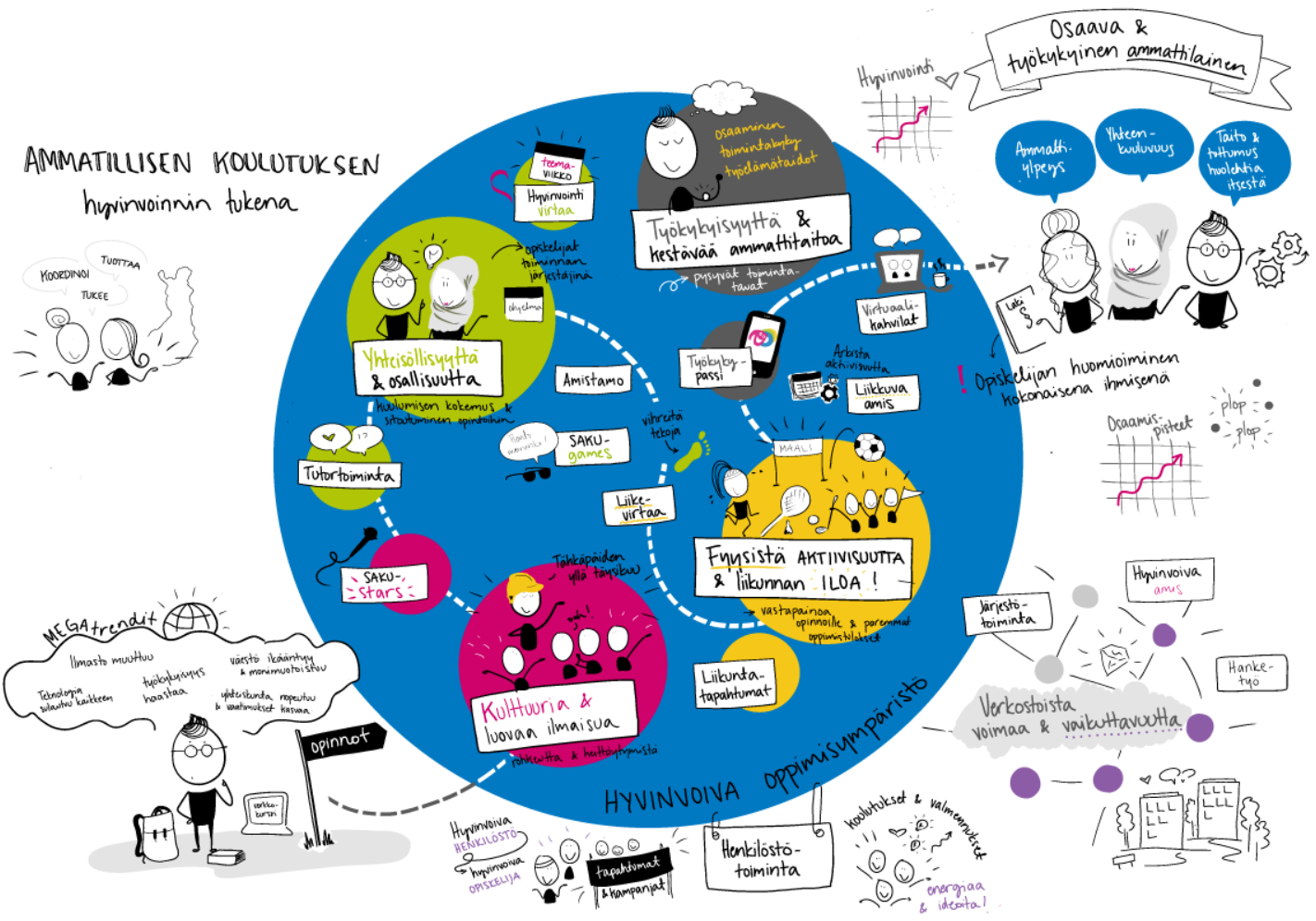


**SAKU ry –
hyvinvointia ammatilliseen
koulutukseen**

AMMATILLISEN KOULUTUKSEN
hyvinvoinnin tukena



Saammeko esittäytyä?

SAKU ry ammatillisen koulutuksen hyvinvoinnin tukena



- ammatillisen koulutuksen oma liikunta- ja kulttuurijärjestö sekä hyvinvoinnin edistämisen yhteistyöorganisaatio
- perustettu 1949
- jäsenenä 66 ammatillisen koulutuksen järjestäjää
 - toiminnan piirissä noin 85 % ammattiin opiskelevista
 - oppilaitosten henkilöstöä noin 19 000

Toiminta-ajatus ja visio



SAKU ry edistää työ- ja toimintakykyisyyttä, hyvinvointia, yhdessä tekemistä sekä elämäniloa ammatillisessa koulutuksessa.

