

Hyvinvointivirtaa ammatillisessa koulutuksessa  
– innostukaa ideoista ja järjestäkää oma tapahtumanne

# VIKOLLA 40



## Amis POW eria?!

## HVV haaste 2021

#Amistekeehyvä



Ilmoittautumiset:  
[lyhin.fi/hvvilmo](https://lyhin.fi/hvvilmo)

## Löytyykö teiltä Hyvinvoinnin rakentaja?

**TEEMAVIIKOLLE 2020 OSALLISTUI:**

**31 KOULUTUKSEN JÄRJESTÄJÄÄ**

**115 OPPILAITOSTA**

**YLI 51 000 OPISKELIJAA**



Tämä on tärkeä viikko.  
On silti muistettava, että  
asia kasvaa vain sitkeällä työllä.

# HYVINVOINTIVIRTTA



# HYVINVOINTI VIRTAA

Näin hurautti tämäkin viikko, mutta oli kyllä mukava ja tapahtumarikas sellainen. Teki hyvää!



## Mikä?

Ammatillisen koulutuksen Hyvinvointivirtaa-teemaviikko järjestetään ammatillisissa oppilaitoksissa ympäri Suomen. Viime syksynä tapahtumien piirissä oli yli 51 000 opiskelijaa.

## Milloin?

Teemaviikko järjestetään viikolla 40. Oppilaitokset voivat hajauttaa tapahtumia teemaviikkoa edeltäville tai seuraaville viikoille.

## Miksi?

Toiminta tukee arjessa jaksamista sekä nostaa hyvinvointia pinnalle oppilaitoksissa puheen ja tekojen tasolla. Teemaviikko on yhteinen näyttö ammatillisessa koulutuksessa toteutettavasta hyvinvointityöstä!

## Mitä?

Tapahtuma kokoaa opiskelijoita opintojen alussa yhteen, ryhmäyttää ja tuo toiminnallisella tavalla esille nuorille tärkeitä asioita. Pieniä ja suuria hyvinvointitekoja, joiden teemana ovat terveys, turvallisuus ja viihtyvyys.

## Kuka?

Tapahtuman rakentavat koulutuksen järjestäjät.

Aamupuuro joka aamu sekä opiskelijoille että henkilökunnalle. Joka päivälle kello 10 jokin tempaus, jonka opettaja toteutti omalla tunnillaan (2 x videoluento, opiskelijakunnan toiminta, rakentava keskustelu ryhmän pelisäännöistä, taukoliikunta ja viihtyvyyskysely).

## Kohdaten, keskustellen ja kuunnellen!

Miten nuorten jaksamista tulisi tukea? Millaisia kokemuksia opiskelijoilla on jaksamista parantavasta tuesta? Millaista tukea oppilaitoksen ja yhteistyötahojen kautta on tarjolla? Tehdäänkö oikeita asioita? Hyvä kohtaaminen on keskustelua ja kuulemista.

Erätauko-säätiö ja SAKU ry järjestävät aiheesta keskustelun, josta tuotettua koostetta voi käyttää alustuksena opiskelijaryhmissä jatkettaville keskusteluille. Keskustelemassa on mukana ammattiin opiskelevia, oppilaitosten henkilöstöä, poliitikkoja ja julkisuuden henkilöitä. Keskustelun kooste tulee käyttöön viikolla 40.

Alustukseksi voi järjestää myös oppilaitoksen oman keskustelun, jossa mukana on opiskelijoita, opiskeluhuollon väkeä, erilaisten järjestöjen edustajia tai julkisuuden henkilöitä. Keskustelujen tueksi on käytävissä Erätauko-säätiön laatima toimintamalli, joka julkaistaan (eratauko.fi) elokuun aikana.



## AMMATILLISEEN KOULUTUKSEEN 2021

### Hyvinvoinnista huolehtiminen kuuluu kaikille

Ammatillisen koulutuksen Hyvinvointivirtaa-teemaviikko tarjoaa opintojen alussa mahdollisuuden opiskelijoiden ryhmäytymiseen. Teemaviikon aikana koulutuksen järjestäjien tapahtumapäivissä nostetaan opiskelijoita koskevia asioita kiinnostavalla ja toiminnallisella tavalla esille. Vaikka vuonna 2020 valtakunnallisen teemaviikon tapahtumia toteutettiin poikkeusoloissa, järjestettiin monimuotoisia sisältöjä yli 51 000 opiskelijalle 115 ammattiopistossa.

### Kohdataan hyvällä! #Amistekeehyvää!

Valitkaa oman oppilaitoksenne tapahtumaan ne asiat, jotka juuri teillä on tarpeen nostaa esille. Hyödyntäkää suunnittelussa toiminnallisia teemoja (terveys, turvallisuus ja viihtyvyys), yksittäin tai yhdessä.

