



LAUREA  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Uuden edellä*

# Kosmetologiopiskelijan työkykyvalmiuksien vahvistaminen- vapaasti valittava kurssi

Toveri, Anna-Kaisa

2015 Tikkurila



Laurea-ammattikorkeakoulu  
Tikkurila

Kosmetologiopiskelijan työkykyvalmiuksien  
vahvistaminen- vapaasti valittava kurssi

Anna-Kaisa Toveri  
Kauneudenhoitoalan ko.  
Opinnäytetyö  
Tammikuu, 2015

Anna-Kaisa Toveri

**Kosmetologiapöskelijän työkykyvalmiuksien vahvistaminen – vapaasti valittava kurssi**

Vuosi 2015 Sivumäärä 37

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella Vammalan ammattikoulun kauneudenhoitolinjalle uusi kurssi vapaavalintaisten opintojen tarjontaan. Kolmivuotiseen kauneudenhoitoalan perustutkinto on laajuudeltaan yhteensä 120 opintoviikkoa, joista 10 opintoviikkoa on opiskelijan vapaasti valittavia opintoja. Vapaasti valittavat kurssit voivat olla mm. ammatillisia tutkinnon osia, paikallisesti tarjottavia tutkinnon osia, yhteisiä tutkinnon osia, lukio-opintoja tai jatko-opintovalmiuksia tai ammatillista kehittymistä tukevia opintoja.

Tämän suunnitellun kurssin tarkoituksena on täydentää oppilaitoksen nykyistä tarjontaa. Kurssin aihe on opiskelijan työkykyvalmiuksien vahvistaminen. Kurssin keskeisiä sisältöjä ovat työkykyä ylläpitävä liikunta, oikea ravitseminen, työn fyysisten ja psyykkisten kuormittavuustekijöiden tunnistaminen, työturvallisuus sekä työstä palautuminen ja riittävä lepo.

Suunnitellun kurssin tarkoituksena on vahvistaa tulevaisuuden ammattilaisen työkykyvalmiuksia ja motivoida opiskelijaa kiinnittämään huomiota oman työkykynsä kannalta oleellisiin asioihin. Tavoitteena on kehittää opiskelijan valmiuksia edistää omaa työhyvinvointiaan jo ammatillisessa koulutuksessa ja myöhemmin työelämässä.

Anna-Kaisa Toveri

Improving the beauty care students' work abilities at a vocational institution

Year	2015	Pages	37
------	------	-------	----

---

The objective of this thesis was to develop a new optional course for the study programme in beauty care at Vammala Vocational College. Optional studies can be for example vocational studies, locally offered studies, common studies or high school studies. This new planned course completes the variety of the current supply. The objective of this new course is to fortify the students' work abilities. Key topics are physical and mental well-being at work, occupational safety, adequate and correct nutrition as well as importance of rest. The aim of this course is to improve the students' ability to manage in future working life and pay attention to relevant issues considering well-being at work.

Keywords work abilities, well-being at work, beauty therapist, beauty care, skills for working life

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Sastamalan koulutuskuntayhtymä.....	6
3	Kauneudenhoitoalan perustutkinto kosmetologin koulutusohjelma .....	7
3.1	Tutkinnon rakenne .....	8
3.2	Vapaasti valittavat opinnot .....	8
4	Elinikäinen oppiminen.....	9
4.1	Elinikäisen oppimisen avaintaidot.....	9
5	Muissa oppilaitoksissa tarjottavia vapaavalintaisia opintoja .....	10
6	Ammattiosaajan työkykypassi.....	10
7	Kosmetologiopiskelijan työkykyvalmiuksien vahvistaminen-kurssin sisällöt.....	11
7.1	Työkyky .....	12
7.2	Tyky-toiminta .....	14
7.3	Työhyvinvointi .....	14
7.4	Kauneudenhoitoalan fyysiset ja psyykkiset kuormittavuustekijät.....	14
7.4.1	Ergonomia .....	15
7.4.2	Työ- ja toimintakykyä edistävä liikunta.....	16
7.4.3	Ravitseminen .....	17
7.4.4	Psyykinen jaksaminen, stressin hallinta, lepo ja työstä palautuminen .....	19
7.4.5	Työturvallisuus.....	21
8	Kosmetologiopiskelijan työkykyvalmiuksien vahvistaminen -kurssi .....	22
8.1	Kurssin tavoitteet, suoritustapa ja arviointi .....	22
8.1.1	Opintojakson tarkempi esittely ja esimerkkejä toteutuksesta.....	23
9	Pohdinta .....	25
	Lähteet .....	27
	Kuvat .....	29
	Liitteet.....	30

## 1 Johdanto

Opinnäytetyö sai alkunsa Vammalan ammattikoulun kauneudenhoitolinjan tarpeesta kehittää vapaasti valittavien opintojen tarjontaan. Koulutuslinja on kohtalaisen uusi; ensimmäiset kosmetologiopiskelijat aloittivat opinnot vuonna 2010.

Koska työelämälähtöisyys on yksi Sastamalan koulutuskuntayhtymän keskeisistä strategioista, haluttiin uudella suunnitellulla kurssilla palvella myös työelämän tarpeita. Toisen asteen oppilaitosten yhtenä tehtävänä on kouluttaa työkykyisiä yksilöitä, joilla on riittävästi taitoja kiinnittyä työelämään ja yhteiskuntaan, jo opintojen aikana pitää rakentaa perusta tulevassa ammatissa vaaditulle työkyvylle. Koulutuksella ja osaamisella katsotaan olevan yhteys kansantalouteen sekä työntekijän tulotasoon, terveyteen ja hyvinvointiin. Työelämän nopeiden muutosten takia työntekijöiden osaamisen kehittyminen ja uudistuminen tulee tärkeämmäksi, jolloin koulutuksen järjestäjän tulisi kiinnittää enemmän huomiota opiskelijoiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja oppimistulosten parantumiseen. Kauneudenhoitoalan perustutkinnon tutkinnon perusteiden mukaisesti kauneudenhoitoalan ammattilaiselta odotetaan alan monipuolista työelämän perusammattitaitoja, mistä syystä ammatillisella koulutuksella on tärkeä tehtävä valmentaa opiskelijaa työelämään, mutta myös muuhun arjen toimintaan. Työelämävalmiuksien ja työelämään siirtymisen edistäminen kuuluu olennaisesti opintoihin ja sitä voidaan lisätä sekä teoreettisen tiedon että käytännön valmiuksien harjoittamisella. Työkykyvalmiuksien vahvistamis-opintojen toivotaan aktivoivan opiskelijaa kiinnittämään aktiivisesti huomiota omaan terveyteensä sekä työ- ja toimintakykyynsä ja reflektomaan ja arvioimaan oppimaansa. Uuden suunnitellun kurssin tavoitteena on esitellä opiskelijalle elinikäisen oppimisen avaintaitoja sekä yleisiä työelämätaitoja koska ne keskeisesti liittyvät toisiinsa. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella Vammalan ammattikoululle uusi opintojakso, joka täydentäisi nykyistä vapaasti valittavien opintojen tarjontaa. Työ tullaan esittelemään oppilaitoksen koulutuspäällikölle, joka harkitsee ja päättää sopiiko suunniteltu kurssi lisäksi oppilaitoksen nykyiseen tarjontaan.

## 2 Sastamalan koulutuskuntayhtymä

Sastamalan koulutuskuntayhtymä, Sasky, ylläpitää, kehittää ja järjestää peruskoulutuksen jälkeen annettavaa toisen asteen koulutusta, kursseja, aikuiskoulutusta sekä oppisopimuskoulutusta. Omistajakuntia ovat Huittinen, Hämeenkyrö, Ikaalinen, Juupajoki, Keuruu, Kihniö, Multia, Mänttä-Vilppula, Nokia, Parkano, Punkalaidun, Ruovesi ja Sastamala (Sasky, 2014).

Sasky ylläpitää kahdeksaa oppilaitosta; Ammatti-instituutti lisäkkä, Huittisten ammatti- ja yrittäjäopistoa, Ikaalisten kauppaoppilaitosta, Ikaalisten käsi- ja taideteollisuusoppilaitosta, Karkun kotitalous- ja sosiaalialan oppilaitosta, Mäntän seudun koulutuskeskusta, Tyrvään käsi- ja taideteollisuusoppilaitosta, Vammalan ammattikoulua, sekä aikuiskoulutusosastoa ja oppisopimustoimistoa. Lisäksi se järjestää yleissivistävää koulutusta Pirkanmaan aikuislukiossa, Petäjä-opistossa (kansalaisopisto) ja Ylä-Satakunnan musiikkiopistossa (Sasky, 2014).

Ammatillisella nuorisosteella opiskelee yhteensä noin 3100 opiskelijaa, oppisopimuskoulutuksen ammatillisen peruskoulutuksen opiskelijamäärä on noin 250 opiskelijatyövuotta ja lisäkoulutuksen opiskelijamäärä on noin 320. Henkilöstöä on noin 650 henkeä, joista opetushenkilöstöä on noin 75 % (Sasky, 2014).

Sastamalan koulutuskuntayhtymä linjaa strategiansa toiminta-ajatuksen ja olemassaolonsa tarkoituksen seuraavasti: ”Sastamalan koulutuskuntayhtymä järjestää työelämälähtöistä koulutusta, joka tukee opiskelijan oppimista ja ammatillista kasvua yhteiskunnan vastuulliseksi jäseneksi. Laaja-alainen toimintamme edistää elinkeinoelämän kilpailukykyä sekä yhteisöllistä hyvinvointia” (Sasky, 2014)

Sastamalan koulutuskuntayhtymään kuuluva Vammalan ammattikoulu on monipuolista ammatillista koulutusta tarjoava ammattiopisto. Koulutuspaikkoja on tarjolla niin nuorille kuin aikuisillekin.

Sosiaali- ja terveystieteiden kuuluvaa kauneudenhoitoalan perustutkintoa, kosmetologin koulutusohjelmaa, voi opiskella Sastamalan Karkussa. Vuonna 2014 kosmetologinlinjalla opiskeli yhteensä 53 opiskelijaa, kolmannella vuosikurssilla 21, toisella 12 ja ensimmäisellä vuosikurssilla 20 opiskelijaa. Opettajia on kaksi.

