

**SAKU ry –  
hyvinvointia ammatilliseen  
koulutukseen**



# SAKU ry hyvinvoinnin tukena



- ammatillisen koulutuksen oma liikunta- ja kulttuurijärjestö sekä hyvinvoinnin edistämisen yhteistyöorganisaatio
- perustettu 1949
- jäsenenä 67 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.

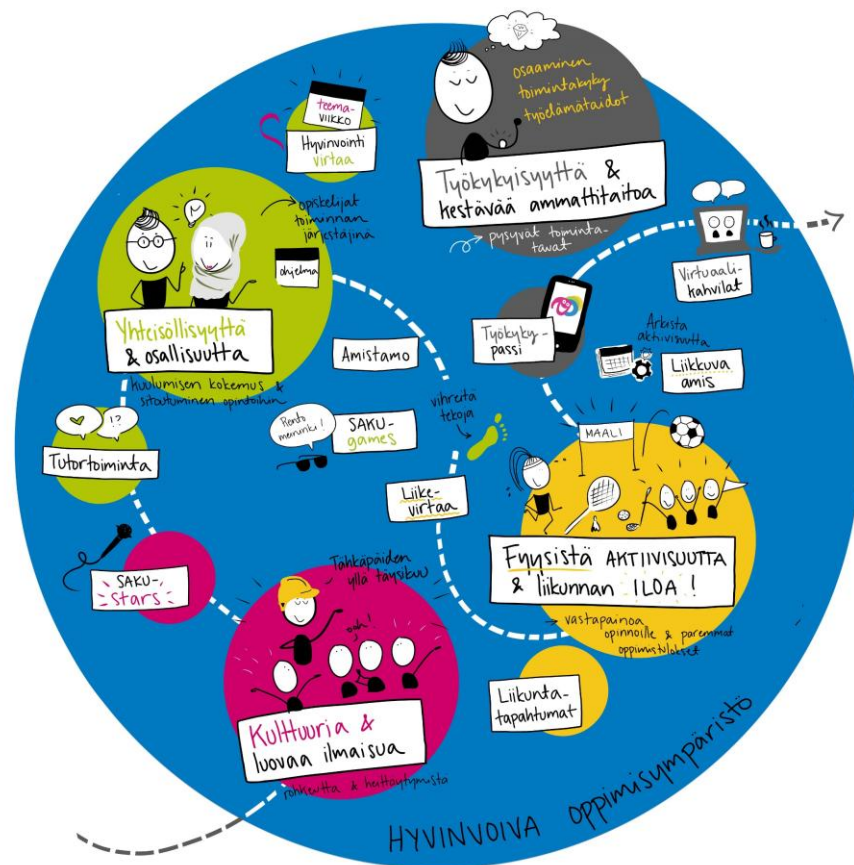
Visio: Osaava ja työkykyinen ammattilainen

