

AKTIIVISESTI ammattiin

saku

Aktiivinen harrastustoiminta ja mielekkäät vapaa-ajanviettomahdollisuudet ovat oleellinen osa hyvinvointia, viihtyvyyttä ja työkykyä niin opiskelussa kuin työelämässäkin.

SAKU ry:n Liikkumalla opit ammattiisi -projektissa kehitettiin vuosina 2003–2007 Aktiivisesti ammattiin -malli, joka pyrkii aktivoimaan opiskelijoita sekä harrastamaan että järjestämään harrastusmahdollisuuksia myös muille. Mallin tavoitteena on hyvinvoiva, aktiivinen oppimisympäristö.

Tähän korttipakkaan on koottu pähkinänkuoressa Aktiivisesti ammattiin -mallin ajatukset. Tutustu kortteihin, tartu ideoihin ja lähe mukaan positiiviseen kierteeseen!

Sisällysluettelo:

- **harrastustoiminnan infopiste**
- **teemapäivät**
- **kerhotoiminta**
- **kilpailutoiminta**
- **Ammattiosaajan liikuntavuosi**
- **harrastustoiminnan koordinaattori**
- **opiskelijaliikuntatuutorit**
- **Ammattiosaajan työkykypassi**
- **ALPO-hyvinvointiportaali**
- **työkykytuokiot**
- **terveystiedon Aktiivisesti ammattiin -opetuspaketti**
- **Aktiivisesti ammattiin -toimintakansio**

HARRASTUSTOIMINNAN INFOPISTE

saku

Mitä? Harrastustoiminnan infopisteessä opiskelijaliikuntatuutorit esittelevät yhdessä koordinaattorin kanssa, mitä kaikkea oppilaitoksessa voi tehdä opiskelun lisäksi. Infopisteessä voidaan esitellä myös opiskelupaikkakunnan muuta harrastus- ja vapaa-ajantoimintaa.

- materiaalia: julisteita, kerhojen mainoksia, harrastustoiminnan lukujärjestys, SAKU-esitteitä jne.
- päivystysvuorot: opiskelijaliikuntatuutorit paikalla ainakin tiettyinä aikoina päivästä esittäytymässä, kertomassa toiminnasta ja rohkaisemassa ihmisiä mukaan
- kasaus/purku: liikuntatuutorit ja koordinaattori yhteistyössä.

Kenelle? Opiskelunsa aloittaneille opiskelijoille, jotka kaipaavat tietoa oppilaitoksen tai opiskelupaikkakunnan harrastustoiminnasta. Vanhoille opiskelijoille, jotka päivittävät vanhoja tietojaan. Saattaaapa joku henkilöstöstäkin saada uusia vinkkejä!

Miksi? Harrastustoiminnan markkinointi auttaa opiskelijoita löytämään paikan ja tavan harrastaa. Vapaa-ajantoiminnan mahdollisuuksista kertominen kannustaa opiskelijoita myös kokeilemaan jotain aivan uutta.

Infopisteen paikalle voi purkamisen jälkeen sijoittaa ilmoitustaulun, jolla tiedotetaan harrastustoiminnasta pitkin lukuvuotta.



"Opiskelijat saivat älyttömän hyvin tietoa paikkakuntamme toiminnasta. Toiminta sai kasvot, ja esittely oli muutenkin elävämpää kuin pelkkien paperilappusten lukeminen. Suosittelen!"

Palaute Aktiivisesti ammattiin -mallin toimivuuskyselystä

TEEMAPÄIVÄT

saku

Mitä? Teemapäivät ovat oppilaitoksen järjestämiä toiminnallisia ja ryhmäyttäviä päiviä, joiden järjestämisessä hyödynnetään opiskelijoita. Päivien ajatuksena on tuoda oppilaitokseen opiskelijoiden järjestämää ja muita opiskelijoita aktivoivaa toimintaa.

Kenelle? Opiskelijoille ja henkilökunnalle.

Miksi? Teemapäivien tavoitteena on oppilaitoksen yhteishengen parantaminen yhdistämällä uudella tavalla liikuntaa ja opiskelua. Opiskelijoiden toisille opiskelijoille järjestämä toiminta antaa luontevan mahdollisuuden tutustua muihin opiskelijoihin, henkilökuntaan ja oppilaitosympäristöön. Teemapäivät voidaan myös hyödyntää mahdollisuutena esitellä eri ammattialoja ja oppilaitoksen harrastustoimintaa.

