

## OPINNÄYTETYÖ

### **Ammattiosaajan työkykypassi S2 opiskelijoille — Käyttöönotto, vaikuttavat tekijät ja menetelmät koulu- tuksen järjestäjän näkökulmasta**

Christian Paatela

Yhteisöpedagogi  
(210 op)

# TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Yhteisöpedagogi AMK Nuoriso- ja järjestötyö

---

Tekijät: Christian Paatela

Opinnäytetyön nimi: Ammattiosaajan työkykypassi S2 opiskelijoille- Käyttöönotto ja siihen vaikuttavat tekijät ja menetelmät koulutuksen järjestäjän näkökulmasta

Sivumäärä: 45. ja 4. liitesivua

Työn ohjaaja: Katja Munter

Työn tilaaja: Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry

---

Opinnäytetyössä tarkastellaan yhteiskunnan teknologistumisen vaikutuksia ihmisten liikuntatottumuksiin. Teknologian lisääntyessä fyysinen aktiivisuus on vähenemässä, ja monet perinteiset liikunnan muodot, kuten raskas fyysinen työ, ovat vähentyneet. Opinnäytetyö keskittyy erityisesti S2 aikuisopiskelijoiden liikkumistottumuksiin Luksian Espoon kampuksella.

Tutkimuksessa esitellään valtakunnallisia liikuntaan liittyviä tutkimustuloksia ja arvioidaan SAKU ry:n Ammattiosaajan työkykypassin nykytilannetta. Painopiste on S2 opiskelijoiden hyvinvoinnissa ja liikkumistottumuksissa. Opinnäytetyössä pyritään kehittämään työkaluja ja toimintamalleja, joiden avulla Ammattiosaajan työkykypassia voidaan opettaa sujuvasti S2 opiskelijoille ja motivoida heitä liikkumaan.

Kehitystyö kohdistuu uuden S2-materiaalin käyttöönottoon sekä opetustapojen ja -materiaalin jatkuvaan parantamiseen. Opinnäytetyössä käsitellään myös puhelinsovelluksen kehitystä ja sen käyttömahdollisuuksia S2 opiskelijoille. Käytännön toimien ja oppimisen kautta on pyritty vahvistamaan S2 opiskelijoiden työkykyä ja hyvinvointia Ammattiosaajan työkykypassin avulla.

Yhteenvetona opinnäytetyö tarjoaa SAKU ry:lle arvokasta tietoa S2 opiskelijoiden tukimateriaalin kehittämisessä ja Ammattiosaajan työkykypassin opettamisessa. Opinnäytetyön tekijä näkee oman panoksensa merkittävänä pioneerityönä, sillä hän on ensimmäisenä ammatillisena ohjaajana opettanut jatkuvasti työkykypassia S2 aikuisopiskelijoille Luksian Espoon kampuksella. Opinnäytetyön tavoitteena on toimia käytännön esimerkkinä muille oppilaitoksille ja antaa suuntaa S2 opiskelijoiden tukemisessa ja liikkumisen edistämisessä.

---

Asiasanat: S2 aikuisopiskelijat, SAKU ry, työkykypassi

# ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Community Pedagogue, Youth and Organization Work

---

Author: Christian Paatela

Title: Vocational Expert's Work Ability Passport for S2 students-implementation, influencing factors and methods from the educational organizers point of view.

Number of Pages: 45. and 4. attachment pages

Supervisor: Katja Munter

Commissioned by: Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry

---

The thesis examines the impact of societal technologization on people's physical activity habits. As technology advances, physical activity is decreasing, and many traditional forms of exercise, such as heavy physical labor, have diminished. The thesis focuses specifically on the movement habits of S2 adult students through the work ability passport at Luksia, Espoo campus.

The study presents nationwide research results related to physical activity and evaluates the current status of SAKU ry's Vocational Expert's Work Ability Passport. The emphasis is on the well-being and movement habits of S2 students. The thesis aims to develop tools and methods for effectively teaching the Vocational Expert's Work Ability Passport to S2 students and motivating them to engage in physical activity.

The development work focuses on the implementation of new S2 material and continuous improvement of teaching methods and materials. The thesis also addresses the development of the mobile application and its usability for S2 students. Through practical actions and learning, efforts have been made to strengthen the work ability and well-being of S2 students through the Vocational Expert's Work Ability Passport.

In summary, the thesis provides valuable information to SAKU ry for the development of support materials for S2 students and the teaching of the Vocational Expert's Work Ability Passport. The author sees their contribution as a significant pioneering effort, being the first vocational instructor to continuously teach the work ability passport to S2 adult students at Luksia's Espoo campus. The goal of the thesis is to serve as a practical example for other educational institutions and provide guidance in supporting and promoting the physical activity of S2 students.

---

Keywords: S2 Adult students, SAKU ry, Work Ability Passport

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	TILAAJA.....	8
	2.1 SAKU ry .....	8
3	AMMATTIOSAAJAN TYÖKYKYPASSI.....	9
	3.1 Työkykypassin historia .....	9
	3.2 Mikä ammattiosaajan työkykypassi on? .....	12
	3.3 Työkykypassiopintojen sisältö.....	14
	3.4 Työkykypassin mobiilisovellus .....	17
4	KEHITTÄMISTOIMINNAN TOIMINTAYMPÄRISTÖ .....	19
	4.1 Ammattiosaajan työkykypassi S2 aikuisopiskelijoille Espoossa.....	20
	4.2 Työkykypassin merkitys S2 aikuisopiskelijoiden koulutuksessa .....	21
5	TUTKIMUSMENETELMÄT.....	23
	5.1 Havainnointi.....	24
	5.2 Käyttöönottokyselyt S2 opiskelijoille.....	25
	5.3 Opettajien teemakysymykset ja yhteenveto vastatauksista.....	25
	5.4 SAKU ry:n kysely.....	26
6	SAKU RY:N KYSELYN TULOKSET .....	28
	6.1 Kyselyn analysointi ja johtopäätös .....	35
	6.2 Tutkimustuloksia Suomesta 2023 .....	36
	6.2.1 THL:n nuorten arki- ja kouluterveyskysely 2023 .....	37
	6.2.2 Maahanmuuttajien MoniSuomi tutkimus 2023 .....	37

7	YHTEENVETO .....	41
7.1	Miten työkykypassi tukee S2 aikuisopiskelijoiden ammattiopintoja?.....	41
7.2	Lisäkysymys 1: Mitä erityistä hyötyä työkykypassista on esimerkkinä kasvatus- ja ohjausalan koulutuksessa? .....	42
7.3	Lisäkysymys 2: Miten työkykypassia voitaisiin jatkokehittää vastaamaan entistä paremmin S2 opiskelijoiden tarpeita? .....	43
8	TYÖKYKYPASSIN JATKOKEHITYS JA TULEVAISUUS .....	45
8.1	Tulokset ja yhteenveto – oma näkemys .....	46
9	POHDINTA.....	48
9.1	Tilaaajan arvio .....	50
	KÄSITTEET .....	52
	LÄHTEET .....	53
	LIITTEET.....	56
	.....	60

# 1 JOHDANTO

Yhteiskuntamme muuttuessa teknologisemmaksi monet apuvälineet ja nyt paljon huomiota saanut tekoäly tulevat vaikuttamaan kaikkeen ja myös ihmisen liikuntatottumuksiin. Aikoinaan tehtiin enemmän fyysistä työtä, joka liikutti ihmistä luonnollisella tavalla esimerkiksi kantamalla tavaroita saaden näin aikaan myös enemmän hyötyliikuntaa. Monet kotityöt hoituvat nykyään koneellisesti tai palvelusovellusten avulla, jolloin vapaa-aikaa on enemmän ja sen seurauksena vietämme siten paljon aikaa tietokoneiden ja älypuhelimien parissa.

Tämän opinnäytetyön yhtenä tarkoituksena oli tuoda tuoreimpia liikuntaan ja hyvinvointiin liittyviä valtakunnallisia tutkimustuloksia esille ja auttaa opinnäytetyön tilaajaan SAKU ry:tä hahmottamaan heidän Ammattiosaajan työkykypassin nykytilannetta ja antaa arvio siitä mikä tällä hetkellä toimii ja mitä kannattaisi kehittää esimerkiksi puhelinsovellus työkalussa. Lisäksi pääpaino opinnäytetyössä oli S2 aikuisopiskelijat ja heidän hyvinvointi- ja liikkumistottumuksensa. Tutkimuskenttänä toimi Luksia, Länsi-Uudenmaan koulutuskuntayhtymän Espoon kampus, jossa kaikki opiskelijat ovat S2 aikuisopiskelijoita, pääasiassa maahanmuuttajia, jotka opiskelevat siellä kasvatus- ja ohjausalan ammattitutkintoa. SAKU ry tilasi tämän opinnäytetyön yhdeksi osaksi asiakaskyselyn, joka oli suunnattu heidän yhteistyökumppaneilleen. Kyselyssä haettiin vastauksia esimerkiksi Ammattiosaajan työkykypassin erilaisista käyttöta-voista.

Opinnäytetyössä haluttiin myös jatkokehittää Ammattiosaajan työkykypassissa olevia hyväksi havaittuja asioita, joita otettiin käyttöön vuoden alussa. Opinnäytetyöntekijä teki oman kehittä-  
vän harjoittelunsa samassa paikassa kuin opinnäytetyönsä. Yhteensä jo vuoden tässä kehitys-  
projektissa mukana olleena voi todeta, että kokemusta on kertynyt ja monta asiaa havaittu.

Kehitystyö tapahtui keskittyen uuden S2 materiaalin käyttöönottoon ja sen kehittämiseen. Li-  
säksi opinnäytetyössä kehitettiin niitä työkaluja ja toimintamalleja, jolla Ammattiosaajan työ-  
kykypassia voidaan sujuvasti opettaa S2 opiskelijoille ja saada heitä yhä paremmin liikkumaan  
ja ymmärtämään liikkumisen ja hyvinvoinnin tärkeyden esimerkiksi ajatellen omaa tulevaa työ-  
alaansa. Tietouden lisääminen ja kannustaminen sekä asioiden oivaltaminen teorian ja tehtävien  
kautta oli oleellista. Aikaisempaa pohjatytötä ei ollut aiemmin tehty S2 opiskelijoiden suhteen,  
joka teki tästä kehitystyöstä kiinnostavaa ja oli siksi täysin uutta. Mikä havaittiin hyväksi, kir-  
jattiin ja käytettiin uudelleen seuraavankin ryhmän kanssa. Mikä ei toiminut on myös doku-  
mentoitu ja tallennettu tietona.

Miksi lähdettiin tuomaan Ammattiosaajan työkykypassia Espooseen, oli asia selvä jo alusta alkaen. Kun tein alkuvuodesta kevääseen kehittävän harjoitteluni Espoossa, tarkoitus oli nimetä juurruttaa työkykypassi osaksi S2 opiskelijoiden arkea ja opintoja. Asiaan vaikutti jo alussa opiskelijoidemme taustat ja se tosia asia, että he ovat aikuisopiskelijoita, jotka menevät ohjaamaan valmistumisensa jälkeen nuoria ja lapsia. Monilla opiskelijoilla oma fyysinen ja henkinen taso vaativat vahvistamista, johtuen esimerkiksi omasta kulttuuritaustasta, jossa välttämättä ei panosteta fyysiseen liikkumiseen tai on jokin rajoite liikkumisen suhteen esimerkiksi sukupuoliroolien välillä. Ammattiosaajan työkykypassi tarjoaa juuri niitä elementtejä, joita tarvitaan vahvistamaan työkyky- ja hyvinvointitaitoja. Opinnäytetyön tavoite oli myös tuottaa ti-laajalle SAKU ry:lle uutta tietoa ja saattaa heille uusia ideoita S2 opiskelijoiden tukimateriaalin kehittämisessä, kuten puhelinsovelluksen rakennetta ajatellen.

Itse ammatillisena ohjaajana teen mielestäni merkityksellistä työtä S2 näkökulmasta, sillä aiemmin ei ole kukaan ammatillinen ohjaaja opettanut työkykypassia S2 aikuisopiskelijoille. Olen kohta lähes vuoden opettanut Espoon kampuksella ja koko ajan tuntuu siltä, että osaaminen itselläni karttuu ja samalla myös opiskelijoilla, sillä tietoa ja kokemuksia alkaa olemaan riittävästi siihen, että voidaan toteuttaa ja käynnistää edelleen uusia ryhmiä. Myös muihin oppilaitoksiin on mahdollista antaa esimerkkejä toimivasta tavasta tuottaa S2 opiskelijoille toimivaa tietoa ja kokemuksia.

SAKU ry:n kanssa käytyjen keskustelujen avulla olemme tulleet yhteiseen näkemykseen, että tämä opinnäytetyö on tärkeä osa heidän tulevaisuutensa suuntaa sekä avaa suuntaa mihin kaikkien Ammattiosaajan työkykypassi voi vielä tulevaisuudessa kehittyä. Tekoälyn mahdollisuudet ovat vielä alkutekijöissä, mihin kaikkeen nyt ja tulevaisuudessakin sitä voisi hyödyntää Ammattiosaajan työkykypassissa?

## 2 TILAAJA

### 2.1 SAKU ry

Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry on ollut toiminnassa jo vuodesta 1949. Liiton ensisijainen tehtävä on toimia ammatillisen koulutuksen omana liikunta- ja kulttuurijärjestönä sekä edistää hyvinvointia yhteistyöorganisaationa noin 70 koulutuksen järjestäjälle, jotka kattavat ammattioppilaitokset ympäri Suomea. Liiton toimintaan kuuluu noin 86 % ammatillisiin opintoihin osallistuvista eli lähes 300 000 opiskelijaa ja noin 20 000 ammatillisen koulutuksen henkilöstön edustajaa. (SAKU ry 2023.)

SAKU ry:n tavoitteena on edistää yhteisöllisyyttä ammatillisessa koulutuksessa erilaisten koulutusten ja tapahtumien avulla sekä parantaa opiskelijoiden ja henkilöstön hyvinvointia. Liitto järjestää vuosittain monipuolisia liikunta- ja kulttuuritapahtumia matalan kynnyksen periaatteella. Lisäksi se ylläpitää erilaisia yhteistyöverkostoja, kouluttaen oppilaitosten henkilökuntaa ammattiosaajan työkykypassi-mentoreiksi. SAKU ry pyrkii kehittämään omia tuotteitaan ja teemapäiviään, kuten SAKUstars-kulttuurikilpailua ja Hyvinvoiva amis -palvelutoimintaa. (SAKU ry 2023.)

SAKU ry:n toimintaperiaatteet ovat selkeät, ja ne perustuvat jäsenlähtöisyyteen, kumppanuuteen, muutosvalmiuteen ja vaikuttavuuteen. Toiminta-ajatuksiin kuuluu työ- ja toimintakyvyn, terveyden, hyvinvoinnin, yhdessä tekemisen ja elämän ilon edistäminen ammatillisessa koulutuksessa. Liiton toiminta on jaettu kuuteen eri osa-alueeseen: kulttuuri ja luova ilmaisu, yhteisöllisyys ja osallisuus, fyysinen aktiivisuus ja liikunnan ilo, työkykyisyys ja kestävä ammattitaito, hyvinvoiva oppimisympäristö sekä järjestötoiminta. (SAKU ry 2023.)



## 3 AMMATTIOSAAJAN TYÖKYKYPASSI

### 3.1 Työkykypassin historia

SAKU ry ensimmäisten vuosikymmenien toiminta perustuu pitkälti kilpailutoimintaan. 2000-luvun alkupuolella herättiin ajatukseen, että urheiluseurat ja liikuntatapahtumat huolehtivat muutenkin aktiivisesti liikkuvista, mutta kuka mahtaa huolehtia liikuntaa vähemmän tai todella vähän liikkuvista henkilöistä. SAKU ry käynnisti viisivuotisen projektin nimeltänsä Liikkumalla opit ammattiisi-projektin, jonka tavoitteena oli kehittää aktiivisen harrastustoiminnan mallin ammatillisiin oppilaitoksiin. Tämän projektin myötä syntyi myös Ammattiosajaan työkykypassi. Samalla kilpailutoimintaa kehitettiin vähemmän kilpailua ja enemmän liikunnan iloa painottavaan suuntaan. Näin haluttiin opiskelija- kuin henkilöstötapahtumien tavoittavan entistä paremmin myös passiivisia liikkujia kautta linjan ammattikouluissa. (SAKU ry 2023.)

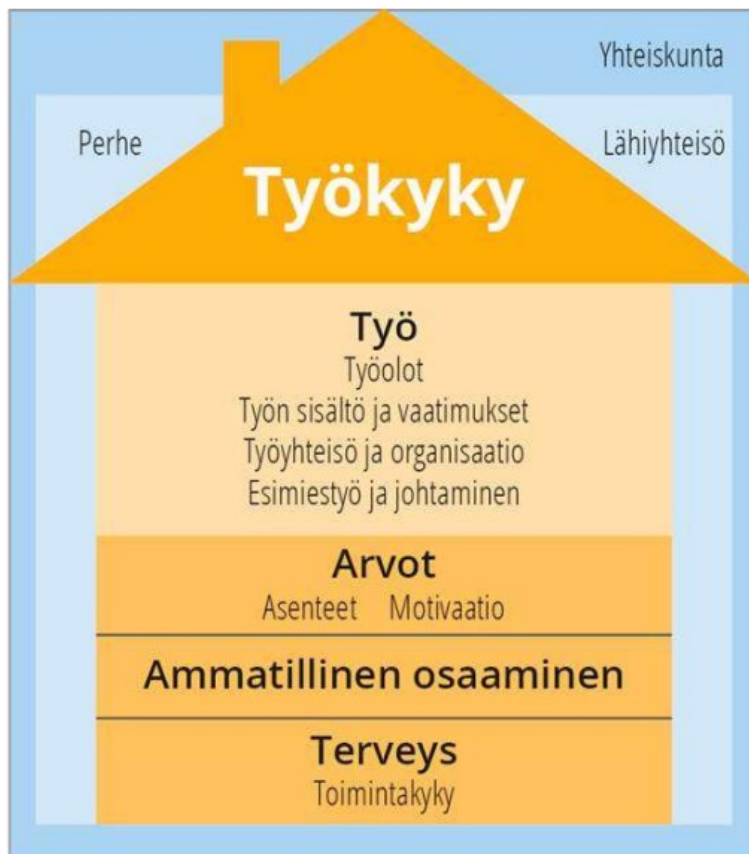
SAKU ry aloitti vuonna 2015 kehittämään vuonna 2003 alkunsa saanutta ja vuonna 2006 lanseerattua Ammattiosajaan työkykypassia uudella 2.0 ajatuksella. SAKU ry on ollut mukana Ammattiosajaan työkykypassin kehittämistyössä alusta asti. Ensimmäisten käyttöönottovuosien aikana työväline todettiin heti tarpeelliseksi, mutta osittain liian hankalaksi käyttää. Hankittujen kokemusten ja tutkintouudistuksen tarjoaman ilmiselvän tilaisuuden myötä Ammattiosajaan työkykypassi uudistettiin versioon 2.0. Passin suorittamisen tueksi uudistettiin myös Alpo.fi-sivustoa, joka esitteli työkyvyn haasteita kolmen erilaista työtä tekevän hahmon Koistisen, Mintun ja anonyymi123:sen kautta. Työkykyä ja -hyvinvointia käsitellään sivustolla rasakan työn, seisomatyön ja istumatyön näkökulmasta. Opiskelija pystyi sivustolle tullessaan valitsemaan hahmon, jonka kautta pystyi työkykyä tarkastelemaan. Sivuston sisällöt oli jaoteltu työkykypassin osa-alueiden mukaan, joten sivustolta löytyi nopeasti työkykyyn ja työkykypassin suorittamiseen liittyviä sisältöjä. Lisäksi kehitettiin Ammattikuntoon.fi-palvelu, joka kannusti liikkumaan ja tarjosi erilaisia hyvinvointia edistäviä haasteita opiskelijoille. UKK-instituutin Smart Moves -hanke, Opetushallitus ja SAKU ry ovat julkaisseet yhdessä Ammattikuntoon-palvelun, joka toteutettiin HeiaHeia-hyvinvointipalvelua alustana käyttäen. Ammattikuntoon-sivuston ajatuksena on, että ammatillaisuus työssä muodostuu sekä ammattitaidosta että ammattikunnosta. Ammattikuntoon.fi oli työkalu, joka helpotti ammattilaisten työtä nuorten elintapojen ohjauksessa. Palvelun käyttö oli helppoa ja se lisäsi opiskelijan motivaatiota parantaa elintapojensa heikkoja lenkkejä. Ammattikuntoon.fi-palvelu soveltui mm. työkykypassin yhdeksi työkaluksi. Työkykypassin kolmas päivitysversio oli mahdollista viedä suoraan osaksi

opintoja aiempia versioita joustavammin. Tukimateriaaleja ja tehtäviä julkaistiin sekä netissä että mobiilisovelluksessa ensimmäisen kerran. (SAKU ry 2023.)

