, sillä jokainen ryhmä tekee kokonaisuudesta tyystin erilaisen. Etukäteen onnistumista ei voi koskaan tietää. Tässä etuna ovat valmiit kokemukset, materiaalit sekä luodut yhteistyökumppanuudet. Hyvinvoivat Äijät -hankkeessa käytettyihin teemoihin on helppo linkittää lisää ajankohtaisia asioita ja mukailla niitä tarpeen mukaan.

<p>VAHVUUDET</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erittäin hyvää ennaltaehkäisevää tukea nuorille ajankohtaisissa asioissa. • Jokaisen toimijan persoonallisia etuja voidaan hyödyntää. • Toteuttajien määrä. Yksin ei tarvitse työstää. • Konsernin tarjoamien mahdollisuuksien (esim. toteutuspaikat) hyödyntäminen. • Pitkäkestoinen yhteistyö (LAMK-Salpaus) luo vakaan ja osittain valmiin pohjan toteutuksille. • Kulut ovat minimaaliset toteutuksissa. • Luo yhteenkuuluvuuden tunnetta. • Toiminta tuo henkilökunnan/Salpaus kasvot tutuiksi opiskelijoille. 	<p>HEIKKOUEDET</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projekti sidottu LAMK:lla vain osittain opintokokonaisuuksiin. Jatkuvaa pysyvyyttä ei voi pitää varmana. Mikäli opiskelijat eivät kiinnostu toteutuksesta LAMK:n suunnalla, niin toteuttajia on vaikea löytää, vaikka aihe olisi kuinka tärkeä/kiinnostava. • Yhteyshenkilöiden/LAMK epämääräisyys kuka osallistuu toiminnan toiseksi toteuttajaosapuoleksi. • Sitoo Salpauksen puolelta aina jonkun yhteyshenkilön (esim. kuraattori). Suunnittelu, toteutus ja arvioinnit ovat pois muusta työstä (Huom! Kuitenkin ennaltaehkäisevää työtä).
<p>MAHDOLLISUUDET</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teemojen monipuolisuus. • Asenteisiin vaikuttaminen. • Hyödyntää opiskelijoiden osaamista. • Opiskelijoille oppimiskokemusta ohjaamisesta sekä suunnittelusta. • Kehittää yhteistyötä talon sisällä / Salpaus + LAMK. • Tuoda virkistystä ja iloa opiskelun arkeen. • Vaikuttaa keskeyttävien ja eroavien opiskelijoiden määrään. 	<p>UHAT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opiskelijoiden suunnittelussa, ei voi varmuudella tietää sitoutumisesta projektiin. • Osallistuvien opiskelijoiden / Salpaus määrä on aina epävarma. Poissaolot vaikuttavat pitkäkestoisessa projektissa ja kaikki eivät näe tärkeänä osallistua yhteiseen tekemiseen. • Toteuttavien toimijoiden vaihtuessa hyvät käytännöt unohtuvat ja jäävät jatkossa toteuttamatta.

KUVA 6. Oppilaitoksien välisen yhteistyön SWOT-kuvio kohderyhmän näkökulmasta.

Pia Hemmilä
koulutuspäällikkö, Koulutuskeskus Salpaus

Tarja Kämppe
kuraattori, Koulutuskeskus Salpaus



LÄHTEET

AALTO, M. 2000. *Ryppäästä Ryhmäksi, Turvallisen ryhmän rakentaminen*. 3. painos. Tammer-Paino Oy.

Liiketalouden perustutkinto, merkonomi 2009, Opetushallitus. Oy Fram Ab, Vaasa 2009

4. Opiskelijan ajatuksia ryhmätyksestä

Ihan aluksi haluaisin todeta, että en todellakaan ole äijä. Olen vain tällainen tavallinen, parikymppinen nuori mies, joka kirjoittelee ajoittain. Viimeisin todellinen kirjoitusurakka oli kolme vuotta sitten ja silloin piti saada päähän sellainen mustavalkoinen hattu. Nyt minua sitten pyydettiin kertomaan ryhmäytymisestä miesnäkökulmasta tälle ikään kuin vieraskynäpalstalle ja sehän sopii minulle kuin nenä päähän.

Torstai 1.11. Tutustuminen Kulttuurikeskuksessa

Sitten mennään asiaan. Eletään marraskuuta 2012 ja koulu alkaa lukujärjestyksen mukaan totuttuun tapaan klo 8.15. Onneksi sentään vartin yli, sillä jokunen myöhästymismerkintä on itsellenikin tässä syksyn mittaan jo kertynyt. Akateeminen vartti on hieno keksintö, mutta edes se ei auta minua tällä kertaa.

Aamupalaa on yksinkertaisesti pakko syödä, jotta jaksaa tunteilla kouluruokailuun asti. Olen auttamatta myöhässä ja eipä ala kovin lupaavasti omalta osaltani tämä ryhmäytys. No sovitaanko, että aamulenkkinä eli noin 40 minuutin koulumatka kävelen kompensoi hieman myöhästymistä? Eikös sitä sanota, että kun nuori mies liikkuu, se on kuin laittaisi rahaa pankkiin.

Saavun kulttuurikeskukselle. Muut ovat jo täydessä toimesta. Joku naureskelee, että olen ”aina myöhässä”. Onneksi se ei sentään pidä paikkansa. Omasta jännittyneisyydestäni huomaan, että tänään on erityisen paha päivä olla myöhässä. Ryhmäytys on jo täydessä käynnissä ja jää on jo murrettu muiden osalta.

Kyseessä on siis ensimmäinen tutustumiskerta. Paikalla on meidän luokkamme sekä edellisenä vuonna koulutuksensa aloittaneiden ryhmä. Edes omalta luokaltani kaikki eivät vielä ole tutustuneet toisiinsa kovinkaan hyvin. Toisaalta sehän tässä ryhmäytyksessä juuri on tavoitteena. Eli ei kai tässä muu auta, kuin heittäytyä mukaan, tehdä parhaansa ja katsoa mihin se riittää.

Tuoleista on tehty rinki, yksi on keskellä ja muut vaihtavat paikkoja annettujen ohjeiden mukaan. Keskellä oleva koittaa päästä takaisin istumaan ja muut koittavat myös saada pidettyä tuolipaikan. Voisi jopa sanoa, Pekka Routalempä siteeraten, että tämä on nyt sitä hyvin jännää. Esiintyminen jännittää aina hiukan.

Pian olen jo täysillä mukana leikeissä. Kaikenlaisia eri sovelluksia kokeillaan. Osa leikeistä on tuttuja aikaisemmista ryhmäytymistilanteista, mitä tässä elämän varrella on muiden ryhmien kanssa koettu. Toiset leikit ovat mieluisia ja toiset hieman vähemmän. Yleiskuva on kuitenkin reilusti positiivinen.

Lopuksi ryhmäytyksen vetäjät kyselevät kommentteja tuoreeltaan. Itse en ollut tuolloin äänessä, mutta kerron nyt mikä fiilis tuosta jäi. Hyvin suunniteltu sekä toteutettu, jännitys katosi kun pääsi kunnolla leikkeihin mukaan. Luulimme olevamme aikuisia ja jo liian vanhoja tällaiseen. Kunnes tajusin totuuden.

Kuka on liian vanha leikkimään? En minä ainakaan.

Maanantai 5.11. Ulkoilu

Maanantai on edennyt puoleenpäivään. Normaalin lukujärjestyksen mukaiset oppitunnit on pidetty ja puolisen tuntia ruokailun jälkeen alamme olla valmiita lähtemään pienelle retkelle.

Ohjelmaan kuuluu siis leikkimielistä suunnistusta pienryhmissä. Päämääränämme on päästä lopulta lähistöllä olevalle laavulle nauttimaan eväistä ja nuotiosta. Matkan varrella oleville suunnistusrasteille on keksitty arvoituksia, joten pientä aivojumppaakin on luvassa.

Meidät jaetaan kolmeen ryhmään, joissa jokaisessa on pari ohjaajaa ja molempien vuosikursien opiskelijoita. Ryhmäjakojen jälkeen lähdemme matkaan. Eri ryhmien tiet eroavat alussa, sillä kaikilla on omat suunnistusrastit reitillä, viimeinen rasti on kaikilla sama eli laavu.

Matka taittuu melko rivakasti, sillä ainakin meidän ryhmässä oli innokkaita osallistujia johtamaan ryhmää. Taisin itsekin jossakin vaiheessa mennä ensimmäisenä. Muistan löytäneeni kaksi rastia ja aina kun rasti löytyi, luettiin siinä oleva arvoitus ääneen.

Arvoitukset olivat sopivan hauskoja ja joku niistä oli haastavakin. Harmitti ainoastaan, kun joku muu ehti keksiä ratkaisun ja sanomaan sen ääneen, ennen kuin olin itse ehtinyt edes kunnolla miettimään oikeaa vastausta. Nopeat syövät hitaat.

Arvoitukset:

*Mikä kulkee aamulla neljällä,
päivällä kahdella ja illalla
kolmella jalalla?
- ihminen*

*Nuorena pitkä, vanhana
lyhyt, loistaa elämää.
- kynttilä*

Loppumatkasta kohtasimme toisen ryhmän ja molemmat ryhmät meinasivat mennä samaa tietä laavulle. Toisia neuvottiin keksimään kiertotie.

Laavulla meitä odotti yksi ohjaajista, joka oli mennyt hieman etukäteen eväiden kanssa odottelemaan. Tarjolla oli makkaraa tai erityisruokavaliolisille soijanakkeja, mehua ja pullaa, sekä kahvia tai teetä. Hyvät tarjoilut sanoisin.



KUVA 7. Nuotion äärellä makkaran paistoa.

Nimiä tai kasvoja mainitsematta totean paikalla olleen myös muutamia nikotiiniriippuvaisia, lähes kaikki paikalla olleet nauttivat kofeiinia. Kaikilla meillä on paheemme, eikä tässä mitään moraalinvartiointia ole tarkoitus harrastaa. Jotkut jopa väittävät, että porkkanaankin voi tukehtua.

Pienempänä en edes tiennyt näistä paheista, mutta silloin tiesinkin jotain paremmin. Paras tapa nauttia luonnosta on unohtaa koko muun maailman meno, edes pieneksi hetkeksi. Pysähdy. Kuuntele. Nauti. Ennen sanottiin, kaikki tiet vievät Roomaan. Nyt minä sanon, että kaikki tiet vievät luontoon. Kaikki tiet palaavat lopulta takaisin primitiiviseen muotoon.

Maanantai 12.11. Kirjansidonta

Tasan viikko kulunut luontoretkestä ja eletään jälleen yhtä maanantai-iltapäivää. Luvassa on lisää ryhmäytystä, tällä kertaa askartelun merkeissä. Eipä sitä ennen olekaan tullut harrastettua kirjansidontaa.

Luvassa on siis ihan uusi kokemus, sillä tuntuu että viimeksi on kunnolla askarreltu alle kouluikäisenä. Jo tunnin alku kertoo, että taidot ovat ruostuneet sittemmin.

Rehelligesti sanottuna, en ole kovin innoissani tämän oppitunnin alkaessa. Alku ei lupaa hyvää, sillä tässä hommassa vaaditaan selvästi pitkää pinnaa. Huomaan myös, että tarkkuus ja näppäryys ovat vähän hakusessa omalla kohdallani. Moneltakohan on välitunti?

Vetelen kynällä ja viivoittimella viivoja vähän sinne päin. Ohjaajia on ehkä liian vähän tai sitten olen vain itse liian kärsimätön. Ohjaajat näyttävät aina seuraavan työvaiheen yhteisesti, mutta välillä moni tuntuisi kaipaavan henkilökohtaisempaa avustusta.

Tuskanhiestä huolimatta, ei auta kuitenkaan valittaa turhaan, sillä kaikki paikalla olijat ovat hyvin avuliaita ja myös oppilaat neuvovat toisiaan. Ryhmäytyks on selvästi jo tuonut toivottua tulosta. Mielestäni ryhmässä vallitsee jo erittäin hyvä yhteishenki.

Noin kolmen tunnin sähellyksen jälkeen alkaa näyttää, että pahvista ja paperista on todellakin tulossa ihan oikeita kirjoja. Oma kirjani on lähes loppuun asti tyhjä, sillä jo tuossa vaiheessa ajattelin, että täyttäisin sitä mieluummin esimerkiksi omilla valokuvilla, kuin sanomalehdistä leikatulla materiaalilla. Lopulta päätän kuitenkin liimata dollarin setelin kuvan kirjani kanteen.

Viimeinen työvaihe eli sivujen ja kansien yhteen sitominen onkin sitten ainoa asia, mikä ei mene ihan putkeen. Työvälineenä tähän vaiheeseen tarvitaan neula ja lankaa, mutta neuloja on varattu vain kolme kappaletta koko ryhmälle. No tästä varmasti opittiin ensi kertaa varten taas uutta.

Lopputuloksena syntynyt kirja odottaa käsittäökseni yhä tyhjillään. Siitä voi tulla vieraskirja tai valokuvakirja, mutta itse annoin sen jo joululahjana eteenpäin. Teki hyvää opiskelijabudjetille, että sai nolllalla eurolla yhden lahjan tehtyä.

Tee-se-itse on muutenkin mielestäni nykyään aliarvostettu aate. Kun tekee kaiken itse, ihan alusta, ei voi syyttää kuin itseään, mikäli jokin menee vikaan. Tämäkin teksti on tehty itse. Vaikutteita ja oppia on toki otettu omilta esikuviltani.

Tarinan opetus on myös tarinan lopetus. Pitää uskaltaa ja luottaa itseensä. Kaikilla meillä on jotain annettavaa ja jaettavaa. Oli oma keino itsensä ilmaisuun sitten puhuminen, kirjoittaminen, maalaaminen tai vaikka laulaminen, usein on hyväksi olla rohkea. Omien tekeleiden arvostelijoillekin voi aina vain tokaista, että tee itse paremmin.

Jaakko Hakaste
opiskelija

5. Moniammatilliset opiskelijatiimit aidoissa oppimisympäristöissä

Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hankkeessa toteutetut moniammatilliset osahankkeet ”Hyvinvointipolku” ja ”Elämän eväät” ovat antaneet ammattikorkeakouluopiskelijoille mahdollisuuden aitoihin oppimisympäristöihin. Opiskelijoilla on ollut näissä osahankkeissa mahdollisuus suorittaa 2–5 opintopistettä. Osahankkeissa toimivat opiskelijat ovat olleet Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Vierumäen yksikön liikunnanohjaajaopiskelijoita ja Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan fysioterapian, sosiaalialan, hoitotyön ja terveydenhoitotyön opiskelijoita.

Moniammatilliset opinnot

Ammattikorkeakouluopiskelijat ovat toimineet moniammatillisissa oppimistiimeissä ja suunnitelleet ja toteuttaneet kahdesti (vuosina 2012 ja 2013) ”Hyvinvointipolku”-nimisen hyvinvoinnin ja työkyvyn edistämiseen suuntautuvan ryhmätoiminnan Salpauksen toisen asteen ammatillisen koulutuksen opiskelijaryhmille. Hyvinvointipolku oli Lahden ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalan, Haaga-Helian liikunta-alan ja koulutuskeskus Salpauksen yhteinen opintokokonaisuus, jossa ammattikorkeakouluopiskelijoista muodostettiin moniammatillisia tiimejä, jotka käyttivät osallistavia ja toiminnallisia menetelmiä koulutuskeskus Salpauksen opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Tavoitteena oli yhdistää eri koulutusalojen ammattikorkeakouluopiskelijoiden osaamista ja lisätä opiskelijoiden yhteistyötä ammattikorkeakoulun ja ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden välillä. Hyvinvointipolun aikana ammattikorkeakouluopiskelijat saivat harjoitella omaan alaansa liittyviä taitoja moniammatillisissa tiimeissä ja toisen asteen opiskelijat hyötyivät hankkeesta oman hyvinvointinsa paranemisella.

Toiminta aloitettiin monialaisten opiskelijatiimien muodostamisella ja kohderyhmään tutustumalla. Koulutuskeskus Salpauksesta mukana oli erilaisia ryhmiä niin nuoriso- kuin aikuisopetuksesta sekä muutamia pienryhmiä. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden muodostamat opiskelijatiimit suunnittelivat toiminnan yhdessä Salpauksen ryhmän kanssa. Itse toimintaa oli ryhmästä riippuen 10–20 tuntia. Lähiopetusta hyvinvointipolussa ei ollut kuin kaksi kertaa: aloituskerta ja loppuseminaari. Jokaiselle opiskelijatiimille nimettiin tutoropettaja, joka tapasi opiskelijatiimiä 2–4 kertaa hyvinvointipolun aikana. Opettaja kävi myös seuraamassa opiskelijatiimin toimintaa koulutuskeskus Salpauksessa.

”Elämän eväät”-niminen osahanke oli vuonna 2012 järjestetty hyvinvointitapahtumien sarja, jonka ammattikorkeakouluopiskelijat järjestivät koulutuskeskus Salpauksen ammatillisen koulutuksen opiskelijaryhmille. Ammattikorkeakouluopiskelijoita Elämän eväissä oli mukana yli 50, joista muodostettiin 14 moniammatillista opiskelijatiimiä. Jokaisella tiimillä oli tutoropettaja joko Lahden ammattikorkeakoulusta tai Haaga-Heliasta. Nämä opiskelijatiimit toteuttivat Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan tiloissa Hoitajankadulla 13 tapahtumaa, joihin Salpauksen opiskelijat osallistuivat. Osallistujia Salpauksesta oli mm. vaatetuksen-, elintarvike-, laitoshuoltaja-, matkailun-, liiketalouden- ja metallialoilta. Lisäksi moniammatilliset opiskelijatiimit järjestivät 21.9.2012 Salpauksessa Stå-Fest nimisessä kampustapahtumassa toiminnallisia rasteja. Elämän eväiden loppuhuipennukseksi ammattikorkeakouluopiskelijat osallistuivat Vipusenkadulla järjestettäviin tapahtumiin, joissa keskityttiin opiskelijoiden hyvinvointia tukevaan toimintaan, sillä tapahtumat olivat osa Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja



KUVA 8. Tandem-suksilla hiihtämistä Stå-festissä 2012.

urheiluliitto Saku ry:n Hyvinvointivirtaa ammatilliseen koulutukseen -teemaviikkoa. Yhteensä Elämän eväisiin osallistui yli 1000 koulutuskeskus Salpauksen opiskelijaa. Elämän eväät sai myös osakseen median huomiota. Elämän eväistä tehtiin kaksi sanomalehtikirjoitusta ja Hyvä-hankkeen projektipäällikköä haastateltiin Lahden paikallisradiossa.

Moniammatillisesti opiskeleminen

Opiskelijatiimien oppiminen on yhteisöllistä. Yhteisöllisessä oppimisessa suurehko ryhmä yrittää yhdessä tietoisesti ymmärtää jotakin ilmiötä tai asiaa pyrkien samalla tuottamaan yhdessä uutta tietoa, joten uusi synnytetty tieto ei ole yksilön vaan nimenomaan koko ryhmän aikaansaannos. Tutkiva oppiminen on eräs yhteisöllisen oppimisen muoto (Helsingin opetusviraston mediakeskus). Tutkivan oppimisen malli rakentuu vaiheittain edeten seuraavasti: Ongelmien ankkuroiminen, ongelmien asettaminen, opiskelijoiden omien työskentelyteorioiden luominen, kriittinen arviointi ja uuden syventävän tiedon hankkiminen. Viimeisenä vaiheena on tutkivan oppimisen tarkoitus eli pyritään järjestämään oppimisyhteisön toiminta siten, että se mahdollistaa opiskelijoiden asiantuntijuuden jakamisen, yhdessä työskentelyn, kehittämisen ja luomuksensa testaamisen. (Hakkarainen, Lonka & Lipponen 1999, 202.)

Hyvinvoivat Äijät -hankkeen kehittämiin monialaisiin opintoihin osallistuneilla opiskelijoilla on ollut mahdollisuus saada aito kokemus siitä, millaista on opiskella moniammatillisessa tiimissä, mitä on tiimioppiminen ja yhteisöllinen oppiminen.

Ammattikorkeakoulun opiskelijoille järjestettiin yhteiset aloitustilaisuudet moniammatillisten opiskelijatiimien muodostamiseksi. Lyhyen aloitustilaisuuden haasteena oli saada opiskelijat ymmärtämään osahankkeen tavoitteet ja toiminnan työskentelymalli niin, että moniammatillinen opiskelijatiimi pystyisi käynnistämään konkreettisen suunnittelun. Opiskelijatiimit muodostettiin niin että jokaisessa tiimissä oli eri koulutusohjelmien opiskelijoita.

Osa opiskelijoista koki aloitustilaisuudet suppeiksi ja osalle jäi epäselväksi mitä piti tehdä ja keiden kanssa. Opettajille opiskelijatiimien organisoituminen ja tehtävään orientoituminen näyttäytyi haasteelliseksi johtuen todennäköisesti opiskelijoiden puutteellisista tiimityötaidoista ja harjaantumattomuudesta tiimityöhön. Opettajien ja opiskelijoiden välisen viestinnän pitää olla selkeää, hyvin harkittua ja aikataulutettua. Tapahtuman tavoitteen voi antaa selkeästi tai jättää avoimemmaksi, jolloin opiskelijoiden omalle luovuudelle jää enemmän tilaa. Tämä voi aiheuttaa opiskelijoissa hämmennystä, jos he eivät ole siihen aikaisemmissa opiskeluissa totuneet. Tavoitteena onkin tällöin viedä opiskelijat niin sanotulle ”epämukavuusalueelle” jolloin opiskelijat joutuvat ponnistelemaan tavoitteen saavuttamiseksi ja tällöin saattaa syntyä myös täysin uutta ja odottamatonta. Aloitustilaisuuksissa onkin jatkossa tärkeä kiinnittää huomiota siihen, että opettajat voivat välillä toimia kuin paarmat, jotka pistävät ohjattaviinsa innostuksen kipinän. Opettaja voi auttaa tämän kipinän löytämisessä ja ruokkia sitä. Sokrateskin auttoi (Himänen 2007, 104) opiskelijoitaan löytämään kipinän, siis intohimon kohteen.

Toiminnan aluksi opiskelijatiimi pohti, mitä heille merkitsee tiimioppiminen ja mitä se edellyttää heiltä. Opiskelijat pohtivat myös dialogin merkitystä, tiimityöskentelyn onnistumisen edellytyksiä ja tekivät tiimilleen yhteiset pelisäännöt. Tiimi ei pysty työskentelemään jos ei kiinnitetä huomiota dialogiin, toisen aitoon kuulemiseen ja erilaisten näkökulmien arvostamiseen. Hyvässä dialogissa korostuu myös erilaisten näkökulmien rohkea esittäminen ja rehellisyys. Samalla kasvatetaan ymmärrystä itsestä ja toisista. Haastavaa on oppia olemaan hakematta vahvistuksia omalle näkökannalle ja sen sijaan keskittyä etsimään todisteita, jotka kumoavat oman näkemyksen. Tiimitapaamisissa on tärkeää arvioida riittävän usein tiimiläisten vuorovaikutusta ja työskentelytapojen toimivuutta.

Elämän eväissä epäselvyyttä aiheutti myös opiskelijatiimien välinen yhteistyö. Tiimien tehtävänä oli yhdessä vastata yhdestä aamu- tai iltapäivän toteutuksesta sekä toimia johtoryhmänä toisen tiimin tapahtumassa. Osalle opiskelijoista jäi epäselväksi mitä yhteistyö edellyttää muiden tiimien kanssa toimiessa ja mikä oli muiden tiimien rooli toteutettaessa yhteistä toimintapäivää. Toiminnan käynnistäminen vaati opiskelijoilta järjestely- ja organisointikykyä ja joustavuutta. Jo pelkästään aikataulun suunnittelu edellytti opiskelijatiimeiltä monen eri tekijän huomioimista. Osa opiskelijoista hyödynsi tehokkaasti lukujärjestyksiin varattua yhteistä suunnittelu-aikaa, osa heikommin. Suunnitteluvaiheessa kaikki tiimit eivät ehtineet tavata riittävästi toisiaan vaan tekivät enemmän tai vähemmän suunnittelua netissä.



KUVA 9. Tiimityötä oppimassa.

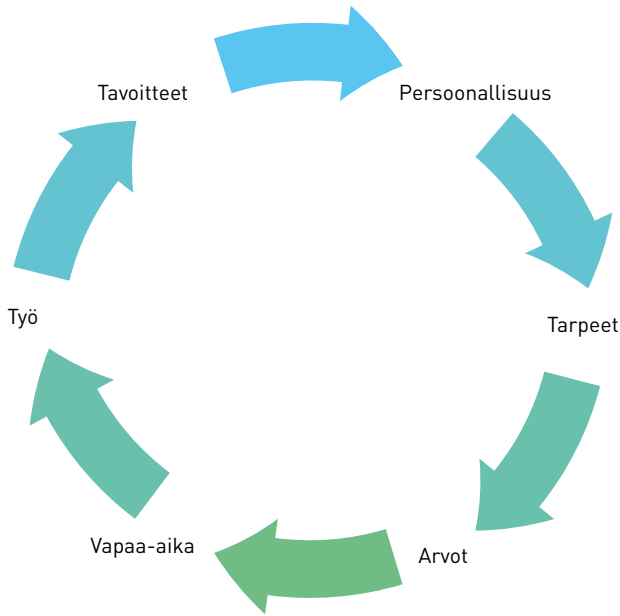
Monialainen hyvinvointi

Ammattikorkeakouluopiskelijat ovat omassa oppimistiimissään perehtyneet ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen, haasteisiin ja mahdollisuuksiin tutkimusten ja teorian valossa, sekä tutustuneet Salpauksen opiskelijaryhmän tarpeisiin omaa ryhmää tapaamalla ja haastatteleamalla myös ryhmän tutoropettajaa. Suomessa Terveyden ja Hyvinvoinnin Laitoksen (www.thl.fi) mukaan hyvinvointiin kuuluu kolme ulottuvuutta:

1. Terveys
2. Materiaalinen hyvinvointi
3. Koettu hyvinvointi tai elämänlaatu

Terveyttä pidetään yksilön toimintakyknä, voimavarana ja kyknä sopeutua ja selviytyä. Eri tieteenalat määrittelevät terveyden hyvinkin erilaisena, sairaatkin ihmiset voivat kokea itsensä terveiksi. (Vertio 2003, 15.) Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan terveys ei ole vain sairauden puutetta, vaan täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Materiaaliseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun vaikuttavat ja kuuluvat mm. yksilön persoonallisuustekijät ja tarpeet sekä päivittäinen tavoitteellinen toiminta. Oleellista on myös työn ja vapaa-ajan jäsentäminen sekä arvojen mukainen elämä. (Rauramo 2012, 10–26.)

