

ACTION!

SAKU RY:N TIEDOTUSLEHTI 2 / 2011



**Dance-voittaja tuomarina
kulttuurikisoissa 4**

Terveystiedon opetuspaketti on uusittu 8

Kehittämissyihin haetaan uusia toimijoita 12

sakur

Sisällysluettelo

PÄÄKIRJOITUS	3
SAM VAHERLEHTO	4
SAKUSTARS NÄYTÖSLAJI	6
SANNA HEINO	8
STIPENDIAKEMUS	10
SAKU-MASKOTIT	10
KEHITTÄMISRYHMÄT	12
KESÄN VAELLUKSET	15
VIERASKYNÄ	16
KOHDATUT	17
LENTOPALLO	18
YOURMOVE	20
FUTSAL	22
LOGISTIIKKAKIERTUE	23
LAUTASMALLI	24
TOIMINTAKALENTERI	26
YHTEYSTIEDOT	27

ACTION!

SAKU ry:n tiedotuslehti

Julkaisija: Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry

Ilmestyminen: Neljä kertaa lukuvuodessa.

Seuraava numero: Syyskuussa 2011.

Aineisto: sari.mantila-savolainen@sakury.net.

Kannen kuva: Sam Vaherlehto on tuomarina kulttuurikisoissa/

Nelonen media

Toimitus: Sari Mantila-Savolainen

Taitto: Finnmainos Oy – Pasimatti/VSP

Painopaikka: Offset Ulonen Oy, Tampere



Sam Vaherlehto
s. 4



Näytöslaji
s. 6



Kehittämisyhmät
s. 12



YourMove
s. 15



Lautasmalli
s. 24

Joko tykkäät?

SAKU ry ja SAKUstars löytyvät nyt myös Facebookista.

Sivuilla voit päivittää tietosi ajankohtaisista tapahtumista, kurkata kuvagallerioihin, pysyä ajan hermolla tulevasta ja vaikuttaa keskustelemalla ja kommentoimalla.

Kaveripyyntö juuri sinulle on nyt lähetetty!



PS:

Action!-lehden kolmas numero ilmestyy poikkeuksellisesti vasta kesälomien jälkeen. Perinteiset lukuvuoden tilastot julkaisemme tänä vuonna sähköisesti osoitteessa www.sakury.net.

Monta iloa luomisen ilosta

Savonlinna, Kemi, Hämeenlinna, Espoo, Kajaani, Seinäjoki – ja nyt Joensuu. SAKU-työuran aikana olen saanut kiertää ennen tätä kevättä jo kuudet SAKUstars-kisat ja tavata suuren joukon esiintyviä nuoria, asialleen omistautuneita kisahuoltajia ja kisafiliksistä innostuneita järjestäjiä. Vuosien varrella käydyissä keskusteluissa on tullut esille monta näkökulmaa, miksi ihmiset ovat SAKUstars-kisoihin ihastuneet ja toimintaan sitoutuneet.

Opiskelijat nauttivat kisojen ainutlaatuisesta tunnelmasta ja mahdollisuudesta tavata hengenheimolaisia eri puolilta maata. Toisille esiintyminen on tuttua ja tavoitteet ovat korkealla. Ehkä menestys, ehkä paras esiintymisfilis ikinä tai sitten tuomareilta saatavat evästyksyet, joilla omaa osaamista voi taas viedä askeleen eteenpäin. Toiset taas keräävät rohkeutta noustakseen lavalle ensimmäistä kertaa ja tietävät olevansa voittajia jo sillä hetkellä, kun esitys on ohi.

Myös huoltajien kautta välittyy se, miten monenlaisen toimintaan oppilaitoksen sisällä SAKUstars-kisat antavat mahdollisuuden. Kerhotoiminnassa voidaan asettaa tavoitteeksi SAKUstars-kulttuurikilpailut, ja toiminta saa sitä kautta selvän sisällön. Oppilaitosten omat kulttuuri- ja teemapäivät saavat kisoista niin ikään sisältöideoita ja itsestään selvän vuosikellon. Toimintaa voidaan hyödyntää myös opintoihin ja oppilaitokseen sitouttamisessa, ryhmäytymisessä ja tutortoiminnan edistämisessä.

Oman näkökulmansa asiaan antavat myös kisajärjestäjät, jotka ovat puolestaan kertoneet siitä, millainen oppilaitoksen yhteishenkeä edistävä ja yhteistyöväylyä oppilaitoksen sisällä avaava projekti kilpailujen järjestäminen on ollut.

Joensuun SAKUstars-kilpailuissa pätee varmasti kaikki edellä mainittu, mutta keskiöön on nostettu vielä yksi tärkeä teema, kisojen ja luovan osaamisen merkitys osana opintoja. Joensuussa kilpailut ja niihin liittyvä tekeminen pyritään kytkemään osaksi oppimista ja työelämävalmiuksia kehittävää toimintaa. Päämäärätietoinen harjoittelu, esiintymisvalmiudet ja hyvän suorituksen tekeminen tiukassa paikassa ovatkin kaikki taitoja, joita työelämässä arvostetaan korkealle.

Sama näkökulma työelämätaitojen kartuttamisesta monipuolisesti sekä opinnoissa että vapaa-ajalla on läsnä myös Ammattiosaajan työkykypassi -kokonaisuudessa. Työkykypassi on monia sisääntulokulmia. Liikkeelle voi lähteä terveysosaamisesta, fyysisestä toimintakyvystä tai vaikka sitten aktiivisuudesta ja halusta harrastaa. Olisiko siinä vielä yksi lisänäkökulma SAKUstars-tapahtuman antiin?

SAKUstars-kisoihin voi siis tulla monenlaisin odotuksin ja tavoittein. Luomisen ilosta on monenlaista iloa niin opiskelijoille, henkilöstölle kuin koulutuksen järjestäjillekin. Ja tietysti meille katsojille, jotka saamme nauttia nuorten osaamisesta, huoltajien innosta kulttuuritoimintaan ja kisajärjestäjän tekemästä työstä. Tapaamisiin Joensuussa!

Saija

Saija Sippola

toiminnanjohtaja



Dance-voittaja on tanssin monitaituri

Nykytanssi viehättää

Teksti: Sari Mantila-Savolainen

Kuvat: Timo Mokkila ja Sari Mantila-Savolainen

SUOMEN ENSIMMÄISESSÄ DANCE-KILPAILUSSA YLEISÖN JA TUOMARIT HURMANNUKSEKSI SAM VAHERLEHTO ON MONIPUOLINEN TANSSIJA, JOKA TAIPUU ESTRADILLA YHTÄ HYVIN BALETTIIN, NYKYTANSSIIN KUIN VAIKKAPA HIP HOPPIINKIN.

SAKUSTARS-KULTTUURIKILPAILUSSA VAHERLEHTO NÄHDÄÄN TUOMARIPÖYDÄN TOISELLA PUOLELLA. TUOMARI TOIVOO TANSSIJOIDEN LAVALLA MUISTAVAN NAUTTIA HETKESTÄ.

Sam Vaherlehdon ensikosketus tanssiin tapahtui Joensuussa kuusivuotiaana. Idea tanssiharrastuksesta syntyi, kun Thaimaasta viisivuotiaana adoptoidun pojan suomalaiset vanhemmat olivat kuulleet hänen olleen innostunut tanssista ja laulusta lastenkodissa.

-Vanhemmat saivat siitä inspiraation viedä minut satuballettiin. En kuitenkaan halunnut jatkaa balettia, kun siellä oli pelkkiä tyttöjä. Luulin myös, että pojat saavat baletissa pelkästään nostella tyttöjä, eikä itse jorata. Ihan ensimmäiseksi tanssilajiksi tulikin kilpatanssi, josta

myöhemmin siirryin hip hoppiin, breikkiin ja balettiin.

Joensuusta nuorelle tanssijalle löytyi tueksi hyviä opettajia, jotka ohjasivat monipuolisesti tanssissa eteenpäin. Erytyskierrokset Vaherlehto lähettää opettaja Outi Martikaiselle ”patistuksesta” erityiskoulutusryhmään, jonka oppilaat tähtäsivät Kansallisoopperan balettikouluun. Ryhmän kautta Vaherlehdolle avautui paikka oopperan ammatilliseen koulutukseen, josta Vaherlehto valmistui ammattibalettitanssijaksi 2007.

Kiinnostus tanssin eri lajeihin on kulkenut koko ajan Vaherlehdon uran mukana. Välillä eri lajien yhteensovittaminen on ollut haasteellista.

-Muistan, kun opettaja Jukka Aromaa piti minulle balettikoulussa monesti puhuttelua siitä, kun en keskittynyt riittävästi balettikouluun. Minulla oli harjoituksista aina toinen jalka oven välissä menossa. Välillä odottivat toiset treenit ja välillä keikat. Loppupeleissä eri lajit kuitenkin tukevat toisiaan, arvioi Vaherlehto.

-Opintojen jälkeen päädyin Kansallisbalettiin, jossa olin kaksi vuotta töissä. Klassisen baletin lisäksi tutustuin siellä myös moderniin puoleen ja tajusin, että moderni tanssi on oma juttuni. Haluan esittää yleisöystävällistä nykytanssia. Nykytanssissa on paljon myös diipaapaa, johon yleisön on vaikea päästä kiinni. Yleisön kohtaaminen ja tanssillisuus ovat minulle tärkeitä.

Työtä ja nautintoa

Tanssijan arkeen kuuluu harjoituksia kuusi kertaa viikossa. Päivän ohjelma alkaa yleensä baletin tai nykytanssin tekniikkaharjoittelulla. Tekniikan jälkeen vuorossa on eri esitysten harjoittelua. Tällä hetkellä Vaherluodolla on kolmen biisin harjoittelu yhtä aikaa työn alla.