Vuoden 2022 lopussa Ammattiosaajan työkykypassiin saatiin myös käyttöön S2, suomi toisena kielenä, materiaali selkokielellä. Länsi-Uudenmaan koulutuskuntayhtymässä (Luksia), Espoon kampuksella otettiin käyttöön tiettävästi ensimmäisenä Suomessa S2 materiaali, jota alettiin opettamaan kasvatus- ja ohjausalan S2 opiskelijoille. Tavoitteena ammattiosaajan työkyvyn ja työhyvinvoinnin tukeminen.

Miksi ja mihin Ammattiosaajan työkykypassia tarvitaan? Kun ajatellaan historiaa Suomen itsenäistymisestä alkaen työpaikkojen virkistystoiminnalla, on ollut jo pitkät perinteet. Itsestään huolehtiminen kiinnosti jo monia 1900-luvun alkupuolella Suomessa. Terveiden elämäntapojen, liikunnan, raittiuden puhtauden uskottiin muuttavan maailmaa. Yksilön kautta tarkasteltiin hänen terveellisiä valintojansa, jotka uskottiin johtavan ahkeruuteen ja menestykseen yhteiskunnassa. Työpaikoilla alettiin suosia jo työpaikkaliikuntaa, jonka suosio perustui kansalliseen urheiluherätykseen esimerkiksi vuoden 1912 olympialaisissa ja siellä menestyneen Hannes Kolehmainen sanottiin juosseen Suomen maailmankartalle, josta seurasi se, että urheiluseuroja perustettiin runsaasti. Menestys ruokki myös lisääntyvää isänmaallisuutta ja kansakouluissa opetettiin liikkumaan jo pienestä pitäen. (Kallio, 34–35.)

Liikunnan merkitys, on aina ollut olemassa. Se on jo fysiologisestikin ihmisen keholle välttämättömyys. Nykyään urheilu ja liikkuminen on muodostunut melkein pä vastaan ja puolesta asetelmaan. Kouluissa ei enää anneta sille samanlaista painoarvoa kuin ennen ja lasten- ja nuorten kuntokyselyissä käy vuosi toisensa perään ilmi se, että heikot tulokset eivät juurikaan muutu parempaan. Tämän takia tarvitaan SAKU ry kaltaisia toimijoita, jotka tuottavat ja ylläpitävät erilaisia esimerkiksi liikkumista tukevia tuotteita, kuten Ammattiosaajan työkykypassia. Ammattiosaajan työkykypassi on kehitetty tuote, jolla opiskelija sen suorittamisen jälkeen saa todistuksen, jolla voi esimerkiksi todistaa työnantajalle omat fyysiset ja sosiaaliset toimintakykynsä, ymmärryksensä terveysosaamisesta sekä omasta aktiivisuudesta ja harrastuneisuudesta huolehtimaan itsestään.



Kuva 1: Työkykytalo (Työkykypassi 2019, sivu 13).

Ammattiosaajan työkykypassin ensi tavoite on motivoida, kannustaa ja ohjata opiskelijaa säännöllisesti liikkumaan ja omaehtoisesti ylläpitämään omaa toiminta- ja työkykyä terveyden ylläpitämiseen (Kuva 1). Lisäksi pyrkimyksenä on tukea opiskelijan ammatillista kasvua ja kehitystä, jotta olisi tietoinen esimerkiksi oman alansa työkykyhaasteista ja ymmärtäisi esimerkiksi työturvallisuutta, ergonomiaa ja muita oman alansa vaatimuksia. Ammattiosaajan työkykypassin avulla voidaan kannustaa myös niitä, joka eivät ole olleet aktiivisia oman liikunnan suhteen. Ammattiosaajan työkykypassi mahdollistaa opiskelijan kokeilla erilaista liikumista ja etsimään itselleen sopivaa liikuntamuotoa lisäten samalla hänelle teoriaa ja ymmärrystä esimerkiksi terveystiedon ja työturvallisuuden osa-alueilta. Yhdessä teorian ja konkretian kautta opiskelija voi kokea oman elämänlaatunsa paranevan, sillä Ammattiosaajan työkykypassi tarjoaa kokonaisuuden, jolla tarvittavat ehdotukset ja muutokset parempaan elämänlaatuun voidaan saada aikaiseksi. Opiskelijan toiminta- ja työkykyä tukevat ja edistävät toimenpiteet voidaan näin koota yhteen ja liittää osaksi opiskelua Ammattiosaajan työkyky-

passin muodossa. Loppukädessä oma motivaatio ja asenne ovat kuitenkin ratkaisevassa asemassa. Tämä kokonaisuus voidaan kuvata hyvin työkykytalolla, jossa on neljä kerrosta. Kolme alinta kerrosta kuvaa yksilön omia henkilökohtaisia voimavaroja ja ylin neljäs kerros itse työtä ja siihen liittyviä työoloja. Terveys ja ihmisen oma toimintakyky ovat perustana työkykytalossa. Tämä ilmenee esimerkiksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn sekä terveyden kautta yhdessä muodostaen tämän perustan. Ammatillinen osaaminen seuraa heti perässä osaamisen ja oppimisen kautta. Tietojen ja taitojen jatkuva päivittäminen, eli ns. elinikäinen oppiminen on tärkeä osa ihmisen työkyvyn kannalta. (Työkykypassi 2019.)

### 3.2 Mikä ammattiosaajan työkykypassi on?

Ammattiosaajan työkykypassi on työkalu, millä ammattiin opiskeleva voi ylläpitää esimerkiksi omaa työkykyään. Työkykypassi pyrkii edistämään ja ohjaamaan opiskelijaa omakohtaiseen toimintaan, lisäämään omatoimisuutta useilla eri elämäalueilla. Työkykypassi sisältää kaksi pääaluetta ja viisi osa-aluetta. Kaksi osa-alueista ovat työkykyvalmiuksien perusteet ja työkykyvalmiuksien vahvistaminen ja syventäminen. Ne kuuluvat ammatin työkykyvalmiudet osa-alueeseen. Kolme muuta osa-aluetta ovat toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta, terveysosaaminen ja harrastuneisuus- ja yhteistyötaidot kuuluvat hyvinvointi osa-alueeseen. Yhteensä nämä kaksi pääaluetta muodostavat yhdeksän osaamispisteen kokonaisuuden. Ammatillisen koulutuksen lain toisessa pykälässä todetaan, että tutkintojen sekä koulutuksien esimerkiksi perus- ja ammattitutkintojen tarkoituksena on antaa valmiuksia työ- ja toimintakyvyn jatkuvaan ylläpitoon sekä tukea opiskelijoiden omaa henkilökohtaista kehitystä hyviksi, tasapainoisiksi ja sivistyneiksi ihmisiksi. Ammattiosaajan työkykypassin käyttöönotto edistää ja mahdollistaa myös näiden valmiuksien oppimista. Samalla Ammattiosaajan työkykypassin opetuksen ja ohjauksen järjestämisen päävastuu on koulutuksen järjestäjille vapaaehtoista, samoin itse työkykypassin suorittaminen on vapaaehtoista myös opiskelijalle. Lisäksi Ammattiosaajan työkykypassin myöntää opiskelijalle koulutuksen järjestäjä. (SAKU ry 2023.)

Materiaalit, muut tiedot sekä esimerkiksi tehtäväkortit ovat opiskelijalle kaikki käytössä ja niitä päivitetään aina tarvittaessa yhdessä ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkoston kanssa. Lisäksi SAKU ry koordinoi yhteistyössä Opetushallituksen ja opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa Ammattiosaajan työkykypassiin liittyvistä asioista. Tärkeää on muistaa, että opiskelijoilla pitää olla tasa-arvoiset mahdollisuudet oppia hyvinvointitaitoja ja Ammattiosaa-

jan työkykypassia omassa oppilaitoksessaan, sillä oppilaitokset ovat tehneet yksilöllisiä ratkaisuja työkykypassin käytännön toteuttamisessa. Tärkeitä asioita työkykypassin soveltamisessa ovat ammatillisuus ja opiskelijälähtöisyys. Lisäksi työkykypassin tavoitteet ovat sellaisia, että ei niitä ole tarkoitus omaksua hetkessä, vaan tavoite on oppimisen pitkäaikaisuus ja sitä kautta pysyvämpiä muutoksia ja ratkaisuja kunkin elämässä. (Opetushallitus 2023.)

Opettajalle ja koko Ammattiosaajan työkykypassin työryhmälle työkykypassi on väline nostaa esille työkykyä ja hyvinvointia tukevat opittavat asiat. Passiin on koottu yhteen tärkeimmät työkykyä ja hyvinvointia ylläpitävät osa-alueet, joita ovat ammatin työkykyvalmiudet, liikunta, terveysosaaminen sekä harrastuneisuus ja yhteistyötaidot. Ammattiosaajan työkykypassin kautta opettaja voi kytkeä osa-alueet osaksi tutkinnon suorittamista ja liittää näin passin eri osa-alueet vastaaviin tutkinnon osiin esimerkiksi kasvatus- ja ohjausalan ammattitutkinnossa voidaan ammatillinen toiminta ja työelämäosaamisen osaan liittää useampikin osa-alue Ammattiosaajan työkykypassin tehtävistä esimerkiksi työhyvinvointi, työelämä- ja työyhteistyötaito sekä terveyttä ja hyvinvointia edistäviin tutkinnon osiin.



Kuva 2: Ammattiosaajan työkykypassi (Työkykypassi 2019, sivu 11).

Työkykypassi on ammattiin opiskelevan työkalu työkyky- ja hyvinvointi- osa-alueiden vahvistamisessa (Kuva 2). Sen käyttö on SAKU ry:n ja oppilaitoksien tekemän pitkäaikaisen yhteistyön myötä laajentunut ja juurtunut oppilaitosten arkeen osaksi rakenteita ja prosesseja.

SAKU ry:n eri hanketoimintaan osallistuneissa oppilaitoksissa on valmennettu tähän mennessä 95 työkykypassimentoria, jotka edistävät passin käyttöönottoa omissa organisaatioissaan. Päivitetyt työkykypassin menetelmät ja työkalut vastaavat aina kulloisenkin ajankohdan oppijoiden tarpeisiin ts. Ammatillinen työkykypassi on hyvin joustava ja voidaan sovittaa eri tilanteisiin helposti. Jokaisessa ammatillisessa- ja perustutkinnoissa on omat tutkintovaatimukset, jotka määrittelevät miten ja missä vaiheessa voidaan Ammattiosaajan työkykypassia käyttää. Niille oppilaitoksille, jotka ottavat työkykypassin käyttöön järjestetään SAKU ry:n puolesta työkykypassin käyttöönoton tueksi kaksivaiheinen perehdytys. Työkykypassistartti ja käyttöönottopaja ovat henkilöstölle suunnattuja maksuttomia yleensä verkossa tapahtuvia perehdytyksiä niille, jotka ovat ottamassa työkykypassin käyttöön oppilaitoksissaan hyvinvoinnin ja työkyvyn oppimisen välineeksi. Starteissa syvennyttään hyvinvoinnin ja työkykyyden oppimisen ja opiskelijoiden hyvinvoinnin merkitykseen ammatillisissa oppilaitoksissa. Käyttöönottopajoissa perehdyttään työkykypassin käyttöön, eli tutustutaan materiaaleihin, menetelmiin ja työkaluihin, kuten mobiilisovellukseen. (Työkykypassi 2019.)

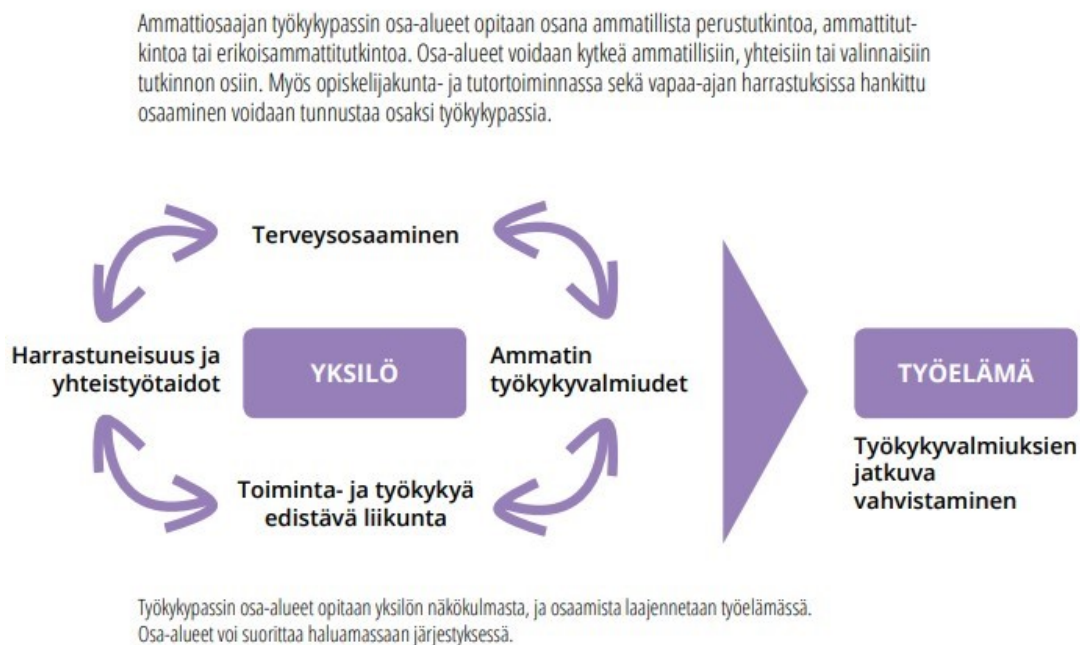
Työkykypassimentorin pääasiallinen tehtävä on auttaa Ammattiosaajan työkykypassin käyttöönotossa ja myöhemmin käytössä oman oppilaitoksensa henkilöstöä. Itse mentorivalmennuksessa käyneet ja suorittaneet saavat todistuksen ja siten liittyvät valtakunnalliseen työkykypassimentorien verkostoon. (Hyvinvoiva amis 2023.)

### 3.3 Työkykypassiopintojen sisältö

Ammattiosaajan työkykypassi on ammattiin opiskelevan työkalu työkyvyn ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Työkyky on laaja kokonaisuus, johon kuuluvat mm. psyykkinen, sosiaalinen ja fyysinen hyvinvointia käsittäviä kokonaisuuksia. Ammattiosaajan työkykypassi koostuu viidestä osaamistavoitteesta. Jokaisen osaamistavoitteen suorittamiseen menee arviolta noin 40–50 tuntia opiskelijan työaika. Yhteensä työkykypassin suorittamiseen menee arviolta 200–250 tuntia. Tämä tarkoittaa, että sen läpiviemiseen menee 6–12 kk ajasta ja paikasta riippuen. Keskimäärin suorittamiseen menee asiakaskyselyn mukaan noin 10 kk. S2 puolella kesto on noin 11–14 kk.

Yleensä mielletään, että Ammattiosaajan työkykypassi on perustutkinnoissa suoritettava vapaaehtoinen kurssi, mutta se voidaan myös toteuttaa ammatillisissa tutkinnoissa, vaikka siellä ei ole yhteisiä tutkinnon osia, eli YTO aineita. Yhteisissä tutkinnon osissa työkykypassia on selkeämmin toteutettavissa esimerkiksi yhteiskunta- ja työelämäosaamisjaksossa ja valinnais-

osissa. Ammatillisissa tutkinnoissa voidaan hyötyä esimerkiksi opiskeluvalmiuksia tukevista opinnoista OPVA:sta, jossa työkykypassia voidaan opettaa esimerkiksi S2 opiskelijoille hyvinvointia, opiskelua ja työkykyä edistävät perustaidot tunnilla. Lisäksi esimerkiksi tutkinnon-osassa, kuten ammatillinen toiminta ja työelämän osaaminen sisältää myös runsaasti työkykypassiin liittyviä asioita ja näin tukevat toisiaan hyvin, koska etenkin S2 opiskelijat hyötyvät myös kertauksesta ja vahvistavat myös suomen kielen sanastoaan. Lisäksi opiskelijakunta- ja tutortoiminnassa sekä vapaa-ajan harrastuksissa hankittu osaaminen voidaan sisällyttää osaksi työkykypassia. Kun työkykypassin osa-alueet on suoritettu osana tutkintoa, voidaan opiskelijalle antaa todistus Ammattiosaajan työkykypassin suorittamisesta.



Kuva 3: Työkykypassin osa-alueet sekä niiden suorittaminen ja arviointi (Työkykypassi 2019, sivu 4).

Ensimmäisessä osaamistavoitteessa työkykyvalmiuksien perusteet, opiskelijan tarkoitus on tiedostaa tulevan ammattinsa työkykyhaasteet ja oman toimintansa vaikutuksen työkykyyn sekä osata toimia oman ja yhteisön työkykyä edistävasti (Kuva 3). Lisäksi opiskelija oppii kehittämään ryhmän työturvallisuutta ja työkykyä työympäristössä omien työkäytäntöjensä kautta. Esimerkkeinä tästä voidaan mainita se, että opiskelija osaa tunnistaa oman alansa ja tulevan ammattinsa keskeiset kuormitus- ja riskitekijät sekä osaa kehittää nämä kuormitustekijät huomioiden omaa työtään ja työtapojaan. Hän sisäistää myös työturvallisuuden ja työergonomian

merkityksen osana omaa toiminta- ja työkykyään sekä osaa omalla toiminnallaan ja valinnoillaan vaikuttaa myönteisesti muiden toiminta- ja työkykyyn. (Työkykypassi 2019.)

Toisessa osaamistavoitteessa työkykyvalmiuksien vahvistaminen ja syventäminen, opiskelijan on tarkoitus vahvistaa ja syventää työkykyä tukevaa osaamistaan työelämässä. Opiskelija osaa hankkia lisää tietoa ja taitoa työkyvystä, osallistua työkykyä konkreettisesti parantavaan toimintaan ja siirtää oppimansa käytäntöön. Esimerkkinä tästä voidaan mainita työpaikalla järjestettävät koulutusjaksot eli TJK jaksot, jossa opiskelija on työharjoittelussa oman työalansa työpaikassa ja saa soveltaa oppimansa työharjoittelu jakson aikana päättyen näyttöön. Nämä molemmat osaamistavoitteet kuuluvat ammatin työkykyvalmiudet osaan, jotka muodostavat yhteensä 4 osaamispisteen kokonaisuuden. (Työkykypassi 2019.)