# Poimintoja strategiasta



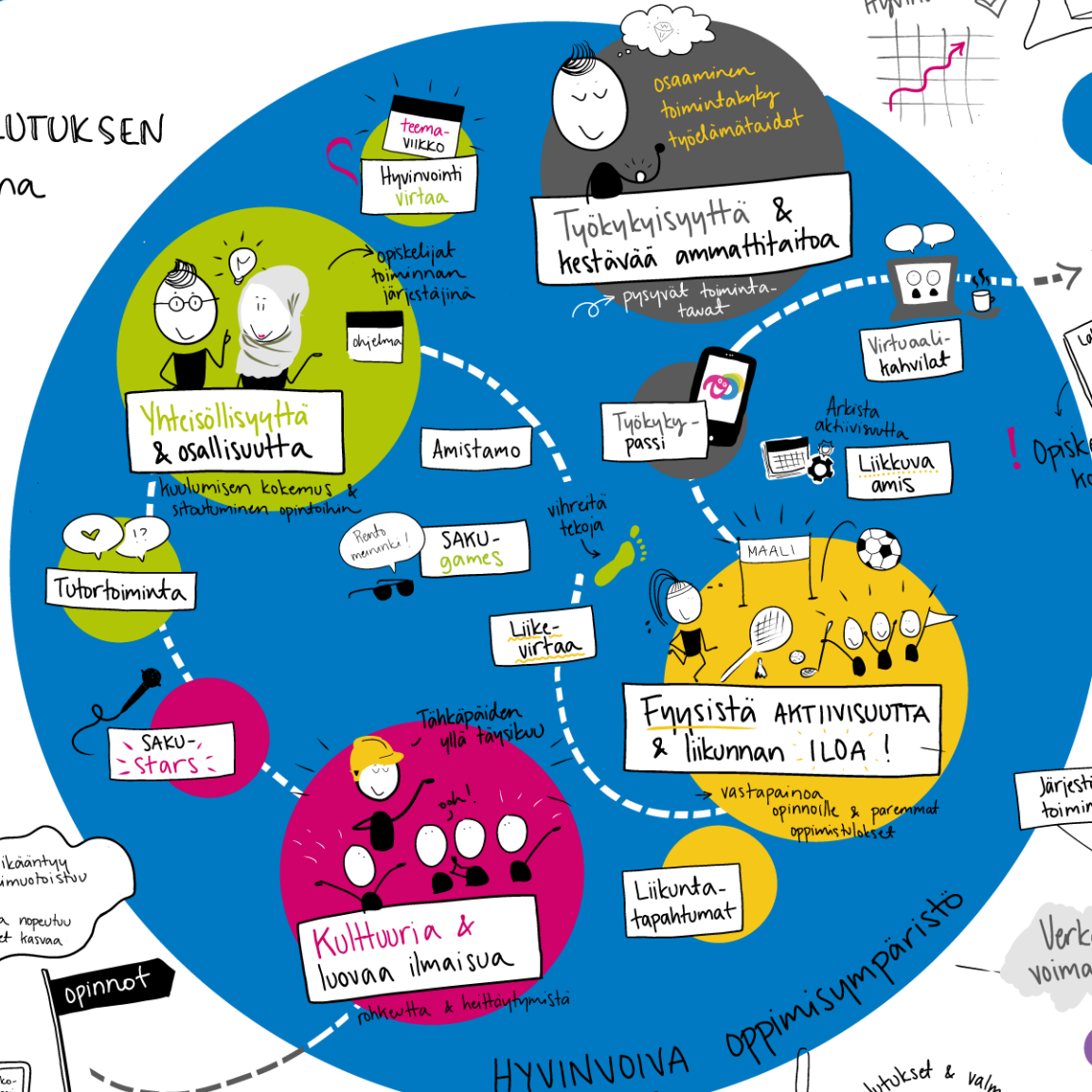
- toiminnan keskiössä opiskelija
  - monipuoliset oppimisympäristöt
  - opiskelijoiden moninaisuus
  - opinnollistaminen
- toimimme henkilöstön kautta
  - johdon motivointi ja sitoutuminen
  - henkilöstön motivointi ja perehdyttäminen
  - säännölliset SAKU-altistukset
- vahvat ja monipuoliset verkostot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

- Ammattiylpeys
- Yhteenkuuluvuus
- Taito & tottumus huolehtia itsestä



Opiskelijan huomioiminen kokonaisena ihmisenä



Verkostoista voimaa & vaikuttavuutta



Hyvinvoiva HENKILÖSTÖ  
Hyvinvoiva OPISKELIJA

Henkilöstötoiminta

Koulutukset & valmennukset  
energiaa & ideoita!

tapahtumat & kampanjat



SAKU-  
stars



Tähtipäiden  
yllä täysikuu

ooh!

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

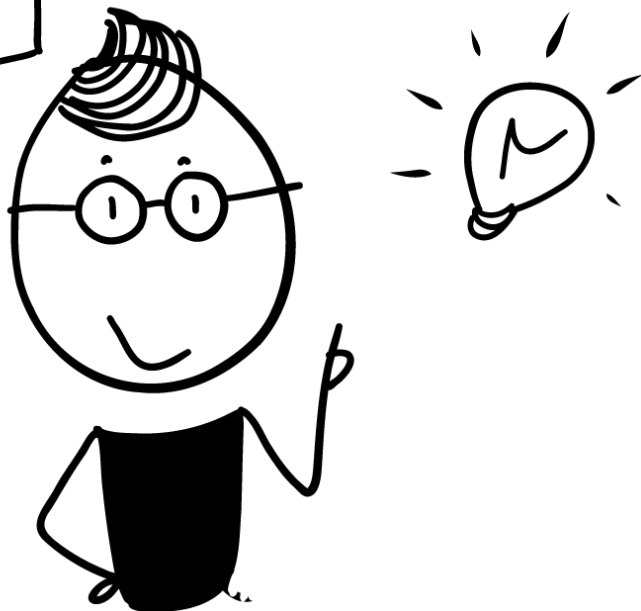
# Koulutusta tutoreille = opiskelijoiden näköistä toimintaa