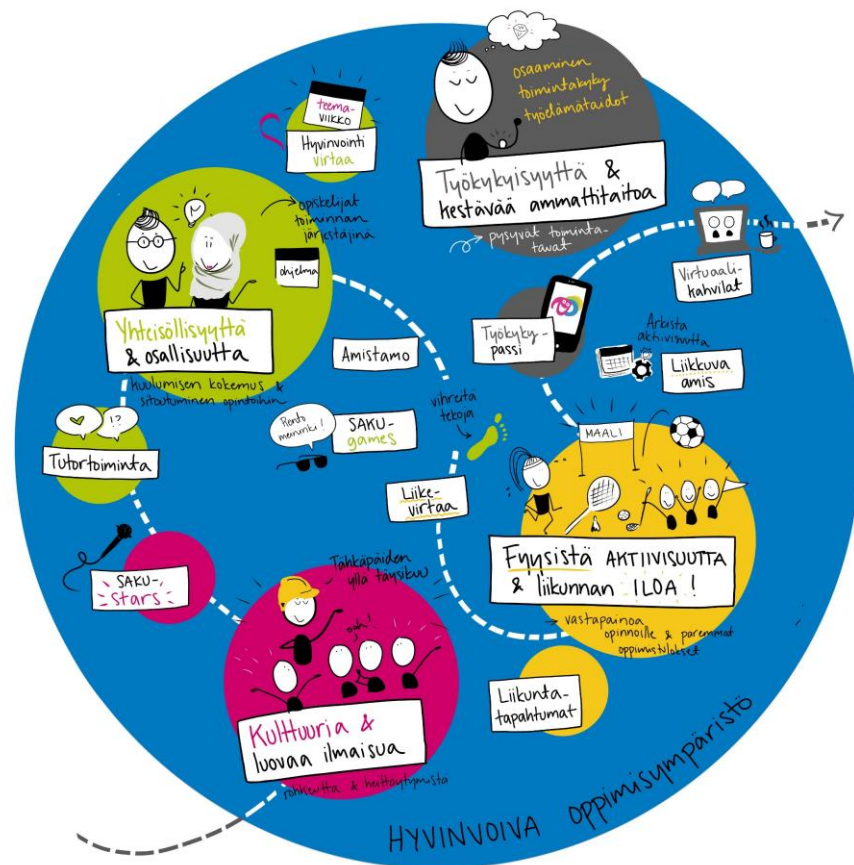
Visio 2025: Osaava ja työkykyinen ammattilainen

Poimintoja strategiasta



- toiminnan keskiössä opiskelija
 - monipuoliset oppimisympäristöt
 - opiskelijoiden moninaisuus
 - opinnollistaminen
- toimimme henkilöstön kautta
 - johdon motivointi ja sitoutuminen
 - henkilöstön motivointi ja perehdyttäminen
 - säännölliset SAKU-altistukset
- vahvat ja monipuoliset verkostot toiminnan tukena
- ydinviestien kiteytys toiminnan hyötyjen ympärille

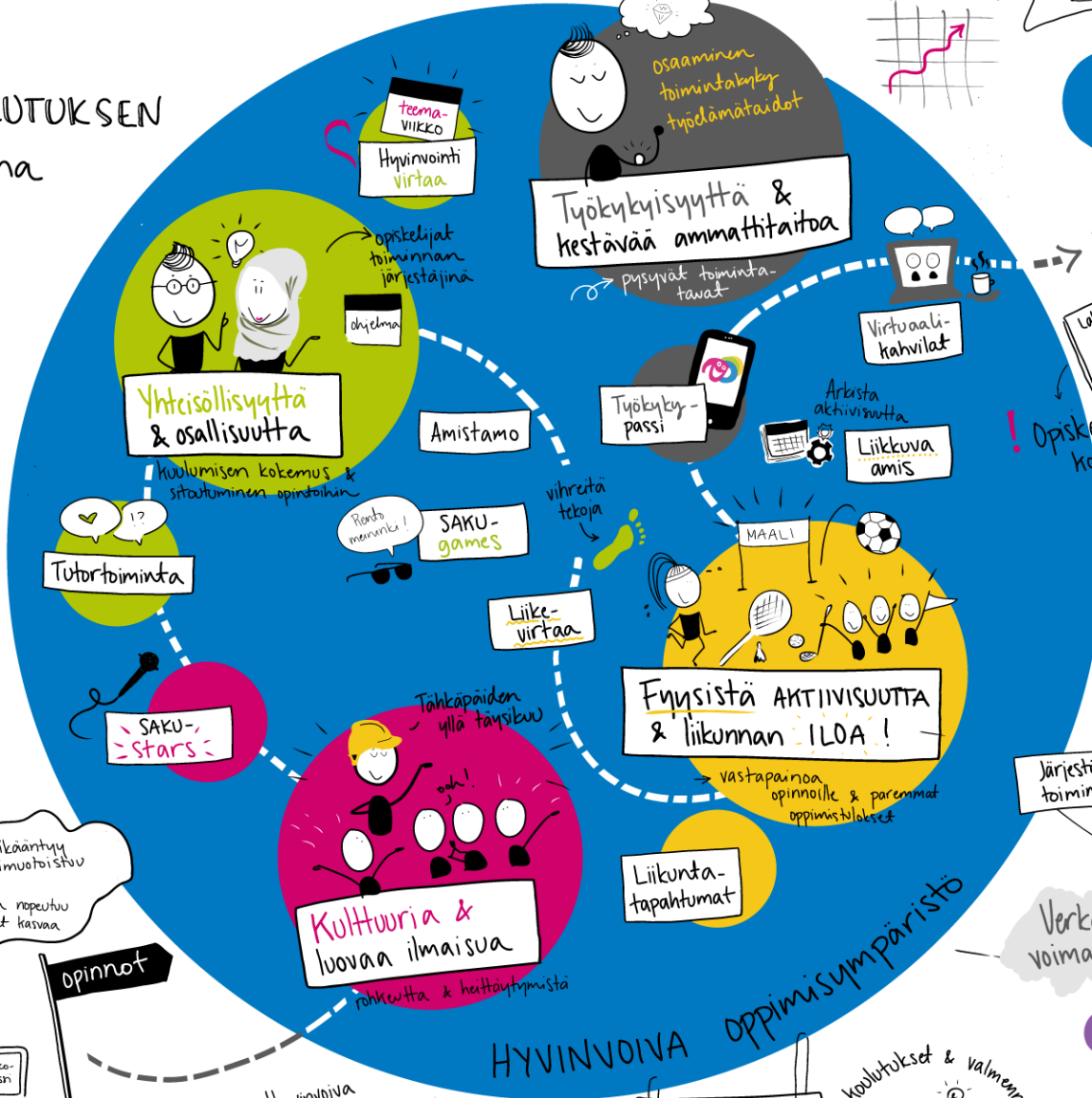
Toiminnan osa-alueet ja esityksen sisältö



