

ACTION!

SAKU ry:n tiedotuslehti 1/2007



**Terveystiedon opetuspaketti
opettajien avuksi**

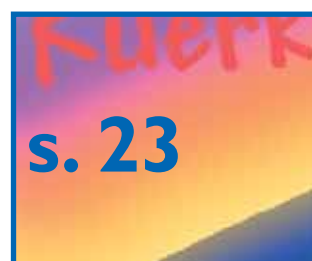
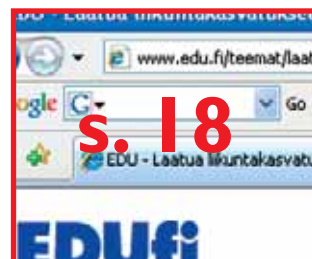
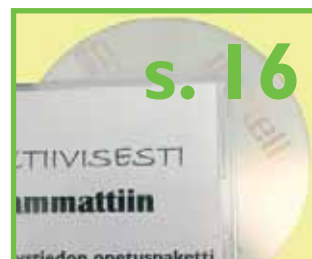
**Kehitteillä ammatillisen koulutuksen
työ- ja toimintakykypassi**

**Yhteishenkeä ja oppimista:
opiskelijat tapahtumien järjestäjinä**

saku

SISÄLLYSLUETTELO

Pääkirjoitus	3
SAKU ry uudistaa organisaatiotaan	4
Esittelyssä uudet hallituksen jäsenet ja varajäsenet	4
Tervetuloa mukaan työkykytalkoisiin!.....	5
Työ- ja toimintakykyisyys teemana uudessa passissa.....	7
Passia kehitetään kuudessa oppilaitoksessa.....	8
Opiskelijat tapahtumien järjestäjinä	10
Liikuntavuoden lopputurnaus oli nuorten näköinen	12
Opiskelijat lajivastaavina kulttuurikilpailuissa 2008.....	13
Tuutorit järjestävät tapahtumia Kainuun ammattiopistossa.....	14
Elämyksellistä ja konkreettista terveystiedon opetusta.....	16
EDU.fi – open apu verkossa	18
Mitä EDU.fi:n liikuntasivuilta löytyy ja miten sinne pääsee?.....	19
Anne Voutilainen – teatteri vei voiton lastenhoitoalasta.....	20
Koulutuskeskus Tavastia valmistautuu kulttuurikisoihin.....	22
Kuerkievariin!	23
Liikuntatuutorkoulutukset, hiihtomaraton, kotiratakisat	24
Tapahtumakalenteri 2007	25
SAKU ry:n yhteystiedot.....	26



saku

PÄÄKIRJOITUS:

Uuteen vuoteen talvea, lunta ja hiihtokelejä odotellen

Istun junassa, kotimatalla Lapista kohiti etelää. Maisema vaihtuu, samoin säätila. Valkoinen hanki ja kipakka pakkanen muuttuvat mustaksi sateeksi. Sään muuttuminenkaan ei nyt masenna. Takana on viikko hiihtoa, juoksua ja laskettelua valkoisilla hangilla. Matkamuistoksi jäi hyvä mieli ja hyvät eväät edessä odotamaan työntäyteiseen kevääseen.

Opiskelijat ja henkilöstö entistä vahvemmin mukaan liikunta- ja kulttuuritalkoisiin

Opiskelijoiden aktivoiminen mukaan oman hyvinvointinsa ja työkykynsä kehittämistalkoisiin on hyvässä vauhdissa. Oppilaitoksissa toimii jo yli 200 liikuntatuutoria, jotka ovat mukana ideoimassa, innostamassa ja järjestämässä liikuntatoimintaa muille opiskelijoille. Liikuntatuutoreita koulutetaan koko ajan lisää eri puolilla Suomea. Työ- ja toimintakyky-passin kehitystyö etenee aikataulussaan. Opettajien avuksi työkykyvalmiuksien kehittämiseen esitellään tässä lehdessä käytännönläheinen terveystietopaketti sekä EDU.fi-nettisivusto.

Opiskelijat ovat vahvasti mukana myös Kulttuurikilpailujen järjestämisessä. Koulutuskeskus Tavastian järjestelyt ovat loppusuoralla ja hämeenlinnalaiset toivottavat meidät kaikki tervetulleiksi kulttuurin pariin 17.–19.4. Espoon kisoihin 2008 aletaan opiskelijoita kouluttaa mm. lajivastaavan tehtäviin heti syyslukukauden alkaessa.

Organisaatio uudistuu

SAKU ry:n organisaatio uudistetaan kevään 2007 aikana ja uusi kehittämissuunnitelma otetaan käyttöön 1.8. alkaen. Kaikki ammatillisen koulutuksen liikunta- ja kulttuuritoiminnasta kiinnostuneet kutsutaan mukaan ideoimaan ja kehittämään oman järjestöme toimintaa.

Myös tiedottamista kehitetään ja kädessäsi oleva ammatillisen koulutuksen liikunnan ja kulttuurin tietopaketti Action! ilmestyy vuonna 2007 neljä kertaa. Jokaisessa lehdessä halutaan tuoda entistä vahvemmin esille paikallistasolla tapahtuvaa toimintaa ja Sinunkin juttusi ovat tervetulleita mukaan!

Ylläksellä kohdataan

Oma vuoteni vaihtui tunturissa pakassäässä, kuun valossa. Mustasta talvesta ei ollut tietoaakaan. Kun lähes koko Suomi potee lumettomuutta, Tunturi-Lapissa talvi on parhaimmillaan.

Muistathan, että meillä sakulaisilla on oma kohtaamispaikka Ylläksellä. Jos musta talvi vie voimat, lähde poikkeamaan Kuerkievarissa (s. 23) ja tankkaamaan vireyttä valkoisilta hangilta. Ylläksellä panostetaan alueen kehittämiseen. Rinnemäärä kasvaa tänä keväänä 13 uudella rinteellä ja kokonaan uudella ”Aurinkokuru”-rinnealueella. Ylläksellä voit nauttia myös Suomen parhaasta latuverkostosta. Sen 333 kilometriä takaavat, että samaa latua ei viikon



TERHI LEHMUSAARI

aikana välttämättä kovin useasti tarvitse hiihtää. Lähes neljäkymmentä latukahvilaa ja laavaa tarjoavat mahdollisuuden huilata jylhien tuntureiden lomassa. Hiihtoretken tai rinnepäivän päätteeksi voi hemmotella itseään terveyskylvyllä tai palauttavalla hieronnalla. Tavataan keväällä Ylläksellä!

Juna saapuu Tampereen asemalle aikaisin aamulla. Vastassa on nollakeli. Onneksi sentään yön jäljiltä vähän valkoista kuuraa poistamassa pimeyttä. Lunta tarvittaisiin. SAKU ry:n talvikisoissa pitäisi hiihtää tammikuun lopulla Nokialla...

Nautitaan liikunnan riemusta talvien harrastusten parissa, suksilla tai ilman! ■

Tellervo Tarko
toiminnanjohtaja

ACTION! – SAKU ry:n tiedotuslehti

Julkaisija:

Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry
Kuninkaankatu 39
33200 Tampere

Toimitus ja taitto:

Saija Sippola

Ilmestyminen:

Neljä kertaa lukuvuodessa, seuraava numero huhtikuussa 2007. Aineisto: saija.sippola@sakury.net.

Painopaikka:

Offset Ulonen Oy, Tampere

SAKU ry uudistaa organisaatiotaan

Lähde mukaan SAKU-verkoston – tule joukkueeseen, joka kehittää, suunnittelee, toteuttaa ja hallinnoi ammatillisen koulutuksen liikunta- ja kulttuuritoimintaa!

Syyskokous päätti nykyaikaistaa SAKU ry:n järjestöorganisaatiota vastaamaan nykyisen toiminnan haasteita. Toimintaa kehittämään perustetaan kehittämisryhmät, joihin jäseniksi toivotaan eri henkilöstöryhmien edustajia, joilla on halua ja intoa kehittää ammatillisen koulutuksen liikunta- ja kulttuuritoimintaa. Kehittämisryhmät muodostetaan SAKU ry:n eri asiantuntijavastuualueille. Omat kehittämisryhmänsä saavat esim. opiskelijapalvelut, opiskelija-urheilu, opiskelijoiden kulttuuritoiminta, työyhteisöliikunta ja tiedottaminen. Samassa yhteydessä vanhat valiokunnat lakkautetaan.

Kehittämisryhmät muodostavat oman vastuualueensa valtakunnallisen verkoston ytimen. SAKU ry:n hallitus vahvistaa kehittämisryhmäorganisaation helmikuun aikana, minkä jälkeen jäsenyhteisöille lähetetään pyyntö tehdä ehdotuksia ryhmien jäsenistä.

Kehittämisryhmiin valitaan edustajat jäsenyhteisöjen esityksestä. Ryhmät muodostetaan kevään aikana ja ne aloittavat toimintansa 1.8.2007.

Tervetuloa mukaan kehittämään oman liikunta- ja kulttuurijärjestöimme toimintaa! ■

Lisätiedot:
Toiminnanjohtaja Tellervo Tarko
tellervo.tarko@sakury.net
(03) 2602 312, 0400 627 093

Esittelyssä uudet hallituksen jäsenet ja varajäsenet

SAKU ry:n syyskokous pidettiin 4.10.2006 Lahdessa. Uusiksi jäseniksi SAKU ry:n hallitukseen valittiin **Sirkka Wiman** ja **Matti Yli-Lahti** sekä varajäseniksi **Juhani Aaltonen** ja **Kristiina Takaneva**. Tutustu uusiin luottamushenkilöihin!

Kysymykset:

- 1) **Kuka olet?** – Rehtori **Sirkka Wiman**, Ammattiopisto Omnia, sosiaali ja terveys.
- 2) **Mikä on tärkein syys olla mukana SAKU ry:n hallituksessa?** – SAKU ry:n toiminnassa viehättää ajatus siitä, että kulttuuri- ja urheiluharrastukset tukevat opiskelijan ammattiin kasvua. SAKU ry on hyvä kumppani, kun kehitämme kulttuuri- ja urheilutoimintaa opiskelijoille ja henkilökunnalle.
- 3) **Mottosi?** – Kun tavoite on selvä, niin asioilla on taipumus järjestyä.
- 4) **Tärkeimmät harrastuksesi?** – Sauvakävely, hiihto ja lukeminen.
- 5) **Mieleenpainuvien liikunta- tai kulttuuriharrastuskokemuksesi?** – Esimerkiksi hiihtoloman hiihtoretket upeissa tunturimaisemissa Funäsdalissa.



- 1) **Matti Yli-Lahti**, Sedu, Seinäjoen ammattioppilaitoksen rehtori.



- 2) Olen kiinnostunut sekä kulttuurista että liikunnasta. Haluan olla aktivoimassa koulutuksen järjestäjiä liittymään SAKU ry:n jäseniksi sekä osallistumaan tapahtumiin. Toiminta Sakussa antaa enemmän kuin ottaa.
- 3) Aina saa, kun haluaa, ja voi, kun viitsii.
- 4) Musiikki (soittaminen), lenkkeily, hiihto ja matkamoottoripyöräily, kirvesmiestyöt.
- 5) Hiihtäminen keväisillä Lapin hangilla. Kulttuurikokemuksena esiintymisen Torontossa osana Kauhava Big Bandin konserttikiertuetta. Konsertissa mukana olleet 3 000 kuulijaa ryhtyivät tanssimaan pitkin nurmialueita ensimmäisestä kappaleesta lähtien. Olisiko suomalaisilla jotain opittavaa...

- 1) **Juhani Aaltonen**, rehtori, Kokemäenjokilaakson ammattiopisto.
- 2) Kehittää SAKU ry:n toimintaa erityisesti opiskelija-huoltoa ja asuntola-asumista koskeissa asioissa rehtorin näkökulmasta.
- 3) Käytetään maalaisjärkeä!
- 4) Laitesukellus, musiikki ja maataloustyöt.
- 5) Saanan-juoksu vuonna 1969.



- 1) **Kristiina Takaneva**, rehtori Taidon ja kulttuurin oppilaitos TAIKU:ssa (Seinäjoen koulutuskeskus).
- 2) Kulttuurialan oppilaitoksen edustajana tuntuu luontevalta pyrkiä edistämään jäsenistön kulttuuriharrastuksia. Liikuntatapahtumat tukevat jäsenistön terveitä elämäntapoja. Sekä kulttuuri- että liikunta tarjoavat samalla erinomaisia sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuuksia.
- 3) Oikea asenne on onnistumisen avain.
- 4) Itämainen tanssi, tanssiminen, kävely, hiihto, kirjallisuus, musiikki, teatteri.
- 5) Liikuntapuolella mieleenpainuvinta on ollut koulujenvälisissä liikunta- ja urheilukilpailuissa edustaminen. Mieleenpainuvia kulttuurikokemuksia on lukuisia konsertti-, teatteri- ja oopperaesityksiä.