- 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



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, verkkokohtaamisia ja tutorohjaajien peruskoulutus



# 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, curling, darts, erkkasäbä, frisbeegolf, kahden tulen välissä, katukoris, norsupallo, SAKU-sähly ja toistovoimapunnerrus
  - tapahtumatorilla monenlaista tekemistä

# Valtakunnalliset liikuntatapahtumat ja palloilusarjat



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

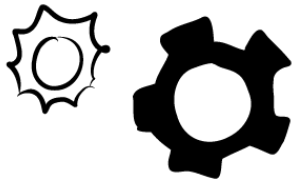
# Liikevirtaa-liikuntakampanjassa liikettä ja vihreitä tekoja



- valtakunnallinen kampanja huhtikuussa
- tavoitteena nostaa esille liikkumisen merkitystä kahdesta näkökulmasta:
  - vihreän kädenjäljen kasvattaminen
  - oman hyvinvoinnin parantaminen
- kampanjaan osallistuminen tarkoittaa esimerkiksi
  - teemapäiviä ja tempauksia
  - rentoja liikuntatapahtumia
  - työpajoja eri teemoilla
  - yhteisöllisyyttä vahvistavia aktiviteetteja
- opiskelijat ovat mukana sekä osallistujina että toteuttajina, osana opintojaan

# Liikkuva amis -toiminnasta arkista aktiivisuutta

Arkista  
aktiivisuutta



Liikkuva  
amis

- Liikkuva amis -verkoston kohtaamiset 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](http://www.tyokykypassi.fi)
  - työkyvyn tietopankki opiskelijoille
  - tehtäväkortit osaamisen hankkimisen tueksi
  - suomi, ruotsi, englanti, selkosuomi
  - työkykypassi-infot myös koulutuksen järjestäjälle, opettajalle ja työelämälle
- työkykypassi oppilaitoksen oppimisalustoilla
  - Moodlessa
  - muilla oppimisalustoilla H5P-kurssisisältöinä
- työkykypassistartti kaikille työkykypassia hyödyntäville opettajille ja ohjaajille
- mentoreiden valmennus
- verkostotoiminta

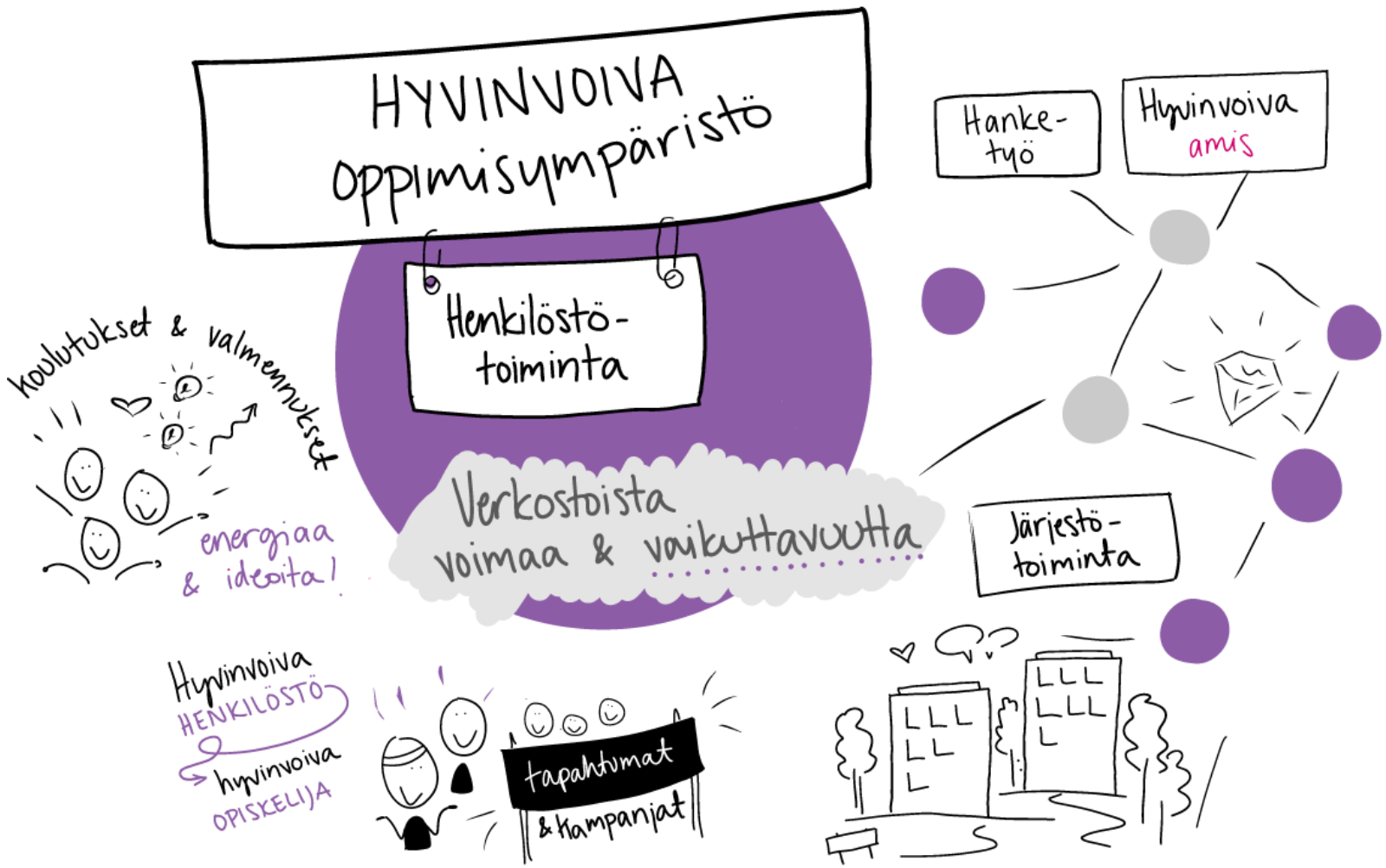
# Hyvinvointiosaamista opiskelijoiden virtuaalikaavoista