- Kulttuuria ja luovaa ilmaisua
- Yhteisöllisyyttä ja osallisuutta
- Fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan iloa
- Työkykyisyyttä ja kestäväää ammattitaitoa

- Hyvinvoivaa oppimisympäristöä tukeva henkilöstötoiminta

AMMATILLISEN KOULUTUKSEN hyvinvoinnin tukena



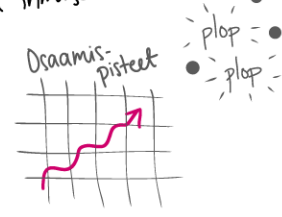
Osaava & työkykyinen ammattilainen



- Ammatti-ylpeys
- Yhteen-kuluvuus
- Taito & tottumus huolehtia itsestä



Opiskelijan huomioiminen kokonaisena ihmisenä



Verkostoista voimaa & vaikuttavuutta



Hyvinvoiva HENKILÖSTÖ
Hyvinvoiva OPISKELIJA

Henkilöstö-toiminta

Koulutukset & valmennukset
energiaa & ideoita!

Liikunta-tapahtumat

Kulttuurista & luovaa ilmaisua

Fyysistä AKTIIVISUUTTA & liikunnan ILOA!

Yhteisöllisyyttä & osallisuutta

Työkykyisyyttä & kestäväää ammatitaitoa

Hyvinvointi virtaa

Järjestö-toiminta

Hyvinvoiva ammu

Hanke-työ

Amistamo

Työkyky-passi

Virtuaali-kahvilat

Liikkuva ammu

SAKU-games

Liike-virtaa



Tutoritoiminta

SAKU-stars



SAKU-games

SAKU-games

SAKU-games



SAKU-
stars



Tähtäpäiden
yllä täysikuu

Kulttuuria &
luovaa ilmaisua

rohkeutta & heittäytymistä

Kulttuuria
ja luovaa
ilmaisua



- Kulttuuri kuuluu kaikille!
- Toiminnan tavoitteena on tukea ammattiin opiskelevia heidän kulttuuriharrastuksissaan.

Mitä?

Luovuus koskee jokaista ja sen koetaan olevan hyödyllistä yksilölle, yhteisöille sekä organisaatioille.

Kulttuurin harrastaminen pidentää elinikää, vähentää sairauksia, pitää mielen virkeänä ja auttaa jopa painonhallinnassa.

Kulttuurikilpailut opettavat työelämässä tarvittavia taitoja: tavoitteiden asettaminen ja sitoutunut työskentely niitä kohti, onnistumisen ja pettymyksen tunteiden kohtaaminen ja hallitseminen, rohkeus heittäytyä, esiintymiskokemus, palautteen vastaanottaminen ja toimiminen osana ryhmää.

(Lähteet: Malmelin & Poutanen, 2017. THL 2022. SAKUstars-toiminnan palautteet.)

Miksi?

saku

SAKUstars-kulttuurikilpailuissa kaikki ovat tähtiä



- kolmipäiväiset kulttuurikilpailut ammattiin opiskeleville
- SAKU ry:n suurin vuosittainen tapahtuma
 - noin 600 osallistujaa livelajeissa
 - noin 300 osallistujaa ennakkolajeissa
- ennen kisoja oppilaitoskohtaisia ennakkotapahtumia ja kisakatselmuksia, SAKUstars-paikallistapahtumia jne.