Hyvinvoivat Äijät -hankkeessa on korostettu moniammatillista yhteistyötä eri koulutusohjelmien välillä. Tämä avaa hedelmällisiä opetusaloja, sillä eri alan opiskelijat saattavat kokea ja



KUVIO 1. Hyvinvoinnin ulottuvuudet. (Rauramo 2012, 11)

määritellä terveyden ja hyvinvoinnin oman alansa mukaan eri tavalla. Siinä missä liikunnanohjaaja-opiskelijalle terveys voi tarkoittaa hyvää fyysistä kuntoa ja jaksamista, hoitoalan opiskelija saattaa lähestyä terveyden käsitettä esimerkiksi sairauden puuttumisena. Sosiaalialan opiskelija saattaa nähdä yksilön sosiaalisen verkoston ja niihin liittyvät ihmissuhteet tärkeänä osana hyvinvointia, kun vastaavasti fysioterapia-opiskelija voi korostaa ihmisen hyvinvointia ja terveyttä edistämällä hänen toiminta- ja liikuntakykyään erilaisissa toimintaympäristöissä.

Luonnollisesti edellä mainitut kapeat ja stereotyyppiset katsantokannat eivät edusta koko kuvaa, sillä nykyajan opiskelija on valveutunut ja edustaa laajempaa näkemystä hyvinvoinnista. Nämä erilaiset näkemykset, ennako-odotukset ja tiedot tuovat mukanaan paljon eri näkökulmia ja syvyyttä opiskelijoiden tehdessä yhteistä suunnitelmaa hyvinvoinnin edistämiseksi. Yhteisten kokoontumisten ja palavereiden kautta saavutetaan yhteisymmärrys, punainen lanka, jota lähdetään työstämään. Toimivan ja kohderyhmälle tavoitteeltaan sopivan mallin löytäminen ei ole helppoa, mutta todennäköisesti opettavaista ja palkitsevaa. Opiskelijatiimit eivät opeta pelkäämään kohderyhmää vaan myös toisiaan, tämä tuo monipuolisuutta toimintatapoihin ja malleihin.

Hyvinvointi-käsitettä mietittiin aina kohderyhmän mukaan erikseen. Painotukset vaihtelivat sen mukaan oliko kyseessä nuoriso- vai aikuisryhmä. Nuoremmille opiskelijoille tärkeitä asioita saattoivat olla sosiaalisten suhteiden merkitys ja itsestä huolehtiminen kun taas aikuisryhmiin kohdalla keskityttiin enemmän esimerkiksi työn aiheuttamiin ergonomisiin kuormituksiin ja työssä jaksamiseen. Hyvinvointi-ajattelua tuli monesta eri näkökulmasta ja opiskelijat saivat uusia tulokulmia ja malleja opiskeluun jatkossa.



KUVA 10. Köydenvetoa Elämän eväissä 2012.

Kohderyhmänä olleille Salpauksen opiskelijoille tehdyt toteutukset olivat onnistuneita sekä hyvinvointipolussa että Elämän eväissä. Sekä Salpauksen opiskelijat että henkilökunta tuntuivat olevan palautteesta päätellen erittäin tyytyväisiä ammattikorkeakouluopiskelijoiden toteutuksiin. Tämän tyyppisille hyvinvointi-interventioille olisi jatkossa varmasti kysyntää ammatillisen koulutuksen parissa.

Mitä opimme tiimityöskentelystä?

Tiimeissä toimiminen vaatii jaettua asiantuntijuutta. Jaetussa asiantuntijuudessa keskeistä on vuorovaikutteinen yhteistyö, tiedon ja taitojen jakaminen ja sitoutuminen yhteisiin tavoitteisiin. (Hakkarainen, Lonka & Lipponen, 2002) Elämän eväissä järjestettiin kaikille opiskelijoille yhteinen suunnitelmien esittely- ja kommentointitilaisuus. Tästä huolimatta osalle samasta toteutuksesta vastanneista opiskelijoista jäi epäselväksi mitä toisen alan opiskelijan toimintasuunnitelma konkreettisesti piti sisällään. Tältä osin moniammatillisuuden hyödyntäminen, toisen alasta ja toiselta oppiminen ei toteutunut riittävän hyvin, mutta moniammatilliset opiskelijatiimit koettiin pääsääntöisesti antoisiksi. Loppuraporteissa opiskelijat kirjoittivat moniammatillisesta hengestä, ja moniammatillisesta yhteistyöstä seuraavanlaisesti:

”Ryhmä toimi hyvin yhteen, yhdessä saimme hyvin ideoita kasaan ja otimme huomioon moniammatillisen yhteistyön.”

”Moniammatillisen ryhmän myötä toteutuspäivän toiminta rakentui monipuoliseksi.”

”Työnjako ryhmäläisten kesken sujui mutkattomasti koska jokainen suostui tekemään kaikkea mahdollista.”

”Koemme että yhteistyö toteutusryhmän kesken meni hyvin ja moniammatillisuus tuli hyvin esiin. Jaoinme vastuut keskenämme ja teimme tasapuolisesti töitä.”

Opiskelijat asettivat omalle oppimiselleen tavoitteita. Nämä olivat esimerkiksi seuraavat: opitaan käyttämään osallistavia ja toiminnallisia menetelmiä, opitaan lisää ryhädynamiikasta, kehitytään vuorovaikutustaidoissa, opitaan projektityöstä, opitaan johtamaan omaa toimintaa jne. Näistä asioista opiskelijoilla on jo ollut perusteita opintojensa aikana. Hyvinvoivat Äijät -hankkeen osahankkeissa heillä on ollut mahdollisuus panna opitut teoriat käytäntöön aidon ryhmän kanssa toimiessa. Tilanteet ovat antaneet mahdollisuuden myös reflektoida omaa toimintaa ryhmän innostajana ja vetäjänä. Tilanteita jälkepäin reflektoidessa on tullut ilmi miten ryhmä toimii ja miten sitä ohjataan. Projektiosaaminen on vahvistunut koko projektin aikana, mutta erityisesti toiminnan arviointi ja ”jälkipuinti” on saanut opiskelijat huomaamaan mihin seikkoihin tulee kiinnittää huomiota projektityössä. Esimerkiksi b-suunnitelman laatimisen tarpeellisuus konkretisoitui melkein kaikille ryhmille. Niin tapahtumissa kuin hankkeissakin tapahtuu koko ajan jotakin yllättävää, sellaista mitä ei osaa etukäteen ennustaa.

Ammattikorkeakouluopiskelijoille järjestetyissä jälkipuinneissa olivat ”tapetilla” mm. esimerkiksi seuraavat asiat: Miten ammatillisen koulutuksen opiskelijoita oli informoitu tapahtumasta ja keiden kaikkien toimesta? Entä heidän opettajiaan? Millaiseen tapahtumaan opiskelijat arvelivat tulevansa? Millainen käsitys ammattikorkeakoulun opiskelijoille ja opettajille oli muodostunut tapahtumista ja niiden tavoitteista saadun informaation pohjalta? Nämä kysymykset ovat tyypillisiä hanketoiminnassa vastaan tulevia kysymyksiä. Tilanteet tulevat yllättäen ja tämä edellyttää opiskelijalta epävarmuuden sietokykyä ja joustavuutta.

Elämän eväiden ja hyvinvointipolun kaltaisten moniammatillisten opintojen myötä hyvinvointi, ammattiosaajan kymppiympyrä (Saku ry) ja työkykypassi ovat avautuneet eri alojen näkökulmasta laajemmin niin tietoperustan kuin käytännön toteutuksien suhteen. Eri alojen ammattikorkeakouluopiskelijoiden ohjaaminen yhdessä muiden alojen kollegoiden kanssa on ollut erityisen virkistävää, antoisaa ja näkökulmia avartavaa. Tätä käytäntöä olisi hyvä juurruttaa laajemminkin. Hyvä -hankkeen jälkeen kannattaa hyödyntää myös syntyneitä yhteistyömahdollisuuksia Salpauksen ammatillisen koulutuksen opiskelijaryhmien ja ammattikorkeakoulujen välillä. Positiivisuudellaan ja osallisuudellaan nuoret ovat syventäneet ja laajentaneet näkemyksiämme nuoruuden voimasta. Haastavinta jatkossa on opettajana antaa riittävän yksinkertaisia ohjeita opiskelijoille, jotta he pääsevät alkuun, mutta jättää myös tilaa heidän omalle luovuudelleen. Tärkeää olisi myös saada opiskelijat pysähtymään hetkeksi toiminnan suunnitteluun. Opettajina meidän pitäisi ”pidätellä” opiskelijoita, jotta he eivät kiiruhtaisi suoraan toimintaan vaan ennen toimintasuunnitelman tekoa maltaisivat kartoittaa kohderyhmän todelliset hyvinvointitarpeet ja -kysymykset. Tällöin saavutettaisiin parempia hyvinvointivaikutuksia ja asiakas-tyytyväisyyttä kohderyhmän parissa.

Kirjoittajat:

Jari-Pekka Jokinen, fysioterapian lehtori (Lamk)

Satu Leinonen, terveydenhoitotyön lehtori (Lamk)

Pekka Pitkälä, liikunta-alan lehtori (Haaga-Helia)

Jarkko Tuominen, projektipäällikkö (Lamk)

Mirja Vilhunen, sosiaalialan lehtori (Lamk)



LÄHTEET

- HAKKARAINEN K, LONKA K & LIPPONEN L. 2002. *Tutkiva oppiminen, älykkään toiminnan rajat ja niiden ylittäminen*. WSOY. Helsinki.
- HIMANEN, P. 2007. *Suomalainen unelma*. Innovaatioraportti. Teknologiateollisuuden 100-vuotissäätiö. Helsinki.
- RAURAMO, P. 2012. *Työhyvinvoinnin portaat, viisi vaikuttavaa askelta*. Bookwell Oy.
- VERTIO, H. 2003. *Terveysten edistäminen*. Gummerus Kirjapaino Oy.

6. Hankkeessa harjoitellen ammattilaiseksi

Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hanke (Hyvä -hanke) tarjosi minulle opintojeni loppuvaiheessa monipuolisen työharjoittelumahdollisuuden. Aikuispuolen opiskelijana olin tukeutunut opintojen aikana jo moneen otteeseen henkilökohtaisen opetussuunnitelman mahdollistamiini itseni näköisiin opintojen etenemisiin. Kun ohjaava opettajani ehdotti harjoittelumahdollisuutta hankkeessa, tartuin haasteeseen.

Hyvä -hanke tarjosi minulle laaja-alaisen oppimisympäristön. Pitkä harjoittelu räätälöitiin niin hankkeen, projektipäällikön kuin harjoittelijan näköiseksi. Toki tällaisen harjoittelun mahdollisti se, että oma työtaustani oli jo erittäin laaja ja olin työskennellyt erilaisissa projekteissa, hankkeissa ja työnantajilla.

Ehdottomasti jälkikäteen mietittynä suurin positiivinen asia hankkeessa oli, että tapahtumia ja tehtäviä oli paljon. Ennakkoluulottomasti tartuin työrukkasiin ja pyrin aktiivisesti olemaan läsnä hankkeen monissa käännteissä. Koska Hyvä -hanke oli niin kutsuttu yhden miehen hanke (projektipäällikön hallinnoima), tuli hankkeen ympärille koota laaja tuki- ja toimijaverkosto yhteistyökumppaneista ja alueen toimijoista.

Harjoittelun alusta alkaen projektipäällikkö tarjosi minulle mahdollisuutta osallistua kaikkiin hanketta koskeviin tapahtumiin, aina johtoryhmän kokouksista hankkeen kohderyhmän aktivoimistapahtumiin. Koska toimin hankkeessa lähes vuoden ajan, pääsin näkemään, kuinka hanke eteni ja koen, että pääsin myös vaikuttamaan hankkeen toteutukseen. Tällaiseen harjoitteluun lähdeittäessä tai hankkeessa työskennellessä en voi kyllin korostaa, että motivaatio tehdä tulee olla erittäin hyvä, sillä työtehtävät ovat mitä laaja-alaisimmat, aina jumppamattojen keruusta kirjallisiin raportointeihin.

Hankkeen kohderyhmä, Päijäthämäläiset nuoret miehet, oli mielestäni haastava aktivoida. Niin kuin aina ennaltaehkäisevässä työssä, tässäkin kohderyhmän tavoittaminen on suurin haaste. Yhteistyö koulutuskeskus Salpauksen ja muiden yhteistyötahojen kanssa tuotti kuitenkin hedelmää ja saimme nuoria miehiä aktivoitua. Mikä parasta hankkeen ansiosta nuoret (ammattikorkeakouluopiskelijat) aktivoivat nuoria (ammattikouluopiskelijoita). Tehtävää on kuitenkin vielä jatkosakin, mutta uskon, että tämä hanke jää elämään myös sen päättymisen jälkeen.

Ammattikorkeakouluopiskelijalle harjoittelu hankkeessa opetti paljon. Oppimista on vaikea kirjata muutamalla sanalla ja oppimista tapahtuu aina myös huomaamatta. Kun tekee paljon, oppii paljon. Nykypäivän hankkeiden ja projektien maailmassa, uskon että tulevaisuudessa hankeharjoittelusta on hyötyä minulle työrintamalla.

Jenni Hannula
fysioterapeuttiopiskelija,
Lamk



7. Salpauksen opiskelijatoiminta ja siihen osallistaminen

Toimin Koulutuskeskus Salpauksen opiskelijatoiminnan koordinaattorina lukuvuoden 2012–2013 aikana. Työhöni kuuluu Salpauksen opiskelijoiden vapaa-ajan toiminta, tutortoiminta ja oppilaskunnan ohjaus sekä verkostotyö alueen nuorisoalan toimijoiden kanssa. Olen tehnyt yhteistyötä Hyvinvoivat Äijät -hankkeen kanssa erilaisissa projekteissa, tapahtumissa ja vapaa-ajantoiminnoissa.

Opiskelijatoiminnassa olen kohdannut haasteen, jonka varmaankin moni nuorten kanssa toimija allekirjoittaa. Mielekästä tekemistä on tarjolla runsaasti, mutta siihen mukaan lähteminen ja etenkin sitoutuminen on nuorille haasteellista. Opiskelijoilta on pyydetty ideoita toiminnasta, jota heille voisi järjestää. Tullessiin toiveisiin on vastattu, toimintaa on järjestetty monipuolisesti, mutta opiskelijat eivät koe silti toimintaa omakseen, eivätkä sitoudu siihen. Tarjolla on ollut liikuntaa useissa muodoissa, kulttuuria ja arjen taitoa kehittäviä kursseja. Ainoastaan enemmän tytöille suunnatut tanssi- ja joogatunnit ovat olleet suosittuja. Muun toiminnan kanssa joudumme usein miettimään onko se tarkoituksen mukaista järjestää, jos paikalle tulee vain kahdesta kolmeen osallistujaa.

Kokemukseni pohjalta yksittäiset ja kertaluontoiset tapahtumat saavat opiskelijat kohtuullisen hyvin innostumaan mukaan. Niiden haaste on kuitenkin markkinointi. Jotta kaikkien opiskelijoiden tietoisuuteen saataisiin asia, on markkinointikanavia oltava useita. Olen kokenut oppilaitoksen omat Facebook-ryhmät ja henkilökunnan suullisen tiedottamisen parhaiksi markkinointikanaviksi. Yksittäisissä tapahtumissa saadaan kaikki irti uuden aloituksen ”hypestä”, joka nuorilla on. Innostus sellaiseen, mitä ei ole koskaan kokeillut tai innostus tehdä joukolla jotain uutta. Kun asia on kerran kokeiltu, on aika siirtyä jo seuraavaan. Tämän päivän nuoret ovat jo lapsesta saakka tottuneet elämyksiin, ja viihdykkeen sekä harrastusten tarjonnan paljous näkyy osallistumisinnokkuudessa.

Yksi tärkeä tekijä opiskelijatoiminnassa on kaverien mukana olo. Vaikka opiskelija kokisi olevansa yksin, niin harrastuksen kautta harvoin lähdetään hakemaan ystäviä. Toiminnassa mukana oleva ystävä taas sitouttaa porukkaan huomattavasti. Kurssien ja kerhojen ensimmäisellä kerralla olisi varmaan hyödyllistä miettiä ryhmäytystä, jotta ne jotka ovat paikalle uskaltaneet, tutustuisivat ryhmään ja seuraavalla kerralla kynnys osallistua olisi matalampi.

Opiskelijoiden osallistaminen suunnittelemaan ja toteuttamaan sekä ennen kaikkea aidon vastuun antaminen opiskelijoille itselleen on ollut hedelmällinen alusta lähtien tekemään toimintaa. Kun löytää oikeat kanavat ja aidosti asiasta innostuneet opiskelijat, vaikka vain muutamat, niin innostus näkyy ja tarttuu muihinkin. Kun tehdään opiskelijatoimintaa opiskelijoille eikä heidän kanssaan, niin tehdään asioita liian valmiiksi ja kun se ei jostain syystä sovi opiskelijalle, niin opiskelija äänestää jaloillaan. Aito vastuu tarkoittaa tässä kohtaa, että henkilökunnan on välillä taivuttava asioihin, joita eivät ehkä itse toteuttaisi. Ja henkilökunnan on myös kestettävä se, että nuoret ajattelevat asioita eri näkökulmasta ja liikkumavaraa on oltava aidosti. Opiskelijat huomaavat pian, jos hommat tulevat annettuna työnä, eikä aitona vastuuna. Koen, että aikuisten pitäisi olla mahdollisuuksien antajia ja resurssien luoja, muu toiminta pitäisi olla opiskelijoista itsestään lähtöisin.

Paras case vapaa-ajan toiminnan puolelta on joogatunnit, joita meillä veti viime vuoden vaatealan opiskelija. Hän otti itse minuun yhteyttä, sopi tapaamisen ja esitteli, että haluaa opettaa joogaa muille opiskelijoille. Opiskelija halusi itse tehdä mainoksen ja markkinoi tuntia luokille aktiivisesti. Opiskelijatoiminnan koordinaattorina tarjosin palkan, tilan, tein varaukset ja markkinoin harrastusta niissä kanavissa missä pystyin. Kurssi oli toiseksi suosituin kurseistamme tänä vuonna. Opiskelija sai kokemusta tuntien vetämisestä ja pitää nyt joogatunteja paikkakunnallamme aktiivisesti. Ainahan ei näin aktiivisia opiskelijoita ole tarjolla, mutta tässä toiminta oli niin opiskelijalähtöistä kuin mahdollista ja sai muutkin innostumaan.

Opiskelijatoiminnan kehittäminen ja opiskelijoiden osallistaminen lähtee mielestäni siitä, että annetaan aidosti mahdollisuus sellaiseen toimintaan, mitä opiskelijat itse haluavat tehdä. Tämä vaatii ehkä hieman kulttuurin muutosta tai ainakin ajatusmallin muuttamista. Ei tehdä valmiiksi vaan tuetaan, kannustetaan ja annetaan tilaisuuksia. Asian kiteyttämällä: vastuu sitouttaa.

Susanna Salmi

opiskelijatoiminnan koordinaattori,
Koulutuskeskus Salpaus



TOIMINTAA SYKSYLLE 2012

Liikuntaa

- o **Kuntosaliit opiskelijoille**

Vipusenkatu 5 E
ohjattu vuoro:
keskiviikkoisin klo 16 -18

Svinhufvudinkatu 2 E
ohjattu vuoro:
torstaisin klo 16 -18

- o **Sporttikerho**

tiistaisin klo 16 -18
Vipusenkatu 5 A, liikuntasali

perjantaisin klo 14.15 - 15.45
Svinhufvudinkatu 8

- o **Sählykerho**
maanantaisin klo 16.30 -18
Svinhufvudinkatu 8

- o **Zumba**
maanantaisin 18 - 19
Kulttuurikeskus, Svinhufvudinkatu 2 E

- o **Kamppailulajit**
torstaisin 1. - 22.11.
klo 16.30 - 18
Kulttuurikeskus, Svinhufvudinkatu 2 E
Ilmoittaudu etukäteen:
jarkko.tuominen@lamk.fi

Kaikki kerhot ja kurssit ovat maksuttomia ja tarkoitettu Salpauksen opiskelijoille.

Lisätietoja:
opiskelijatoiminnan koordinaattori
Susanna Salmi 044-708 0703
susanna.salmi@salpaus.fi

Luovuutta

- o **Bändikerho**
fiistaisin klo 17- 20
Kulttuurikeskuksen alakerta,
Svinhufvudinkatu 2 E

- o **Makuja maailmalta -
kokkauskerho**
torstaisin 4.10 -18.10 + 1.11
klo 16 -18
Vipusenkatu 5 F, luokka 134
Ilmoittaudu etukäteen:
petra.maki@lahti.fi

- o **Go-lautapelikerho**
fiistaisin klo 17- 20
Svinhufvudinkatu 2 E
Luokka 301

- o **Leffailat**
Kulttuurikeskuksessa arki-iltaisin.
Seuraa ilmoittelua Pakissa ja
ilmoitustauluilla!

Lue lisää Pakista:
[https://pakki.salpaus.fi/
opiskelijatoiminta](https://pakki.salpaus.fi/opiskelijatoiminta)

8. Sinun kuvasi -valokuvauskerho

Kerhon suunnittelu ja lähtökohdat toteutukselle

Koulutuskeskus Salpauksen opiskelijatoiminta ja Hyvinvoivat Äijät -hanke tarjosivat minulle mahdollisuuden pitää valokuvauskerhoa Salpauksen opiskelijoille. Kerhon suunnittelu aloitettiin joulukuussa 2012 ja varsinainen toiminta pyörähti käyntiin helmikuussa 2013. Kerho koontui yhteensä seitsemän kertaa.

Salpaus on tarjonnut opiskelijoilleen paljon erilaista vapaa-ajan toimintaa, mutta opiskelijoiden osallistumisaktiivisuus toimintaan ei ole ollut kovinkaan suurta. Kiinnostusta valokuvauskerhoa kohtaan kyseltiin opiskelijoilta ennen varsinaisen toiminnan suunnittelua ja se oli melko runsasta. Valokuvaukseen keskittyvää vapaa-ajan toimintaa ei oltu järjestetty Salpauksessa aikaisemmin.

Varsinainen toiminta

Kerhoa mainostettiin julisteilla Salpauksen eri toimipisteissä. Kiinnostus kerhoa kohtaan heräsi monella ja ilmoittautumisia tuli reilut kymmenen – juuri sen verran, kun toivottiin. Ensimmäiselle kokoontumiskerralle tuli paljon osallistujia. Luovan valokuvauksen lähtökohtana on se, että tietää miten oma kamera toimii ja miten sitä pystyy hyödyntämään. Aloituskerta keskittyikin tämän aiheen pariin. Selkeäksi haasteeksi kerhon kanssa osoittautui aloituskerrasta lähtien se, että osallistujien taustat valokuvauksesta olivat hyvin vaihtelevat. Tiedollisesti hyvinkin intensiivinen ensimmäinen aloituskerta taisi nimittäin karkottaa porukasta heti muutaman osallistujan pois.

Jatkokerroilla porukka tiivistyi ja näytti, että kerholaiset myös viihtyivät keskenään. Osallistumisaktiivisuus oli silti vaihtelevaa ja osallistujamäärä hiipui edelleen kokoontumiskertojen myötä. Vaikka väki väheni kerhossa loppua kohti, palaute niiltä, jotka kävivät kerhossa loppuun asti, oli kannustava tämän tapaisen kerhon järjestämisen puolesta jatkossakin. Mutta selkeästi jotain pitää tehdä toisin, että opiskelijat saadaan sitoutettua toimintaan paremmin.

Ajatuksia kerhotoiminnan kehittämisestä

Toisella asteella opiskelevien nuorten valmiudet tulla yksinään uuteen ryhmään eivät ole kaikilla välttämättä vielä hyvät. Tämän vuoksi jonkinlainen ryhmäyttävä toiminta ei olisi ollut pahitteeksi ensimmäisellä kokoontumiskerralla. Toinen ryhmään tuloa helpottava tekijä olisi saattanut olla se, että osallistujat olisivat tulleet paikalle pareina, kaverinsa kanssa. Vaikka kerhon aihe olisi miten kiinnostava tahansa, luulen, että nuorten olisi tärkeä tuntee olonsa turvalliseksi ja hyväksi ryhmässä, johon he ovat tulleet vapaa-ajallaan ja vapaaehtoisesti. Tästä syystä myös itse toiminta saattaa olla hyvä aloittaa asiasisältöjen opettelu puolesta kevyesti ja antaa painoa alussa enemmän sille, että porukka pääsisi muokkautumaan ryhmäksi, jossa kaikilla on hyvä olla.

Kerhotoimintaan sitouttamista voisi edesauttaa myös sisällyttämällä kerhotunteja osaksi ammatillisen perustutkinnon opintoja. Tämä tapahtuu hyväksiluvun kautta tutkinnossa oleviin vapaasti valittaviin opintoihin. Tämä olisi hyvä mainita jo kerhoja markkinoitaessa.

Kerhojen markkinointi kaipaisi myös jonkinlaista uudenaikaistamista. Nyt tiedottaminen tapahtui käytävien seinille vietyjen julisteiden muodossa. Tieto leviää tänä päivänä tehokkaimmin nettissä ja mahdollisuudet jopa monikanavaisempaan (esim. video) tiedottamiseen ovat paremmat.