- yleisteemoina liikunta, yhteisöllisyys ja osallisuus, mielen hyvinvointi sekä päihteet
- asiantuntijapuheenvuoro avaa teemaa
- livelähetyksen jälkeen keskustelu jatkuu luokissa
- tallenteet katsottavissa lukuvuoden loppuun asti

Lukuvuoden 2025-2026 kahvilat:

- 9.9. Alkoholi ja nikotiinituotteet
- 3.10. Panosta palautumiseen
- 11.11. Rahapelaaminen
- 20.1. Yksin yhdessä - ratkaisuja yksinäisyyteen
- 10.3. Seksuaalinen hyvinvointi
- 21.4. Turvallisempi toimintakulttuuri oppilaitoksessa



# 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
- työkykypassin vuosittaiset päivittelypäivät
- työkykypassimentoreiden valmennukset ja verkostokohtaamiset
- asuntolaohjauksen valtakunnalliset päivät ja virtuaalikohtaamiset
- opiskelijatoiminnan ohjaajien vertaistapahtumat
- hankeverkostojen kokoontumiset
- yhteyshenkilöiden virtuaalikalauvit
- 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, sulkapallo, sähly, uinti ja yleisurheilu
- kotiradalla lajeina keilaus, ilma-aseammunta, juoksu, pyöräily, frisbeegolf ja sisäsoutu
- 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

- Liikkuva amis -toiminta
- ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkosto
- liikuntakampanjat

## Kehittämispäällikkö Maria Käkelä

- Ammattiosaajan työkykypassi
- Moodle ja muut oppimisalustat
- kehittämishankkeet