Jokaiselle jotakin – SAKUstarsien lajivalikoima

SARJAKUVAT • **TIETOKONEGRAFIKKA** •
karaoke • taidetta kahdessa tunnissa •
soolosoittimet • **videot** • **piirrostaide** •
lauluryhmät • **ANIMAATIO** • **lausunta** •
yksintanssi • konemusiikki • kirjoitelmat
• **VIDEOTARINA** • **ryhmätanssit** • **RUNO TUNNISSA**
TAIDEKÄSITYÖT • **TALENT** • **RAP-MUSIIKKI** •
mallin mukaan • laulaja-lauluntekijä • bändisolisti •
soitinyhtyeet ja bändit • **julisteet** • **valokuvat** •
grafiikka • **näytöslajit** • **maalaukset** •
kuvanveisto • yksinlaulu • **runot** •
valokuvataidetta päivässä • **näytelmät**

- oma laji löytyy kaikille kulttuurin harrastajille
- mukana laajasti kuvataidetta, kirjoittamista, musiikkia, tanssia ja näyttämötaidetta



Yhteisöllisyyttä ja osallisuutta

- Opiskelijat ovat SAKU-toiminnassa sekä osallistujia että aktiivisia toiminnan järjestäjiä.
- Oppilaitoksen yhteisöllisyyttä tukemalla sitoutetaan opiskelijoita opintoihin ja oppilaitokseen.

Mitä?

Osallisuuden kautta syntyy kokemus siitä, että pystyy vaikuttamaan yhteisiin asioihin.

Kun nuoret osallistuvat ja suunnittelevat itse, he kokevat omistajuutta luomiinsa tiloihin.

Yhteisöllisyys luo yhteenkuuluvuutta, jokaiselle kokemus ja tunne siitä, että kuuluu johonkin, on erityisen tärkeä. Ryhmässä toimiminen vaikuttaa oman identiteetin muovautumiseen ja siihen, miten on vuorovaikutuksessa toisten kanssa.

(Lähteet: Isola ym. 2017. Rajala ym. 2013. Opetushallitus 2021.)

Miksi?

Hyvinvointivirtaa oppilaitoksissa viikolla 40



- valtakunnallinen teemaviikko, jonka teemoina terveys, turvallisuus ja viihtyvyys
- vuosittain mukana 130-150 oppilaitosta, opiskelijoita toiminnan piirissä 35 000 - 50 000
- SAKU ry koordinoi kokonaisuutta, myös yhteistyökumppaniverkosto tuottaa sisältöjä
- opiskelijat mukana tekemässä, eri alojen osaaminen hyötykäyttöön
- esim. rastiradat, messupisteet, haastekisat, asiantuntijavierailut, harrastustoiminnan esittelyt, aamupuurot ja hemmotteluhetket
- #AmisTekeeHyvää-tempaukset haastavat opiskelijoita toimimaan omassa ympäristössään

Koulutusta tutoreille = opiskelijoiden näköistä toimintaa



- tutorkoulutuksia kolmella eri sisällöllä:
 - tutorkoulutukset
 - liikuntatutorkoulutukset
 - verkkotutorkoulutukset
- sisältöinä tutorina toimiminen ja tutorin monet roolit, yhteisöllisyyttä lisäävien tapahtumien järjestäminen sekä ryhmän ohjaamisen ja esiintymisen harjoittelu
- koulutukset räätälöitävissä oppilaitoksen toiveiden mukaan
- lisäksi valtakunnalliset tutorinfot verkon välityksellä

Toimintaa sekä tutoreille että tutoreiden ohjaajille



Amistamo:

- valtakunnallinen Amistamo-tapahtuma tutoreille ja opiskelijakunta-aktiiveille
- liikuttavaa ja ryhmäyttävää toimintaa
- ideoita omaan oppilaitokseen vietäväksi

Ammatillisen koulutuksen opiskelijatoiminnan verkosto:

- verkosto tutortoiminnan ja opiskelijakunta-toiminnan parissa työskenteleville
- Facebook-yhteisö, verkkokohtauksia ja tutorohjaajien peruskoulutus
- verkostossa kumppaneina: MLL, OSKU ja SAKKI



Fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan iloa

- Liikuntatoiminnan tavoitteena on tukea liikunnallisen elämäntavan oppimista.
- Tarjoamme erilaista toimintaa erilaisille opiskelijoille – taukoliikuntavinkeistä isoihin tapahtumiin asti.

Mitä?

Liikunnalla on useita positiivisia vaikutuksia niin psyykkiseen mielentilaan kuin fyysiseen kuntoon.

Liikunta vaikuttaa myönteisesti muistiin, keskittymiseen ja opiskelijoiden käyttäytymiseen.

Koulupäivän aikainen liikunta ja fyysisen aktiivisuuden määrä ovat yhteydessä hyviin arvosanoihin.