### 3 Kauneudenhoitoalan perustutkinto kosmetologin koulutusohjelma

Kauneudenhoitoalan perustutkinto kosmetologin koulutusohjelma on laajuudeltaan 120 opintoviikkoa ja kestoltaan 2-3 vuotta.” Kauneudenhoitoalan perustutkinnon yleistavoitteina on tuottaa opiskelijalle tai tutkinnon suorittajalle laaja-alaiset ammatilliset perusvalmiudet toimintaan kauneudenhoitoalan työntekijänä ja ammatinharjoittajana, alan neuvonta- ja myyntitehtävissä ja muissa asiakaspalvelutehtävissä” (Opetushallitus, 7).

”Kosmetologin tehtävänä on tuottaa asiakkaalle hyvää oloa ja kaunista ulkonäköä erilaisilla käsien-, jalkojen-, ihon- ja vartalonhoidoilla, ihonhoidon ohjauksella, ehostamalla ja tuoteneuvonnalla. Kosmetologin työ kauneudenhoitoalan ammattilaisena edellyttää, että hän osoittaa kiinnostusta asiakastaan ja varsinkin hänen ulkonäköään kohtaan, osaa valita oikeanlaiset hoidot, hieronnat ja ihonhoitotuotteet asiakkaan tarpeiden pohjalta, osaa opastaa asiakasta yleiseen hyvinvointiin ja oikeanlaisen ravinnon merkityksessä sekä osaa korostaa asiakkaan persoonallisuutta oikeilla ehostustekniikoilla ja -väreillä” (Topirikka.fi).

Valmistumisensa jälkeen kosmetologit voivat työskennellä kosmetologisessa hoitotyössä joko itsenäisenä yrittäjänä tai työntekijänä kauneushoitoloissa tai kylpylöissä. Kosmetologit voivat toimia myös esimerkiksi tuote-esittelijöinä sekä erilaisissa neuvontatehtävissä kosmetiikan maahantuojien sekä kosmetiikkamyymälöiden palveluksessa. Jatko-opintoina voi suorittaa esimerkiksi erikoisammattitutkinnon tai ammattikorkeakoulussa estenomin tutkinnon.

### 3.1 Tutkinnon rakenne

Ammatilliset tutkinnon osat ovat laajuudeltaan 90 opintoviikkoa. Kauneudenhoitoalan perustutkinto koostuu kaikille pakollisista tutkinnon osista, joita ovat ihonhoito 30 ov, ihonhoidon ohjaus 10 ov, ehostus 5 ov, kauneudenhoitoalan yrittäjyys ja yritystoiminta 10 ov sekä täydentävät ihon hoidot 20 ov. Näiden pakollisten tutkinnon osien lisäksi suoritetaan 15 opintoviikkoa vällinnaisia tutkinnon osia, joilla on tarkoitus laajentaa ammatillista osaamista sekä ammattitaitoa täydentäviä tutkinnon osia 20 opintoviikkoa (Opetushallitus 2009, 7, 10 - 12.)

### 3.2 Vapaasti valittavat opinnot

”Opiskelijan tulee sisällyttää tutkintoonsa 10 opintoviikkoa vapaasti valittavia tutkinnon osia, joiden tavoitteet ja arviointi tulee myös sisällyttää opiskelijan henkilökohtaiseen opiskelusuunnitelmaan. Vapaasti valittavat tutkinnon osat voivat olla oman koulutusalan tai muiden alojen ammatillisia tai ammattitaitoa täydentäviä tutkinnon osia (yhteisiä opintoja), lukio-opintoja tai ylioppilastutkinnon suorittamiseen tai jatko-opintoihin valmentavia opintoja, työkokemusta tai ohjattuja harrastuksia, jotka tukevat koulutuksen yleisiä ja ammatillisia tavoitteita sekä opiskelijan persoonallisuuden kasvua” (Opetushallitus, 138).

Nykyään työtehtävät vaativat yhä enemmän ongelmanratkaisukykyä ja heittäytymistä, ei niinkään konemaisesti suoritettavaa toisintoa. Uusia työelämän tarpeita ovat itsensä haastaminen ja intohimo uuden oppimiseen. Vapaavalintaisilla opinnoilla on mahdollista ohjata opiskelijoita oikeaan suuntaan näiden ominaisuuksien valjastamiseksi ja löytämiseksi ja kannustaa opiskelijaa opiskelemaan itseä, ei koulua varten. Toisen asteen oppilaitosten tehtävä on kouluttaa työelämään ja jatko-opintoihin työ- ja opiskelukykyisiä kansalaisia, joilla on taidot ja motivaatio kiinnittyä jatkuvassa muutoksessa olevaan yhteiskuntaan (Arjen arkki).

Tällä hetkellä Vammalan ammattikoulun kauneudenhoitolinjalla on mahdollisuus valita vapaavalintaisiksi tutkinnon osiksi erikoismaskeerausta, joka sisältää värimaskeerausta 3 ov ja tehostemaskeerausta 1 ov, rakennekynnet 1 ov, käsien erikoishoidot 1 ov, asiakastyö rutiiniksi



2 ov, asiakastyö rutiiniksi 2 1 ov ja asiakastyö rutiiniksi 3 3 ov sekä hiuskäsittelyt 1 ov, parranajo 1 ov ja tyyli ja etiketti 1 ov.

#### 4 Elinikäinen oppiminen

Elinikäisen oppimisen avaintaidoilla tarkoitetaan osaamista, jota tarvitaan jatkuvassa oppimisessa, tulevaisuuden ja uusien tilanteiden haltuunotossa sekä työelämän muuttuvissa olosuhteissa selviytymisessä. Ne ovat tärkeä osa ammattitaitoa ja kuvastavat yksilön älyllistä notkeutta ja erilaisista tilanteista selviytymistä. Ne lisäävät kaikilla aloilla tarvittavaa ammattisivistystä ja kansalaisvalmiuksia, ja niiden avulla opiskelijat tai tutkinnon suorittajat pystyvät seuraamaan yhteiskunnassa ja työelämässä tapahtuvia muutoksia ja toimimaan muuttuvissa oloissa, ammatillisen koulutuksen tulisikin entistä enemmän integroitua työelämään ja tukea opiskelijan elinikäisen osaamisen kehittymistä. Elinikäisen oppimisen avaintaidoilla on myös suuri merkitys yksilön elämän laatuun ja persoonallisuuden kehittymiseen (Elinikäisen oppimisen neuvosto).

Elinikäisen oppimisen avaintaidot sisältyvät ammattitaitoa täydentävien tutkinnon osien (yhteisten opintojen) tavoitteisiin ja ammatillisten tutkinnon osien ammattitaitovaatimuksiin ja niiden arviointikriteereihin. Erikseen arvioitava elinikäisen oppimisen avaintaidon arvioinnin kohde sisältää seuraavat elinikäisen oppimisen avaintaidot: oppiminen ja ongelmanratkaisu, vuorovaikutus ja yhteistyö, ammattietiikka sekä terveys, turvallisuus ja toimintakyky (Opetushallitus).

##### 4.1 Elinikäisen oppimisen avaintaidot

1. oppiminen ja ongelmanratkaisu
  2. vuorovaikutus ja yhteistyö
  3. ammattietiikka
  4. terveys, turvallisuus ja toimintakyky
  5. aloitekyky ja yrittäjäjyys
  6. kestävä kehitys
  7. estetiikka
  8. viestintä ja mediaosaaminen
  9. matematiikka ja luonnontieteet
  10. teknologia ja tietotekniikka
  11. aktiivinen kansalaisuus ja eri kulttuurit.
- (Opetushallitus).

Työelämä, yhteiskunta ja koko elinympäristö ovat joutuneet muutokseen, joka on yhä epävarmempi, yllätyksellisempi ja vaikeammin suunniteltava. Tämän takia on kiinnitettävä yhä enemmän huomioita menestystekijöihin, kuten elämänpituiseen oppimiseen sekä henkisen ja sosiaalisen pääoman kasvuun (Niemelä, S. 1998:16). Ratkaisuna Elinikäisen oppimisen komitean esittää siirtymistä koulutuksesta oppimisen edistämiseen. Yhtenä elinikäisen oppimisen tavoitteena on korostaa persoonallisuuden monipuolisuutta, joka on saavutettavissa tarvittavalla aktiivisuudella ja aloitteellisuudella (Niemelä, S. 1998:19 ). Pelkästään oman alana osaamisella ei enää pärjää, vaan on osattava yhdistää erilaista osaamista ja ne on liitettävä osaksi laajempaa kokonaisuutta. ”Kaikkalainen harrastus-, vapaaehtois- ja kansalaistoiminta kehittää sitä sosiaalista pääomaa, joka luo välttämättömän pohjan niin yhteiskunnan toimivuudelle kuin talouden kehitykselle”. (Niemelä, S. 1998: 22). Eräs EU:n elinikäisen oppimisen tavoite on työllistettävyys ja muutoksiin sopeutuminen (employability, adaptability).

## 5 Muissa oppilaitoksissa tarjottavia vapaavalintaisia opintoja

Avuksi uuden vapaavalintaisen kurssin suunnitteluun, tätä opinnäytetyötä varten, tutustuttiin myös muissa ammattioppilaitoksissa tarjottaviin alakohtaisiin vapaavalintaisiin opintoihin. Tiedot kauneudenhoitoalan perustutkintoa järjestettävistä oppilaitoksista löytyi Opintopolku.fi portaalin kautta. Opintopolku on Opetushallituksen ylläpitämä portaali, jonka avulla löytää tietoa erilaisista koulutusvaihtoehdoista (Opintopolku.fi). Hakutermeillä peruskoulupohjainen kauneudenhoitoalan perustutkinto, kosmetologi, opetuskielenä suomi, löytyi yhteensä 17 osumaa.