Tervetuloa mukaan TYÖKYKYTALKKOISIIN!

Työkykyä voi kuvata kerrostalona, jonka jokaista kerrosta pitää kehittää jatkuvasti työuran aikana.

Työkykytalon rakentajan kannattaa ensimmäiseksi varmistaa, että perusta (eli fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky sekä terveys) on kunnossa. Ammattiin opiskelevien kohdalla näin ei välttämättä ole, sillä nuorten hyvinvointia ja terveyskäyttäytymistä koskevien tutkimusten mukaan ammattiin opiskelevat liikkuvat vähän ja heillä on huono fyysinen kunto ja kestävyys. Lisäksi monet ammattiin opiskelevat ovat liikapainoisia ja he tupakoivat ja käyttävät alkoholia runsaasti. Perustassa on siis petraamista.

Niinpä opetusministeriö on käyn-

nistänyt keväällä 2006 yhdessä Opetushallituksen ja työmarkkinoiden järjestöjen kanssa hankkeen ammatillisessa peruskoulutuksessa opiskelevien nuorten työ- ja toimintakyvyn parantamiseksi. Valmisteilla olevan työ- ja toimintakykypassin tavoitteena on osaltaan varmistaa, että tulevaisuuden ammatillaiset suoriutuvat hyvää fyysistä kuntoa vaativista työtehtävistä ja jaksavat töissä terveisinä ja stressaantumatta. Työ- ja toimintakykypassi on tarkoitus ottaa käyttöön kokeilu- ja kehittämisvaiheen jälkeen syksyllä 2008.

Työ- ja toimintakykypassin kehittämisen lähtökohtana on, että terveyttä ja työkykyä vahvistavia osuuksia sisältyy monipuolisesti amma-

tillisiin opintoihin niiden eri vaiheissa ja että terveyttä ja työkykyä ylläpitävät osuudet liittyvät kunkin alan vaatimukseen ja ammatin harjoittamiseen. Tämä periaate on tarkoitus ottaa huomioon myös meneillään olevassa opetussuunnitelmien ja tutkintojen perusteiden uudistamistyössä.

Työ- ja toimintakykypassin kehittämisen haasteena on, miten passin suorittaminen mahdollistetaan kaikille opiskelijoille, myös liikunnallisesti passiivisille opiskelijoille, erityistä tukea tarvitseville ja yli 18-vuotiaana opintonsa aloittaville.

Tavoitteena omaehtoinen työ- ja toimintakyvyn ylläpito

Työ- ja toimintakykypassi on osoitus opiskelijan fyysisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä, terveysosaamisesta sekä aktiivisuudesta ja harrastuneisuudesta. Passin tavoitteena on kehittää työkykyä jo opintojen aikana, jotta siirtyminen koulutuksesta työelämään sujuisi jouhevasti.

Työ- ja toimintakykypassin tarkoitus on motivoida ja ohjata opiskelija säännölliseen terveystoimintaan sekä omaehtoiseen toiminta- ja työkyvyn ylläpitoon ja terveyden hoitamiseen. Lisäksi passin avulla tuetaan ammattiin opiskelevien ammatillista kasvua ja kehittymistä sekä vastataan alan työkykyhaasteisiin, esim. työturvallisuuden ja ergonomian osalta. Passin avulla aktivoidaan opiskelijoita myös osallistumaan ja innostamaan muitakin osallistumaan sekä tuetaan vastuullista itsenäisesti ja ryhmässä toimimista. Tämä kaikki vahvistaa yksilön omia voimavaroja, joista päävastuu on yksilöllä itsellään. Työnantaja ja esimiehet ovat puolestaan päävastuussa työkykytalon ylimmästä kerroksesta: työstä ja työoloista.

Passi mukana työnhaussa

Työ- ja toimintakykypassi rakentuu liikunnan ja terveystiedon pakollisten opintojen pohjalle. Lisäksi passiin voi sisältyä sekä koulutukseen kuuluvia että koulutuksen ulkopuolisia opintoja ja suorituksia, jotka selkeästi tukevat työ- ja toimintakyvyn kehittymistä ja kytkeytyvät sisällöllisesti opiskeltavan alan työkykyvaatimuksiin.

Työ- ja toimintakykypassin suorittamisen järjestäminen on koulutuksen järjestäjille vapaaehtoista, samoin kuin osallistuminen on opiskelijalle



vapaaehtoista. Passin myöntää koulutuksen järjestäjä. Työ- ja toimintakykypassi antaa työnantajalle tietoa ammattiin hakeutuvan mahdollisuuksista menestyä alalla. Tarkoitus onkin, että opiskelija hyödyntää passia työnhakutilanteessa.

Koulutuksen järjestäjät voivat osallistua työkykytalon rakennusurakkaan tarjoamalla opiskelijoille valinnan mahdollisuuksia. Työ- ja toimintakykyä edistäviä opintoja ovat esim. työturvallisuus, ergonomia, työhyvinvointi, terveystoiminta ja ensiapu. Kyky huolehtia omasta työkyvystä on osa ammattitaitoa. Niinpä esimerkiksi ammattiaineiden ja liikunnan ja terveystiedon opettajat voisivat yhdessä miettiä, miten tätä ammattitaidon osa-aluetta voisi jo opiskeluaikana parhaiten kehittää ammatillisten opintojen osana ja sisällä. Työkykyä kehittävässä ja ylläpitävässä toiminnassa eri osapuolten yhteistyö tuottaa parhaimman tuloksen. ■

Seija Rasku
ylitarkastaja
opetusministeriö

MATTI VILGREN



Ammattiin opiskelevien työ- ja toimintakyvyn sekä kunnon heikkenemiselle halutaan laittaa piste. Uuden työ- ja toimintakykypassin tavoitteena on herätellä nuoria pitämään parempaa huolta itsestään. Työelämään siirryttäessä työ- ja toimintakuntoinen ja ammattitaitoinen työnhakija on vahvoilla.

Työ- ja toimintakykypassia on ideoitu ja kehitetty Euroopan sosiaalirahaston rahoittamassa ja SAKU ry:n hallinnoimassa Liikkumalla opit ammattiisi II -projektissa. Projekti on jatkoa vuonna 2003 käynnistyneelle hankkeelle, jolla pyrittiin aktivoimaan opiskelijoita ja herättelemään heitä edistämään omaa työ- ja toimintakykyään.

– Opiskelijaliikuntatuutorikoulutusten, erilaisten kerhojen, teemapäivien ja läpi vuoden järjestettävien tapahtumien kautta lähdimme aktivoimaan opiskelijoita liikkumaan sekä osallistujina että osallistajina. Työ- ja toimintakykypassin kautta ajatusta on viety edelleen askel eteenpäin, SAKU ry:n toimin-

TYÖ- JA TOIMINTA- KYKYISYYS teemana uudessa passissa



LIISA SALOMAA

nanjohtaja **Tellervo Tarko** kuvailee kehitystyön etenemistä.

Tuleva työ- ja toimintakykypassi muodostuu vähintään viiden opintoviikon kokonaisuudesta, jossa opiskelijat pääsevät näyttämään osaamistaan työterveystiedossa, terveystiedossa, ammattialan työ- ja toimintakykyvalmiuksissa sekä omista harrastuksissaan. Tavoitteena on, että opiskelijat aktivoituisivat itse toimimaan ja pitämään huolta kunnostaan.

–Vahvuutenamme on, että SAKU ry:n jäseniä ovat koulutuksen järjestäjät, jotka päättävät opetussuunnitelmista ja siten myös tämän opintokokonaisuuden mukaan ottamisesta paikallisesti. Mallin eteenpäin viemiseen meiltä löytyy valmiit kanavat.

Huoli jaksamisesta

Työ- ja toimintakykypassin kehittämiseen on vaikuttanut ministeri **Antti Kalliomäenkin** julkituoma huoli ammattiin valmistuvien työ- ja toimintaky-

vystä. Merkittävää on ollut myös opetusministeriöstä ja Opetushallituksesta saatu tuki kehitystyöhön.

– Kun ajattelee opiskelijoiden nykyistä kuntoa ja tulevaa työvoiman tarvetta, niin tuskin kukaan kiistää, että tilanteeseen on puututtava. Tosi- asia kuitenkin on, että tulevaisuudessa työssä pitäisi jaksaa pitkä sarka usein fyysisestikin raskaissa tehtävissä, Tellervo Tarko muistuttaa.

Työ- ja toimintakyvyn opintokokonaisuudessa opiskelijat pääsevät itse miettimään nykyistä työkuuntoaan ja hyvinvointiaan sekä niiden edistämistä. Kehitystyöhön osallistuneista kouluis- ta on saatu myönteistä palautetta sekä opiskelijoilta että opettajilta.

Yhteistyö välttämätöntä

Passin käyttöönotto mahdollistaa työ- ja toimintakyvyn entistä tavoitteellisemman huomioinnin ammatillisten oppilaitosten liikunnanopetuksessa. Keskeiseen rooliin nousevat

nuorten työ- ja toimintakykyyn liittyvät haasteet ja niihin vastaaminen.

– Projektissa haastavinta on saada liikunnan ja ammattiaineiden opettajat sitoutumaan yhteistyöhön opiskelijoiden työkyvyn kehittämiseksi. Tärkeää on myös saada liikkuminen, ammattiaineisiin integroituna, jatkamaan koko opiskelujen ajan, Tellervo Tarko muistuttaa.

– Tavoitteena olisi, että liikunta saataisiin viimeistään opiskeluiden aikana istutettua osaksi nuorten normaalia elämää. Vielä parempi tietysti olisi, jos opastus liikkuvaan elämäntapaan ja hyvinvoinnista huolehtimiseen saataisiin jo kotona. ■

Sari Mantila-Savolainen



Pirkanmaan Taitokeskuksen tekniikan ja liikenteen opiskelijat testaamassa työkykyään lihaskunnan osalta leikkimielisessä Vahvin tiimi -kisassa.

PASSIA

kehitetään kuudessa oppilaitoksessa

Työ- ja toimintakykypassin rakennetta, keskeistä osaamista, arviointikriteerejä ja toimivia käytäntöjä kehitetään ja testataan parhailaan kuudessa SAKU ry:n jäsenyksikössä. Työstä vastaavat liikunnan ja terveystiedon opettajat Asta Heino Hämeenlinnassa, Paula Raejärvi Tuusulanjärvellä, Ilpo Eloranta Porissa ja Juha Tapio Vammalassa, kehittämispäällikkö Ulla Ruuskanen Espoossa sekä nuoris- ja vapaa-aikaohjaajien opettaja Sanna Anttila Jämsässä.

Ammattialojen edustus kokeiluoppilaitoksissa on laaja. Mukana on opiskelijoita muun muassa metalli-, rakennus-, sosiaali- ja terveys- sekä liikunta-alalta. Opiskelijan siirtyessä työelämään työ- ja toimintakykypassi toimii osoitukseksi opiskelijan fyysisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä, osaamisesta sekä aktiivisuudesta.

Asta Heino Koulutuskeskus Tavastiasta on ollut aktiivisena suunnittelijana Liikkumalla opit ammattiisi -projektissa koko

kolmen vuoden ajan. Kiitosta on saanut erityisesti Astan rakentama terveystiedon opetuspaketti (tarkempi esittely sivulla 16), joka tarjoaa käytännönläheisen kokonaisuuden terveystiedon opetukseen.

– Lähdin mukaan projektiin, koska se antoi mahdollisuuden vaikuttaa ja tuoda kentän kokemusta ja osaamista aineeni opetuksen kehittämiseen. Yleensä opetussuunnitelmat ja tavoitteet sanellaan ja ohjeistetaan ylhäältä, Asta Heino sanoo.

– Aktiivisesti ammattiin -työkykypassille oli olemassa myös selvä tilaus. Keho on väline, jolla työ tehdään, joten sen kunnosta ja hyvinvoinnista huolehtiminen on ratkaisevan tärkeää myös nuorelle ammattilaiselle.