Sosiaalisen media hyödyntäminen on myös yksi hyvä mahdollisuus kerhojen toiminnan tukena. Perustin tätä valokuvauskerhoa varten Facebookiin ryhmän, johon kutsuin kaikki kerholaiset. Ryhmässä opiskelijat jakoivat oma-aloitteisesti kuvia ja osallistuivat keskusteluun. Ryhmä toimi myös hyvänä tiedottamisen paikkana kerhon toimintaan liittyvistä asioista tiedotettaessa.

Tämä kerho oli lopulta hyvä kokemus ja uskon, että tästä saatiin myös hyviä eväitä tämän tyyppisen toiminnan kehittämiseksi jatkossa. Nuorilla on kiinnostusta vapaa-ajantoimintaa kohtaan. Uskon, että pienellä viilauksella kerhojen osallistujamäärät saadaan isommiksi ja toiminnasta kiinnostavaa, jokaiselle nuorelle.

Jukka-Pekka Litja

KM, opinto-ohjaaja/valokuvaaja



SINUN KUVASI

VALOKUVAKERHO, JOSSA PÄÄSET HYÖDYNTÄMÄÄN KAMERAASI LUOVASTI

TIISTAISIN

5.2. – 2.4.2013 (EI 26.2.)

KLO 16-18

STÅLHBERGINKATU 4 A, LAHTI.

TYÖPAJOJEN AIHEINA MM. :
ERILAISET KUVAUSTILANTEET
JA TUNNELMAT,
OBJEKTIIVIEN
HYÖDYNTÄMINEN,
KUVANKÄSITTELY,
STUDIOKUVAUS JA
DO IT YOURSELF
-VÄLINEISTÖ.

VALOKUVISTA TUOTETAAN
LOPUKSI NÄYTTELY.

KERHOA VETÄÄ:
JUKKA-PEKKA LITJA,
LITJA PHOTOGRAPHY

KERHO ON SALPAUKSEN
OPISKELIJOILLE JA
KERHOSTA PERITÄÄN
7 EURON MATERIAALIMAKSU.
OSALLISTUJILLA TULEE OLLA
OMA JÄRJESTELMÄKAMERA.

PAIKKOJA RAJOITETUSTI.
ILMOITTAUDU PIAN:
OPISKELIJATOIMINNAN
KOORDINAATTORI
SUSANNA SALMI
SUSANNA.SALMI@SALPAUS.FI
PUH. 044 708 0703

9. Salpauksen suuri pöytälatkäkiertue

Koulutuskeskus Salpauksen opiskelijoille järjestettiin pöytälatkäkiertue keväällä 2012. Järjestävinä tahoina toimivat Hyvinvoivat Äijät -hanke sekä Salpauksen opiskelijatoiminta. Mukana toteutuksessa oli noin 10 henkilön moniammatillinen työryhmä. Työryhmään kuului muun muassa: Salpauksen opiskelijatoiminnan koordinaattori, Äijät -hankkeen projektipäällikkö, kuraattoreita ja terveydenhoitajia.

Idea pöytälatkäturnaukseen syntyi, kun mietimme, millaisesta toiminnasta erityisesti pojat olisivat kiinnostuneita. Tavoitteenamme oli saada poikaopiskelijoita osallistumaan. Opiskelijatoiminnan ja harrasteryhmien osalta olimme yrittäneet houkutella poikia mukaan mm. kahvakuulatunneille, kamppailulajeja kokeilemaan sekä kuntosalille. Osallistujia oli ollut aikaisemmin vaihtelevasti ja varsinkin poikien houkuttelevuuden mukaan toimintaan oli erityisen haastavaa. Mietimme, mikä poikia oikeasti kiinnostaa. Lähdimme kehittämään ajankohtaista aihetta, jääkiekon MM-kisojen ympärille, jotka pelattiin keväällä 2012 Helsingissä ja Tukholmassa. Pohdimme myös, mikä toimintamuoto olisi kouluaikana tapahtuvaa matalan kynnyksen toimintaa, johon jokainen opiskelija voisi osallistua. Totesimme aikaisempien kokemusten perusteella, että meidän tulisi mennä nuorten luokse ja järjestää toimintaa, johon ei tarvita varusteita. Helppo osallistuminen oli kaiken lähtökohtana. Valitsimme menetelmäksemme pöytälatkän, monien tunteman pelin, joka innostaa pelaamaan aitojen pelitilanteiden vuoksi. Päätimme järjestää Salpauksen opiskelijoille pöytälatkäturnauksen, jossa olisi motivoiva palkinto eli kaksi lippua jääkiekon MM-kisoihin.

Päätimme, että kierrämme järjestämässä pöytälatkäturnauksen alkukarsintoja Salpauksen eri toimipisteissä. Laadimme kiertueesta ja sen sisällöstä tiedotteen, jonka lähetimme koulutuspäälliköille. Koulutuspäälliköt varasivat halutessaan toimipisteelleen ajan pöytälatkäkiertuetta varten. Turnauksen kulut jaettiin puoliksi Hyvinvoivat Äijät -hankkeen ja Salpauksen opiskelijatoiminnan kanssa.

Pöytälatkäturnauksen alkukarsinnat kiersivät Salpauksen yhdeksässä eri toimipisteessä (ks. pöytälatkäturnauksen mainos sivulta 42). Kiertue pysähtyi joka toimipisteeseen puolen päivän ajaksi ja ohjelmassa oli vapaata pelailua. Pöytälatkän pelaamisen ohella kiertueen ideana oli aktivoida opiskelijoita ja lisätä yhteisöllisyyttä sekä toimipisteissä että toimipisteiden välillä. Pelaamisen lisäksi opiskelijat pääsivät tutustumaan erilaisiin infopisteisiin, kuten vastaamaan harrastuskyselyyn, tutustumaan ammattiosaajan työkykypassiin ja kisailemaan terveydenhoitajien päihteitä ja terveellistä ravintoa koskevissa peleissä. Aktiivisille osallistujille jaettiin pieniä palkintoja, mm. kondomeja ja Äijät -hankkeen muistitikkuja. Pöytälatkän pelailun yhteydessä järjestimme pieniä miniturnauksia, joiden viisi voittajaa sai kultaiset liput myöhemmin järjestettävään finaaliin.

12.4.2012 järjestetyssä finaaliissa koottiin yhteen eri toimipisteiden voittajat ja ratkaistiin Salpauksen pöytälatkäimestari. Palkitsimme kolme parasta pöytälatkän pelaajaa. Voittaja sai kaksi lippua 4.5.2012 pelattuun MM-jääkiekon Suomi–Valko-Venäjä-peliin. Toiseksi tullut sai palkinnoksi pöytälatkäpelin ja kolmannelle annoimme palkinnoksi leffalippuja. Finaaliissa pelattiin virallisilla pöytälatkän säännöillä ja Salpauksen liikunnanopettajat sekä Vierumäen Haaga-Helgian yksikön opettaja toimivat tuomareina. Salpauksen Ammattistartin opettaja Antero Haili juonsi finaalin. Pöytälatkän pelaamisen lisäksi finaaliissa oli monenlaista ohjelmaa. Tapahtumassa esiintyi Salpauksen oma bändikerho ja tilassa järjestettiin erilaisia kilpailuja. Opiskelijat pääsivät myös



KUVA 11. Pöytälatkäfinaalin tunnelmaa.

kiertämään infopisteitä. Muun muassa terveydenhoitajien pitämään kehonkoostumusmittaukseen osallistui yli 100 nuorta. Infopisteitä ja kisoja olivat pitämässä Salpauksen kuraattorit, kuraattori-sairaanhoitaja Sanna Tuomainen, terveydenhoitajat sekä Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita.

Tapahtumalle asetetut tavoitteet täyttyivät, kun saimme poikapuolisia opiskelijoita osallistumaan toimintaamme. Osa opiskelijoista tuli alkukarsintoihin luokittain, osa yksittäin välituntia viettämään. Tavoitimme kiertueella yhteensä yli 300 nuorta. Opiskelijat tutustuivat myös infopisteisiin ja saimme jaettua tietoa esimerkiksi nuuskan käytöstä. Erityisesti finaali lisäsi toimipisteiden välistä yhteisöllisyyttä. Finaaliin osallistui yli 100 nuorta, joista finalisteja oli 26. Kiertueen ja finaalin parasta antia työntekijän näkökulmasta olivat nuoriin tutustuminen ja heidän kanssaan keskusteleminen sekä Salpauksen työntekijöihin tutustuminen, yhteistyön tekeminen ja verkostoituminen.

Olenneista tapahtuman onnistuneelle järjestämiselle oli alkukarsintapaikkojen yhteyshenkilöiden ja opiskelijatoiminnan koordinaattorin yhteistyö sekä ennakkovalmistelut. Paikoissa, joissa kuraattori tai opinto-ohjaaja oli alkukarsintojen järjestelyissä mukana, saatiin paikalle enemmän osallistujia sekä aikaisiksi hieno tapahtuma. Mainonta ja markkinointi olivat tärkeitä tekijöitä nuorten saavuttamiseksi. Lähetimme tiedotteita ja julisteita etukäteen toimipisteiden koulutuspäälliköille, kuraattoreille, opinto-ohjaajille ja liikunnanopettajille. Tiedotimme tapahtumasta myös opiskelijaportaali Pakissa, opettajien tiedotkanavalla Korissa, Salpauksen nettisivuilla ja

Facebook-ryhmässä. Kiertueen ollessa käynnissä kuulutimme kiertueen aikatauluista eri toimipisteissä.

Haasteita kiertueen järjestämisessä oli muutamia. Kiertueen ja tapahtuman toteuttaminen vei paljon työaikaa, kahden työntekijän 2–3 viikon työpanoksen sekä yhden henkilön yhden viikon työpanoksen. Myös palkintojen hinnakkuus voi olla haaste tiukan talouden aikoina. Onnistumisen avaimia pöytälatkäkiertueen järjestämisessä olivat mielestämme ajankohtaisuus, terve kilpailuhenki sekä motivoivat palkinnot. Uskomme, että opiskelijat innostuivat pelaamaan pöytälatkää myös siksi, että siihen oli matala kynnyks osallistua, kiertue tapahtui kouluajalla ja keskeisillä paikoilla, kuten ulko-ovien viereisillä auloilla ja ruokaloiden läheisyydessä. Tapahtuman rento, ei koulumainen ilmapiiri sekä musiikki houkuttelivat varmasti nuoria osallistumaan.

Tapahtuma oli tarkoitus toteuttaa uudelleen seuraavana keväällä 2013. Koulutuskeskus Salpauksessa järjestettiin samana keväänä Saku Stars 2013 -kilpailut, amattiin opiskelevien kulttuurikilpailut, joten pöytälatkäkiertue olisi ajoittunut samalle kuukaudelle. Tämän vuoksi pöytälatkäturnausta ei toteutettu uudelleen keväällä 2013.

Anna Lappalainen
opiskelijatoiminnan koordinaattori

Jarkko Tuominen
projektipäällikkö



Oletko sinä Salpauksen pöytälatkämestari?

Voita liput itsellesi ja kaverillesi jääkiekon MM-kisoihin Suomi-Valko-Venäjä-peliin!



Alkukarsinnat:

Aamupäivä: 8.30-11.30

Iltapäivä: 12.30-15.00

27.3 ap kulttuurikeskus

29.3 ap Heinola & ip Vipusenkatu

2.4 ap Ståhlberginkatu 4, ruokalan aula

2.4 ip Orimattila

3.4 ap Katsastajankatu

3.4 ip Nastola

11.4 ap Asikkala & ip Hollola

Finaali pelataan 12.4 klo 13-16

Kulttuurikeskuksessa. Finaalissa mukana musiikkia ja muita esityksiä

Palkinnot:

1. kaksi lippua jääkiekon MM-kisoihin Suomi-Valko-Venäjä (4.5.2012) peliin

2. pöytälatkä-peli

3. leffalippuja

Lisäksi paljon Yllätyspalkintoja!

Tule, pelaa & voita tiesi finaaliin!

Lisätietoja turnauksesta:

Jarkko Tuominen jarkko.tuominen@lank.fi, 044 7081274

Anna Partanen anna.partanen@salpaus.fi, 044 7080703

10. Mikä liikuttaa äijjiä? - Kokemuksia Metallin Liikkuu-hankkeesta

Samaan aikaan kun Suomessa ollaan kovaa vauhtia nostamassa eläkeikää ja pidentämässä työuria, kärsii suuri määrä suomalaisia työuupumuksesta, työperäisistä sairauksista, elintapasairauksista sekä asenneongelmasta liikuntaa ja terveellisiä elintapoja kohtaan. Vaikka vapaa-ajan liikunta Suomessa on yleistynyt viime vuosikymmeninä, silti vain noin puolet työikäisistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi ja peräti viidennes työikäisistä ei liiku käytännössä enää lainkaan. Vastavalmistuneista nuorista yhä suurempi osa on fyysisesti niin huonossa kunnossa, että heillä on suuria vaikeuksia selvittää säännöllisen työn aiheuttamasta fyysisestä kuormituksesta.

”Yllättävän paljon on sellaisia nuoriakin, että melkein työhöntulotarkastuksesta suoraan tulee tänne mun luokse saamaan jotain ohjeita. Kyllä se ihan hurjalta kuulostaa, että se kunto ei vastaa sitä alkavan työn vaadettakaan oikein.”

ERÄÄN METALLIALAN YRITYKSEN TYÖTERVEYSHOITAJA

Työntekijöiden liikunta-aktiivisuuden on todettu olevan yhteydessä vähentyneisiin sairauspoissaoloihin, pienentyneisiin terveydenhuoltokuluihin, lisääntyneeseen tehokkuuteen ja pidempään työuriin. Työurien pidentäminen edellyttääkin työkykyä ja työssä jaksamista parantavien toimenpiteiden lisäämistä ja kehittämistä. Tämä on huomioitu myös hallitusohjelmassa, johon työurien pidentämisen rinnalle on kirjattu työssä jaksamisen tukeminen sekä työelämän muutoksiin liittyvän turvallisuuden lisääminen.

Monissa yrityksissä työhyvinvointiasioiden ja fyysisen kunnan merkitys yrityksen toimivuudelle ja tuottavuudelle tiedostetaan tänä päivänä suhteellisen hyvin. Yritykset tarjoavat työntekijöilleen virike- tai liikuntaseteleitä, erilaisia työhyvinvointipäiviä ja virkistystapahtumia. Osassa yrityksistä on mahdollista jopa liikkua työajalla taukojumpan tai viikoittaisen liikuntatunnin muodossa. Ongelmana tässä on kuitenkin se, että näitä etuja ja palveluja käyttävät lähinnä ne, jotka ovat jo muutenkin liikunnallisesti aktiivisia. Sen sijaan vähän liikkuvat, jotka näistä eduista eniten hyötyisivät, jättävät ne valitettavan usein käyttämättä. Tämä ongelma tuli hyvin selvästi esiin myös Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n hallinnoimassa Metallin Liikkuu-hankkeessa.

”Kyllä tässä on vuosien myötä huomannut että ne ovat samat ihmiset, jotka käyttävät työnantajan tarjoamia etuja.”

METALLI LIIKKUU -HANKKEEN YRITYKSEN LIIKUNTAVASTAAVA

Metallin Liikkuu-hanke oli vuosina 2008–2011 toteutettu työhyvinvointia ja työyhteisöliikuntaa edistävä hanke. Hankkeen hallinnoijana ja käytännön toteuttajana toimi Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry (PHLU). Rahoittajina hankkeessa olivat Kunnossa kaiken ikää -ohjelma (KKI) sekä hankkeeseen osallistuneet viisi Päijät-Hämeessä toimivaa metallialan yritystä: Be Group Oy Ab, Kemppi Oy, Sandvik Mining and Construction Oy, Stala Oy ja Peikko Finland Oy. Yritysten palveluksessa työskentelee yhteensä lähes 1 800 henkilöä, joista valtaosa on miehiä. Lisäksi hankkeessa olivat mukana Teknologiateollisuus, Metalliliitto ja Ammattiliitto Pro sekä yritysten työterveyshuollot.

Metalli Liikkuu -hankkeella oli viisi tavoitetta:

1. Innostaa liikunnallisesti passiivisia liikkumaan ja kiinnostumaan terveellisemmistä elämäntavoista
2. Lisätä henkilöstöjohdon tietoutta työpaikkaliikunnan suunnitteluun
3. Kehittää työterveyshuollolle uusia keinoja ennaltaehkäisevään työhön
4. Lisätä matalan kynnyksen liikuntaryhmiä
5. Lisätä yritysten välistä yhteistyötä

Lisäksi hankkeen isona tavoitteena oli rakentaa yhteistyössä yritysjohdon, työterveyshuollon sekä paikallisten liikuntapalveluiden tuottajien kanssa liikunnan palveluketju, jossa terveytensä kannalta liian vähän liikuntaa harrastavia työntekijöitä neuvotaan ja ohjataan systemaattisesti liikunnallisempaan ja terveempään elämäntapaan.

Käytännössä tavoitteita toteutettiin eritasoisin toimenpitein. Heri hankkeen alkuvaiheessa yrityksiin koulutettiin henkilöstöhallinnon ihmisistä liikuntavastaavia sekä työntekijöistä liikuntayhdyshenkilöitä ja työmaatreeneereitä. Hankkeen aikana järjestettiin kaksi työhyvinvoinnin seminaaria. Jokaisessa yrityksessä järjestettiin kerran vuodessa liikuntaneuvontapäivä, jossa annettiin liikuntaneuvontaa, jaettiin materiaaleja, pidettiin taukojumpaa ja työntekijät saivat käydä erilaisissa pisteissä mittauttamassa esimerkiksi kehonkoostumusta ja verenpainetta. Hankkeen aikana järjestettiin runsaasti erilaisia lajikokeiluita yhteistyössä liikuntapalvelutuottajien kanssa. Hankkeessa toteutui kaksi säännöllistä liikuntaryhmää: kävely-hölkäkoulu ja niska-hartia-selkä-huoltotunti. Huoltotunnista muodostui varsin suosittu toimintamuoto, joka on jatkunut itsenäisenä hankkeen jälkeenkin. Hankkeen alussa toimi kaksi elämäntaparyhmää, joihin työterveyshoitajat kutsuivat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia työntekijöitä. Lisäksi hankkeen aikana järjestettiin yrityksissä vapaaehtoiset kuntotestit kaksi kertaa.

Metalli Liikkuu -hankkeen kohderyhmänä olivat ennen kaikkea tuotannon työntekijät, metallipuolen ”aiijat”. Kuitenkin hallinnon toimihenkilöpuolen osallistuminen esimerkiksi hankkeen tarjoamiin lajikokeiluihin oli huomattavasti yleisempää kuin varsinaisen kohderyhmän osallistuminen. Kohderyhmän yleinen passiivisuus liikunta-asioissa oli erityisesti PHLU:n toimijoille, jotka eivät entuudestaan tunteneet kohderyhmää riittävän hyvin, suuri haaste hankkeen alkuvaiheessa.

”Ajatus oli se, että me tarjotaan lajikokeiluja ja liikuntaryhmiä, että niitä passiivisia saadaan liikkeelle, mutta sitten huomattiinkin, että ne metallialan yrityksen miehethän ei läbde mihinkään, ei osallistu minnekään.”

PHLU:N EDUSTAJA

Myös hankkeessa koulutetut liikuntayhdyshenkilöt olivat pääsääntöisesti toimihenkilöitä, mikä aiheutti osassa yrityksiä haasteita. Tuotannon työntekijöiden ja toimihenkilöiden välillä näyttäisi olevan selkeä kuilu, joka vaikeuttaa eri ammattiryhmien kommunikointia. Siksi koulutettu- ja liikuntayhdyshenkilöitä olisi ollut hyvä saada enemmän tuotannon työntekijöiden joukosta.

”Se ei auta, että sinne menee joku toimihenkilö tehtaalle. Siinä on niin iso se väyläero. Vaikka siinä ei olisi ihmisenä mitään, mutta siinä on vaan se, että siellä pitäisi olla lattiatasolla niitä omia moottoreita.”

LIIKUNTAVASTAAVA

Hankkeen kokemusten perusteella näyttääkin siltä, että ”äijän” saa liikkeelle parhaiten toinen ”äijä”. Positiivinen asennemuutos liikunnallisempaan ja terveellisempään elämäntapaan tapahtuu helpommin, jos asiaa vie eteenpäin joku omasta porukasta. Hallinnon puolelta ylhäältäpäin tuleva asennemuokkaus torjutaan paljon helpommin kuin omien ”äijäkaverien” parista tulevat mielipiteet. Eli ainakin terveys- ja liikuntatottumuksiin liittyvissä asioissa vertaisvaikuttaminen toimii huomattavasti paremmin kuin ylhäältä alaspäin vaikuttaminen. Toisaalta hankkeessa huomattiin se, että myös työnantajan ja esimiesten puolelta tuleva kannustus liikuntaan ja itsestä huolehtimiseen koetaan tärkeänä.

”Ei se veisi yritystä konkurssiin, jos saisi käyttää tunnin työajasta liikuntaan. Mutta siinä tulisi sellainen olo työntekijälle että (-) firma ajattelee mua ja mun hyvinvointia, eikä vaan toisinpäin, että firma ei välitä paskan vertaa mitä mä teen. (-) Firma saa sitten sen hyödyn jossain vaiheessa. Vähän ajan päästä se näkee, että sairaspöytäoloprocentti on tippunut puoleen tai on tippunu viisi pykälää tai tämmöstä.”

TYÖNTEKIJÄ

Hankkeessa tuli hyvin ilmi se, että johdon tuki ja sitoutuminen on olennaista työhyvinvoinnin ja työyhteisöliikunnan edistämiseksi. Yritysten johdon ja HR-puolen työterveystietouden kasvattamiseen ja sitä kautta asiaan sitoutumiseen tulee kiinnittää huomiota ennen kuin asiat voivat valua yrityksessä alaspäin. Työhyvinvoinnin edistäminen yrityksessä ei etene itsestään vaan toimintaan on kohdistettava selkeitä aikaresursseja eri toimijoille yrityksen sisällä. Aikaresurssit nousivatkin Metalliliikkuu -hankkeen yrityksissä selkeäksi ongelmaksi. Halua asioiden eteenpäinviemiseen esimerkiksi yritysten HR-hallinnon puolella olisi ollut, mutta siihen ei oltu resursoitu yritysjohtajien puolelta riittävästi aikaa.

Metalliliikkuu -hankkeen ajalle sijoittui kaksi taloustaantumaa, joilla oli merkittävät vaikutukset hankkeeseen. Kaikissa yrityksissä käytiin hankkeen aikana yt-neuvotteluja, joiden seurauksena tuli irtisanomisia tai lomautuksia. Tapahtumat vaikuttivat paitsi hankkeen käytännön järjestykseen, ennen kaikkea ihmisten mieliin ja ilmapiiriin. Ansiokasta oli, että vaikean taloudellisen tilanteen aikana yritysten sitoutuminen hankkeeseen kuitenkin säilyi, vaikka osallistumisinnostus eri toimintoihin selvästi laski.

Metalliliikkuu -hankkeen myötä saatiin selkeästi vietyä työpaikkaliikunnan ja -hyvinvoinnin asiaa niin yrityksen johdon suuntaan kuin työntekijätasollekin vaikka aktiivinen osallistuminen hankkeen eri toimintoihin oli odotettua heikompaan. Hanke herätti yritykset miettimään erilaisia tapoja tukea työhyvinvointia. Asioita on pohdittu esimerkiksi työsuojelukokouksissa ja erillisessä työhyvinvoinnin ryhmässä. Yhden yrityksen liikuntavastaava kertoi positiivisena muutoksena sen, että hankkeen myötä kahvipöydissä on alettu keskustelemaan hyvinvointiin liittyvistä asioista ja siten ne ovat päivittäin esillä.

”Kyllä sinne takaraivoon on kuitenkin tullut se ajatus, että mikä on tärkeää, ja että itsestä huolehtiminen olisi tärkeää. (-) Veikkaan, että suurimmalle osalle on sellainen mielikuva jäänyt. Se on jo osavoitto.”

LIIKUNTAVASTAAVA

Yrityksiin jäi hankkeen seurauksena elämään myös konkreettisia toimintoja, jotka edistivät sekä fyysistä hyvinvointia että myönteistä ilmapiirin muodostumista liikuntaa kohtaan. Yhden yrityksen liikuntavastaavat, jotka kävivät hankkeen tarjoaman taukojumppakoulutuksen, pitivät omalla osastollaan 10 minuutin taukojumpan joka aamu ja jumppaamassa on ollut lähes koko osasto. Toisessa yrityksessä on tehdashallin seinille laitettu yrityksen logoilla varustetut värikkäät kuvalliset taukojumppaohjeet ja kepit on asetettu saataville keppijumppaa varten. Ja vaikka osa metallialan ”äijistä” koki taukojumpan liian naismaisena hommana, myönteisiä asioita tapahtui heidänkin keskuudessaan. Eräässä yrityksessä työntekijät hitsasivat itselleen leuanvetopaikan hallin nurkkaan ja ryhtyivät haastamaan toinen toisiaan leuanvetoon.

”Miehet ottaa kahvikupin ja lähtee ulos tupakalle ennemmin kuin tekee keppijumppaa.”

LIIKUNTAVASTAAVA

Myös niska-hartia -jumpan jatkuminen hankkeen jälkeen, yhteistyön tiivistyminen entisestään työterveyshuollon kanssa sekä muutamien ihmisten elämänmuutos ovat olleet konkreettisia onnistumisia hankkeessa.

Yksi Metalli liikkuu -hankkeen selkeä onnistuminen oli toimivan verkoston luominen. Erityisesti yrityksiin syntynyt liikuntavastaavien ja liikuntayhdyshenkilöiden verkosto sekä yhteistyö Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n kanssa on voimavara, joka on auttanut liikunta-asioiden eteenpäinviemistä ja kehittämistä yrityksissä myös hankkeen jälkeen. PHLU on jatkanut yhteydenpitoa yrityksiin hankkeen jälkeen ja osalle yrityksistä on järjestetty mm. kehonkoostumus- testejä, UKK-kävelytesti, cooperintesti, ravitsemusluentoja ym.