Alakohtaisten vapaavalintaisten opintojen vertailua ja tarkastelua varten tietoja kurssitarjonnasta kerättiin koulutuksentarjoajien verkkosivuilta sekä oppilaitosten opintotoimistoista. Tiedot alakohtaisista vapaavalintaisista opinnoista saatiin kerättyä yhteensä 13 oppilaitokselta, joista tehtiin taulukko, joka löytyy tästä työstä liitteenä Liitteenä 1 olevan taulukon perusteella voidaan todeta että, eniten oli tarjolla erilaisia meikkaukseen, ehostukseen ja maskeeraukseen liittyviä vapaa valintaisia kursseja, joita oli yhteensä 10 kappaletta. Erilaisia rakennekynsi- ja kestolakkakursseja oli tarjolla 6, kun taas ripsipidennyskursseja 3. Hiustenhoitamiseen ja -käsittelyyn liittyviä kursseja oli 5 kappaletta. Yhteensä taulukossa oli vapaasti valittavia kursseja 13 oppilaitoksessa 75 kappaletta. Yhdessä oppilaitoksessa vapaasti valittavia kursseja oli tarjolla jopa 15 erilaista kun taas yhdessä oppilaitoksessa oli vain yksi alakohtainen vapaasti valittava kurssi.

## 6 Ammattiosaajan työkykypassi

Vapaa valintaisten ”työkykyvalmiuksia vahvistavan”-kurssin suorittamisella opiskelija voi kerätä merkintöjä myös ammattiosajaan työkykypassiin. Työkykypassin suorittamisesta opiskelija saa merkinnän tutkintotodistukseensa, jolloin se toimii työnantajalle merkinä työnhakijan halusta ja kyvystä huolehtia omasta työhyvinvoinnistaan. Työkykypassin alunperäisenä tarkoituksena on tukea tulevaisuuden ammattilaisten työkykyä ja sen tavoitteina on lisätä opiskelijoiden tietoja, taitoja ja motivaatiota huolehtia omasta työhyvinvoinnista. Ammatillisiin perustutkintoihin on lisätty uudistusten yhteydessä terveyttä ja työkykyä tukevia ammatitaitovaatimuksia. Kauneudenhoitoalan opinnot sisältävät jo itsessään osittain työkykypassin vaatimia sisältöjä, joita ovat toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta, terveysosaaminen, ammatin työkykyvalmiudet, harrastuneisuus ja yhteistyötaidot sekä työkykyvalmiuksien vahvistaminen. Passin suorittamiseen vaaditaan kultakin viideltä osa-alueelta 40 tunnin työmäärää eli yhteensä 200 tuntia (Saku ry). Suorituksia tähän passiin voi kerätä joko ammattioppilaitoksen pakollisista tai vapaasti valittavista kursseista. Myös aihepiirien harrastus- ja vapaa-ajan toiminnasta voi saada suoritusmerkintöjä passiin (Alpo.fi).

Opetushallitus ja -ministeriö aloittivat työkykypassin kehittäilytyön keväällä 2006 ja se suoritetaan lukuvuoden 2015 alusta alkaen tunteihin perustuvan suorittamisen sijaan osaamistavoitteisiin perustuvina opintoina, jolloin ammatillisen peruskoulutuksen tutkintojärjestelmässä siirrytään osaamisperusteiseen arviointiin. Kauneudenhoitoalan tutkinnonperusteiden tällöin muuttuessa tutkinnon yhteisiin osiin kuuluu 8 osaamispisteenarvoinen osa-alue *Yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittava osaaminen*, johon kuuluu: yhteiskuntataidot sekä työelämätaidot yrittäjyys ja yritystoiminta, työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto.

Sastamalan koulutuskuntayhtymässä ollaan sitouduttu mahdollistamaan kaikille opiskelijoille tykypassin suorittaminen ja opiskelijoille pyritään kertomaan tykypassin ajatuksesta ja kannustetaan suorittamaan työkykyisyyteen liittyvät sisällöt.

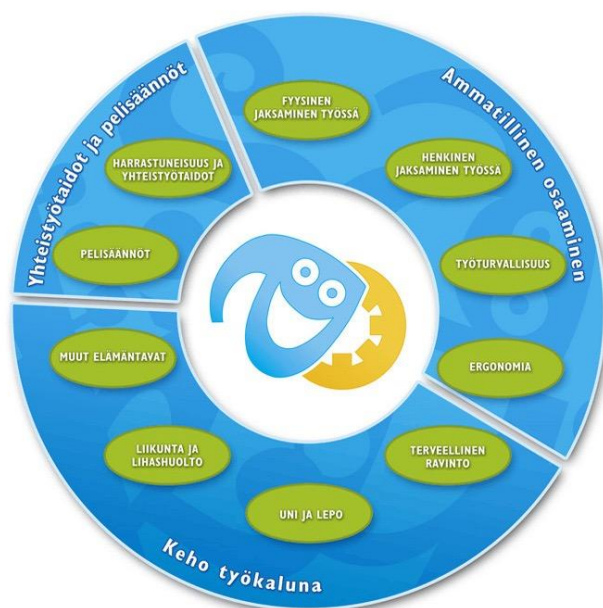
Ammatilliset tutkinnon osat, ammatitaitoa täydentävät tutkinnon osat sekä vapaasti valittavat tutkinnon osat pitävät sisällään tykypassin osa-alueita, mutta tykypassin sisältöjä pyritään luomaan myös harraste-, asuntola- ja tapahtumatuottamisen osa-alueilla (Arjenarkki.fi).

## 7 Kosmetologiopiskelijän työkykyvalmiuksien vahvistaminen-kurssin sisällöt

Kosmetologiopiskelijän työkykyvalmiuksien vahvistaminen-kurssin sisällöt ovat rakennettu terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta. Opiskelijan on tarkoitus saada näiden opintojen aikana riittävät tiedot ja taidot omasta terveydestä ja häntä ohjataan huolehtimaan omasta hyvinvoinnista sekä työkyvystä. Opiskelijoita yritetään kannustaa

osallistumaan ja tekemään omaa terveyttä ja hyvinvointia tukevia valintoja, joiden toivotaan jäävän osaksi tulevaisuuden ammattilaisen arkea. Kurssilla käsiteltäviä työkykyä vahvistavia aihepiirejä ovat mm. säännöllinen terveystoiminta, omaehtoinen toiminta- ja työkyvyn ylläpito sekä terveydestä huolehtiminen sekä työturvallisuus ja ergonomia.

Mallia kurssin sisältöihin on otettu ”Työkyvyn kymppiympyrästä ” (Arjen arkki.fi), joka kuvaa työkykyyn ja jaksamiseen liittyvät taidot, joista ammattiosaaajan tulee huolehtia. Siinä kannustetaan mm. kehon hyvinvoinnista huolehtimiseen sekä vuorovaikutustaitojen harjaantumiseen sekä ohjataan opiskelijaa tekemään omaa terveyttä, toiminta- ja työkykyä sekä jaksamista tukevia valintoja.



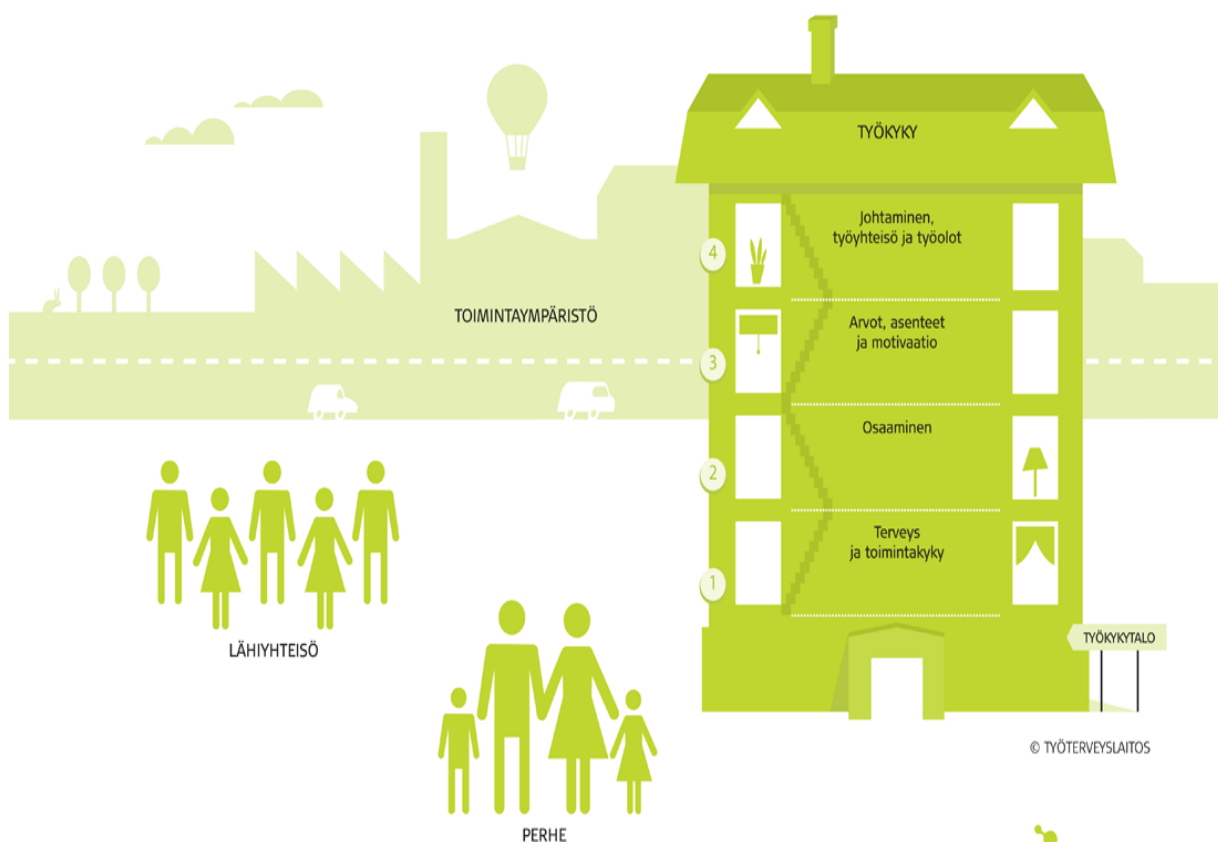
Kuva 1:Työkyvyn kymppiympyrä (Arjenarkki.fi)

## 7.1 Työkyky

Työkyvyssä on kyse ihmisen fyysisen ja psyykkisten voimavarojen ja työn välisestä yhteensopivuudesta ja tasapainosta ( Työeläkeala). Työkyky on sekä työntekijän että työnantajan tärkeintä pääomaa ja siitä pitää huolta, jotta se pysyisi hyvänä (Aalto,3). Työkyvyn säilyttämiseksi työn on siis oltava mielekästä ja sopivan haasteellista.