Lukuvuoteen mahtuu ainakin kaksi teemapäivää: Tulo-actions ammattiliikuntarastiratoineen tutustuttaa uudet opiskelijat oppilaitokseen. Lähtö-actions tukee opiskelijoiden siirtymistä työelämään.



"Hyvinvointimessuille osallistuneet opiskelijat kiittelivät messuja tarpeellisiksi, valaistumisia tuottaviksi ja konkreettisiksi. Toiminnan ja testien kautta opiskelijat heräsivät ajattelemaan omien terveysvalintojensa vaikutuksia."

Minna Keisu, Ammattiopisto Lappia

KERHOTOIMINTA

SAKU

Mitä? Oppilaitoksen kerhot tarjoavat tavoitteellista ja monipuolista vapaa-ajan harrastustoimintaa. Kerhovuosi voi huipentua esimerkiksi oppilaitoksen omaan turnaukseen tai osallistumiseen SAKU ry:n kilpailuihin.

Kenelle? Erilaisia kerhoja erilaisille harrastajille:

- tavoitteellisille: ammattitaitokerhoja tai kulttuuria/urheilua tavoitteena SAKU ry:n kisat
- höntsiäjille: tavoitteena hyvä olo ja kiva tekeminen yhdessä
- pudokkaille: harrastuksen avulla mukaan joukkoon

Miksi? Oppilaitoksen monipuolinen harrastustarjonta aktivoi opiskelijoita, lisää opiskeluviihtyvyyttä ja luo yhteisöllisyyttä. Kerhojen ohjauksessa voi käyttää apuna liikuntatuutoreita.



"Uskon, että kerhotoiminnalla on ollut merkityksensä opiskelijan keskeytymisten vähentämisessä."

Matti Korhonen, Jyväskylän ammattiopisto

KILPAILUTOIMINTA

saku

Mitä? SAKU ry tarjoaa ammattiin opiskeleville valtakunnallisia kisoja kymmenessä yksilö- ja kymmenessä joukkuelajissa. Valtakunnallisten kilpailujen ja lopputurnausten lisäksi tarjolla on omalla paikkakunnalla suoritettavia kotiratakisoja sekä alueellisesti pelattavia palloilusarjojen alkusarjoja.

Kenelle? Kaikille liikunnasta kiinnostuneille: sekä aktiivisesti harjoitteleville ja kilpaileville että oppilaitoksen kerhoissa harrastaville.

Miksi? Kilpailut tarjoavat lisämotivaatiota harrastamiseen, opettavat asettamaan tavoitteita ja kohtaamaan erilaisia tunteita voitonriemusta pettymykseen. Valtakunnalliset kisat ovat elämyksellisiä reissuja, jotka tuovat vaihtelua opiskelun arkeen ja ryhmäyttävät oppilaitosjoukkueiden opiskelijoita.



*"Musiikki ja erityisesti laulaminen on minulla lähellä sydäntä.
On hienoa päästä tekemään sitä, mistä nauttii."*

Juho Halttu, Kainuun ammattiopisto

AMMATTIOSAAJAN LIIKUNTAVUOSI

saku

Mitä? Ammattiosaajan liikuntavuosi on matalan kynnyksen rentohenkinen liikuntatapahtuma, jonka ideana ei ole kilpailu ja voittaminen, vaan yhdessäolo ja liikunnan ilo. Ammattiosaajan liikuntavuoden lajina on aina rento ja hauska joukkuelaji, esimerkiksi tansanialainen jalkapallo. Turnauksen järjestelyistä vastaavat isäntäoppilaitoksen opiskelijat osana oman ammattialansa opintoja.

Kenelle? Luokkajoukkueille, asuntolanaapureille, kaveriryhmille, tuutorporukoille... Sekajoukkueilla pelattavassa lajissa tytöt ja pojat liikkuvat yhdessä.

Miksi? Kisailu ja isot liikuntatapahtumat kuuluvat myös niille opiskelijoille, jotka eivät aktiivisesti urheile ja kilpaile. Positiivinen kokemus syyttää liikunnan kipinöitä!



"Kun opiskelijat järjestää tapahtuman opiskelijoille, siitä tulee nuorten näköinen. Jos järjestäjinä ovat ns. aikuiset, heiltä voi unohtua jotain, joka on nuorille tärkeää."