Ammattiin opiskelevat kokevat liikunnan vaikuttavan positiivisesti niin jaksamiseen kuin opiskelukykyyn.

(Lähteet: UKK-instituutti 2022. Syväoja ym. 2012. Kantomaa, Syväoja ja Tammelin 2013. Kangasniemi ja Rajala 2021.)

Miksi?

Valtakunnalliset liikuntatapahtumat ja palloilusarjat



- kisoja ja liikuntatapahtumia hyvällä sykkeellä ja sopivalla kilpailumielellä
- valtakunnalliset sarjat eri palloilulajeissa
 - futsal, jalkapallo, koripallo, SAKU-sähly ja salibandy
 - harrastesarjat ja kilpasarjat
- kevään kohokohtana monen lajin SAKUgames
 - beach volley, erkkasäbä, frisbeegolf, kahden tulen välissä, katukoris, keilaus, minigolf, SAKU-sähly ja toistovoimapunnerrus
 - tapahtumatorilla monenlaista tekemistä

Valtakunnalliset liikuntatapahtumat ja palloilusarjat



- kotiradalla lajeina frisbeegolf, ilma-aseammunta, keilailu, juoksu ja pyöräily
- massaliikuntatapahtumien SAKU-sarjat
 - Helsinki City Running Day -puolimaraton
 - Ruskamaraton Levillä

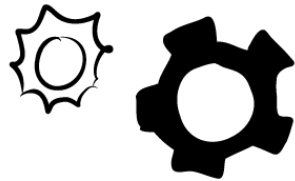
Liikevirtaa-liikuntakampanjassa liikettä ja vihreitä tekoja



- valtakunnallinen kampanja huhtikuussa
- tavoitteena nostaa esille liikkumisen merkitystä kahdesta näkökulmasta:
 - vihreän kädenjäljen kasvattaminen
 - oman hyvinvoinnin parantaminen
- kampanjan voi omassa oppilaitoksessa toteuttaa:
 - erilaisina teemapäivinä nostamalla vihreä kädenjäljen teemoja esille ja/tai
 - toteuttamalla opiskelijoiden kanssa liikunnallisia viikkohaasteita

Liikkuva amis -toiminnasta arkista aktiivisuutta

Arkista
aktiivisuutta



Liikkuva
amis

- Liikkuva amis -polku toiminnan tukena
 - tietoa liikkeen lisäämisestä, uusia ideoita
 - teemoitettuja kohtaamisia verkon välityksellä
- Liikkuva amis -sivusto
 - ideapankit liikkeen lisäämiseen
 - Liikkuva amis -työkalupakki
 - Liikkuva amis -ideapajan materiaalit
 - valmiit ideakartoituskyselyt
 - julisteet, materiaalit ja videot
- koulutukset liikuntatutoreille
- puheenvuorot/työpajat henkilöstölle
- toiminnan juurruttamisen tuki



Työkykyisyyttä ja kestäväää ammattitaitoa

- Kestävä ammattitaito sisältää ammatillisen osaamisen, riittävän fyysisen toimintakyvyn ja taidot, joilla pärjää työelämässä.
- SAKU ry:n työkalut ja toiminta tukevat opiskelijoita kestävään ammattitaitoon liittyvän osaamisen hankkimisessa.

Mitä?

Joka viides ammattiin opiskeleva nuori liikkuu erittäin vähän, korkeintaan tunnin kerran viikossa.

Koulu-uupumus, ahdistuneisuus ja masennus ovat lisääntyneet. Yli puolet opiskelijoista nukkuu liian vähän.

Työelämää huolettaa opiskelijoiden työkykyisyys suhteessa työn fyysisiin vaatimuksiin, lisääntyvä mielenterveyden oireilu, puutteet työelämätaidoissa sekä työelämäodotusten erot sukupolvien välillä.

(Lähteet: LIKES 2019. Kouluterveyskysely 2021.
Työelämäpuheenvuoro SAKU ry:n seminaarissa 2019.)

Miksi?

Työkyvyn ja hyvinvoinnin edistämistä jo opintojen aikana



- pedagoginen väline työkyvyn tukemiseen
- tavoitteena lisätä opiskelijoiden tietoja, taitoja ja motivaatiota huolehtia omasta työkyvystään ja hyvinvoinnistaan opiskelun aikana niin, että niiden ylläpitäminen on osa elämäntapaa
- neljä teemaa
 - Ammatin työkykyvalmiudet
 - Työkykyä edistävä liikunta
 - Terveysosaaminen
 - Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot

SAKU ry työkykypassin tukena



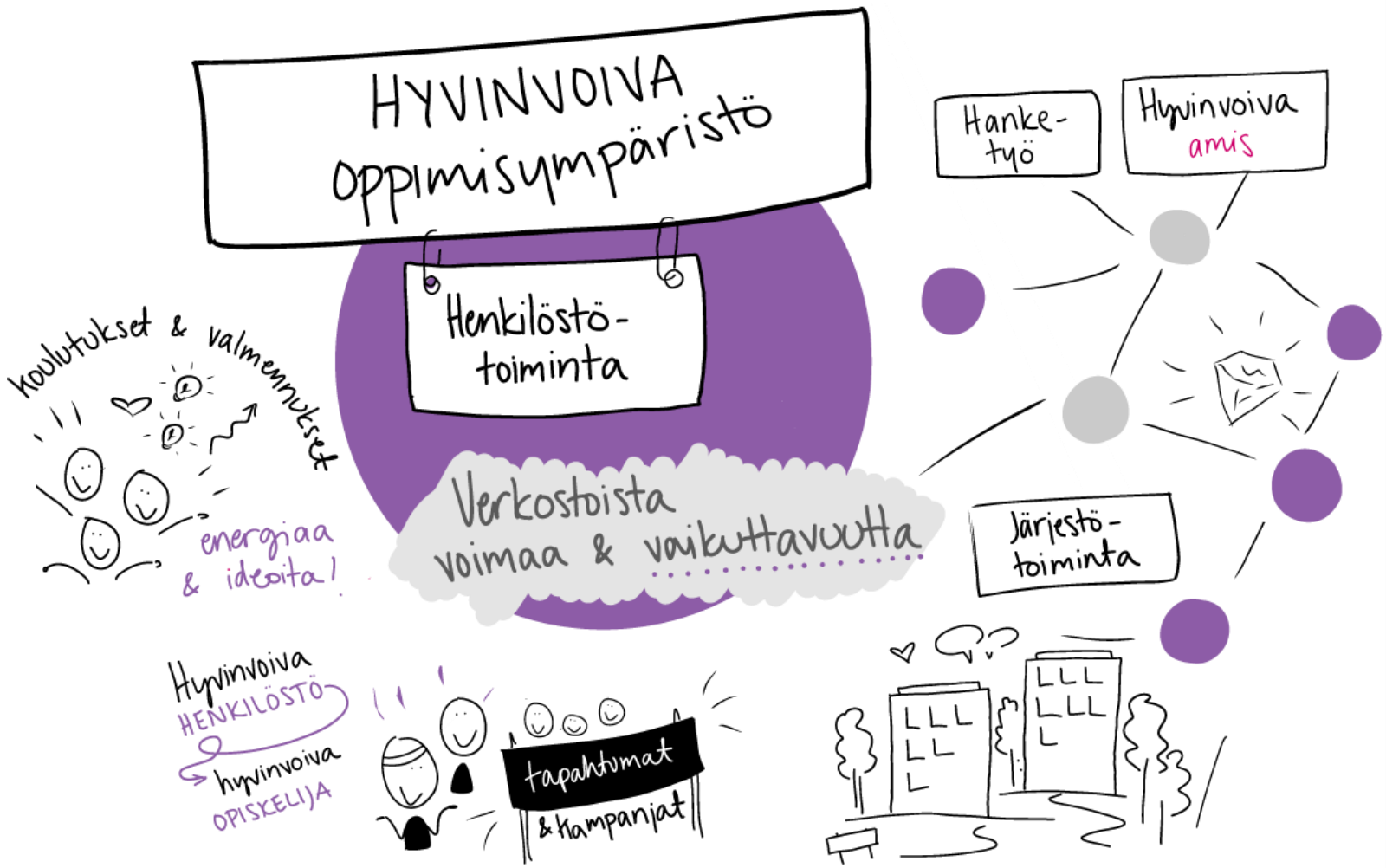
- www.tyokykypassi.fi
 - työkyvyn tietopankki opiskelijoille
 - tehtäväkortit osaamisen hankkimisen tueksi
 - suomi, ruotsi, englanti, selkosuomi
 - työkykypassi-infot myös koulutuksen järjestäjälle, opettajalle ja työelämälle
- mobiilisovellus
 - tehtäväkortit myös mobiililaitteissa
 - opettajan käyttöliittymä palautteen antamiseen tietokoneen kautta
- työkykypassistartti ja käyttöönottopaja kaikille työkykypassia hyödyntäville opettajille ja ohjaajille
- mentoreiden valmennus
- verkostotoiminta

Hyvinvointiosaamista opiskelijoiden virtuaalikahviltaista



- yleisteemoina liikunta, yhteisöllisyys ja osallisuus, mielen hyvinvointi sekä päihteet
- kussakin kahvilassa teemaa avataan 1–2 asiantuntijapuheenvuoron avulla
- livelähetyksen jälkeen keskustelu jatkuu luokissa
- tallenteet katsottavissa lukuvuoden loppuun asti

- 28.8.2024 Mihin voin osallistua ja vaikuttaa
- 30.9.2024 Jaksamisen muistilista
- 22.10.2024 Puhutaan päihteistä
- 15.1.2025 Puhtaasti paras – sano ei kuntodopingille
- 18.3.2025 Särmänä inttiin
- 6.5.2025 Onko hyvä syöminen vaikeaa



Hyvinvoivaa oppimisympäristöä tukeva henkilöstötoiminta

Mitä?