Hyviä tuloksia

Työ- ja toimintakykypassin muodon rakentamista sekä terveystiedon opetuspaketin kokoamista Asta Heino kuvailee työlääksi prosessiksi. Saavutetut tulokset innostavat kuitenkin eteenpäin. Hyvien tulosten luettelo on pitkä: opetuksen

laadun paraneminen, yhteistyön lisääntyminen ammattiaineiden opettajien kanssa, paremmat vaikutusmahdollisuudet liikuntatarjontaan ja entistä paremmat liikuntavälineresurssit.

– Näen liikunnan ja terveystiedon aineena, jonka tavoitteena on parantaa nuoren hyvinvointia ja työkykyä. Passi yksilöllistää opetusta, ja se on saanut kokeiluryhmiltä hyvää palautetta. Lisäksi passi antaa uusia näkökulmia, tsemppiä ja intoa opetukseen.

Liikuntaa koko opintojen ajalle

Porin ammattiopistossa liikuntaa ja terveystietoa opettava Ilpo Eloranta arvioi työ- ja toimintakykypassin tärkeimmäksi tavoitteeksi opiskelijoiden herättämisen pitämään parempaa huolta omasta kunnostaan. Opiskelijoiden kunto on koko ajan menossa alaspäin, mutta silti opiskelijat luulevat pärjäävänsä työelämässä hyvin.

– Kehitystyö on kasvattanut varmuutta ja motivaatiota työssä. Työ on mennyt aktiivisempaan suuntaan sekä itsellä että opiskelijoilla. Opiskelijat tulevat entistä enemmän oma-aloitteisesti kysymään neuvoja omaan kun-

toharjoitteluunsa, Eloranta kiittelee.

Yhtenä tärkeimpänä työ- ja toimintakykypassin tavoitteena Ilpo Eloranta pitää terveystieteiden opintojen jakamista koko opintojen ajalle. Nuorten kanssa pitäisi saada tehdä pitkäjännitteistä työtä.

– Ryhmässä saadaan aikaan hyviä tuloksia. Olen jo joutunut maksamaan yhden pullakahvit, kun rakennuspuolen pojat pistelivät toisiaan kannustaen Cooperin testin yli 2 500 metrin keskiarvolla. Maksoin ne kahvit ihan mielelläni, Eloranta naurahtaa.

Työllistymisen edistäjä

Työ- ja toimintakykypassin suunnittelussa kiinnitetään huomiota myös passin soveltuvuuteen mahdollisimman monelle opiskelijalle. Opintokokonaisuuden voi suorittaa, vaikka ei tiettyjä fyysisiä suorituksia saisikaan tehtyä. Arlainsituutin kehittämisspäälikkö Ulla Ruuskanen kertoo oppilaitoksensa tavoitteena olevan erityisopiskelijoiden työllistymisen ja hyvän elämän edistäminen.

– Arlainsituutissa opiskelijoiden aktiivisuutta ja osallisuutta on kehitetty aktiivisesti vuodesta 2003 alkaen. Pyrimme kehittämään kaikille avoimia oppimisympäristöjä yhteistyössä opiskelijoiden, järjestöjen, ammatillisten oppilaitosten, viranomaisten ja tutkimuslaitosten kanssa.

Yhteistyötä vaatii, että passista saadaan luotua kokonaisuus, joka sopii kaikille ammatillisessa koulutuksessa oleville. Samaan aikaan passin tulisi kuvata opiskelijoiden yksilöllistä toimintakykyä mahdollisimman laajasti.

Paula Raejärvi Tuusulanjärven ammattiopistosta pitää ammatillisten oppilaitosten liikunnanopetuksen tärkeimpänä tavoitteena opiskelijan hyvää työ- ja toimintakykyisyyttä. Nykyinen kehitystyö on vahvistanut uskoa omiin ajatuksiin sekä työkäytäntöihin.

– Työ- ja toimintakykypassi luo opiskelijalle uusia mahdollisuuksia pitää huolta työ- ja toimintakyvystään. Tällä hetkellä pakollisiin opintoihin ei ole kirjattu kuin yhden opintoviikon liikuntaa ja terveystietoa.

Paula Raejärvi korostaa myös



SAIJA SIPPOLA

Passin kehittäjät yhteiskuvassa: Takarivissä Ilpo Eloranta, Juha Tapio, Sanna Anttila, Ulla Ruuskanen, Paula Raejärvi ja Asta Heino. Eturivissä SAKU ry:n Sari Mantila-Savolainen ja Jani Järvelin.

syvemmän yhteistyön lisääntymisen tärkeyttä esimerkiksi terveydenhoitajan ja ammattiaineiden opettajien kanssa. Ammatillisten opettajien kanssa tulee entistä tarkemmin käytyä keskusteluja opetussuunnitelmien sisällöistä ja ammatin vaatimuksista. Lisäksi passi on selkeyttänyt opiskelijan toimintakyvyn kokonaisuuden hahmottamista niin opettajalle kuin opiskelijallekin.

– Passi konkretisoi työ- ja toimintakykyyn liittyvät asiat selkeämmin siihen ammattiin, johon opiskelija on opiskelemassa. Lisäksi passi motivoi opiskelijoita tekemään entistä paremmin omaehtoisia terveysosaamiseen ja liikuntaan liittyviä harjoituksia vapaa-aikanaan.

Muutosta asenteisiin

Vaikka nuorten kunnan heikkenemisestä on käyty paljon keskustelua, nuoret eivät itse miellä kuntoaan esteeksi täysipainoiseen toimimiseen työelämässä. Vammalan ammattiopistossa liikuntaa opettava Juha Tapio toivookin nuorten siirtyvän hyvinvoinnista huolehtimisesta tiedoista tekoihin.

– Opiskelijat ovat jo opiske-

lemaan tullessaan tiedollisesti yllättävän hyvin perillä siitä, mitä tuleva ammatti kropalta vaatii. Samaan aikaan he kuitenkin ajattelevat, että työnsairaudet eivät koske heitä eikä ennaltaehkäisevän työn merkitystä ymmärretä.

Yksi tärkeimmistä työ- ja toimintakykypassin tavoitteista on asenteiden muuttaminen. Vammalassa opiskelijat ovat esimerkiksi paritoina suunnitelleet oman alansa ammattikuntopiiriä, jossa alan työkykyhaasteet tulevat hyvin esille. Motivaatio liikuntaan on kasvanut, kun opiskelijat ovat huomanneet, mitä oma työ kropalta käytännössä vaatii.

Kevään aikana Juha Tapio tulee tuuksi useissa oppilaitoksissa, kun liikunnan, terveystiedon ja ammattiaineiden opettajilta kerätään haastattelemalla tietoja eri alojen ammattikohtaisista haasteista työ- ja toimintakykypassia varten. ■

Sari Mantila-Savolainen



Yhteishenkeä ja oppimisen paikkoja – OPISKELIJAT TAPAHTUMIEN JÄRJESTÄJINÄ

Osallistuminen SAKU ry:n urheilutapahtumiin tarjoaa mahdollisuuden liikkua, kilpailla ja menestyä. Kisojen järjestämisen anti on puolestaan harmaita hiuksia, unettomia öitä ja loppumaton työtaakka? – Ei onneksi niin. Esimerkiksi Jämsässä ja Järvenpäässä huomattiin syksyllä, että kisojen järjestäminen tarjoaa mahdollisuuden kasvattaa oppilaitoksen yhteishenkeä ja tarjota opiskelijoille oppimisen paikkoja ja vastuuta oikeissa työtehtävissä.

Järvenpään ammattiopisto järjesti alkusyksystä SAKU ry:n ammattiin opiskelevien yleisurheilukilpailut. Iso osa kisojen järjestelytehtävistä oli linkitetty osaksi opiskelijoiden ammatintopintoja, ja mukana järjestelyissä oli innokkaasti myös

ammattiopiston henkilöstö.

Idea kisojen järjestelyvastuun ottamisesta heräsi järvenpäläisillä viime vuoden kisoissa Jyväskylässä.

– Siellä tuli mieleen ajatus, että kisat olisi kiva järjestää vaihteeksi Etelä-Suomessa. Paikallinen yleisurheiluseura Järvenpään Palo ja rehtori innostuivat heti ajatuksesta. Kun kisat oli myönnetty meille, lähdin kiertämään ammattiopiston osastoja ja puhumaan asiasta. Vastaanotto oli heti positiivinen, kisajärjestelyjä koordinoi **Lea Väyrynen** muistelee.

Eri opintoalat mukana järjestelyissä

Liikunnanopettaja Väyrynen kertoo olleensa iloisesti yllätynyt siitä, miten hyvin ammattiopiston henkilökunta ja sen myötä myös opiskelijat sitoutuivat kisojen

järjestämiseen. AVV-puolen opiskelijat tekivät kisojen käsiohjelman ja kisavideon, puualan opiskelijat nikkaroivat opastekyltit, maalarit maalasivat kyltit valmiiksi, pukuompelijat suunnittelivat ja ompelivat asut palkintojenjakoon, ruokahuollosta vastasivat Tuusulanjärven ammattiopiston ravitsemuspuolen opiskelijat ja ensiavusta huolehti Tuusulanjärven sosiaali- ja terveystyöntekijä. Sen lisäksi erilaisiin toimitsijatehtäviin ilmoittautui opiskelijoita ja henkilökuntaa vielä tapahtumapäivän aamunakin.

– Tunsin kisapäivänä itseni ihan tarpeettomaksi, kun ei ollut mitään tekemistä, Väyrynen naurahtaa.

Henkilökunnan ja opiskelijoiden työpanoksen lisäksi Lea Väyrynen kiittelee ajanotosta ja tulospalvelusta vastannutta urheiluseuraa hyvästä yhteistyöstä sekä kuntayhtymää ja rehtori **Rauno Hoikkalaa** sitoutumisesta projektiin.

– Johdon tuki oli erittäin tärkeä. Kisapäivänä koulu loppui kello 12, ja

ne jotka eivät osallistuneet kisoihin tai järjestelyihin tulivat katsomaan ja kannustamaan. Toimitsijoille kuntayhtymä tarjosi yhtenäiset Keuda-fleecet ja kisojen jälkeen juotiin rehtorin kanssa kiitoskahvit, Lea Väyrynen luettelee.

Kisat herättivät liikuntakipinän

Lea Väyrysen mielestä kisojen järjestäminen lähensi henkilökuntaa ja opiskelijoita, kun koko porukalla oli yhteinen projekti ja tavoite. Kisat myös herättivät ilahduttavan monissa liikuntakipinän: Henkilöstö innostui kisojen jälkeen kokoamaan oman joukkueen opiskelijoiden sähköturnaukseen, Keuda-cupiin. Opiskelijat ovat puolestaan alkaneet kysellä ensi vuoden yleisurheilukisoista ja osa on aloittanut jo treenaamisenkin.

– Kisoista jäi hirveän hyvä mieli itselle ja kaikille, jotka osallistuivat järjestelyihin. Voisimme järjestää toiset kisat joskus myöhemmin, ei ole mitään negatiivista muistoa.

– Oli ihanaa pystyä tarjoamaan opiskelijoille mahdollisuus liikua ja kilpailla. Kisoissa oli hyvä henki, tultiin maaliin saakka ja kannustettiin kaveria. Eräskin kilpailija auttoi matkan varrelle uupuneen luokkakaverinsa ylös kesken juoksun, Lea Väyrynen muistelee.

Ei leikkimistä, vaan oikea työtehtävä

Marraskuussa Jämsässä pelattiin Ammattiosajan liikuntavuoden loppu-turnaus, jonka lajina oli tansanialainen jalkapallo. Turnauksen järjestäminen oli Jämsän seudun koulutuskeskuksen nuoris- ja vapaa-ajanohjaajiksi opiskelevien nuorten projektitoiminnan ohjausopintojen kurssisuoritus, josta opiskelijat tienasivat 1–2 opinto- viikkoa työtehtävistä riippuen.

Toive tapahtuman järjestämiseen lähti opiskelijoilta itseltään.

– Olimme vuosi sitten pelaamassa Hämeenlinnassa ammattiosajan turnauksessa. Pähkäilimme, että tällainen tapahtuma olisi kiva järjestää. On tärkeä saada opintojen osaksi toimintaa, jossa ei leikitä tapahtuman järjestämistä vaan



Järvenpään ammattiopiston pukuompelijaopiskelijat suunnittelivat ja ompelivat puvut, joita he käyttivät opiskelijoiden yleisurheilukisojen palkintojenjaossa. Kisafiilikseen päästyään tytöt päättivät osallistua tapahtumaan myös kilpailijoina ja starttasivat 4 x 100 metrin viestiin helmat hulmuten.

oikeasti järjestetään tapahtuma, opettaja **Sanna Anttila** kertoo.