-Tanssi on minulle elämäntapa, mutta samalla on muistettava, että se tuo myös leivän



pöytään. Tanssi on sielun ruokaa, joka antaa voimia jaksaa eteenpäin.

Samalla se on minulle keino purkaa tunteita ja luoda uutta.

-Tanssi vaatii kovaa treenaamista. Omaan tekemiseen täytyy uskoa ja puskea eteenpäin. Silti tanssin antamista hetkistä ja elämyksistä pitää muistaa nauttia. Välillä työtä tehdessä se voi unohtua, kun puskee otsa rypyssä eteenpäin.

Dance-kilpailu mittasi rajoja

Dance-kilpailuun osallistuminen avasi Vaherlehdolle uusia mahdollisuuksia. Kilpailu tuli Suomeen hänelle juuri oikeaan aikaan, kun Vaherlehto oli päättänyt, ettei jatka enää töitä oopperassa.

-Suomessa oli jo nähty ohjelman amerikkalaiset versiot, jotka olivat kiinnostavia. Seurasin myös ohjelmaa, kun olin tanssikoulussa New Yorkissa. Jaksoista näki, että osallistujilla oli sikakivaa. Jo silloin päätin, että jos formaatti tulee Suomeen, niin aion osallistua. Halusin myös testata, kuinka monipuolinen tanssija lopupeleissä olen.

Seitsemän viikon kilpailurupeamaa Vaherlehto kiittelee hienoksi kokemukseksi. Formaatti oli uusi Suomessa, joten tekeminen

oli uutta yhtä hyvin opettajille, koreografeille kuin TV-tiimillekin.

-Ohjelmassa opin lisää omasta tanssista ja rajoista. Televisiotyö oli myös itselleni ihan uutta. Ohjelmien viihdearvosta oppi kilpailun edetessä paljon. Kisassa kyse ei ollut aina pelkästä tanssimisestä, vaan mukana oli myös draamaa, muistelee Vaherlehto.

Kilpailusta saatu palkinto on mahdollistanut uusien projektien etsimisen. Tämän vuoden alussa Vaherlehto on käynyt koetanssimassa esimerkiksi Hollannissa, Ruotsissa, Saksassa, Norjassa ja Tanskassa.

-Tanskasta sain freelancer-sopimuksen neljän hengen tanssiryhmään. Tällä hetkellä teen töitä myös Sami Saikkosen perustamassa Pielessä Suomalaisessa Balettiseurueessa. Se on tuore tanssiryhmä, joka hakee paikkaansa. Kaikilla ryhmän tanssijoilla on taustalla ammatillinen tanssitutkinto.

Balettiseurue kiertää parhaillaan esiintymässä ympäri Suomea. Vaherlehdon tuleviin työsuunnitelmiin kuuluu myös esiintyminen Jorma Uotisen tanssiryhmässä kesän Kuopio tanssii ja soi -festivaalissa.

Tarinoiden kohtaaminen

SAKUstars-kilpailujen tuomaristoon Sam Vaherlehto lähti aiemman nykytanssiopettajansa

Jari Karttusen houkuttelemana.

Vaherlehto on saapumassa entiseen kotikaupunkiinsa mielellään.

-Aika avoimena olen kisoihin tulossa. Esitys voi vaikuttaa hienon tekniikan tai liikkeiden kautta, mutta muullakin tavoin voi esitys koskettaa. Tanssilla voi koskettaa ja herättää tunteuksia monilla tavoin.

-Toivon, että esiintyjät luottavat omaan tekemiseensä ja nauttivat esityksen tarjoamasta ainutkertaisesta hetkestä. Omasta tekemisestä nauttiminen ja tanssin avulla oman maailman löytäminen vievät esityksissä pitkälle, kannustaa Vaherlehto kilpailustradille nousevia.

Dance-kilpailun myötä Vaherlehto on lähtenyt esityksiinsä hakemaan entistä enemmän draamaa. Ulkomaan koe-esiintymisistä ja projekteista Vaherlehto odottaa lisää oppimisen mahdollisuuksia.

-Tanssissa voi olla omalla tavallaan tarina, mutta tarinoiden ei tule olla liian konkreettisia. Yleisöllä voi olla oma tarina ja tanssijalla taas omansa. Hienoa on se, miten nämä tarinat kohtaavat.

Näytöslaji SAKUstars 2011 –kisoissa

Teksti: Teija Alanen/Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä

Sanatonta sananselitystä

Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymän äidinkielen opettajien keskuudessa pohdittiin sopivaa näytöslajia Joensuun SAKUstars 2011 –kisoihin. Heidän keskuudessaan syntyi ajatus sanattomasta sananselityksestä sopivaksi näytöslajiksi. Äidinkielen opettajat arvelivat nuoriso- ja vapaa-ajan ohjauksen alalta löytyvän sopivasti luovaa hulluutta lajin toteuttamiseen, ja niinpä yhteyttä otettiin Teija Alaseen, joka toimii ammatillisten aineiden lehtorina nuoriso- ja vapaa-ajan ohjauksen (nuva) koulutuksessa.

Näytöslajin sääntöjen laatiminen ja käytännön järjestelyt tuntuivat mielenkiintoiselta haasteelta Teijasta, joka tiedetään teatteriharrastajana ja tunnetaan omissa kaveripiirissään Alias-mestarina. Teija lupautuikin toimimaan näytöslajin lajivastaavana.

Ilmeet ja eleet puhuvat

Kilpailun säännöt Teija laati äidinkielen opettajien alustavan idean pohjalta. Sääntötarkennuksia tuli vielä selitettäviä sanoja keksiessä, jolloin selitettävät sanat esimerkiksi päätettiin rajata verbeihin, substantiiveihin ja adjektiveihin.

Selitettävät sanat poimittiin ensimmäisenä käteen osuneesta sanalistasta, Suomi-Venäjä-sanakirjasta. Jokaisen sanan kohdalla piti erikseen miettiä, voiko sanan näytellä tai esittää jollain tavoin. Laji ja selitettäviksi valitut sanat Teija testasi (nuvakiellellä koeponnisti!) omalla opiskelijaryhmällään.

Lajissa kilpailijaparit selittävät siis vuoronperään sanoja toisilleen ilmeillä ja eleillä, eivät sanallisesti. Jokaisella parilla on tehtävään kolme minuuttia aikaa ja parille arvottavia, selitettäviä sanoja on kaksikymmentä. Jokaisesta oikein selitetystä sanasta saa kaksi pistettä, kun taas ohi menevästä sanasta vähennetään yksi piste. Mikäli useampi pari saa saman pistemäärän, ratkaistaan voittajapari pikakilpailun avulla. Pikakilpailussa selitettäviä sanoja on viisitoista ja aikaa yksi minuutti. Ajan päättymisen merkiksi kumahtaa gongi.

TUNNELMIA KAVALKADISTA 2010.
KUVAT: SAIIJA SIPPOLA JA
SARI MANTILA-SAVOLAINEN

Kauppaeskus estradina

SEINÄJOEN SAKUstars-
KULTTUURIKILPAILUJEN
PÄÄTTEEKSI KISAJÄRJESTÄJÄN
TEHTÄVÄT SIIRTYIVÄT
POHJOIS-KARJALAN
KOULUTUSKUNTA-
YHTYMÄLLE.

Lajin tuomaristossa on vahvaa kokemusta niin selittämistä, improvisoinnista kuin tuomarinistakin. Tuomaristossa istuvat ammattiopisto Niitylahdessa maahanmuuttajien ammatilliseen koulutukseen valmentavan koulutuksen lehtori-na toimiva Tatjana Roivas-Kokkonen, Joensuun kaupungin-teatterin näyttelijä Anna Ojanne sekä nuva-opiskelija Teemu Huotari.

Näyttelijä Anna Ojanne on tottunut esittämään työnsä puolesta erilaisia tilanteita, tekemistä ja tunteita sekä sanoin että kehollaan. Tatjana on puolestaan työssään suomenkieltä taitamattomien ihmisten parissa perehtynyt kehon käyttöön sanojen selittämisessä. Teemun erityisosaamisalueena ovat erityisesti selitykset opettajille erilaisissa myöhästymistilanteissa. Teemulla on lisäksi usean vuoden kokemus tuomarinistasta, tosin jääkiekkokaukalon puolelta.

13.4.2011 kauppaeskus Isossa Myyssä siis voidaan nähdä ilmehtiviä ja elehtiviä parivaljakoita. Katsotaan kenen kasvot, kädet ja kroppa puhuvat selkeintä kieltä ja kenen hoksottimet toimivat vikkelimmin. Yleisössä tulee olemaan takuuvarmasti hauskaa!



SAKUstars- kulttuurikilpailuissa tehdään uusi osanottoennätys

Tämän kevään ammattiin opiskelevien SAKUstars-kulttuurikilpailut järjestetään Joensuussa 12. – 14.4.2011. Joensuussa tullaan lyömään osanottajien määrässä uusi ennätys, kun kisapaikalle on tulossa 710 kilpailijaa eri puolilta Suomea. Kun ennakkotyöt ja kisapaikkasuoritukset lasketaan yhteen, niin lajeihin tulee kaikkiaan 1 411 osallistumista.

Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymän järjestämät kisat ovat järjestyksessään jo 59. kisat. Kilpailun teemana on tänä vuonna "Luomisen iloa". Kilpailupaikkoina toimivat Otsolan campusalue Joensuun keskustassa, urheilutalo, kauppaeskus Iso Myy, Kulttuurikeskus Karjalantalo ja elokuvateatteri Tapio.