KUVA 12. Puristusvoimamittaus



KUVA 13. Työyhteisöliikuntaa Kempillä 19.6.2013.

Merkittävin konkreettinen osoitus hankkeen vaikuttavuudesta on kaksi vuotta hankkeen päättymisen jälkeen käynnistynyt liikuntaneuvontapalvelu, jonka käytännön toteuttamisesta PHLU vastaa. Tällä hetkellä yksi hankkeen viidestä yrityksestä on ottanut liikuntaneuvonnan käyttöön ja todennäköisesti myös toinen yritys on lähdössä mukaan liikuntaneuvontaan vuoden 2014 aikana. Liikuntaneuvonnassa työterveyden lähetteellä terveytensä kannalta liian vähän liikkuva työntekijä ohjataan liikuntaneuvojalle, joka yhdessä asiakkaan kanssa kartoittaa asiakkaan tilanteen ja suunnittelee toimenpiteitä fyysisen kunnon parantamiseksi. Neuvontaprosessiin kuuluu useampi henkilökohtainen tapaaminen. Yrityksissä toteutettavassa liikuntaneuvonnassa on otettu mallia maakunnallisesta liikuntaneuvonnasta, jota PHLU on myös ollut vahvasti viemässä eteenpäin.

Vaikka Metalli Liikkuu -hankkeen myötä yritysten henkilöstölle saatiin vietyä tietoa liikunnan ja terveellisten elämäntapojen merkityksestä, ei terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia ja kaikkein passiivisimpia työntekijöitä onnistuttu hankkeen aikana aktivoimaan mukaan toimintaan siinä määrin kuin oli tavoitteena. Metallialan yritysten ”äijät” ovat haastava kohderyhmä terveitä elämäntapoja ja liikunnallisuutta edistävälle hankkeelle. Mitään helppoja ja nopeita patenttiratkaisuja vähän liikkuvan aktivoimiseksi ei ole vaan asioiden edistäminen vaatii pitkäjännitteistä työtä ja henkilökohtaisia kohtaamisia näiden ihmisten kanssa. Liikuntaneuvonta, joka nyt kaksi vuotta hankkeen päättymisen jälkeen käynnistyy kahdessa yrityksessä ja mahdollisesti laajenee jatkossa myös muihin yrityksiin, on yksi toimiva työkalu tähän. Työyhteisöliikunnan edistämisessä ei voi siis tarjota massamitalla kaikkea kaikille vaan tarjontaa täytyy kohdentaa ja eriyttää erilaisten tarpeiden mukaan, jos halutaan tuloksia.

Työhyvinvoinnin ja työyhteisöliikunnan edistäminen on haastavaa, mutta merkittävää työtä, johon kannattaa investoida. Siitä hyötyvät niin yritykset, yhteiskunta kuin se yksittäinen työntekijäkin, jonka työkyky ja elämänlaatu paranee liikunnallisemman ja terveellisemmän elämäntavan myötä. Ja vasta sen jälkeen kun suurin osa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvista metallialan ”äijistä” on saatu aktivoitua liikkeelle ja kiinnostumaan oman terveytensä ylläpitämisestä, voidaan pohtia eläkeiän nostoa ja työurien pidentämistä.

Metalli Liikkuu -hanke 2008–2011

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n koordinoima työhyvinvointia ja työyhteisöliikuntaa edistävä hanke. Hanke on saanut tukea Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelmasta. Hankkeessa mukana olleet yritykset ovat Be Group Oy Ab, Kemppi Oy, Sandvik Mining and Construction Oy, Stala-Yhtiöt Oy ja Peikko Finland Oy. Hanke on toteutettu yhteistyössä Metalliliiton, Teknologiateollisuus ry:n ja Ammattiliitto Pron kanssa.

Valtakunnallinen Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma palkitsi Metalliliikkuu -hankkeen vuoden 2011 terveysliikuntahankkeena.

Kustaa Ylitalo
projektikoordinaattori,
Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry.



LÄHTEET

HEISKANEN, J., KÄRKKÄINEN, O-P., HAKONEN, H., LINDHOLM, H., EKLUND, J., TAMMELIN, T. HAVAS, E. 2011. *Suomalaisen työikäisen kestävyyskunto. Nykyhetken tilanne ja ennusteita.* Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 247. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.

HELA KORPI, S., HOLSTILA, A-L., VIRTANEN, S. & UUTELA, A. 2012. *Suomalaisten aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2011.* Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 45. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL).

HUSU, P., PARONEN, O., SUNI, J. & VASANKARI, T. 2011. *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset.* Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.

TURPEINEN S., VALKAMA N. 2013. *Metalli Liikkuu -hankeeseen (2008–2011) loppuraportti. Työyhteisöliikunnan edistäminen paikallisena yhteistyönä.* Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 270. Jyväskylä 2013: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.

Valtioneuvoston kanslia 2011. Pääministeri Jyrki Kataisen hallituksen ohjelma.
<http://valtioneuvosto.fi/hallitus/hallitusohjelma/pdf/fi.pdf>

11. Työkykypassi hyvinvointi-innovaationa

Johdanto

Muotoilin syksyllä 2011 pro gradu -tutkielmani (Tuominen 2013) tutkimustehtävän seuraavasti: millaiset tekijät vaikuttavat ammattiosaajan työkykypassin käyttöönottoon ammatillisessa koulutuksessa? Kiinnostus aihetta kohtaan nousi työstäni Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hankkeessa, jonka yhtenä tavoitteena oli ammattiosaajan työkykypassin käyttöönottamisen edistäminen, sekä halusta saada selville, miten hektistä työtä tekevät opettajat omaksuvat uusia innovaatioita. Millainen työkykypassin pitäisi olla, ja voisiko sen käyttöönottamista edistää jotenkin? Lähdin etsimään vastausta asettamaani tutkimustehtävään haastatteleamalla kymmentä ammatillisen koulutuksen opettajaa, jotka edustivat kahta eteläsuomalaista ammattioppilaitosta. Haastateltavat olivat ammattiaineen opettajia ja liikunnanopettajia. Haastattelumuotona käytin teemahaastattelua ja analyysin tekemiseen sisällönanalyysiä. Molemmissa oppilaitoksissa ammattiosaajan työkykypassi oli otettu vasta hiljattain käyttöön, joten sain tutkia työkykypassin käyttöönoton ensiaskelia. Esittelen tässä artikkelissa pro gradu -tutkielmani tuloksia, jonka sain valmiiksi keväällä 2013.

Työkykypassi on ammatillisen koulutuksen opiskelijan työväline oman työkyvyn ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Passin tavoitteena voidaan pitää opiskelijan motivoimista huolehtimaan omasta toiminta- ja työkyvystä. Lisäksi passin suorittamisen avulla pyritään vahvistamaan opiskelijoiden ammatillista kasvua, sekä vastaamaan alakohtaisiin haasteisiin kuten työturvallisuuteen ja ergonomiaan. (Opetushallitus 2008.) Passin kehitystyö sai alkunsa vuonna 2006 Opetushallituksen, opetusministeriön ja Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, Saku ry:n reagoitua useisiin tutkimuksiin, joiden mukaan ammattiin opiskelevilla oli samanikäisiä lukiolaisia heikommät terveystottumukset ja -tietämys (ks. mm. Holappa 2005; Mikkonen & Tynkkynen 2010 sekä Kouluterveyskyselyt).

”If an idea seems new to the individual, it is an innovation” (Rogers, 2003, 12).

Ymmärsin pro gradu -tutkielmassani työkykypassin ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden hyvinvointiin liittyvänä innovaationa. Innovaation ei tarvitse olla objektiivisesti katsottuna uusi, kunhan se on uusi omaksujan kannalta. Innovaatioteorioista hyödynsin eniten Rogersin (2003) innovaatioiden diffuusio -teoriaa, jonka avulla voidaan tutkia innovaatioiden käyttöönottamista ja omaksumista. Sain teoriasta teoreettista viitekehystä ja tukea läheystyössäni uusia työkykypassin käyttäjiä. Tutkimissani oppilaitoksissa ammattiosaajan työkykypassi oli sekä opiskelijoille että henkilökunnalle uusi asia, josta he muodostavat mielipiteensä. Määritin työkykypassin käyttöönottamisen tarkoittavan prosessia, jossa se joko omaksutaan eli liitetään osaksi yksilön tai organisaation käytänteitä, tai sen käyttö hylätään.

Innovaatioiden diffuusio

Rogersin (2003, 5–6) mukaan innovaatioiden diffuusio on prosessi, jossa innovaatio leviää tiettyjen kanavien kautta, tietyssä ajassa, tietyn sosiaalisen yhteisön tietoisuuteen. Leviäminen voi tapahtua spontaanisti tai suunnitellusti. Rogers kuvaa innovaatioiden leviämistä ikään kuin ”epidemiaksi”, joka leviää käyttäjältä toiselle. Innovaation omaksuja voi olla joko yksilö tai organi-

saatio. Työkykypassia voidaan tarkastella hyvinvointi-innovaationa joko yksilön tai organisaation kannalta. Yksilö voi olla passia suorittava opiskelija, opettaja tai muu oppilaitoksen henkilökuntaan kuuluva henkilö. Toisaalta työkykypassin omaksumista voidaan tarkastella koko oppilaitoksen eli organisaation näkökulmasta. Innovaatioiden omaksuminen tapahtuu kun yksilö tai organisaatio muuttaa käytäntöjään (Denning & Dunham 2010, 6). Omaksuja muodostaa kokeilemastaan innovaatiosta mielipiteen ja joko hyväksyy tai hylkää sen.

Rogersin (2003, 170) mukaan innovaatioiden omaksuminen yksilön näkökulmasta tapahtuu viidessä eri vaiheessa. 1) Ensimmäiseksi omaksujan tulee saada tietoa innovaatiosta, jotta hän voi muodostaa siitä mielipiteensä. 2) Toiseksi omaksujan täytyy vakuuttua innovaation hyödyllisyydestä. Mikäli omaksuja kokee innovaation itselleen hyödylliseksi, hän tekee 3) päätöksen sen 4) käyttöönottamisesta. Mikäli omaksuja ei vakuutu innovaation hyödyllisyydestä, hän hylkää sen. 5) Viimeisenä vaiheena innovaatioiden omaksumisessa on vahvistuksen hakeminen käyttöönottamiselle. Vahvistus voi tarkoittaa esimerkiksi johdon tukea tai hyväksyntää.

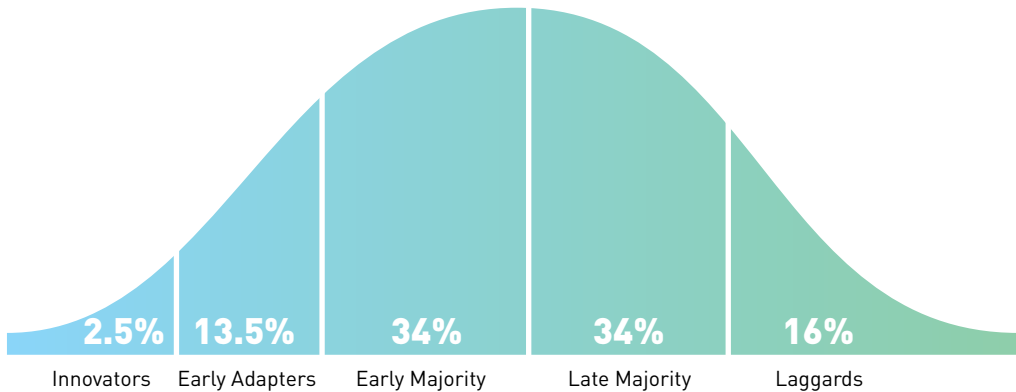


KUVIO 2. Innovaation omaksumisprosessi (Rogers 2003, 170)

Useat tutkimukset ovat osoittaneet yksilön innovatiivisuuden olevan tärkein tekijä innovaation omaksumisen kannalta. Innovatiivisuudella tarkoitetaan yksilön herkkyyttä omaksua uusia asioita. (Rogers 2003, 279–285.) Rogers on kehittänyt innovatiivisuuteen perustuvat omaksumiskategoriat, jotka ovat:

1. Innovaattorit, innostuneet (innovators)
2. Aikaiset omaksijat, visionäärit (early adopters)
3. Aikainen enemmistö, pragmatikot (early majority)
4. Myöhäinen enemmistö, konservatiivit (late majority)
5. Vitkastelijat, skeptikot (laggards)

Innovaattoreiden eli innostuneiden ryhmä koostuu yksilöistä, jotka ovat kaikista herkimpiä omaksuaan uusia innovaatioita. Aikaisten omaksujien ryhmä haluaa hyötyä innovaation nopeasta käyttöönotosta ja on valmis kehittämään sitä. Aikaisen enemmistön ryhmään kuuluvat haluavat saada ensimmäisiltä käyttäjiltä positiivisia kokemuksia ennen innovaation kokeilemistä. Myöhäinen enemmistö omaksuu innovaation vasta, kun työyhteisön painostus tai muut syyt siihen pakottavat. Heille aikaisempien omaksujien myönteiset kokemukset innovaation käytöstä ovat erityisen tärkeitä, koska he haluavat välttää käyttöönottamiseen liittyvät riskit ja epävarmuustekijät. Viimeinen vitkastelijoiden ryhmä pyrkii välttelemään muutosta. Vitkastelijat ottavat innovaation käyttöönsä vasta kun heidät pakotetaan siihen. (Rogers 2003, 279–285.) Lahtinen (2007, 92) erottaa Rogersin mallin viimeisestä ryhmästä eli vitkastelijoiden ryhmästä viimeiset 2,5 %, joita hän kutsuu AKRY:ksi eli Ainoastaan Kuolleen Ruumiini Yli -ryhmäksi.



KUVIO 3. Yksilön innovatiivisuuteen perustuvat omaksumiskategoriat (Rogers 2003, 281)

Siirryttäessä omaksumiskategorialta toiselle, edelliseltä tasolta pitää saada tarpeeksi positiivista palautetta, jotta omaksujien määrä voi kasvaa. Erityisesti huomiota tulisi kiinnittää siirryttäessä aikaisten omaksujien ryhmästä aikaisen enemmistön ryhmään. Näiden kahden ryhmän välillä voidaan ajatella olevan kuilu, jonka yli täytyy rakentaa silta. Silta rakennetaan aikaisempien omaksujien positiivista kokemuksista. (Apilo, Taskinen ja Salkari 2007, 203; Lahtinen 2007, 92–93.) Idean ymmärtäminen on oleellista työkykypassin levittämistyössä, mikäli ensimmäiset käyttäjät kokevat passin hyödyttömäksi, sen leviäminen on erittäin hankalaa.

Millainen innovaation tulisi olla?

Rogersin (2003, 221–223) mukaan innovaatioilla on viisi perusominaisuutta, jotka vaikuttavat niiden leviämiseen. Nämä ominaisuudet ovat:

1. suhteellinen etu (relative advantage)
2. yhteensopivuus (compatibility)
3. monimutkaisuus (complexity)
4. kokeiltavuus (trialability)
5. näkyvyys (observability).

Suhteellinen etu on innovaation omaksumisen kannalta tärkein ominaisuus. Omaksujan pitää kokea innovaatio jotenkin hyödyllisemmäksi kuin aikaisemmat käytänteet, jotta sen omaksumiseen olisi mahdollisuus. Tärkeää on myös se, että innovaatio sopii yhteen omaksujan aikaisempiin kokemuksiin ja käytänteisiin. Jos innovaation käyttäminen on liian monimutkaista, sen omaksuminen on vaikeampaa kuin helppokäyttöisen innovaation. Omaksumisen kannalta olisi hyvä, jos innovaatiota voi kokeilla etukäteen, tällöin ostajan ei tarvitse ostaa ns. sikaa säkissä. Innovaation näkyvyydellä tarkoitetaan sen tulosten näkyviksi tekemistä eli markkinointiarvoa. (Rogersin 2003, 221–223.)

Greenhalgh, Glenn, Macfarlane, Bate ja Kyriakidou 2004 ovat lisänneet Rogersin viiden perusominaisuuden listaan myös mahdollisuuden kehittää (reinvention) innovaatiota. Mahdollisuus muokata ja kehittää innovaatiota lisää omaksujan hyväksyvää kantaa. Näin omaksuja voi tehdä

uudesta innovaatiosta paremmin itselleen sopivan. (Greenhalgh ym. 2004, 596–597). Brancheaun (1987, 3) mukaan innovaation omaksumiseen vaikuttavat yksilölliset erot kuten ikä, koulutus tai asenne.

Tulosten pohdintaa

Innovaation käyttöönotto ammatillisessa oppilaitoksessa koskee kapeimmillaan vain yhtä kohderyhmää, esimerkiksi opettajia. Laajimmillaan se voi kuitenkin koskea koko organisaatiota ja sen kaikkia kohderyhmiä: opiskelijoita, opettajia ja muuta henkilökuntaa. Keskityin pro gradu -tutkielmassani kuvaamaan työkykypassin käyttöönottoa opettajien näkökulmasta, koska minusta he ovat avainasemassa työkykypassin käyttöönoton kannalta. Innovaation käyttöönottaminen alkaa kaikkein innokkaimpien eli innovaattoreiden ryhmästä. Innovaattorit haluavat kokeilla uutta ja olla kehityksen kärjessä. Mikäli he kokevat innovaation tuovan parannuksen vanhaan tai hyödyttävän heidän omaa työtään, he levittävät positiivista palautetta innovaatiosta. Siksi innovaation ensimmäiset käyttäjät ovat sen käyttöönoton kannalta kaikkein tärkein ryhmä. (Apilo ym. 2007, 202–203; Rogers 2003.)

Tutkimusaineistosta nousseiden tulosten mukaan haastattelemani opettajat kokivat työkykypassin tarpeellisenä ja hyödyllisenä. Erityisesti työkykypassista koettiin olevan hyötyä motivoitaessa opiskelijoita työkyvystä huolehtimiseen. Työkykypassin käyttöönottamiseen liittyy haastateltavien mielestä kuitenkin monia organisatorisia haasteita, jotka pitää ratkaista, ennen kuin työkykypassi voidaan ottaa käyttöön laajemmalti. Isoihin ja pieniin oppilaitoksiin liittyy erilaisia haasteita, esimerkiksi tiedottamiseen tai vastuukysymyksiin liittyen. Työkykypassin ominaisuuksista tärkeimmiksi koettiin sen hyödyllisyys, helppokäyttöisyys ja näkyvyys muille käyttäjille. Opettajat toivoivat koko oppilaitoksen tukevan työkykypassin käyttöönottamista. Jotta työkykypassi voisi juurtua pysyväksi osaksi oppilaitoksen toimintaa, sen käyttöönottaminen tulee perustella ja organisoida hyvin. Käyttöönottamisen tueksi tarvitaan resursseja kuten aikaa, rahaa, työyhteisön tukea ja koulutusta.

Innovaation markkinoinnin kannalta on tärkeä ymmärtää, miten kutakin omaksumisryhmää kannattaa lähestyä. Eri ryhmien välillä voi olla kuiluja, jotka johtuvat ryhmien välisistä eroista. Innovaation markkinoinnissa tulisi kiinnittää huomiota siihen, kuinka kuilut eri ryhmien välillä ylitetään. Ammatillisessa koulutuksessa on paljon eri aloja, joilla on erilaiset tarpeet työkyvyn ylläpitämiseen. Lisäksi opiskelijoiden ikä, kokemus ja motivaatio vaihtelevat suuresti. Ammatiosajaan työkykypassin tunnetuksi tekemiseen tarvitaan aktiivista tiedottamista ja työn näkyväksi tekemistä. Omaksuttu innovaatio täytyy pitää elävänä, muuten se hiipuu, innovaation ylläpitäminen vaatii jatkuvaa työtä (Heikkilä 2010, 226). Tämän vuoksi työkykypassin pitäisi näkyä koko oppilaitoksen arjessa, käytänteissä ja virallisissa dokumenteissa, kuten opetussuunnitelmassa.

Heikkilän (2010, 191) mukaan innovaation käyttöönottaminen on yksilöllistä ja tilannesidonnaista. Työkykypassin käyttöönottoon vaikuttavat tekijät olivat tutkimusaineistoni mukaan hyvin erilaisia riippuen monista eri syistä. Yksi tekijä oli haastateltavan kokemus opettajana. Nuorempien opettajien toiveet liittyen työkykypassin käyttöönottamisen tukeen olivat konkreettisia ja käytännöllisiä, kuten lajikeilujen järjestäminen ja koulutukset. Kokeneemmat opettajat näkivät työkykypassin opiskelijoita hyödyttävänä asiana, jonka käyttöönottamisen täytyy muuttaa koko oppilaitoksen rakenteita, jotta se voisi juurtua pysyväksi käytänteeksi.

Innovaatioita arvioidessa otetaan huomioon saadut hyödyt suhteessa vaadittuihin resursseihin (Heikkilä 2010, 190). Hyötyä voidaan mitata esimerkiksi taloudellisesti, käyttömukavuutena tai sosiaalisena nousuna (Rogers 2003, 229–240). Haastattelemani opettajat olivat yksimielisiä siitä, että uudesta käyttöönotettavasta innovaatiosta täytyy tulla konkreettista hyötyä joko itselleen tai opiskelijoille, mieluummin molemmille. He kokivat työkykypassin hyödylliseksi, mutta eivät osanneet sanoa miten saada oppilaiden ja opettajien enemmistö käyttämään työkykypassia. Sekä opiskelijoiden että opettajien tulee kokea työkykypassi tarpeelliseksi, jotta sen käyttöönotto leviäisi oppilaitoksissa. Tällä hetkellä tarpeen näkevät lähinnä opettajat, opiskelijat eivät ole vielä vakuuttuneita. Tässä piilee yksi työkykypassin laajamittaisen käyttöönoton suurimmista haasteista, varsinainen käyttäjäkunta ei ole vielä vakuuttunut työkykypassin tarpeesta.

Tutkielmani tuloksissa erottuivat Rogersin (2003) innovaatioiden perusominaisuuksista erityisesti suhteellinen hyöty, käytettävyys ja näkyvyys. Haastateltavien mukaan oli myös tärkeää miten ja kuka uutta innovaatiota ”markkinoi”. Eräs haastateltavista kertoi ihan hyvästä hankkeesta, mutta sen vetäjä ei ollut tarpeeksi innostava, joten hänen markkinoimansa innovaatio ei ottanut tuulta alleen. Muutama haastateltavista korosti, että innovaation käyttöönottamisessa pitää kuunnella opettajia ja oppilaita. Lampikosken ja Lampikosken (2004, 164) mukaan moni ”ylhäältä alas” -periaatteella käyttöönotetun innovaation omaksuminen on hankalaa, ellei varsinaisia käyttäjäryhmiä ole otettu huomioon. Työkykypassilla on vielä edessään pitkä matka suuren yleisön tietoisuuteen.

Opetushallituksen (2008, 23) mukaan ammattiosaajan työkykypassin pilottiprojekteilla on ollut myönteisiä vaikutuksia ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden hyvinvointiin. Työkykypassin avulla on pystytty aktivoimaan opiskelijoita, työkyky on parantunut, opiskeluun yhdistetty harrastustoiminta on tukenut oppimista ja oppilaitoksen yleinen ilmapiiri on parantunut. Työkykypassi kokeilut ovat lisänneet opettajien välistä yhteistyötä ja kehittäneet myös henkilöstön mahdollisuuksia omasta työkyvystä huolehtimiseen. (Opetushallitus 2008, 23.) Teemu Joensuu (2012, 44) teki työkykypassia suorittaville opiskelijoille kyselyn (N=293), jonka tuloksena 58 % opiskelijoista suosittelisi työkykypassia myös kavereilleen. Vain 7 % opiskelijoista ei suosittelisi työkykypassia opiskelukavereilleen. Passin tarve ja sisältö ovat itsessään tunnustettuja, mutta itse tuote pitää luoda sellaiseksi että sen leviäminen on mahdollista organisaatioissa.

Jarkko Tuominen

Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät
-hankkeen projektipäällikkö



LÄHTEET

- APILO, T., SALKARI, I. & TASKINEN, T. 2007. *Jobda innovaatioita*. Helsinki: Talentum.
- BRANCHEAU, J. 1987. *The Diffusion of Information Technology: testing and extending innovation diffusion theory in the context of end-user computing*. Minnesota: University Press.
- DENNING, P. & DUNHAM, R. 2010. *The Innovator's way – essential practices for successful innovation*. Massachusetts: Institute of Technology.
- GREENHALGH, T., GLENN, R., MACFARLANE, F., BATE, P. & KYRIAKIDOU, O. *Diffusion of Innovations in Service Organizations: Systematic Review and Recommendations*. The Milbank Quarterly 82(4). Saatavilla [www-muodossa: http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.0887378X.2004.00325.x/abstract;jsessionid=3D0DF7FA4EB82372D8C3E52D4B94589E.d03t00](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.0887378X.2004.00325.x/abstract;jsessionid=3D0DF7FA4EB82372D8C3E52D4B94589E.d03t00).
- HEIKKILÄ, J. 2010. *Luovasta ideasta innovaatioon – luovuus ja innovatiivisuus selviytymiskeinona*. Turku: Enostone.
- HOLAPPA, L. 2005. *Sairasta sakkia? Ammattiin opiskelevien hyvinvointi 2005*. Suomen ammattiin opiskelevien keskusliitto. Helsinki.
- JOENSUU, T. 2012. *Ammattiosaajan työkykypassi – avain hyvinvointiin ja työelämään?* Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunnan ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyö.
- Kouluterveyskyselyn 2010 Päijät-Hämeen raportti: <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/alueittain/phame.htm>
- LAHTINEN, J. 2007. *Hankkeet haltuun*. Teoksessa: Projekti tuli taloon, käymään vai asumaan? Kokemuksia syrjäytymisen ehkäisy -projektien tuloksista ja toteuttamisesta ammatillisissa oppilaitoksissa. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu (HAMK)
- LAMPIKOSKI, K. & LAMPIKOSKI, T. 2004. *Kehitä ideasi innovaatioksi*. Vantaa: Dark Oy.
- MIKKONEN, J. & TYNKKYNE, L. 2010. *Terve amis! Ammattiin opiskelevien terveyden taustatekijät: 50 toimenpide-ehdotusta terveyserojen kaventamiseksi*. Elämäntapaliitto.
- Opetushallitus 2008. Ammattiosaajan työkykypassi. Saatavilla [www-muodossa: http://alpo.fi/upload/pdf/tyokykypassi.pdf](http://alpo.fi/upload/pdf/tyokykypassi.pdf).
- ROGERS, E. 2003. *Diffusion of innovations*. Free Press. New York: Free Press.
- TUOMINEN, J. 2013. *Ammattiosaajan työkykypassi hyvinvointi-innovaationa. Käyttöönoston ensiaskleet ammatillisessa oppilaitoksessa*. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

12. Työkykypassi hotelli-, ravintola- & catering-alan aikuisopetuksessa

Työkykypassia lähdettiin toteuttamaan hotelli-, ravintola- ja catering-alan perustutkinnon valmistavassa koulutuksessa keväällä 2012 Lahden ja Heinolan toimipisteissä. Lahden ryhmässä oli n. 25 opiskelijaa, joista puolet innostui työkykypassi esittelyn perusteella passin suorittamisesta. Heinolan ryhmässä opiskelijoita oli 16, joista kaikki innostuivat passin suorittamisesta. Työkykypassin esittelyn opiskelijoille piti Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hankkeen projektipäällikkö Jarkko Tuominen.