Anttilan rooli tapahtuman järjestelyissä oli katsoa päältäpäin, että ideat ja suunnitelmat ovat realistisia, ja auttaa opiskelijoita löytämään kontakteja ja yhteistyökumppaneita. Ilmoittautumiset ja tapahtuman ennakkomarkkinointi hoidettiin SAKU ry:n toimesta käsin, mutta kaikki muut järjestelyt opiskelijat hoitivat itse. Projektiryhmän vetäjänä oli opiskelijoiden keskuudesta valittu projektipäällikkö.

Alkuhankaluuksien jälkeen onnistunut lopputulos

Sanna Anttilan mukaan opiskelijoilla oli aluksi vaikeuksia hahmottaa lopputulos, jota kohti oltiin menossa.

– Määränpää oli pitkään hakusessa. Toinen ongelma oli työnjako. Opiskelijoilla ei ole vielä kokemusta isoista projekteista, joissa tehtävät ja vastuut jaetaan osaan.



Ammattiosajaan liikuntavuoden lajina oli tällä kertaa tansanialainen jalkapallo. Lajia pelataan sovelletuilla futsalin säännöillä ja itse tehdyllä pallolla. Finaalissa kohtasivat Tuusulanjärven ammattiopisto ja Pirkanmaan Taitokeskus. Tuusulanjärvi kirkasti viime vuoden hopeansa kullaksi lukemin 3–2.

alueisiin. Opiskelijoilla oli ensin vaikea luottaa siihen, että toiset hoitavat oman ruutunsa, Anttila kuvailee projektin alkuvaiheen ongelmia.

Alkuvaikeuksista huolimatta lopputuloksena oli erittäin onnistunut ja hyvin organisoitu tapahtuma. Käytännön järjestelyt toimivat, henki oli positiivinen, osallistujat tunsivat itsensä tervetulleiksi ja tapahtuma oli kaiken kaikkiaan nuorten näköinen.

Myös tapahtuman järjestäjät itse olivat tyytyväisiä tapahtuman kokonaisuuteen. Ilon aihe oli esimerkiksi turnauksen rento tunnelma, joka ei tehnyt pelaamisesta liian totista. Myös aikataulut pitivät hyvin, vaikka pelejä pelattiin päivän aikana yli 30.

Sanna Anttila nosti tapahtumapäivän onnistumiseksi myös opiskelijoiden sitoutumisen tapahtumapäivän töihin.

- Kaikki hoitivat omat osuutensa loppuun saakka. Kukaan ei lähtenyt kesken pois vaan loppu-

siivouskin hoidettiin yhdessä. Puoli kuudelta illalla katsoimme toisiamme silmiin ja totesimme, että nyt kaikki on tehty, Anttila muistelee.

Tapahtuman järjestäminen oli Jämsän opiskelijoille konkreettinen oppimisen paikka. Ei leikkimistä vaan oikean tapahtuman järjestämistä oikeille osallistujille – ja vieläpä vaikeimmalle kohderyhmälle, omille ikätovereille.

Tapahtuman jälkeen järjestelyprosessia on käyty läpi purkukeskusteluissa, joissa on mietitty onnistumisia ja niitä asioita, joita nyt osattaisiin tehdä paremmin.

– Yleisesti ottaen opiskelijat ovat olleet yllättyneitä ja iloisia siitä, miten paljon konkreettista oppia tapahtuman järjestämisestä jäi käteen, opettaja Sanna Anttila kiteyttää kokemuksen annin. ■

Saija Sippola

Liikuntavuoden lopputurnaus oli nuorten näköinen

– **Kun opiskelijat** järjestää tapahtuman opiskelijoille, siitä tulee nuorten näköinen. Jos järjestäjinä ovat aikuiset, heiltä voi unohtua jotain, joka on nuorille tärkeää, opiskelija **Toni Nissinen** kiteyttää eron nuorten ja aikuisten järjestämien tapahtumien välillä.

Nissinen toimi projektipäällikkönä Ammattiosajaan liikuntavuoden lopputurnauksen järjestelyissä, joissa oli mukana luokallinen Jämsän seudun koulutuskeskuksen nuoriso- ja vapaa-ajanohjaajiksi opiskelevia nuoria. Opiskelijat hoitivat kuntoon tapahtuman tilat ja luvat, suunnittelivat tapahtumapäivän ohjelman ja oheistapahtumat sekä vastasivat monista muista ennakkojärjestelyistä.

Tapahtumapäivänä tekemistä riitti infopisteessä, järjestyksenvalvonnassa, tuomaroinnissa, toimitsijatehtävissä, ensiavussa ja muissa käytännön hommissa.

Kiitettävä arvosana järjestelyille

Toni Nissisen mielestä 12 joukkueen ja noin 140–150 henkilön lopputurnauksen järjestäminen oli hyvä ja monipuolinen harjoitustehtävä opiskelijoille.

– Jos tapahtuman järjestämistä opiskelee vain kirjoista, asiat unohtuu helposti. Olemme oppineet tässä projektissa paljon, ja kun asioita tekee käytännössä, ne jää paremmin mieleen.

Nissinen piti tapahtumaa onnistuneena ja haarukoi kokonaisarvosanaa kahdeksan ja yhdeksän välille.

– Kaikkea ei muista eikä ymmärrä miettiä etukäteen, joten tapahtumapäivänä hoidettiin sitten vielä viimeisiä asioita kuntoon. Mitään suuria ongelmia ei onneksi kuitenkaan ollut.

– Turnauksessa oli hyvä ja yhtenäinen henki. Oheisjutut olivat oleellinen osa tapahtumaa. Bändi, musiikki, kuulutukset ja maskottipanda loivat tunnelmaa, Toni Nissinen kiittelee. ■

Opiskelijat lajivastaavina kulttuurikilpailuissa 2008



Savonlinnan kulttuurikilpailuissa vuonna 2005 opiskelijat ottivat isoa roolia mm. kisatapahtumien juontajina.

Sekä Ammattiin opiskelevien kulttuurikilpailut että Taitaja 2008 -kilpailut järjestetään Espoossa Tapiolan ja Otaniemen alueella 16.–19.4.2008.

Tapahtumien järjestämisestä vastaa kolme suurta ammatillisen koulutuksen kuntayhtymää Uudellamaalla: Espoon seudun koulutuskuntayhtymä Omnia, Keski-Uudenmaan ammattikoulutusyhtymä sekä Länsi-Uudenmaan ammatikoulutuskuntayhtymä. Kuntayhtymien jäsenkuntia on 23 ja alueella asuu kaiken kaikkiaan yli 600 000 asukasta. Yhteinen valmistautuminen tapahtumaan aloitettiin syksyllä 2005.

Kilpailujen järjestäminen osa opetusta

Aiemmissa kulttuurikisoissa lajivastaavina ovat toimineet henkilöstön edustajat. 2008 kisoissa lajivastaavina ovat ensimmäistä kertaa opiskelijat.

– Tiesimme, että jo vuosien ajan opiskelijat ovat innolla osallistuneet kulttuurikilpailujen tukipalveluiden järjestelyihin. Tästä rohkaistuneina ajatelimme, että lajivastaavan tehtävätkin voisi antaa opiskelijatiimeille, sillä eräs tavoit-

teemme on toteuttaa kilpailut mahdollisimman pitkälti osana opetusta. Kulttuurikilpailuthan ovat mitä parhaiten tapahtuma, jos halutaan tarjota opiskelijoille mahdollisuus projektiopimiseen, kulttuurikoordinaattori **Jussi Kaatrasalo** kertoo.

Kisoissa paikanpäällä toteuttavien lajien järjestämisestä vastaavissa tiimeissä on 3–4 matkailualan perustutkintoa suorittavaa opiskelijaa kussakin. He suorittavat viiden opintoviikon kokonaisuuden, jonka nimi on ”Tapahtuman suunnittelu ja toteutus”.

Viiden opintoviikon paketti

– Opetussuunnitelma oli tehty valmiiksi ennen kuin päätimme ryhtyä tähän projektiin, joten mukautimme kulttuurikilpailujen projektiopinnot olemassa oleviin opintoihin, tiimien koulutuksesta vastaava **Paula Raejärvi** sanoo.

Ensimmäinen puoli opintoviikkoa viidestä opintoviikosta suoritetaan keväällä 2007 luontoaktiiviteettien opintoina. Paula Raejärvi opettaa kyseistä kokonaisuutta itse, joten sieltä oli helppo siirtää tunteja kulttuurikisaprojektiin. Seuraava opintoviikko menee syksyllä 2007 matkailupalveluiden työssäoppimisjaksolta.

– Siinä varmasti jo sekä tavoitteet että sisältö kohtaavat myös näissä projektiopinnoissa, Raejärvi arvioi.

Kevään 2008 ensimmäinen yhden opintoviikon kokonaisuus menee myös työssäoppimisen kokonaisuudesta. Kilpailujen aikana suoritettavat työt otetaan vapaasti valittavista opinnoista (2 ov.) ja raportointi

muista valinnaisista (0,5 ov).

– Muissa valinnaisissa opiskelijat ovat aiemmin järjestäneet esimerkiksi yksikkömme liikuntailtapäiviä. Nyt tämä jää väliin ja tunnit käytetään tähän projektiin, Raejärvi kertoo.

Haastetta odotetaan jo

Tiimien vastuulla on kaikki kilpailupaikalla tapahtuva toiminta. Tiimiläiset lähtevätkin tutustumaan kulttuurikisoihin Hämeenlinnaan tänä keväänä.

– Opiskelijat ovat paikanpäällä Hämeenlinnassa kaikki kolme päivää, jotta he pääsevät näkemään minkälaisesta tapahtumasta on kysymys, mitä kilpailuissa käytännössä tapahtuu ja mitä tarpeista oman sarjan toteutuksessa tarvitaan, kulttuurikoordinaattori Jussi Kaatrasalo kertoo.

– Syksyllä tiimit laativat suunnitelman omien sarjojensa toteutuksesta. Uskon, että tiimiläisiltä tulee paljon tuoreita ideoita kulttuurikisojen kehittämiseen, nyt kun he pääsevät hyvissä ajoin toimintaan mukaan.

Opiskelijat ovat tulevasta haasteesta innoissaan.

– Loistavaa päästä mukaan näin isoon projektiin. Kovin monelle ei tule tämmöistä tarjousta vastaan! Odotan paljon uusia kokemuksia, ihmisiä, tekemistä... Täysin ei ole vielä kaikki hahmottunut, mutta eiköhän se siitä, kun päästään kunnolla projektiin käsiksi, opiskelija **Riikka Tuomela** arvioi.

– Kiva että pääsee järjestämään juttua käytännössä, se opettaa kuitenkin perusteellisemmin ja todellisemmin kuin pelkkä teoria, **Nelli Mustonen** täydentää.

Kisojen aikana lajitiimien tukena on 4 henkilökuntaan kuuluvaa tiimivastaavaa, jotka ideoivat suunnitteluvaiheessa esimerkiksi tuomaroinnin, estraditekniikan, majoituskeskuksen ja tiimien koulutuksen toteuttamista. Lisäksi kaksi tiimivastaavaa suunnittelee ennakkoon lähetettävien töiden sarjojen toteutusta, tietenkin osana opetusta. ■

Futista umpihangessa ja tansanialaisittain –

TUUTORIT järjestävät tapahtumia Kainuun ammattiopistossa

Viime keväänä SAKU ry:n opiskelijaliikuntatuutorkoulutukseen osallistuneet Kainuun ammattiopiston tuutorit ovat pistäneet tuulemaan omassa oppilaitoksessaan. Vajaan vuoden aikana tuutorit ovat järjestäneet jo kaksi isoa liikuntatapahtumaa ja kasanneet joukkueen SAKU ry:n tyttöjen salibandysarjaan. Seuraavaksi suunnitelmissa on lukion ja ammattiopiston välinen salibandyn haasteottelu.

Kajaanin tuutorit ovat lähteneet toteuttamaan isoja tapahtumia ennakkoluulottomasti. Kaikille Kajaanin toisen asteen opiskelijoille keväällä järjestetty umpihankifutis kokosi noin 140 osallistujaa ja syksyllä pelattuun tansanialaisen jalkapallon turnaukseen tuli mukaan yli 100 pelaajaa. Molemmat turnaukset sujuivat hyvin ja saivat positiivisen vastaanoton.

– Sekä lukiolaisille että ammattikoululaisille suunnattu umpihankifutis oli monille ihan uusi laji, ja pelaajat tykkäsivät siitä, että saivat rymytä oikein kunnolla, liikuntatuutor **Katariina Nieminen** kertoo.