Kilpailijoiden osaamisen lisäksi kisojen aikana päästään nauttimaan tapahtumaa järjestävien opiskelijoiden osaamisesta. Palveluita kisaväelle tuottamassa on noin 500 opiskelijaa.

-Tapahtuman järjestämiseen eri ammattialat sopivat tosi hyvin. Opiskelijat toimivat kisoissa oppaina, oheistilaisuuksien järjestäjinä, ruokapalveluissa, juontajina, liikenteen ohjauksessa, järjestysmiehinä, majoituksessa ja ensiavussa. Osa opiskelijoista tekee tapahtumassa näyttöä, mutta suurin osa toiminnoista kuuluu suoraan opintoihin ja on osa koulunkäyntiä, kertoo kulttuurikilpailujen projektipäällikkö Janne Lilja.

Lilja kertoo odottavansa kisoja rauhallisin ja luottavaisin mielin, vaikka positiivista jännitystäkin on ilmassa. Joensuussa sekä henkilöstö että opiskelijat ovat valmiille kisoja innostuneella mielellä.

-Odotettavissa ovat iloiset ja hyvät kisat. Vähän voi olla ahtautta, mutta uskon, että sopu antaa sijaa. Kisat tulevat kaupungilla näkymään!



SANNA HEINO PITI TERVEYSTIEDON OPETUSPAKETIN PÄIVITTÄMISTÄ ÄÄRIMMÄISEN MIELENKIINTOISENA TEHTÄVÄNÄ. OPETUSPAKETIN KÄYTTÄJILTÄ HEINO TOIVOO PALAUTETTA JA IDEOITA, JOTTA TULEVISSA PÄIVITYKSISSÄ KÄYTTÄJIEN TOIVEET VOITAISIN OTTAA MAHDOLLISIMMAN HYVIN HUOMIOON.

Itsestä huolehtiminen lähtee

AMMATILLISEN KOULUTUKSEN TERVEYSTIEDON OPETUKSEEN ON TARJOLLA JÄLLEEN RAUTAISANNOS TIETOA. KOULUTUSKESKUS TAVASTIAN ASTA HEINON KÄSISSÄ 2005 SYNTYNYT SUOSITTU TERVEYSTIEDON OPETUSPAKETTI ON NYT UUDISTETTU.

TERVEYSTIETO KOSKETTAA MEITÄ JOKAISTA. SANNA HEINON UUDISTAMA OPETUSPAKETTI TARJOAA FAKTATIETOA, KESKUSTELUNAIHEITA JA LÄHDEVINKKEJÄ JOKAISALLE, JOKA HALUAA INNOSTAA NUORIA JA MEITÄ KAIKKIA PITÄMÄÄN PAREMPAA HUOLTA HYVINVOINNISTAAN.

Terveystiedon opetuspaketin sisältöjä selatessa on helppo havaita, että Koulutuskeskus Tavastiassa liikuntaa ja terveystietoa opettava Sanna Heino on äärimmäisen innostunut sekä aiheestaan että keinoista, joilla nuorille terveystietoa voisi tuoda esille heitä kiinnostavalla ja koskettavalla tavalla.

Kun asia koskee ja koskettaa jokaista henkilökohtaisella tasolla, niin asian pitäisi kiinnostaa yhtä hyvin esimerkiksi tulevia lähihoitajia kuin metallialan ammattilaisiakin.

-Terveystieto koskettaa päästä varpaisiin itseä ja omia valintoja. Ei ole mitään muuta vastaavaa ainetta. Silmä yritän nuoria motivoida itsestään, valinnoistaan ja aiheista kiinnostumaan.

-Terveystiedon ja hyvinvoinnin ylläpitäminen koskettaa koko yhteiskuntaa, yhteisöjä ja yksilöitä.

Jaksaminen näkyy kaikessa. Yksilön jaksamista ylläpitämällä vahvistuu edelleen yhteisön jaksaminen. Yhteiskunnan hyvinvoinnin takana taas on yksilöiden ja heidän muodostamiensa yhteisöjen jaksaminen, muistuttaa Sanna Heino.

Opetussuunnitelmat lähtökohtana

Terveystiedon opetuspaketin uudistustyön Sanna Heino otti vastaan mielenkiintoisena haasteena. Uudistusta Heino lähti viemään eteenpäin opetussuunnitelmalähtöisesti. Asioista, jotka terveystiedon opetuksen sisällöissä tulee opetussuunnitelman mukaisesti käydä läpi.

-Tarjous oli niin mielenkiintoinen, että siitä ei voinut kieltäytyä. Työssäni tykkään luoda

uutta ja innovoida. Aiempaa materiaalia lähdin muokkaamaan oman näköiseksi. Poistin esimerkiksi tuntirakenteet, koska uskon ja toivon, että opettajat rakentavat opetuksensa ryhmänsä huomioiden.

Heino korostaa opiskelijan oikeutta saada myös terveystiedossa opetussuunnitelman mukaista opetusta. Terveystiedon opetukseen kuuluu luontevasti myös liikunta, mutta kokonaan liikunnalla ei opetusta voi toteuttaa. Heino muistuttaa, että liikunta on vain yksi pieni osa terveystiedon aiheista ja sisällöstä.

-Toivon, että terveystiedon opetuksessa muistettaisiin sen olevan oma erillinen oppiaine. Terveystieto on nuorille äärimmäisen tärkeä tiedonsaannin väline. Terveystiedon opetuksessa

Valinta ja vastuu kulkevat rinnakkain

Terveystiedon opetussisällöt kulkevat käsi kädessä ammattiosaajan työkykypassin terveysosaamisen tavoitteiden kanssa. Työkykypassin tavoitteissa mukana on myös terveysosaamisen opettaminen tulevan ammatin haasteet huomioiden sekä terveysvalintojen omakohtaisuuden oivaltaminen.

-Terveystiedon opetuksessa ei tarvitse tietysti olla kaikkien ammattilajien asiantuntija. Oma opetusta

TULEVIEN LÄHIHOITAJIEN RYHMÄTYÖN AIHEENA OLI LIIKUNNANOHJAUksen SUUNNITTELU.



omista valinnoista

destä ja hyvinvoinnista tietoisuuden lisääminen auttaa toimimaan paremmin ja tekemään parempia valintoja.

Miniteorioita tässä hetkessä

Sanna Heinolla on vankka usko, että erilaisia opetusmenetelmiä hyödyntäen saadaan opiskelijan kiinnostus terveystiedon aiheisiin syttymään. Tärkeimpiä tiedonjyväsiä yritetään saada muistiin sillekin opiskelijalle, jota terveystieto ei aiheena houkuttele.

-Eri opetusmenetelmien valinta riippuu yksilöistä ja ryhmästä. Joku henkilö on joskus sanonut, että yhteen asiaan jaksaa keskittyä yhdeksän minuuttia. Eli jos opetustunti kestää 90 minuuttia, niin siinä mukana täytyisi olla kymmenen erilaista sykliä vireyttä ylläpitämässä. Tietysti välillä ihan perinteinen luentokin on paikallaan.

-Nuorilla on asioista paljon erilaisia miniteorioita, joiden oletukset ovat monesti ihan väärä. Nuoret elävät tässä ja nyt, eikä valintojen vaikutusta osata arvioida vuosien päähän. Aika tavallinen on esimerkiksi ”miniteoria”, jonka mukaan tupakan vaihto nuuskaan on terveellisempää. Tiedostetaan tupakan haitat, mutta ei nähdäkään enää nuuskaamisen haittoja.

voi ja tulisi

kuitenkin kytkeä niin, että

opiskelija voi tarkastella asioita tule-

van ammattialansa näkökulmasta.

Terveystiedon opintoviikon tavoitteista tärkeimmäksi Heino nostaa opiskelijan oman pohdinnan herättelyn ja tietoisuuden kasvun. Kun tietoa saa, niin ei pääse myöhemmin sanomaan, että miksei edes terveystiedossa tätä ole kerrottu.

-Toivon, että terveystiedon opetuksesta heräisi nuorille ajatuksia ja sisällöt ajatteluttaisivat. Toimintaan ei muuten voi tapahtua muutoksia. Opetuksessa keskustelun syntyminen on tärkeää, kun asioissa on aina monta puolta. Jokaisella on mahdollisuus tehdä omat valintansa ja jokainen kantaa valinnoistaan myös seuraukset.

-Kovasti yritän ymmärtää opiskelijoitani ja huomioida, mistä he pitäisivät. Opetus on aina silti kuitenkin opetusta. Virtuaalimaailma tarjoaa opetukselle loputtomat mahdollisuudet, mutta myös uhat. Kynistä ja papereista en luovu opetuksessa koskaan. Inhimillisellä vuorovaikutuksella on oppimisessa myös tärkeä merkitys.

Terveystiedon 1 ov opetussuunnitelman arvioinnin kohteet:

fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen

terveysliikunnan ja terveydenhuoltoapalvelujen hyödyntäminen

tapaturmien ehkäisy ja ensiapu sekä ergonominen toiminta

fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja toimintakykyä edistävien, kansansairauksia ennaltaehkäisevien ja terveyttä kuluttavien tekijöiden sekä ammatin haittavaikutuksia koskevan tietoperustan hallinta

SAKUR

Hae stipendiä aktiiviselle opiskelijalle!

