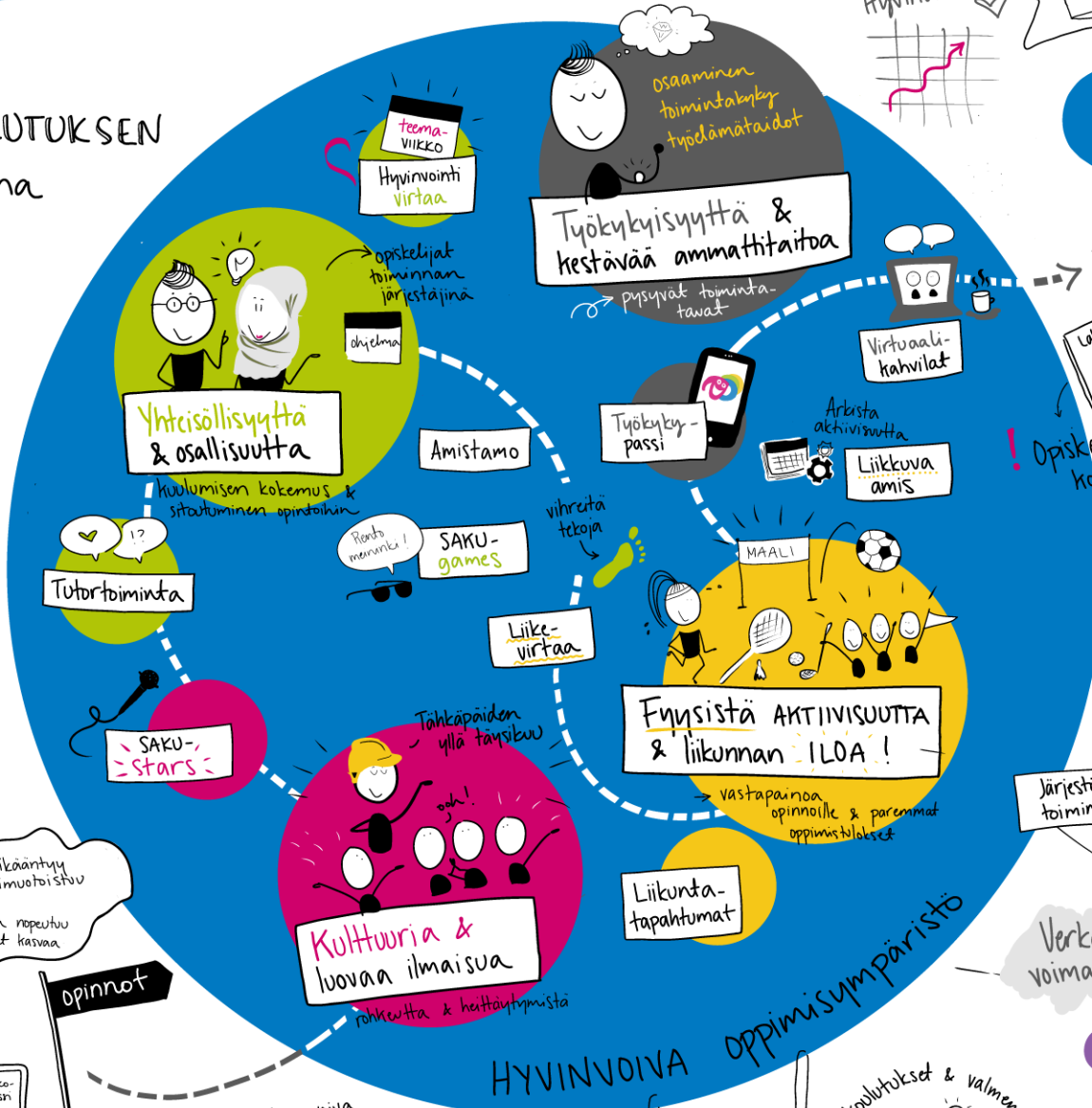


**SAKU ry –  
hyvinvointia ammatilliseen  
koulutukseen**

## AMMATILLISEN KOULUTUKSEN hyvinvoinnin tukena



Osaava & työkykyinen ammattilainen



Ammattiylpeys  
Yhteiskuvuus  
Taito & tötömmus huolehtia itsestä



Verkoista voimaa & vaikuttavuutta

Koulutukset & valmennukset  
energiaa & ideoita!

Henkilöstötoiminta



SAKU-  
stars



Tähtipäiden  
yllä täysikuu

ooh!

Kulttuuria &  
luovaa ilmaisua

rohkeutta & heittäytymistä

Kulttuuria  
ja luovaa  
ilmaisua



# 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

# Hyvinvointivirtaa oppilaitoksissa viikolla 40



- valtakunnallinen teemaviikko, jonka teemoina terveys, turvallisuus ja viihtyvyys
- vuosittain mukana 130-150 oppilaitosta ja 35 000 - 50 000 opiskelijaa
- 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
- 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



# Fyysistä aktiivisuutta ja liikunnan iloa

# 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
- teemapäiviä, viikkohaasteita jne.



# Työkykyisyyttä ja kestäväää ammattitaitoa

# Työkyvyn ja hyvinvoinnin edistämistä jo opintojen aikana



- 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
- mobiilisovellus
  - tehtäväkortit myös mobiililaitteissa
  - opettajan käyttöliittymä palautteen antamiseen tietokoneen kautta



# Hyvinvointiosaamista opiskelijoiden virtuaalikaavoista



- yleisteemoina liikunta, yhteisöllisyys ja osallisuus, mielen hyvinvointi sekä päihteet
- teemaa avataan 1–2 asiantuntijapuheenvuoron avulla
- live-lähetysten jälkeen keskustelu jatkuu luokissa
  
- 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

**Kiitos – ja kuulemiin!**