- Hyvinvoivan oppimisympäristön tukena ovat hyvinvoinnin asiantuntijapalvelut, mallit, materiaalit, verkostot ja tapahtumat.
- Tarjoamme työkaluja myös henkilöstön hyvinvoinnin tukemiseen.

Miksi?

- *Vain hyvinvoiva henkilöstö jaksaa huolehtia myös opiskelijoiden hyvinvoinnista.*
- *Työhyvinvoinnin tukena ovat työtä tukevat uudet ideat ja kannustavat verkostot sekä liikunta- ja kulttuuritoiminta.*

Hyvinvoiva amis -toiminta



- SAKU ry koordinoi Ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkoston toimintaa
 - mukana 18 järjestöä ja asiantuntija-organisaatiota – koko verkoston osaaminen ammatillisen koulutuksen käytössä
 - verkosto tukena SAKU ry:n tapahtumien ja teemaviikkojen sisällöissä
 - toimintoja kokoava hyvinvoinnin vuosikello oppilaitosten hyvinvointityön suunnittelun apuna
- hyvien käytäntöjen ja mallien menetelmäpankki

Verkostot ja valmennukset, kohtaamiset ja koulutukset



- Ammatillisen koulutuksen opiskeluhyvinvoinnin kehittämispäivät
- Liikkuva amis -verkostokohtaamiset
- työkykypassin startit ja käyttöönottopajat
- työkykypassin vuosittaiset päivittelypäivät
- työkykypassimentoreiden verkostokohtaamiset
- asuntolaohjauksen valtakunnalliset päivät ja virtuaalikohtaamiset
- opiskelijatoiminnan ohjaajien vertaistapahtumat
- hankeverkostojen kokoontumiset
- yhteyshenkilöiden virtuaalikaljat
- kehittämisryhmätoiminta

Liikunnan iloa ja kivoja kohtaamisia tapahtumissa



- voittoja, osallistumisia, kohtaamisia ja liikunnan iloa henkilöstön valtakunnallisissa tapahtumissa
 - lajeina beach volley, darts, frisbeegolf, golf, hiihto, keilailu, lentopallo, maastajuoksu, padel, pesäpallo, petankki, puolimaraton, pöytätennis, saappaanheitto, sähly, uinti ja yleisurheilu
- kotiradalla frisbeegolf, ilma-aseammunta, keilailu, pyöräily ja juoksu
- SAKU-sarja Helsinki City Running Day -puolimaratonilla sekä Ruskamaratonilla
- henkilöstön oma SAKUstars-sarja (ennakkotyö-sarjana)

Liikkeelle.net-kampanjat kannustavat liikkumaan



- syksyllä maksuton valtakunnallinen kampanja
- keväällä oppilaitoskohtaiset tilauskampanjat
- Liikkeelle.net-kampanjasivusto kokoaa liikuntasuoritukset
 - minuutteja, askeleita, hyvän olon tekoja jne.
 - tavoitteena vähintään terveysliikunnan suosituksen mukainen liikuntamäärä viikossa
- toteutetaan tiimeinä: liikettä, yhteisöllisyyttä ja positiivista porinaa yhdessä tekemisestä!



**Tervetuloa
mukaan
toimintaan!**

Ollaan yhteydessä!

Koulutuskoordinaattori Elisa Brusila

- tutorkoulutukset ja Amistamo
- asuntolatoiminta

Verkostokoordinaattori Tiina Hasari

- Hymy-hankkeen työelämäkampanja ja työkykypassin oppimisalusta
- SAKUgames-tapahtuman opinnollistaminen