SAKU RY JAKAA JUHLAVUOSIRAHASTOSTAAN STIPENDEJÄ AKTIIVISILLE OPISKELIJOILLE. STIPENDIEN PÄÄKATEGORIAT OVAT LIIKUNTATOIMINTA, KULTTUURITOIMINTA JA TUTORTOIMINTA. KOULUTUKSEN JÄRJESTÄJÄT VOIVAT HAKEA STIPENDEJÄ 29.4. MENNESSÄ.

Hakijan tulee täyttää seuraavat peruskriteerit:

- omaa esimerkillistä taitavuutta omalla osaamisalueellaan
- on osallistuva ja/tai osallistava
- on osallistunut johonkin SAKU-toimintaan: kulttuurikilpailut, urheilukilpailut, muut liikuntatapahtumat, harrastetutorkoulutukset, opiskelijaleirit, Ammattiosaajan työkykypassin suorittaminen jne.
- hoitaa opintonsa.

Kulttuuri- ja liikuntastipendejä haettaessa kannattaa tuoda esille opiskelijan osaaminen kulttuuri- tai liikuntatoiminnassa, osallistuminen ja/tai menestys SAKU ry:n kulttuuri- tai liikuntatoiminnassa sekä osallistuminen ja/tai menestys muussa kulttuuri- tai liikuntatoiminnassa.

Tutorstipendiä haettaessa kannattaa tuoda esille opiskelijan aktiivisuus, osallistuminen ja osallistaminen tutor-, oppilaskunta- tai muussa yhteisöllisessä toiminnassa.

Hakemuksen allekirjoittaa koulutuksen järjestäjän nimenkirjoittaja tai henkilö, jolla on tutkintotodistuksen allekirjoitusoikeus.

Yhdelle henkilölle voi hakea vain yhtä stipendiä.

Hakemuslomake löytyy SAKU ry:n nettisivuilta osoitteesta
www.sakury.net > Materiaalit > Lomakkeet, hakemukset.



Sakun tarina alkoi vuoden 2004 kulttuurikisoista Kajaanista. Kisoihin haettiin Kainuun ammattiopistolla julistetta kilpailussa, johon media-assistentiksi opiskellut Olli Kettunenkin osallistui. Ollin juliste otti ammattiopiston kisassa voiton.

-Lähdin vääntämään opettajan keksimään julistekilpailuun sarjakuvatyyppistä julistetta. Juliste syntyi hyvin nopeasti, hätäisesti sen tein. Viime tingassa sain julisteen valmiiksi, kuten ta-

Saku-maskotit syntyvät Ollin kynästä

SAKU-MASKOTTI ON KULKENUT MUKANA SAKU RY:N TAPAHTUMISSA JO SEITSEMÄN VUODEN AJAN. TÄNÄ AIKANA SAKU ON EHTINUT HIEMAN PIDENTYÄ JA HANKKIA LUKUISIA UUSIA HARRASTUKSIA. SAKUA ON VUOSIEN AJAN PIIRTÄNYT KETTUSEN OLLI, JOKA LOI MASKOTIN KAJAANIN KISOIHIN. SAMAA SAKUSSA JA OLLISSA ON AINAKIN RENTOUS JA HYVÄNTUULISUUS, JOKA VÄLITTYY MYÖS KANSSAIHMISILLE.

TEKSTI: SARI MANTILA-SAVOLAINEN



© SAKU ry

panani on. Silloin syntyy parhaiten, kun äkkiä pitää tehdä. Deadline toimii hyvänä innostajana, muistelee kisajulisteen syntyä Olli Kettunen.

-Julisteessa olevassa sarjakuvassa Saku jauhoi juttua näkymättömän hahmon kanssa. Opettaja tykästy teemaan, ja voitin julistekilpailun. En yhtään osannut ajatella, että voittais. Kisassa oli mukana mielestäni parempia julisteleita, ja oma työ tuntui jotenkin ontuvan.

Saku on lajien monitaituri

Sakuun ihastuttiin ensisilmäyksellä myös SAKU ry:n toimistolla ja hahmon käyttöoikeuksista tehtiin Ollin kanssa samana keväänä sopimus.

opetella yhtä ja toista saku-laista lajia. Erilaisia hahmoja käytettävänä on tällä hetkellä liki viisikymmentä. Liikunnallisesti monipuolinen Saku on taitava myös kulttuuri-elämyksien tuottajana. Viimeisimmistä kuvista näkyy, että Saku on entistä enemmän kiinnostunut myös hyvinvoinnistaan.

-Olen yrittänyt kehittää Saku ensimmäisistä versioista. Nyt kun katsoo ensimmäisiä kuvia, niin ovathan ne aika tönkköjä. Rentoutta olen yrittänyt saada kuviin lisää. Olen aina ollut itsekriittinen, mutta toisaalta kriittisyyden avulla kehitty koko ajan.

Uusimmassa kuvassa Saku näyttää hyvin urheilulliselta. Maskotti suunniteltiin kävelykampanjaan, joten kaulasta löytyy heilumassa mo-

nelle henkilöstön kampanjaan osallistuneelle tuttu askelmittari.

-Kuva on paras tähän mennessä. Suosikiksi nousee aina viimeisin, kun siitä huomaa oman kehityksensä. Lenkkeilevässä Sakussa mittasuhteet ovat kohdallaan. Kuva miellytti silmää.

Rennot tyytit

Tapahtumissa Saku on sympaattinen ja iloa tuottava. Muistoihin on varmaan aika monelle jäänyt esimerkiksi viime kevään Seinäjoen kulttuurikisoissa kisojen päättymisestä mielensä pahoittanut Saku, jonka tilaisuuden juontajat saivat jälleen piristymään. Suurilla kengillään tietään talleavalle Sakulle riittää tapahtumissa aina askelia turvaavia saattajia.

-Saku on reippaanoloinen, iloinen ja spontaani kaveri. Saku innostuu vähän kaikesta, eikä jää sohva-perunaksi, kuvailee Olli Sakun ominaisuuksia.

-Kaverit sanoo aina, että minä piirrän itseni ja että näytät itse tuolta. En kyllä allekirjoita sitä. Enkä ota kuuleviin korviini noita väitteitä. Itse taidan olla vielä rennompaa tyyppiä. Välillä on mukava myös liikkua, mutta en kuitenkaan ole yhtä urheilullinen kuin Saku. Kulttuuripuoli on enempi omaa juttua.

Media-assistentiksi Olli Kettunen valmistui 2005. Tällä hetkellä Olli jatkaa opintoja Limingan taideopistossa. Oma juttu on löytynyt taidealan opinnoista.

-Haluan panostaa nyt kuvataiteeseen. Aina on minulle sanottu, että mene taidekouluun. Olisi pitänyt sitä ohjetta jo pentuna kuunnella. Nyt tunnen olevani oikealla alalla ja oikeassa paikassa. Koulu on tosi mukava, voin suosittelaa.

-Jos tulevaisuuden suhteen saa olla oikein utopistinen, niin toivon omavaraisesti asuvani Kainuussa jossain keskellä peltoa. Siellä tekisin töitä omaan tahtiin freelancerina, kuvaa tulevaisuuden haaveitaan Kettusen Olli.

Tavoitteena maailman paras SAKU!

Teksti: Saija Sippola

Haku kehittämissyryhmiin auki keväällä

SAKU ry:n kehittämissyrymäorganisaatio käynnistettiin neljä vuotta sitten. Silloin toiminnan tavoitteeksi asetettiin uusien ajatusten saaminen kentältä järjestön käyttöön, uusien henkilöiden ja oppilaitosten aktivointi mukaan toimintaan sekä ammatillisen koulutuksen liikunta- ja kulttuuritoiminnan kehittäminen. Ensimmäisten nelivuotiskausien päättyessä on ilo todeta, että näissä tavoitteissa on onnistuttu.

Ideoita ja konkreettisia toimia

Kehittämissyrymät perustettiin vuonna 2007 SAKU ry:n toiminnan eri osa-alueille. Omat ryhmänsä saivat opiskelijaurheilu, opiskelijoiden kulttuuritoiminta, opiskelijapalvelut, työyhteisöliikunta, viestintä, Kuerkievarin palvelutoiminta sekä Kuerkievarin kiinteistöomaisuuden hoito. Matkan varrella Kuerkievarin ryhmät on yhdistetty, opiskelijapalveluiden ryhmä on vaihtanut nimensä opiskelijoiden hyvinvointipalvelujen kehittämissyrymäksi ja liikuntaryhmät ovat nivoneet toimintaansa yhteen sääntöjen ja kilpailukalenterin kehittämisen osalta.

Ryhmät ovat tuoneet SAKU ry:n toimintaan kehitysideoita ja saaneet aikaiseksi konkreettisia toimenpiteitä. Kulttuuritoiminnan kehittämissyrymä TUKIstars on esimerkiksi koonnut toimintakäsikirjan SAKUstars-kilpailujen järjestäjän tueksi. Viestintäryhmä puolestaan ideoi osaksi SAKU ry:n juhlavuotta netissä toteutettavan kävelykämppä, joka tuli jäädäkseen SAKU ry:n henkilöstöliikuntakalenteriin. Ja Hyvinvointivirtaa ammatilliseen koulutukseen -teemaviikko sai alkunsa opiskelijoiden hyvinvointipalvelujen kehittämissyrymän kokouksessa nousseesta ajatuksesta.

Toiminta käytännössä

Kehittämissyrymien tehtävänä on ideoida, kehittää ja kommentoida oman toiminta-alueensa SAKU-toimintaa. Ryhmät tekevät esityksiä SAKU ry:n hallitukselle, jonka asettamia asiantuntijaryhmiä kehittämissyrymät ovat. Hallituksen jäsenet toimivat kehittämissyrymien puheenjohtajina ja sihteerin tehtäviä hoitaa SAKU ry:n toimiston työntekijät.