## Järjestösihteeri Terhi Lehmussaari

- kulttuuritoiminta
- taloushallinto

## Tiedottaja Sari Mantila-Savolainen

- tiedotus ja viestintä
- Hyvinvointivirtaa-teemaviikko

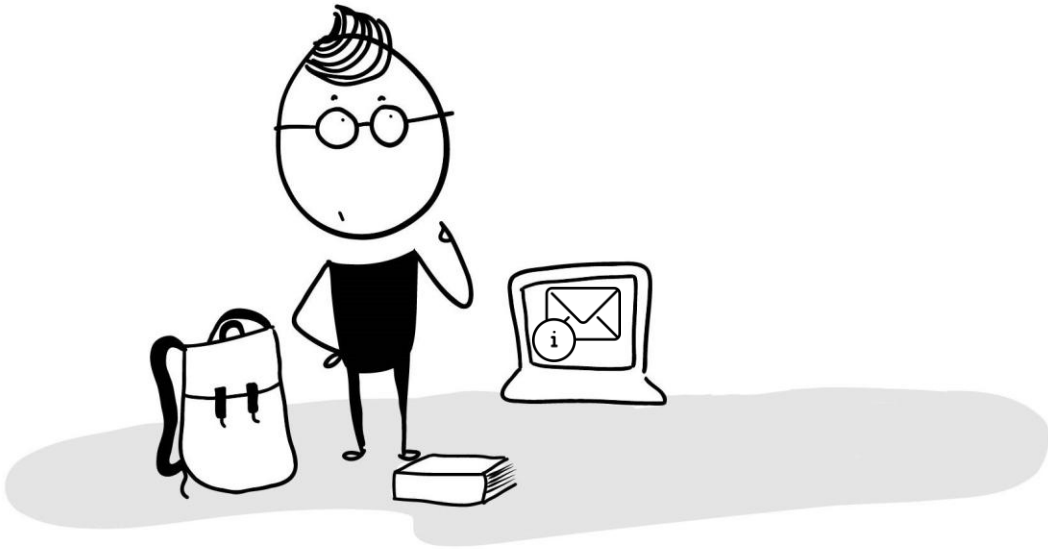
## Toiminnanjohtaja Saija Sippola

- järjestötoiminnan kehittäminen ja toiminnan rahoitus
- hallitustyöskentely

## Liikuntakoordinaattori Miia Uskalinmäki

- opiskelijoiden liikuntatapahtumat
- henkilöstön liikuntatapahtumat

# 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

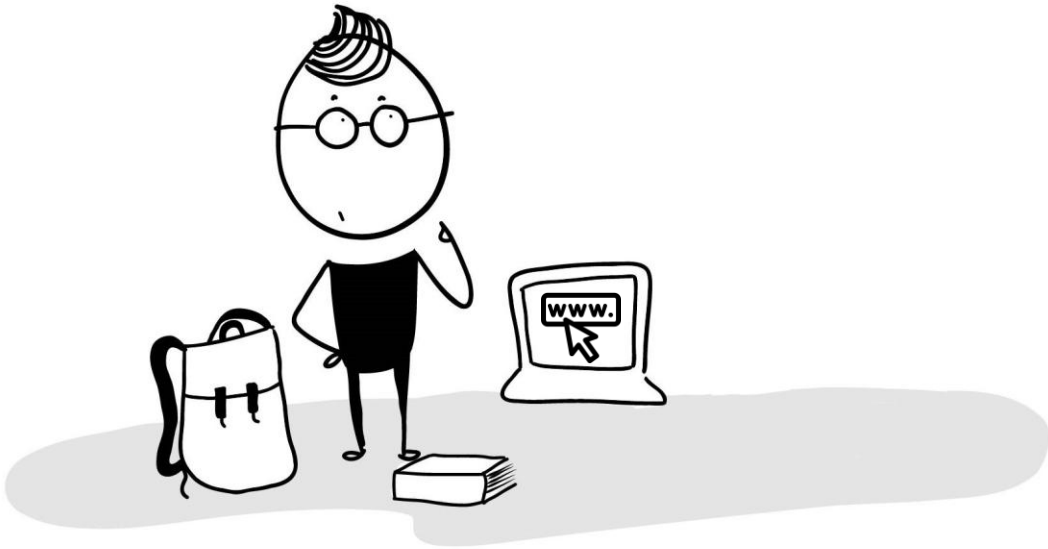


- SAKU ry
- SAKUstars
- Ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkosto
- Asuntolaohjaajat (ryhmä)
- Liikkeelle.net (ryhmä)
- Opiskelijatoiminnan ohjaajat (ryhmä)
- SAKU ry:n kisat (ryhmä)



- SAKU ry
- SAKUstars

# Kaikki tieto nettisivuilta



- [sakury.net](http://sakury.net) – järjestön yleissivusto
- [sakustars.fi](http://sakustars.fi) – kaikki SAKUstars-tapahtumasta
- [hyvinvoivaamis.fi](http://hyvinvoivaamis.fi) – hyvinvointiverkoston ja hankeverkostojen sivusto
- [liikkuvaamis.fi](http://liikkuvaamis.fi) – ideat ja vinkit liikkeen lisäämiseen oppilaitoksen arkeen
- [tyokykypassi.fi](http://tyokykypassi.fi) – tietoa työkyvystä ja työkypassin tehtäväkortit opiskelijalle, työkypassi-infot myös opettajalle ja koulutuksen järjestäjälle
- [liikkeelle.net](http://liikkeelle.net) – henkilöstön liikuntakampanja
- [asuntolaohjaajat.net](http://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!**