Työkykyä voidaan kuvata talon muodossa, jonka on kehittänyt professori Juhani Ilmarinen. Talon eri kerrokset tukevat toisiaan ja talomalli perustuu tutkimuksiin työkykyyn vaikuttavista tekijöistä (Työterveyslaitos).

## Työkykytalo



Kuva 2: Työkykytalo (Työterveyslaitos)

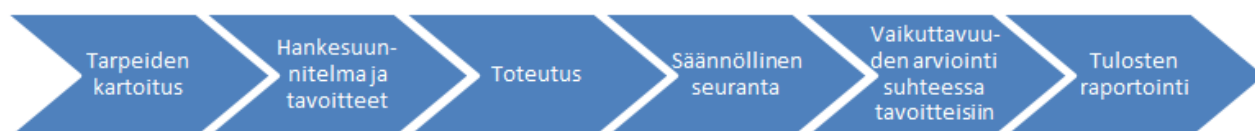
Työterveyslaitoksen mukaan työkyvyn perustana on fyysinen toimintakyky, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky sekä terveys. Työkykytalossa toisessa kerrroksessa olevan osaamisen perustana ovat peruskoulutus sekä ammatilliset tiedot ja taidot. Arvot, asenteet ja motivaatio ovat kolmannessa talossa kerrroksessa, jossa tapahtuu myös työelämän ja muun elämän yhteensovittaminen. Omat asenteet työntekoon vaikuttavat merkittävästi työkykyyn. Työkykyä vahvistaa jos työ on mielekästä ja sopivan haasteellista. Työkykyä heikentäviä asioita ovat työn kokeminen pakollisena tai jos työ ei vastaa omia odotuksia. Neljäs kerros, jossa ovat johtaminen, työyhteisö ja työolot kuvaa työpaikkaa konkreettisesti. Myös työ ja työolot, työyhteisö ja organisaatio kuuluvat tähän kerrokseen. Keskeistä tässä kerroksessa on hyvä esimiestyö ja johtaminen joka konkreettisesti voi tarkoittaa johtajien ja esimiesten vastuuta ja velvollisuutta organisoida ja kehittää työpaikan tykytoimintaa (Työterveyslaitos).

Sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuuskatsauksessa todetaan ihmisen terveyden ja toimintakyvyn olevan kestävä talouden ja työhön osallistumisen perusta. Työssäoluvuosien lisääminen on yksi Suomen tulevaisuuden keskeisistä tavoitteista. Terveys ja toimintakyky lisäävät ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua, jolloin ne parantavat myös työllisyyttä (Sosiaali- ja terveysministeriö).

## 7.2 Tyky-toiminta

”Tyky-toiminnalla tarkoitetaan toimintaa, jolla työnantajat ja työntekijät yhdessä edistävät ja tukevat jokaisen työ- ja toimintakykyä” ( Tykypäivä.net). TYKY on lyhennys sanoista työkykyä ylläpitävä toiminta ja se voi olla muun muassa” työyhteisön kehittämistä, ammatillista koulutusta, työnohjausta, stressinhallintakeinojen ja muiden psyykkisten voimavarojen ja liikunnan tukemista” (Kuntoutussäätiö). Tyky-toiminnan tulisi olla pitkäjänteistä ja ammattitaitoista, jotta sen avulla voidaan lisätä työntekijöiden fyysistä ja psyykkistä terveyttä ja vaikuttaa myönteisesti työyhteisön toimivuuteen sekä ennaltaehkäistä työkyvyttömyyttä ja parantaa rityksen kannattavuutta ja toimintamahdollisuuksia (Tykypäivä.net).

Tyky-toiminnan onnistumisen kannalta olennaista on sen jatkuvuus, tavoitteellisuus ja suunnitelmallisuus, jolloin toimintaa on seurattava, arvioitava ja tarkistettava järjestelmällisesti ja jatkuvasti (Tykypäivä.net)



Kuva 3: Työhyvinvoinnin prosessi (Tykypäivä.net)

## 7.3 Työhyvinvointi

Työterveyslaitoksen mukaan työhyvinvointi tarkoittaa sitä, että työ on mielekästä ja sujuvaa turvallisessa sekä terveyttä edistävässä ja työuraa tukevassa työympäristössä. Tiivistetysti voidaan sanoa, että ”työhyvinvointi tarkoittaa turvallista, terveellistä ja tuottavaa työtä”, josta hyötyvät sekä työntekijä, työnantaja että koko yhteiskunta (Työterveyslaitos).

Työhyvinvointia voidaan parantaa kaikilla niillä kokonaisvaltaisilla toimenpiteillä, joita kohdistetaan terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin parantamiseksi ja samalla edistetään toiminnan tuottavuutta ja menestystä (Hius- ja kauneudenhoitoalan oppimisympäristöjen turvallisuusopas, 5). Sekä yrityksellä, työyhteisöllä että työntekijällä itsellään on mahdollisuus vaikuttaa työhyvinvointiin omilla toimillaan. Työhyvinvoinnin edistämiseksi kaikkien työn osa-alueiden tulisi olla tasapainossa ja työntekijän viihtyä työssään. Työn tulisi olla myös sopivan haasteellista, ei liian yksinkertaista mutta ei liian kuormittavaa.

## 7.4 Kauneudenhoitoalan fyysiset ja psyykkiset kuormittavuustekijät

Kosmetologin työ on usein sekä fyysisesti että psyykkisesti vaativaa asiakaspalvelutyötä, joka voi kuormittaa tekijää monilla eri osa-alueilla. Työssäjaksamista parantaa huomattavasti mm.

tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäiseminen. Tavallisimpia kosmetologintyön fyysisiä kuormittavuustekijöitä ovat mm. staattiset tai hankalat työasennot, esim. kumarassa työskentely, pitkäaikainen paikallaan istuminen ja toistotyö.

” Kosmetologin työ saattaa olla fyysisesti raskasta, siksi ergonomiaan ja työkyvyn ylläpitämiseen kiinnitetään koulutuksessa ja työssä erityistä huomiota. Myös niskahartiaseudun vaivat ovat yleisiä kosmetologeilla” (Topirikka.fi).

#### 7.4.1 Ergonomia

Alakohtaiseen työergonomiaan paneutuminen vaatii kosmetologiopiskelijalta ihmisen tuki- ja liikuntaelimestön rakenteen ja toiminnan ymmärtämistä sekä tietoa hoitotyön fyysisiä vaatimuksista ja kuormittavuustekijöistä.

”Ergonomia on ihmisen ja toimintajärjestelmän vuorovaikutuksen tutkimista ja kehittämistä ihmisen hyvinvoinnin ja järjestelmän suorituskyvyn parantamiseksi. Ergonomian avulla työ, työvälineet, työympäristö ja muu toimintajärjestelmä sopeutetaan vastaamaan ihmisen ominaisuuksia ja tarpeita. Ergonomian avulla parannetaan ihmisen turvallisuutta, terveyttä ja hyvinvointia sekä järjestelmien häiriötöntä ja tehokasta toimintaa” (Launis,M., Lehtelä, J. 19).

Kosmetologi joutuu työssään usein toimimaan tuki- ja liikuntaelimestöä kuormittavissa tai jopa virheellisissä asennoissa. Erityisesti hoitotyötä tekevä kosmetologi joutuu tekemään töitä epäergonomisissa asennoissa. Kipinän (2013) mukaan kosmetologin työasentojen kriittisiä tekijöitä ovat: pitkäkestoinen paikallaan istuminen, selän ja yläraajojen virheasennot. Pääosa kuormituksesta kohdistuu niskan, selän ja yläraajojen alueelle. Huonossa, kumaraudessa työasennossa estyy myös selkärangan normaali aineenvaihdunta, josta voi seurata mm. välilevyongelmia ja rappeumia (Lehmuskoski Tiina, 2013). Usein toistuvat työskentelyn virheasennot näkyvät erilaisina särky- ja kiputiloina vasta vuosien työskentelyn jälkeen, oikeisiin työasentoihin tulisi kiinnittää silti huomiota jo opiskelun tai työuran alkuvaiheessa. Oikeiden työasentojen omaksuminen vaatii harjoittelua ja perehtymistä työergonomian osa-alueisiin. Lehmuskosken mukaan kosmetologin hyvän työasennon tulee olla vaivaton, eikä se saa aiheuttaa stressiä tai rasitusta keholle. Työn pitää olla myös muuttuvaa ja aktiivista ja kosmetologin tulee huolehtia työn tauottamisesta, pitää tarpeeksi taukoja asiakkaitten välillä ja korjata tarvittaessa asentoaan myös hoitojen välissä ja aikana. Työterveyslain 23.8.2002/738 (Finlex) ergonomiasta, fyysistä, henkistä ja sosiaalista kuormittavuutta sekä eräitä muita työn vaaroja koskevan säännöksen mukaan ”työpisteen rakenteet ja käytettävät työvälineet on valittava, mitoitettava ja sijoitettava työn luonne ja työntekijän edellytykset huomioon ottaen ergonomisesti asianmukaisella tavalla. Niiden tulee mahdollisuuksien mukaan olla siten säädettävissä ja järjestettävissä sekä käyttöominaisuuksiltaan sellaisia, että työ voidaan tehdä aiheuttamatta työntekijän terveydelle haitallista tai vaarallista kuormitusta. Lisäksi on otettava huomioon, että työntekijällä on riittävästi tilaa työn

tekemiseen ja mahdollisuus vaihdella työasentoa, työtä kevennetään tarvittaessa apuvälinein, terveydelle haitalliset käsin tehtävät nostot ja siirrot tehdään mahdollisimman turvallisiksi, milloin niitä ei voida välttää tai keventää apuvälinein ja toistorasituksen työntekijälle aiheuttama haitta vältetään tai, jollei se ole mahdollista, se on mahdollisimman vähäinen (Työturvallisuuslaki).