SAKU-SEMINAARILAISIA VAELLUSRETKELLÄ ÄKÄSLÖMPOLON MAASTOSSA: VASEMMALTA TIMO HÄGGBLÖM, VAASAN AMMATTIOPISTO; VILLE VIRTANEN, SAKU RY; ANTTI PUNKARI, KOULUTUSKESKUS TAVASTIA; MIIA USKALINMÄKI, SAKU RY; MERJA MÄENPÄÄ, POHJOIS-KARJALAN AMMATTIOPISTO SEKÄ ASTA SILLANPÄÄ, ETELÄ-KARJALAN AMMATTIOPISTO.



Ryhmät kokoontuvat tyypillisesti 2–3 kertaa vuodessa. Lisäksi tarpeen mukaan pidetään puhelin- ja sähköpostikouksia. Kerran vuodessa, elo–syyskuussa, kaikki ryhmät kokoontuvat yhteiseen SAKU-seminaariin, jossa luodaan laajempi katsaus järjestön toimintaan ja tutustutaan yli ryhmärajojen.

Lähde mukaan kehittämään!

Kehittämissyrymiin valitaan jäseniä aina neljäksi vuodeksi kerrallaan. Haku on auki kahden vuoden välein. Seuraava haku SAKU ry:n kehittämissyrymiin on auki 26.4.–27.5.2011. Uusien ryhmäläisten kausi käynnistyy 1.8.2011.

Ryhmien jäsenet valitsee SAKU ry:n hallitus koulutuksen järjestäjien esitysten perusteella. Kehittämissyrymätyöskentely sisällytetään ryhmän jäsenen palvelussuhteeseen liittyviin työtehtäviin. Matkustus- ja kustannuksista vastaa jäsenen työnantaja.

Neljä vuotta sitten kehittämissyrymiin ensimmäisessä SAKU-seminaarissa SAKU ry:n hallituksen jäsen Artti Antila tiivisti kehittämissyrymätoiminnan ideaa sanoen: ”tavoitteena on tehdä maailman paras SAKU!” Tähän työhön kutsutaan nyt mukaan jälleen uusia innokkaita kulttuurin, liikunnan ja hyvinvoinnin toimijoita – tervetuloa mukaan kehittämään. Lisätietoa hausta SAKU ry:n nettisivuilta 26.4. alkaen.

**Haku SAKU ry:n
kehittämissyrymiin
26.4.–27.5.2011.**

**Lisätietoa hausta
SAKU ry:n nettisivuilta
26.4. alkaen.**

**Kysy lisää:
saija.sippola@sakury.net,
puh. 0207 55 10 14**

KEHITTÄMISSYRYMÄT TYÖSKENTELEVÄT PÄÄOSIN ERILLISINÄ RYHMINÄ, MUTTA VUOSITTAISESSA SAKU-SEMINAARISSA TUTUSTUTAAN JA KEHITETÄÄN POIKKI RYHMÄRAJOJEN. KUVASSA KUERKIEVARIN KEHITTÄMISSYRYMÄN JÄSEN RAIMO SIVONEN ESITTELEE RYHMÄN AIKAANSAANNOKSIA KEHITTÄMISSYRYMIEN STRATEGIASEMINAARISSA.



RYHMÄTYÖSSÄ ON VOIMAA: SAKU RY:N KEHITTÄMISSYRYMÄLÄISIÄ KUERTUNTURIN VALLOITUKSESSA VIIME SYKSYN SAKU-SEMINAARISSA ÄKÄSLOMPOLOSSA.



Aina kannattaa lähteä!

Kokemuksia SAKU ry:n kehittämisyhmätoiminnasta

KAKSIPÄIVÄISEN SAKU-SEMINAARIN OHJELMAAN YHDISTETÄÄN AINA MYÖS OMAA LIIKUNTAA JA HYVINVOINTIA EDISTÄVÄÄ OHJELMAA. VUODEN 2010 SAKU-SEMINAARISSA KEUDAN ERJA KÄRNÄ VALITSI MELONTARETKEN.

Kuten varmaan moni erilaisten työryhmien työskentelyyn osallistunut, olen joskus minäkin päätenyt tuskailemaan ”turhissa” kokouksissa hukattuina työtunteja ja loistavienkin ideoiden muumioitumista pelkiksi pöytäkirjamerkinnoiksi. Niinpä kun neljä vuotta sitten kuulin SAKU ry:n tulevasta kehittämisyhmästä, varovaisesti toiveikkua huolimatta mieleeni hiipi skeptisyyttä: Syntykö kehittämisyhmien kautta konkreettisia, osallistujien kannalta olennaisia kehittämissajatuksia, ja jos syntyy, toteutuvatko ne?

Reilun kolmen vuoden TUKIstars- (opiskelijoiden kulttuuritoiminnan kehittämisyhmä) jäsenyyden jälkeen täytyy todeta, etteivät TUKIstarsissa vietetyt tunnint ja vuorokaudet ole koskaan tuntuneet hukkaan heitetiltä. Kokouksissa päätettyjä asioita on viety tehdyn suunnitelman mukaisesti eteenpäin, eikä mikään olennainen ole toistaiseksi jäänyt toteutumatta.

Kehittämisyhmän työskentelyyn käytetään pääsääntöisesti työaika, joten paras palkkio jäsenyydestä ainakin itselleni on nähdä koko SAKUstars-yhteisöä palvelevien uudistusten toteutuvan. Bonuksena on tietenkin paljon uusia tuttavuuksia sekä lukuisia muistoja päämäärätietoisesta työskentelystä vastapainoksi vietetyiltä ”antaa ajatusten ja ihmisten lentää” -hetkiltä.

Sitoutuminen ja selkeä rooli

Olellaista kehittämisyhmässä lienee sitoutuminen. Ryhmän jäsenen lisäksi sitoutumista vaaditaan ryhmiin jäseniä ehdottavilta koulutuksen järjestäjiltä. Ilman työnantajan tukea ja kannustusta on kehittämisyhmässä mahdotonta toimia. Työnantajansa täydellä tuella varustetuista, asialle omistautuneista asiantuntijoista koostuvassa ryhmässä on ilo työskennellä.

Jotta ryhmän työskentelyyn voi sitoutua, tulee ryhmällä ja sen jäsenillä olla mielestäni selkeä tehtävä ja rooli. Muistan TUKIstarsin ensimmäisessä kokouksessa ryhmälle asetetun kysymyksen: ”mitä muuta SAKU ry:n kulttuuritoiminta voisi olla kuin SAKUstars?”. Ryhmä päätti, ettei sen kannata lähteä uusien tapahtumien ideointiin, kun on olemassa suuri valtakunnallinen tapahtuma, josta löytyy paljonkin kehitettävää. Tämän päätöksen myötä niin SAKUstars-tapahtumaan kuin sen järjestämissprosessiinkin on saatu suhteellisen

lyhyessä ajassa aikaan lukuisia parannuksia. Niistä tärkein on varmaankin SAKUstars-toimintakäsikirja (joka löytyy luonnollisesti SAKU ry:n materiaalipankista), jossa kuvataan SAKUstarsin järjestämissprosessi hakemuksesta loppuraporttiin, TUKIstarsin oma vuosikalenteri, esimerkit eri toimijoiden kuten kisahuoltajien tai lajivastaavien tehtävänkuviksi ja niin edelleen.

Hyväksi koettu toimintatapa TUKIstarsissa on ollut ensin tehdä koko ryhmän päätös kehittämiskohteesta (kuten meneillään oleva ilmoittautumisjärjestelmän uudistus) tai suoritettavasta tehtävästä (esim. stipendihakemusten käsittely) ja sitten valita pienempi työryhmä työtä suorittamaan. Näin työtä pystytään jakamaan muodostamatta kenellekään ylivoimaista työtaakkaa mutta pitäen samalla huolta siitä, että työt on selkeästi vastuutettu, jolloin ne myös tuppaavat tulemaan tehdyiksi.

Arvostettu asiantuntijaryhmä

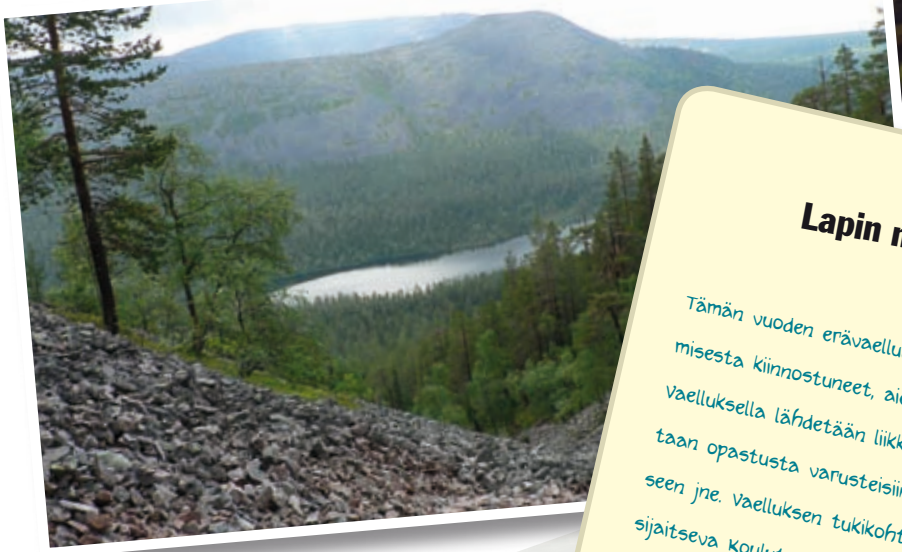
Kehittämisyhmillä on halutessaan paljonkin vastuuta, mutta varsinaista päätösvaltaa tuskin lainkaan. Vuosien varrella SAKU ry:n hallitus on kuitenkin vain pariin otteeseen joutunut hylkäämään TUKIstarsin ehdotuksen otettuaan huomioon koko järjestön näkökulman, jota TUKIstars ei yhtä toiminnan osa-alueetta kehittäessään ole osannut tai voinut ottaa huomioon. Ryhmässä, jonka esitykset perusteettomasti ohitettaisiin, ei olisi mielekästä toimia, ja tuskinpa sellaiseen ryhmään koulutuksen järjestäjäkään mielellään työntekijäänsä lähettäisi. Olellaista on, että kun asiantuntijaryhmät on nimetty, niitä myös sellaisina arvostetaan ja hyödynnetään. Ja kun kerran näin on SAKU ry:ssä asianlaita, kirjaan vielä hetken kestävän TUKIstars-jäsenyyten ajan ryhmän kokoukset peruuttamattomina kalenteriini. Niihin aina kannattaa lähteä!