– Tansanialaisen jalkapallon turnaus järjestettiin puoles-



Tansanialaisen jalkapallon turnaus päättyi palkintojenjakoon.

taan ensimmäisen vuoden opiskelijoille ja siinä pelattiin luokkajoukkueittain. Porukat pääsivät tutustumaan toisiinsa ja pelit olivat hauskoja, kun esimerkiksi lähihoitajat haastoivat paperin pojat, Nieminen kuvailee.

Koordinaattori ideoi, tuutorit järjestävät

Turnauksen järjestämiseen vaadittavat tiedot ja taidot Kainuun ammattiopiston tuutorit saivat SAKU ry:n liikuntatuutorkoulutuksesta. Viime kevään koulutukseen osallistui Kajaanista vii-



Umpihankifutista harjoiteltiin myös SAKU ry:n tuutorikoulutuksessa helmikuussa 2006 Rovaniemellä.

den opiskelijan ryhmä, joista neljä on jatkanut mukana tuutoritoiminnassa tänäkin lukuvuonna.

– Kevään koulutus oli mukava, liikunnantäyteinen. Saimme hyviä vinkkejä turnauksen järjestämiseen ja ryhmän ohjaamiseen, Katariina Nieminen muistelee.

Neljän koulutuksen käyneen tuutorin ydinryhmän lisäksi toiminnassa on mukana kymmenisen uutta innostunutta tuutoria, jotka vasta odottelevat koulutusta. Toiminnan tärkeä lenkki on myös liikunnanopettaja **Eila Väisänen**, joka toimii tuutoreiden apuna ja tukena.

– Eila on hyvä yhteenkokoaja. Hän kutsuu porukan koolle ja antaa meille hyviä ideoita, Katariina Nieminen kiittelee.

– Oma roolini on olla organisaattorina ja ideoijana. Autan silloin, kun apua pyydetään, Eila Väisänen itse määrittelee.

– Opiskelijat ovat sitoutuneet toimintaan hyvin. He kantavat vastuuta ja usein toteavatkin minulle, että kyllä me Eila tämä hoidetaan, Väisänen nauhahtaa.

Tuutoriporukan sisäinen työnjako muotoutuu tauko-kohtaisesti. Suun-

nittelu aloitetaan yhteisellä aivoriuhella, jossa pohditaan mitä järjestetään, millä aikataululla järjestetään ja mitä kaikkea pitää tehdä ja hankkia. Yhdessä sovitun työnjaon mukaan kukin sitten tekee, mitä parhaiten osaa. Katariina Nieminen harrastaa itse salibandya, joten palloiluturnauksissa hänelle luontaisia tehtäviä ovat olleet esimerkiksi otteluohjelmien tekeminen ja tuomarina toimiminen.

Jatkuvuutta toimintaan

Opiskelijoiden aktiivisesta toiminnasta on iloa ja hyötyä sekä nuorille itselleen että koko oppilaitokselle. Myös Katariina Nieminen uskoo tuutoritoiminnassa oppimistaan tiedoista ja taidoista olevan apua hänelle myöhemminkin elämässä.

– Ryhmänohjauksen taitoja voi tarvita kuka vaan, koska vaan. Itse aion suuntautua liikunta-alalle, joten näistä taidoista on varmasti hyötyä. Lisäksi tässä on saanut mukavia kokemuksia ja elinikäisiä ystäviä, kaksoistutkintoa viimeistä vuottaan opiskeleva Nieminen luettelee.

Oppilaitoksen näkökulmasta liikuntatuutoritoiminta on tuonut Kajaaniin mukanaan lisää vapaa-ajantoimintaa ja nuorten näköisiä tapahtumia.

– Tuutorit ovat saaneet kavereitaan mukaan järjestelyihin ja palaute tapahtumista on ollut erittäin positiivista. Hommaan on tullut myös jatkuvuutta, kun ensimmäisen vuoden opiskelijoista löytyy jo halukkaita tulevia tuutoreita, Eila Väisänen iloitsee.

Kainuun ammattiopistossa on tuutoritoiminnan käynnistämisen lisäksi satsattu muutenkin opiskelijoiden vapaa-ajan toimintaan. Oppilaitoksessa on aloittanut työnsä vapaa-ajanohjaaja, joka alkaa vetää harrastuskerhoja ja toimii Eilan apuna tuutoritoiminnan organisoinnissa.

– Odotan vuodesta 2007 mukavaa liikuntavuotta, Kainuun ammattiopiston Eila Väisänen myhäilee. ■

Saija Sippola

TILAA

terveystiedon opetuspaketti: ”Aktiivisesti ammattiin”

SAKU ry:n Liikkumalla opit ammattiisi -projektissa on kasattu cd-levy, joka sisältää valmiita opetussisältöjä, testejä, kalvopaketteja ja toiminnallisia ideoita ammatillisen koulutuksen terveystiedon opetukseen. Materiaalin on koonnut terveystiedon ja liikunnan lehtori **Asta Heino** Koulutuskeskus Tavastiasta.

Tilaa cd-levy veloituksetta SAKU ry:n toimistosta:
sari.mantila-savolainen@sakury.net, (03) 2602 314.

Opetuspaketin sisältö lyhyesti:

1. Terveys, hyvinvointi ja toimintakyky

- Tutustuminen opiskelijoihin ja virittyminen aiheeseen
- Mitä terveys merkitsee?
- Oma hyvinvointianalyysi

2. Kansansairaudet

- Elämäntavoilla on väliä
- Suomalaisten tyypilliset kansansairaudet

3. Luotu liikkumaan

- Terveysliikunnan käsite
- Liikuntapiirakka ja liikuntasuosituksat
- Oma liikuntasuunnitelma

4. Elämäni eväät

- Terveellisen ravitsemuksen perusteet
- Ravitsemussuosituksat, lautasmalli
- Kuidut, rasvan määrä ja laatu, pikkusyömiset
- Oma ruokapäiväkirja

5. Tupakka ja alkoholi

- Oma suhtautuminen tupakointiin
- Miten valmistautua tupakoinnin lopettamiseen?
- Nuuska
- Miksi päihteitä käytetään?
- Kohtuukäyttöä vai suurkulutusta?



6. Urho vai Urpo?

- Sukeletaan MC Urhon mukana epäterveellisen elämän vaikutuksiin keski-ikäisen Urpon kehossa ja elimistössä.

7. Mielenterveys, ihmissuhteet ja uni

- Itsearvostus, tyytyväisyys omaan elämään
- Psykkiset voimavarat
- Mielenterveyden rakentuminen ja tyypilliset mielenterveyden ongelmat

8. Seksuaaliterveys

- Tukimateriaalina Väestöliiton valmistama materiaali
- Ehkäisymenetelmät

9. Ensiapu

- Ensiapu pakalaisille
- Ensiapukurssi I

– Terveystieto ei ole irrallinen oppiaine, vaan tärkeä osa elämänhallintaa, terveysosaamista ja -käyttäytymistä sekä ammatillista kasvua. Terveystietoon liittyvät asiat on opetettava niin, että nuoret kokevat ne tärkeiksi, liikunnan ja terveystiedon lehtori **Asta Heino** Koulutuskeskus Tavastiasta sanoo.

Heino onkin koonnut terveystiedon opetuksen tueksi Aktiivisesti ammattiin -opetuspaketin, joka sisältää valmiita opetussisältöjä, testejä, kalvopaketteja sekä ideoita ammatillisen koulutuksen terveystiedon opetukseen.

– Opetuspaketin kasaaminen oli iso työ. Luovan työn tekeminen vie älyttömästi aikaa, ja materiaalia on mietitty ja muutettu moneen kertaan. Ison urakan aikana oli kuitenkin heino huomata, että omalla tietotaidolla on käyttöä, Heino kuvailee työprosessiaan.

Terveystieteiden maisteriksi vuonna 2002 valmistunut Heino on koonnut Aktiivisesti ammattiin -pakettiin itse opiskeltua ja omassa opetuksessa testattua sekä eri tietolähteistä poimitua materiaalia.

– Materiaalia on varmasti enemmän kuin mitä yhden opintoviikon kurssille mahtuu. Opettajan tehtävä on valikoida omalle ryhmälleen sopivimmat osiot ja soveltaa niitä, Asta Heino ohjeistaa.

Opitun vertaamista omiin elämäntapoihin

SAKU ry:stä cd-levyllä tilattava opetuspaketti on jaettu yhdeksään lukuun, joissa käsitellään eri teemoja. Oman lukunsa ovat saaneet hyvinvointi ja toimintakyky, kansansairaudet, liikunta, ravitsemus, tupakka ja alkoholi, mielenterveys, seksuaaliterveys sekä ensi-apu. Luvut sisältävät valmiita PowerPoint-esityksiä, kuvia, erilaisia harjoituksia, testejä sekä linkkejä lisätiedon lähteille Internetiin.

Kaikkien lukujen perusideana on tarjota opiskelijoille faktatietoa terveydestä mahdollisimman elämyksellisellä, toiminnallisella, konkreettisella ja henkilökohtaisella tavalla. Opitun faktatiedon vertaaminen omiin elämäntapoihin on oleellinen osa oppimista.

Asta Heino on aktivoinut opiskelijoita liikku-
maan ja kantamaan huolta terveydestään
myös liikuntatuutoroinnin kautta. Kuva
tuutoreiden vetämästä liikuntatuokiosta
Varalan urheiluopistossa pidetystä
koulutuksesta.

– Vaikuttavuus ja oma oivallus voi-
vat tuottaa sen, että opiskelija muut-
taa käyttäytymistään. Passiivinen voi
innostua liikunnasta ja lisätä arkiliik-
kumisen määrää tai tupakoija voi alkaa
miettiä lopettamista, Heino sanoo.

Verkkoa kannattaa hyödyntää

Tärkeä osa Asta Heinin terveystie-
don opetusta ja Aktiivisesti ammat-
tiin -opetuspakettia ovat erilaiset
testit, joita opiskelijat tekevät itsenäi-
sesti esimerkiksi Internetin välityksellä.
Netin monipuolinen hyödyntäminen
oli uusi oivallus myös Asta Heinolle.

– Aiemmin en osannut oikein hyö-
dyntää nettiä opetuksessa, mutta kun
aloin perehtyä asiaan, huomasin, miten
paljon hyvää materiaalia sieltä löy-
tyykään.

Netin käyttäminen on nuorille luon-
tevaa ja esimerkiksi erilaisten nettites-
tien tekeminen tai mainion MC Urho



SAIJA SIPPOLA

Elämyksellistä ja konkreettista TERVEYSTIEDON OPETUSTA

-palvelun tutkiminen ovat opiskelijoille
kiinnostavampia tapoja oppia uutta ja
kyseenalaistaa omia elämäntapojaan
kuin perinteiset kalvosulkeiset.

Myös esimerkiksi päihdevalistuk-
sessa luokkahuoneen ulkopuolelta tule-
va valistus voi olla tehokkaampaa kuin
opettajan saarnat.

– Kun opiskelija täyttää netissä
Audit-testin ja tuloksena on se, että
nuori on alkoholin suurkuluttaja, se
kolahtaa ihan eri tavalla kuin opettajan
antama valistus. Opettajan tehtävä on
sitten tarjota keskusteluapua ja miettiä
yhdessä opiskelijan kanssa, mitä asialle
voisi tehdä.

Tiedon muruset käynnistävät positiivisen kierteen

Terveystieto on monitieteellinen, laaja
oppiaine, jonka oppikirjoissa on loppu-
maton määrä tietoa. Asta Heino keho-
taa opettajia miettimään, mikä määrä
tietoa on riittävää ja millä teemoilla ja
painotuksilla pystytään parhaiten vai-
kuttamaan opiskelijoiden hyvinvoin-
tiin ja arjen valintoihin.

– Kyse on kasvatustyöstä. Tiedon
murusista osa menee perille, osa ei.
Terveysterroria on

ehdottomasti vältettävä.

– Tärkeintä on se, että opiskelija
alkaa ajatella asioita omalta kohdal-
taan. On se opiskelijalle kolahtava asia
sitten liikunta, ravinto tai lepo, sillä ei
ole merkitystä. Tärkeintä on käynnistää
positiivinen kierre, Asta Heino kan-
nustaa. ■

Saija Sippola

– open apu verkossa

Opetushallituksen EDU.fi-verkkopalvelu on toiminut opettajien apuna 2000-luvun alusta alkaen. Sivujen tarkoituksena on tukea opettajien jokapäiväistä työtä ja antaa myös vinkkejä tieto- ja viestintätekniikan käyttöön opetuksessa. Käyttäjät ovat löytäneet palvelun varsin hyvin; esimerkiksi syyskuussa 2006 osoitteeseen www.edu.fi klikattiin yli 250 000 kertaa.