#### 7.4.2 Työ- ja toimintakykyä edistävä liikunta

Vain noin kolmasosa (36 %) työkäisistä suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Aalto, R. 2006). Hyvän fyysisen kunnon osa-alueita ovat sydän- ja verenkiertoelimistön kestävyys, tuki- ja liikuntaelimistön kunto eli lihaskunto sekä liikkuvuus, tasapaino, koordinaatio ja kehon koostumus (Aalto, R.2006). Liikkuminen vaikuttaa terveyteen suotuisasti ja sillä hyvän fyysisen kunnon avulla selvittää työtehtävistäkin

Hoitotyötä tekevän kosmetologin on huolehdittava fyysisestä kunnostaan erityisesti siksi, että työ on usein passiivista ja staattista. Kuntoliikunta on hyvä keino lisätä aktiivisuutta. Työn ominaispiirteet on huomioitava suunniteltaessa alakohtaista täsmäliikuntaa ja esimerkiksi tavallista raskaamman työpäivän jälkeen suositellaan tekemään palauttavaa harjoittelua, kun taas kevyemmän työpäivän jälkeen sopii kuntoa kehittävä harjoittelu. Staattisesta työstä johtuvien lihasjännitysten laukaisemiseksi suositellaan mm. kuntosaliharjoittelua, sauvakävelyä ja muuta monipuolista liikuntaa eri muodoissa (Työterveyslaitos). Suomen kosmetologien yhdistyksen lehdessä Anu Herrala neuvoo kosmetologia liikkumaan seuraavien ohjeiden mukaisesti: Työpäivän aikana seiso mahdollisimman paljon, koska seisossa asentoa vaihdetaan useammin ja lihakset aktivoituvat tällöin enemmän kuin istuessa. Puhu esimerkiksi kaikki puhelut seisten. Katkaise työt kerran tunnissa puolen minuutin liikkumisella, esim. 30 sekunnin taukojumpan muodossa. Lisää sekä työmatkaliikuntaa että hyötyliikuntaa työpäivän aikana (SKY-lehti 3/2013, s 17.) Anu Herrala).

Riittävän vapaa-ajan liikuntamäärän kartoittamiseen on UKK-instituutti kehittänyt Liikuntapiirakan. Liikuntapiirakka kiteyttää 18-64 vuotiaitten viikoittaisen terveysliikuntasuorituksen. Terveiden hyväksi kannattaa liikkua viikoittain joko 3-4 tuntia perusliikuntaa, eli arki-, hyöty- ja työmatkaliikuntaa tai 2-3 tuntia täsmäliikuntaa eli kuntoliikuntaa (Tervettä liikettä s.25).





Kuva 4: UKK:n liikuntapiirakka (Ukk-Instituutti)

Liikunnan fyysisinä hyötyinä voidaan pitää että se mm. edistää hengitys ja verenkiertoelimistön toimintaa, vahvistaa sydänlihasta, vilkastuttaa verenkiertoa ja parantaa hapenottokykyä. Liikunta myös alentaa verenpainetta, tehostaa aineenvaihduntaa ja sitä kautta veren insuliinitasapainoa sekä vahvistaa luustoa ja kehittää lihaksistoa. Liikunnan avulla pystytään myös parantamaan painonhallintaa (Smart Moves).

Psykkisesti liikunta vaikuttaa lievittämällä stressiä vähentämällä kortisoli-stressihormonin eritystä ja kiihdyttämällä hermoston välittäjäaineiden eritystä aikaan saaden mielihyvän tunteita ( Smart Moves).

### 7.4.3 Ravitsemus

Hyvinvointi koostuu monesta eri osa-alueesta ja tekijästä, ja yksi tärkeimmistä fyysiseen ja myös psyykkiseen terveyteen vaikuttavista tekijöistä on se, mitä syödään. Oikeanlaisen ravitsemuksen avulla pystytään lisäämään ja edistämään terveyttä, hyvinvointia ja työssä jaksamista.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi voimassa olevat Suomalaiset ravitsemussuositukset vuonna 2014. Näiden suositusten tavoitteena on ohjata väestöä syömään terveellisesti, edistää terveellistä ravitsemusta sekä vaikuttaa kansan terveyteen.

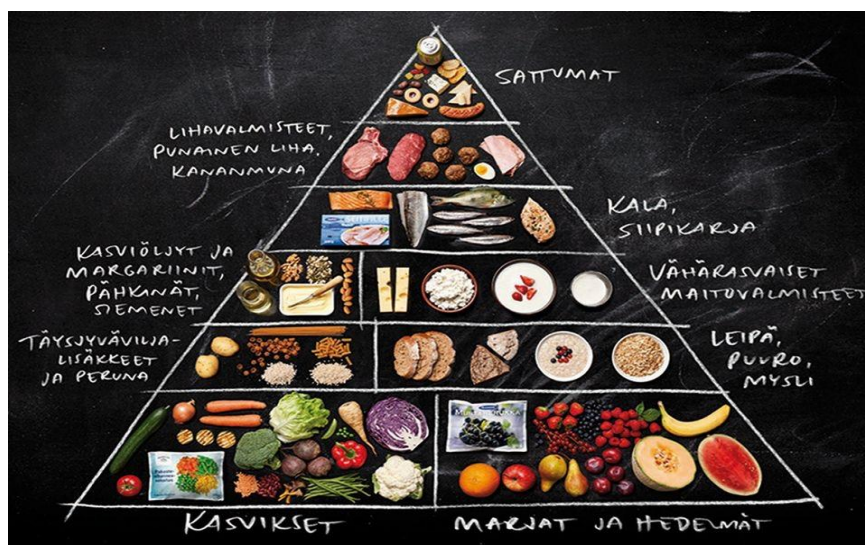
Ravitsemusneuvottelukunnan mukaan ravitsemussuositusten keskeisimmät tavoitteet ovat ” parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla”. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 perustuvat pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin ja niissä käsitellään tärkeimpien ravintoaineiden kuten rasvojen, proteiinien, vitamiinien ja kivennäisaineiden suositeltua saantia (Ravitsemusneuvottelukunta.fi).

Ruokavalintojen tueksi ravitsemussuosituksiin on laadittu ruokakolmio sekä lautasmalli, jotka helpottavat oikeanlaisen ravitsemuksen koostamista.

Ruokakolmio havainnollistaa terveellisen ruokavalion, kun taas lautasmalli suositeltavaa ateriakokonaisuutta.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut myös erikseen suositukset korkeakouluopiskelijan ruokailuun joiden avulla helpotetaan opiskelijaravintoloiden aterioiden suunnittelua. Näitä suositusten pääperiaatteita voi hyvinkin noudattaa myös ammattiin opiskeleva omassa ruokailussaan. ”Ammatillista koulutusta koskevan lain mukaan opiskelijalla on päätoimisissa opinnoissa oikeus maksuttomaan ateriaan niinä työpäivinä, joina opetussuunnitelma edellyttää läsnäoloa koulutuksen järjestäjän osoittamassa koulutuspaikassa”( Opetushallitus). Parhaimmillaan opiskelijaruokailu tukee opiskelijan jaksamista ja oppimista sekä edistää terveyttä ja hyvinvointia. Opiskelijan omalla vastuulla on kuitenkin, että päivän muutkin ateriat ovat monipuolisia ja terveellisiä sekä ateriarytmi on hyvinvointia ja vireyttä tukevia ja että ne täyttävät yleiset terveydelliset ja ravitsemukselliset vaatimukset.

Kosmetologin työ vaatii myös tietoa terveellisestä ravitsemuksesta (Oph.fi). Palvelualojen työehtosopimuksen mukaan työntekijälle on annettava vähintään puolen tunnin mittainen tauko aterioimista varten, jos työaika ylittää kuusi tuntia ja yksi ns. ”kahvitauko” kuuluu työntekijälle työajan ollessa yli neljä tuntia ( Pam.fi). Kuitenkin suurin osa kosmetologeista toimii ammatissaan yrittäjinä, jolloin työpäivät ovat usein kiireisiä ja pitkiä, minkä vuoksi on vaikea pitää kiinni suositusten mukaisesta ravitsemuksesta ja ateriarytmistä. Työpäivän aikana kosmetologin tulisi kuitenkin pyrkiä kiinnittämään huomiota säännöllisen aterioinnin vaikutuksen työtehoon ja työkyvyn ylläpitoon (Ravitsemushoito käytännössä.) s.81). Nautitun ravinnon laatu on avainasemassa, ja ruuan tulisikin sisältää monipuolisesti vitamiineja, hivenaineita, antioksidantteja, kuituja, proteiineja ja hyviä rasvoja. Ravinnon monipuolisuuden lisäksi on syytä korostaa salaattien, raasteiden ja kypsennettyjen kasvien lisäämisen tärkeyttä, koska niillä tulisi täyttää jopa puolet suositellusta lautasmallista. Liiallista sokerin saantia sen sijaan tulisi välttää, koska runsassokeriset ruuat tai välipalat saattavat aiheuttaa liiallista verensokerin vaihtelua ja ne sisältävät usein painonhallinnan kannalta liikaa kaloreita. Myös liialliseen rasvan ja suolan saantiin tulee kiinnittää huomiota. Ruokavalion rasvan laatu vaikuttaa veren kolesteroliarvoihin: tyydyttynyt eli kova rasva suurentaa veren kolesterolipitoisuutta kun taas tyydyttymätön eli pehmeä rasvan pienentää sitä edistäen sydämen terveyttä. Myös painonhallinnan kannalta on tärkeää pitää rasvan määrä kohtuullisena.



Kuva 5: Ruokakolmio ( Valtion ravitsemusneuvottelukunta)



Kuva 6: Lautasmalli ( Valtion ravitsemusneuvottelukunta)

#### 7.4.4 Psyykinen jaksaminen, stressin hallinta, lepo ja työstä palautuminen

Työ vie noin yhden kolmasosan elämäämme. Ei ole siis sama missä työskennellään, milloin ja millaista työtä tehdään. Työstä palautuminen ja lepo ovat tärkeitä huolimatta siitä, kuinka mielekästä työ on. Kosmetologin työ on asiakaspalvelutyötä, jonka monet kokevat unelma- tai kutsumusammattikseen. Silti kosmetologin työ on usein kiireistä ja sitä tehdään useimmiten yksin yrittäjätaloudelta ja asiakaspalvelun luonteen vuoksi vastaan saattaa tulla haastavia tai ikäviäkin tilanteita.

Tasapaino on avainasemassa työn kuormittavuudesta puhuttaessa. Työterveyspsykologi Susanna Mäkisen (KosmetologiSKY, 3/2013. s.22-23) mukaan työn kuormittavuus on

hallinnassa silloin kun työntekijä tuntee itsensä työssään päteväksi, vireäksi ja varmaksi, tuntee olonsa palautuneeksi viimeistään kaksi tuntia työstä kotiintulon jälkeen, nukahtaa illalla levollisesti ja suhtautuu aamulla tulevaan päivään myönteisesti.