Kolmannessa osaamistavoitteessa toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta opiskelija ymmärtää fyysisen aktiivisuuden sekä paikallaanolon merkityksen toiminta- ja työkyvylle, osaa tunnistaa oman alansa kuormitustekijät sekä osaa liikkua toiminta- ja työkykyään ylläpitäen tai edistäen. Opiskelija osaa lisäksi hakea tietoa ja tutustua käytännössä terveyttä, fyysistä ja psyykkistä viireystilaa sekä jaksamista edistäviin liikuntamuotoihin. Esimerkkinä voidaan oppilaitoksissa sijoittaa tämä osa YTO aineissa ja valinnaisissa olevaan työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen osioon. Ammatillisessa osassa aikuisten puolella pyritään menemään opiskelijoiden kanssa ulos esimerkiksi retkelle valinnaisten aikaan tai OPVA aikaan esimerkiksi hyvinvointia, opiskelua ja työkykyä edistävät perustaidot tunneilla. Olemme usein varanneet teorian tueksi esimerkiksi ulkoliikuntaa, kuten sauvakävely lenkit, ulkoiluretket ja urheileminen. (Työkykypassi 2019.)

Neljännessä osaamistavoitteessa terveysosaaminen opiskelija ymmärtää liikunnan, ravinnon, levon, unen, virkistyksen, ihmissuhteiden, elämäntapojen ja terveyden väliset yhteydet sekä osaa ottaa ne huomioon toiminnassaan. Lisäksi opiskelija tuntee oman alansa keskeiset terveyttä- ja työkykyä kuormittavat tekijät ja osaa ottaa ne työssään huomioon. Lisäksi opiskelija tiedostaa omien valintojensa vaikutukset toiminta- ja työkykynsä ja osaa hakea tarvittaessa opiskeluhoillon ja opiskelijaterveydenhuollon palveluista tukea. Esimerkkinä kasvatus- ja ohjausalan ammatillisessa tutkinnossa olevista tutkinnon pakollisista osista suoritettavista EA1 kurssista, ravitsemustieteestä sekä hygieniapassin kautta. Muutenkin terveysosaaminen edustaa kokonaisvaltaisesti isoa ja tärkeää osaa Ammattiosajaan työkykypassin suorittamisessa, koska terveys on yksi pääteemoista työkykypassia tehdessä. (Työkykypassi 2019.)



Viidennessä osaamistavoitteessa harrastuneisuus ja yhteistyötaidot opiskelija ymmärtää harrastusten merkityksen työkyvyn edistämisessä ja osaa hyödyntää harrastuksia työssä jaksamisessa ja ammattiosaamisensa kehittämisessä. Opiskelija osaa lisäksi aloittaa tai jatkaa itselleen sopivaa harrastusta. Esimerkkinä voidaan suorittaa valinnaisissa tekemällä kaksi valinnaista kurssia tai esimerkiksi kasvatus- ja ohjausalan ammattitutkinnossa oleva aamupäivä- ja iltapäivätoiminnan opinnoissa esimerkiksi kerhossa harjoittelunsa aikana. On hyvin tyypillistä, että moni työkykypassin tehtävistä voidaan tehdä myös työharjoittelujakson aikana. Kolmas, neljäs ja viides osaamistavoite kuuluvat kaikki hyvinvointi osaan, jotka muodostavat 5 saamispisteen kokonaisuuden. Yhteensä molemmat osa-alueet muodostavat 9 osaamispisteen Ammattiosaajan työkykypassi kokonaisuuden. (Työkykypassi 2019.)

### 3.4 Työkykypassin mobiilisovellus

Työterveyslaitos on kehittänyt Työkykypassi-mobiilisovelluksen yhteistyössä SAKU ry:n, Kisko Labs Oy:n sekä Haaga-Helian ammattikorkeakoulun kanssa. Sovellus vahvistaa opiskelijoiden työkykyosaamista ammatillisissa oppilaitoksissa. Hanketta on rahoittanut Euroopan sosiaalirahasto (ESR), Pohjois-Pohjanmaan elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus ja moni muu. Ammattiosaajan työkykypassissa on useita työkaluja ja materiaalia saatavana. Työkykypassi.fi sivustolla on materiaalin tietopankki, jota voi käyttää avoimesti ja ilmaiseksi. Sivuston yläpalkissa on opiskelijalle, opettajalle ja koulutuksen järjestäjälle omat väylät materiaaleihin ja työkaluihin. Työkykypassi-sivuston opiskelijaosassa on tarjolla työkykypassin teemat, jossa esitellään työkykypassin viisi osa-aluetta neljän eri värikoodilla määritellyn otsikon kautta. Lisäksi opiskelijoille on mahdollisuus tutustua ja käyttää tehtäväkortteja esimerkiksi mobiilisovelluksen käytön tueksi ja työkykypassin alkuvaiheessa tutustuessaan materiaaliin tarkemmin. Kaikki materiaali on suomeksi, ruotsiksi, englanniksi ja nyt myös selkosuomella, eli S2 versiona. Merkittävä työkalu passin suorittamiseen on kirjallisen materiaalin ohella älypuhelimien ladattavan sovelluksen kautta. Opiskelijan mobiilisovellus on ladattavissa oleva työkalu, joka on maksuton. Opettajalle on oma ns. opettajan käyttöliittymä osoitteessa tyokykypassi.net. Siellä hän aktivoi tehtävät, tarkastaa tehtävät, antaa palautetta tehtävistä ja seuraa opiskelijoiden suorituksen etenemistä. Opiskelijan työkykypassin mobiilisovelluksen tehtävä jakaantuu kolmeen vaiheeseen. Johdanto, suunnitelma ja toteutus. Johdanto osassa on pääasiassa tietoa tehtävän aihepiiristä. Suunnitelma osassa opiskelija laatii oman suunnitelmansa tehtävän toteuttamiseen. Lopullinen suoritus tehdään toteutus välilehdelle. Osassa tehtäviä on pyy-

detty kirjaamisen lisäksi ottamaan valokuvia havainnollistamaan tekemäänsä tehtävää esimerkiksi, jos seurataan viikon ajan ruokailua tai liikkumista niin kirjauksen lisäksi otetaan valokuva. On hyvä alkuvaiheessa ja käyttöönottovaiheessa käydä läpi miksi, millä tavalla ja miten tietoa kerätään. Tärkeää on myös kunnioittaa muita ja sovittuja pelisääntöjä esimerkiksi muiden ihmisten ja asioiden kuvaamisesta. Tehtävien pitää olla opiskelijan itsensä tekemiä ja kuvat itsensä ottamia. Lisäksi tekijänoikeudet ja siihen liittyvät asiat tulee käydä läpi kaikille ennen tehtävien tekemistä. Vaikka tehtävät tehdään suljetussa ympäristössä, on selvää, että verkossa tapahtuvat tietomurrot jne. ovat tätä päivää. S2 opiskelijoilla on digitaitoa ja siellä käydään myös paljon nettiin liittyviä asioita läpi. (Työkykypassi 2019.)

## 4 KEHITTÄMISTOIMINNAN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Länsi-Uudenmaan Koulutuskuntayhtymässä (Luksia), opiskelee vuosittain noin 5000 opiskelijaa. 80 % tutkinnon suorittaneista työllistyy tai jatkaa opiskelua. Luksiaan kuuluu neljä varsinaista kampusta ja sillä on useita yhteistyöpisteitä eri puolilla Länsi-Uuttamaata. Pääkampus sijaitsee Lohjalla. Toinen iso keskittymä on Nummelassa. Kaksi pienempää kampusta sijaitsevat Espoossa ja Kirkkonummella. Espoossa toteutetaan kokonaan maahanmuuttajille suunnattuja ammattitutkintoja S2 tuella eli 150 osaamispistettä ja kestoltaan noin kaksi vuotta kestäviä. Tällä hetkellä Espoossa on tarjolla kasvatus- ja ohjausalan ammattitutkinto, ja syksyllä aloittanut liiketalouden ammattitutkinto pilottiryhmä. Espoossa on tällä hetkellä noin 120 S2 opiskelijaa. Tämän lisäksi on vielä verkossa opiskelevat, joiden määrä kasvaa jatkuvasti. Kehitys on ollut koko ajan ylöspäin. Verkko-opiskelijoiden kanssa ei olla vielä aloitettu Ammattiosaajan työkykypassia. (Luksia 2023.)

Länsi-Uudenmaan koulutuskuntayhtymän johtaja Jouko Lindholm antoi keväällä haastattelun ja vastasi samalla siihen kysymykseen, mitkä ovat tulevaisuuden suurimmat haasteet ammatillisissa koulutuksissa.

Luksian tulevaisuuden haasteisiin, erityisesti ammatillisen koulutuksen näkökulmasta, kuuluu nuorten kiinnostuksen herättäminen erilaisiin fyysisiin toimintoihin. Tällä hetkellä havaittavissa oleva voimakas kahtiajako kohtaa ne, jotka eivät liiku lainkaan, ja ne, jotka ovat erittäin aktiivisia. Keskeinen kysymys on, miten houkutella ne nuoret, jotka eivät ole näissä ääripäissä, kiinnostumaan liikunnasta. Jouko Lindholm, Luksian edustaja, pohtii, miten saada aikaan tasapaino näiden kahden ääripään välille.

Hän ottaa esille tulevaisuuden tarpeet ja mainitsee apuvälineet, kuten nostimet, joita tarvitaan tulevaisuudessa. Samalla hän tuo esiin huolen siitä, että pelkät koneet eivät riitä pitämään meitä kunnossa, vaikka koneet olisivat millaisia tahansa. Lindholm nostaa esiin ensimmäistä kertaa havaitun ilmiön, että odotettavissa oleva elinikä on vaarassa laskea. Hän huomauttaa, että jo syntyvillä ja nuorilla sukupolvilla on ongelmia selviytyä terveys- ja työhaasteista, mikä saattaa johtaa odotettua lyhyempään elinaikaan. Elintapamuutokset vaikuttavat osaltaan tähän kehitykseen.

Lindholm korostaa, että nyt on ensisijaisen tärkeää miettiä, miten ylläpidetään ihmisten kuntoa ja terveyttä. Hän painottaa, että on olennaista pohtia, miten toimintakykyä ylläpidetään opiskelun ja työnteon ohella, esimerkiksi harjoittelun aikana. Tämä on perustavanlaatuinen kysymys, johon on löydettävä ratkaisuja, olipa kyseessä mikä tahansa koulutusala. (Lindholm J. 2023.)

#### **4.1 Ammattiosaajan työkykypassi S2 aikuisopiskelijoille Espoossa**

Työkykypassi on ollut yhteensä noin kaksi vuotta Lohjan ja Nummelan kampuksilla käytössä. Espoossa aloitimme pilotoimalla työkykypassia ensin yhden S2 ryhmän kanssa selkokiehisellä materiaalilla, jota kukaan ei ollut Luksiassa aiemmin vielä käyttänyt. Pilotin myötä Espoon kampuksella on ensimmäistä kertaa lähdetty soveltamaan ja kehittämään työkykypassia ammatilliseen tutkintoon aikuisopiskelijoiden parissa, kun he opiskelevat 150 osaamispisteen suurista kasvatus- ja ohjausalan ammattitutkintoa, jossa on myös valinnaisia, mutta ei lainkaan YTO aineita. Tavoite on edelleen juurruttaa työkykypassi osaksi OPVA vaihetta ja myöhemmin kasvatus- ja ohjausalan tutkinnossa oleviin tutkinnon osiin. Espoon kampuksella pilotista vastasi ammatillinen ohjaaja, joka suoritti ensiksi itse osia työkykypassista ja tämän jälkeen tutustui mobiilipuhelinsovellukseen. Espoon kampuksella ei ole kantasuomalaisia opiskelijoita, vaan kaikki ovat S2 maahanmuuttaja opiskelijoita ja monilla heistä on monikulttuurillinen tausta, johon ei välttämättä ole kuulunut liikunta ja hyvinvoinnista huolehtimista lainkaan tai hyvin vähän. Tämä oli lähtötilanne monen kohdalla, kun pilottiryhmässä aloitettiin työkykypassin opettamista. Erona vanhaan materiaaliin oli paitsi selkokiehinen teksti niin myös aiheeseen liittyvä sanasto, josta oli arvokas apu opiskelijoille tekstin ymmärtämisessä. Työkykypassin käyttöönotossa teimme alkukyselyn, jossa kartoitimme yleisesti liikuntatottumuksia. Myöhemmin tehtiin välikysely, jossa selvitettiin miten, opiskelijat olivat ottaneet vastaan työkykypassin siihen asti. Kyselyt tehtiin molemmat anonymisti. Pilottiryhmälle on lisäksi tarkoitus tehdä lopputehtävä ennen koko työkykypassin suorittamista keväällä 2024.

Pilottiryhmänä aloittanut startti 19 on edennyt pitkälle ja ryhmän pitäisi saada Ammattiosaajan työkykypassi suoritettua huhtikuuhun 2024 loppuun mennessä. Heidän lisäksi tällä hetkellä on neljä muuta ryhmää, jotka suorittavat myös Ammattiosaajan työkykypassia, joista kolme on Espoossa ja yksi Nummelassa. Kaikki ovat S2 ryhmiä. Työkykypassin käyttöönotto Espoossa S2 opiskelijoiden parissa koettiin positiivisena asiana. Koska opiskelijat valmistuvat kouluun sekä päiväkoteihin ohjaajiksi on tärkeää, että he myös huolehtivat omasta hyvinvoinnista ja osaavat ohjata muita hyvinvoinnissa myös. Moni pilottiryhmässä aloittaneista on jo muuttanut

suhtautumistaan liikkumiseen ja ovat lähteneet ohjaamaan itseään kohti terveellisempiä ja liikkuvampia elämäntapoja. On kuitenkin pieni osa, jotka eivät ole uskaltaneet lähteä kokeilemaan uusia asioita.

Liikkumattomuus on haaste kaikille Suomen väestöryhmille. Liikuntalain tulee edistää kaikkien Suomessa asuvien ihmisten liikkumista ja fyysistä terveyttä. Lain mukaan kunnilla on suuri vastuu järjestää liikuntapalveluja sekä rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja (Liikuntalaki 390/2015.)

Maahanmuuttajien ohjaamisessa pitää olla kärsivällisyyttä ja aikaa. Maahanmuuttajien aktiivisuus vahvistaa heidän hyvinvointiaan ja lisää sosiaalisia suhteita, luottamusta toisiin ja yhteisöön. Maahanmuuttajien parissa työskentelevien on aina pyrittävä vahvistamaan heidän osallistumistaan ja itsenäistä toimijuuttaan voimavarojaan huomioiden. (Vuoti, M. 2017, 199.)

Työskentely maahanmuuttajien parissa edellyttää selkeää kielenkäyttöä useasti heikon suomen kielen lähtötason takia. Selkosuomen lisäksi on hyvä hyödyntää tekniikkaa ja muita esimerkiksi luovia toimintatapoja esimerkiksi konkretian kautta, tehdä toisin sanoen harjoitteita esimerkiksi ulkona käytännössä. On hyvä lisäksi kerrata asioita ja tämän takia opetus vaatii vähintään 3–4 päivää teorian läpikäymiseen. Ulkoharjoitus esimerkiksi sauvakävelyn muodossa konkretisoi, mitä ollaan tekemässä. Maahanmuuttajien kanssa työskentely vaatii kulttuurisensitiivisyyttä ja aitoa kiinnostusta toisiin ihmisiin ja heidän kulttuuriinsa kohtaan sekä kykyä tuntea myötätuntoa ja empatiaa. Lisäksi tulee huomioida, että jokainen on yksilö, eikä suoriudu välttämättä samalla tavalla kuin toinen tehtävistä. Kokonaisuus on vuoropuhelu, jossa opitaan koko ajan toisilta.

## **4.2 Työkykypassin merkitys S2 aikuisopiskelijoiden koulutuksessa**

Työkykypassi tuo ennen kaikkea lisäarvoa sen käyttäjille. Erityisesti S2 opiskelijat hyötyvät, koska saavat lisää tietoa työelämään liittyvistä asioista sekä heidän omaan hyvinvointiinsa liittyen. Työkykypassi tuo konkretiaa teorian rinnalle. Monesti opiskelija ylittävät itsensä. Jaksaminen ja keskittyminen parantuvat, jolloin opiskelu sujuu paremmin. Myös sosiaaliset taidot lisääntyvät. Ryhmässä kannustetaan toisia ja sitoutumista tutkintoa kohtaan syntyy, josta seuraa vähemmän poissaoloja ja tutkintokeskeytyksiä. Suomen kieli vahvistuu työkykypassin kautta, koska sanasto auttaa ymmärtämään asioita paremmin. Opiskelijoiden mieli virkistyy, kun he kokevat, että voi liikkua omaksi iloksi. Voi syntyä lisäksi uusia tuttavuuksia esimerkiksi uuden

harrastuksen kautta ja sosiaalielämä pysyy virkeänä. Sovelluksen kautta tuleva suora palaute ja pelillisuus pitävät aivot liikkeellä. Työkykypassi ennaltaehkäisee mielenterveyteen liittyviä haasteita sekä vahvistaa osallisuutta ja osallistumista. Luksian omassa strategiassa todetaan perusvalinnoissa, että tavoitteena on sekä henkilöstön että opiskelijoiden hyvinvoinnista ja motivoinnista huolehtiminen. (Luksia 2023.)

Ammatillisen koulutuksen lain toisessa pykälässä todetaan, että tutkintojen ja koulutuksen tarkoituksena on antaa valmiuksia työ- ja toimintakyvyn jatkuvaan ylläpitoon sekä tukea opiskelijoiden kehitystä hyväksi, tasapainoisiksi ja sivistyneiksi ihmisiksi. Työkykypassin käyttöönotto edistää ja mahdollistaa näiden valmiuksien oppimista. (Ammatillinen koulutuslaki 531/2017.)

Opetushallituksen määräys opiskeluhuollosta: ammatillisten tutkinnon osien terveyttä, turvallisuutta ja toimintakykyä edistävien ammattitaitovaatimusten saavuttaminen edistävät osaltaan opiskeluhuollolle asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Ammatillisessa koulutuksessa tulee motivoida opiskelijoita myös työkykypassin tai sen osien suorittamiseen. (Opetushallitus 2023.)

## 5 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimus toteutettiin sekä määrällisenä että laadullisena tutkimuksena, jonka aineistonkeruu menetelminä käytettiin asiakaskyselyä, havainnointia sekä päiväkirjaa. Kyselyssä kysymykset olivat pääasiassa monivalintakysymyksiä sekä lisäksi oli muutama avoin kysymys, johon pyydettiin tarkempaa tietoa oman oppilaitoksen esimerkiksi toimintamallista koskien Ammattiosaajan työkykypassin käyttöä omassa oppilaitoksessa. Kysely ja sen analyysi tehtiin Webropol-alustalla.

Tässä tutkimuksessa on käytetty kvalitatiivista, eli laadullista tutkimusmenetelmää, sillä se toteutettiin havainnoinnin ja puolistrukturoitujen käyttöönotto- ja välikyselyiden avulla kasvatus- ja ohjausalan opiskelijoille Luksiassa sekä teemakysymysten kautta kahdelle opetushenkilölle. Aiempaa tietoa tutkimuskohteena olevien S2 opiskelijoiden Ammattiosaajan työkykypassin käytöstä ja siitä aiemmin kertynyttä tietoa ei ollut. Kvalitatiivisessa, eli laadullisessa tutkimuksessa yritetään ymmärtää ilmiötä, joista ei välttämättä ole aikaisempaa tutkimusta, tietoa tai teoriaa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija tutkii myös hänelle tuntematonta ilmiötä, eikä hän tiedä, mitkä tekijät vaikuttavat ilmiöön. (Kananen J. 2015.)