Työkykypassi koostuu viidestä osa-alueesta joista jokainen on 40 h laajuinen kokonaisuus. Osa-alueiden toteutuksen sisältöä verrattiin kyseisen tutkinnon tutkinnonperusteiden osaamisvaatimuksiin, joista nostettiin keskeiset työkykyyn vaikuttavat aihealueet työkykypassin suorittamiseen. Näistä muodostui toteutussuunnitelma työkykypassista hotelli-, ravintola- ja cateringalalla.

Toiminta- ja työkykyä edistävän liikunnan osio perustui pääosin omaehtoiseen liikuntaan, josta tuli pitää liikuntapäiväkirjaa. Lisäksi vastuuopettajat järjestivät mahdollisuuksien mukaan lajikoiteiluja esim. golf, jooga, kiipeily ja ohjattu kuntosali harjoittelu. Hyvinvoivat Äijät -hankkeen kautta koulun kuntosalille saatiin monipuoliset ohjejulistet laitteiden oikeaan käyttöön. Opiskelijat myös tekivät UKK-kävelytestin passin suorittamisen alkuvaiheessa. Heinolan opiskelijoista useampi kuului normaali- ja heikkokuntoisten ryhmään eli heidän kohdallaan UKK-kävelytestin tulos oli hyvä terveystason mittari. Tämän osion toteuttamisessa myös otettiin esiin arki- ja hyötyliikunnan lisääminen varsinkin heikkokuntoisten kohdalla, koska sitä kautta toiminta- ja työkyky paranee.

Terveysosaamisen osio toteutui ravitsemuksen opetuksessa, jossa tuli esille suomalaiset ravitsemussuosittelut sekä perustietoa ravitsemuksesta. Lisäksi jokainen opiskelija piti ruokapäiväkirjaa viikon ajalta, josta keskusteltiin työkykypassin suorittamisen eri vaiheissa. Äijät-hankkeen tuottama välipala opasta käytettiin lisämateriaalina ravitsemuksen opetuksessa. Venyttelyä kokeiltiin myös taukojumppana, mutta se ei jäänyt pysyväksi käytänneeksi. Terveysosaaminen tuli esille myös henkilökohtaisessa terveystarkastuksessa, jonka toteuttivat Lahden ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijat. Henkilökohtaiset testitulokset innostivat opiskelijoita sitoutumaan terveyttä edistäviin elämäntapoihin. Lisäksi tähän osioon kuului alakohtaisen ensiavun opetusta.

Ammatin työkykyvalmiudet osion aiheita opetuksessa olivat työlainsäädäntö, työsuojelu, ergonomia, itsesuojelu ja henkilöstöriskien hallinta. Ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijat tekivät ergonomiamittauksia opetuskeittiössä ja lisäksi opiskelijat selvittivät ergonomian toteutumista työssä oppimisjaksolla aidoissa työympäristöissä. Opiskelijan ymmärrys ergonomian merkityksestä kehittyi näiden kokemusten myötä. Itsesuojelua harjoiteltiin ammattitaitoisen ohjaajan toteuttamassa harjoituksessa. Opiskelijat kokivat harjoitukset hyödyllisiksi niin työssä kuin vapaa-ajallakin. Poliisi oli kertomassa alan henkilöstöriskeistä ja niiden tunnistamisesta työssään.

Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot osion suorittaminen oli pääosin opiskelijoiden omalla vastuulla. Tähän osioon kuuluivat ryhmän omat tapahtumat, joita ryhmä järjesti vapaa-ajalla innostuksensa mukaan. Koulun järjestämät ryhmäytymispäivät kuuluivat tähän osioon. Työkykyvalmiuksien kehittämisen osiossa opiskelijat suorittivat aiheesta oppimistehtäviä työssä oppimisjaksoilla sekä kirjoittivat loppuraportin työkykypassin suorittamisesta.

Työkykypassi innosti opiskelijoita pohtimaan omaa työssä jaksamistaan, ja osa kokikin oman fyysisen kunnon parantamisen tarpeellisenä jaksamisen edistämiseksi. Työkykypassin toteutus vaati vastuuopettajilta resursseja tapahtumien suunnitteluun ja organisointiin. Työkykypassin toteutuksessa pyrittiin pitämään mielenkiintoa yllä aktiivisella tiedottamisella ja normaalista opetuksesta poikkeavilla tapahtumilla ja lajikokeiluilla. Pilottiryhmässä työkykypassin suorittamisen aloittaneista noin puolet keskeytti passin suorittamisen koulutuksen aikana. Keskeyttämisen syitä on vaikea arvailla, mutta pitkäjänteinen toiminta eri aihealueiden suorittamisessa saattoi tuntua raskaalta. Ohjauksen tarve passin suorittamisen eri vaiheissa on välttämätöntä.

Työkykypassin suorittaneet näkivät työkykyä edistävän toiminnan hyvänä. Positiiviseksi asioiksi nousi liikunnan merkityksen korostaminen, lihaskunnon merkitys alalla, terveellinen ravitsemus ja yhteisöllisyys työpaikalla. Kiinnostus työkyvyn ylläpitämiseen tulee lähteä opiskelijoista itsestään, jotta se olisi elinikäistä. Opiskelijat korostivat myös työkykypassin merkitystä työpaikan haussa, passi viestii hakijan aktiivisuudesta pitää itsestään huolta.

Hankkeen loputtua koemme haasteena työkykypassin käytännön organisoinnin ja kiinnostavuuden ylläpitämisen. Hankkeen aikana työkykypassi juurrutettiin osaksi alan koulutusta. Jatkossa työkykypassin toteutuksessa tullaan entistä enemmän antamaan vastuuta opiskelijaryhmille ja yksilöille itselleen työkyvyn edistämiseksi koulutuksen aikana.

Tarja Laaksonen

lehtori, Koulutuskeskus Salpaus

Kaija Taipale

lehtori, Koulutuskeskus Salpaus

Kirjoittajat



JENNI HANNULA

1. Mitä teit hankkeessa?

Toimin hankkeessa työharjoittelijana hankkeen käynnistämivuoden ajan sekä toisen toimintavuoden alussa.

2. Paras muistosi?

Pöytälätkäturnauksen finaalit sekä projektipäällikön kanssa innovointi hetket

3. Miten pidät itsestäsi huolta?

Liikun monipuolisesti, teen käsitöitä, tapaan ystäviä ja vietän aikaa läheisten kanssa, nukun ja syön terveellisesti

4. terveiset hankkeen kohderyhmälle eli nuorille miehille?

Tämän päivän nuori on huomisen aikuinen!

PIA HEMMILÄ

1. Mitä teit hankkeessa?

Koulutuspäällikkö kaupan ja hallinnon sekä tieto- ja viestintätekniikan koulutuksessa. Opiskelijahuoltoryhmässä ideoimme ja toteutimme yhteistyössä hankkeen kanssa ensimmäisen vuoden opiskelijoiden hyvinvointiteeman tapahtumia. Tapahtumat jakautuivat koko ensimmäisen opiskeluvuoden ajalle.

2. Paras muistosi?

Nuorten järjestäjien onnistumiset ja opiskelijamme touhukaina toiminnallisissa tapahtumissa. Esimerkkinä opiskelijoidemme palaute rentoutumisesta ja kommentti minulle: ”ensi kerralla tulet meidän kanssamme rentoutumaan ja peruutat kaikki kokoukset!”

3. Miten pidät itsestäsi huolta?

Tasaisesti hengen ja ruumiin kulttuurua. Suhtautumalla elämään ja työhön avoimesti, uteliaasti ja myönteisesti.

4. terveiset hankkeen kohderyhmälle eli nuorille miehille?

Pitäkää huolta itsestänne ja läheisistänne.



JARI-PEKKA JOKINEN

1. Mitä teit hankkeessa?

Olin ohjaamassa opiskelijoita erilaisissa opiskelijoiden järjestämissä tapahtumissa

2. Paras muistosi?

Se kun opiskelijat onnistuivat tapahtuman järjestämisessä ja olivat muutoilleet draamaksi sen toiminnan jota olivat toteuttaneet. Loistavaa!

3. Miten pidät itsestäsi huolta?

Käyn 3–4 krt viikossa lenkillä (Kävely, sauvakävely, hiihto). Lisäksi metsästään ja liikun muutenkin luonnossa.

4. terveiset hankkeen kohderyhmälle eli nuorille miehille?

Uskalla tehdä se mikä sinua hieman pelottaa, tällöin voit löytää itsestäsi jotain uutta ja upeaa!

TARJA KÄMPPI

1. Mitä teit hankkeessa?

Kuraattorina liiketalouden- ja tietojenkäsittelijöiden, ammattitartin ja AVA:n ryhmissä.

Hankkeessa toimin Salpauksen puolesta yhteyshenkilönä erilaisten toiminnallisten ryhmien toteuttajien ja koulun henkilöstön kanssa. Suunnittelimme ja arvioimme tapahtuneet yhdessä hankkeen vetäjien kanssa. Mahdollisuuksien mukaan olin mukana lähes kaikissa toteutuneissa jutuissa lukuvuoden aikana.

Roolini oli toimia vastuuhenkilönä koulumme taholta.

2. Paras muistosi?

Tärkeäksi ja parhaimmaksi anniksi koin kuraattorin työn/persoonan tutuksi tuominen opiskelijolle. Olen 100% varma, että tapahtuneiden jälkeen opiskelijoiden on ollut helpompi lähestyä minua asiassa kuin asiassa, koska "kasvot" ovat tulleet jo tutuksi.

Onnistumisen hetkistä en pysty nimeämään erityisesti mitään yhtä tiettyä, koska toteutusala oli niin laaja ja kohderyhmät erilaisia. Jokaisesta toteutusta jutusta mieleeni on jäänyt aina jotain positiivista, joka on lähtenyt opiskelijoiden palautteesta, ilmeistä, eleistä ja puheista tapahtumien jälkeen. Vaikka tapahtumaan olisi tultu hiukan nyreän ilmeisen, sieltä poistui kuitenkin pääsääntöisesti juttelevia iloisia nuoria.

3. Miten pidät itsestäsi huolta?

Perhe, ystävät ja liikunta ovat minulle tärkeitä. Suuntaamalla katse kohti tulevaisuutta, eikä murehtimalla menneitä pysyy oma mielikin virkeänä!

4. terveiset hankkeen kohderyhmälle eli nuorille miehille?

Heittäytykää, nauttikaa ja eläkää elämäänne täysillä, pitäen huolta itsestänne ja toisistanne!

Muistakaa samalla "elää ihmisiksi", niin kuin mummoni tapasi sanoa!



TARJA LAAKSONEN

1. Mitä teit hankkeessa?

Otin käyttöön työkykypassin Salpauksessa Maratael-alan aikuiskoulutuksessa.

Kehitin työkykypassin toteutussuunnitelman hotelli-, ravintola- ja cateringalalle.

Toimin työkykypassin mentorina Maratael-alalla.

2. Paras muistosi?

Lajikokeiluissa koetut onnistumisen ja innostumisen tunteet (opiskelijat)

3. Miten pidät itsestäsi huolta?

Harrastan monipuolisesti liikuntaa: juoksua, kahvakulaa, golfia, hiihtoa, kuntosaliharjoittelua

Tavoitteeni on edistää terveyttä ja työssä jaksamista monipuolisen liikunnan avulla. Laajasta lajikirjoista huolimatta pitää muistaa myös levätä.

4. terveiset hankkeen kohderyhmälle eli nuorille miehille?

Liikkuminen on itsestään huolehtimista, se kantaa läpi elämän :)



ANNA LAPPALAINEN

1. Mitä teit hankkeessa?

Olin hankkeessa mukana Koulutuskeskus Salpauksen yhteistyötahona. Toimin opiskelijatoiminnan koordinaattorina Salpauksessa ja järjestimme Jarkon kanssa yhdessä erilaisia tapahtumia, ryhmäytyksiä sekä harrastusmahdollisuuksia Salpauksen opiskelijoille. Pöytälatkäturnausta oli suurin projektimme hankkeen aikana.

2. Paras muistosi?

Parhaat muistot hankkeen kanssa tehtävään yhteistyöhön liittyvät pöytälatkäturnaukseen. Oli hienoa saada nuoria miehiä osallistumaan toimintaan ja innostumaan!

3. Miten pidät itsestäsi huolta?

Pidän omasta hyvinvoinnistani huolta liikkumalla paljon, olemalla luonnossa, syömällä hyvin ja nautiskelamalla elämästä! Herkkuja ja harrastuksia sopivassa suhteessa mielenkiintoista työtä ja perhettä unohtamatta!

4. terveiset hankkeen kohderyhmälle eli nuorille miehille?

Nuoria miehiä kannustaisin innostumaan, osallistumaan, olemaan rohkeita ja haaveilemaan! Omaan hyvinvointiin voi kiinnittää huomiota pienillä asioilla ja teoilla!



SATU LEINONEN

1. Mitä teit hankkeessa?

Valmentava/ ohjaava opettaja hankkeeseen osallistuville ammattikorkeakouluopiskelijoille

2. Paras muistosi?

loppuseminaarissa opiskelijaryhmän ilo ja tyytyväisyys siitä, että olivat ylittäneet mukavuusrajan ja oppineet paljon uutta

3. Miten pidät itsestäsi huolta?

Tapaan läheisiäni, seikkailen, lepään, ruokailen ja liikun riittävän terveellisesti

4. terveiset hankkeen kohderyhmälle eli nuorille miehille?

Arvostakaa itseänne, olette tärkeitä ja arvokkaita!

JUKKA-PEKKA LITJA

1. Mitä teit hankkeessa?

Osallistuin hankkeeseen merkonomi- ja datanomiopiskelijoille järjestetyn hyvinvointiteeman suunnittelutyön kautta. Tämän lisäksi toteutin hankkeen kautta Koulutuskeskus Salpauksen opiskelijoille suunnatun valokuvakerhon kevättalvella 2013.

2. Paras muistosi?

Huipentumia olivat ehdottomasti kaikki ne hetket, joina hankkeen toimintoihin osallistuneiden nuorten kasvoilta näkyi innostus ja mukaan heittäytyminen.

3. Miten pidät itsestäsi huolta?

Itsestäni pidän huolta harrastamalla liikuntaa monipuolisesti.

4. terveiset hankkeen kohderyhmälle eli nuorille miehille?

Hankkeen kohderyhmälle haluan lähettää terveiseni kolmen pointin kautta: Muista kohtuus kaikessa, ole oma itsesi ja tee asioita, jotka tekevät sinulle hyvää!



PEKKA PITKÄLÄ

1. Mitä teit hankkeessa?

Toimin ohjaavana opettajana Haaga-Helian puolelta sekä muutamien opiskelijatiimien tutoropettajana.

2. Paras muistosi?

Paras muisto oli eräälle Salpauksen ryhmälle toteutettu toimintapäivä. Ryhmä saapui hieman ennakkoluuloisesti paikalle, mutta opiskelijat saivat heidät innostettua mukaan toimintaan ja päivä oli varsin onnistunut, hienoa työtä opiskelijatiimiltä.

3. Miten pidät itsestäsi huolta?

Liikunnan harrastaminen on aina ollut se tärkein asia. Hyvä fyysinen kunto auttaa jaksamaan arjen askareissa.

4. terveiset hankkeen kohderyhmälle eli nuorille miehille?

”Tiedä mitä teet huomenna”



SUSANNA SALMI

1. Mitä teit hankkeessa?

Olin yhteyshenkilö Salpauksen puolelta opiskelijatoimintaan liittyen

2. Paras muistosi?

Paras hetki hankkeen tiimoilla on ollut valokuvauskurssin järjestäminen ja kaikki yhdessä tehdyt tapahtumat

3. Miten pidät itsestäsi huolta?

Hmm... Tähän olisi kivaa vastata, että liikkumalla ja syömällä terveellisesti :D, mutta vastaan että: nauttimalla elämän pienistä jutuista, hoitamalla puutarhaani ja ottamalla omaa aikaa perhe-elämän pyörteistä

4. terveiset hankkeen kohderyhmälle eli nuorille miehille?

Osallistukaa ja olkaa aktiivisia, niin löydätte keinon pitää itsenne kunnossa!





JARKKO TUOMINEN

1. Mitä teit hankkeessa?

Toimin hankkeen projektipäällikkönä eli ainoana työntekijänä. Työnkuvaani kuului mm. hankkeen toimintojen suunnittelu, toteutus, arviointi ja taloudesta huolehtiminen. Näin oman roolini oppilaitosyhteistyökoordinaattorina, jonka tehtävä oli rakentaa "win-win" -tyyppisiä yhteistyökuvioita eri oppilaitosten ja organisaatioiden välille.

2. Paras muistosi?

Parhaita hetkiä oli todella paljon hankkeen aikana! Oli hienoa nähdä kun nuoret innostuivat jostakin jutusta todella paljon, esimerkiksi pöytälatkäturnauksen aikana nuorilla miehillä oli tosi hieno meininki!

3. Miten pidät itsestäsi huolta?

Perhe ja harrastukset ovat minulle tärkeitä. Pysin viettämään mahdollisimman paljon aikaa perheen ja läheisten parissa, mieluiten mökillä luonnon helmasissa. Olen harrastanut aikidoa, kehonhallintaa ja musiikkia jo monen vuoden ajan. Uusimpana harrastuksena olen alkanut valokuvaamaan, jota olenkin päässyt harjoittelemaan hankkeen puitteissa paljon.

4. terveiset hankkeen kohderyhmälle eli nuorille miehille?

Suuri kiitos kaikille Salpauksen opiskelijoille! Kanssanne on ollut hauska työskennellä, ja olen oppinut teiltä paljon. Toivottavasti teistä tulee työkykyisiä tulevaisuuden työntekijöitä!

MIRJA VILHUNEN

1. Mitä teit hankkeessa?

Toimin opiskelijoiden ohjaajana, kannustajana, tsemparina, palautteen antajana, kyseenalaistajanakin niin toteutusten kuin raporttien suhteen

2. Paras muistosi?

Opiskelijapienryhmien keskinäinen ajatusten ja kokemusten jako toisilleen

3. Miten pidät itsestäsi huolta?

Pyrin nukkumaan riittävästi ainakin viikonloppuisin, Fil-laroimalla joka paikkaan läpi vuoden, tarkkailemalla ja pyrkimällä myönteiseen sisäiseen puheeseen, olemalla ei opetusalan henkilöiden seurassa vapaa-ajalla

4. terveiset hankkeen kohderyhmälle eli nuorille miehille?

Olette ihanan energisiä ja lutuisia



KUSTAA YLITALO

1. Mitä teit hankkeessa?

Ohjausryhmän jäsen Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilusta

2. Paras muistosi?

Oli hienoa nähdä, miten hankkeen toiminnallisessa lopuseminaarissa opiskelijoiden ylläpitämät toiminnalliset pisteet saivat toiset opiskelijat liikkeelle satapäin. Seminaarissa oli suuren "urheilujuhlan tunnelmaa" parhaimmillaan.

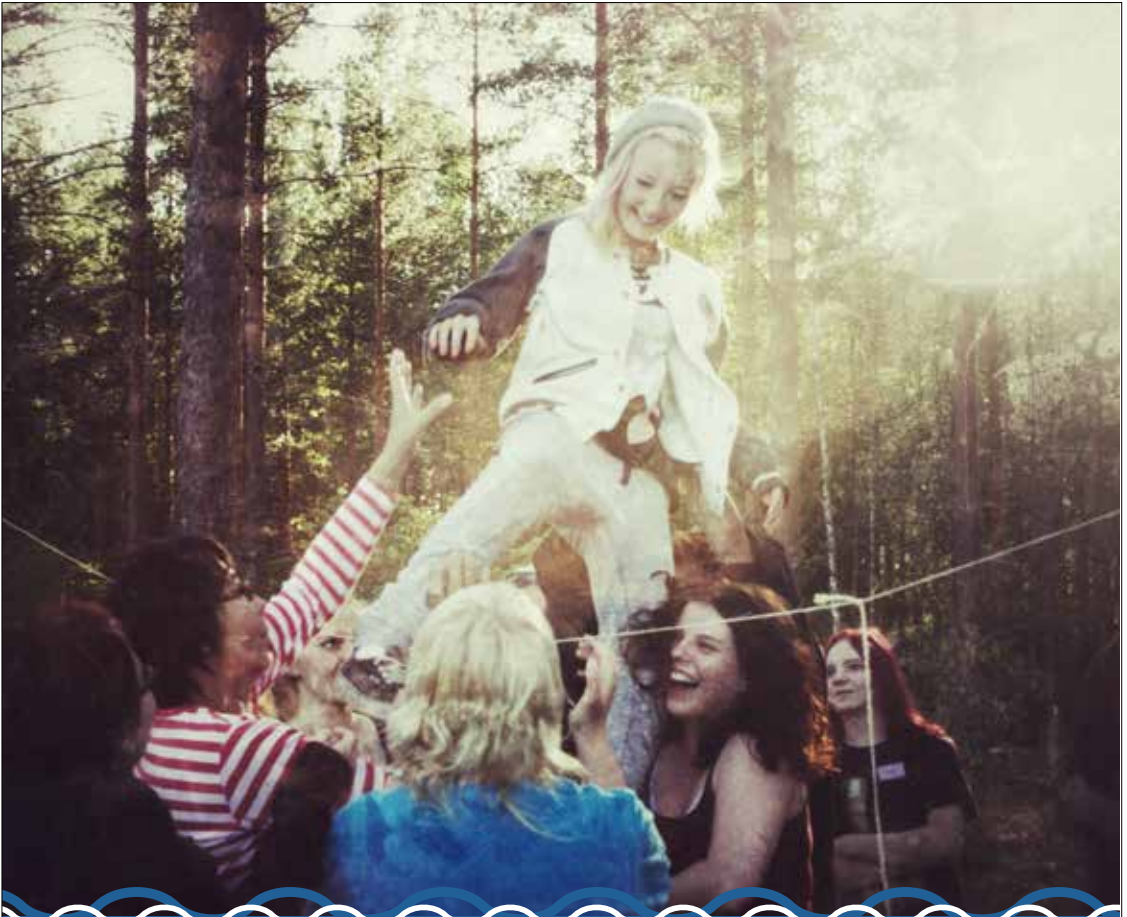
3. Miten pidät itsestäsi huolta?

Harjoittelen itämaisia taitoja aikidoa ja chi kungia, sekä hyötyliikun mahdollisimman paljon. Parhaimpina päivinä kävelyä tulee pelkästään hyötyliikunnan osalta yli 15 km. Yritän syödä terveellisesti ja nukkua riittävästi, mutta näissä epäonnistun usein pahasti.

4. terveiset hankkeen kohderyhmälle eli nuorille miehille?

Nuoruus on hienoa aikaa ja elämä mahdollisuuksia täynnä. Mieti, mitä sinä elämältäsi haluat ja keskity niihin asioihin, jotka tuottavat sinulle mielihyvää ja hyvää oloa. Panosta kiireettömään ja monipuoliseen syömiseen ja etsi itsellesi sopiva tapa harrastaa liikuntaa säännöllisesti. Kun pidät itsestäsi huolta niin elämästä saa paljon enemmän irti!





RTO

- Ryhmäyttämistä tukeva opas

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU

Jussi Leinonen
Sami Tirkkonen

Sisällysluettelo

Miksi ryhmäytyä?	3
Mitä ryhmäyttäminen on?	3
Ohjaajan rooli	4
Ryhmän jäsenten rooli	4
Ryhmän vaiheet	5
Harjoitteiden rakenne	6
Esimerkkiharjoitteet	7
Eri harjoitetyypit	8
”Ice Breakers”.....	8
Itsensä ilmaisutehtävät.....	9
Kommunikaatio.....	10
Ongelmanratkaisu & yhteistyö.....	11
Luottamus	12
Loppusanat	13
Lähdeluettelo	14
Muistiinpanoja varten	15
Lyhyt kertaus	16

Miksi ryhmäytyä?

Opiskelijoiden hyvinvoinnin ja oppimisen kannalta on tärkeää tuntea oma ryhmä turvallisenä ja hyvänä toimintaympäristönä. Turvallisessa ryhmässä opiskelija keskittyy paremmin opiskeluun eikä hänen tarvitse miettiä mihin voi osallistua ja mihin ei. Ryhmäytymisen avulla pyritään sitomaan opiskelija kouluun ja ryhmään paremmin, joka lisää turvallisuuden tunnetta. Tällä taas on suoraan verrannollinen vaikutus oppimismotivaatioon, oppimisaktiivisuuteen ja ryhmässä viihtymiseen.

Mitä ryhmäyttäminen on?