EDU.fi-sivut pitävät sisällään koko opetuksen kirjon esiopetuksesta ja iltapäiväkerhotoiminnasta perusopetukseen, lukiokoulutukseen, ammatilliseen peruskoulutukseen ja aikuiskoulutukseen saakka. Verkkopalvelusta voi etsiä tietoa kustakin koulutustasosta oppiainekohtaisesti.

Liikunnan sivut EDU.fi-verkkopalvelussa tarjoavat liikunnanopettajille sekä erilaisten liikuntaryhmien ohjajille ja valmentajille informaatiota, tukimateriaalia, tutkimustietoja, uutisia ja yhteystietoja.

– Sivuja kehitetään jatkuvasti yhteistyössä alan toimijoiden kanssa laadukkaan liikuntakasvatuksen tueksi, Opetushallituksen opetusneuvos **Matti Pietilä** kertoo.

Käytännön opetusmateriaalia jo 20 lajista

Liikunnan sivujen perusajatuksena on ollut rakentaa sellainen verkkoympäristö, josta niin harjaantumattomammalla kuin harjaantu-

Opetusneuvos **Matti Pietilä** kannustaa opettajia hyödyntämään EDU.fi-sivustoa monipuolisesti työssään.



SAIJA SIPPOLA

neekin opettajat saivat laadukasta informaatiota ja työkaluja omiin opetustapahtumiinsa. Sivuilta löytyy sekä taustoittavia artikkeleita että konkreettisia käytännön vinkkejä liikuntatuntien rakentamiseen. Eri lajien opetusmateriaalit ovat osa laajaa Laatua liikuntakasvatukseen -kokonaisuutta.

– Artikkelien tavoitteena on luoda laaja näkymä siitä, kuinka toiminnallinen, turvallinen ja oppijakeskeinen opetus olisi tehokkaasti mahdollista liikunnan opetuksessa.

– Opetusmateriaalit eri lajeista ovat puolestaan kokonaisuus, jonne valmistetaan lajiliittojen ja opetuk-

sen asiantuntijoiden yhteistyönä luokkatasoihin räätälöityjä sisältöjä yksittäisiä liikuntatunteja varten, Pietilä selvittää.

Liikuntakasvatuksen käytännön opetusmateriaalia on valmiina jo 20 eri lajista. Laatua liikuntakasvatukseen -projekti ei kuitenkaan ole vielä päätöksessään – sivuille mahtuu vielä lisäksi koululiikuntaan sopivia lajeja.

– Kaikkiaan yhteistyötä tehdään tällä hetkellä yhteensä 30 lajiliiton kanssa, Matti Pietilä kertoo. ■

Saija Sippola



Mitä EDU.fi:n liikuntasivuilta löytyy ja miten sinne pääsee?

Opetushallituksen EDU.fi-nettisivut sisältävät tuhansia sivuja tietoa, vinkkejä ja opetusmateriaalia pikkunassikoiden iltapäivätoiminnasta ammatilliseen peruskoulutukseen saakka. Ensimmäinen surffailukerta voi aiheuttaa sivujen käyttäjälle jopa pienen infoähkyn, mutta jo ensimmäisen käyttökerran aikana sivujen rakenne ja logiikka alkaa aueta ja tietoa on helppo löytää.

Action!-lehden koekäyttäjä kurkisti EDU.fi-portaalin liikunnanopetuksen osioon ja löysi sivuilta kiinnostavaa tietoa terveydestä, liikunnasta, liikuntakasvatuksesta ja eri lajeista.

Koekäyttäjä seikkailee EDU.fi:ssä

Liikunnan sivut löytyvät helposti, kun naputtelee selaimen osoitteen www.edu.fi ja valitsee etusivun vasemmasta navigaatiopalkista *Ammattillinen peruskoulutus > Yhteiset opinnot > Liikunta*. Liikunnan sivustolla voi valita viidestä pääteemasta:

- *Laatua liikuntakasvatukseen*
- *Soveltava liikuntakasvatus*
- *Terveysliikunta*
- *Tutkimuksia*
- *Verkkomateriaaleja opetukseen.*

Näiden teemojen lisäksi sivuilla on uutispalsta, josta löytyy aina tuorein tieto sivuihin liittyen, sekä kokoelma yhteisölinkkejä liikuntaan ja liikuntakasvatukseen liittyvistä järjestöistä, koulut-

tajista ja muista yhteisöistä.

Soveltava liikuntakasvatus, Tutkimuksia ja Verkkomateriaaleja opetukseen

Liikunnan sivuston pääteemoista Laatua liikuntakasvatukseen -osio sekä Terveysliikunnan sivut ovat selvästi laajimmat, joten koekäyttäjä päättää vilkaista ensin läpi muut osiot ja palata lopuksi näihin kahteen laajempaan kokonaisuuteen.

Soveltava liikuntakasvatus on saanut sivustossa oman erillisen osionsa. Aihe onkin erittäin tärkeä, sillä jokaisessa yleisopetuksen liikuntaryhmässä on keskimäärin kolme erityisen tuen tarpeessa olevaa opiskelijaa. Tuen tarvetta voivat aiheuttaa erilaiset tarkkaavaisuuden häiriöt, vaikeudet sosiaalisten taitojen alueella tai motoriset ongelmat. Soveltavan liikuntakasvatuksen sivuilta löytyy verkkokurssi, joka pitää sisällään mm. taustatietoa erilaisista erityistarpeista sekä vinkkejä soveltavan liikunnanopetuksen toteuttamiseen.

Tutkimuksia-sivulla on nimensä mukaisesti tutkimustiivistelmiä ja linkkejä erilaisiin liikunnan ja liikuntakasvatuksen tutkimuksiin ja julkaisuihin. *Verkkomateriaaleja opetukseen* -sivu esittelee puolestaan EDU.fi-sivuston ulkopuolisia verkon virikemateriaaleja liikunnan opettajille. Sivun täydentää EDU.fi:n liikunnan sivujen tarjontaa, mutta muuhun sisältöön verrattuna se jää hieman erilliseksi.

Terveysliikuntaa konkreettisesti ja kansantajuisesti

Terveysliikunnan painoarvo sekä liikunnan tutkimuksessa että opetuksessa on kasvanut viime vuosina vahvasti. Erityisen tärkeää terveyttä edistävä liikunta on ammatillisessa koulutuksessa, jossa koulutetaan osajia fyysisesti varsin vaativiin työtehtäviin.

EDU.fi esittelee terveystieteiden ja liikunnan kysymyksiä sekä terveystieteiden ja liikunnan kysymyksiä kansantajuisesti ja konkreettisesti. Oman osionsa sivuilla ovat saaneet myös erilaiset liikkumiseen ja liikkumattomuuteen liittyvät sairaudet kuten aikuistyyppin diabetes ja selkävaivat.

Laatua liikuntakasvatukseen: taustoja ja opetusmateriaalia

Laajin ja mielenkiintoisin liikunnan sivujen osioista on *Laatua liikuntakasvatukseen* -sivusto, jonne löytää myös suoralla osoitteella: www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen.

Osion artikkelit tarjoavat opettajalle ajatuksia, tukea ja työvälineitä laadukkaaseen liikuntakasvatukseen. Laajoissa artikkeleissa pohditaan esimerkiksi, mitä liikuntakasvatus on, millaista kasvua ja kehitystä lapsen ja nuoren eri ikävaiheissa tapahtuu, mitä ydinkeskeinen opet-

taminen tarkoittaa ja millaisilla eri tavoilla liikunnan opetusta voi organisoida. Myös fyysisen toimintakyvyn osa-alueet – liikkuvuus, kestävyys, nopeus, taitavuus ja voima – esitellään omissa artikkeleissaan.

Laatua liikuntakasvatukseen -sivuilta löytyy myös konkreettisia opetusmateriaaleja 20 eri urheilulajista. Lajisivuja tehdään yhteistyössä eri lajiliittojen kanssa, ja tällä hetkellä valmiina on seuraavat lajit:

- yleisurheilu (juoksut, hyppy, heitot)
- jääliikunta, maastohiihto
- jalkapallo, koripallo, käsipallo, lentopallo, pesäpallo, salibandy
- uinti ja vesipelastus
- retkeily, suunnistus
- tanssi, paritanssi
- välinevoimistelu ja voimistelu ilman välineitä
- keppijumppa, koulupaini, sauvakävely, sirkustelu ja akrobatia, ultimate.

Lajisivujen materiaaleista löytyy erilaisia harjoite- ja oppitunti-ideoita erikäisille luokkaryhmille (luokat 1–2, 3–4, 5–6, 7–9, toinen aste), joten opetus sisältöjen valitseminen on varsin helppoa. Tosin mikään ei tietenkään estä soveltamasta esimerkiksi nuoremmille tarkoitettuja harjoitteita vanhempien ryhmään tai toisin päin, jos se ryhmän taitotasoon verrattuna tuntuu järkevältä.

Oppituntivinkkien lisäksi monista lajeista kerrotaan taustatietoa lajin edellyttämistä varusteista, olosuhteista, tekniikasta ja turvallisuusasioista.

Koekäyttäjän kommentit

EDU.fi:n liikuntasivuissa riittää paljon tutkittavaa ja luettavaa. Taustoittavat artikkelit ja konkreettiset käytännön opetusvinkit muodostavat monipuolisen kokonaisuuden, josta on iloa ja hyötyä varmasti sekä aloittelevalle että kokeneemmalle opettajalle.

Ensimmäisellä lukukerralla sivuston mielenkiintoisimmalta annilta tuntui Laatu liikuntakasvatukseen -osio. Lukukertaa ei kannata kuitenkaan jättää yhteen, sillä EDU.fi-nettisivusto kehittyy koko ajan. Liikunnanopettajan kannattaakin ottaa EDU.fi vakituisten käyntikohteiden listalle ja hyödyntää sen palveluja opetuksessaan. ■

Saija Sippola

SAIJA SIPPOLA



”...tai jos sittenkin ryhtyisin yrittäjäksi. Siinä kun ei tarvitse onnistua. Riittää, että yrittää”, Anne Voutilainen naurattaa yleisöä Taitaja-kisojen esiintymislavalla. Stand-up-koomikko on ladannut muutaman minuutin esitykseensä laajan kirjon huumoria eri ammattialoista – mutta miten Voutilaisen oma urakehitys eteni perhepäivähoitajan opinnoista stand-up-lavalle?

Stand-up-koomikko Anne Voutilainen opiskelee teatteritekniikkaa Savonlinnan ammatti- ja aikuisopistossa. Alun perin Anne opiskeli ja valmistui perhepäivähoitajaksi. Alan työt eivät kuitenkaan houkuttelleet – jos perheen perustamista ja kahden oman lapsen hoitamista

ei sitten lasketa alan työkokemukseksi. Kotona vietettyjen vuosien jälkeen Anne huomasi, että teatteriharrastus kiinnosti yhä enemmän ja että harrastuksesta voisi vielä muotoutua ammatti.

– Olen harrastanut teatteria kahdeksan vuotta. Sitä kautta syntyi kiinnostus myös opiskella alaa. Minua kiinnostaa teatterissa oikeastaan kaikki, näyttelemisestä maskeeraukseen, Anne Voutilainen kertoo.

– Olen ollut esiintyjä lapsesta saakka. Tulen hulluksi ja alan esiintyä vaikka kotona, jos en pääse lavalle.

Kaverit katsomossa kulttuurikisoissa

Stand-up-komiikka alkoi kiinnostaa Anne Voutilaista vuoden 2005 alku-

Anne Voutilainen

– teatteri vei voiton lastenhoitoalasta

puolella, kun SubTV:llä pyöri mainos uudesta stand-up-kykyjä etsivästä ohjelmasta. Voutilainen laitto hakupaperit sisään ja pääsi 39 muun kandidaatin kanssa karsintoihin esittelemään taitojaan.

– Minut valittiin niiden 12 joukkoon, jotka pääsivät mukaan varsinaiseen televisio-ohjelmaan. Kuuden parhaan joukkoon en enää päässyt, mutta kokemus oli silti aivan mahtava, Anne kertoo.

SubTV:n Get Up, Stand up -ohjelma poiki Annelle tarjouksia stand-up-keikoista – ja samaan syssyyn tulivat myös Savonlinnassa pidetyt Ammattiin opiskelevien kulttuurikisat, joissa stand-up-komiikka oli näytöslajina. Anne Voutilainen osallistui kisoihin ja voitti sarjan.