Tutkimuksessa käytettiin myös kvantitatiivista tutkimusmenetelmää, joka toteutettiin asiakaskyselyn kautta yhteistyössä SAKU ry kanssa. Kyselylomake lähetettiin SAKU ry:n 136 rekisterissään oleville asiakkaille, jotka ovat Ammattiosaajan työkykypassin kanssa olleet tekemisissä. Kysely antoi yleis- ja tarkempaa tietoa työkykypassin kokonaisvaltaisesta käytöstä ja mihin sitä halutaan kehittää. Kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen avulla selvitetään lukumääriin sekä prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä, jotka edellyttävät riittävän suurta ja edustavaa otosta. Yleensä aineiston keruussa käytetään standardoituja lomakkeita valmiine vastausvaihtoehtoineen. Tiedot kuvataan numeeristen suureiden avulla ja tuloksia esitetään taulukoin ja kuvioin. Yleensä määrällisen tutkimuksen avulla voidaan kartoittaa olemassa oleva tilanne, mutta ei voida riittävästi saada selvitettyä asioiden syitä. (Heikkilä, T. 2014.)

Pilotointiryhmän kanssa toimiessani sekä sen jälkeen aloittaneiden kolmen ryhmän kanssa olen kerännyt laadullisia havaintoja opetuksen yhteydessä, joita ovat S2 opetusmateriaali, alkukysely, välikysely, mobiilipuhelinsovelluksen kautta tehtävät tehtäväkortit sekä liikkumisen kautta esimerkiksi retket ja toiminnalliset liikuntapäivät. Opiskelijoiden palaute, kokemukset ja havainnot ovat arvokkaita S2-opiskelijoiden osalta, joka on kulttuurin ja kielitaidon osalta erilainen opiskelijaryhmä. Kehittävästä harjoittelustani lähtien olen opettanut ammatillisena

ohjaajana, Luksiassa, Espoossa Ammattiosaaajan työkykypassin sisältöä useammalle S2 ammatitutkintoa opiskelevalle maahanmuuttajaryhmille ja kerännyt heiltä laadun parantamisen osalta kokemuksia ja havaintoja.

Opinnäytetyön luotettavuus syntyy kyselyn osalta myös oppilaitosten ammattihenkilöstön kyselyn vastauksista. Oppilaitokset ovat virallisia ammattilaitoksia Suomessa, jotka opettavat ja tuottavat tutkintoja. Lisäksi vastaukset kerättiin samalla työvälineellä ja kysymykset olivat määritelty kaikille. Tämä luonnollisesti helpottaa nimenomaan opinnäytetyön tilaajaa SAKU ry:tä, kun kyselyn avulla haluttiin selvittää esimerkiksi millä toimintamalleilla oppilaitokset toimivat tai ketkä Ammattiosaaajan työkykypassia opettavat. Havainnoinnin kautta on saatu konkreettisesti tärkeää tietoa, miten esimerkiksi S2 puolen opiskelijat käyttävät tuotetta. Haastattelut tuovat lisäarvoa ja moniammatillisen yhteistyön kautta näkemystä, miten tuotetta tulisi käyttää ja kehittää tulevaisuudessa.

## 5.1 Havainnointi

Pilotin alkaessa keräsin havaintoja päiväkirjamerkintöjä pitämällä. Käytimme heti alusta alkaen S2 selkokielistä materiaalia, jota aiemmin oppilaitokset eivät olleet käyttäneet. Materiaalin erona alkuperäiseen on paitsi selkokielinen teksti myös aiheeseen liittyvä sanasto, joka oli arvokas apu opiskelijoiden tekstin ymmärryksen tueksi. Mobiilipuhelinsovelluksen käytön alkaessa opiskelijat saivat viisi itsenäistä tehtävää, jotka sisälsivät laajoja kokonaisuuksia omasta liikkumisesta ja hyvinvoinnista. Opiskelijoiden piti kertoa ja kuvata omaa liikkumista viikon ajan. Opiskelijat palauttivat vastauksensa sovelluksen kautta ja ohjaaja pääsi ne tarkastamaan ja arvioimaan. Monien kohdalla tuli selventää ja pyytää täydennystä, koska vastaukset eivät vastanneet kysymyksiin tai olivat puutteellisia. Opiskelijoiden innostus kuitenkin heijastui alusta alkaen, sillä työkykypassi tuo konkretiaa teorian rinnalle. Opiskelijat kokivat ylittävänsä itsensä, jaksaminen ja keskittyminen parantui ja sitä kautta opiskelu sujui paremmin. Ryhmässä kannustettiin toisia ja ryhmäytymistä ja sitoutumista tapahtui - mikä näkyi poissaolojen vähentymisenä sekä sitoutumisena tutkinnon suorittamiseen. Suomen kielen taidot vahvistuivat ja sanasto laajeni. Työkykypassi ennaltaehkäisee mielenterveyden haasteita sekä vahvistaa osallisuutta ja osallistumista kokemuksen mukaan.

Ohjaajan tai opettajan rooli ja oma motivoituminen on tärkeää onnistuneessa työkykypassin käyttöönotossa. Huomasin itse, että alussa oli mentävä hitaasti ja käytävä perusajatus rauhassa kaikille läpi. Ajankäyttö tuli suunnitella hyvin, sillä työkykypassi vaatii aikaa ja työtunteja.



Koen, että omassa roolissani sain hyvin suunniteltua ja varattua työaikaa työkykypassin käyttöönottoon. Uusi rooli ja vastuu työkykypassin ohjaajana motivoivat itseäni ammatillisen ohjaajan roolissa. Suurimmiksi haasteiksi nousi S2 opiskelijoille kieli sekä kulttuuritaustasta johtuvat erot, joita onnistuttiin lieventämään pilotin aikana ja luomaan positiivista kokemusta liikunnasta ja hyvinvoinnista esimerkiksi ulkona liikkumalla.

## 5.2 Käyttöönottokyselyt S2 opiskelijoille

Työkykypassin käyttöönoton yhteydessä toteutimme alkukyselyn S2-opiskelijoille, jossa tarkastelimme heidän liikuntatottumuksiaan. Lisäksi suoritimme välikyselyn selvittääksemme, miten opiskelijat olivat vastaanottaneet työkykypassin tähän mennessä. Molemmat kyselypohjat ovat liitteenä, ja kyselyt toteutettiin anonymisti. Alkukyselypohjana hyödynsimme Savon ammattiopiston laatimia kysymyksiä. Työkykypassin tuominen Espoossa sijaitsevien S2-opiskelijoiden käyttöön on ollut positiivinen toimenpide. Tämä on tärkeää erityisesti siksi, että kun opiskelijamme valmistuvat ohjaajiksi koulu- ja päiväkotialalle, oman hyvinvoinnin ylläpitäminen on olennaista jaksamisen kannalta.

Lyhyessä ajassa monet opiskelijat ovat jo muuttaneet suhtautumistaan terveellisempään ja liikuvampaan elämäntapaan työkykypassin ansiosta. Moni heistä ei ehkä aikaisemmin uskaltanut kokeilla tai lähteä liikkeelle. Työkykypassin taustalla oleva ajatus on lähtenyt liikkeelle nimenomaan liikunnan puutteesta tai sen vähäisestä määrästä. Kyselystä nousseiden haasteiden joukossa mainittiin muun muassa vaikeudet pukeutumisessa liikuntaan, paaston vaikutus liikuntaan sekä digihaasteet.

## 5.3 Opettajien teemakysymykset ja yhteenveto vastatauksista

Luksian kahdelle Ammattiosaajan työkykypassin kanssa tekemisissä olevalle S2 opettajille lähetettiin kolme kysymystä, jolla haluttiin saada tietoa, siitä miten opettajat ovat kokeneet S2 työkykypassi käyttöönoton ja opetuksen Espoossa. Kysymykset tarkennettiin ammattiryhmien vastuisiin ja rooleihin, mitä hyötyä tai haittaa nähdään esimerkiksi siitä, että opettaja tai ammattiohjaaja käynnistää työkykypassin? Tämä näkökulma nostettiin työnjaon osalta tärkeäksi kulmaksi.

**Kysymys 1:** Mitä hyötyä ja/tai haittaa on, että ammatillinen ohjaaja on käynnistänyt ja vienyt eteenpäin työkykypassia S2 muodossa Espoossa? Opettajat näkivät, että on ollut hyödyllistä,

että yksi henkilö on ottanut vastuulleen työkykypassin käynnistuksen ja hän on ollut motivoitunut. Ohjelma on tasalaatuinen kaikille, kun yksi päätoteuttaja, joka toimii niin opiskelijoiden suuntaan kuin SAKU ry:n suuntaan. Lisäksi suurena hyötynä nähdään se, että työkykypassi saadaan tutkinnon sisään. Haittana nähtiin, se että koska opettaja tuntee parhaiten oppilaansa hän osaa käyttää selkokieltä ja pystyy selvittämään asiat selkeämmin joskus. Jos ohjaaja lähtee pois, tieto katoaa eikä opettajilla ole aikaa perehtyä ohjelmaan. (Peltoniemi P. & Tukiainen, H. 2023.)

**Kysymys 2:** Mitä hyötyä ja/tai haittaa näkisit, että opettajat olisivat käynnistäneet ja vieneet eteenpäin työkykypassia S2 muodossa Espoossa? Opettajat kokivat, ettei heillä ole riittävästi aikaa perehtyä tukimateriaaliin ja sovellukseen. Opettajan vetämänä ohjelma saisi paljon vähemmän painoarvoa, sillä pääaine vie kaiken huomion. Ohjaajan vetämänä ohjelma on saanut paremman näkyvyyden ja painoarvon. Työkykypassin erilaiset teemapäivät ja retket ovat vaikeita toteuttaa teorian lomaan, jolloin ohjaajan tuki on välttämätöntä. Ohjaaja piti huolen siitä, että lukujärjestyksestä varattiin työkykypassille ajoissa aikaa. Ohjaaja helpotti myös opettajan työtä tässä projektissa. Opettajat toivoivat jatkossakin ohjaajalta apua työkykypassin vetämiseen. (Peltoniemi, P. & Tukiainen, H. 2023.)

**Kysymys 3:** Miten koet itse, että työkykypassi on edistänyt opiskelijoiden hyvinvointia Espoossa vuoden alusta lähtien, kun starttiryhmä 19 kanssa aloitettiin työkykypassi? Moni opiskelija on innostunut liikunnasta ja aloittanut esimerkiksi pyöräilyn, eräs opiskelija oli laihtunut kesällä 15 kg ruokavalion ja liikunnan avulla. Osa opiskelijoista kertoi tekevänsä viikonloppuisin kävelyretkiä. Liikunnasta on tullut tutumpaa ja he tietävät, mitkä keinot auttavat jaksamaan ja mikä vähentää stressiä. He ovat innostuneet koittamaan uusia lajeja ja itsetunto on kohonnut. Uskaltavat paremmin yrittää ja miettiä myös omaa hyvinvointiaan. (Peltoniemi, P. & Tukiainen, H. 2023.)

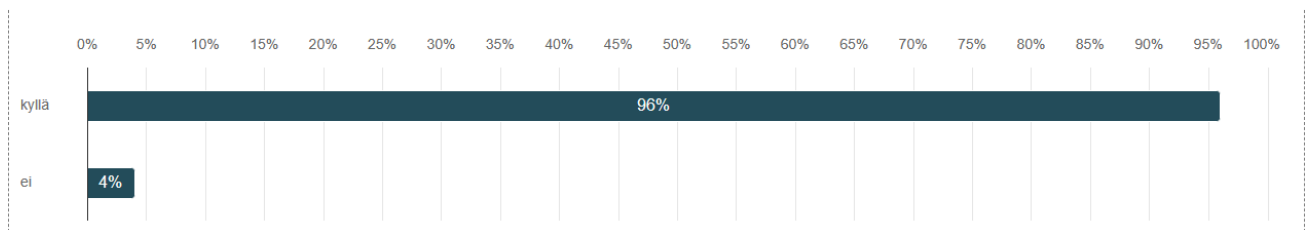
## 5.4 SAKU ry:n kysely

Tilaaaja, SAKU ry, halusi selvittää kyselyn avulla Ammattiosaajan työkykypassin toimivuutta, nykytilaa sekä tulevaisuutta. Kysely lähetettiin SAKU ry toimesta 136 rekisterissä oleville työkykypassi yhteyshenkilöille sekä Ammattiosaajan työkykypassimentoreille syyskuun alussa 2023. Kysymyksiä oli 15, joista kaksi viimeistä oli vapaaehtoisia. Kysely oli avoinna kolme viikkoa ja saimme vastauksia 24 oppilaitoksesta. Kysymykset olivat selkeät ja tietoa kerääviä

luonteeltaan. Muutamassa pyydettiin kirjallista tietoa, mutta muuten kysymykset olivat valikosta valittavia vaihtoehtoja. Kysymyksien avulla saatiin arvokasta tietoa kehittämistyöhön.

Kysely toteutettiin Webropol tutkimus- ja raportointityökalun avulla. Yksi tärkeimmistä ja kiinnostavimmista kysymyksistä oli kysymys numero 4, joka on: Kuvaa lyhyesti oppilaitoksenne työkykypassin toimintamallia? Vastaajat pääsivät kirjallisesti kertomaan millä eritavoilla ja menetelmillä heillä työkykypassi on otettu käyttöön? Kyselyn tavoitteena oli saada tietoa työkykypassin käytöstä ja siitä, miten työkykypassi toimii oppilaitoksissa. Vastausten perusteella kehitetään työkykypassia vastaamaan paremmin oppilaitosten ja moninaisten opiskelijoiden tarpeeseen hyvinvoinnin ja työkykyisyyden oppimisen menetelmänä. Lisäksi oli tavoite löytää valmiita, hyväksi todettuja käyttöönotto- ja toimintamalleja työkykypassille, jotta voitaisiin tukea, helpottaa ja kehittää työkykypassin käyttöönottoa uusiin oppilaitoksiin, joissa ei vielä ole sitä käytössä. Kaikille kyselylinkin saaneille 136 henkilölle toimitettiin seloste henkilötietojen käsittelytoimesta sekä suostumus tutkimukseen osallistumisesta kysyttiin kyselyssä kyllä tai ei. Kyselytulokset tullaan hävittämään opinnäytetyön palauttamisen jälkeen. Tiedot yksityiskohtineen eivät jää talteen tutkimuksen jälkeen.

### Suostumus tutkimukseen osallistumisesta (SAKU ry)



Kuva 4: Suostumus tutkimukseen osallistumisesta (Saku ry 2023).

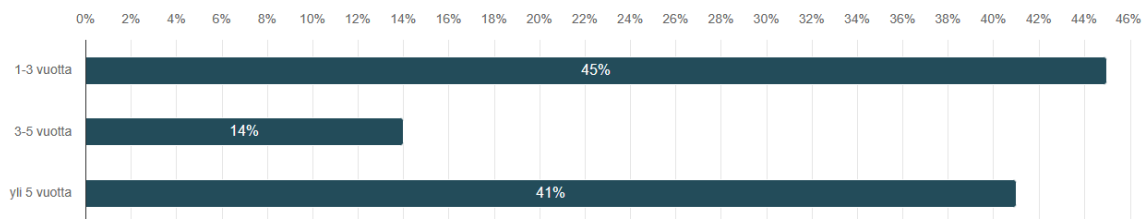
Vastaajista peräti 96 % antoi täyden suostumuksensa käyttää ja analysoida vastauksiaan tässä tutkimuksessa (Kuva 4). Jokaiselle kyselyn saaneelle oli myös toimitettu tilaajan kautta viesti missä kerrottiin kyselyn tarkoituksesta ja mihin tietoja käytetään. Lisäksi selvitettiin kuka, opinnäytetyötä tekee ja kenelle.

## 6 SAKU RY:N KYSELYN TULOKSET

Tässä kappaleessa avataan SAKU ry:n kyselyn tulokset Ammattiosaajan työkykypassin käytöstä eri oppilaitoksissa ympäri Suomea.

### 1. Kuinka kauan on työkykypassi ollut käytössä teidän oppilaitoksessanne?

Uusia ja kokeneempia käyttäjiä löytyi lähes yhtä paljon. Vastaajista 45 % olivat ottaneet työkykypassin käyttöön viimeisen 1–3 vuoden aikana. Yli 5 vuotta käyttäneitä oli 41 %. Kehittämisen kannalta on hyvä saada pidempään käyttäjiltä tietoa sekä uusien käyttäjien alkupalautetta (Kuva 5).

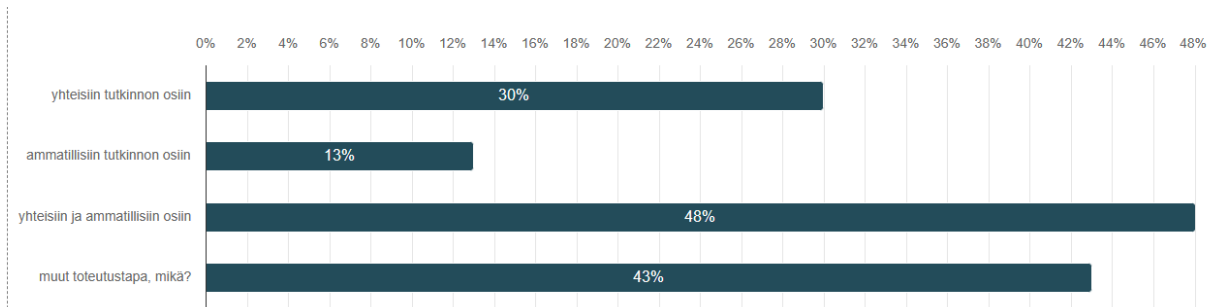


Kuva 5: Kuinka kauan on työkykypassi ollut käytössä teidän oppilaitoksessanne? (Kysely, SAKU ry 2023).

### 2. Työkykypassin suorittamisen toteutustapa:

#### Onko työkykypassin suorittaminen integroitu? \*useampi valinta sallittu

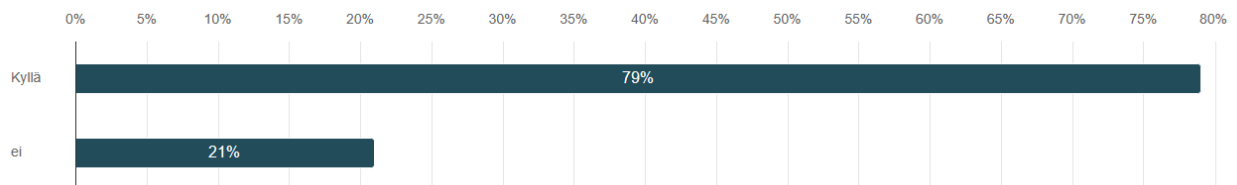
Vastauksista selviää, työkykypassia opetetaan eniten yhteisissä tutkinnon osissa (YTO-aineet) 30 % ja ammatillisissa tutkinnon osissa vain 13 %. Ne oppilaitokset, joissa opetetaan molempia sekä yhteisiin ja ammatillisiin osiin oli peräti 48 %. Muita toteutustapoja yhteensä oli useita 43 % vastaajista. Näistä esimerkkejä ovat Tuva-koulutus, S2 OPVA -opinnot, asuntolatoiminta (Kuva 6).



Kuva 6: Onko työkykypassin suorittaminen integroitu? \*useampi valinta sallittu. (Kysely, SAKU ry 2023).

### 3. Onko työkykypassi osana opiskelijan kanssa käytävää HOKS-keskustelua?

Kyllä on osana keskustelua, sillä lähes 80 % se on käytössä. Henkilökohtaisen oppimisen kehityssuunnitelma, eli HOKS on osa kaikkien ammattikouluissa opiskelevien opiskelijoiden opin-  
topolkua (Kuva 7).