Ryhmä on kokonaisuus, joka muodostetaan jonkun tavoitteen takia. Ryhmillä on yleensä selkeä alku ja loppu. Koulussa ryhmällä tarkoitetaan yleensä luokkaa. Ryhmäyttäminen on pitkäkestoinen prosessi, joka alkaa ryhmän muodostumisesta ja kestää kunnes ryhmän hajoaa. Ryhmäyttämisessä keskitytään ryhmän jäsenten keskinäiseen vuorovaikutukseen, luottamukseen sekä viihtyvyyteen, niin sanottuun me- henkeen. Ryhmäytyminen itsessään tapahtuu aina vaikka siihen ei puututa, mutta sitä on mahdollisuus käyttää työkaluna ja tukea ryhmän kehitystä.



Ohjaajan rooli

Ohjaajan tulee toimia omalla persoonallaan ja olla aidosti läsnä. Tärkeää on, että ohjaajalla on aidosti aikaa ryhmälle. Ominaisuuksia, joita ohjaaja tarvitsee ryhmäyttämässä ovat harjoitteiden omaksuminen, ryhmän motivointi, havainnointi sekä tilanteisiin mukautuminen. Hänen tehtävänsä on myös luoda ryhmän kanssa säännöt, joiden puitteissa toiminta tapahtuu. Ohjaajan tulee luoda ryhmälle mielekkäitä ja sopivan haastavia harjoitteita niin, että ne tarjoavat kaikille onnistumisen kokemuksia. On myös hyvä huomioida, että epäonnistuminen harjoitteissa on täysin luonnollista sekä hyväksyttävää. Epäonnistuneen tehtävän jälkeen ohjaajan on hyvä tuoda ryhmän tietoisuuteen ne ryhmän seikat jotka johtivat epäonnistumiseen eikä yksilölliset suoritukset.

Ryhmän jäsenten rooli

Jäsenten tulee sitoutua osallistumaan ryhmän toimintaan, että ryhmäyttämistä voidaan tukea. Ryhmän jäsenille tulee painottaa, että hyppäävät mukaan toimintaan eivätkä pyri passiivisuudellaan estämään sitä. Ryhmäyttäminen on toimintaa joka tehdään ryhmän jäseniä varten. Tärkeintä ryhmän jäsenille on, että he saavat nauttia ja pitää hauskaa.



Ryhmän vaiheet

Ryhmän vaiheet koostuvat viidestä eri vaiheesta. Ryhmä ei välttämättä ole selkeästi jossain vaiheessa, vaan voi myös olla kahden vaiheen välillä. Toisinaan myös ryhmän kehityskaari voi taantua taaksepäin.

1. Muodostumisvaihe on ryhmän kehitysprosessin alku jossa tutustutaan toisiin ja luodaan yhteisiä sääntöjä ryhmälle.
2. Kuohuntavaihe sisältää usein ristiriitatilanteita, joissa tunteet pääsevät valloilleen ja esiintyy tyytymättömyyttä. Vaihe sisältää myös usein ihmetystä, mihin alun hyvä ryhmähenki on kadonnut.
3. Yhdenmukaisuusvaihe on yhteisöllistymistä ja ryhmä löytää enemmän yhteistä toiminnan pohjaa, jossa kaikilla on omat roolit. Palataan usein alussa luotuihin sääntöihin ja pyritään käsittelemään kuohunnassa valloilla olleita asioita.
4. Toimivan työskentelyn vaihe on nimensä mukaan vaihe, jossa työskennellään ryhmän tavoitteiden saavuttamiseksi tehokkaasti. Usein tässä vaiheessa ryhmä toimii parhaiten ja kaikki tietävät roolinsa ryhmässä.
5. Viimeisenä on lopettamisvaihe, sillä suurin osa yhdessä työskentelevistä ryhmistä loppuu aikanaan. Yleensä lopettamisen ohessa arvioidaan saavutuksia ja hyvästellään ryhmän jäsenet.

Lähde: Tuckman, 1965

Harjoitteiden rakenne

Valmistelu

Ennen harjoitteita tulee ryhmälle kertoa tehtävän kuvaus sekä harjoitteen toiminnallinen tavoite. Ryhmän kehitysvaiheen tavoitteet sekä niiden arviointi harjoitteiden jälkeen on pääasiallisesti ohjaajan itsensä tiedossa.

Harjoitteet

Harjoitteiden aikana ohjaajan tärkein rooli on tarkkailla ryhmän toimintaa ja kerätä itselleen havaintoja. Näihin havaintoihin perustuu harjoitteen purku. Harjoitteen aikana pitää antaa ryhmälle vapaus toimia itsenäisesti tehtävän kuvauksen mukaisesti.

Seuraavilla sivuilla kerrotaan eri harjoitetyypeistä. Esimerkeissä on käytetty samoja harjoitteita, mutta ne on räätälöity tavoitteiden mukaisiksi. Tarkoituksena on esimerkin kautta antaa tietoa kuinka on mahdollista muokata samoja harjoitteita eri tavoitteisiin.

Purku

Harjoitteiden jälkeen tilanne tulee purkaa ryhmän kanssa. Yhteisen keskustelun kautta voidaan pohtia missä onnistuttiin ja missä ei. Näin ryhmä pystyy oppimaan oman kokemuksensa sekä saadun palautteen kautta.

Harjoitteiden jälkeen tilannetta voidaan avata erilaisin menetelmin. Voidaan käyttää esimerkiksi toiminnallisia tai draamallisia menetelmiä. Yleisesti käytetty on ”filis-jana”, jossa erilaisilla väittämillä haetaan osallistujien oma kokemus janalla.

Esimerkki. Ohjaaja määrittelee kuvitteellisen janan, jonka ääripäissä ovat ”osallistuin aktiivisesti” sekä ”osallistuin passiivisesti”. Tämän jälkeen osallistujat menevät seisomaan kuvitteelliselle janalle kohtaan, joka kuvaa parhaiten heidän osallistumistaan.

Hyvänä muistisääntönä ohjaajalle

ANSVA (Attention, Need, Solution, Visualization, Action)

ANSVA:a voidaan käyttää muistisääntönä ryhmää ohjatessa. Ohjaajan on ensimmäisenä otettava ryhmän huomio. Tämän jälkeen on kerrottava ryhmälle toiminnan tarve ja kuinka tarpeeseen voidaan vastata. Kuvaile kuinka asia voidaan ratkaista sekä mitä hyötyä siitä olisi. Toiminta vaiheessa ryhmä alkaa toteuttamaan tehtävää.

Esimerkkiharjoitteet

Käytämme tässä oppaassa tunnettuja leikkejä, jotka ovat helposti muokattavissa tavoitteiden mukaisesti. Tunnetuista leikeistä on helppo varioida uusia leikkejä. Haastamme ryhmänohjaajaa käyttämään ennestään tunnettuja leikkejä ja luomaan niistä uusia leikkejä ryhmän tarpeisiin.

Kuka pelkää...

Valitaan yksi henkilö ryhmästä, joka toimii kiinniottajana keskellä. Rajataan alue niin, että muut ryhmästä yrittävät päästä alueen toiselta reunalta toiselle ilman, että keskellä oleva koskettaa häntä. Jos kiinniottaja koskettaa juoksijaa, tulee hänestä myös kiinniottaja.

Siirtymä

Tarkoituksena on siirtyä ennalta määritelty reitti läpi. Reitti sisältää aloituspisteen, mahdollisia esteitä sekä päätöspisteen. Harjoitteeseen voi osallistua yksi henkilö tai useampi yhtä aikaa riippuen harjoitteen tavoitteista.

Rakentelu

Rakentelu tehtävissä ryhmä luo annetuista tarvikkeista, jonkin luomuksen tai ratkaisun asetettuun tehtävään.

Eri harjoitetyypit

”Ice Breakers”

Tavoitteena on rikkoa alkujännitystä, jota uusi ryhmä tai tilanne luo ihmisille. Harjoitteet toimivat yleensä tilanteiden keventäjinä sekä luovat yhteenkuuluvuudentunnetta. Ohjaajan tulee rikkoa syntyneitä jännitteitä sekä vapauttaa tunnelmaa.

Hedelmäsalaatti

Ryhmä jaetaan kolmeen osaan, yksi osa ryhmästä on banaaneja, toinen omenoita ja kolmas kirsikoita. Osallistujat istuvat tuoleilla, joita on yksi vähemmän kuin leikkijöitä. Keskellä oleva huutaa ”banaanit” ja kaikki, banaanit vaihtavat keskenään paikkaa. Keskellä oleva yrittää päästä istumaan jollekin tuoleista. Se, joka jää ilman tuolia jää seuraavaksi keskelle. Jos keskellä oleva huutaa ”hedelmäsalaatti”, kaikki vaihtavat paikkoja keskenään. Ohjaaja voi haastaa ryhmäläisiä ottamaan enemmän riskejä niin, että eivät mene aina lähimpään tuoliin.

Nimirinki

Ryhmä on ringissä. Ensimmäinen kertoo nimensä, jonka jälkeen seuraava toistaa ensimmäisen nimen ja lisää omansa sen perään. Seuraava kertoo kaksi edellistä ja lisää oman nimensä listaan. Näin jatketaan kunnes kaikkien nimet ovat listassa. Harjoitteesen voidaan lisätä uusi kierros, jossa lisätään kuvaava adjektiivi nimen yhteyteen. Adjektiivin voi alkaa samalla kirjaimella kuin nimi. Vaihtoehtoisesti nimeen voi myös liittää jokaiselle oman liikeen.

Itsensä ilmaisutehtävät

Ilmaisun avulla pyritään saamaan ihmiset tutustumaan toisiinsa ja näin parantamaan ryhmähenkeä. Tavoitteena on antaa jokaiselle tilaa olla oma itsensä ja ilmaista itseään turvallisesti. Harjoitteet luovat ryhmähenkeä sekä tukevat muita harjoitteita. Ohjaaja luo helpon tilanteen ryhmäläisille olla oma itsensä ja tutustua toisiin.

Kuka pelkää...

Leikkiä varioidaan niin, että kiinniottaja tai ryhmänohjaaja määrittää kuvaavien adjektiivien kautta miten leikkiin osallistujat liikkuvat. Esimerkiksi äänekkäästi, sirosti tai kissamaisesti.

Siirtymä

Ryhmä muodostaa ison ringin, jonka ympäri juostaan. Juokseminen tehdään huutaen ja vain se matka mitataan, joka on juostu huutaen yhdellä hengenvedolla. Jokainen juoksee yksitellen ringin ympäri. Huudon tulee olla selkeä ja äänekkäs.

Rakentelu

Kaikilla on sama määrä tarvikkeita ja aikaa. Kyseisistä materiaaleista tulee luoda kouluaiheeseen liittyvä asia tai joku muu esimerkiksi "kesän paras muisto".



Kommunikaatio

Tarkoitus on aktivoida erityisesti ryhmän vuorovaikutusta ja viestintää. Kommunikaatio tehtävissä on mahdollista selkeyttää kommunikoinnin ongelmaa tai sen vahvuuksia. Kommunikaatioharjoitteet auttavat tutustumaan toisiin ihmisiin sekä oppimaan heidän tapojaan käydä keskustelua. Ohjaaja pyrkii tehtävällä saamaan aikaan kommunikointia.

Kuka pelkää...

Harjoite toteutetaan pareittain. Toinen pareista sitoo silmänsä ja toinen pyrkii ohjeistamaan etenemistä toiselta laidalta toiselle. Ohjaaja seuraa sivusta ja havainnoi toimintaa sekä varmistaa turvallisen harjoitteen olosuhteet.

Siirtymä

Ryhmä jaetaan pareihin ja toinen henkilö parista sitoo silmänsä niin, että ei näe. Tämän jälkeen sokko kuuntelee parinsa ääntä ja pyrkii liikkumaan hänen ohjeidensa mukaan. Tehtävänä voi olla että sokon pitää mennä noutamaan esine ja viedä tämä ennalta määrättyyn paikkaan. Harjoitetta voidaan vaikeuttaa rajoittamalla mitä parille saa sanoa tai lisäämällä etäisyyttä mistä pari antaa ohjeita.

Rakentelu

Ryhmä A ja B rakentavat molemmat puolet yhteisestä sillasta. Ryhmät ovat eri huoneissa/matkan päässä toisistaan, niin että eivät pysty näkemään ryhmää tai sillan toista puolta. Sillat kohtaavat vasta tehtävän lopussa, kun kokeillaan kestääkö se esimerkiksi nitojan painon. Materiaalina voidaan käyttää mitä vain. Esimerkiksi sanomalehtiä, pätkeä teippiä, niittejä tai muuta vastaavaa. Materiaalia tulee olla rajattu määrä, että ryhmät joutuvat pohtimaan ja keskustelemaan kuinka toteuttavat sillan. Tehtävän toteutuksen kesto on ennalta määrätty. Tehtävää voidaan vaikeuttaa, kun kummastakin ryhmästä valitaan neuvottelijat, jotka ovat ainoita keskustelijoita ryhmien välillä.

Ongelmanratkaisu & yhteistyö

Harjoitteet ovat yleensä monitahoisia, jolloin niiden tarkoitus onkin haastaa ryhmää. Ryhmän toiminta vaatii kykyä suunnitella, organisoida sekä toimia yhdessä. Ohjaajan tehtävänä on luoda haastava harjoite, jossa ryhmäläiset voivat kokea turvallisesti pettymyksiä ja onnistumisia.

Kuka pelkää...

Harjoite toteutetaan pareittain tai pienissä ryhmissä. Parit tai ryhmät sidotaan kiinni toisiinsa ja he joutuvat etenemään laidalta toiselle porukassa. Jos joku jää kiinni kaikki jäävät keskelle. Keskellä olijat pyrkivät ottamaan koskettamaan toisia ja näin ollen kasvattamaan keskellä olijoiden määrää.

Siirtymä

Ryhmä kerätään kankaan tai muun vastaavan päälle. Ryhmän tehtävänä on siirtyä osoitettuun paikkaan niin, että kaikki ovat kokoajan kankaan päällä. Tehtävää voidaan myös varioida niin, että ryhmän pitää päästä paikasta A paikkaan B vain yhden sanomalehden sivun avulla. Muita esineitä joita voidaan käyttää siirtymään on esimerkiksi laatikot, korit, lankut tms.

Rakentelu

Tehtävänannolla voidaan sivuuttaa oppiainetta. Tehtävän tulee olla haastava sekä sellainen johon kaikki pääsevät osallistumaan. Esimerkkinä mahdollisimman korkean tornin kasaaminen ryhmissä, joilla on käytettävissä sama määrä rakennusmateriaalia sekä tietty aika. Yhtenä variaationa on myös rakentaa kananmunalle tiputuslusta. Tässä harjoitteessa ideana on että tiputettu kananmuna säilyy ehjänä.

Luottamus

Harjoitteiden avulla pyritään lisäämään ryhmän sisäistä turvallisuuden ja luottamuksen tunnetta. Luottamustehtävät ovat luonteeltaan haastavia. Ohjaajan tulee tarkkaavaisesti ennakkoon miettiä ja tehtävän aikana havainnoida, että luottamusharjoitteet eivät lisää epäluottamusta. Menetetyn luottamuksen uudelleen ansaitseminen on vaikeaa.

Kuka pelkää...

Harjoite toteutetaan pareittain. Toinen pareista sitoo silmänsä ja toinen pyrkii ohjeistamaan etenemistä toiselta laidalta toiselle. Ohjaaja seuraa sivusta ja havainnoi toimintaa sekä varmistaa turvallisen harjoitteen olosuhteet. Lisähaasteena jokaisen tulee poimia matkalta jokin sinne laitettu esine. Harjoitteen voi toteuttaa myös niin että pari ohjaa kevyellä kosketuksella toista.

Siirtymä

Ryhmä jaetaan pareihin ja toinen henkilö parista sitoo silmänsä niin, että ei näe. Tämän jälkeen toinen pareista ohjaa kosketuksella toisen haluttuun paikkaan. Kosketuksen voimakkuutta voidaan säädellä halutun vaikeuden mukaan, esim. koko kämmen tai sormenpää, jolla toista ohjataan.

Rakentelu

Tavoitteena ryhmällä on rakentaa istuin, jonka kestävyys tullaan testaamaan ryhmän kanssa. Tehtävää varten ohjaaja voi etukäteen kerätä lähestulkoon mitä materiaalia vaan, kuitenkin niin että tehtävä on haastava. Tavaroita tulisi olla riittävästi, että tehtävä on mahdollista suorittaa.

Loppusanat

Opas tuotettiin osana opinnäytetyötä, sosiaalialan koulutusohjelman opiskelijoiden Jussi Leinonen ja Sami Tirkkonen toimesta. Opinnäytetyö tuotettiin Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hankkeelle.

Tämän oppaan tarkoitus ei ole tarkkaan kertoa kuinka ryhmäyttäminen tulee tehdä, vaan enemmänkin saada aikaan omaa ajattelua. Tämän oppaan tehtävä on olla suunnannäyttäjä sekä antaa muutama esimerkki, kuinka harjoitteita voi varioida. Tärkeintä on, että ryhmänohjaaja kehittää ja muokkaa tuttuja harjoitteita niin, että ne ovat hänen näköisiänsä.

Pidä siis hauskaa ja hulluttele!

Suuret kiitokset

Kuvat Jarkko Tuominen

Taitto Outi Heistman



Lisää infoa

Nuorten akatemia: www.nuortenakatemia.fi

Kaikki erilaisia, Kaikki samanarvoisia: www.keks.fi/ideoita/harjoitteita

MLL – Nuorten netti: www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema

Nuori Suomi: www.suunnittelenliikuntaa.fi

4H – Leikitään yhdessä:

www.4h.fi/kerhot/kerhonohjaajille/ohjaajan_avuksi/leikki_kerhossa/

Kirjoja:

Arvoitusten ja ongelmien, leikkien ja pelien sekä eri harrastelualojen pikku jättiläinen – Vipunen, A. 1971

Developmental sequence in small groups – Tuckman, B. 1965

Elämypedagoginen ohjaaminen, Ajatuksia kokemuksellisesti oppimisesta – Outward Bound Finland ry. 2011

Ryppäästä ryhmäksi – Aalto, M. 2004



Muistiinpanoja varten

A series of 25 horizontal dotted lines for taking notes.

Lyhyt kertaus

ANSVA (Attention, Need, Solution, Visualization, Action)

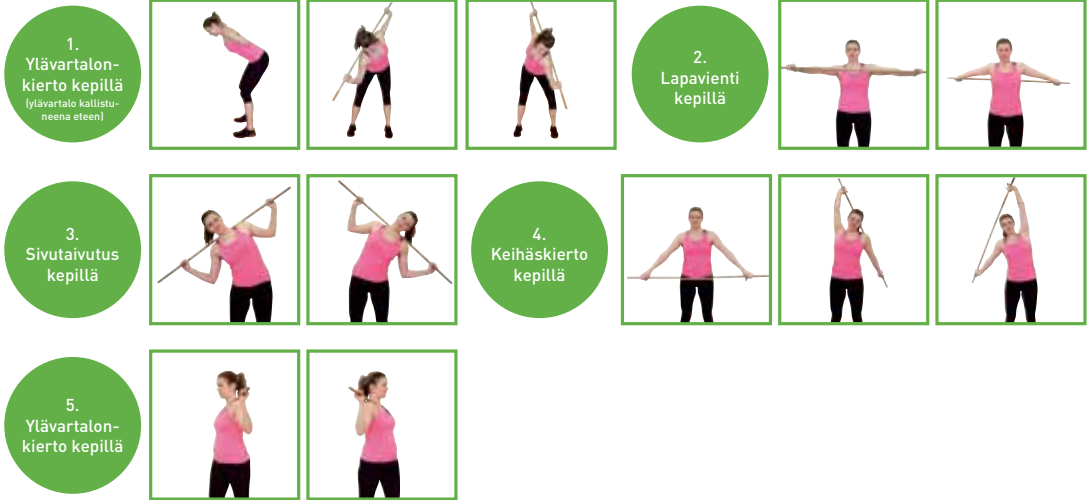
“Ohjaajan on ensimmäisenä otettava ryhmän huomio. Tämän jälkeen on kerrottava ryhmälle toiminnan tarve ja kuinka tarpeeseen voidaan vastata. Kuvaile kuinka asia voidaan ratkaista sekä mitä hyötyä siitä olisi. Toiminta vaiheessa ryhmä alkaa toteuttamaan tehtävää.”

Harjoitteita ja leikkejä saa ja oikeastaan tuleekin muokata. Paras harjoite ohjaajalle on sellainen, jonka hän itse kokee omakseen. Harjoitteita ei tarvitse olla montaa. Parempi on varioida ja muuttaa muutamaa tuttua harjoitetta, kuin yrittää ylläpitää suurta katalogia erilaisista harjoitteista eri tilanteisiin.

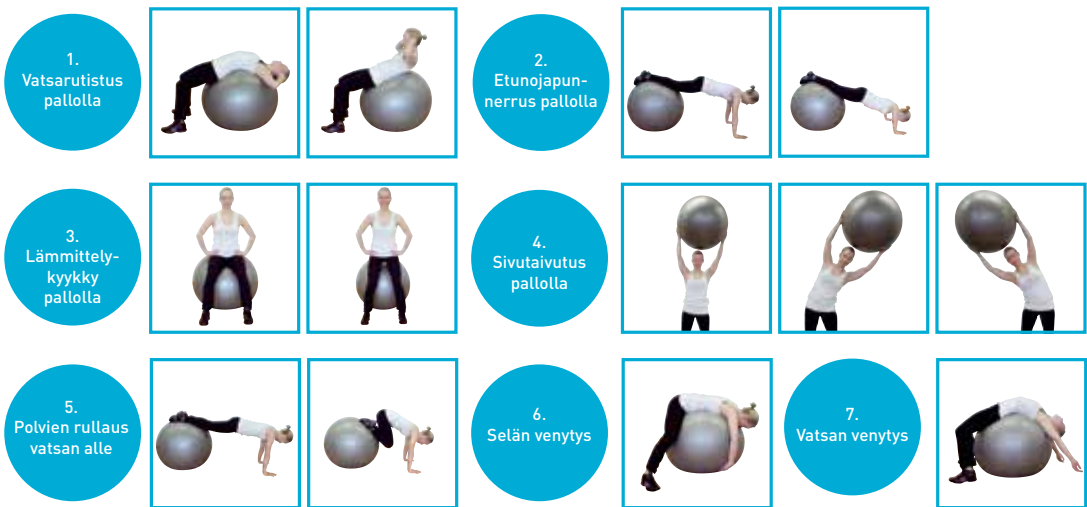
Ohjaajan tulee muistaa, että tärkeimmässä asemassa ovat hänen tekemänsä havainnot sekä niiden purkaminen ryhmän kanssa. Harjoitteet ovat vain menetelmä, jotka antavat mahdollisuuden tarkkailla ryhmän toimintaan.

KEPPILIIKKEET

PÄIJÄT-HÄMEEN
HYVINVOIVAT
ÄIJÄT



PALLOLIIKKEET



Asiantuntijaopettaja: Pekka Pitkälä | Kuvaus: Jarkko Tuominen | Mallit: Leena Rapanen ja Jutta Mäkyinen (Haaga-Helia, liikunnanohjaajakoulutus)

KEPPILIIKKEET

1. Ylävartalonkierto kepillä (ylävartalo kallistuneena eteen)

Asetu hartioiden levyiseen haara-asentoon, polvet hieman koukussa. Laita keppi niskan taakse ja kallista suoralla selällä alas. Katse pysyy lattiassa. Kierrä ylävartaloa sivulta sivulle, lantio pysyy paikalla.

2. Lapavienti kepillä

Asetu hartioiden levyiseen haara-asentoon. Ote kepin reunoista suorilla käsillä. Vie keppi suoriin käsin taakse ja palauta takaisin lähtöasentoon.

3. Sivutaivutus kepillä

Asetu hartioiden levyiseen haara-asentoon. Vie keppi hartioiden päälle, ote kepeistä koukkukäsin. Vahvista vatsa ja taivuta suoralla selällä oikealle ja sen jälkeen vasemmalle. Kuvittele, että olet ”kahden seinän välissä”. Varo notkoselkää!

4. Keihäskierto kepillä

Asetu hartioiden levyiseen haara-asentoon. Tartu kepin reunoista kiinni. Aseta keppi eteen ja kierrä oikean kautta taakse ja tuo keppi vasemman kautta takaisin lähtöasentoon. Vaihda suuntaa ja pidä kädet koko ajan suorana.

5. Ylävartalonkierto kepillä

Asetu hartioiden levyiseen haara-asentoon, polvet hieman koukussa. Vie keppi hartioiden päälle ja ”vedä napa selkärankaan”. Kierä ylävartalo oikealle ja sen jälkeen vasemmalle. Lantio pysyy paikalla ja katse seuraa liikettä.

PALLOLIIKKEET

1. Vatsarutistus pallolla

Makaa pallon päällä selinmakuulla, tuo kädet kevyesti korvien tasolle. Pidä leuka rinnassa, rutista suoraan ylös ja palauta rauhassa alas. Jalat pysyvät kiinni lattiassa.

2. Etunojapunnerrus pallolla

Lähtöasennossa pidä jalat pallon päällä, kädet hartioidenlevyisessä asennossa, katse koh-ti lattiaa, säilytä leuka rinnassa, vartalo suorassa linjassa varpaista päähän saakka. Punnerra rauhassa alas ja työnnä takaisin lähtöasentoon. Vaikeustasoa voit säädellä sillä missä kohtaa jal-koja pallo on (nilkoissa, polvissa tai reisissä).

3. Lämmittelyliike pallolla

Pompi kevyesti pallon päältä seisoma-asentoon samalla säilyttäen tasapaino. Selkä suorana, vat-sa tiukkana, kädet voit pitää lantiolla tai ottaa liikkeeseen mukaan. Jalat hartioiden levyisessä haara-asennossa.

4. Sivutaivutus pallolla

Ota lantionlevyinen haara-asento ja tukeva ote pallosta molemmin puolin. Laske hartiat alas, pidä tiukka keskivartalo ja taivuta rauhassa suoraan sivulle, palauta lähtöasentoon ja tois-ta toiselle puolelle.