Toni Nissinen, Jämsän seudun koulutuskeskus

HARRASTUSTOIMINNAN KOORDINAATTORI

saku

Mitä? Harrastustoiminnan koordinaattori suunnittelee ja toteuttaa oppilaitoksessa opiskelijoiden harrastus- ja vapaa-ajantoimintaa sekä toimii linkkinä oppilaitoksen johdon, muun henkilöstön ja opiskelijaliikuntatuutoreiden välillä. Koordinaattori kuuluu oppilaitoksen henkilökuntaan.

Kenelle? Koordinaattoritoiminta kohdentuu opiskelijoille, mutta tyytyväisten opiskelijoiden kautta asiasta hyötyy myös henkilökunta.

Miksi? Harrastus- ja vapaa-ajantoiminnan avulla synnytetään oppilaitokseen positiivinen kierre, joka parantaa oppilaitoksen yhteishenkeä, sitouttaa opiskelijoita oppilaitokseen ja opintoihin sekä lisää opiskelurauhaa ja asuntoloiden asumisrauhaa.

Koulutuksen järjestäjille koordinaattoritoiminta mahdollistaa harrastus- ja vapaa-ajantoimintojen aseman selkeyttämisen, organisoimisen sekä toiminnan liittämisen kiinteäksi osaksi ammattiin kasvamista.

Harrastustoiminnan koordinaattori huolehtii oppilaitoksen harrastustoiminnan suunnittelusta ja toteuttamisesta yhdessä muun henkilöstön ja liikuntatuutoreiden kanssa. Koordinaattori toimii liikuntatuutoreiden apuna ja tukena esim. tapahtumien suunnittelussa, taloudessa, lupien hankinnassa ja johtoon vaikuttamisessa. SAKU ry tarjoaa koordinaattoreille koulutusta, materiaalia ja mahdollisuuksia kollegakohtaamisiin.



"Oma roolini on olla organisaattorina ja ideoijana. Autan silloin, kun apua pyydetään. Opiskelijat ovat sitoutuneet toimintaan hyvin. He kantavat vastuuta ja usein toteavatkin minulle, että kyllä me Eila tämä hoidetaan."

Eila Väisänen, Kainuun ammattiopisto

OPISKELIJALIIKUNTA- TUUTORIT

sakur

Mitä? Toimintaa opiskelijoilta opiskelijoille. Opiskelijaliikuntatuutorit toimivat apuna oppilaitoksen harrastustoiminnan kehittämisessä. Liikuntatuutorit ideoivat ja järjestävät tapahtumia, markkinoivat oppilaitoksen harrastustoimintaa, auttavat kerhojen vetämisessä ja motivoivat muita opiskelijoita osallistumaan. Tuutoreiden tukena ja apuna toimii oppilaitoksen harrastustoiminnan koordinaattori.

Kenelle? Opiskelijaliikuntatuutoreiksi soveltuvat kaikki ulospäin suuntautuneet ja aktiiviset opiskelijat. Opiskelijat saavat tuutorina toimimisesta hyvää kokemusta mm. tapahtuman järjestämisestä, projektin suunnittelusta ja ryhmän ohjaamisesta.

Miksi? Opiskelijat ovat parhaita opiskelijoille suunnatun toiminnan ideoijia ja markkinoijia. Oppilaitoksen harrastustoiminnasta tulee nuorten näköistä, ja passiivisetkin opiskelijat saadaan helpommin toimintaan mukaan.

SAKU ry tarjoaa liikuntatuutoreille koulutusta. Kolmiosaisen koulutuksen teemoja ovat mm. tapahtuman järjestäminen, ryhmän ohjaaminen sekä kansalais- ja yhdistystoiminta. Lisätietoja:

www.sakury.net/tuutorkoulutus.htm.



"Palloilukerho toimii nykyisin miltei kokonaan tuutoreitten ohjauksella, lisäksi tuutorit hoitavat joukkueiden kokoonpanot eri kisoihin ja käytännön hommat turnauksiin liittyen. Tuutorit myös ohjaavat ryhmäytymispäiviä lukuvuoden alussa ja liikuntailtapäiviä lukuvuoden aikana. Lisäksi on pidetty epäsäännöllisen säännöllisesti kuntosalikerhoa."