Hyvin nukkunut ja virkeä ihminen on tehokas ja tarkkaavainen työntekijä, koska noin 75 % palautumisesta tapahtuu levossa unen aikana. Unen tarve on hyvin yksilöllistä, mutta tavallisesti unta tarvitaan noin 7,5 tuntia yössä. Liian vähäisestä unensaannista saattaa aiheutua ongelmia mm. tarkkaavaisuudessa, muistissa, oppimisessa, mielialassa ja asioiden hallinnassa (Työterveyslaitos).

Työterveyslaitoksen ohjeiden mukaan hyvän ja riittävän unen saamiseksi aamulla kannattaa herätä joka päivä suunnilleen samaan aikaan, myös vapaapäivinä. Herättyä tulee nousta heti ylös sängystä eikä jäädä sänkyyn loikoilemaan tai viettämään aikaa. Aamulla heräämisessä auttavat myös valo, riittävä aamupala ja fyysinen aktiviteetti. Päiväaikaan on hyvä noudattaa säännöllistä rytmiä niin työn, ruokailun ja harrastustenkin suhteen. Liikuntaa kannattaa harrastaa, mutta erityisen raskas liikunta kannattaa lopettaa jo 3–4 tuntia ennen nukkumaanmenoa.

Illalla ennen nukkumaanmenoa pitäisi rentoutua ja rauhoittua itsellesi mieleisellä tavalla noin kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa. Kevyt mutta riittäväateria illalla edesauttaa hyvää unta, juoda sen sijaan kannatta vain vähän ja kofeiinin, alkoholin ja nikotiinin käyttöä on syytä välttää tai rajoittaa. Hyvän unihygienian saavuttamiseksi makuuhuoneen tulee olla unen kannalta riittävän mukava, ei ole liian lämmin tai kylmä ja mielellään pimennetty ja rauhallinen. Vuoteeseen kannatta mennä vasta kun on unelias ja varata sänky vain nukkumista varten, ei siis muihin toimintoihin kuten työnteekoon.

Jos päivän aikana vireystaso kuitenkin laskee, voi sitä elvyttää syömällä kevyitä välipaloja, pitämällä taukoja, hakeutumalla muiden seuraan, käymällä kävelyllä ja menemällä raittiiseen ilmaan. Vireyden ylläpitämisessä auttaa myös hyvä valaistus ja päivän aikana riittävästi pidetyt tauot, joiden aikana voi rentoutua. Myös lyhyet, 10–20 minuutin päiväunet parantavat vireyttä (Työterveyslaitos).

Lepo ei kuitenkaan ole vain fyysistä nukkumista vaan myös henkinen prosessi, joka vaatii myös vaihtelua sosiaalisessa elämässä (Työterveyslaitos). Stressi on luonnollinen tila, jonka ansiosta ihminen saa asioita työssään aikaiseksi. Haitalliseksi stressi tulee silloin, kun tila pitkittyy, stressiä koetaan liian usein tai siitä ei palauduta kunnolla. Stressi on haitallista terveydelle silloin, kun se vie elimistöltä energiaa ja haittaa muuta toimintaa. Stressin sietokykyyn vaikuttavat yksilölliset ominaisuudet niin perinnölliset kuin opitutkin sekä oma persoonallisuus ja elintavat. Ensisijaisen tärkeää on tunnistaa ja havaita haitallisen työperäisen stressin oireet, joita voi olla nukahtamisvaikeudet, mielialan nopeat ailahtelut,

kyvyttömyys keskittyä ja vaikeudet painaa asioita mieleen, väsynyt olo toistuvasti aamuisin, fyysisen suorituskyvyn huononeminen liikunnasta huolimatta, infektioherkkyys ja hidas toipuminen, verenpaineen kohoaminen ja sydämen sykintätaajuuden tarpeeton kiihtyminen, poikkeava hikoilu, suoliston ärtyneisyys ja ruokahalun muutokset ( Tervettä liikettä, s.64. Fagerholm, Lindholm, Lusa, Mii-lunpalo, Moilanen, Paronen, Saarinen. Vammala 2007).

”Työstä palautuminen on prosessi, jonka aikana yksilön henkinen ja fyysinen tila palaa kuormitusta edeltävälle tasolle. Työkuormituksesta palaudutaan taukojen, arjen vapaa-ajan ja lomien aikana. Onnistunut palautuminen edistää ihmisen hyvinvointia ja toimintakykyä. Palautumisen onnistuminen edellyttää irrottautumista työstä ja työssä kuluneiden voimavarojen täydentämistä” ( Duodecimlehti.fi).

#### 7.4.5 Työturvallisuus

Kauneudenhoitoalan työturvallisuusmääräysten, työympäristökäytäntöjen ja riskien tunteminen on perusta turvalliselle työympäristölle ja ammatissa toimimiselle. Työturvallisuusosaaminen on osa ammattitaitoa ja sen tavoitteena on ylläpitää terveyttä, turvallisuutta ja työkykyä sekä ehkäistä työtapaturmia ja ammattitautteja (Hius- ja kauneudenhoitoalan oppimisympäristöjen turvallisuusopas, 5). Työturvallisuuslaki (738/2002) määrittelee työturvallisuuden vähimmäisvaatimukset ja yleiset tavoitteet koskien kaikkia työpaikkoja.

”Työturvallisuuslain tarkoituksena on parantaa työympäristöä ja työolosuhteita työntekijöiden työkyvyn turvaamiseksi ja ylläpitämiseksi sekä ennalta ehkäistä ja torjua työtapaturmia, ammattitautteja ja muita työstä ja työympäristöstä johtuvia työntekijöiden fyysisen ja henkisen terveyden haittoja” (Finlex). Eduskunnan päätöksen mukaisesti on säädetty Työturvallisuuslaki, jonka tarkoituksena on ” parantaa työympäristöä ja työolosuhteita työntekijöiden työkyvyn turvaamiseksi ja ylläpitämiseksi sekä ennalta ehkäistä ja torjua työtapaturmia, ammattitautteja ja muita työstä ja työympäristöstä johtuvia työntekijöiden fyysisen ja henkisen terveyden, jäljempänä *terveys*, haittoja” (Finlex).

”Turvallinen ja siisti ympäristö, kunnossa olevat välineet, asianmukaiset suojaimet ja varusteet sekä oikeat toimintatavat parantavat sekä tuottavuutta että turvallisuutta” (Hius- ja kauneudenhoitoalan oppimisympäristöjen turvallisuusopas, 8), oikeanlainen ja sopiva suojavaatetus lisää myös työviihtyvyyttä.

Työturvallisuuslain mukaan työntekijän vastuulla on noudattaa työturvallisuuslakia sekä annettuja määräyksiä ja turvallisuusohjeita koskien:

- koneet, laitteet ja työvälineet
- vaaralliset aineiden suoja- ja suojalaitteet
- noudattaa työn edellyttämää järjestystä ja siisteyttä sekä työn edellyttämää varovaisuutta ja huolellisuutta
- huolehtia omasta ja muiden työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä

- välttää sellaista muihin työntekijöihin kohdistuvaa häirintää ja muuta epäasiallista kohtelua, joka aiheuttaa heidän turvallisuudelleen tai terveydelleen haittaa tai vaaraa
- arvioida tehtävän työn turvallisuuden ja taitojensa riittävyyden
- ilmoittaa viipymättä työnantajalle havaitsemistaan vioista ja puutteellisuuksista, jotka voivat aiheuttaa vaaraa työntekijöiden turvallisuudelle tai terveydelle
- poistaa havaitsemansa vaaratilanne, jos sen voi tehdä itseään tai muita vaarantamatta
- käyttää työssä tarvittavia henkilönsuojaimia ja varusteita asianmukaisesti
- käyttää asianmukaista vaatetusta, josta ei aiheudu tapaturman vaaraa
- toimia työnantajan ja työntekijöiden edustajien kanssa työturvallisuuden ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi työpaikalla

( Työturvallisuuslaki).

## 8 Kosmetologiopiskelijän työkykyvalmiuksien vahvistaminen -kurssi

Suomalainen väestö ikääntyy ja suomalaiset elävät aiempaa vanhemmiksi, mistä syystä työurien pidentäminen on erityisen tarpeellista. Työurien pidentämiseksi on hyvän toimintakyvyn ylläpito erityisen tärkeää. Työelämän vaatimusten kasvaessa ja kilpailun kiristyessä sekä työelämän rakenteiden muuttuessa työtehtävissä odotetaan entistä enemmän joustoa ja osaamista, jolloin työssä jaksamisesta on tullut yhä haastavampaa. Päästäkseen kiinni hyvään työuraan vastavalmistuneelta kosmetologilta vaaditaan ammattiosaamisen lisäksi jatkuvaa ammattitaidon kehittämistä ja hyviä työelämätaitoja.

### 8.1 Kurssin tavoitteet, suoritus tapa ja arviointi

Kosmetologiopiskelijän työkykyvalmiuksien vahvistaminen-kurssin tavoitteena on, että opiskelija

- osoittaa toiminnallaan ja tiedoillaan halua ja kykyä ylläpitää ja edistää terveyttä ja työkykyä
- ymmärtää fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä omassa työssään ja toimintaympäristössään
- tietää mielenterveyden merkityksestä ihmisen työhyvinvoinnille
- tietää työkykyisyyttä edistävästä elintavoista ja tottumuksista
- ymmärtää liikunnan, ravinnon, levon, unen, virkistykseen, ihmissuhteiden ja terveyden väliset yhteydet ja ottaa ne huomioon toiminnassaan
- tunnistaa ammattinsa keskeiset terveyttä ja työkykyä kuormittavat tekijät ja osaa kehittää työskentelytapojaan ja toimintaympäristönsä turvallisuutta ja terveellisyttä yhteistyössä muiden kanssa
- osaa ehkäistä tapaturmia ja osaa toimia ergonomisesti

- tunnistaa omaan työssä jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä ja osaa toimia työssä jaksamista edistävällä tavalla

Suoritustapa

Oppimateriaalit

- opettajan jakama materiaali
- muistiinpanot
- verkkomateriaali

Opetusmenetelmät

- lähiopetus
- yksilötyöskentely
- ryhmätyöt
- luennot
- käytännön harjoitukset
- verkko-opetus

Oppimisympäristöt

- opiskeluun tarkoitetut tilat
- tutustumiskäynnit
- tietoverkko

Oppimisen arviointi

Opiskelijalle annetaan oppimisen etenemisestä palautetta tuntiaktiivisuudesta, ryhmätyöskentelystä, jatkuvasta näytöstä, toimintakyvystä, vuorovaikutus- ja yhteistyötaidoista. Palautetta annetaan suullisesti. Opiskelijan itsearviointitaitoja kehitetään kirjallisten ja suullisten itsearviointitehtävien avulla.