5. Polvien rullaus vatsan alle

Lähtöasennossa pidä jalat pallon päällä, kädet hartioidenlevyisessä asennossa, katse koh-ti lattiaa, säilytä leuka rinnassa, vartalo suorassa linjassa varpaista päähän saakka. Säilytä suora selkä ja rutista vatsalihaksilla jalat koukkuun vatsan alle, samalla pallo rullautuu lähemmäs vartaloa. Palauta rauhassa takaisin lähtöasen-toon. Vaikeustasoa voit säädellä sillä missä koh-taa jalkoja pallo on lähtöasennossa (nilkoissa, polvissa tai reisissä).

6. Selän venytys

Käy pallon päälle päinmakuulle, ”halaa” palloa. Ota käsillä ote pallon molemmilta puolilta ja rentouta selkä.

7. Vatsan venytys

Käy pallon päälle selinmakuulle, avaa kädet yläviistoon ja anna niiden roikkua rennosti, päästä pää rennosti kiinni palloon, anna vat-san venyä.

MATTOLIIKKEET

PÄIJÄT-HÄMEEN
HYVINVOIVAT
ÄIJÄT

1. Selkälihas- harjoite kontaus asennossa			2. Selkälihas- harjoite kepillä			
3. Selkälihas- harjoite matolla				4. Sivutaivutus käsipainolla		
5. Etunoja- punnerrus			6. Vatsarullaus			
7. Hoover / lankuasento		8. Istumaannous levypainolla				
9. Vatsakierto levypainolla						
10. Etunoja-sarja						
11. Istumaan- nousu			12. Lantionnosto			

Asiantuntijaopettaja: Pekka Pitkälä | Kuvaus: Jarkko Tuominen | Mallit: Leena Rapanen ja Jutta Mäkynen (Haaga-Helia, liikunnanohjaajakoulutus)

MATTOLIIKKEET

1. Selkälihasharjoite konttaus-asennossa

Asetu konttausasentoon. Nosta vastakkainen jalka ja käsi suorana ylös vaakatasoon sekä venytä samalla pituutta.

2. Selkälihasharjoite kepillä

Asetu päinmakuulle, jalat ja kädet suorana. Nosta ylävartalo ylös, vedä keppi rinnan alle, palauta keppi eteen ja laskeudu lähtöasentoon.

3. Selkälihasharjoite matolla

Asetu päinmakuulle, jalat ja kädet suorana. Nosta vastakkainen jalka ja käsi ylös sekä venytä samalla pituutta. Laske takaisin lähtöasentoon ja vaihda puoli.

4. Sivutaivutus käsipainolla

Asetu hartioiden levyiseen haara-asentoon, kädet suorana vartalon vierellä. ”Vedä napa selkärankaan” ja taivuta sivulle selkä suorana. Palaa takaisin lähtöasentoon. Varo notkoselkää ja pidä hartiat alhaalla!

5. Etunojapunnerrus

Asetu etunojaan: polvet lattiassa, kädet hartioita leveämmässä asennossa ja keskivartalo tiukkana. Laskeudu hitaasti alas, kädet 90° kulmaan ja punnerra ylös. Liike on haastavampi varpaat lattiassa.

6. Vatsarullaus

Tartu kiinni ”vatsarullasta” ja aseta polvet lattiassa. Rullaa alas selkä pyöreänä ja leuka rinnassa. Rullaa takaisin lähtöasentoon. Mene vai niin alas, että pääset ylös!

7. Hoover / lankkuasento

Asetu kyynärnojaan: Kyynärpäät ja varpaat lattiassa sekä katse lattiassa. Vahvista keskivartalo ja ”vedä napa selkärankaan”. Varo notkoselkää!

8. Istumaannousu levypainolla

Asetu selinmakuulle, polvet koukkuun ja kantapäät lattiassa. Tartu kiinni levypainosta ja aseta se vatsan päälle. Tee istumaannousu ja samalla suorista kädet ylös kattoa kohti.

9. Vatsakierto levypainolla

Asetu kulmaistuntaan: jalat koukussa, kantapäät lattiassa ja ylävartalo nojautuneena taaksepäin. Vahvista vatsa, tartu kiinni levypainosta. Kierrä vuorotellen oikealle ja vasemmalle. Katse pysyy koko ajan eteenpäin.

10. Etunoja-sarja

1. Asetu etunojaan: Aseta varpaat ja kämmenet lattiassa. Jalat ja kädet ovat suorina. Jännitä keskivartalo. Katse lattiassa ja varo notkoselkää!
2. Nosta vastakkainen käsi ja jalka suorina ylös vaakatasoon.
3. Vedä suorana olevan jalan ja käden polvi ja kyynärpää yhteen. Säilytä keskivartalo tiukkana.
4. Suorista käsi ja jalka samalle sivulle.
5. Tuo sivulla oleva jalka toisen jalan viereen ja aseta se maahan. Käännä sivuttain ja nosta toinen käsi ja päällimmäinen jalka ylös ”tähtiasentoon”.
6. Palaa etunojaan, jonka jälkeen suorita sarja toisella puolella. Suorita sarja rauhallisesti ja liukuvasti asennosta toiseen!

11. Istumaannousu

Asetu kulmaistuntaan: jalat koukussa, kantapäät lattiassa ja ylävartalo nojautuneena taaksepäin. Aseta kädet ristiin rinnan päälle. Vahvista vatsa. Laskeudu alas ja rutista takaisin lähtöasentoon.

12. Lantionnosto

Asetu selinmakuulle, jalat suorana kattoa kohti ja kädet vartalon vierellä. Liimaa alaselkä kiinni lattiassa. Laske jalat hitaasti alas, nosta ylös ja nosta lantio ylös lattiasta. Palaa takaisin lähtöasentoon.

LAITTEET I

PÄIJÄT-HÄMEEN
HYVINVOIVAT
ÄIJÄT

1.
Pohjelihas
laitteessa



2.
Penkki-
punnerrus
leveällä otteella



3.
Penkki-
punnerrus
kapealla otteella



4.
Jalkaprässi



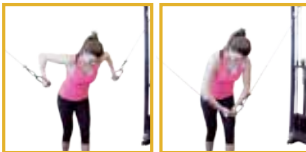
5.
Ristikkäistalja
alas
(kädet suorana)



6.
Ristikkäistalja
eteen
(kädet suorana)



7.
Ristikkäistalja
alas
(kädet koukussa)



8.
Alataljasoutu



9.
Vatsarutistus
laitteessa



10.
Reiden
ojennus



11.
Dippi-
punnerrus



12.
Dippi-
punnerrus
etunojassa



13.
Kylkierto



14.
Jalkaprässi



15.
Istumaannousu
laitteessa



16.
Soutu



Asiantuntijaopettaja: Pekka Pitkälä | Kuvaus: Jarkko Tuominen | Mallit: Leena Rapanen ja Jutta Mäkyne (Haaga-Helia, liikunnonohjaajakoulutus)

LAITTEET

1. Pohjelihas laitteessa

Asetu laitteeseen, päkijät tukevasti pidikkeiden päälle. Aseta musta pehmuste reisien päälle ja kädet rennosti sen päälle. Tarkista, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Nosta kantapäät rauhallisesti ylös ja laske hitaasti alas pieneen venytysasentoon.

2. Penkkipunnerrus leveällä otteella

Asetu selinmakuulle, jalat tukevasti maahan. Työnnä keskivartalo hieman ylös, jolloin selän ja penkin väliin muodostuu pieni rako. Tartu tangosta hieman hartioita leveämmällä otteella. Laske tanko hallitusti alas kyynärpäät sivulle osoittaen. Punnerra takaisin lähtöasentoon.

3. Penkkipunnerrus kapealla otteella

Asetu selinmakuulle, jalat tukevasti maahan. Työnnä keskivartalo hieman ylös, jolloin selän ja penkin väliin muodostuu pieni rako. Tartu tangosta hartioiden levyisellä otteella. Laske tanko alas kyynärpäät eteenpäin osoittaen. Punnerra takaisin lähtöasentoon.

4. Jalkaprässi

Asetu selinmakuulle, selkä tiukasta kiinni nojaan ja laita jalat hartioiden levyiseen haarasentoon. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Pidä käsillä kiinni käsipidikkeistä. Jarruta hitaasti alas ja työnnä takaisin ylös niin, että polvet jäävät hieman koukkuun. Varo ettei kantapäät nouse ylös liikkeen aikana

5. Ristikkäistalja alas (käden suorana)

Aseta toinen jalka hieman edemmäs kuin toinen jalka, polvet hieman koukussa. Tartu käsikahvoista suurin käsin kiinni, kämmenet kylkiä kohti ja suorista selkä. Työnnä kädet eteen yhteen, rintakehän korkeudelle ja palaa takaisin lähtöasentoon. Katse eteen liikkeen aikana!

6. Ristikkäistalja eteen (käden suorana)

Aseta toinen jalka hieman edemmäs kuin toinen jalka, polvet hieman koukussa. Tartu käsikahvoista suurin käsin kiinni, kämmenet kylkiä kohti ja suorista selkä. Työnnä kädet alas yhteen ja palaa takaisin lähtöasentoon. Katse eteen liikkeen aikana!

7. Ristikkäistalja alas (käden koukussa)

Aseta toinen jalka hieman edemmäs kuin toinen jalka, polvet hieman koukussa. Tartu käsikahvoista kiinni, kämmenet kylkiä kohti. Suorista selkä ja nojaa hieman eteenpäin. Aseta kädet koukkuun, niin että kyynärpäät osoittavat sivulle. Työnnä kädet koukussa alas ja palaa takaisin lähtöasentoon. Katse alaviistoon liikkeen aikana!

8. Alataljasoutu

Istuudu alustalle, aseta jalat pidikkeille ja aseta polvet hieman koukkuun. Tartu tukevalla otteella käsipidikkeitä kiinni. Vedä kädet napaa kohden niin, että kyynärpäät osoittavat koko ajan taaksepäin. Palauta takaisin lähtöasentoon ja taivuta suoralla selällä eteenpäin.

9. Vatsarutistus laitteessa

Aseta jalat pidikkeiden alle ja tartu käsillä kahvoista kyynärpäät eteenpäin osoittaen. Rutista vatsalihaksilla jalkoja ja käsiä lähemmäs toisiaan. Katse seuraa liikkeen mukana. Tee työ vatsalihaksilla!

10. Reidenojennus

Istu hyvässä ryhdissä, aseta jalat pidikkeiden alle ja tartu käsikahvoista kiinni. Suorista jalat rauhallisesti ja laske rauhallisesti takaisin lähtöasentoon. Tee työ etureisilihaksilla!

11. Dippi-punnerrus

Istu hyvässä ryhdissä ja jalat tukevasti maassa. Tartu käsipidikkeistä niin, että kyynärpäät osoittavat taaksepäin. Työnnä rauhallisesti alas ja palauta takaisin lähtöasentoon. Tarkista, ettei kyynärpäät avaudu sivulle liikkeen aikana!

12. Dippi-punnerrus etunojassa

Istu hyvässä ryhdissä ja jalat tukevasti maassa. Kallista ylävartaloa hieman eteenpäin. Tartu käsipidikkeistä niin, että kyynärpäät osoittavat taaksepäin. Työnnä rauhallisesti alas ja palauta takaisin lähtöasentoon. Tarkista, ettei kyynärpäät avaudu sivulle liikkeen aikana ja katse on eteenpäin!

13. Kylkikierto

Istuudu laitteeseen selkä suorana, aseta jalat tukevasti pidikkeiden päälle ja tartu alimmaisista käsikahvoista kiinni. Vahvista keskivartalo ja käännä ylävartalo oikealle ja palauta keskelle. Toista sama vasemmalle puolelle. Katse seuraa liikkeen mukana!

14. Jalkaprässi

Istuudu laitteeseen, aseta takapuoli ja selkä tiukasti selkänojaa vasten. Aseta jalat hartioiden levyiseen asentoon. Punnerra hitaasti ylös ja jarruta takaisin lähtöasentoon. Varo ettei kantapäät nouse ylös liikkeen aikana!

15. Istumaannousu laitteessa

Aseta jalat pidikkeiden alle, polvet 90° kulmassa. Suorista selkä ja aseta kädet ristiin rintakehän päälle. Vahvista vastalihakset ja nojaa niin paljon taaksepäin, että pystyt nousemaan takaisin lähtöasentoon. Katse eteen/yläviistoon.

16. Soutu

Lähtöasennossa kannat säilyvät kiinni tuisa, selkä on suorana etunojassa, polvet reilusti koukussa (osoittavast suoraan eteenpäin) ja kädet pitävät kiinni tangosta. Hartiat säilyvät alhaalla. Ponnista jalat lähes suoriksi ja ojenna samalla selkä suorana ylös. Tuo tanko kohti napaa, kyynärpäät koukussa kylkien viereen ja rutista lapaluut yhteen.

ALOITTELIJAN OHJELMA

Toistoja 15–20, sarjoja 2–3, painot noin 40 % maksimivoimastasi

Voit aloittaa 15 toistolla ja kahdella sarjalla, pikkuhiljaa voit lisätä toistokertoja ja kolmannen sarjan. Muista lisätä säännöllisin väliajoin myös painoja, jotta kehitys jatkuisi. Harjoituspaino on sopiva, kun jaksat tehdä kaikki 15 toistoa, mutta viimeiset toistot tuntuvat jo reilusti.

Harjoituksessa käydään koko keho läpi (jalat, kädet, keskivartalo) ja harjoituskertojen välissä tulisi olla ainakin yksi lepopäivä. Ohjelman tavoitteena on luoda voimapohjaa ja kehittää lihaskestävyyttä. Koska harjoituksessa rasitetaan koko kehoa, harjoituskertoja tulisi viikottain olla enintään kolme.

Ohjeet liikesuorituksiin löydät ohje-julisteesta.

Lämmittely – noin 10 minuuttia

1. Palloliike / Pomput pallon päällä (muutama minuutin ajan, kevyttä hengästymistä, pitää pystyä puhumaan)
2. Keppiliikkeet:
 - Ylävartalon kierto
 - Käsien kierto kepillä
 - Lapavienti kepillä
 - Ylävartalon taivutus kepillä

Kuntosaliharjoitteet – noin 30–45 minuuttia

1. Jalkaprässi
2. Ylätalja eteen
3. Polven ojennus laitteessa
4. Hauiskääntö taljassa
5. Ojentaja punnerrus taljassa
6. Vatsarutistus laitteessa
7. Kylkikierto laitteessa
8. Selän ojennus laitteessa

Loppuverryttely – noin 10 minuuttia

1. Kuntopyörä (kevyttä työtä noin 10 minuuttia, pitää pystyä puhumaan)

EDISTYNEEN OHJELMA

Toistoja 12–15, sarjoja 2–3, painot 40–60 % maksimivoimastasi

Voit aloittaa 12 toistolla ja kahdella sarjalla, pikkuhiljaa voit lisätä toistokertoja ja kolmannen sarjan. Muista lisätä säännöllisin väliajoin myös painoja, jotta kehitys jatkuisi. Harjoituspaino on sopiva, kun jaksat juuri tehdä kaikki 12 toistoa, mutta viimeiset toistot tuntuvat jo todella reilusti.

Harjoituksessa käydään koko keho läpi (jalat, kädet, keskivartalo) ja harjoituskertojen välissä tulisi olla ainakin yksi lepopäivä. Ohjelman tavoitteena on kehittää voimakestävyyttä. Koska harjoituksessa rasitetaan koko kehoa, harjoituskertoja tulisi olla enintään kolme viikossa.

Ohjeet liikesuorituksiin löydät ohje-julisteesta.

Lämmittely – noin 10 minuuttia

1. Palloliike/ Pomput pallon päällä (muutama minuutin ajan, kevyttä hengästymistä, pitää pystyä puhumaan)
2. Keppiliikkeet:
 - Ylävartalon kierto
 - Käsien kierto kepillä
 - Lapavienti kepillä
 - Ylävartalon taivutus kepillä

Kuntosaliharjoitteet – noin 30-45 minuuttia

1. Jalkaprässi
2. Ylätalja eteen
3. Peruskyykky
4. Penkkipunnerrus laitteessa
5. Hauiskääntö käsipainoilla
6. Ranskalainen punnerrus
7. Vatsarutistus laitteessa
8. Kylkirutistus käsipainolla
9. Selänojennus

Loppuverryttely – noin 10 minuuttia

2. Kuntopyörä (kevyttä työtä noin 10 minuuttia, pitää pystyä puhumaan)

LAITTEET II

PÄIJÄT-HÄMEEN
HYVINVOIVAT
ÄIJÄT

17.
Jalkojen
nosto/
vatsarutistus



18.
Selänojenus



19.
Selänojenus
kepillä



20.
Reiden
loitontajat



21.
Reiden
lähtäjät



22.
Penkkipun-
nerrus
laitteessa



23.
Reiden
koukistus



24.
Selänojenus
laitteessa



25.
Ylätalja eteen



26.
Ylätalja taakse



27.
Hauiskääntö



28.
Ojentaja-
punnerrus



29.
Yläselän liike
ristitaljassa



30.
Ojentajatyöntö
takaa



31.
Hack-kyykky



Asiantuntijaopettaja: Pekka Pitkälä | Kuvaus: Jarkko Tuominen | Mallit: Leena Rapanen ja Jutta Mäkyne (Haaga-Helia, liikunnanohjaajakoulutus)

LAITTEET II

17. Jalkojen nosto/vatsarutistus

Ota tukeva ote kahvoista, paina hartiat alas. Lähtöasennossa jalat roikkuvat kohti lattiaa. Vatsarutistuksella tuo polvet koukkuun rintaan saakka, samalla lantion asento kääntyy hieman eteenpäin, palauta jalat kohti lattiaa.

18. Selänojenus

Lähtöasennossa selkä vaakatasossa, hartiat alhaalla, kädet kevyesti korvien takana. Säilytä selkä suorana ja vie ylävartaloa kohti lattiaa, palauta rauhassa ylös.

19. Selänojenus kepillä

Hartioita leveämpi ote kepeistä, hartiat säily alhaalla. Ala-asennossa keppi rinnan päällä. Selkä suorana, ojenna selkä vaakatasoon, samalla ojenna kädet vartalon jatkoksi.

20. Reiden loitontajat

Istu selkäsuorana laitteessa, lähtöasennossa jalat mahdollisimman lähellä toisiaan. Rutista jalat auki, niin kauas kuin luonnollinen liikkuvuutesi antaa. Rauhallinen palautus yhteen. Palautuksessa jalkojen ei tarvitse käydä ihan yhdessä asti, vaan seuraava toisto voi alkaa ennen kuin jalat pääsevät lepoasentoon saakka.

21. Reiden lähentäjät

Istu selkäsuorana laitteessa, lähtöasennossa jalat mahdollisimman kaukana toisistaan, lähtöasennon ei kuitenkaan tarvitse venyttää. Rutista jalat yhteen ja palauta rauhallisesti takaisin auki. Palautuksessa jalkojen ei tarvitse käydä ihan aloitusasennossa asti, vaan seuraava toisto voi alkaa ennen kuin jalat pääsevät lepoasentoon saakka.

22. Penkkipunnerrus laitteessa

Makaa selinmakuulla penkillä, jalat koukissa penkin päällä. Lähtöasennossa kädet hartioiden tasolla. Punnerra ylös, jätä yläasennossa kyynärpäihin pieni koukku. Palauta rauhassa alas.

23. Reiden koukistus

Istu selkäsuorana laitteessa, hartiat alhaalla, päärennosti selkätuessa. Jalkatuki nilkkojen kohdalla, rutista kannat kohti pakaroita ja palauta rauhassa ylös. Palautuksessa jalkojen ei tarvitse käydä ihan aloitusasennossa asti, vaan seuraava toisto voi alkaa ennen kuin jalat pääsevät lepoasentoon saakka.

24. Selänojenus laitteessa

Jalat pienessä haarassa, polvet hieman koukussa. Kädet ristissä rinnan päällä, leuka takana. Lähtöasennossa selkäsuorana, rutista taakse ja palauta rauhassa eteen.

25. Ylätalja eteen

Selkä suorassa, leuka takana ja hartiat alhaalla. Ota leveä ote tangosta ja säilytä hartiat alhaalla koko liikkeen ajan. Vedä tanko leuan korkeudelle ja nojaa samalla selästä hieman taaksepäin. Palauta rauhassa ylös ja säilytä hartiat alhaalla.

26. Ylätalja taakse

Selkä suorassa, leuka takana ja hartiat alhaalla. Ota leveä ote tangosta ja säilytä hartiat alhaalla koko liikkeen ajan. Vedä tanko niskan taakse ja kallista ylävartaloa samalla hieman eteen. Varo ettei leuka pääse liukumaan eteenpäin vaan päänasento säilyy luonnollisena. Voit tehdä liikkeen myös istuen penkissä toisin päin, tämä helpottaa oikean asennon säilyttämistä.

27. Hauiskäyntö

Ota hartioiden levyinen haara-asento, paina hartiat alas. Pidä hyvä ryhti ja säilytä tiukka keskivartalo. Ota vastaote tangosta, koukista kyynärpäistä ja tuo tanko kohti rintaa, palauta rauhassa alas. Ala-asennossa säilytä kyynärpäissä pieni koukku. Kyynärpäät säilyvät koko liikkeen ajan paikoillaan.

28. Ojentajapunnerrus

Ota hartioiden levyinen haara-asento, paina hartiat alas. Pidä hyvä ryhti ja säilytä tiukka keskivartalo. Ota myötäote tangosta, säilytä kyynärpäät paikoillaan ja punnerra kädet suoriksi kohti lattiaa, palauta kädet rauhassa lähtöasentoon. Ala-asennossa jätä kyynärpäihin pieni koukku.

29. Yläselän liike ristitaljassa

Istu tukevasti lattialla, polvet koukussa, selkä suorana, pienessä takanojassa ja vatsa tiukkana. Ota myötäote molemmista kahvoista, paina hartiat alas. Rutista kyynärpäät kohti kylkiä ja käännä samalla ote vastaotteeksi, palauta rauhassa lähtöasentoon ja käännä ote takaisin myötäotteeksi. Rutistuksen aikana purista myös lapaluut selän takana yhteen. Säilytä hartiat alhaalla koko liikkeen ajan.

30. Ojentajatyöntö takaa

Ota tukeva asento, toinen jalka takana. Säilytä suora selkä ja tiukka vatsa, ylävartalo pienessä etunojassa. Hartiat säily alhaalla koko liikkeen ajan. Ota köysistä kiinni pään takana, kyynärpäät koukussa ja työnnä kädet suoraksi vartalon etupuolelle, palauta rauhassa lähtöasentoon.

31. Hack-kyykky

Hartioiden levyinen haara-asento, varpaat ja polvet suoraan eteenpäin, tuet hartioilla. Pidä selkä kiinni selkätuessa ja laskeudu rauhassa kyykkyasentoon. Ala-asennossa polvet noin 90 asteen kulmassa, palauta rauhassa ylös. Polvet ja varpaat osoittavat kokoajan suoraan eteenpäin ja yläasennossa polviin jää kevyt

”SIKATREENI”

Tarkoituksena on suorittaa seuraavat yhdeksän liikettä mahdollisimman nopeasti liikkeestä toiseen, ilman taukoja. Tarkoituksena on tehdä kolme kierrosta ja jokaisella kierroksella toistomäärä/ minuuttimäärä nousee. Kierrosten välissä voi pitää 2–4 minuutin palauttelu, omien tunteuksien mukaan. Pyri tekemään liikkeet kuitenkin oikealla suoritustekniikalla ja rauhallisesti.

Painot voit määrittää itse, 20–40 % tai 40–60 % maksimivoimastasi. Riippuen siitä, kuinka kovan harjoituksen haluat suorittaa.

Liikkeet	Toistot		
	1. KIERROS	2. KIERROS	3. KIERROS
1. Kuntopyörällä pyöräily	4 min	6 min	8 min
2. Soutu	4 min	6 min	8 min
3. Ylätalja taakse	15 toistoa	25 toistoa	35 toistoa
4. Peruskyykky	15 toistoa	25 toistoa	35 toistoa
5. Vatsarullaus	15 toistoa	25 toistoa	35 toistoa
6. Penkkipunnerrus kapealla otteella	15 toistoa	25 toistoa	35 toistoa
7. Maastaveto	15 toistoa	25 toistoa	35 toistoa
8. Pystypunnerrus kierrolla	15 toistoa	25 toistoa	35 toistoa
9. Hoover	1 min	2 min	3 min

Loppuverryttely: Noin 10 minuuttia kuntopyörällä polkeminen.

VAPAAAT PAINOT

PÄIJÄT-HÄMEEN
HYVINVOIVAT
ÄIJÄT

1.
Takakyykky



2.
Maastaveto
suorin jaloin



3.
Etukyykky



4.
Penkki-
punnerrus
käsipainoilla



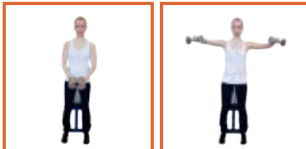
5.
Levitykset



6.
Hauiskääntö
istuen



7.
Vipunosto
sivuille



8.
Vipunosto
istuen



9.
Vipunosto
etunojassa



10.
Pystypunnerrus
istuen



11.
Pystypunnerrus
kierrolla



12.
Ranskalainen
punnerrus
tangolla/
käsipainoilla



13.
Ranskalainen
punnerrus
istuen



VAPAA PAINOT

1. Takakyykky

Tuo tanko hartioille ja ota hartioiden levyinen haara-asento. Pidä tiukka vatsa ja suora selkä, hartiat alhaalla. Polvet ja varpaat osoittavat eteenpäin ja koko liikkeen ajan samaan suuntaan. Laskeudu kyykkyy, ala-asennossa polvissa noin 90 asteen kulma ja nouse rauhallisesti ylös. Yläasennossa jätä polviin pieni koukku. Varo ettei selkä pääse liikkeen aikana notkahtamaan vaan säilytä selkä suorana vatsalihaksilla tukien.