Paula Raejärvi, Tuusulanjärven ammattiopisto

AMMATTIOSAAJAN TYÖKYKYPASSI

säkur

Mitä? Ammattiosaajan työkykypassi on osoitus opiskelijan kiinnostuksesta ja toiminnasta oman työkyvyn ja hyvinvoinnin parantamiseksi.

Kenelle? Ammattiin opiskelevalle, joka haluaa huolehtia omasta toiminta- ja työkyvystään jo opiskelujen aikana sekä työelämään siirryttäessä.

Miksi? Tutkimusten mukaan ammattiin opiskelevien liikunta on vähäistä, tupakointi ja alkoholin käyttö runsasta eikä muukaan terveyskäyttäytyminen tue työkykyä. Passin avulla opiskelijoita motivoidaan huolehtimaan omasta työkyvystään antamalla heille tietoja ja taitoja.

Ammattiosaajan työkykypassi on osoitus opiskelijan fyysisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä, terveystieteiden osaamisesta sekä aktiivisuudesta ja harrastuneisuudesta. Työkykypassi kerätään viidestä vähintään 40 tunnin opintokokonaisuudesta, jotka ovat toimintakykyä edistävä liikunta, terveystieteiden osaaminen, ammatin toiminta- ja työkykyvalmiudet sekä harrastuneisuus ja yhteistyötaidot. Opiskelija voi kerätä opintoja pakollisista ja vapaasti valittavista opinnoista sekä harrastustoiminnasta.



"Opiskelijapalautteissa monet opiskelijat pohtivat, että opetus sai miettimään asioita omalla kohdalla. Oli mielekästä, kun kartoitettiin oman kehon kuntoa ja elintapoja. Kurssi sai miettimään omaa terveyttä, asenne oli tullut positiivisemmaksi ja jotkut kertoivat muuttaneensa elämäntapojaan ravitsemuksen, liikunnan ja alkoholin käytön suhteen. Joku ymmärsi toivoa, että liikuntaa tarjottaisiin säännöllisesti koulussa. Siihenhän tulisi mahdollisuus, jos opiskelijat osallistuisivat kerhotoimintaan."

Asta Heino, Koulutuskeskus Tavastia

ALPO-HYVINVOINTI- PORTAALI

saku

Mitä? ALPO-hyvinvointiportaali toimii työkykypassin tukena antaen opiskelijalle tietoja, taitoja ja motivaatiota omasta toiminta- ja työkyvystä sekä hyvinvoinnista huolehtimiseen.

Kenelle? Portaali on suunnattu ammattiin opiskeleville ja omasta hyvinvoinnista kiinnostuneille. Työkykypassin suorittamista ohjaavalle portaali on työkykypassin periaatteiden kuvaaja, ideoiden antaja ja tukimateriaalin tarjoaja.

Miksi? Hyvinvoinnin tietopaketti kannustaa opiskelijaa liikkumaan, antaa tietoa hyvinvoinnin osa-alueista sekä alakohtaisista työkykyhaasteista.

ALPO-hyvinvointiportaalia voidaan käyttää työkykypassin apuna opintojen toteuttamisessa sekä tallentamisessa. Portaalista löytyy liikuntapäiväkirja, jonka avulla pystyy seuraamaan oman liikuntansa riittävyttä ja monipuolisuutta verrattuna omiin tavoitteisiin sekä UKK-instituutin terveysliikunnan suosituksiin. ALPO:n juttupalsta ja kuvagalleria toimivat opiskelijoiden väylinä kertoa oman oppilaitoksen tapahtumista tai muita nuoria liikkuttavista asioista.

Tutustu ALPO-hyvinvointiportaaliin: **www.alpo.fi**



"ALPO-nettiportaali vaikuttaa hienolta. Sivut kannustavat varmasti oman kehityksen seuraamiseen."

Paula Majava, Tampereen ammattiopisto

TYÖKYKYTUOKIOT

saku

Mitä? Työkykytuokiot ovat oppilaitoksessa pidettäviä toiminnallisia tuokioita, joissa esitellään opiskelijoiden työkykyyn liittyviä asioita. Teemoina voivat olla esimerkiksi ravinto, turvallisuus (esim. autoilu), taukoliikunta, hyvinvointi jne. Oleellista on, että tuokioiden sisältöjen suunnittelu ja toteutus ovat osa opiskelijoiden opintoja. Esimerkiksi lähihoitajat mittaavat verenpainetta, keittiöalan opiskelijat antavat ruokavinkkejä, autoalan opiskelijat turvalliseen autoiluun liittyviä ohjeita jne.