### #Amistekeehyvää

Amiksista valmistuu tulevaisuuden osaajia! Piste-tään osaaminen liikkeelle Hyvinvointivirtaa-viikolla toteuttamalla hyvää tuottavia pop up -tempauksia. Tavoitteena on löytää tekijöitä ilahduttavan tempauksen toteuttamiseen omassa oppilaitoksessa tai sen lähiympäristössä. Tempauksilla voidaan tuottaa iloa ja hyvää mieltä sekä huomionsaajille että -antajille!

Tiedustele opiskelijaryhmältäsi, mitä he voisivat toteuttaa parin tunnin tempauksena. Tai ketä he haluaisivat ilahduttaa? Ottakaa yhteyttä valittuun tahoon ja tarjotkaa palvelua. Tempauksen aikana voidaan esimerkiksi pestä ikkunoita, auttaa juhlahetken järjestämisessä, toteuttaa lukuhetki, toimia digiapuna, olla peliseurana, vaihtaa autonrenkaat tai laittaa hiukset kuntoon. Mahdollisuuksien suunnittelussa ja kohde-ryhmien mietinnässä on vain luovuus rajana!

Lähetä meille tiedoksi oppilaitos, opiskelijoiden ammattiala ja ryhmätunnus sekä pop up -tempauksen kuvaus muutamalla sanalla, niin saamme valtakunnallisesti näkyville, millaisissa tempauksissa #Amistekeehyvää! Ilmoita ryhmäsi mukaan ilmoittautuslomakkeella [lyhin.fi/amistekeehyvaa](https://lyhin.fi/amistekeehyvaa) (lyhytlinkki). Nostamme teemaviikon markkinoinnissa tulevia toteutuksia esille.

Vuonna 2021 Hyvinvointivirtaa-viikolla nostetaan esille erityisesti työkykyisyyttä ja jaksamista, hyvän tekemistä sekä oppilaitoksessa että oppilaitoksen ulkopuolella ja toista arvostaa kohtaamista. #Amistekeehyvää-toimintamallissa jaetaan ammattiin opiskelevien osaamista myös oppilaitoksen ulkopuolelle pop up -vapaahoito toimintana.

Teemapäivä oppilaitoksessa voi tarkoittaa esimerkiksi hyvinvointimessuja, liikuttavaa tapahtumaa, testipisteitä, savuttomuuden edistämistä, työpajoja tai oppilaitoksen ja opiskelupaikkakunnan harrastemahdollisuuksien esittelyä. Katso lisätieto ja tutustu jo testattuihin toimintamalleihin: [lyhin.fi/hvvinfo](https://lyhin.fi/hvvinfo) (lyhytlinkki).

### Tehkää tapahtuma yhdessä!

Ottakaa opiskelijoita mukaan ideoimaan, tarjotkaa opiskelijakunnille ja tutoreille yhteistyömahdollisuuksia. Sitouttakaa ammattialan opettajia ja sitä kautta opiskelijoita ammattialakohtaisten pisteiden suunnitteluun. Tehkää toimintapisteiden ja #Amistekeehyvää-tempauksien toteuttamisesta osa opintoja!

Kysykää mukaan yhteistyökumppaneita – hyödyntäkää nykyisiä ja luokaa uusia verkostoja työhön. Ottakaa käyttöön esitteen takakannesta löytyvien teemaviikon yhteistyökumppanien valmiita toimintaideoita!

### Opinnot ja työkykypassi osaksi teemaviikkoa

Opiskelijoiden työkyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen on osa ammatillista koulutusta. Ammattiosaajan työkykypassi -opinnoissa opiskelijoita aktivoidaan osallistumaan ja tekemään omaa terveyttä ja hyvinvointia edistäviä valintoja. Huomaathan, että Hyvinvointivirtaa-teemaviikon toimintapisteiden toteutuksia voi sovittaa sekä osaksi opintoja että Ammattiosaajan työkykypassin suorittamista.

Hyvinvointiviikon ohjelmaa Valorannassa: elokuvailta, grillausta, rentoutusta, hemmottelusauna, tikkaribingo, Päihdeilmiö-koulutus sekä karaokea.



# HYVINVOINTI KUULUU KAIKILLE



Ehdottomasti tätä voisi tehdä useamminkin ja ilahduttaa auttamalla. Se on pieni osa meidän ajastamme, mutta sillä on suuri merkitys heille. Auttaminen palkitsee.