Verkostokoordinaattori Tiia Kaijalainen

- Liikkuva amis- ja Hyvinvoiva amis -toiminta
- liikuntakampanjat

Kehittämispäällikkö Maria Käkelä

- Ammattiosaajan työkykypassi
- kehittämishankkeet

Järjestösihteeri Terhi Lehmusaaari

- kulttuuritoiminta
- taloushallinto

Tiedottaja Sari Mantila-Savolainen

- tiedotus ja viestintä
- Hyvinvointivirtaa-teemaviikko

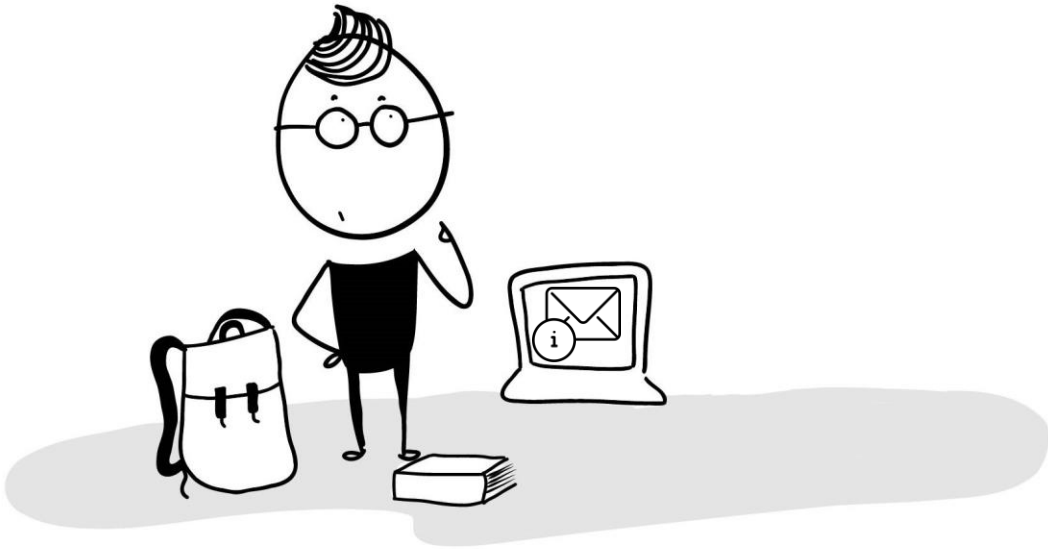
Toiminnanjohtaja Saija Sippola

- järjestötoiminnan kehittäminen ja toiminnan rahoitus
- hallitustyöskentely

Liikuntakoordinaattori Miia Uskalinmäki

- opiskelijoiden ja henkilöstön liikuntatapahtumat
- soveltavan liikunnan verkosto

Pysy ajan tasalla - tilaa uutiskirje



- Tilaa SAKU ry:n uutiskirjeet sakury.net-sivustolta (etusivun alalaita)
 - SAKU ry:n uutiskirje
 - Asuntolaohjauksen uutiskirje
 - Liikkuva amis -liikuntaimpulssi
 - Hyvinvoiva amis -uutiskirje (hyvinvointiverkoston kuulumiset)

Seuraa meitä myös somessa



- SAKU ry
- SAKUstars
- Ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkosto
- SAKU ry:n kisat (ryhmä)
- Asuntolaohjaajat (ryhmä)
- Liikkeelle.net (ryhmä)



- SAKU ry
- SAKUstars

Kaikki tieto nettisivuilta



- sakury.net – järjestön yleissivusto
- sakustars.fi – kaikki SAKUstars-tapahtumasta
- hyvinvoivaamis.fi – hyvinvointiverkoston ja hankeverkostojen sivusto
- liikkuvaamis.fi – ideat ja vinkit liikkeen lisäämiseen oppilaitoksen arkeen
- tyokykypassi.fi – tietoa työkyvystä ja työkykypassin tehtäväkortit opiskelijalle, työkykypassi-infot myös opettajalle ja koulutuksen järjestäjälle
- liikkeelle.net – liikuntakampanjat sekä opiskelijoille että henkilöstölle
- asuntolaohjaajat.net – asuntolaohjauksen ajankohtaiset asiat ja tukimateriaalit

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Scneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (2017). Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Kantomaa, Syväoja ja Tammelin (2013). LIKES.

LIKES (2019). Lisää liikettä ammattiin opiskelun tueksi. Saatavilla osoitteesta <https://www.liikkuvaopiskelu.fi/download/file/fid/136>. Viitattu 24.2.2022.

Malmelin N. & Poutanen, P. (2017). Luovuuden idea - Luovuus työssä, yhteisöissä ja organisaatioissa. E-kirja. Gaudeamus.

Myllynen Sanna-Mari: Palvelukseen halutaan: Ammatistaan ylpeä ja työkyvystään kiinnostunut työntekijä. S-ryhmän työelämäpuheenvuoro SAKU ry:n juhlaseminaarissa 30.8.2019.

Nenonen T. (2022). Kulttuurin harrastaminen tekee hyvää. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla osoitteesta <https://thl.fi/fi/ajankohtaista/kampanjat/voi-hyvin-talvella/kulttuurin-harrastaminen-tekee-hyvaa>. Viitattu 24.2.2022.

Opetushallitus (2021). Yhteisöllisyys. Saatavissa osoitteesta: <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/yhteisollisyys>. Viitattu 24.2.2022.

Rajala, Turpeinen & Laine (2013). LIKES.

Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö ja Tammelin (2012). LIKES.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021: Kouluterveyskyselyn tulokset. Saatavilla osoitteesta <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>. Viitattu 24.2.2022.

UKK-instituutti. Smart Moves -hankkeen verkkosivut (2021). Liikunnan hyödyt. Saatavilla osoitteista: <https://www.smartmoves.fi/liikkuminen/liikunnan-hyodyt/>, <https://www.smartmoves.fi/mielen-hyvinvointia-liikunnalla/liikunnan-vaikutukset-mielen-hyvinvointiin/> sekä <https://www.smartmoves.fi/mielen-hyvinvointia-liikunnalla/liikunnan-merkitys-haastavissa-elamantilanteissa/>. Viitattu 24.2.2022.

Kiitos – ja kuulemiin!