

# KUULUU KAIKILLE



## Yhteistyökumppanit – kysy meiltä!

### Tiedustele paikalle:



Lisää liikettä oppilaitoksiin! SAKU ry tarjoaa henkilöstölle noin tunnin kestävä **infoa**, joka sisältää työkaluja hyvinvoinnin edistämiseen liikkumisen, ryhmäytämisen ja ehkäisevän päihdetyön näkökulmasta. Henkilöstöinfon lisäksi pystytämme oppilaitoksessa **Amisarka-kisan** toimintapisteeseen, jossa amisarkea pääsee kuvaamaan riimittelemällä paperille tai magneettitaululle valmiita sanoja sommitellen. Osallistujien kesken arvotaan sakumainen palkinto. Lisäksi tilattavissa on Varalan ja Vuokatin tulevien liikuntaneuvojien toteuttama **työ- ja toimintakyvyn mittauspiste**. Lisätiedot: sari.mantila-savolainen@sakury.net



EHYT ry:n verkkosivuilta voit ladata materiaalin päihdeaiheisten keskustelujen virittämiseen. **Päihdeilmiö-videota** ja **tehtäväpakettia** voidaan hyödyntää monella tavalla: osana työpajaa, rastirataa tai oppituntia. Myös ruotsiksi! Lisäksi tarjoamme teemaviikolla opiskelijoille suunnattuja maksuttomia **Päihdeilmiö-oppitunteja**. Päihdeilmiö-oppituntien teema on esillä myös nuorille suunnatuissa verkkotyötoiminnissa Habbossa, Instagramissa ja Snapchatissa! Lisätiedot: ehyt.fi/toinen-aste, ehyt.fi/verkossa koulutukset@ehyt.fi tai Sarianna Palmroos, 050 524 9909



Liikenneturva haastaa **#rohkee-kampanjalla** nuoria pitämään huolta kavereista ja puuttamaan rattijuopumukseen. Kampanjavideon ja toimintamallien avulla oppilaitokset pystyvät käsittelemään rattijuopumusaihetta omin voimin luokassa tai rastiyyppisesti. Voit myös ottaa yhteyttä lähimpään aluetoimipisteeseen (liikenneturva.fi) ja kysyä toimintavinkkejä, materiaaleja sekä mahdollista kouluttajatukenä.



Yeesi tarjoaa pääkaupunkiseudun ammattioppilaitoksille mahdollisuuden tilata oppilaitokseen **Yeesi-pisteen** tai **-promon**. Yeesi-pisteellä lisätään toiminnallisuuden kautta yhteisöllisyyttä ja viihtyvyyttä. Promo on lyhyt ja ytimekäs esittely Yeessin toiminnasta. Lisäksi haastamme kaikki oppilaitokset ympäri Suomen osallistumaan **some-kampanjaan**. Sisältö ja tarkemmat ohjeet osallistumiseen julkaistaan syyskuussa. Stay tuned! Lisätiedot: vilma@yeesi.fi, 050 560 5227



Tiedustele oman oppilaitoksesi oppilaitospastorilta tai -diakonilta yhteistyömahdollisuuksista Hyvinvointivirtaa-viikolla. Teemana voivat olla vaikkapa ryhmätykset, henkinen hyvinvointi, kunnioittavan keskustelun malli tai meditointi.



Päihdetyön materiaaleja voi käyttää päihde- teemojen käsittelyssä. Esim. SPR:n verkko-kaupasta tilattavat **Särkyvää-esite** ja **julisteet** soveltuvat hyvin ammatillisiin oppilaitoksiin. Muita sopivia aineistoja ovat SPR:n koulusivuilta löytyvät **päihdeinfokipailu** tai **En Käytä** -aineisto. Päihdetyön vapaaehtoisia voi kysyä vierailijoiksi, pyynnöt alueellisille toimijoille keskustuimistosta: festarit@punainenristi.fi. Lisätietoja päihdetyöstä ja koulutuksista: punainenristi.fi/paihdeyto. **Tampereen seudulla** voi kysyä **Nuorten turvatalolta** vierailijaa kertomaan toiminnasta, nuorten kriisivastausta ja esim. keskustelu- / kriisimajoitus- /koulunkäynnin tuesta. Tiedustelut: mari.uusi-niemi@redcross.fi



Rikosuhripäivystyksen (RIKU) maksuttomat **materiaalipaketit** (riku.fi/materiaalipaketit) helpottavat vaikeiden asioiden puheeksi ottamista nuorten kanssa. Paketit pohjautuvat videoihin ja sisältävät myös muuta sähköistä materiaalia. Helppokäyttöisten työvälineiden avulla kuka tahansa pystyy ilman ennakkotietoja ottamaan rikoksiin liittyviä asioita puheeksi nuorten kanssa. Lisäksi voitte tiedustella **alueen työntekijöiden** (riku.fi/yhteyshetiedot) mahdollisuuksia vierailulla Hyvinvointivirtaa- viikon tapahtumassanne.