– Tosin osallistujakin oli vain kaksi, Anne naurahtaa.

– Kokemus oli hirveä, kun kaikki luokkakaverit olivat katsomassa ja samaan aikaan piti olla töissä toisella kisapaikalla. Toisaalta oli hienoa voittoa ja saada mitali, ensimmäinen mitali, jonka olen ikinä saanut, kulttuurikisojen stand-up-ykkönen muistelee.

Jutut syntyvät arkipäivän tilanteista

Kulttuurikisojen menestyksen perusteella Anne Voutilaista pyydettiin esiintymään myös Taitaja 2006 -kisojen tapahtumalavalle. Voutilainen esiintyi kisoissa kolmena päivänä yhteensä kuusi kertaa ja sai jokaisella kerralla yleisön mukaan ja nauramaan.

Kun katsoo Anne Voutilaista stand-up-lavalla, on vaikea uskoa, että tuo



SAIJA SIPPOLA



Ilmeikäs esiintyjä Anne Voutilainen osallistui kulttuurikisoihin myös vuonna 2006. Silloin lajina oli stand-upin sijaan palopuhe – mutta tehokeinona nytkin huumori.

luontevea ja rennonoloinen koomikko jännittäisi esiintymistä.

– Kyllä sitä välillä miettii, että miksi ihmeessä pitää laittaa itsensä sellaiseen tilanteeseen. Lavalle meneminen ei ole helppoa, se jännittää aina ja välillä tekisi mieli juosta karkuun, Anne Voutilainen kuvailee esiintyjän arkea.

Positiiviset kokemukset esimerkiksi kulttuurikisoissa ja SubTV:n ohjelman nauhoituksissa ovat kuitenkin tuoneet uskoa siihen, että kaikista tilanteista on mahdollista selvitä. Jopa ”stand-up-koomikon kuolemasta”, jota Anne Voutilainen ei onnekseen ole vielä kohdannut.

– Minulla ei ole tullut vielä kuolemaa lavalla, eli ei ole käynyt niin, että teksti vaan katoaisi päästä kesken esiintymisen. Se voi tulla kenelle vaan, vaikka olisi heittänyt keikkaa kuinka paljon. En tiedä, miten sitä sellaisessa tilanteessa sitten itsensä pelastaisi. Ehkä heitän voltteja tai jotain sellaista, Anne Voutilainen pohdiskelee.

Anne Voutilaisen mukaan stand-up-tekstit syntyvät kuin itsestään. Ideoita tulee arkipäivän tilanteista, ja koomikon pää raksuttaa juttuja eteenpäin automaattisesti. Kun esiintyjä pääsee lavalle asti, Voutilainen hakee sellaista olotilaa, että lavalla olisi helppo ja kiva olla.

– On kivaa, jos yleisö reagoi. Harva välttämättä nauraa ääneen, mutta kyllä sen lavalle tuntee, ovatko ihmiset mukana jutussa. ■

Saija Sippola

Kulttuurikilpailujen yleisilme uudistuu – osallistu nimikilpailuun

SAKU ry järjestää yhteistyössä jäsenoppilaitostensa kanssa vuosittain valtakunnalliset Ammattiin opiskelevien kulttuurikilpailut. Vuonna 2007 kilpailut järjestetään jo 55. kerran, kisapaikkana on Hämeenlinna.

Nyt kisojen yleisilmettä uudistetaan ja etsitään kilpailun kautta nimeä tälle ammattiin opiskelevien kulttuuritapahtumalle. Nimen toivotaan olevan

- dynaaminen ja nuorekas
- ajaton, osuva ja helppokäyttöinen
- kuvaavan valtakunnallista ammattiin opiskelevien nuorten omaa kulttuuritapahtumaa.

Osallistumisoikeus

Kilpailuun voivat osallistua SAKU ry:n jäsenoppilaitosten opiskelijat ja henkilöstöön kuuluvat.

Palkinnot

Voittanut nimiehdotus palkitaan 250 euron rahapalkinnolla. Kaikkien osallistujien kesken arvotaan tavarapalkintoja.

Tulosten julkistaminen

Kilpailun ratkaisee kilpailutoimikunta. Voittanut ehdotus julkaistaan Hämeenlinnan kilpailutapahtumassa huhtikuussa 2007.

Kilpailuehdotusten käyttöoikeudet

Palkittu ehdotus jää SAKU ry:n omaisuudeksi ja SAKU ry saa täydet oikeudet paljittuun kilpailuehdotukseen.

Tarkemmat ohjeet: www.sakury.net

Lisätiedot:

Toiminnanjohtaja Tellervo Tarko
tellervo.tarko@sakury.net
(03) 2602 312, 0400 627 093

KOULUTUSKESKUS TAVASTIA valmistautuu huhtikuun kulttuurikisoihin rauhallisesti

Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto SAKU ry ja Koulutuskeskus Tavastia järjestävät kulttuurikilpailut Hämeenlinnassa huhtikuussa 2007. Valmistaudumme vastaanottamaan kilpailijoita Hämeenlinnaan runsain joukoin. Kilpailemme Tavastian kampusalueella, jolloin välimatkat kilpailupaikkojen, majoituksen ja ruokailun välillä sujuvat kävellen. Vain hotellimajoitukseen on hieman pitempi matka. Olemme siis kolme päivää tapahtumien keskellä tiiviisti yhdessä.

Kisojen järjestelyt Hämeenlinnassa sujuvat hyvässä hengessä ja aikataulussa. Kiitos lajivastaavien! Syksy otettiin vielä aika rauhallisesti. Toki suunnittelutyötä on tehty ja yhteistyökumppaneita haettu, mutta paljon on vielä tekemättä. Varsinkin opiskelijoiden sijoittaminen eri työtehtäviin on hieman vaiheessa. Varmastikin kiire koittaa sitten viimeisinä viikoina.

Yhdessä **Tellervo Tarkon**, vuoden 2008 kisojen kulttuurikoordinaattori **Jussi Kaatrasalon** ja allekirjoittaneen kanssa olemme hakeneet kisoille yhteisiä käytäntöjä ja malleja, jotka olisivat valmiina seuraavalle kisajärjestäjälle. Jokaisen ei tarvitsisi näin aloittaa aina alusta. Koulutuskeskus Tavastia onkin saanut paljon apua ja neuvoja estraditeknikaapuoleen Jussilta ja Riihimäen ammattioppilaitokselta, joista jälkimmäinen tulee myös yhteistyökumppaniksi Hämeenlinnan kisoihin. Jos

kokemukset ovat hyviä, jatkaneen RAOL yhteistyötä myös tulevien kisajärjestäjien kanssa.

Hämeenlinnassa ennakkokilpailulajina on keksii nimi ammattiin opiskelevien kulttuurikilpailuille. Kilpailuun voivat osallistua sekä opiskelijat että oppilaitosten henkilökunta. Nyt kaikki mietintämyssyt päähän ja ehdotukset paperille! Osoitteesta www.sakury.net löytyy myös tarkemmat tiedot kilpailusta.

Ilmoittautumisjärjestelmä on avoinna 2.1.–22.3.2007. Uutta ilmoittautumisissa on se, että ennakkotyökilpailijalle, joka tulee Hämeenlinnaan vastaanottamaan palkintoa, on varattava majoitus ja ruokailut ilmoittautumisjärjestelmän kautta.

Huhtikuussa kaikki on valmista ja näemme ja koemme upeat kilpailut, jonka tekevät ne sadat nuoret omalla osaamisellaan ja esiintymisellään. Tervetuloa Hämeenlinnaan! ■

Outi Ruohela
kilpailukoordinaattori
Koulutuskeskus Tavastia

Ylläs ja Kuerkievari – lumitakuu myös vuonna 2007!



LISÄTIETOJA:

www.sakury.net > Kuerkievari

VARAUKSET JA TIEDUSTELUT:

puh. (03) 2602 300

kuerkievari@sakury.net



SAKU ry:n Tuki-Säätiön omistama Koulutuskeskus Kuerkievari sijaitsee Äkäslompolossa, lähellä Ylläs-tunturia. Kuerkievari tarjoaa läpi vuoden mieleenpainuvat puitteet erilaisten koulutusten, virkistyspäivien ja leirien järjestämiseen sekä liikuntaan ja rentoutumiseen Lapin luonnossa vaikka perheen kanssa.

Kuerkievarin palvelut:

- kaksi erillistä majoitusrakennusta, Saga ja Seita
- vuodepaikkoja yhteensä 63 vierailijalle
- 10 hotellitasoista 2–3 hengen huonetta; suihku ja wc huoneissa
- 16 retkeilymajatasoista 2–3 hengen huonetta; suihku ja wc käytävällä
- neljä saunaa
- luentosali
- keittiö sekä ruokasali/takkahuone
- pienoiskeittiö, jossa voi säilyttää ja valmistaa omia eväitä
- suksien säilytys- ja huoltotilat sekä varusteiden kuivauskaapit
- grillikatos

Ylläksen palvelut:

- Suomen suurimmat korkeuserot ja pisimmät rinteet
- rinteitä 56, hissejä 27 – tälle kaudelle 13 uutta rinnettä
- Äkäslompolon länsilaidalle uusi rinnealue, Aurinkokuru (Aurinkokuruun tulee myös nopea neljän hengen tuolihissi)
- latuja 333 km – laduille pääsee Kuerkievarin pihapiiristä
- valaistua latua 38 km
- 14 latukahvilaa
- 23 laavua
- 3 koiralattia
- lisätiedot: www.yllas.fi

LIIKUNTATUUTOREIDEN koulutukset jatkuvat

Liikuntatuutorina toimiminen sopii kaikille liikunnasta, ryhmänohjauksesta ja tuutoroinnista kiinnostuneille aktiivisille opiskelijoille. Liikuntatuutorkoulutus antaa valmiuksia järjestää erilaisia tapahtumia ja olla mukana oppilaitoksen harrastustoiminnan kehittämisessä.

Tuutoreiden lisäksi koulutukseen kutsutaan henkilöt, jotka toimivat tai voisivat toimia oppilaitostensa harrastustoiminnan koordinaattoreina. Koordinaattori voi olla esimerkiksi asuntolaohjaaja, liikunnanopettaja tai vapaa-ajanohjaaja.

Huom. mahdollisuus myös **tilauskoulutuksiin** omassa oppilaitoksessa tai yhteistyössä muiden alueen oppilaitosten kanssa. Ota yhteyttä Jani Järveliniin ja sovi sopiva ajankohta!

Lisätiedot tuutorkoulutuksista:
projektipäällikkö Jani Järvelin
jani.jarvelin@sakury.net
puh. (03) 2602 316, 040 558 6604

OPISKELIJALIIKUNTATUUTORKOULUTUKSET VUONNA 2007

Opiskelijaliikuntatuutorkoulutus, osa I

Paikka: Lapin Urheiluopisto, Rovaniemi
Aika: 6.-7.2.2007



Opiskelijaliikuntatuutorkoulutus, osa I

Paikka: Varalan Urheiluopisto, Tampere
Aika: 21.-22.3.2007

Lisätiedot: Hinta 70 e/osallistuja, ilmoittautuminen 28.2. mennessä, mukaan mahtuu 40 ensimmäistä.

Opiskelijaliikuntatuutorkoulutus, osa 2

Paikka: Varalan Urheiluopisto, Tampere
Aika: 3.-4.10.2007

Lisätiedot: Hinta 70 e/osallistuja, ilmoittautuminen 20.9. mennessä, mukaan mahtuu 40 ensimmäistä.

Lisäkoulutukset ja tilauskoulutukset mahdollisia. Ajankohtainen tieto ja ilmoittautumiset netissä: www.sakury.net/tuutorkoulutus.htm

Yleisön pyynnöstä:

SAKU-HIIHTOMARATON!

Henkilöstön SAKU-HIIHTOMARATON urakoidaan Pirkan Hiihdon yhteydessä 4.3.2007. Lähtöpaikka on Niinisalon varuskunta Kankaanpäässä ja hiihdettävä matka on 90 kilometriä.

Ilmoittautuminen hiihtomaratonille tapahtuu SAKU ry:n toimiston kautta. Täytä ilmoittautumislomake 11.2.2007 mennessä osoitteessa www.sakury.net! Lisätiedot: Miia Ollila, puh. (03) 2602 313.