Kesällä vaeltamaan...

KUVAT: TURUN KAUPUNKI,
KIMMO PITKÄNEN

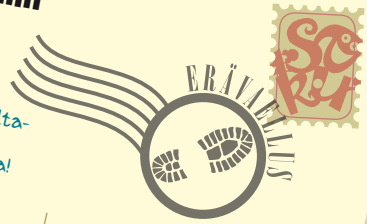
Kulttuurin pariin Turkuun 29.6.

Henkilöstön kulttuurivaelluksen kohteeksi on tänä vuonna valittu tietenkin Euroopan kulttuuripääkaupunki Turku. Katsomme kaupunkia monin eri silmin, tutustumme mm. kakolan vanhan vankilan suojeleihin rakennuksiin. Keskiajasta innostuneiden kannattaa jäädä Turkuun myös 30.6. Käynnistyville keskiaikaisille markkinoille.



Lapin mahtaviin maisemiin 28.7.-2.8.

Tämän vuoden erävaellukselle kutsutaan kaikki vaeltamisesta kiinnostuneet, aiempaa kokemusta ei tarvita! Vaelluksella lähdetään liikkeelle perusteista ja annetaan opastusta varusteisiin, pakkaamiseen, yöpymiseen jne. Vaelluksen tukikohtana on Äkäslompolossa sijaitseva koulutuskeskus Kuerkievari, ja majoittua voiteltan ohella myös Kuerkievarissa. Vaelluksella tehdään päiväretkiä ja yksi yön yli kestävä retki.



Teksti: kulttuurisuunnittelija Panu Mäenpää,
Nuori Kulttuuri -tapahtuma

Luovuus on kaikissa valmiina



Nuori Kulttuuri on opetus- ja kulttuuri-ministeriön rahoittama nuorten taiteen harrastusta tukeva organisaatio. Tapahtumia on järjestetty jo vuodesta 1970 saakka. Nuoren Kulttuurin puitteissa järjestetään vuosittain yksi valtakunnallinen nuorten tapahtuma sekä useita kymmeniä aluetapahtumia ympäri Suomen yhteistyössä alueellisten ELY-keskusten sekä kuntien ja kaupunkien nuorisotoimien kanssa.

MOVES – shakin' in 2011!

Nuori Kulttuuri -tapahtumat ovat luonteeltaan katselmuksia, joissa nuoret voivat tuoda omaa luovuuttaan esille ja saada siitä ammattitaitoisen palautteen tulevaisuutta varten. Jokaisessa alue-

VIERASKYNÄ-PALSTALLA KIRJOITTA TÄLLÄ KERRALLA NUORI KULTTUURI -TAPAHTUMAN KULTTUURISUUNNITTELIJA PANU MÄENPÄÄ. MÄENPÄÄ NOSTAA ESILLE KULTTUURIHARRASTUSTEN MONIPUOLISEN ANNIN NUORILLE JA YHDEN KÖYDEN VETÄMISEN TÄRKEYDEN MYÖS TAIDEKASVATUSORGANISAATIOIDEN KESKEN.

tapahtumassa ja valtakunnallisessa tapahtumassa katselmusta on arvioimassa ko. taiteen alan ammattilaisista koottu raati, joka antaa ryhmälle palautteen sekä suullisesti että kirjallisesti.

Nuori Kulttuuri laittaa lanteet vatkautumaan tänä keväänä ympäri Suomen! Kevään aikana 17 eri paikkakunnalla sheikataan, jotta toukokuussa Ouluun kokoontuisi maan iloiset tanssiharrastajat laittamaan tossut yhteen! Nuori Kulttuuri MOVES tapahtuu Oulussa 20.–22.5.2011.

Yhteistyö SAKUstarsin kanssa käynnistyy

Tänä vuonna teemme myös ensimmäistä kertaa yhteistyötä SAKU ry:n ja SAKUstars-tapahtuman kanssa, ja siitä olen todella iloinen. On erittäin tärkeää, että samankaltaista taidekasvatuksen tärkeyttä viestivät organisaatiot vetävät yhtä köyttä, sillä on uskomattoman yllättävää, kuinka vähän taideharrastuksen arvoa ymmärretään, esimerkiksi verrattuna liikuntaharrastukseen.

Ryhmässä toimiminen ja omiin kykyihin tutustuminen ovat pääosassa taidetta tehdessä, puhumattakaan sosiaalisten taitojen kehittymisestä sekä varmasti tulevaisuudessa tarvittavasta luovuuden ruokkimisesta. Luovuus on kaikissa valmiina, on vain varmistettava, että se saa tilaa hengittää ja löytää oma tiensä ulos!

Toisten tapaaminen tärkeää

Tapahtumissamme on usein havaittavissa myös se, kuinka osallistujat kokevat tärkeäksi myös toisten harrastajien tapaamisen. Juuri tässä asiassa SA-

KUstars- ja Nuori Kulttuuri -tapahtumien merkitys on suuri. Toisten harrastajien tuotosten näkeminen paitsi ruokkii omaa mielikuvitusta, toimii se myös vahvistavana elementtinä: en ole täysin hukassa, jos mielestäni kulttuuri on O ja K!

Nuori Kulttuuri -organisaatio haluaa myös viedä suomalaista kulttuuriolosuhteita ulkomaille. Kannattaa siis tutustua myös matka-avustusjärjestelmäämme! Hakea voi kahdesti vuodessa: ensimmäinen hakukierros päättyy 1.2. ja toinen 1.5. Lisätietoja matka-avustuksista saat osoitteesta www.cimo.fi sekä nuorikulttuurimatkat@cimo.fi.

Lisää tietoa Nuoresta Kulttuurista saat puolestaan osoitteesta www.nuorikulttuuri.fi sekä Nuori Kulttuuri -toimistosta, puh. 020 755 2608.





Aapo Makkonen (kolmas vas.) pelasi tansanialaista jalkapalloa Pohjois-Karjalan ammattiopiston joukkueessa, joka sijoittui turnauksessa kolmannelle sijalle.

OPISKELIJAT



AAPO MAKKONEN OPISKELEE ENSIMMÄISTÄ VUOTTAAN NUORISO- JA VAPAA-AJAN OHJAAJAKSI POHJOIS-KARJALAN AMMATTIOPISTOSSA. AAPO KOHDATTIIN JÄMSÄSSÄ, JOSSA OPISKELIJAT KAMPAILIVAT TANSANIALAISEN JALKAPALLON MESTARUUDESTA. KOTIMATKALLE POHJOIS-KARJALAN JOUKKUE LÄHTI TURNAUKSESTA PRONSSISET MITALIT KAULASSAAN.

Mistä täällä on kysymys?

Täällä on käynnissä Tansanialainen jalkapalloturnaus, jossa on tarkoituksena pelata muiden oppilaitosten joukkueita vastaan hyvässä hengessä.

Millaisella porukalla tulitte paikalle?

Saavuimme Jämsään opistomme eri luokkien vapaaehtoisista kootulla joukkueella, joka oli innokkaalla fiiliksellä mukana.

Mikä sai teidät lähtemään mukaan?

Varmaankin jokaisen oma kiinnostus lajia/tapahtumaa kohtaan ja halu saada uusia positiivisia kokemuksia.

Mitä kerrot tapahtumasta parhaalle kaverillesi?

Kannattaa itse lähteä näkemään ja kokemaan tapahtuman hyvä meininki!

Millaisen tapahtuman kehittelisit itse opiskelijoille?

Jotain vastaavaa liikunnallista toimintaa, johon jokainen voi vapaasti oman kunnon ja tunnon mukaan osallistua.

Miksi kannattaa lähteä?

Miksi ei kannattaisi lähteä? Tapahtuma on hyvin järjestetty, lisäksi se tarjoaa mahdollisuuden uusiin kokemuksiin ja se on hyvä tilaisuus tutustua muiden oppilaitosten oppilaisiin. Tapahtumalla on myös varmasti ryhmäyttävä vaikutus.

Päivän fiilistähdet (1 - 5): * * * *

Millainen on, kuvaa yhdellä sanalla:

SAKU ry: Aktiivinen
Tapahtuman meininki: Rento
Osallistujat: Taitavia
Päivän fiilis: Loistava

HENKILÖSTÖ

HENKILÖSTÖN LENTOPALLOMESTARUUDET RATKAISTIIN TÄNÄ VUONNA SUURTAHAHTUMASSA VIERUMÄELLÄ. LENTOPALLOPELEJÄ 19. - 20.3. PELATTIIN KAIKKIAAN 175, KUN VOITTAJIA HAETTIIN 62 JOUKKUEEN VOIMIN KAHDEKSASSA ERI SARJASSA. ARI HAAPASAARI KESYTTI PALLOA SAVONLINNAN AMMATTI- JA AIKUISOPISTON JOUKKUESSA.