### Materiaalia tapahtumiin:

Katso tarkemmat tiedot: <http://tiny.cc/hvvkumppanit> (lyhytlinkki)



seksiviestit, seksuaalinen hyvinvointi, seksuaalikasvatus  
Tiedustelut: nuortenseksuaaliterveys@vaestoliitto.fi



nuorten liikenneturvallisuusprojektit, liikuntaa koulupäivään  
nuortenakatemia.fi



mielen hyvinvointia ja mielenterveyttä tukeva chat: sekasin.fi  
Mun Mieli -sovellus (Google Play / App Store)



seksuaalinen suuntautuminen, sukupuoli-identiteetti  
pdf (seta.fi/materiaali), videopalvelut, pieniä määriä painettuna

Hyvinvointivirtaa ammatillisessa koulutuksessa – innostu ideoista ja järjestä oma tapahtumasi

## VIKOLLA 40



## Puurocks – puurolla kone käyntiin



## Kirjoita, videoi, virkkaa tai värkkää AMISARKESI!

Kisassa sarjat opiskelijoille ja henkilöstölle

## Huomioi Hyvinvoinnin rakentajanne!

**TEEMAVIIKOLLA 2016:**  
**29 KOULUTUKSEN JÄRJESTÄJÄÄ**  
**96 AMMATTIOPPILAITOSTA**  
**YLI 38 000 OPISKELIJAA**



# HYVINVOINTI VIRTAA



## AMMATILLISEEN KOULUTUKSEEN 2017

Osana amirataa vedettiin yhtä rekan rengasta kuormaliinalla ja kuljetettiin toista lekalla hakaten. Trendikäs crossfit-henkisyys ja työssä käytettävien tarvikkeiden yhdistelmä oli menestys.

### Mikä?

Ammatillisen koulutuksen Hyvinvointivirtaa-teemaviikko järjestetään ammatillisissa oppilaitoksissa ympäri Suomen. Viime syksynä tapahtumiin osallistui yli 38 000 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 toteuttavasta hyvinvointityöstä!

### Mitä?

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

### Kuka?

Tapahtuman rakentavat koulutuksen järjestäjät.

Opiskelijat ovat olleet paljon virkeämpiä ja keskittyneempiä. Puurotarjoilu olisi hienoa saada jokaiselle päivälle!



### Haaste: Puurocks - puurosta poweria!

Hyväksi todettu ja suosittu Puurocks-haaste jatkuu myös tänä syksynä. Kahvikupillinen ei riitä aamupalaksi, mutta silti monella nuorella aamupala kuittaantuu kahvilla tai jää kokonaan väliin. Huono aamupala ei käynnistä kehoa, ei varmista riittävää energiaa. Hyvä aamupala aloittaa paremman päivän!

Tänä vuonnakin teemaviikolla halutaan viedä opiskelijoille viestiä hyvän aamupalan hyödyistä. Haastammekin teemaviikon oppilaitoksia tarjoamaan ilmaisen aamupuuron opiskelijoilleen vähintään yhtenä aamuna ja mielellään koko viikon. Olettehan mukana? Pistetään syksyllä puurocks!

### Hyvinvoinnista huolehtiminen kuuluu kaikille

Ammatillisen koulutuksen Hyvinvointivirtaa-teemaviikko tarjoaa opintojen alussa mahdollisuuden opiskelijoiden ryhmäytymiseen. Teemaviikon aikana koulutuksen järjestäjien tapahtumapäivissä nostetaan esille opiskelijoita koskevia asioita kiinnostavalla ja toiminnallisella tavalla. Valtakunnallisen teemaviikon tapahtumiin osallistui viime syksynä yli 38 000 opiskelijaa 96 oppilaitoksessa.

### Sovita teemat oppilaitoksen tarpeisiin

Hyvinvointi kuuluu kaikille. Valitse oman oppilaitoksesi tapahtumaan ne asiat, jotka juuri teillä on tarpeen nostaa esille. Hyödynnä suunnittelussa toiminnallisia teemoja (terveys, turvallisuus ja viihtyvyys) yksittäin tai yhdessä. Vuoden 2017 erityisteenana on oppilaitoksen liikunnallistaminen ja opiskelijoiden päihteettömyyden edistäminen.