Kuva 7: Onko työkykypassi osana opiskelijan kanssa käytävää HOKS-keskustelua? (Kysely, SAKU ry 2023).

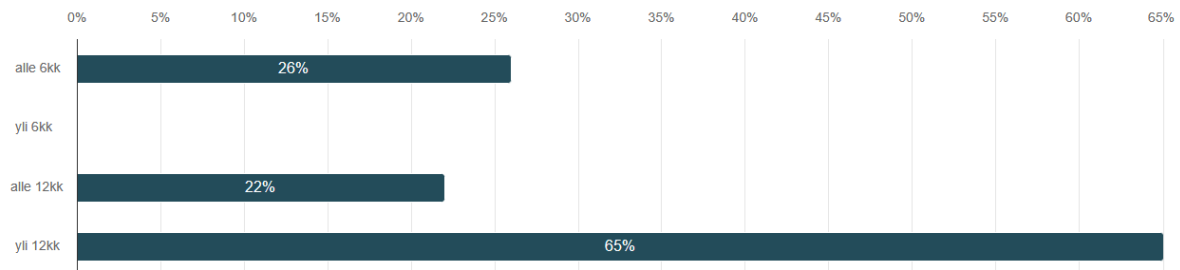
### 4. Kuva lyhyesti oppilaitoksenne työkykypassin toimintamalli.

Koska Ammattiosaajan työkykypassi on vapaaehtoinen niin sen suorittamiseen on useita vaihtoehtoja ja toimintatapoja. Tässä kysymyksessä haluttiin kartoittaa eri toimintamalleja, mitkä ovat käytössä eri oppilaitoksissa työkykypassin toteutuksessa. Suurin osa työkykypassin suorituksista tehdään eri tutkinto-osien puitteissa, mutta osan passista opiskelija suorittaa itsenäisesti omalla ajalla. Perustutkinnoissa passia suoritetaan usein YTO aineiden kanssa samassa tai valinnaisten aineiden yhteydessä. Työkykypassi suoritetaan tutkintotavoitteisessa koulutuksessa osittain osana pakollisia ammatillisia opintoja. Työkykypassi suoritusta voidaan täydentää esimerkiksi valinnaisissa sekä perus- että ammatillisissa tutkinnoissa. Suorituksissa hyödynnetään

työkykypassi sivustolla olevia tehtäviä, mutta niitä voidaan myös korvata tai tukea enemmän aktiivista tekemistä tuottavilla tehtävillä esimerkiksi soveltamalla teemoja opiskelijan koulutuspaikan toimintaan, osallistumista tapahtumiin, liikuntapäiväkirjan pitämistä ja oman henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyvillä asioilla. Ammatin työkykyvalmiudet osiot suoritetaan ammatillisilla opintoaloilla ja työkykyä edistävä liikunta, terveysosaaminen ja harrastuneisuus ja yhteistyötaidot osiot suoritetaan YTO osissa. S2 opiskelijoille pääasiassa ammattitutkinnoissa suoritetaan työkykypassi OPVA opintojen yhteydessä sekä esimerkiksi kasvatus- ja ohjausalan ammatillisessa tutkinnossa suoritetaan esimerkiksi ammatillinen toiminta ja työelämäosaaminen kasvatus- ja ohjausalalla. Oppisopimusopiskelijat voivat myös halutessaan suorittaa osia tai kokonaan Ammattiosaajan työkykypassin.

### 5. Kuinka kauan työkykypassin suorittaminen oppilaitoksessanne kestää? (useampi valinta sallittu)

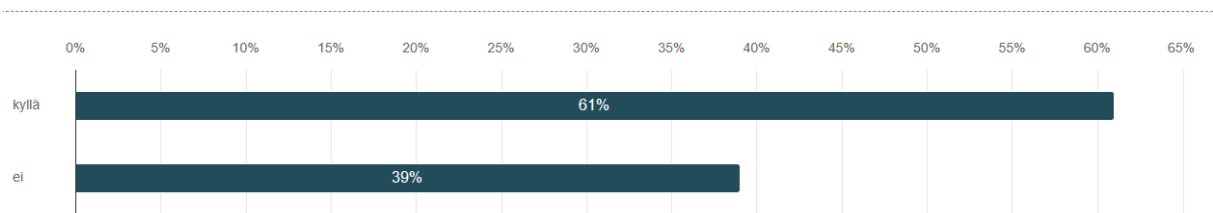
Suurin osa 65 % vastaajista vastasi, että työkykypassin suorittamiseen kestää yli 12kk. Vastajat, jotka ovat vastanneet alle 6kk, joita on 26 % ovat suorittaneet osia työkykypassista. Työkykypassin keskimääräiseen suorittamiseen menee noin 11 kk (Kuva 8).



Kuva 8: Kuinka kauan työkykypassin suorittaminen oppilaitoksessanne kestää? (Kysely, SAKU ry 2023).

## 6.Toimiiko oppilaitoksessanne työkykypassityöryhmä?

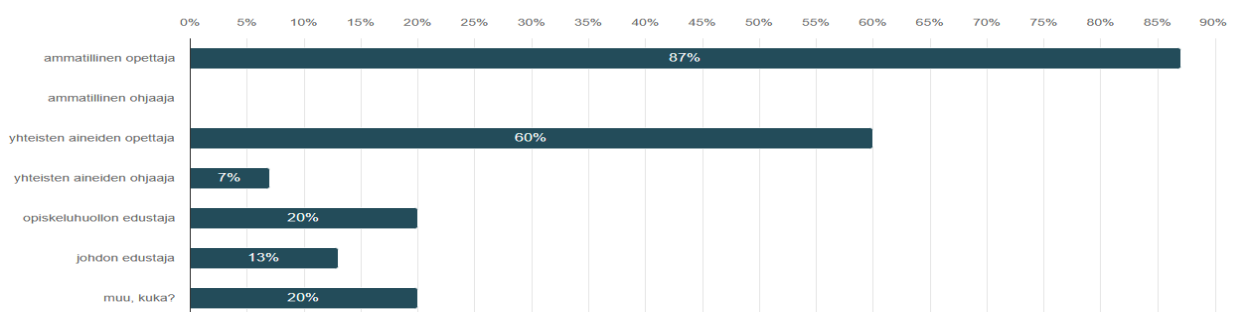
61 % vastaajista vastasi, että kyllä toimii. Kuitenkin lähes 40 % ei kuitenkaan toimi. Työkykypassityöryhmää pidetään tärkeänä osana työkykypassin suorittamisessa ja onnistuneessa toteutuksessa. Lisäksi työkykypassityöryhmää pidetään tärkeänä sitouttajana ja kehittäjänä Ammat-tiosaajan työkykypassia ajatellen (Kuva 9).



Kuva 9: Toimiiko oppilaitoksessanne työkykypassityöryhmä? (Kysely, SAKU ry 2023).

## 7. Jos oppilaitoksessanne toimii työkykypassityöryhmä, onko siinä mukana kuka?

Työkykypassityöryhmä koostuvat eniten ammatillisista opettajista 87 %, YTO-aine opettajista 60 %, opiskeluhuollon edustaja 20 % sekä muissa tukitehtävissä. Ammatillista ohjaajaa ei ole vastausten mukaan yhtään hyödynnetty työryhmissä (Kuva 10).



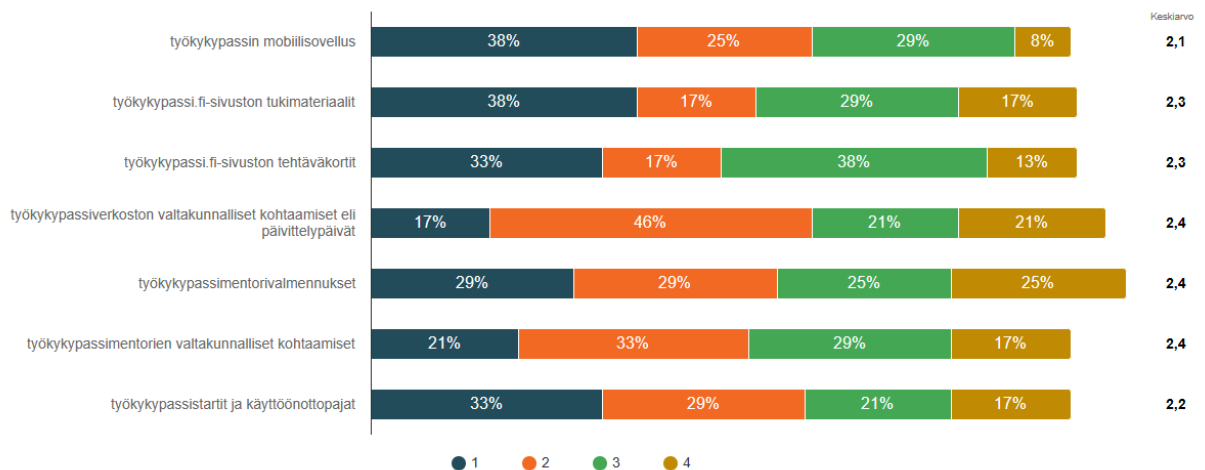
Kuva 10: Jos oppilaitoksessanne toimii työkykypassityöryhmä, onko siinä mukana kuka? (Kysely, SAKU ry 2023).

## 8. Mitkä asiat ovat estäneet työkykypassin käyttöä oppilaitoksessanne?

Työkykypassin integrointi ja käyttöönotto on joissakin oppilaitoksissa ollut haastavaa esimerkiksi resurssipulan takia tai sen takia, että ei olla ymmärretty sen perusteltua käyttöönottoa ja potentiaalia ylipäättänsä. Lisäksi koettiin sen käytön hankaluutta, käytäntöjen epäselkeyttä ja aiheiden vieraus. Ennakkoluulot ylipäättänsä ovat iso haaste, koska monilla on se käsitys, että se lisää työtä esimerkiksi kirjauksien ja tehtävien tarkastuksen kautta. Myös markkinointi tuotteen kanssa on ollut riittämätöntä tai puutteellista. Lisäksi työkykypassityöryhmien toiminta ei ole tarpeeksi aktiivista tai niitä ei ole perustettu lainkaan, jolloin koetaan, että työkykypassin ylläpito ja sen edistäminen estyy. Työkykypassia pidetään yleisesti ottaen vielä osittain epäselvänä tuotteena, koska sen tuomaa arvoa ei aina ymmärretä.

## 9. Kuinka tärkeäksi koet työkykypassin valtakunnalliset työkalut, materiaalit ja tapahtumat?

Mobiilisovellus ja sähköiset tukimateriaalit koetaan hyvin tärkeiksi sekä tärkeiksi, yhteensä lähes 60 %. Lisäksi Työkykypassistartit ja käyttöönottopajat koetaan hyvin tärkeiksi ja tärkeiksi yhteensä lähes 60 %. Huomioitavaa on, että työkykypassimentorivalmennukset koetaan sekä tarpeettomiksi 50 % että tärkeiksi 58 % (Kuva 11).



Kuva 11: Kuinka tärkeäksi koet työkykypassin valtakunnalliset työkalut, materiaalit ja tapahtumat? 1=hyvin tärkeä, 2=tärkeä, 3= ei kovin tärkeä, 4=tarpeeton. (Asiakaskysely, SAKU ry 2023).

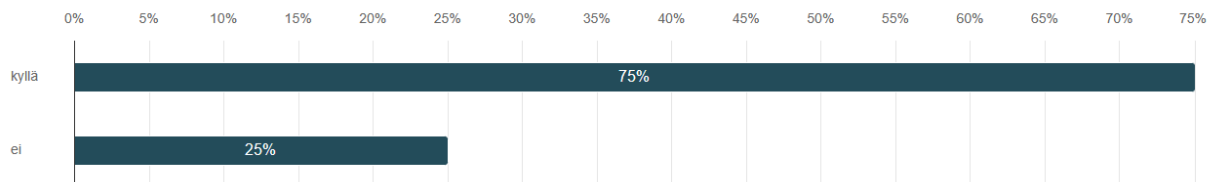


## 10. Kokemukset ja kehittämisehdotukset työkaluista, materiaaleista ja tapahtumista

Mobiilisovellusta pidetään ajoittain hankalana ja hiukan raskaana. Haluttiin selkeyttää sen toimintaa esimerkiksi lisätoiminnoilla, joilla yksinkertaistetaan sen käyttöä. Myös yksittäisen opiskelijan kaikki suoritukset kerralla pitäisi pystyä näkemään. Helpottaisi tällöin henkilökoh- taista arviointia ja palautteenantoa nopeammin. materiaalit, tehtävät ja tapahtumat nähtiin ylei- sesti kuitenkin hyvinä asioina. Myös mobiilisovellus pitäisi saada selkokiekisenä versiona S2 opiskelijoita varten. Työkykypassimentorien yhteinen valtakunnallinen kohtaamispäivä syk- syllä livenä ja keväällä Teams -ohjelman kautta. Maahanmuuttaja- ja aikuisopiskelijoita pitäisi huomioida enemmän Ammattiosajaan työkykypassissa esimerkiksi omalla versiolla, sillä he kasvavat opiskelijaryhmänä jatkuvasti. Tehtäväkorttien monipuolisuutta pitäisi lisätä huomioi- malla enemmän eri tutkinto-osat erikseen sekä esimerkiksi eri kulttuuritaustat.

## 11. Onko oppilaitoksessanne asetettu tavoitteet työkykypassin käytölle?

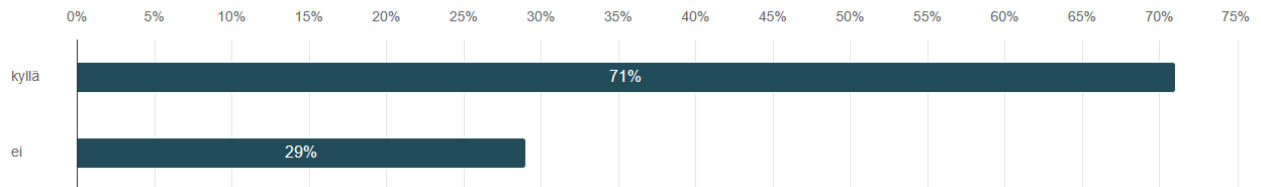
Peräti 75 % on asettanut työkykypassin käytölle tavoitteet (Kuva 12).



Kuva 12: Onko oppilaitoksessanne asetettu tavoitteet työkykypassin käytölle? (Kysely, SAKU ry 2023).

## 12. Seurataanko tavoitteiden toteutumista?

71 % kertoo seuraavansa tavoitteiden toteutumista (Kuva 13).



Kuva 13: Seurataanko tavoitteiden toteutumista? (Kysely, SAKU ry 2023).

## 13. Mikäli seurataan, niin millä mittareilla? (esim. työkykypassin suoritusaste/keskeyttämisprosentti teillä)

Suurin ja selkein seuraamistapa on valmistuvien määrä, eli suoritusten kautta. Vastuupettaja tai työkykypassista vastaava henkilö kirjaa suoritetuksi Wilmaan. Opiskelija saa suorituksesta todistuksen valmistumisensa yhteydessä.

## 14. Miten haluatte kehittää työkykypassia jatkossa? Onko jotain aiheita mitä haluaisitte sen jatkossa sisältävän tai poistettavan?

Työkykypassia toivottiin kehittävän koko ajan ja useammin kuin nyt. Erityisopiskelijoiden kanssa suoritus toiminnallisemmaksi ja myös suullinen vastaustapa käyttöön. Tutkintokohtaisempaa huomiota, eli sisällössä voisi olla vaihtoehtoja kysymyksissä riippuen tutkinnon painopisteestä, jotta vastaisivat paremmin alaa ja tutkinnon sisältöä. Myös Moodlen mukaan ottaminen työkaluksi nousi esille useammassa vastauksessa. Moninaisille oppijoille enemmän soveltuvaksi. Myös ryhmätehtäviä toivotaan lisää ja jonkinlaista lopputenttiä tai yhteenveto tehtävää toivotaan. Lisäksi sosiaalisen median hyödyntämisen katsottiin tärkeäksi.

## 15. Oletteko tehneet oppilaitoksenne sisällä yhteistyötä muiden ryhmien kanssa liittyen työkykypassiin? Millä tavalla? Entä muiden oppilaitoksien kanssa?

Passimentorit tekevät useassa paikassa yhteistyötä ja vaihtavat käyttökokemuksia. Yhteistyö rehtorin, koulutuspäälliköiden ja liikunnanopettajien välillä Työkykypassin jalkauttamisessa ja suorittamisen seurannassa eri kampuksilla ja opintoaloilla. Myös S2 opiskelijoiden työkykypassin suorittaminen on otettu käyttöön. Nykyisessä verkostohankkeessa olemme sopineet, että mentorimme alueen muita ammattioppilaitoksia työkykypassin käyttöönotossa. Yhteistyötä on tehty pääosin kaikissa vastanneissa oppilaitoksissa.

### 6.1 Kyselyn analysointi ja johtopäätös

Kyselyn tuloksien purku ja analysointi käyntiin yhdessä tilaajan SAKU ry:n kanssa. Tulokset eivät yllättäneet vaan paremminkin vahvistivat jo tiedossa olevia haasteita ja kehityskohteita. Myös käytössä olevat erilaiset toimintamallit oppilaitoksissa ovat selvillä, mutta mitään yhteistä mallia tai malleja ei tullut esille. Jokainen oppilaitos toteuttaa työkykypassin käyttöönottoa ja toteutusta omalla tavallaan. Syynä erilaisiin toimintamalleihin on tutkintojen erilaisuus ja niiden sisällöt. Tilaajan toivomaa monistettavaa toimintamallia ei tästä syystä löytynyt vaan yhteistyötä lisäämällä ja kokemuksista vaihtamalla voidaan tulevaisuudessa kenties löytää yhtenäisyyttä. Kyselystä nousi selkeästi työkykypassityöryhmissä hyödyntämättömänä voimavarana ammatillisten ohjaajien käyttämättömyys, joita vastauksissa ei ollut kuin vain yhdessä. Esimerkiksi Luksiassa on käytetty ammatillista ohjaajaa S2 puolella ja tulokset ovat olleet lupaavia. Kyselystä käy ilmi, että esteenä työkykypassin käyttöönotossa on muun muassa opettajien vastustus, opettajien ajan puute, työkuorman lisääminen, luulo lisätyöstä. Kyselystä käy ilmi, että oppilaitokset käyttävät työkykypassin käyttöönotossa opettajia reilu 90 %.

Miksei ammatillisia ohjaajia osata oppilaitoksissa hyödyntää enemmän, jolloin opettajien työresursseja ei sidota liikaa? Kyselyssä nousi myös opiskelijoiden näkökulma opintopisteistä, joita ei työkykypassin suorittamisesta tällä hetkellä anneta. Työkykypassin saaminen osaksi tutkintoa pisteineen voisi motivoida opiskelijoita enemmän ja edistää lisää työkykypassin käyttöä. Mobiilisovellus on oleellinen osa työkykypassia, sillä opiskelijat suorittavat lähes kaikki tehtävät sen avulla. Kyselyssä tuotiin esille kehittämis ehdotuksia mobiilisovellukseen. Käyttökokemus mobiilisovelluksessa kaipaa selkeyttä ja sen tulisi olla myös selkokiekisenä. Moni opiskelija käyttää älypuhelinia enemmän kuin tietokonetta, jolloin mobiilikäyttökokemus on

oleellista. Toiveena on S2 puolelle saada mahdollisuus käyttää sanelua avuksi tehtävien suorittamisessa. Kyselystä selvisi, että työkykypassia pidetään oppilaitoksissa suorituksena, kun sen pitäisi olla terveyttä ja hyvinvointia tukeva toimintamuoto opiskelua täydentävänä. Tämä selvisi, millä mittareilla oppilaitokset seuraavat työkykypassin suoritus- ja keskeytysprosenttia. Vain suoritettujen passien määrä on mittarina oppilaitoksilla, joka on melko heikko tieto. Voisiko mittareina olla oppilaitoksissa esimerkiksi suoritettavien ja ei-suoritettavien erot koulumenestyksessä ja poissaolossa – miten ne eroavat toisistaan? Työkykypassi on vapaaehtoinen osa opiskelua. Selvää, on, että työkykypassia on kehitettävä, mutta myös oppilaitosten asenteissa ja mittaroinnissa on parantamisen varaa sekä työnjaossa huomioiden työkykypassityöryhmän eri rooleja.