Kenelle? Toimintaan osallistuu koko oppilaitoksen väki. Toimintaa järjestävät aiheeseen liittyvää ainetta opiskelevat ja heidän opettajansa.

Miksi? Opiskelijat pääsevät näyttämään oman alansa osaamista ja tuottavat samalla hyvinvointia sekä hyvää mieltä muille opiskelijoille ja oppilaitoksen henkilöstölle. Työkykytuokioiden järjestelyt elävöittävät opiskelua ja lisäävät yhteisöllisyyttä oppilaitoksessa.

Tuokiot ovat myös luonteva tapa eri koulutusalojen toimintojen esittelyyn, kanssakäymiseen yli koulutusalarajojen ja yhteishengen kasvattamiseen.



"Taukovoimistelujen ohjaaminen oli oppilaitoksessa uutta. Ohjaukset sujuivat mielestäni tosi hienosti. Ohjattavien ryhmien työtehtävät ja työpisteet olivat erilaisia, mutta niin ovat aikanaan työssä vastaantulevat asiakasryhmätkin hyvin erilaisia."

Minna Rinta-Keturi, Seinäjoen koulutuskeskus

TERVEYSTIETOPAKETTI

sakur

Mitä? Terveystiedon Aktiivisesti ammattiin -opetuspaketti on cd-levy, joka sisältää valmiita opetussisältöjä, testejä, PowerPoint-diapaketteja ja toiminnallisia ideoita ammatillisen koulutuksen terveystiedon opetukseen. Paketin aiheina ovat mm. oma hyvinvointianalyysi, terveystiliikunta, terveellisen ravitsemuksen perusteet, kansansairaudet, tupakka ja päihteet, mielenterveys, ihmissuhteet, uni, seksuaaliterveys ja ensiapu.

Kenelle? Liikunnan ja terveystiedon opettajat voivat käyttää pakettia tukimateriaalina ja ideapankkina terveystiedon opetuksessa. Paketin voivat tilata myös muut terveystiedon asioita nuorten kanssa käsittelevät.

Miksi? Pyörää on turha keksiä monta kertaa, joten nyt laitetaan hyvät ideat liikkeelle! Opetuspaketin on ideoinut, suunnitellut ja koonnut Koulutuskeskus Tavastian terveystiedon ja liikunnan lehtori, TtM Asta Heino, jolla on pitkä kokemus terveystiedon opettamisesta.

Tilaa cd-levy SAKU ry:n toimistosta:
sakury@sakury.net, (03) 2602 300.



"Ilman terveystiedon Aktiivisesti ammattiin -opetuspakettia tuntien toteuttaminen passin tavoitteiden mukaisesti olisi voinut olla mahdotonta."

Ippo Eloranta, Porin ammattiopisto

TOIMINTAKANSIO

sakur

Mitä? Aktiivisesti ammattiin -toimintakansio tiivistää yksiin kansiin ne ideat, joita on kehitetty ja testattu Liikkumalla opit ammattiisi -projektissa. Kansio sisältää ideoita oppilaitoksen harrastustoiminnan aktivointiin, konkreettisia ohjeita tapahtumien ja kerhotoiminnan järjestämiseen sekä opiskelijoiden vapaa-ajantoiminnan ideapankin, johon voi hakea täydennystä ALPO.fi-portaalista.

Kenelle? Kansio on suunnattu asuntolaohjaajille, liikunnanopettajille, nuoriso- ja vapaa-ajanohjaajille, opoille ja muille opiskelijoiden harrastustoiminnan kanssa töitä tekeville.

Miksi? Tarjolla on testattuja ja hyväksi havaittuja käytännön vinkkejä. Hyvät ideat kiertoon!

Tilaa kansio SAKU ry:n toimistosta:
sakury@sakury.net, (03) 2602 300.



"Koko toimintakansio antaa tietoa mahdollisuuksista toimintaan. Auttaa kehittämään omaan oppilaitokseen sopivia harrastuksia."

Juhani Henttinen, Kokemäenjokilaakson ammattiopisto