Teemapäivä voi tarkoittaa esimerkiksi hyvinvointimessuja, liikuttavaa tapahtumaa, testipisteitä, savuttomuuden edistämistä, työpajoja tai oppilaitoksen ja opiskelupaikkakunnan harrastemahdollisuuksien esittelyä. Tutustu myös jo toteutettuihin toimintamalleihin, joista löytyy lisätietoa sakury.net > taitoa työelämään > hyvinvointivirtaa (tai lyhytlinkki <http://tiny.cc/hvinfo>).

Kosmetologiapiskelijät tekivät pisteillään intialaisia päähierontoja ja niskahierontoja. Tekijät pääsivät käyttämään hankkimaansa ammattitaitoa ja muut opiskelijat rentoutumaan.

Liikkumista tukeva oppimisympäristö parantaa oppimistuloksia ja opinnoissa jaksamista, vähentää häiriköintiä, edistää terveellisten elämäntapojen oppimista ja yhteisöllisyyttä.



### Tehkää tapahtuma yhdessä!

Ota opiskelijoita mukaan ideoimaan, tarjoa opiskelijakunnille ja tutoreille yhteistyömahdollisuuksia. Sitouuta ammattialan opettajia ja sitä kautta opiskelijoita ammattialakohtaisten rastiin suunniteltuun. Kysy mukaan yhteistyökumppaneita – hyödynnä nykyisiä ja luo uusia verkostoja työhön. Ota käyttöön esitteen takakanasta löytyvien teemaviikon yhteistyökumppanien valmiita toimintaideoita!

### Näin mukaan – ilmoittaudu 12.6. mennessä

Lyö teemapäivänne päivämäärä lukkoon ja ilmoittaudu yhteyshenkilöksi osoitteessa <http://tiny.cc/hvvyhteys> (lyhytlinkki) 12.6. mennessä. Postitamme yhteyshenkilöille lisätietoa sekä tapahtumaan, puurokampanjaan että teemaviikon kisaan liittyvää markkinointimateriaalia. Tiedotusmateriaalit tulevat käyttöön viikolla 38. Lisää sähköistä materiaalia markkinointiin osoitteessa sakury.net.

### Opinnot ja työkykypassi osaksi teemaviikkoa

Opiskelijoiden työkykyyn 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 kokonaisuuksia voi sovittaa sekä osaksi opintoja että Ammattiosaajan työkykypassin suorittamista.

### 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 lisänneen hankkeen toteuttaja tai muut huomioiva ja toiminnallaan mukaansa tempaava henkilö. Hyvinvoinnin rakentaja voi löytyä yhtä hyvin henkilöstöstä tai opiskelijoista.

Vaikuttaako oppilaitoksesanne etsimämme henkilö? Esityksen Hyvinvoinnin rakentajasta 2017 voi tehdä 18.9. mennessä lomakkeella <http://tiny.cc/hvvrakentaja> (lyhytlinkki) tai lähettämällä tiedot perusteluineen sähköpostitse ([sari.mantila-savolainen@sakury.net](mailto:sari.mantila-savolainen@sakury.net)). Hyvinvoinnin rakentaja julkistetaan viikolla 40 ja palkitaan sovitussa tilaisuudessa kunniakirjalla sekä lahjakortilla.

### Huomio kirjoittajat, videoijat, virkkaajat ja värkkääjät!

Hyvinvointivirtaa-teemaviikon kisassa kutsutaan ammattiin opiskelevia ja ammatillisen koulutuksen henkilöstöä kuvaamaan amisarkea kirjoittaen, videoiden, virkaten tai värkkäten. Kerro meille, millaista on arki 100-vuotiaan Suomen ammatillisessa koulutuksessa? Kuinka tulevaisuuden tekijät valmistautuvat ammatteihinsa? Onko oppilaitosmaailma muuttunut vai eletäänkö lopulta samojen tavoitteiden ja unelmien keskellä? Mitä arkisia ja arjen juhlahetkiä ammatillisen koulutuksen maailmaan kuuluu?

Amisarkea-kisassa osallistuvat työt tulee toimittaa raadille 9.10.2017 mennessä. Kisassa on omat sarjansa opiskelijoille ja ammatillisen koulutuksen henkilöstölle. Raati palkitsee parhaiden töiden tekijät 100 euron lahjakortilla.

Purkitetaan amisarki talteen kirjoittaen, videoiden, virkaten tai värkkäten. Anna luovuudelle arjessa sijaa! Lue lisäohjeet ([sakury.net/amisarkea](http://sakury.net/amisarkea)) ja toimi heti!

Yksinkertaisimmillaan hyvinvointityö on arvostavaa kohtaamista, kuuntelemista ja kuulemista. Hyvinvointi on jokaisen toimijan työn yksi oluttuvuus.

Riitta Hirsikoski, Hyvinvoinnin rakentaja 2016  
Sataedu