S2 opiskelijoiden osalta ehdottomasti suurin haaste on kieli. Opetuksen yhteydessä starttir ryhmän 19 kanssa oli edettävä hitaasti ja saatava heille perusajatus perusteltua siitä mistä oli kysymys ja peruskäsitteet tuli selväksi. Osalla opiskelijoista oli vaikeaa suhtautua siihen, että mieshenkilö opettaa heitä liikunnassa, koska omassa kulttuurissa on vieraan ja etenkin vastakkaisen sukupuolen edustaja kielletty. Asianomainen pukeutuminen liikuntaan oli haastavaa esimerkiksi kerrospukeutumisesta puhuminen ja sen selvittely toi jonkin verran haastetta talvella. Monella oli vääränlaiset vaatteet päällä ja hyvin usein liian vähän ulkona vallinneeseen sääolosuhteeseen. Monilla liikkuminen heidän lähtömaassansa on ollut rajallista ja liikuntatausta on saatanut olla hyvinkin vähäistä. Paastoaika ei auttanut asiaa, jolloin jaksaminen oli välillä koetuksella sekä keskittymisen muodossa. Myös digihaasteet puhelinsovelluksen käytössä oli alussa hankalaa. Kaikki piti käydä perusteellisesti läpi ja monille opettaa. Asenne on tärkeä ja oleellinen kaikkien haasteiden ylittämiseksi ja uuden oppimisessa.

## 6.2 Tutkimustuloksia Suomesta 2023

Onko Suomella varaa olla liikkumatta? Fyysisesti passiivinen elämäntapa on kasvava maailmanlaajuinen haaste. Vertailun tueksi opinnäytetyössä on haluttu ottaa esille muita tuoreita tutkimuksia. Niiden tarkoitus on vahvistaa käsitystä SAKU ry:n ammattiosaajan työkykypassin kaltaisten työkalujen tarpeellisuudesta. THL:n tutkimuksessa keskitytään nuorten opiskelijoiden hyvinvointiin ja terveyteen ja toisessa aikuisten maahanmuuttajien. Nämä tutkimustulokset aiheesta ovat THL:n nuorten arki- ja kouluterveyskysely v.2023 sekä maahanmuuttajien liikumisen osalta tehty MoniSuomi tutkimus 2023. (THL, kouluterveyskysely 2023.)

### 6.2.1 THL:n nuorten arki- ja kouluterveyskysely 2023

Suomessa THL:n syyskuussa 2023 ilmestyneestä tuoreesta nuorten arki- kouluterveyskyselystä, joka vuodesta 2008 lähtien on kerännyt muun muassa ammatillisissa oppilaitoksissa erilaista tietoa esimerkiksi nuorten hyvinvoinnista ja terveydestä. Tuoreesta kyselystä selviää, että murto-osa nuorista liikkuu riittävästi. Vain 20 % pojista ja 13 % tytöistä ammattikouluissa liikkui vähintään tunnin päivässä ja vastaavasti hengästyttävää liikuntaa hyvin vähän enintään tunnin viikossa kertoi ammattikouluissa harrastaneensa 46 % tytöistä ja 36 % pojista. Vaikka lukemat ovat hiukan parantuneet edellisestä kyselystä vuodelta 2021, on selvää, että kokonaisluvut ovat heikot. Edelleen liikutaan liian vähän suosituksiin nähden. Ammatillisissa oppilaitoksissa kouluterveyskyselyyn osallistuivat noin 30 % ammatillista perustutkintoa ensimmäistä ja toista vuotta opiskelevat alle 21-vuotiaat nuoret. Samaisessa kyselyssä nousi myös ilmi, että yleisen terveydentilansa koki keskinkertaiseksi tai huonoksi noin kolmannes tytöistä ja pojilla vastaava luku oli 16–20 %. Lukemat olivat lähes ennallaan vuoteen 2021 verrattuna. (THL kouluterveyskysely 2023.)

Tilanne ei juuri muutu aikuisiässäkään, sillä vain neljännes 20–89 vuotiaista kansalaisista harrastaa terveyttä edistävää pitkäkestoista liikuntaa. Lieneekö nopeat yhteiskuntamuutokset, jatkuva stressi sekä paineet osasyynä vaiko elektroniikan, kuten älypuhelisten käyttö ja pelaaminen sekä sosiaalinen media? Ajanhallinnan puute on myös usein taustalla, kun puhutaan nuorista ja etenkin nuorista aikuisista alle 30-vuotiaista.

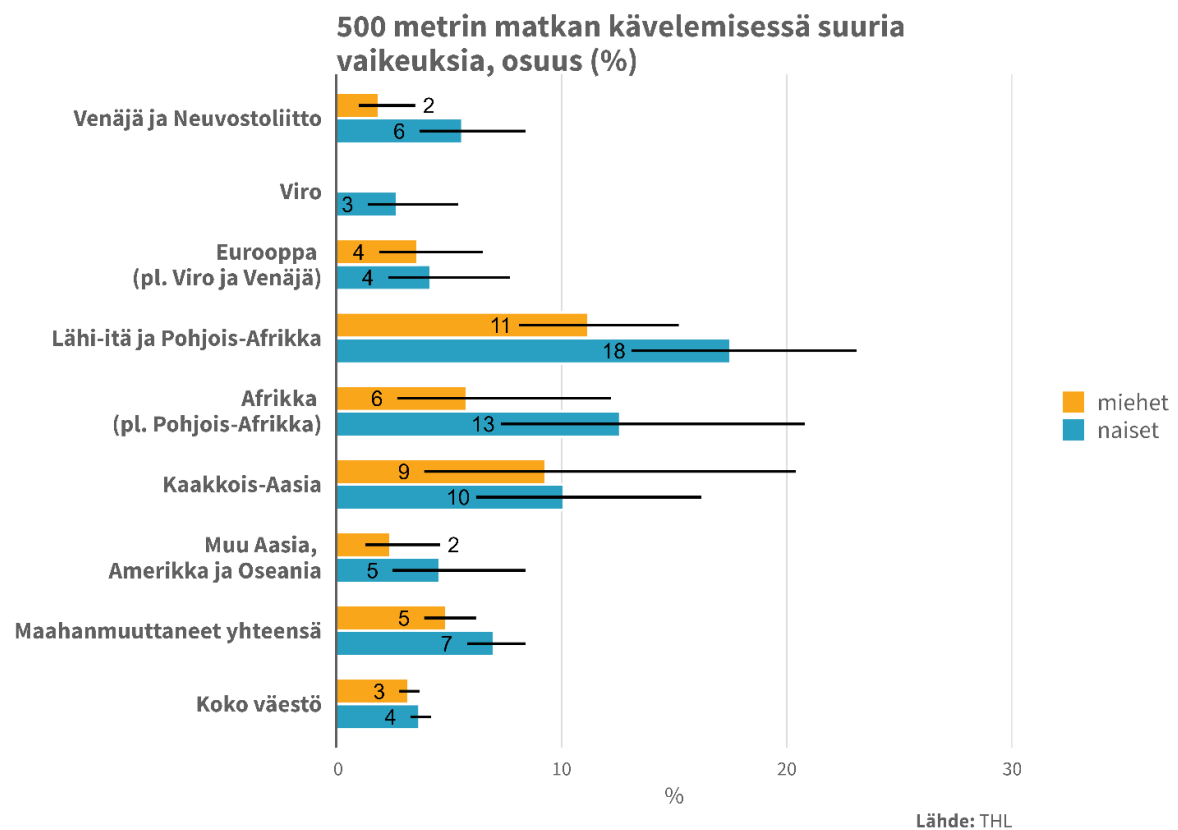
Erilaiset tieteelliset tutkimukset ovat osoittaneet kautta aikain liikunnan suuren hyödyn ja suorastaan välttämättömyyden useidenkin sairauksien ennaltaehkäisemisessä, kuten ylipainon, diabeteksen, jopa mielenterveydelle. Vähäinen liikunta, uni ja huonot ruokatottumukset ovat kaikki osaltaan sairauksia edistämään. (Heikkinen J. 2023)

### 6.2.2 Maahanmuuttajien MoniSuomi tutkimus 2023

Suomen väkiluvun kasvu on pitkälti johtunut viime vuosina ulkomailta tulevasta muuttovirrasta. Tällä vuosituhanella ulkomaalaistaustaisen väestön määrä on peräti 4,5 kertaistunut. Vuoden 2022 lopussa Suomessa asui vakituisesti jo reilu puoli miljoonaa ihmistä, joiden molemmat vanhemmat olivat kotoisin muualta kuin Suomesta. Se on reilu 9 % kokonaisväkiluvusta. Koska meillä muuttuu yhteiskunta koko ajan, on meidän huomioitava myös kaikkien terveyttä ja hyvinvointia, myös muualta tulleiden. (HS kuukausiliite 11/2023.)

Pääkaupunkiseudulla asuu eniten maahanmuuttajia, helsinkiläisistä jopa joka kuudes on ulkomaalaistaustainen. Muuton jälkeinen uuteen kotimaahan sopeutuminen eli kotoutuminen on pitkä ja elintärkeä vaihe maahanmuuttajille. Aiempien tutkimusten mukaan liikunnan avulla voidaan edistää kotoutumista ja lisätä myös hyvinvointia. (Zacheus, T. 2010).

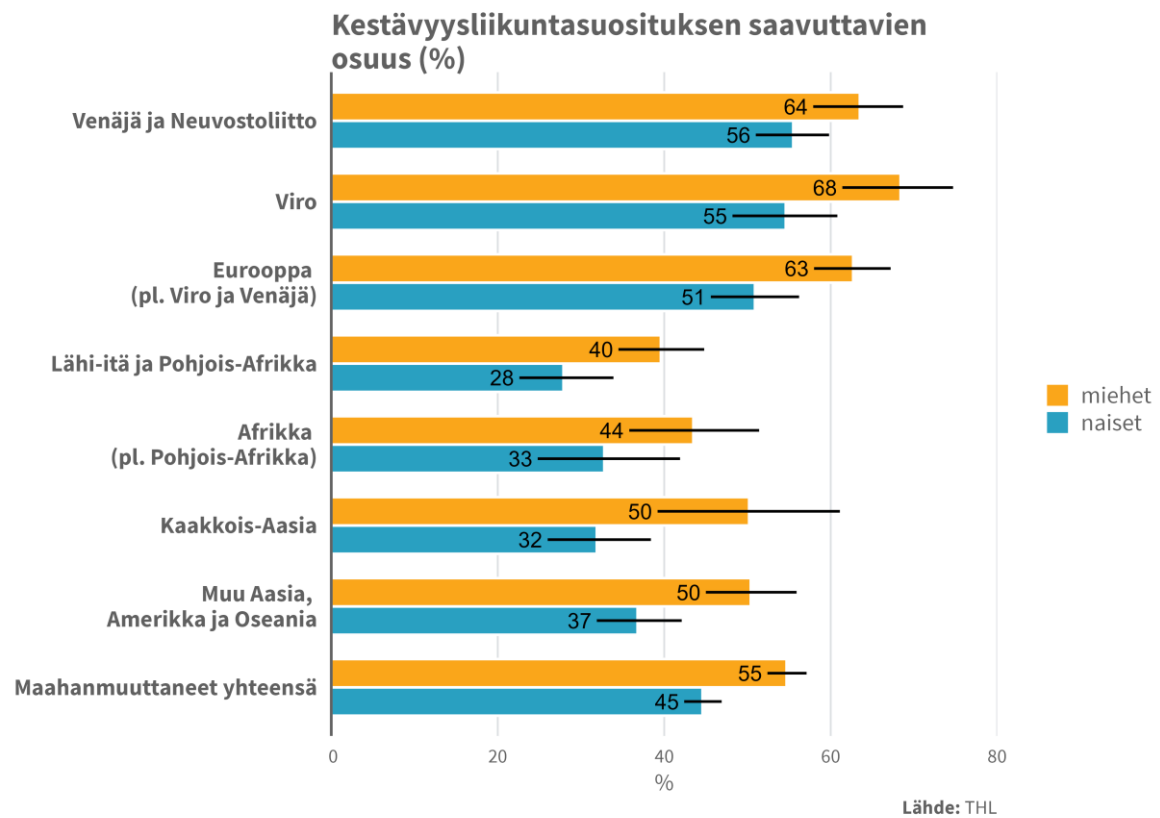
Tuoreessa MoniSuomi tutkimuksessa, joka tuottaa luotettavaa, ajankohtaista ja muun muassa hyvinvoinnista ja terveydestä tietoa Suomessa asuvien aikuisten ulkomailla syntyneestä väestöstä. Tutkimustiedon avulla voidaan edistää ulkomailla syntyneen väestön terveyttä ja hyvinvointia sekä paremmin vastata ulkomailla syntyneiden ihmisten palvelutarpeisiin Suomessa muun muassa vastaamalla työllisyyttä koskeviin asioihin, syrjintään, osallisuuteen ja koulutukseen. Tutkimuksesta kerätty tieto palvelee Suomessa viranomaisia sekä täällä asuvaa ulkomaalaisväestöä. Samalla se auttaa sekä valtakunnallisia että alueellisia toimijoita päätöksen teossa, suunnittelutyössä ja kotoutumisen seurannassa ja kehittämisessä. MoniSuomi-tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena. Tiedot kerättiin vuosina 2022 ja 2023 kyselylomakkeella. Tutkimukseen valittiin satunnaisotannalla noin 19 000 ulkomailla syntynyttä ulkomaalaistaustaista 20–74-vuotiasta aikuista ja vastauksia saatiin 7 838. MoniSuomi tutkimuksessa fyysinen toimintakyky osassa todetaan, että liikkumisvaikeudet olivat yleisempiä maahan muuttaneilla henkilöillä kuin koko väestössä. Lisäksi taustamaaryhmien välillä oli suuria eroja liikkumisvaikeuksien suhteen. Yleisimpiä liikkumisvaikeudet olivat Lähi-idästä ja Pohjois-Afrikasta tulleilla, joista esimerkiksi 500 m kävelyssä suuria vaikeuksia koki lähes joka viides nainen ja joka kymmenes mies (Kuva 14).



Kuva 14: 500 metrin matkan kävelemisessä suuria vaikeuksia, osuus (%). (THL, MoniSuomi-tutkimus 2023).

Huomioitavaa oli myös, että iän kasvaessa liikkumisvaikeudet lisääntyivät naisilla nopeammin kuin miehillä. Lisäksi ei havaittu hyvinvointialueiden välillä merkittäviä eroja liikkumisvaikeuksien yleisyydessä maahan muuttaneilla. Tutkimuksessa päädyttiin seuraaviin johtopäätöksiin kyselyn vastauksien perusteella fyysisen toimintakyvyn, kuten liikuntakykyä voidaan parantaa ainoastaan sopivalla määrällä liikuntaa, ylipainon välttämällä ja erilaisilla kuntoutustoimenpiteillä sekä apuvälineillä. Maahan muuttaneille etenkin naisille tulee jatkossa tarjota riittävästi tukea liikkumisen ylläpitämiseen kuntien liikuntatarjonnassa ja -ohjauksessa. Tästä hyvänä esimerkkinä on mm. naisten uimavuorot, ryhmäliikunta. Koulutuspuolella esimerkiksi ammatillisissa koulutuksissa toimiva SAKU ry:n Ammattiosaajan työkykypassi, johon tässä opinnäytetyössä paneudutaan syvemmin. Samaisessa tutkimuksessa liikunta osassa todettiin, että alle puolet ulkomaalaistaustaisista naisista ja miehistä yli puolet saavuttivat suositusten mukaisen kestävyysliikunnan määrän (Kuva 15). Tämän lisäksi joka

viides ulkomaalaistaustaisista miehistä ja naisista ei harrastanut säännöllistä liikkumista lainkaan. Liikunnan edistämistoimia on lisättävä merkittävästi etenkin vähiten liikkuviin ryhmiin. (THL MoniSuomi tutkimus 2023).



Kuva 15: Kestävyysliikuntasuosituksen saavuttavien osuus (%). (THL, MoniSuomi tutkimus 2023).



## 7 YHTEENVETO

### 7.1 Miten työkykypassi tukee S2 aikuisopiskelijoiden ammattiopintoja?

Kuvittele hetkeksi, että olet tullut vieraasta maasta Suomeen ja olet vasta muutaman vuoden asunut täällä, etkä vielä osaa suomea kunnolla. Olet juuri aloittanut opinnot ammattikoulussa ammatillisessa tutkinnossa etkä ole pahemmin harrastanut liikuntaa vapaa-ajallasi lainkaan tai hyvin vähän johtuen esimerkiksi pitkästä kotona olemisajasta tai kulttuurieroihin liittyvästä syystä. S2 opiskelija opiskelee usein ammatti- tai perustutkintoa ammattikoulussa ja on pääasiassa aikuinen opiskelija. S2 opiskelijoilla on hyvin erilaiset taustat. Monilla voi olla lähtömaassaan hankittu koulutus, joka voi olla hyvinkin korkea tai sitten ei ole juurikaan koulutusta olosuhteiden pakosta. Opiskelijat käyvät tutkinnon aloittamista ennen kielitestissä määritelläkseen suomen kielen lähtötasonsa, jonka pitää vähintään olla A2.2. tasoa mieluummin B.1.1 tasoa ja siitä ylöspäin. Jokaisella ammatillisen koulutuksen opiskelijalla on oikeus saada tarvitsemaansa tukea ja ohjausta opintoihinsa. Opiskelijan perustaidot eivät aina riitä opinnoissa selviämiseen ja tutkinnon suorittamiseen. Oppilaitos voi järjestää opiskeluvalmiuksia tukevia opintoja (OPVA), joiden avulla opiskelija vahvistaa valmiuksiaan. Opiskeluvalmiuksia tukevia opintoja voidaan järjestää esimerkiksi matematiikassa, suomen kielessä, tietotekniikassa tai vieraissa kielissä. Lisäksi opiskelijaa voidaan tukea opiskelutaitojen tai elämänhallinnan kehittämisessä. Opiskeluvalmiuksia tukevat opinnot suunnitellaan yksilöllisesti opiskelijan tarpeiden mukaisesti. Sovitut opinnot kirjataan henkilökohtaiseen osaamisen kehittämissuunnitelmaan (HOKS). Opiskeluvalmiuksia tukevia opintoja voi olla joko yksittäisinä päivinä osana tutkintokoulutusta tai pidempänä yhtenäisinä jaksoina. Koulutuksen järjestäjä päättää opiskeluvalmiuksia tukevien opintojen järjestämisestä ja sisällöstä. Opiskelija voi osallistua opiskeluvalmiuksia tukeviin opintoihin yhteensä enintään kuuden kuukauden ajan. Koulutusalat ja tutkinnot ovat erilaisia ja niissä tarvittavat kielitaitovaatimukset vaihtelevat. (Opetushallitus 2023.)