Opiskelijoiden KOTIRATAKISAT käynnissä huhtikuun loppuun saakka

Kotiratakilpailut ovat valtakunnallisia kisoja, joihin voi ottaa osaa omalla kotipaikkakunnallaan. Kotiratakisojen suoritukset voidaan tehdä liikuntatunneilla, kerhoissa tai kilpailijan vapaa-ajalla. Suorituksilla pitää kuitenkin olla osallistuvan oppilaitoksen nimeämä valvoja.

Opiskelijoiden kotirataohjelmassa tänä lukuvuonna: **KEILAILU** ja **PENKKIPUNNERRUS**.

Kisakutsu ja ilmoittautumiset: www.sakury.net

Lisätiedot: Miia Ollila, puh. (03) 2602 313

TAPAHTUMAKALENTERI VUONNA 2007

OPIKELIJAT

LIIKUNTAA JA KULTTUURIA

Penkkipunnerrus
Keilailu
Talvikisat (hiihto, uinti)
Salibandy, lopputurnaus
Sulkapallo
Futsal
Lentopallo
Painonnosto
Kulttuurikilpailut
Golf
Yleisurheilu + maastojuoksu
Jalkapallo
Pesäpallo
Salibandy
SAKU-sähly
Penkkipunnerrus
Keilailu
Koripallo
Nyrkkeily
Kaukalopallo
Tennis

KOULUTUSTA

Opiskelijajeiiri
Tuutorkoulutukset viereisellä sivulla

HENKILÖSTÖ

LIIKUNTAA

Ammunta, ilma-aseet
Talvikisat (hiihto, sähly, uinti)
Keilailu
SAKU-hiihtomaraton
Sulkapallo
Lentopallo, alemmat
Naisten liikuntatreffit
Lentopallo, ylemmät
Puolimaraton
SAKU-maraton
Golf
Kesäkisat
(yleisurheilu, suunnistus, petanque, tennis, beach volley)
Ammunta, ruutiaseet
Lentopallo, sekajoukkueet
Ammunta, ilma-aseet

Alueellinen kilpailutoiminta

Iives-kisat, lentopallo

KOULUTUSTA

Ajankohtaispäivät

AJANKOHTA

syyskuu 06 - huhtikuu 07
syyskuu 06 - huhtikuu 07
26.-27.1.2007
15.2.2007
16.-17.3.2007
21.3.2007
27.3.2007
14.4.2007
17.-19.4.2007
31.8.2007
6.9.2007
syyskuu 2007
syyskuu 2007 -
syyskuu 2007 -
syyskuu 2007 -
syyskuu 07 - huhtikuu 08
syyskuu 07 - huhtikuu 08
loka-marraskuu 2007
marras-joulukuu 2007
marras-joulukuu 2007
joulukuu 2007

AJANKOHTA

20.-24.8.2007

AJANKOHTA

20.1.2006
26.-27.1.2007
10.2.2007
4.3.2007
16.-17.3.2007
17.-18.3.2007
31.3.-1.4.2007
31.3.-1.4.2007
12.5.2007
18.8.2007
31.8.2007
1.-2.9.2007
syyskuu 2007
loka-marraskuu 2007
marraskuu 2007

AJANKOHTA

marraskuu 2007

PAIKKAKUNTA

kotirata
kotirata
Nokia
Tampere
Pajulahti
Tampere
Pieksämäki
Pori
Hämeenlinna
Lappajärvi
Mänttä/Vilppula

PAIKKAKUNTA

Kuerkievari, Äkäslompola

PAIKKAKUNTA

Lappeenranta
Nokia
Raisio
Niinisalo - Ylöjärvi
Pajulahti
Pajulahti
Pajulahti
Pajulahti
Helsinki
Helsinki
Lappajärvi
Lempäälä

PAIKKAKUNTA

Tampere



Lisätiedot
ja ilmoittautumiset:
www.sakury.net



Lippu korkealla – ota yhteyttä! SAKU RY:N TOIMISTO

Toiminnanjohtaja

Tellervo Tarko

puh. (03) 2602 312

gsm 0400 627 093

tellervo.tarko@sakury.net

Järjestösihteeri

Terhi Lehmuksaari

puh. (03) 2602 311

terhi.lehmuksaari@sakury.net

Tiedottaja

Saija Sippola

puh. (03) 2602 314

saija.sippola@sakury.net

Liikuntasihteeri

Miia Ollila

puh. (03) 2602 313

gsm 040 767 2799

miia.ollila@sakury.net



**Suomen ammatillisen koulutuksen
kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry**
Kuninkaankatu 39, 33200 Tampere
puh. (03) 2602 300, fax (03) 2602 350, www.sakury.net

Liikkumalla opit ammattiisi -projekti:

Projektipäällikkö

Jani Järvelin

puh. (03) 2602 316

gsm 040 558 6604

jani.jarvelin@sakury.net

Projektiassistentti

Sari Mantila-Savolainen

puh. (03) 2602 314

sari.mantila-savolainen@sakury.net

Projektiassistentti

Juha Tapio

gsm 0400 225 015

juha.tapio@mail.vak.fi

SAKU ry:n HALLITUKSEN JA VALIOKUNTIEN jäsenet ja varajäsenet

SAKU ry:n HALLITUS

Puheenjohtaja Antti Lahti

Vammalan ammattikoulu

antti.lahti@mail.vak.fi

Artti Antila (vpj.)

Kainuun ammattiopisto

artti.antila@kao.fi

Anna-Maria Jääskeläinen

Kemi-Tornion ammattiopisto

anna-maria.jaaskelainen@tokem.fi

Pekka Kolehmainen

Jyväskylän ammattiopisto

pekka.kolehmainen@jao.fi

Jukka Kosunen

Savon ammatti- ja aikuisopisto

jukka.kosunen@sakky.fi

Voitto Kukkonen

Valkeakosken seudun koulutuskuntayhtymä

voitto.kukkonen@vsaoky.fi

Irma Pohja

Koulutuskeskus Salpaus

irma.pohja@salpaus.fi

Sirkka Wiman

Ammattiopisto Omnia

sirkka.wiman@omnia.fi

Matti Yli-Lahti

Seinäjoen Koulutuskeskus

matti.yli-lahti@sedu.fi



HALLITUKSEN VARAJÄSENET

Anitta Pehkonen

Opintotoiminnan Keskusliitto ry

anitta.pehkonen@okry.fi

Sirpa Leinonen

Länsi-Lapin ammatti-instituutti

sirpa.leinonen@llai.fi

Kalevi Helin

Jämsän seudun koulutuskeskus

kalevi.helin@jkkouke.fi

Jukka Ikonen

Ylä-Savon ammattiopisto

jukka.ikonen@ysao.fi

Juhani Aaltonen

Kokemäenjokilaakson ammattiopisto

juhani.aaltonen@satakola.fi

Mika Hagelin

Koulutuskeskus Salpaus

mika.hagelin@salpaus.fi

Pekka Aittoniemi

Keravan ammattiopisto

pekka.aittoniemi@keuda.fi

Kristiina Takaneva

Seinäjoen Koulutuskeskus

kristiina.takaneva@sedu.fi

KULTTUURIVALIOKUNTA

Puheenjohtaja Marja Gustafsson

Rauman ammattiopisto

marja.gustafsson@rao.rauma.fi

Annika Heikkinen

Ylä-Savon ammattiopisto

annika.heikkinen@ysao.fi

Tapani Komulainen

Kainuun ammattiopisto

tapani.komulainen@kao.fi

Anita Räsänen

Helsingin tekniikan alan oppilaitos

anita.raisanen@edu.hel.fi

KILPAILU- JA KOULUTUSVALIOKUNTA

Puheenjohtaja Mika Soidinsalo

Haminan ammattiopisto

mika.soidinsalo@kotka.fi

Arja Aalto

Pohjois-Karjalan ammattiopisto

arja.aalto@pkky.fi

Leila Keski-Oja

Kokkolan ammattiopisto

leila.keskioja@kpedu.fi

Matti Korhonen

Jyväskylän ammattiopisto

matti.korhonen@jao.fi

Jorma Salonen

Seinäjoen Koulutuskeskus

jorma.salonen@sedu.fi



sportimpaa ei voisi olla...

Kodikkaan mutkattomat Cumulus hotellit ovat aina olleet sporttijoukkueiden suosiossa. Keskustan Cumulusiin on helppo tulla, mukava olla, meillä nukut hyvin, nautit runsaan aamiaisen sekä reilut ruoka-annokset. Ja parhaan sporttihinnan saat maksuttomalla HotSport-kortilla. Tässä muutama esimerkki:

Tutustu ja tilaa HotSport-kortti www.cumulus.fi



Cumulus Airportissa Vantaalla

Sis. runsaan aamiaisen ja saunan.

alk. **28€** hlö/yö

Cumulus Kouvolassa

Sis. runsaan aamiaisen ja saunan.

alk. **30€** hlö/yö

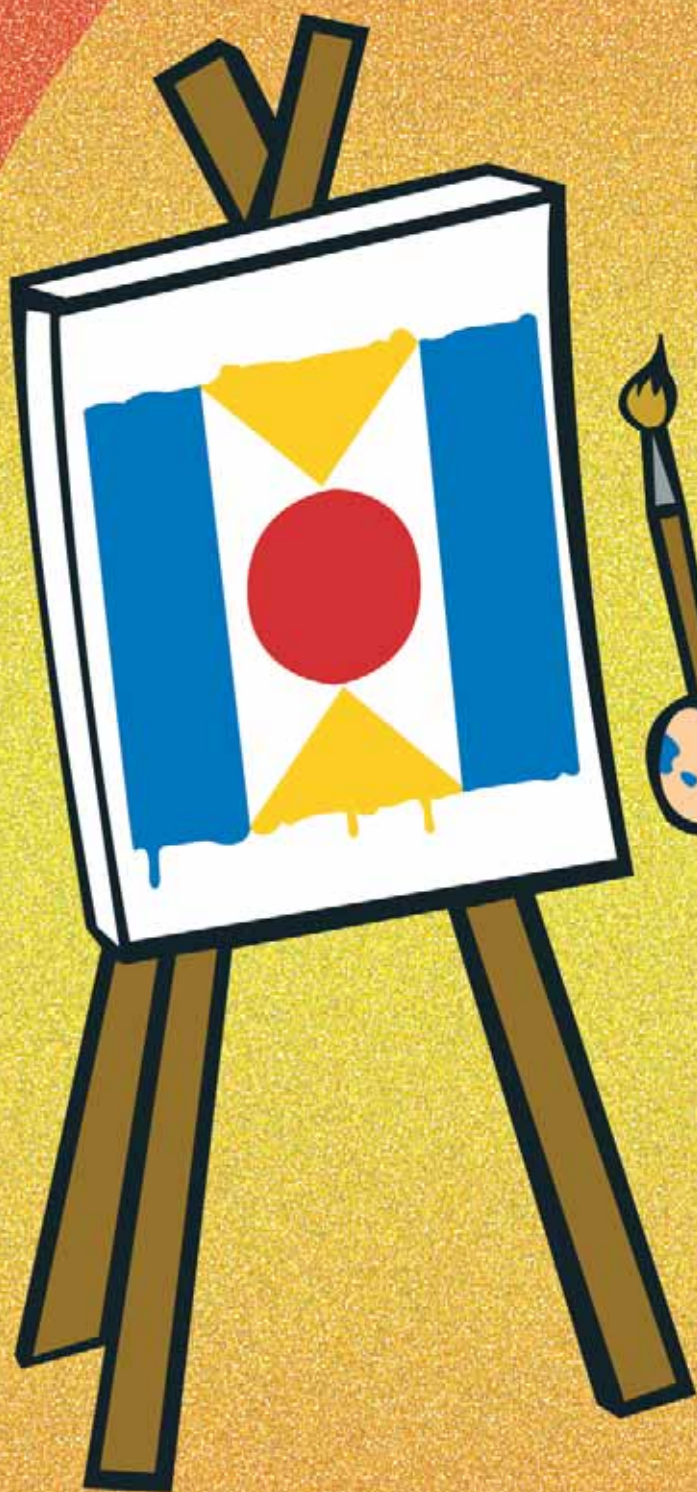
Cumulus Hämeenpuistossa, Tampereella

Sis. runsaan aamiaisen ja saunan.

alk. **29€** hlö/yö

Hinta per henkilö kahden hengen huoneessa. Hinnat voimassa min. 11 henkilön ryhmille HotSport-kortilla 31.12.2007 asti. Erikoishintaisia huoneita rajoitettu määrä. Kysy myös edullisia junnupaikkoja ja lisävuoteita..

Ammattiin opiskelevien kulttuurikilpailut
Hämeenlinnassa 17.-19.4.2007



ILOSTA
SYNTYNYT