#### 8.1.1 Opintojakson tarkempi esittely ja esimerkkejä toteutuksesta

Suunniteltu vapaavalintainen kurssi työelämävalmiuksien vahvistamiseksi olisi laajuudeltaan yhden opintoviikon laajuinen. Yksi opintoviikko vastaa opiskelijan noin 40 tunnin työpanosta. Opintojakso pitää sisällään sekä järjestettyä että itsenäistä opiskelua. Noin puolet eli 20 tuntia on etäopiskelua, jolloin opiskelijat tekevät itsenäisesti annettuja tehtäviä ja puolet on oppilaitoksessa tai muualla tapahtuvaa kontaktiopetusta. Lähiopetuksen 20 tuntia on jaettu teemojen mukaan siten, että jokaiseen aihealueeseen on varattu tarpeen mukaan noin 3-4 tuntia.

Verkkomateriaaleista kurssin toteuttamisessa voisi hyödyntää esimerkiksi UKK-instituutissa toimivan Tampereen Urheilulääkäriaseman koordinoimaa Smart Moves- hanketta.” Smart Moves-hankeen tavoitte on 16-19-vuotiaiden ammattiin opiskelevien nuorten terveellisen ja

turvallisen liikkumisen lisääminen, istumisen vähentäminen sekä liikunta- ja vapaa-ajan tapaturmien ja vammojen ennaltaehkäisy” (Smartmoves.fi).

Sydänliiton verkkosivuilla tehtävä elintapatesti arvioi liikuntatottumuksia terveyden ja hyvinvoinnin kannalta ja antaa hyvän alkukartoituksen opiskelijoiden nykyisistä liikkumistottumuksista. Testin tulosten perusteella on helppo havainnoida, mitkä asiat liikuntatottumuksissa ovat jo kunnossa ja mihin asioihin tulee kiinnittää huomiota (Sydänliitto.fi). Vaihtoehtoisesti voidaan UKK-intituutin verkkosivuilla tehdä testi, jossa kirjataan liikuntapiirakkaan, kuinka paljon aikaa käytettiin liikkumiseen viimeisen viikon aikana. Ohjelma kertoo, onko liikuttu terveystieteiden suosituksen mukaisesti vai pitäisikö liikkumista lisätä (UKK-instituutti).

Käytännönharjoituksena opiskelijat voisivat käydä yksin tai ryhmässä tutustumassa erilaisiin terveyttä tukeviin liikuntalajeihin, kuten sauvakävelyyn tai kuntosaliharjoiteluun. Myös taukoliikunta tai -jumppatuokion pitäminen muulle ryhmälle olisi yksi annetuista tehtävistä.

Psyykkistä jaksamista, stressinhallintaa, lepoa ja työstä palautumista voidaan myös mitata verkossa Toimia-tietokannasta löytyvällä mittarilla. Palautumisen arviointi-mittari soveltuu työstä palautumisen arviointiin yksilö- ja ryhmätasolla. Mittarin tarkoituksena on ollut kehittää lyhyt palautumisen arviointimenetelmä sekä käytännön työhön että tutkimustarkoituksiin ja siinä kysytään kuinka hyvin koetaan yleensä palautuvan työn aiheuttamasta kuormituksesta työpäivän / työvuoron jälkeen (Toimia-tietokanta).

Oppituntien päätteeksi tai välissä opiskelijaryhmä voi toteuttaa helppoja minirentoutusharjoituksia kerääntyneen stressin laukaisemiseksi. Harjoitukset voidaan tehdä missä vain ja useamman kerran päivässä. Vinkkejä erilaisiin harjoituksiin saa esimerkiksi Terveyskirjaston verkkosivuilta (Terveyskirjasto.fi).

Ravitsemusaihetta käsiteltäessä opiskelijoiden tulee tietää eri energiaravintoaineet sekä terveyden ja jaksamisen kannalta oleelliset hivenaineet ja vitamiinit sekä niiden oikeat saantisuositukset. Apuna näiden opiskeluun voi käyttää esimerkiksi Ravitsemusneuvottelukunnan verkkosivuilla olevia taulukoita (Ravitsemusneuvottelukunta.fi). Hyvänä lähtökohtana ravitsemusaiheeseen on testata opiskelijoiden omia nykyisiä ruokailutottumuksia. Sydänliiton verkkosivuilla voi nopeilla lyhyillä testeillä testata mm. ravinnosta saatavan rasvan laatua, suolan käyttöä sekä laskea energian tarvetta sekä yleisiä syömistottumuksia. Sivustoilla voidaan myös helposti laskea painoindeksi, joka kertoo pituuden ja painon suhteesta. Laskurin tuloksia verrataan painoindeksitaulukkoon (Sydänliitto.fi). Kurssinaikana itsenäisesti pidettävä ruokapäiväkirja antaa hyvän kuvan opiskelijan nykyisistä ravitsemustottumuksista ja sitä voidaan verrata Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin,



erityisesti ruokakolmioon ja lautasmalliin ja niiden perusteella suunnitella mahdollisesti uusi terveellisempi ruokavalio.

Ergonomian parantamiseksi ja tuki- ja liikuntaelimestöä kuormittavien työasentojen välttämiseksi, hoitotyötä tekevän kosmetologin tulee kiinnittää huomiota oikeanlaisiin työasentoihin. Oman työskentely ergonomian parantamiseksi opiskelijat voivat itsenäisesti tutustua esimerkiksi Ritva Kipinän tekemään sähköiseen oppimateriaaliin kosmetologin työasunnoista ja tehdä oppikirjan mukana olevia harjoitustehtäviä (Kipinä, R.2014). Koulun oppilashoitolassa sekä työssäoppimispaikassa työskennellessä opiskelijoiden tulee kiinnittää huomiota omaan ergonomiaansa ja tarvittaessa antaa parannusehdotuksia esimerkiksi hoitolakalusteiden ja -valaistuksen sijoittamisessa.

Työturvallisuuteen opiskelija tutustuu hius- ja kauneudenhoitoalojen oppimisympäristöjen turvallisuusoppaan avulla (Hius- ja kauneudenhoitoalojen oppimisympäristöjen turvallisuusopas) ja sen pohjalta tekee kartoituksen oppilaitoksen tai mahdollisesti tössäoppimispaikan turvallisesta työympäristöstä ja kirjaa ja raportoi mahdollisista työturvallisuutta heikentävistä tekijöistä ja antaa parannusehdotuksia.

Työrvällisyyttä käsiteltäessä hyviä verkkomateriaaleja löytyy esimerkiksi Työterveyslaitoksen sivuilta, jossa opiskelija voi tutustua mm.rakennekynsien turvalliseen tekoon tehtyyn malliratkaisuun. Malliratkaisun pohjalta opiskelijat voivat pohtia oppilaitoksen, työssäoppimispaikan tai tulevan työpaikan sopivuutta rakennekynsien tekoon (työterveyslaitos). Työterveyslaitos on laatinut erilaisia riskienhallinnan malliratkaisuja, jotka sisältävät työtehtäväkohtaisia ohjeita riskienhallinnan suunnitteluun ja toteutukseen (Työterveyslaitos).

Ensiaputaidot kuuluvat oleellisesti turvallisen työympäristön takaamiseen, mistä syystä ensiaputaidot voisi olla yksi kurssin teemoista, jolloin opiskelija voi suorittaa ensiapukurssin tai vähintään tutustua verkkomateriaaleihin esimerkiksi Suomen ensiapuoppaaseen, joka on kaikille ensiaputietoa tarvitseville tarkoitettu palvelu (Ensiapuopas).

Lähiopetustunneilla tutustutaan työkyky- ja työhyvinvointitermeihin ja niiden merkitykseen. Käytännönharjoituksena opiskelijoiden tulee ryhmätyönä suunnitella ja toteuttaa juuri kauneudenhoitoalalla työskenteleville sopiva hyödyllinen Tyky-päivä. Tyky-päivää suunniteltaessa tulee huomioida että ohjelman tulee liittyä työkyvyn ylläpitämiseen ja edistämiseen ja sen ideana on virkistää sekä edistää työ- ja toimintakykyä.

## 9 Pohdinta

Osa nuorista tekee varhain selkeän urasuunnitelman ja valmistuu ammattiin tutkintotavoitteiden mukaisesti. Näiden lisäksi opiskelijalla tulee olla hallussa tiedot ja

taidot, joilla selvitä työelämän haasteista. Työkykyvalmiuksien vahvistamisella toivotaan olevan opiskelijalle apua vaikuttaa omaan psyykkiseen ja fyysiseen jaksamiseensa mutta myös osoittavan työnhaussa työnantajalle opiskelijan aktiivisuuden ja kiinnostuksen omasta toiminta- ja työkyvystä huolehtimiseen.

Tässä opinnäytetyössä on kerrottu uuden vapaa valintaisen kurssin sisällöt ja aihepiirit sekä muutamia esimerkkejä toteutukseen. Jokainen kurssin vetäjä voi kuitenkin tulevaisuudessa toteuttaa kurssin tahtomallaan tavalla erilaisia opetusmetodeja käyttäen.

Vapaa valintaisen ”työkykyvalmiuksia vahvistavan”-kurssin suorittamisen toivotaan hyödyttävän opiskelijaa myös siten, että sen suorittamisella opiskelija voi kerätä merkintöjä ammattiosaajan työkykypassiin, joka on työnantajalle merkinä opiskelijan halusta huolehtia omasta työkyvystään.

Jatkoksi tälle opinnäytetyölle olisi mielenkiintoista tutkia, tuleeko tämäntyyppinen vapaa valintainen kurssi toteutumaan Vammalan ammattioppilaitoksessa tai onko oppilaitoksella mahdollisuuksia hyödyntää tätä työtä jollain tapaa tulevaisuudessa.