Mistä täällä on kysymys?

Täällä on SAKU ry:n vuotuinen lentopallotapahtuma, joka järjestetään nyt ensimmäistä kertaa Vierumäellä. Vaihtelu virkistää!

Millaisella porukalla tulitte paikalle?

Joukkueet meiltä löytyivät miesten B- ja 50A-sarjoihin. Pelaajia kahteen joukkueeseen saatiin hikiestei kaksitoista mukaan, joten riskirajoilla mennään. Meillä on hyvähenkinen porukka, joka liikkuu kisoissa sakumaisella kisailmeellä ja hengessä.

Mikä sai teidät lähtemään mukaan?

Kuntayhtymässämme on tykytoiminta kohtalaisen vilkasta. Lentopalloturnaukseen osallistuminen on meillä ollut perinne jo yli kahdenkymmenen vuoden ajan. Tämä juttu on must.

Mitä SAKU ry:n tapahtumat antavat sinulle?

Olen penkkiurheilija, joka joskus on kilpaurheilutkin. Liikunta on tapahtumissa tärkeää sekä mahdollisuus olla kavereiden kanssa.

Mihin suuntaan SAKU ry:n tapahtumia tulisi kehittää?

Etenkin kesäkisoissa haastetta on lajien yhteensovittamisessa. Muuten minulla ei ole punaista lankaa siihen, mitä pitäisi kehittää paremmaksi. Hyvin olette onnistuneet. Tarjolla on monipuolinen lajivalikoima.

Päivän fiilistähdet (1 - 5): * * * ½

Millainen on, kuvaa yhdellä sanalla:

Saku ry: Liikuntaa
Tapahtuman meininki: Reipas
Osallistujat: Illoisia
Fiilikseni: Hyvä meininki

Lentopallon suur tapahtuma valtasi Vierumäen



VIERUMÄKI AREENALLA PELATTIIN 19. – 20.3. HENKILÖSTÖN ALEMPIEN JA YLEMPIEN SARJOJEN MESTARUUKSISTA. LENTOPALLON SUURTAPAHTUMA KOKOSI 62 JOUKKUETTA KOLMELLETOISTA LENTOPALLOKENTÄLLE KAMPPAILEMAAN MESTARUUKSISTA KAHDEKSASSA ERI SARJASSA.

maan kolmannelle sijalle Jyväskylän koulutuskuntayhtymän Jämsän joukkueen viedessä mestaruuden. Ykkössijasta kovan kamppailun Jämsän kanssa kävi Etelä-Kyminlaakson ammattiopisto.

Miesten A-sarja pelattiin yksinkertaisena sarjana. Lauantaina Lappia ja Jämsä pelasivat huikean ottelun, jossa ei hyökkäyksissä tai puolustuksissa säästelyä. Kolmanteen erään venyneessä ottelussa Jämsä oli lopulta parempi lukemin 1 – 2 (19 – 25, 25 – 20, 11 – 15).

Jämsän ammattiopiston Arto Kummala oli tyytyväinen joukkueensa nousujohteiseen menestykseen. Jämsä pelaa A-sarjassa neljättä vuotta, joista saldon on kaksi neljättä sijaa, pronssi viime vuodelta sekä tämän vuoden

SAKU ry:n lentopalloturnaus on monelle ammatillisen oppilaitoksen henkilöstöjoukkueelle kevään odotetuin juttu. Odotetusta tapahtumasta ei pikkuvaivojen tai edes vähän isompien vaivojen takia jäädä pois. Esimerkiksi edellispäivänä liukastuminen asemaportaissa tai hiihtolenkillä murtunut kylkiluu eivät vielä ole sellaisia vaivoja, joiden takia suur tapahtumaa voisi jättää väliin.

Yhden osallistujan sanoin lentopalloturnaus on must-juttu.

Tänä keväänä verkot pystytettiin ensimmäistä kertaa Vierumäelle. Areenalle viritettiin tapahtumaa varten lentopalloverkot kolmelletoista kentälle, joilla mestaruuksista lähti kamppailemaan 62 joukkuetta 175 ottelussa. Miesten A-sarjaa monta vuotta hallinnut Ammattiopisto Lappia joutui tällä kertaa taipu-



turnausvoitto. Monta vuotta sarjaa hallinneen Lappian voittaminen lämmitti mieltä.

-Meillä on tsemppijoukkue. Peliä pyörittään joukkueena, eikä yhden, kahden tai kolmen miehen pelinä. Aina on hirveän hauskaa pelata, eikä kentällä mökötetä. Tavoitteena on ollut sarjassa edetä nousujohteisesti.

-Täällä on loistavat puitteet peleille. Lattia ja valaistus ovat loistavat. Lattia on viimeisen päälle jalka- ja selkäystävällinen. On ehdottomasti hienoa pelata kaikki ottelut yhdessä. Tunnelma on ihan erilainen. Se lisää yhteisöllisyyttä, kun miehet, naiset ja eri ikäluokat pelaavat yhtä aikaa.

Jyväskylän uusi naisten mestaruuden

Naisten A-sarjassa viime vuoden mestari, Jyväskylän koulutus kuntayhtymä, ei päästänyt haastajia yllättämään itseään. Pelit pelattiin myös naisilla yksinkertaisena sarjana, jonka aikana mestari ei suostunut vastustajille antamaan erääkään.

Hopealle sarjassa sijoittui Pohjois-Karjalan koulutus kuntayhtymä ja pronssille Keski-Uudenmaan koulutus kuntayhtymä. Viidenneksi sijoittuneen Ammattiopisto Luovin joukkueen jäsenet oli koottu yksiköistä ympäri Suomea, joten keskinäinen harjoittelu suoritettiin ensimmäisessä ottelussa. Kajaanin, Oulun, Muhoksen ja Alavuden naiset löysivät otteluissa hyvin toisensa.

-Yllättävän hyvin ottelut ovat menneet. Hyvä henki on meillä ja o. Kentältä löytyy luovi-iloa. Olen ensimmäistä kertaa ottelussa mukana, kun Holman Eija tänne mukaan "painosti". Meinaan kyllä tulla turnaukseen toistekin, lupaa Alavuden yksiköstä Merja Saari.

-Täällä tutustuu muidenkin yksiköiden ihmisiin ja kuulee, mitä eri yksiköissä on menossa. Vapaa-

muotoinen keskustelu on tosi hedelmällistä. Tappiot ovat olleet myös tosi niukkoja. Pelit täytyy suhteuttaa siihen, että yhteisharjoitteluun ei ole ollut mahdollisuuksia.

Massatapahtuma miellytti

Miesten 50A-sarjassa viime vuoden mestari Helsingin tekniikan alan oppilaitos joutui myös tyytymään pronssitilaan. Uudeksi mestariksi sarjassa nousi Keuda, ja hopeamitalit lähtivät Ammattiopisto Luovin joukkueen mukaan. Helsingiläisten panokseen vaikutti, kun joukkueen paras iski-kauksiir- ja joutui leikkauksen jälkeen tontille.



-50A-sarja oli ehkä vähän kovempi ja tasaisempi kuin viime vuonna. Meiltä paras iskijä oli leikkauksen takia nyt passarina, mutta hänkin pääsi kuitenkin turnaukseen mukaan. Itse olen ollut pelaamassa vuodesta -78 alkaen turnauksissa joka vuosi. Lentopallo on Heltechin henkilöstölle tärkeitä lajeja, ja turnaukseen on päästävä.

-Massatapahtuma on näytävä ja hyvä juttu. Turnauksessa saa käsi ojossa mennä eteenpäin, kun vuosien jälkeen on monen tuttu. Olen tyytyväinen SAKU ry:n toimintaan. Tapahtumassa on hyvä henki ja otteluita ovat tuominneet hyvät tuomarit.



Suurtapahtuman mitalijoukkueet

Naiset A:

- 1) Jyväskylän koulutus kuntayhtymä
- 2) Pohjois-Karjalan koulutus kuntayhtymä
- 3) Keuda

Naiset B:

- 1) Savon ammatti- ja aikuisopisto
- 2) Tampereen ammattiopisto
- 3) Oulun seudun ammattiopisto

Miehet A:

- 1) Jyväskylän koulutus kuntayhtymä/Jämsä
- 2) Etelä-Kymenlaakson ammattiopisto
- 3) Ammattiopisto Lappia

Miehet B:

- 1) Savonlinnan ammatti- ja aikuisopisto
- 2) Pohjoisen Keski-Suomen Oppimiskeskus
- 3) Pirkanmaan koulutus konserni-kuntayhtymä

Miehet C:

- 1) Savon ammatti- ja aikuisopisto
- 2) Porvoon ammattiopisto
- 3) Ammattiopisto Luovi

Miehet 50A:

- 1) Keuda
- 2) Ammattiopisto Luovi
- 3) Helsingin tekniikan alan oppilaitos

Miehet 50B:

- 1) Pohjois-Karjalan koulutus kuntayhtymä
- 2) Oulun seudun ammattiopisto
- 3) Ammattiopisto Lappia

Miehet 58A:

- 1) Winnova
- 2) Koulutuskeskus Tavastia
- 3) Keuda



liikkeelle.net

MITÄ?