Miika Nyssönen  
lähiohitoajaopiskelija, Esedu

## #Amistekeehyvä! Kisataan hyvällä!

Hyvinvointivirtaa-viikon #Amistekeehyvä-toimintamallissa pistetään amisten osaaminen liikkeelle hyvää tuottavilla pop up -tempauksilla. Kasatkaa oma tiiminne ja valitkaa kohde, jossa käytte toteuttamassa hyvää mieltä ja yhteistä iloa tuottavan sekä apua tarjoavan parin tunnin tempauksenne. Parhaimmillaan hyvän tekeminen lisää sekä huomionsaajien että -antajien hyvinvointia!

Jakakaa tekeminen ja tunnelmat kuvien kera SAKU ry:n Facebook-sivuilla. Kertokaa tekstissä myös, missä ja minkä alan opiskelijat olivat tempausta toteuttamassa. Nostetaan yhdessä hyvän tekeminen esille! Tai lähetä tiedot ja kuvat yhteystietojen kera sähköpostilla osoitteeseen sakury@sakury.net.

Eniten Facebook-tykkäyksiä lokakuun aikana keränneen tempauksen toteuttanut opiskelijatiimi palkitaan 300 euron stipendillä. SAKU ry:n viestinnän kehittämisryhmä palkitsee sykähdyttävimmän toteutuksen 300 euron stipendillä. Lisäksi arvomme kaikkien osallistujatiimien kesken kaksi 100 euron lahjakorttia. Täggää raportit niin Facebookissa kuin Instassa #amistekeehyvä. Olisiko tässä myös paikka koulutuksen järjestäjälle palkita stipendillä oppilaitoksen oma aktiivinen opiskelijaryhmä hyvästä työstä?

## Näin mukaan - ilmoittautumiset 10.6. mennessä

Lyökää teemapäivänne päivämäärä lukkoon ja ilmoittakaa yhteishenkilönne 10.6. mennessä: [lyhin.fi/hvvilmo](https://lyhin.fi/hvvilmo) (lyhytlinkki). SAKU ry:lle esitetyistä vierailupyynnöistä etusijalla ovat ilmoittautumispäivämäärään mennessä tapahtumansa varmistaneet. Vierailujen ajankohdat varmistamme viikolla 35.

Postitamme yhteishenkilölle lisätietoa ja tapahtumaan sekä toimintamalleihin liittyvää markkinointimateriaalia. Tiedotusmateriaalit tulevat käyttöön viikolla 38. Lisäksi yhteishenkilölle lähetetään sähköistä markkinointimateriaalia.

## Ehdota Hyvinvoinnin rakentajaa

Ammatillisen koulutuksen Hyvinvoinnin rakentaja -nimityksellä on mahdollista huomioida oman oppilaitoksen hyvinvoinnin edistäjää ja puolestapuhujaa! Kuka teillä ansaitsee muistamisen hyvinvoinnin rakentajana?

Oppilaitoksen hyvinvoinnin rakentaja on innokas hyvinvoinnin puolestapuhuja, hyvinvointia lisänsen hankkeen toteuttaja tai muut huomioiva ja toiminnallaan mukaansa tempaava henkilö. Hyvinvoinnin rakentaja voi löytyä yhtä hyvin niin henkilöstöstä kuin opiskelijoista.

Vaiuttaako oppilaitoksesanne etsimämme henkilö? Esityksen Hyvinvoinnin rakentajasta 2021 voi tehdä 18.9. mennessä [lyhin.fi/hyvrak2021](https://lyhin.fi/hyvrak2021) (lyhytlinkki) tai lähettämällä tarvittavat tiedot perusteluineen sähköpostitse ([sari.mantila-savolainen@sakury.net](mailto:sari.mantila-savolainen@sakury.net)). Hyvinvoinnin rakentaja julkaistaan viikolla 40 ja palkitaan sovitussa tilaisuudessa kunniakirjalla sekä lahjakortilla.



Hyvinvoinnin rakentaja 2021. Opi Sataedun opotiimi.  
Kuva: Sataedun opotiimi



Kuva: Annie Kivela



Kuva: Sari Mantila-Savolainen



Kuva: Saskyn arkisto

Lähdimme yhdessä opiskeluhuoltoryhmän kanssa miettimään kokonaisuutta, johon valittiin mukaan jokaisen omia ideoita ja intohimoja. Pajoissa halusimme nostattaa luovuutta ja hyvää mieltä tuottavia asioita esille.



## Yhteistyökumppanit – kysy meiltä!



Tarjoamme **henkilöstökahvit Ammattiosajan työkykypassi -teemalla**. Miksi työkykypassia tarvitaan? Miten viedä eteenpäin käyttöönottoa? Esittelemme tunnin aikana toimintamalleja ja kokemuksia käyttöönoton tueksi. Vierailun yhteyteen voi tiedustella opiskelijoille **SAKU-pistettä**, jossa haastetaan testaamaan poweria **Voimacrossissa** tai sorminäppäryyttä **Speedstack**-pelissä.