## Lähteet

Aalto, R., 2006. Työelämän selviytymisopas. Jyväskylä

Antti-Poika, M & Martimo, K-P & Husman, K (toim.) 2003. Työterveyshuolto. Jyväskylä

Arjen Arkki. Viitattu 6.1.2014

<http://arjenarkki.fi/menetelmapankki/hyvat-kaytannot/1062>

Duodecimlehti.fi. Viitattu 5.1.2015

[http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinumero?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&\\_Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_viewType=viewArticle&\\_Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_tunnus=duo10363](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinumero?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo10363)

Elinikäisen oppimisen neuvosto. Viitattu 14.10.2014.

[http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/aikuiskoulutus\\_ja\\_vapaa\\_sivistystyoe/elinikaistenoppimisenneuvosto/](http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/aikuiskoulutus_ja_vapaa_sivistystyoe/elinikaistenoppimisenneuvosto/)

Fagerholm, M., Lindholm, H., Lusa, S., Miilunpalo, S., Moilanen, J., Paronen, O., Saarinen, K. 2007. Tervettä liikettä. Vammala

Finlex. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 16.4.2014.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738>.

Kipinä, R. 2013. Sähköinen oppikirja kosmetologin työasenoista. Opinnäytetyö.

Ylempi ammattikorkeakoulu. Savonia.

<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/70613/kipina.ritva.pdf?sequence=1>

Kuntoutussäätiö. Viitattu 5.1.2015.

[http://www.kuntoutussaatio.fi/kuntoutuspalvelut/vanhatkuntoutuspalvelut/usein\\_kysyttya/mita\\_ovat\\_tyokyky\\_ja\\_tyky-toiminta](http://www.kuntoutussaatio.fi/kuntoutuspalvelut/vanhatkuntoutuspalvelut/usein_kysyttya/mita_ovat_tyokyky_ja_tyky-toiminta)

Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K., Pynnönen, P. (toim.) 2011. Opiskeluterveys, Duodecim, Porvoo.

Launis, M & Lehtelä, J. (toim.) 2011. Ergonomia. Tampere

Opetushallitus. 2009. Kauneudenhoitoalan perustutkinto. 2009. Ammatillisen perustutkinnon perusteet. Helsinki: Opetushallitus.

Opetushallitus, 2009. Kauneudenhoitoalan perustutkinto. Viitattu 15.8.2014.

[http://www.oph.fi/download/110509\\_Kauneudenhoitoalan\\_perustutkinto\\_2009.pdf](http://www.oph.fi/download/110509_Kauneudenhoitoalan_perustutkinto_2009.pdf)

Opetushallitus, 2009. Elinikäisen oppimisen avaintaidot. Viitattu 16.4.2014.

[http://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/ammattikoulutus/ammattilliset\\_perustutkinnot/elinikaisten\\_oppimisen\\_avaintaidot](http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/ammattikoulutus/ammattilliset_perustutkinnot/elinikaisten_oppimisen_avaintaidot)

Palvelualojen ammattiliitto. Viitattu 11.7.2014.

<https://www.pam.fi/wiki/kuormittuminen-tyossa.html>

Sastamalan koulutuskuntayhtymä.

Viitattu 31.8.2014. <http://www.sasky.fi/sasky>

Sky-lehti. 3/ 2013. s.44. Lehmuskoski Tiina

Smart Moves. Viitattu 14.12.2014.

<http://www.smartmoves.fi/smart-moves/>

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Viitattu 11.11.2014.

[http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/\\_julkaisu/1892678](http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1892678)

Suomen ensiapuopas. Viitattu 30.12.2014

<http://www.ensiapuopas.com/index.html>

Suomen Sydänliitto. Viitattu 14.12.2014.

<http://www.sydanliitto.fi/testit#.VI2xIMscTIU>

Terveyskirjasto.fi. Viitattu 5.1.2015

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kha00106](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00106)

Toimia-tietokanta. Viitattu 5.1.2015

<http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/mittariversio/110/>

Topirikka.fi. Viitattu 29.12.2014.

<http://www.topirikka.fi/koulutusalat/sote-kauneus-ja-liikunta/sote-kauneus-ja-liikunta/kauneudenhoitoalan-perustutkinto>

Työpäivä.net. Viitattu 5.1.2015.

<http://www.tyopaiva.net/tyky-toiminta/>

Työeläkeala. Viitattu 10.7.2014.

<http://www.tela.fi/tyoelakeala/tyokyky>

Työterveyslaitos. ttl.fi. Viitattu 10.7.2014.

(([http://www.ttl.fi/fi/tyoturvaluisuus\\_ ja\\_riskien\\_hallinta/henkilonsuojaimet/kaytto/suojavaa\\_tetus/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyoturvaluisuus_ ja_riskien_hallinta/henkilonsuojaimet/kaytto/suojavaa_tetus/sivut/default.aspx)))

Työterveyslaitos. Viitattu 10.7.2014.

[http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat\\_ ja\\_tyokyky/lepo\\_ ja\\_palautuminen/unettomuus/Sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ ja_tyokyky/lepo_ ja_palautuminen/unettomuus/Sivut/default.aspx)

Työterveyslaitos. Viitattu 30.12.2014

[http://www.ttl.fi/fi/malliratkaisut/riskienhallinnan\\_malliratkaisut/kampaamo\\_ ja\\_kauneuden\\_hoitoala/Documents/Malliratkaisu\\_ ja\\_rakennekynsien\\_tekoon.pdf](http://www.ttl.fi/fi/malliratkaisut/riskienhallinnan_malliratkaisut/kampaamo_ ja_kauneuden_hoitoala/Documents/Malliratkaisu_ ja_rakennekynsien_tekoon.pdf)

Työturvallisuuskeskus. Viitattu 16.7.2014 .

[http://sykettatyohon.fi/files/tietopankki/lyhytohje-stressin-hallinta-tyopaikalla/Tunnista\\_tyostressi\\_ ja\\_kuormitustilanne.pdf](http://sykettatyohon.fi/files/tietopankki/lyhytohje-stressin-hallinta-tyopaikalla/Tunnista_tyostressi_ ja_kuormitustilanne.pdf).

Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738, Finlex. Viitattu 29.12.2014.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 20.12.2014

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkejaviisaisiin+valintoihin/>

## Kuvat

Kuva 1:Työkyvyn kymppiympyrä (Arjenarkki.fi) .....	11
Kuva 2: Työkykytalo (Työterveyslaitos) .....	12
Kuva 3: Työhyvinvoinnin prosessi (Tykypäivä.net) .....	13
Kuva 4: UKK:n liikuntapiirakka (Ukk-Insituuti) .....	16
Kuva 5: Ruokakolmio ( Valtion ravitsemusneuvottelukunta) .....	18
Kuva 6: Lautasmalli ( Valtion ravitsemusneuvottelukunta) .....	18

10

Liitteet

Liite 1 Kauneudenhoitoalan alakohtaisia vapaa valintaisia kursseja ammatillisissa oppilaitoksissa ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

## Liite 1 Kauneudenhoitoalan alakohtaisia vapaa valintaisia kursseja ammatillisissa oppilaitoksissa

Vammalan ammattikoulu	Omnia	Vaao	Lappia	WinNova	Salpaus	Etelä-Savo	Savo	Stadi	Jyväskylä	Keuda	Turku
Käsien erikoishoidot 1ov	Sokerointi 1 ov	Rakennekynnet 1 ov	Haastavat asiakaspalvelutilanteet 8 ov	Kosmetiikkaneuvonta 5-10 ov	Tyylit ja meikit 5 ov	Rakennekynnet ja Shell-lakkaus 3 ov	Kasvojen lymfahieronta	Oriental Hairbath 4 ov	Yksilöllinen tyyli 5 ov,	Asiakaspalvelu (vapaaehtoisvalittavat) 2 ov	hiusten hoitaminen 1 v
Rakennekynnet 1 ov	Ripsipidennyks 1 ov	Ripsipidennys 1 ov		Työpaikkaohjaksi valmentautuminen 2ov	SPA-hoidot	Intialainen päähieronta 2 ov	Aromaterapia	Kauneuden erikoistyöt 4 ov	Meikitä maskiina 5 ov	Kilpailutoiminta 1ov	intialainen päähieronta 1 ov
Tehostemaskeeraus 1 ov	Fantasiaehotus 2 ov	Hiukset ja karvat teatterityöskentelyssä 1ov		Asiakaspalvelu 5 ov		Tyylit ja kulttuurit 2 ov	Make Up	Vintage fashion, 4 ov	Visuaalinen markkinointi 5 ov	Värianalyysi 1 ov	asiakaspalvelu 1 - 2 ov
Värimaskeeraus 1-2 ov	Syventävät ehostusopinnot 4 ov	Erikoisohistus 1-10 ov		Tutorkoulutus ja -toiminta 1-2 ov		kestoriipset, kestävä rjäys ripset ja kulmat 2 ov	Rakennekynnet	Yrtyttöhi eronta, 2ov	Taitajien tekniikka 5 ov	Rakennekynnet 1ov	NY-toiminta 3 ov

Asiakastyö rutiiniksi 1-5 ov	Kasvolymfa ja esteettinen kirurgia 4ov	Erikoishi eronta 1-10 ov		Koulutuks esta työhön 1 ov			Kilpail utoimi nta	Kasvol ymfa 2 ov	Miehe n ihon hoito 3 ov	Toimint apaja 1 ov	näytös- ja valokuv aehostu s 1 - 2 ov
Hiuskäsitt elut 1 ov	Työpai kkaohj aajaks i valme ntautu minen 2 ov	Projekti työ 1-10 ov						Hiuste n muoto ilu, 2ov	Hiuste n hyvinv ointi 3 ov	Työpaik kaohjaa jaksi valment autumin en 2 ov	peruseh ostus 1 - 2 ov
Parranajo 1 ov								Kilpail utoimi nta 1- 2 ov	Työpai kkaohj aajaks i valme ntautu minen		vyöhyke terapeu ttinen jalkahie ronta 1 ov
								Tutort oimint a 1-2 ov			väri- ja tyyliana lyysi 1 ov
											vartalol ymfa 2 ov
											kivihier onta 1ov
											kasvoly mfa 1ov
											luonnon kosmeti ikka 1ov