Espoon Luksiassa on vuoden alusta 2023 aloitettu Ammattiosaajan työkykypassin opettamista S2 opiskelijoille pääasiassa OPVA opintojen aikana työelämä ja hyvinvoinnin opetuksen kautta. Teoriaa opetetaan ensin 3–4 päivän ajan noin 18–24 tuntia selkokielisen materiaalin käyttäen. Opetus on tehty useimmiten peräkkäisinä päivinä alussa, jotta käsitys asiasta tulee tutuksi ja kokonaisuus saadaan vietyä läpi. Kun teoria on käyty läpi ja saatu käsitys siitä mitä kurssi on ja miksi sitä tehdään, on helpompaa ottaa mobiilipuhelinsovellus käyttöön. Tämän jälkeen seuraa tehtävien tekeminen itsenäisesti sekä opintojen kertausta noin neljä kertaa aina

2–3 tunnin kertausjaksolla kerralla. Kertauksessa kerrataan avainasioita, mutta myös käydään tehtäviä läpi palautuksen suhteen. Opetuskokemus työkykypassista on antanut selvää faktaa siitä mikä on toiminut ja mikä ei S2 materiaalin suhteen ja miten asioita on opittu. Isoin asia on varmasti ollut asioiden ja kokonaisuuksien oivaltaminen omasta terveydellisestä näkökulmasta. Jaksaminen on parantunut ja motivaatio lisääntynyt. Työkykypassin alussa kartoitetaan lähtötilanne, jossa arvioidaan mm. liikuntatausta. Noin 4–6 kk jälkeen opetuksen aloittamisesta tehdään välikysely, jossa kartoitetaan mm. sitä, että onko liikunta määrä lisääntynyt, mitä on oppinut uutta. Kyselyiden pääasiallinen tehtävä on saada opiskelija itse tutkimaan omaa hyvinvointiaan ja miten hän voi sitä ylläpitää ja mahdollisesti myös parantaa. Ammattiopinnoissa on mukana esimerkiksi kasvatus- ja ohjausalan ammattitutkinnossa EA1, hygieniapassikurssi osana tutkintoa. Lisäksi esimerkiksi ammatillisessa osassa painotetaan terveyttä ja hyvinvointia monin eri tavoin. Koska OPVA on ennen ammatillista osaa, niin se tukee heti alussa ymmärtämään tulevia tutkinnon osia ja helpottaa sisällön oppimisessa sekä näin saadaaan työkykypassi alusta saakka osaksi tutkinnon opetusta. Täytyy muistaa, että opiskelijat valmistuvat pääasiassa koulunkäynninohjaajiksi tai varhaiskasvatusalalle, jossa heidän pääasiallinen tehtävänsä on ohjata nuoria ja lapsia.

## **7.2 Lisäkysymys 1: Mitä erityistä hyötyä työkykypassista on esimerkkinä kasvatus- ja ohjausalan koulutuksessa?**

Koska puhutaan pääasiassa aikuisopiskelijoista, on selvää, että heillä on lähtökohtaisesti jo jonkinlaiset valmiudet olemassa ja kysymyksessä on enemmän niiden hiomisesta ja jalostamisesta. Lisäksi käsitteiden ja asioiden yksityiskohtaisempi läpikäyminen on S2opiskelijoiden kohdalla välttämättömyys, sillä juuri tuo suomen kielen vaihteleva taso yksilön mukaan tekee myös opetuksesta haastavaa ajoittain. Asioiden toisto ei ole mitenkään vierasta. Tasalaatuisuus myös, kun sama henkilö vetää työkykypassia kaikissa ryhmissä. Ei tule hajontaa ja väärinkäsityksiä. Suurin hyöty on opiskelijalle itselle, kun oivaltaa erilaisia asiakokonaisuuksia. Tuttu vetäjä antaa myös tukea ja tuntee opiskelijan alusta saakka. S2 opiskelijoille on tärkeää strukturoidut ajatustavat. Työkykypassi ei saa olla vain suoritus vaan opiskelijalle motivoiva kokonaisuus, joka kantaa pitkälle tutkinnonkin jälkeen hänen elämässään?

Työkykypassin ulkoiluaktiviteetit, esimerkiksi retket ja tapahtumat paitsi konkretisoivat työkykypassin ajatusta niin myös tukevat yhteisöllisyyttä valtavasti. Ammatilliseen tutkinnon osaan ja muihin tutkinnon osiin siirtyessä on selvää, että työhyvinvointi ja työkyky ovat opiskelijoille tuttuja teemoja. Ne tukevat muuta oppimista, mutta myös tauottavat muuta teoriaa,

kun työkykypassi on käytännöllinen kokonaisuus, joka keskittyy liikkumiseen ja hyvinvointiin sekä tuo etenkin monille S2 opiskelijoille aivan uutta ajateltavaa muun elämän lisäksi. Kulttuurikysymykset ja siellä oleva suhde liikuntaan tai sukupuoliset erot ovat isossa roolissa ja jos työkykypassi jotain tuo selkeästi niin yhdenvertaisuutta ja asettaa hyvinvoinnin voimakkaasti keskiöön.

### **7.3 Lisäkysymys 2: Miten työkykypassia voitaisiin jatkokehittää vastaamaan entistä paremmin S2 opiskelijoiden tarpeita?**

Opetettuani työkykypassia lähes vuoden voin todeta, että matka on ollut antoisa erityisesti S2-opetuksessa. Kuitenkin on selvää, että valmiita malleja ja toimintatapoja ei aluksi ollut, joten olen joutunut luomaan niitä pitkälti kokeilujen ja virheiden kautta. Onneksi virheitä on ollut vähän ja onnistumisia enemmän. Työkykypassin selkokielinen materiaali on hyvä, ja ainoa parannusehdotukseni tähän vaiheeseen olisi lisätä alkumateriaaliin välitehtäviä, kuten ryhmätehtäviä, jotta opiskelijat voivat konkreettisesti oivaltaa työkykypassiin liittyviä asioita.

Mobiilisovellus on osoittautunut kömpelöksi ja kaipaa selkeää päivitystä. Se ei esimerkiksi toiminut kaikilla puhelimilla käyttöönoton aikana, ja korjausprosessi kesti melko pitkään. Nykyinen ongelma liittyy siihen, että kirjallinen materiaali on saatavilla S2-muodossa, mutta puhelinsovellus ja sen kirjalliset tehtävät eivät ole. Tämä aiheuttaa jatkuvaa tarvetta kertoa opiskelijoille, mitä heidän pitäisi tehdä ja missä muodossa. Mobiilisovellukseen voisi lisätä vaihtoehdoisen vastaustavan, kuten puheen äänittämisen, jotta vastaaminen sanallisesti kuvan kera olisi helpompaa, erityisesti S2-opiskelijoille.

Tärkeää on myös tiivistää yhteistyö S2-suomen tunneilla suomen kielen opettajan kanssa, jotta S2-sanasto käydään läpi alkuvaiheessa riittävästi, varaten tähän tarpeeksi aikaa, noin 40 tuntia keskimäärin kielioopintoineen. Työkykypassi on murrosvaiheessa, ja sen on vastattava kasvavaan aikuis- ja S2-opiskelijoiden määrään. Selkeys ja helppokäyttöisyys ovat itsestään selvät vaatimukset, mutta yhtä tärkeää on tuotteen jatkuva ylläpito ja säännöllinen kehittäminen, mikä tapahtuu mielestäni liian harvoin. Uskon, että työkykypassi palvelee vielä pitkään, mutta sen houkuttelevuus riippuu monista tekijöistä. Sen tulee tulevaisuudessa olla osa tutkintoja pysyvästi ja tuottaa osaamispisteitä. Vapaaehtoisuuden varaan ei voi enää pitkällä tähtäimellä laskea. Työryhmän kokoonpanoa tulisi laajentaa esimerkiksi ammatillisten ohjaajien

avulla, ja sitoutunut vetäjä on avainasemassa opiskelijoiden motivoinnissa. Esimerkki vaikuttaa ja innostaa omaan tekemiseen.

## 8 TYÖKYKYPASSIN JATKOKEHITYS JA TULEVAISUUS

Ammattiosaajan työkykypassi pyritään kehittämään koko ajan SAKU ry:n toimesta kumppanien kanssa yhteistyössä. Voidaan puhua nyt jo 4.0 versiosta pian, sillä kehitystyötä on tehty koko ajan ja myös tämän opinnäytetyön seurauksena saadaan tietoa lisää kehitystä varten esimerkiksi S2 puolelle, missä on muun muassa aikuisopiskelijoita, joiden äidinkielenä ei ole suomen kieli. Myös aikuisopiskelijoiden määrä kaikissa toisen asteen ja korkeakoulu opetusasteissa lisääntyy jatkuvasti. Kaikkiin näihin muutoksiin tulee reagoida myös työkykypassin osalta.

On tärkeää, että materiaali, työkalut ja hyväksi havaitut menetelmät kehitetään vastaamaan tätä päivää. Miten voidaan hyödyntää esimerkiksi tekoälyä? Tärkeää on helpottaa opettajien työtä ja tehdä heille toimivia työkaluja, joilla he voi opettaa Ammattiosaajan työkykypassia lisäämättä liikaa heidän muuta opetustyötä. Tämän takia työkalujen, materiaalien ja menetelmien tulee olla työtä tukevia sekä helpottavia. Visuaalisuuden ja äänen tallentamisen yhdistäminen esimerkiksi vastauksissa tulisi mahdollistaa. Esimerkiksi S2 opiskelijoiden heikon suomen kielin takia olisi hyvä saada esimerkiksi mahdollisuus suullisesti antaa vastauksia tehtäviin kirjoittamisen lisäksi.

Oppimista tapahtuu monissa eri paikoissa ja yhteisöissä. Yhteisöjen oppimista tulisi lisätä, eli ei keskityttäisi yksinomaan yksilön oppimiseen vaan yhteiseen oppimiseen, toinen toisilta oppimiseen ja vertaisoppimiseen ja kuinka asioidaan, voitaisiin toteuttaa eri oppimisympäristöissä ja työpaikoilla. Esimerkiksi työharjoittelun aikana voitaisiin huomioida eri asioita oppimisympäristössä tehden tehtäviä ja päästä enemmän esimerkiksi reflektion kautta viemään asioita itsenäisesti ja yhdessä oppien. Nykyisessäkin Ammattiosaajan työkykypassissa on ryhmätyötehtäviä tarjolla. Niihin minusta tulisi kannustaa, etenkin S2 maahanmuuttaja opiskelijoiden parissa yhteisöllisyys lisääntyisi, mikäli heillä olisi enemmänkin ryhmätehtäviä tai mahdollisuutta tehdä vertaistukena erilaisia tehtäviä. Tällöin vertaisoppiminen lisääntyisi ja kaikki pääsisivät loistamaan omilla vahvuuksilla ja auttamaan toisia ja oppimaan toisilta. Kokemuksien jakaminen on tärkeää ja ymmärtää asioita toisen näkökulmasta. Lisäämällä keskustelua ja kokemusten vaihtoa saadaan aikaan pohdintaa, joka voi johtaa muutoksiin omassa elämässä, esimerkiksi ruokailutottumuksissa tai liikunnan määrässä. Tällöin voidaan myös välttää sitä asiaa, että työkykypassi olisi vaan kurssi, joka tulee suorittaa.

Työkykypassi halutaan monelta suunnalta saada tulevaisuudessa opinnäyttöihin mukaan. Pitää saada lisättyä ymmärrystä siitä, että tämä ei ole vain teoriaa, vaan katsotaan mitä eri teemojen ympärillä olevat asiat osataan käytännössä ja miten niitä osataan käyttää eri alojen sisällä esimerkiksi juuri tutkinnon näyttöjen kautta. Työkykypassi muodostaisi uuden normaalin ja tulisi kuulua osana ammatillista näyttöä. Tavoite on, että päästäisiin kokeilemaan työelämän kautta tätä vaihtoehtoa lähitulevaisuudessa, jolloin työkykypassi saataisiin suoraan osaksi tutkintoa pisteineen. (Käkelä, M. 2023).

Työkykypassin kehittämisessä olisi hyvä huomioida erilaiset mittarit. Luksian Espoon kampuksella työkykypassin opetuksessa on käytetty alkukysely, jossa on kartoitettu aloitustaso ja esimerkiksi kiinnostus hyvinvointiasioita kohtaan. Kun työkykypassia on tehty 3–4 kk, pidetään välikysely, jossa kartoitetaan yleistä mielipidettä passin opetuksesta kuin myös sisällöstä. Ensimmäinen S2 ryhmä valmistunee vuodenvaihteen jälkeen vuonna 2024, jolloin tarkoitus olisi kokeilla loppukoetta tai kertaustehtävää, jolla vielä mittaisi osaamista ja ymmärrystä työkykyaiheita kohtaan. Muita menetelmiä voisi olla esimerkiksi päiväkirja tai kuvitettu raportti, siitä mikä on muuttunut omissa tottumuksissani liikunnan tai ravinnon suhteen työkykypassin käytön jälkeen?

## 8.1 Tulokset ja yhteenveto – oma näkemys

Keskusteltuani tilaajan kanssa on käynyt ilmi, että nykyinen versio Ammattiosaajan työkykypassista on vanhentunut, eikä sen elinkaari ole kestäväällä pohjalla ilman asianmukaista ja kattavaa päivitystä. Huolimatta aiemmista päivityksistä on havaittu toistuvasti puhelinsovelluksen haavoittuvuus, joka viittaa siihen, että teknologia ei ole aina ajan tasalla eikä työkalut toimi kaikissa laitteissa. Lisäksi työkalujen jäykät muodot ja toimintarajoitukset ovat tulleet esiin.

Tilaaja tunnistaa useita näistä haasteista ja on tietoinen tarpeesta jatkaa tuotteen kehittämistä tulevaisuudessa. Kuitenkin riittämätön rahoitus asettaa tämän haasteen eteen. Tämä korostaa tarvetta saada SAKU ry:lle riittävää rahoitusta työkykypassin edelleen kehittämiseksi. Lisäksi on harkittava, millä tavoin SAKU ry haluaa tukea S2-opiskelijoiden ja aikuisopiskelijoiden osallistumista Ammattiosaajan työkykypassin käyttöön. Aiemmin keskittyminen oppivelvollisten nuorten tukemiseen ei ole huono asia, mutta muuttuvassa maailmassa ja opiskelijoiden ikähaarukan laajentuessa on selvää, että käyttäjäkunta tulee laajenemaan.

Pidän erittäin tärkeänä, että kaikilla toisen asteen ammattioppilaitoksissa opiskelevilla opiskelijoilla olisi mahdollisuus hyödyntää Ammattiosaajan työkykypassia. Erityisesti tiettyjen alojen, kuten kasvatus- ja ohjausalan, opiskelijoilla tulisi olla mahdollisuus ylläpitää riittävää kuntoa, jotta he voivat menestyä tulevaisuudessa ammateissaan, joissa fyysinen kunto ja liikkuminen ovat keskeisiä elementtejä. Omakohtaisena kokemuksena mainitsen, että olen havainnut useita tapauksia, joissa S2-opiskelijat eivät liiku tarpeeksi tai ollenkaan.

Vuoden ajan Ammattiosaajan työkykypassin parissa työskennelleenä näen sen erittäin tarpeellisenä ja uskon sen jatkokehityksen olevan olennaista. SAKU ry on tehnyt arvokasta työtä tämän ja muiden tuotteidensa parissa, ja tämän työn jatkuminen on äärimmäisen tärkeää. Omien havaintojeni mukaan yhteistyössä toteutettu asiakaskysely vahvisti tämän näkemyksen.

## 9 POHDINTA

Kun aloitin tässä projektissa tammikuussa 2023, Ammattiosaajan työkykypassi ei ollut minulle täysin selvä käsite. Olin kuitenkin seurannut SAKU ry:n toimintaa aiemmin, ja minuun otettiin yhteyttä Luksian kautta kysyen kiinnostustani tuoda työkykypassi Espoon kampukselle. Tiesin, että edessäni olisi kehittävä harjoittelu, ja asiaa mietittyäni päätin ottaa haasteen vastaan. Projektin valmisteluun käytettiin koko syksy 2022, ja sain aloittaa ensimmäisen opiskelijaryhmän kanssa toiminnan tammikuussa 2023. Nyt lähes vuoden ajan olen opettanut työkykypassia neljälle eri ryhmälle, mikä antaa minulle jonkinlaisen käsityksen siitä, mitä Ammattiosaajan työkykypassi sisältää ja miten se toimii, erityisesti S2 opiskelijoiden opetuksessa.

Elokuussa 2023 tapasin oman opinto-ohjaajani ja tilaajan, SAKU ry:n kanssa ja pääsimme nopeasti ymmärrykseen siitä, mitä haluamme saavuttaa. Suoritin myös kyselyn SAKU ry:n työkykypassin yhteyshenkilöille syys- ja lokakuussa 2023.

Opinnäytetyössäni korostan yhteiskunnan teknologistumisen vaikutuksia fyysiseen aktiivisuuteen, erityisesti keskittyen S2 aikuisopiskelijoiden liikkumistottumuksiin Luksian Espoon kampuksella. Olen itsekin huomannut, miten teknologian lisääntyminen on voinut vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen ympärilläni. Älypuhelimet, tietokoneet ja erilaiset viihdelaitteet voivat helposti houkutella viettämään enemmän aikaa paikallaan istuen. Siksi on erityisen tärkeää tuoda näkyväksi, miten voidaan vaikuttaa S2 opiskelijoiden liikuntatottumuksiin ja miten näitä haasteita voidaan ratkoa Ammattiosaajan työkykypassin avulla.

Hakupalvelu Finnan mukaan ennen tätä opinnäytetyötä on tehty kolme aiempaa opinnäytetyötä Ammatti-osaajan työkykypassista ja siihen liittyvästä toiminnasta. (Hakupalvelu Finna 2023). Kaikki nämä työt ovat peräisin 2010-luvun molemmilta puolilta, joten oli tärkeää päivittää tietoja ja etsiä uusia näkökulmia aiheeseen sekä työkykypassin kehittämiseen. Omassa työssäni olen kiinnittänyt erityistä huomiota muutoksiin vuoden 2008 jälkeen ja pohtinut myös tulevaisuutta. Tekniikan kysymykset ovat olleet esillä, ja tämä on ollut aihe, jota olen aiemminkin pohtinut. Kehitystyön painottaminen uuden S2-materiaalin käyttöönottoon ja opetustapojen parantamiseen on erinomainen lähestymistapa. Olen vakuuttunut siitä, että koulutuksen jatkuvaa kehittämistä tarvitaan, jotta se pysyy ajan tasalla ja vastaa yhteiskunnan muutoksiin. Erityinen kiinnostus herää puhelinsovelluksen kehitystä koskevasta osuudesta, sillä älypuhelimet ovat



olennainen osa nykypäivän opiskelijoiden elämää. Miten tämä sovellus voi tukea S2 opiskelijoiden liikkumista ja hyvinvointia, on tärkeä kysymys, joka voi avata uusia näkökulmia liikunnan integroimiseksi opiskelijoiden arkeen.

SAKU ry on yhteistyössä opetus- ja kulttuuriministeriön sekä opetushallituksen kanssa kehittänyt Ammattiosaajan työkykypassin vuodesta 2006. Työkykypassin keskeinen tavoite on innostaa ammattiopiskelijoita huolehtimaan työkyvystään heti opintojen alusta lähtien ja jatkamaan tätä huolenpitoa myös opintojen jälkeen. Koordinointi on edelleen merkittävä osa SAKU ry:n toimintaa, erityisesti nyt, kun opintovelvollisuus laajennettiin 18 ikävuoteen vuonna 2021. Tämä muutos koskee myös laajempaa asiakasryhmää, ja aikuisopiskelijoiden määrä ammattikouluissa kasvaa jatkuvasti, mukaan lukien maahanmuuttajat.