Vaihtoehtoisesti katsomme yhdessä **opiskelijoiden jaksamiseen liittyvän keskustelukoosteen** ja jatkamme keskustelua opiskelijoiden omista kokemuksista Erätauko-säätiön toimintamallia hyödyntäen. Omakustannehintaan on tilattavissa Varalan tulevien liikuntaneuvojien **toiminta- ja työkyvyn mittauspiste tai taukojumppakerros** luokissa. Vierailutoiveet jätetään teemaviikon ilmoittautumislomakkeella. Kysy: sari.mantila-savolainen@sakury.net



**Erätauko.fi:stä** löytyvät ohjeet rakentavan ja tasavertaisen keskustelun vetämiseksi. Hyvinvointivirtaa-viikon materiaali julkaistaan elokussa. Alustusvideo johdattaa keskusteluun luokassa tai tuomalla eri toimijoita yhteen. Aiheena on hyvinvointi, mutta menetelmää voi hyödyntää ymmärryksen lisäämiseksi mistä tahansa aiheesta. Erätauko auttaa saamaan hiljaisetkin äänet kuuluviin.



Tarjoamme teemaviikolla opiskelijoiden tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettamisen tukemisen kokonaisuutta FressisEdu.fi-sivuilla. Lopettamisen tueksi voi ladata myös ohjaavan ja kannustavan Erovirasto-soveluksen. Viikolla 40 Fressis.fi-Instagramissa järjestetään lopettamisen tuen teemaviikko, jossa asiantuntijat vastaavat opiskelijoiden kysymyksiin. Henkilöstölle järjestämme tietoisuuden oppilaitosten nikotiinittomuuden edistämisen toimintamallista.



Tarjoamme opiskelijoille sekä **etäluento- ja kannabiksesta** että vuorovaikutteisia **Päihdeilmiö-oppitunteja**.

Kysy: koulutukset@ehyt.fi

Ota käyttöön myös itse hyödynnettävät materiaalit: ehyt.fi/kohdepaikka/toinen-aste



RoadShow-kiertueen ohjelmassa on **koh- taamisen teemaan liittyvää** keskustelua ja toimintaa. Voit tilata myös **opiskelijakunnille** suunnattuja koulutuksia, työpajoja sekä tukea ja neuvontaa toiminnan haasteisiin. Kysy: altti.rannikko@osku.fi



Tarjoamme esimerkiksi **materiaalipaketteja** nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten käyttöön. Materiaalipaketit pohjautuvat videoihin ja sisältävät muuta sähköistä materiaalia, joiden avulla voi keskustella vaikeista asioista. Nuoret oppivat tunnistamaan rikoksia ja niihin liittyviä ilmiöitä sekä pystyvät sanoittamaan vaikeita tapahtumia. Aiheina ovat esimerkiksi nettirikollisuus ja koulussa tapahtuvat rikokset. Hyödynnä materiaalipaketteja tai tutustu toimintaan: riku.fi > Oppaat ja ohjeet > Materiaalia puheeksiottoon nuorten kanssa



**Oppilaitoskiertueemme** rantautuu teemaviikolla **Kokkolaan, Vaasaan, Seinäjoelle ja Kurikkaan**. Ohjelmassa on teemaan liittyvää ohjelmaa, hyvää musiikkia, innostavaa porukkaa sekä parhaat opiskelija-alennukset! Kysy: sanna.neuvonen@sakkiry.fi, 044 7520 452. Tarvitsetko apua Hyvinvointivirtaa-viikon järjestämiseen? Tilaa koulutus **Kampusrauhaa: Unelmien amis**, jonka tarkoituksena on käynnistää opiskelijalähtöinen kehittämisprosessi. Prosessina voi olla vaikka Hyvinvointivirtaa-viikko, jonka suunnitteluun tarkoitettu koulutus on maksuton (mainitse tilatessa). Tilaa: sakkiry.fi/koulutukset



Yeesin ja Nyytin Jaksaa, jaksaa? -hankkeen **Mitä kuuluu? -koulutussällöissä** käsitellään mm. mielenterveyden, jaksamisen ja yhteisöllisyyden teemoja. Koulutus käydään läpi ohjaajan johdolla, ja se koostuu videoista, ryhmäkeskusteluista sekä itsenäisistä tehtävistä. Ohjaajana voi toimia opettaja, ryhmänohjaaja, opinto-ohjaaja tai muu henkilökunnan jäsen. Ota käyttöön: yeesi.fi > Mitä kuuluu? -koulutukset

Yhteistyökumppanien laajempi esittely: lyhin.fi/hvvyht