2. Maastaveto

Ota hartioiden levyinen haara-asento, polvet ja varpaat osoittavat suoraan eteenpäin. Pidä tangosta myötäotteella kiinni. Laske selkää suorana reilusti etunojaan, säilytä katse eteenpäin. Laske tanko polvien alapuolelle ja palauta rauhassa lähtöasentoon. Varo ettei selkä pääse liikkeen aikana notkahtamaan vaan säilytä selkä suorana vatsalihaksilla tukien.

3. Etukyykky

Tanko rinnalla, sormien päällä, kyynärpäät osoittavat suoraan eteenpäin koko liikkeen ajan. Ota hartioiden levyinen haara-asento ja varpaat ja polvet osoittavat eteenpäin. Laskeudu kyykkyy, polvet noin 90 asteen kulmaan ja palauta rauhassa ylös. Varo ettei selkä pääse liikkeen aikana notkahtamaan vaan säilytä selkä suorana vatsalihaksilla tukien.

4. Penkkipunnerrus käsipainoilla

Asetu selinmakuulla penkille, jalat lattialla. Ota myötäote käsipainoista ja tuo painot hartioiden leveydelle ja korkeudelle. Laske kädet koukussa sivuille, ala-asennossa kyynärpäissä noin 90 asteen kulma, punnerra rauhassa takaisin ylös.

5. Rinnanavaus / levytykset

Asetu selinmakuulle penkille, jalat maassa. Ota käsipainot käsiin, lähtöasennossa kädet hartioiden tasolla ja leveydellä. Käänä kämmenet kevyesti toisiaan kohti. Avaa kädet lähes suorina sivuille vaakatasoon saakka ja palauta rauhassa lähtöasentoon.

6. Hauiskääntö istuen

Istu selkäsuorassa, jalat tukevasti lattiassa ja hartiat alhaalla. Ota käsipainoista myötäote. Koukista kyynärpäistä ja tuo painoja kohti rintaa, palauta rauhassa alas. Rutistuksen aikana, käänä käsipainot vastaotteeseen. Voit tehdä liikkeen myös yksi käsi kerrallaan.

7. Vipunosto sivuille

Seiso selkäsuorassa, jalat hartioiden levyisessä haarassa ja hartiat alhaalla. Ota käsipainoista myötäote. Lähtöasennossa kyynärpäät kevyesti koukussa, nosta kädet ylös vaakatasoon saakka ja laske rauhassa alas.

8. Vipunosto istuen

Istu selkäsuorassa, jalat tukevasti lattiassa ja hartiat alhaalla. Ota käsipainoista myötäote. Lähtöasennossa kyynärpäät kevyesti koukussa, nosta kädet ylös vaakatasoon saakka ja laske rauhassa alas.

9. Vipunosto etunojassa

Istu selkäsuorassa, jalat tukevasti lattiassa ja hartiat alhaalla. Ota käsipainoista myötäote. Ylävartalo reilusti etunojassa ja kädet lähtöasennossa jalkojen alla. Nosta kädet ylös vaakatasoon saakka ja rutista samalla lapaluut yhteen. Palauta rauhassa alas. Kyynärpäissä säilyy kokoajan kevyt koukku.

10. Pystypunnerrus istuen

Istu selkäsuorassa, jalat tukevasti lattiassa ja hartiat alhaalla. Ota käsipainoista myötäote. Lähtöasennossa käsipainot hartioiden korkeudella, punnerra kädet ylös ja jätä yläasennossa kyynärpäihin pieni koukku. Palauta rauhassa alas.

11. Pystypunnerrus kierrolla

Istu selkäsuorassa, jalat tukevasti lattiassa ja hartiat alhaalla. Ota käsipainoista vasaraote. Lähtöasennossa käsipainot hartioiden korkeudella, punnerra ylös ja kierrä samalla kädet myötäotteeseen (kämmenet eteenpäin). Jätä yläasennossa kyynärpäihin pieni koukku. Palauta rauhassa alas.

12. Ranskalainen punnerrus tangolla/ käsipainoilla

Makaa selinmakuulla penkillä, jalat maassa. Ota hartioiden levyinen myötäote tangosta tai vasaraote käsipainoista. Lähtöasennossa kädet osoittavat suoraan ylöspäin. Koukista kyynärpäistä ja tuo tankoa/ käsipainoja kohti otsaa. Kyynärpäät osoittavat kokoajan suoraan eteenpäin. Palauta rauhassa ylös. Liikettä voit kehittää viemällä tangon pään yli ja palauttamalla kädet sieltä lähtöasentoon.

13. Ranskalainen punnerrus istuen

Istu selkäsuorassa, jalat tukevasti lattiassa ja hartiat alhaalla. Ota käsipainosta molemmin käsin kiinni ja tuo paino pään yläpuolelle. Koukista kyynärpäistä ja laske paino pään taakse. Kyynärpäät osoittavat kokoajan eteenpäin.

VIETÄ VARTTI VENYTELLEN!

PÄIJÄT-HÄMEEN
HYVINVOIVAT
ÄIJÄT

KAULA-,
NISKA- JA
HARTIA-
LIHAKSET



RINTA-
LIHAKSET



VATSA- JA
SELKÄ-
LIHAKSET



JALKOJEN
LIHAKSET



LANTION
ALUEEN
LIHAKSET



mallit: Linda Nieminen ja Henni Torkkeli • kiitokset: Jenni Hannula, FC Kuusysi r.y. Kustaa Ylitalo, Phlu • kuvaus: Jarkko Tuominen, Lamk

PÄIJÄT-HÄMEEN
HYVINVOIVAT
AIJÄT

VÄLIPALARESEPTIOPAS



SISÄLLYSLUETTELO

Pähkinä-jogurtti.....	4
Tofutortilla.....	6
Ruispaahhteivät hunajalla	8
Hedelmäkippo.....	10
Omenapuuro	12
Juustovarras	14
Mansikkasmoothie.....	16

Reseptiopus sisältää hyvänmakuisia ja terveellisiä välipalaohjeita, jotka on helppo valmistaa. Välipalojen kilokalorimäärät ovat viitteellisiä. Huomioithan mahdolliset ruoka-aineallergiasi välipalojen valmistuksessa.

Kuvaus: Jarkko Tuominen, Lamik

KESKIMÄÄRÄISET ENERGIATARPEET VUOROKAUDESSA

	TYTÖT	POJAT
15-v.	2290 kcal	2700 kcal
16-v.	2370 kcal	2870 kcal
17-v.	2370 kcal	3200 kcal
18–30-v.	2260 kcal	2950 kcal

PÄHKINÄ-JOGURTTI

5 dl rasvatonta luonnon jogurttia

½ säilyketölkki ananaspaloja

1 dl cashewpähkinöitä

0,5 dl kuivattuja hedelmiä

1. Mittaa jogurtti kulhoon.
2. Vatkaa sauvasekoittimella 0,75 dl pähkinöistä jogurttiin.
3. Lisää ananaspalat, kuivatut hedelmät ja loput pähkinät jogurttiin.



Pähkinöistä saat proteiinia, joka toimii mm. elimistön entsyymienä kudosten rakennusaineina ja hormoneissa. Useimmat pähkinät sisältävät runsaasti pehmeitä rasvoja.

623 kcal

TOFUTORTILLA

keskikokoinen täysjyvätortilla

1 tl Tex Mex -juustokastiketta

50 g kylmäsavustettua tofua

35 g melonia

40 g kirsikkatomaattia

friseesalaatinlehtiä

1. Paloittele tofu, meloni ja kirsikkatomaatit kuutioiksi.
2. Levitä juustokastike tortilloiden pinnalle.
3. Laita tofu-, meloni- ja kirsikkatomaattikuutiot sekä salaatinlehdet tortillalleen.
4. Kääri tortillat.

Halutessasi voit paistaa tofut pannulla.



226
kcal

Soijasta saat
runsasta proteiinia,
runsaasti rasvoja ja ravinto-
pehmeitä rasvoja ja rasvaa on
kuitua. Pehmeää rasvaa on
hyvä saada terveyden kannalta
riittävästi. Rasvansaannista
2/3 tulisi olla pehmeää
rasvaa.

RUISPAAHTOLEIVÄT HUNAJALLA

2 palaa ruispaahtoleipää

1 rkl pehmeää hunajaa

friseesalaatinlehtiä

tomaatti- ja kurkkuviipaleita

1. Paahda leivät.
2. Levitä hunaja leipien päälle.
3. Lisää leipien päälle salaatinlehdet sekä tomaatti- ja kurkkuviipaleet.



HEDELMÄKIPPO

1 banaani

1 omena

1 mandariini

1 säilyketölkki persikoita

100 g viinirypäleitä

[keksimuruja]

1. Kuori ja pilko banaani.
 2. Pilko omena kaareviksi paloiksi.
 3. Kuori mandariini ja pilko se myös kaareviksi paloiksi.
 4. Paloittele persikat.
 5. Huuhtelee viinirypäleet.
 6. Laita ainekset kippoon.
- Halutessasi voit ripotella keksin muruja päälle.



452
kcal

Hedelmiä saat
hiilihydraatteja
ja ravintokuitua,
Hiilihydraattien 50 – 60 %
suositellaan energiansaannista.
Suomalaisten hiilihydraattien
saanti on suositusta
vähäisempää.

OMENAPUURO

1,25 dl kaurapuurohiutaleita

3 dl vettä

1 omena

3 rkl rasvatonta maitoa

2 tl kanelia

1. Sekoita kattilassa vesi ja hiutaleet.
2. Kuori ja raasta suurin osa omenasta, loppuosasta viipaloi kaksi siivua.
3. Kun seos kiehuu, lisää siihen omenaraaste.
4. Sekoita joukkoon maito.
5. Kaada puuro lautaselle.
6. Lisää päälle kaneli ja omenaviipaleet.



300
kcal

Viljavalmisteista
saat energiaa,
hiilihydraattia, proteiinia ja
ravintokuitua. B-vitamiinien ja
kivienäisaineita. Ravintokuidut
vaikuttavat sokeri- ja rasva-
aineenvaihduntaan, vähentävät
lihavuuden ja siihen liittyvien
sairauksien vaaraa sekä
parantavat suoliston toimintaa.
Täysjyvämisteistä tulisi syödä
päivittäin lähes joka
aterialla.

JUUSTOVARRAS

3 mozzarella-palloa

3 ananaspalaa ja ananastölkkin liemi

30 g melonia

25 g kurkkua

(1 rkl aioli valkosipulimajoneesia)

1. Paloittele meloni ja kurkku.
 2. Valuta ananastölkkin liemi pois ja säästä se juomaksi.
 3. Pujota mozzarellapallot, ananas-, meloni- ja kurkkupalat vartaaseen.
- Halutessasi voit dipata vartaan paloja aioli valkosipulimajoneesissa.



175
kcal

aiolin kanssa
270 kcal

Maitovalmistetusta saad
mn. proteiinia, kalsiumia,
B-vitamiinia, hiiniä, kuten
jodia ja B-vitamiinia, hyötyminen
säätelää toimintaa, veren hyytymistä,
sydämen toimintaa, nestetasapainoa
happoemästä tasapainoa, vähentää suoria
ja hermoimpulsseja kannattaa suosia
Maitovalmistetusta saad
rasvatonta ja vähärasvaisia tuotteita.
D-vitamiinidit maitovalmistetusta
ovat välttämättömiä riittävän
D-vitamiinin saannin
turvaamiseksi.

PÄIJÄTHÄMEEN
HYVINVOIVAT
AIJAT

MANSIKKASMOOTHIE

1 prk (150 g) vaniljarahkaa

1 dl rasvatonta maitoa

2 dl mansikoita

2 rkl leseitä

Vatkaa ainekset sauvasekoittimella
kuohkeaksi.



Marjoista
saat kivennäis-
aineita ja vitamiineja.
Kivennäisaineet ovat
elimistölle välttämättömiä
alkuaineita. Kasviksia, marjoja ja
hedelmiä tulee syödä runsaasti,
ainakin viisi annosta
päivässä, yhteensä
vähintään 400 g.

342
kcal

MIKSI SYÖDÄ VÄLIPALOJA?

Välipalat pitävät syömisen säännöllisenä, verensokerin tasaisena ja auttavat jaksamaan paremmin. Kun pääaterioiden välillä syö välipaloja, nälkä ei pääse yltymään suureksi. Kova nälkä johtaa helposti liian suuriin annoksiin tai aterian korvaamiseen herkkuilla. Välipalojen poisjättö voi johtaa jatkuvaan napesteeluun, mikä ei ole hyväksi terveydelle eikä hampailla. Välipalat ovat nopeita ja helppoja valmistaa. Omien mieltymysten ja energiantarpeen mukaan voi yhdistellä itselle sopivat välipalat.

MILLAINEN ON HWÄ VÄLIPALA?

- kasviksia, hedelmiä tai marjoja sekä viljavalmisteita
- voidaan täydentää muilla ruoka-aineryhmillä
- kasviksia, marjoja ja hedelmiä sellaisenaan, lohkoina, leivän päällä, pirtelöissä, jogurtin kanssa tai dippilautasella
- leipä mahdollisimman runsaskuituista ja vähäsuolaista
- myös puurot ovat hyviä vaihtoehtoja
- leseitä ja hiutaleita voi lisätä jogurttiin tai pirtelöihin
- leikkeleitä, makkaroit ja juustoja kohtuullisesti esimerkiksi yksi viipale / leipä

Välipalojen perustana ovat kasvikset ja täysjyvävilja. Niitä voi täydentää vähärasvaisilla maitotuotteilla ja annoksella kalaa, lihaa tai palkokasveja. Energiaravintoaineita ovat hiilihydraatit, proteiini ja rasva.

Hiilihydraattia saadaan täysjyväviljasta, kasviksista, marjoista, hedelmistä, pähkinöistä ja siemenistä. Ne sisältävät paljon ravintokuitua, vitamiineja, kivennäisaineita ja muita suojaravintoaineita. Valkoisista jauhoista valmistettuja leipiä, sokeria, kuorittua riisiä ja valkoista pastaa kannattaa välttää ja korvata ne kuitupitoisemmilla vaihtoehdoilla.

Proteiinin lähteitä ovat kala, siipikarjanliha, kananmuna, palkokasvit ja pähkinät. Punaista lihaa tulee käyttää kohtuudella, ja pekonia ja muita prosessoituja lihavalmisteita välttää.

Terveelliset rasvat ovat koostumukseltaan pehmeitä. Kasviöljyt, pähkinät, siemenet ja kala ovat terveyden kannalta parhaat rasvanlähteet. Leivän päällä tulee suosia pehmeitä rasiämargarineja. Kovan rasvan saantia voista, punaisesta lihasta, rasvaisista maitovalmisteista, juustoista ja leivonnaisista tulee välttää.

Vesi on paras janojuoma. Nauttimalla päivittäin 2 – 3 lasillista maitoa tai piimää, turvataan kalsiumin saanti. Mikäli ei syö säännöllisesti kalaa, D-vitamiinoituja maitotuotteita tai ravintorasvoja, on D-vitamiinilisä todennäköisesti paikallaan.

LISÄTIETOA RAVITSEMUKSESTA:

- www.ravitsemusneuvottelukunta.fi
- www.sydanliitto.fi/terveellinenruokavalio
- www.th.l.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/ravitsemus
- www.finel.fi

PÄIHTEET

Tehtävien tarkoitus on oman päihteiden käytön pohtiminen ja vaikutus muihin, sekä päihdetietouden lisääminen.

Tehtävä 1.

Vastaa kysymyksiin 5 – 10 lauseella.

1. Miten suhtaudut päihteisiin? Oletko itse käyttänyt päihteitä?

2. Pohdi omia päihteiden käytön syitäsi tai päihteettömyyttäsi.

3. Miten suhtaudut päihteettömiin ihmisiin? Miksi?

4. Onko itselläsi tai läheisilläsi huonoja kokemuksia päihteiden käytöstä?

5. Mitä tarkoittaa päihderiippuvuus?

6. Selvitä alkoholin aiheuttamia terveyshaittoja/sairauksia.

Tehtävä 2.

Seuraa omaa alkoholin käyttöäsi kuukausi ja merkitse kulutetut annokset taulukkoon.

Merkitse päivän kohdalle kuluttamasi alkoholin määrä annoksina. Apua annosmäärien määrittämiseen: http://www.paihdelinkki.fi/testaa/oma-apu/annoslaskuri_a.htm

Selvitä alkoholin kulutuksen riskirajat kerta- ja viikkokäytössä ja vertaa omia tuloksia riskirajoihin. Pohdi vertailun tuloksia.

Alkoholin kulutuksen seuranta	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	Viikkokulutus yhteensä:
Viikko 1								
Viikko 2								
Viikko 3								
Viikko 4								

ITSETUNTEMUS JA MINÄKUVA

Mielenterveys ja ihmissuhteet

Tehtävistön tavoitteena on ymmärtää hoitaa ja vaalia mielenterveyttä ja ylläpitää sosiaalisia suhteita.

Pohdi seuraavia kysymyksiä:

- Mistä asioista saat psyykkisiä voimavaroja ja energiaa arjessa jaksamiseen? (Esim harrastukset, ystävät yms.)
- Minkälaiset asiat puolestaan kuluttavat energiaasi ja voimavarojasi?
- Koetko itsesi toisinaan yksinäiseksi ja millaisissa tilanteissa? Tuntuuko koettu yksinäisyys ahdistavalta? Voisitko toimia kyseisessä tilanteessa niin, ettet kokisi oloasi yksinäiseksi?

Vastaa seuraavan sivun tehtävistöön (Itsetuntemus ja minäkuva) 3 – 5 lauseella/asialla.

Mieti kolme asiaa, mitä haluaisit elämässäsi saavuttaa. Tavoitteesi voivat olla joko lyhyen tai pitkän aikavälin tavoitteita ja ne voivat liittyä esimerkiksi opiskeluun, työhön, ihmissuhteisiin jne. Pyri saavuttamaan tavoitteesi.

Vaali sosiaalisia suhteitasi:

1. Vietä ilta ystävien kanssa esimerkiksi ruoanlaiton tai elokuvan parissa. Keskustelkaa asioista, joita arvostatte toisissanne.
2. Jaa vanhempasi, sisaruksesi tai muun sukulaisen kanssa jokin kultainen lapsuusmuistosi, joka liittyy teihin molempiin. Pyydä sen jälkeen häntä jakamaan vastaavasti sinun kanssasi jokin hyvä lapsuusmuisto.

Täytä seuraavalla sivulla oleva DEPS-seula ohjeiden mukaan.

Mistä pidät itsessäsi?
Mistä ajattelet muiden pitävän sinussa?
Millaisia vahvuuksia koet itselläsi olevan?
Millaisia vahvuuksia ajattelet muiden näkevän sinussa?
Mitä ominaisuuksia itsessäsi et koe vahvoiksi puoliksi (kehittämisaalueet)?
Mitä ominaisuuksia ajattelet muiden pitävän kehittämisaalueinasi?
Millä tavoin voisit kehittää näitä osa-alueita?
Minkälaisena näet roolisi perheenjäsenenä ja ystävänä?
Millaisena ajattelet läheisesi näkevän sinut?
Mitä hyviä piirteitä sinussa on toimiessasi opiskeluyhteisössä (työyhteisössä)?
Miten ajattelet muiden kokevan toimintasi opiskeluyhteisössä?

DEPS-seula

Vastaa alla oleviin kysymyksiin rengastamalla sinulle sopivin vaihtoehto.
Laske lopuksi pisteet.

Viimeksi kuluneen kuukauden aikana:	En lain- kaan	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
Olen kärsinyt unettomuudesta	0	1	2	3
Olen tuntenut itseni surumieliseksi	0	1	2	3
Minusta on tuntunut, että kaikki vaati ponnistusta	0	1	2	3
Olen tuntenut itseni tarmottomaksi	0	1	2	3
Olen tuntenut itseni yksinäiseksi	0	1	2	3
Tulevaisuus on tuntunut toivottomalta	0	1	2	3
Elämästä nauttiminen on tuntunut mahdottomalta	0	1	2	3
Olen tuntenut itseni arvottomaksi	0	1	2	3
On tuntunut, että kaikki ilo on hävinnyt elämästä	0	1	2	3
On tuntunut, että alakuloisuuteni ei ole hellittänyt edes perheeni tai ystäväni avulla	0	1	2	3
PISTEET YHTEENSÄ:				

Testissä yli 12 pistettä saaneista noin puolen on todettu sairastavan masennusta ja masennuksen todennäköisyys kasvaa pistemäärän kasvaessa. Tulos on kuitenkin vain suuntaa-antava ja saamasi pistemäärät voivat vaihdella eri päivinä. Mikään pistemäärä ei välttämättä tarkoita, että sinulla olisi masennus, sillä depressiodiagnoosin tekemiseen tarvitaan aina lääkärin tutkimus.

Mikäli tunnet tarvetta keskustella DEPS-seulan tuloksista tai pistemäärä oli korkea, otathan yhteyttä opiskelijaterveydenhuoltoon välittömästi.

UNI JA LEPO

Tehtävistön tavoitteena on ymmärtää riittävän levon ja unen merkitys terveydelle ja jaksamiselle.

Tutustu unen ja levon merkitykseen seuraavien kysymyksiä avulla?

1. Mitä uni on? Mitä uni merkitsee ihmiselle (unen tehtävät?)
2. Selvitä unen rakenne.
3. Mikä on keskimääräinen unen tarve ikäisesi ihmiselle?
4. Miten kofeiinipitoiset juomat (kahvi, energiajuomat, kolajuomat jne.) vaikuttavat unenlaatuun?
5. Millä tavoin päivän aikana harrastettu liikunta vaikuttaa uneen?
6. Vaikuttaako tv:n katselu, tietokoneella oleilu tai kännykällä pelaaminen nukahtamiseen ja uneen? Millä tavoin?

Täytä unipäiväkirjaa yhden viikon ajan.

Pohdi sen jälkeen seuraavia kysymyksiä:

1. Kuinka monta tuntia keskimäärin nukuit yössä? (Vertaa tuntimäärää ikäisesi ihmisen keskimääräiseen unen tarpeeseen.)
2. Jos vertaat unipäiväkirjassa unen määrää seuraavan päivän vireystasoon, huomaatko unen määrän vaikuttavan vireystasoon?
3. Vaikuttavatko kofeiinipitoiset juomat seuraavan yön unen laatuun ja määrään?
4. Vaikuttivatko mahdolliset nukkutut päiväunet yöunien laatuun tai määrään?
5. Huomaatko päivän aktiviteettien (liikunta, kofeiinipitoisien juomien nauttiminen, tietokoneella oleminen jne.) vaikuttavan nukahtamiseen, unen laatuun ja määrään?

Esimerkkilähhteitä:

Partinen, M. & Huovinen, M. 2007. Terve uni. Helsinki: wsoy

Stenber, T. 2007. Hyvää yötä. Kohti parempaa unta. Helsinki: Edita

Unipäiväkirja	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Monelta kävit nukkumaan? (esim. 21:30)							
Kuinka nopeasti nukahdit?							
Heräilitkö yöllä?							
Monelta heräsit? (esim. 6:45)							
Heräsitkö virkeänä?							
Monta tuntia nukuit?							
Tunsitko virkeäksi päivän aikana?							
Nukuitko päiväunia päivän aikana?							
Monta kofeiinipitoista juomaa nautit päivän aikana? Entä ennen nukkumaan menoa?							
Vietitkö ennen nukkumaan menoa aikaa tv:n, tietokoneen tai kännykän ääressä?							
Tapahtuiko päivän aikana jotain erityistä? (huolenaiheita, ylimääräistä stressiä, jne.)							

PÄIJÄT-HÄMEEN HYVINVOIVAT ÄIJÄT



Useiden tutkimusten mukaan toisen asteen ammatillisessa koulutuksessa opiskelevien terveys, elämäntavat ja terveysosaaminen ovat keskimäärin samanikäisiä lukiolaisia heikompia. Samoin nuorten miesten elämäntavat ja terveyskäyttäytyminen poikkeavat useimmiten samanikäisten naisten käyttäytymisestä epäedulliseen suuntaan. Väestön ikääntyessä Suomessa tarvitaan paljon uutta työvoimaa. Tulevaisuuden ammateissa hyvä terveys ja työkyky ovat kullannarvoisia menestystekijöitä. Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hanke (Hyvä -hanke) toteutui 1.1.2011 – 31.12.2013. Terveiden ja Hyvinvoinnin laitoksen (THL) koordinoimalla terveyden edistämisen määrärahalta. Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysala hallinnoi hanketta. Hankkeen toimenpiteet kohdistuivat Koulutuskeskus Salpaukseen ja erityisesti sen miesvaltaisiin opiskelualoihin. Hankkeen tavoitteena oli edistää ammatillisessa koulutuksessa opiskelevien nuorten miesten hyvinvointia käyttäjälähtöisellä ja innostavalla tavalla!

Tämä julkaisu on Päijät-Hämeen Hyvinvoivat Äijät -hankkeen loppujulkaisu. Hankkeen toiminnoista julkaisussa esille nousevat muun muassa: ammattiosaajan työkykypassin käyttöönotto Koulutuskeskus Salpauksessa, moniammatilliset opinnot ammattikorkeakoulun ja ammatillisen koulutuksen välillä, sekä opiskelijatoiminnan kehittäminen. Julkaisun liiteosa sisältää esimerkkejä hankkeen aikana tuotetuista materiaaleista ja tehtävistä. Liiteosa toimii ikään kuin työkalupakkina nuorten parissa työskentelevälle. Julkaisun kirjoittajina ovat toimineet hankkeen toimintaan osallistuneet opiskelijat ja työntekijät. Kirjoitukset pyrkivät kuvaamaan Hyvinvoivat Äijät -hankkeen toimintoja mahdollisimman havainnollisesti ja reflektioivalla otteella: mikä onnistui, mitä kehitetään ja miten jatketaan eteenpäin.

Lahden ammattikorkeakoulun julkaisusarjat

A Tutkimuksia

B Oppimateriaalia

C Artikkelikokoelmat, raportit ja muut ajankohtaiset julkaisut

ISSN 1457-8328

ISBN 978-951-827-194-2