Miten voimme kehittää Ammattiosaajan työkykypassia parhaiten, ottaen huomioon tekniikan mahdollisuudet ja uudet asiakasryhmät? On selvää, että S2-materiaalin tuominen käyttöön madaltaa kynnystä niille, jotka puhuvat heikommin suomea, ja kannustaa heitä kokeilemaan työkykypassin hyödyntämistä. On tärkeää muistaa, että Ammattiosaajan työkykypassi on osa laajempaa kokonaisuutta, jonka tavoitteena on tavoittaa ne, jotka eivät välttämättä hyödy kilpailu- ja koulutustoiminnasta.

Opinnäytetyön tekijänä olen kokenut suurta innostusta ja ylpeyttä tehdä pioneerityötä S2 Ammattiosaajan työkykypassin käyttöönotossa. On hienoa todistaa, miten ammatilliset ohjaajat ovat valmiita ja kykeneviä ottamaan käyttöön innovatiivisia lähestymistapoja opetuksessa. Opinnäytetyön tavoite toimia esimerkkinä muille oppilaitoksille on tärkeä, ja tämäntyyppiset aloitteet voivat inspiroida muita ammatillaisia soveltamaan vastaavia ratkaisuja omassa opetustyössään. Olen vakuuttunut siitä, että tämänkaltaiset hankkeet ovat avainasemassa liikunnan edistämässä ja opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa nykypäivän teknologisessa maailmassa.

Yhteisöpedagogi alalle mielestäni tämä työ on tärkeä senkin takia, että moni yhteisöpedagogi toimii ammattikouluissa eri tehtävissä, mutta myös erilaisissa tehtävissä maahanmuuttajien parissa. Opinnäytetöitä lukiessani ja omaa opinnäytetyötäni tehdessä vastaan tuli montakin opinnäytetyötä Sote-alalta, jossa maahanmuuttajia paljon työskentelee.

Tämä opinnäytetyö tuo esille hyvin niitä kompetensseja mitä yhteisöpedagogi tarvitsee työssään esimerkiksi yhteisöllistä-, pedagogista-, kehittämis- ja yhteiskunnallista osaamista. Kun

toimitaan moninaisella alalla ja asiakasryhmänä on S2 opiskelijoita on oltava avara katseinen ja joustava työssään. Lisäksi kuuntelutaito on välttämätön.

## 9.1 Tilaajan arvio

Tilaaja Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry kokee, että opinnäytetyö tukee Ammattiosaajan työkykypassin kehittämistyötä valtakunnallisesti. Tilaaja kokee saaneensa tietoa, käyttökokemuksia ja kehittämisohdotuksia Ammattiosaajan työkykypassin jatkokehittämiseen. Tilaaja koki samalla, että jotta työkykypassi palvelee jatkossa ammatillisen koulutuksen moninaisia oppijoita mm. työkyky- ja hyvinvointitaitojen oppimisessa, sitä on uudistettava vastaamaan muuttuneita tarpeita. Tämä opinnäytetyö antaa näkemyksiä ja tuoreita ideoita maahanmuuttajataustaisten opiskelijoiden erityispiirteiden huomioimiseksi työkykypassin ja sen työkalujen kehittämisessä.

Tilaaja oli erityisen tyytyväinen opinnäytetyötä varten tehtyyn asiakaskyselyyn Ammattiosaajan työkykypassin käytöstä. Kysely toi SAKU ry:lle tietoa, miten koulutuksen järjestäjät ovat ottaneet työkykypassin käyttöön eri oppilaitoksissa. Tietojen ja kuvattujen hyvien käytäntöjen perusteella SAKU ry pystyy auttamaan jatkossa koulutuksen järjestäjiä työkykypassin käytön tehostamisessa sekä käyttöönotossa. Vastauksista tilaaja sai myös tietoa työkykypassin jatkokehittämistä varten.

Tilaaja oli myös sitä mieltä, että jotta työkykypassi olisi toimiva jatkossakin olisi menetelmiä ammatillisen koulutuksen kentällä kehitettävä jatkossakin ja saatava kokemuksia oppilaitoksista kaikilta henkilöstöltä, johdolta ja opiskelijoilta. Opinnäytetyöhön oli kerätty ja kartoitettu työkykypassin käyttökokemuksia. Koska opiskelijat ovat entistä moninaisempia tarvitaan tilaajan mielestä lisää kokemuksia ja ideoita, miten työkykypassi palvelee jatkossakin erilaisia oppijoita. Opinnäytetyö tuo hyvin kehittämisohdotuksia erityisesti niille opiskelijoille, joiden äidinkieli on jokin muu kuin suomen kieli.

Ammattiosaajan työkykypassin työkaluista mobiilisovelluksen kehittämiseksi opinnäytetyö antaa hyviä jatkokehitysohdotuksia. Opinnäytetyön tekijältä sekä hänen työpaikaltaan Luksiasta saadut kokemukset ja kehittämisohdotukset tukevat ja auttavat SAKU ry:tä linjaamaan mobiilisovelluksen kehitystyötä jatkossa.

Opinnäytetyön tuoma uusi tieto sekä Ammattiosaajan työkykypassin kehittämissuosituksiset auttavat SAKU ry:tä kehittämään jatkossa työkykypassia palvelemaan ammatillisen koulutuksen

kenttää entistä paremmin. Tietojen perusteella työkykypassia pystytään kehittämään palvelemaan entistä paremmin ammatillisen koulutuksen moninaisia opiskelijoita, kuten niitä, joiden äidinkieli on jokin muu kuin suomi, eri kulttuuritaustaisia opiskelijoita sekä aikuisia opiskelijoita työkyvyn ja hyvinvoinnin oppimisessa.

## KÄSITTEET

**Ammattitutkinto** Tutkinto, jossa opiskelija oppii ammattia. Ammattitutkintoja on kolme erilaista: Ammatillinen tutkinto, Perustutkinto ja Erikoisammattitutkinto. (Luksia 2023).

**HOKS** Henkilökohtainen osaamisen kehittämissuunnitelma. (Luksia 2023).

**KAMU osaamisala** Koulunkäynnin ja aamu- ja iltapäivätoiminnan ohjauksen osaamisala.

**MOODLE** Internetissä toimiva oppimisalusta, jonka kautta voi opiskella ja palauttaa tehtäviä. (Moodle 2023).

**OPH** Opetushallitus. (Opetushallitus 2023).

**Osaamisala** Suuntautuminen tutkinnossa. (Luksia 2023).

**Osaamispiste** Pisteopinnoista, jonka saa hyväksytyn suorituksen jälkeen. Kasvatus- ja ohjausalan ammattitutkinto on yhteensä 150 osaamispistettä. (Luksia 2023).

**OPVA** Opiskeluvalmiuksia tukevat opinnot. (Taitava OPVA 2023).

**PPH osaamisala** Perhepäivähoidon osaamisala. (Luksia 2023).

**SAKU ry** Suomen ammatillisen opetuksen kulttuuri- ja urheiluliitto. (SAKU ry 2023).

**THL** Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. (THL 2023).

**TJK** Tulee sanoista - Työpaikalla järjestettävä koulutus. (Luksia 2023).

**Tutkinnon perusteet** Ohje koulutuksen järjestämistä ja opiskelijoiden osaamisen arviointia varten. OPH tekee tutkinnon perusteet kaikkiin tutkintoihin Suomessa. (Luksia 2023).

**Tutkinnon osa** Yksi osa koko tutkinnosta. (Luksia 2023).

**Tutkinnonohjaaja** Auttaa opiskelijaa opintojen suunnittelussa. (Luksia 2023).

**WILMA** Internetissä ja puhelimessa toimiva koulujen ja oppilaitosten järjestelmä. (Wilma 2023).

**YTO** Yhteisiä tutkinnon osia, jotka sisältyvät kaikkiin ammatillisiin perustutkintoihin (Peda 2023).

## LÄHTEET

Ammatillinen koulutuslaki 531/2017, 1 luku 2 pykälä Ammatillisten tutkintojen ja ammatillisen koulutuksen tarkoitus. Viitattu 18.10.2023 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170531?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=531%2F2017#Pidm46434451367632>

Finlex. 2015. Liikuntalaki. Viitattu 29.11.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

Hakupalvelu Finna. 2023. Ammattiosaajan työkykypassi. Viitattu 27.12.2023 <https://www.finna.fi/>

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus.9.uud.p. Helsinki: Edita Publishing Oy

Heikkinen Juuso 2023. Lääkärilehti 22.1.2023 Liikkumattomuus maksaa-paljon! Suomella ei ole varaa olla liikkumatta. Viitattu 26.10.2023 <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/liikkumattomuus-maksaa-paljon/>

Helsingin kaupunki, kaupunginkanslia 2019 Joka kuudes helsinkiläinen on ulkomaalaistaustainen. Viitattu 4.11.2023 <http://www.sttinfo.fi/tiedote/69863714/joka-kuudes-helsinkilainen-on-ulkomaalaistaustainen?publisherId=60590288>

Hyvinvoiva amis. 2023. Hyvinvoiva amis. Viitattu 27.12.2023 <https://www.hyvinvoivaa-mis.fi/>

Työkykypassi. Ammattiosaajan työkykypassi 2019. Työkykytalo malli, Työkykypassi käsikirja. Viitattu 17.10.2023 <http://www.tyokykypassi.fi/wp-content/uploads/2019/04/AO-TKP-kasikirja.pdf>

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kallio, Kalle 2023. Työturvallisuuskeskus. Työelämän kehittämisen, TELMA erikoislehti numero 3–2023, Voimaa ja virkeyttä liikunnasta, 34–35. Viitattu 16.10.2023 <https://www.telma-lehti.fi/nain-ennen-voimaa-ja-virkeytta-virkistyspaivista>

Käkelä, Maria 2023. Kehittämispäällikkö SAKU ry, TRE. Teams-haastattelu 26.10.2023, haastattelijana Christian Paatela, Luksia, Espoo. Tallenne kirjoittajan hallussa. Aihe: Ammattiosaajan työkykypassin tulevaisuus. Viitattu 4.11.2023 ja 8.1.2024 Lähteenä: Ammattiosaajan työkykypassi

Liikuntalaki 390/2015, 1 luku 5 pykälä kunnan vastuu. Viitattu 20.10.2023 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390#Pidm46434451222784>

Lindholm, Jouko 2023. Länsi-Uudenmaan kuntayhtymän johtaja, Luksia. Haastattelu Teamsissä 24.3.2023. Kehittävä harjoittelu. Viitattu 30.9.2023

Luksia. Länsi-Uudenmaan koulutuskuntayhtymä. 2023. Viitattu 27.10.2023. <https://www.luksia.fi/luksia/>

Luksia. 2023. Työpaikalla järjestettävä koulutus. Viitattu 27.10.2023. <https://www.luksia.fi/opiskelijalle/opintojen-eteneminen/puuttuvan-osaamisen-hankkiminen/tyopaikalla-jarjestettaevae-koulutus/>

Luksia, Länsi-Uudenmaan koulutuskuntayhtymä 2023. Luksiaan strategia. Viitattu 19.10.2023 <http://www.luksia.fi/tietoa-luksiasta/luksiasta/>

Moodle. 2023. Viitattu 29.12.2023. <https://moodle.org/?lang=fi>

Opetushallitus. 2023. Ammattiosaajan työkykypassi. Viitattu 17.10.2023 <http://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ammattiosaajan-tyokykypassi>

Opetushallitus. 2023. Opetushallituksen tehtävät. Viitattu 28.12.2023. <https://www.oph.fi/fi/tietoa-meista/opetushallituksen-tehtavat>

Pasanen, Anni 2023. 4.11.2023 Helsingin Sanomat kuukausiliite 11/2023. On totuuden aika artikkeli, 48–57. Viitattu 5.11.2023

Peda. 2023. Pedagogiikkaa netissä. Viitattu: 27.12.2023. [https://peda.net/poke/yhteiset\\_tutkinnot\\_osat](https://peda.net/poke/yhteiset_tutkinnot_osat)

Peltoniemi, Päivi. & Tukiainen, Hanna 2023. Luksia opettajat, Espoo. Haastattelu 1.11 ja 3.11.2023, haastattelijana Christian Paatela. Lähteenä: SAKU ry kyselyn pohjalta tehty lisäkysely Espoossa sähköpostilla.

SAKU ry. 2023. Ammattiosaajan työkykypassi. Viitattu 16.10.2023. <https://www.sakury.net/taitoa-tyoelamaan/ammattiosaajan-tyokykypassi>

Savon ammattiopisto työkykypassi tehtävät <http://www.tyokykypassi.fi/wp-content/uploads/2023/01/Matkalla-Ammattiosaajan-tyokykypassiin-Savon-ammattiopisto-11.2022.pdf>

Taitava OPVA. 2023. Mitä on OPVA? Viitattu 27.10.2023. <https://www.taitavaopva.fi/opva>

THL. 2023. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 28.10.2023. <https://thl.fi/etusivu>

THL. 2023. Nuorten arki - kouluterveyskysely. Viitattu 29.10.2023. <https://thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/nuorten-arki-kouluterveyskysely>

THL. 2023. MoniSuomi-tutkimus: Maahan muuttaneen väestön psyykkinen kuormittuneisuus on lisääntynyt ja lääkäriin pääsy vaikeutunut. Viitattu 4.11.2023. <https://thl.fi/-/monisuomi-tutkimus-maahanmuuttaneen-vaeston-psykykkinen-kuormittuneisuus-on-lisaantynyt-ja-laakariin-paasy-vaikeutunut>

THL MoniSuomi tutkimus 2023 tulokset. Viitattu 4.11.2023 <http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kansallinen-tutkimus-ulkomailla-syntyneiden-terveydesta-hyvinvoinnista-ja-palveluista-monisuumi/tulokset>

Työkykypassi. Ammattiosaajan työkykypassi. 2019. Viitattu 18.10.2023. <https://www.tyokykypassi.fi/wp-content/uploads/2019/04/AO-TKP-kasikirja.pdf>

Työkykypassi osana ammatillista koulutusta 2023. Hyvinvoiva amis uutiskirje 1/2023. Viitattu 18.10.2023 <http://www.hyvinvoivaamis.fi/uutiskirjeet/2023/hyvinvoiva-amis-uutiskirje-12023>

Vuoti, Maire. 2017. Asiakkaana maahanmuuttaja. Teoksessa Helminen, J. (toim.) Asiakkaan moniammatillinen ohjaus sosiaali- ja terveydenhuollossa. Helsinki: Edita, 199. Viitattu 20.10.2023 <https://www.finna.fi/Record/tuni.9910030604205973#versions>

Wilma. 2023. Oppilaitosten työ- ja viestintäjärjestelmä. Viitattu 28.12.2023. <https://www.wilma.fi/>

Zacheus, Tuomas. (2010). Kasvatus & Aika 4 (2) 2010, 203–235 Liikunnan ja urheilun merkitysmaahanmuuttajien kotoutumiselle. Viitattu 29.10.2023 <http://www.journal.fi/kasvatusjaaika/article/view/68213>

## **LIITTEET**

Liite 1 Savon ammattiopisto. Kysely, tehtävä 6.

Liite 2 SAKU ry. Työkykypassi -välikysely

Liite 3 SAKU ry. Työkykypassi mobiilissa

Liite 4 SAKU ry. Ammattiosaajan työkykypassi todistus



Vastaa kysymyksiin.

Henkilökohtainen elämä ja vapaa-aika

1. Onko sinulla mielestäsi hyvä terveys? Miksi?

---

2. Miten sinä huolehdit omasta hyvinvoinnistasi? (huolehtia)

---

3. Onko sinulla harrastuksia?

---

4. Miksi on tärkeää liikkua?

---

5. Montako tuntia sinä nukut?

---

6. Mitkä asiat elämässäsi antavat sinulle energiaa?

---

7. Miten tulet toimeen toisten ihmisten kanssa? (tulla toimeen)

---

### TYÖKYKYPASSI-VÄLIKYSELY

1. Mitä olet oppinut työkykypassi kurssin aikana esimerkiksi uutta tai lisää?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Mitä toivot vielä kurssilta oppivan? Onko joku asia tai osa-alue jota haluaisit käydä läpi?  
|
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Onko opetus kurssilla ollut riittävää? Oletko saanut apua kysymyksiin ja tehtäviin?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. Anna väliarvosana 1-5 kurssista tähän mennessä.



# AMMATTIOSAAJAN TYÖKYKYPASSI

## Opiskelijan käyttöohje

### 1 Mobiilisovelluksen lataaminen


- > Asenna "Työkykypassi"-sovellus Google Play- tai App Store -kaupasta.

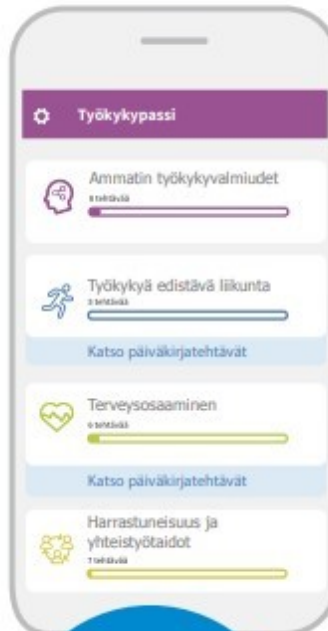


### 2 Käyttäjätunnuksen luominen ja sovellukseen kirjautuminen

- > Ensimmäisellä käyttökerralla valitse "Luo tili täältä".
- > Täytä kaikki lomakkeen tiedot ja määrittele salasana.
- > Paina "Rekisteröidy", jonka jälkeen siirryt aloitussivulle.

### 3 Työkykypassiryhmään liittyminen

- > Paina oikeasta yläkulmasta  ratas-painiketta, josta siirryt asetuksiin.
- > Liity ryhmään kirjoittamalla viivalle opettajasi antaman liittymisavaimen, eli salasanan.
- > Valitse "Liity ryhmään".



Lataa  
maksuton  
sovellus!

### 4 Tehtävien tekeminen

- > Tee tehtävät ohjeiden mukaan.
- > Muista tallentaa kukin tehtävä Toteutus-välilehden lopussa.
- > "Tallenna ja lähetä" -painikkeella tehtävä lähtee opettajallesi arvioitavaksi.
- > Suorittamasi tehtävät näkyvät ainoastaan opettajallasi.

### 5 Tehtävien palautteen lukeminen

- > Kun opettaja on arvioinut tehtävän, palaute näkyy sinulle kyseisen tehtävän kohdalla "Toteutus"-välilehdellä.

Työtä hakiessasi  
Työkykypassi on  
osoitus työnantajalle  
siitä, että olet työ-  
ja toimintakyvystäsi  
huolehtiva  
ammattiosaaja!

Työkykypassi-mobiilisovellus on kehitetty SAKU ry:n, Työterveyslaitoksen, Kisko Labs Oy:n sekä Haaga-Helian ammattikorkeakoulun yhteistyönä. Mobiilisovelluksen kehittämistä ovat rahoittaneet Euroopan sosiaalirahasto ja opetus- ja kulttuuriministeriö.

[www.tyokykypassi.fi/opiskelijalle/#mobiili](http://www.tyokykypassi.fi/opiskelijalle/#mobiili)



Opetus- ja  
kulttuuriministeriö



Vipevoimaa  
EU:lta  
2014–2020



# TODISTUS AMMATTIOSAAJAN TYÖKYKYPASSI

on suorittanut Ammattiosaajan työkykypassin,  
jonka laajuus on 9 osaamis pistettä.

Ammattiosaajan työkykypassi on osoitus siitä, että opiskelija on  
kiinnostunut työ- ja toimintakykynsä kehittämisestä sekä  
on hankkinut siihen liittyvää osaamista.

## OSA-ALUEET

Ammatin  
työkykyvalmiudet

Työkykyvalmiuksien perusteet  
Työkykyvalmiuksien syventäminen

Hyvinvointi

Toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta  
Terveysosaaminen  
Harrastuneisuus ja yhteistyötaitot

Paikka ja päiväys

Allekirjoitus ja nimeselvennys



(Oppilaitoksen leima)