LIIKKEELLE - kampanjassa aktivoidaan opiskelijoita järjestämään itsensä näköisiä matalan kynnyksen liikuntatuokioita omassa oppilaitoksessaan. Kampanjassa annetaan kyytiä vanhoille jämähtäneille käsityksille liikunnasta.

MILLOIN?

Aloita suunnittelu heti.
Kampanja on käynnissä
toukokuun loppuun asti!



MITEN?

Tämä on helppoa. Opiskelijat pääsevät itse järjestämään sel-
laisia liikuntahetkiä omassa oppilaitoksessaan kuin haluavat.
Apua suunnitteluun löytyy LIIKKEELLE.NET-kampanjasivustolta.
Oppilaitos voi auttaa opiskelijoita suunnittelussa ja toteuttami-
sessa tilaamalla LIIKKEELLE-paketin!
Osa valtakunnallista Your Move -kampanjaa

MIKSI?

Älä edes kysy! Tiedät kyllä miksi...
Kannustetaan opiskelijoita liikkumaan ja samalla
kisataan liikunnallisen ammattioppilaitoksen tittelistä.
Ja tietysti opiskelijoilla mahdollisuus voittaa palkintoja.
Ilmoita oppilaitoksesi mukaan!
www.liikkeelle.net

ihän sama...
kunhan jumppaat

liikkeelle.net

Voita
palkintoja!



ihän sama...
kunhan jumppaat

liikkeelle.net



ihän sama...
kunhan jumppaat

liikkeelle.net

Voita
palkintoja!



ihän sama...
kunhan jumppaat

liikkeelle.net

Voita
palkintoja!



ihän sama...
kunhan jumppaat

LIIKKEELLE - paketti

125,-

(oppilaitokseen toimitettuna)

Paketti sisältää:
10 kpl t-paitoja, 120 metriä LIIKKEELLE-tarraa,
ilmapalloja, pari jättikättä, materiaalia suunnitteluun
ja tulostettavia julistepohjia.

liikkeelle.net

Varalan opiskelijat järjestivät futsalin lopputurnauksen



Järjestimme futsal-turnauksen ammattiin opiskeleville yhdessä SAKU ry:n kanssa 22.3. Tampereen Spiral-hallilla. Tapahtumaan osallistui yhteensä 12 joukkuetta eri puolilta Suomea ja 180 pelaajaa. Pojat olivat karsineet lopputurnausjoukkueet alueellisissa alkusarjoissa, tyttöjen joukkueet pääsivät suoraan lopputurnaukseen.

Toiminta alkoi Spiral-hallilla klo yhdeksän aamulla ja kesti iltapäivään asti. Tapahtumassa oli tarjolla myös oheistoimintaa arpajaisista potkututkaan ja taitorataan. Aurinkoisena päivänä tunnelma oli valmiiksi korkealla niin turnauksen järjestäjillä kuin joukkueillakin, ja se näkyi pelien ilmapiirissä ja yleisessä tunnelmassa. Pelien välissä nautimme lounasta koululla, joka sijaitsi ihan hallin vieressä.

Turnauksen voittajiksi selviytyi poikien sarjassa Espoon Omnia ja tyttöjen sarjassa Kuopio. Pienestä alkustressistä huolimatta järjestelyt sujuivat hyvin ja luokkamme antoi hyvän panoksen turnauksen järjestelyihin, mistä oli suurta apua. Luokkamme yhteistyö sujui turnauksessa hienosti ja se näkyi turnauksen järjestelyissä. Turnaus oli mukava järjestää ja saimme kokemusta siitä, mitä on tapahtumien järjestäminen.

Teksti: opiskelijat Iina Sylander, Salla Tikkanen ja Janette Kadenius, Varalan Urheiluopisto
Kuvat: Tiina Kemppi





KOTI- JA REISSURUOKAA VALMISTETTIIN OULUN SEUDUN AMMATTIOPISTON LOGISTIIKKA-ALAN YKSIKÖN KURSILLA. IIKKA LESONEN SAA OPETTAJA PIRKKO HÄRKÖSELTÄ (OIK.) JA TYÖTERVEYSLAITOKSEN TUTKIJA JAANA LAITSELTA VINKKEJÄ TÄYTEKAKUN VALMISTUKSEEN.



Työkyvystä huolehtiminen on osa pätevyyttä

TYÖTERVEYSLAITOKSEN TERVEENÄ JA HYVINVOIVANA JO TYÖURAN ALUSSA –HANKKEESSA TAVOITTEENA ON EDISTÄÄ AMMATTIKULJETTAJIKSI OPISKELEVIEN TERVEELLISIÄ ELINTAPOJA.

-TAVOITTEENA ON VAHVISTAA AJATTELUA, ETTÄ ITSESTÄÄN JA TYÖKYVYSTÄÄN HUOLEHTIMINEN ON OSA AMMATILLISISTA PÄTEVYYTTÄ JA OSAAMISTA. ITSESTÄÄN HUOLEN PITÄMINEN PITÄISI OLLA YHTÄ SELVÄÄ KUIN TYÖVÄLINEISTÄ HUOLEHTIMINEN, KERTOO ASiantuntija EVELIINA KORKIAKANGAS TYÖTERVEYSLAITOKSELTA.

Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa –hanke käynnistyi keväällä 2010. Yhteistyössä on mukana logistiikka-alan oppilaitoksia eri puolilta Suomea kehittämässä koulutusta terveyttä ja työkykyä edistäväksi.

-Koulutuksessa tunnistetaan hyvin alan lähökohdat. Ammattikuljettajan työssä on paljon haastavia erityispiirteitä. Alalla tehdään pitkiä reissuja, vuorotyötä, kiire painaa, työolosuhteet yllättävät esimerkiksi muun liikenteen tai sääolosuhteiden takia, kuvailee haasteita Eveliina Korkiakangas.

Hyvät tavat tavaksi jo opinnoissa

Hankkeen aluksi keväällä 2010 tehtiin alkukysely 324 logistiikka-alan opiskelijalle. Kyselyssä opiskelijoilta selvitettiin heidän terveyskäyttämistään sekä millaisia valmiuksia koulutus on terveyden ylläpitämiseen antanut. Tuloksista nousi esille useita huolenaiheita: Tulevista ammattikuljettajista tupakoi päivittäin 52 prosenttia. Täysin riittämättömästi liikuntaa viikossa harrastavia oli 38 prosenttia vastaajista. Vas-

tanneista 59 prosenttia käytti alkoholia ainakin pari kertaa kuukaudessa tai useammin. Annosmäärät olivat myös runsaita, kun viisi annosta tai enemmän oli tyyppillinen määrä 60 prosentilla vastaajista. Kolme tai neljä epäterveellistä elintapaa oli jo viidesosalla vastaajista.

-Ammattikuljettajan työ vaatii kuljettajilta hyvää terveyttä. Terveellisten elämäntapojen omaksuminen jo opiskeluvaiheessa on tärkeää, jotta tavat muodostuisivat rutiineiksi jo ennen työelämään siirtymistä.

Työn erityispiirteet asettavat monia painavia kysymyksiä: Miten tien päällä huolehditaan terveellisestä ruokailusta? Tuleeko levätyä riittävästi? Jääkö omalle liikkumiselle riittävästi aikaa?

-Kuljettajan vireyteen liittyvillä asioilla on vaikutusta hyvinvointiin, turvallisuuteen ja taloudellisuuteen työssä. Jos toimistotyössä nukahtaa ja tipahtaa tuoilta, niin seuraukset eivät ole kovin vakavia. Tien päällä vastaavassa tilanteessa syntyy pahaa jälkeä, muistuttaa Eveliina Korkiakangas.

Työelämä opitun tukena

Ammattiopistoista hankkeessa yhteistyössä ovat mukana Kainuun ammattiopisto, Kokkolan ammattiopisto, Etelä-Karjalan ammattiopisto, Oulun seudun ammattiopisto sekä Jämsän ammattiopisto. Hankkeessa käydään läpi logistiikka-alan opetussuunnitelmia sekä integroidaan ja tuotetaan opetukseen avuksi ammattikuljettajien terveyttä ja työkykyä edistäviä kokonaisuuksia.

-Ammattiaineen opettajien substanssi ei terveyden ja hyvinvoinnin aiheissa ole aina välttämättä niin vahva. Asioiden merkitys tiedetään, mutta koulutuksessa asioiden esille tuonnissa on epävarmuutta. Materiaali on suunnattu avuksi opettajille ja kouluttajille, kertoo Eveliina Korkiakangas.

Korkiakangas on kokenut ammattioiston kanssa tehdyn yhteistyön antoisaksi. Syksyllä luvassa on uusi kysely, jossa kartoitetaan, mitä vaikutuksia hankkeessa tehdyillä toimilla on ollut nuorten toimintatapoihin. Ammattioistojen kumppaniksi ammattikuljettajien terveyden edistämiseen Korkiakangas kaipaava työelämää.

-Työssäoppimisen ja työpaikkojen pitäisi koulutuksen kanssa kulkea samassa suunnassa. Kun oppilaitos kannustaa terveelliseen elämään ja turvallisiin työtapoihin, niin asiaa ei vie eteenpäin, jos kukaan ei asioita oikeassa työelämässä toteuta. Yksi huono esimerkki työpaikalta voi nollata monta oppilaitoksessa tehtyä hyvää työtä.

Teksti: Sari Mantila-Savolainen
Kuva: Marja Rantala, OSAO





HYVÄT JA TERVEELLISET EVÄÄT NOUDATTAVAT LAUTASMALLIN IDEAA. PUOLET EVÄSATERIASTA ON KASVIKSIDA, MARJOJA TAI HEDELMIÄ, LEIPÄ ON RUNSASKUITUISTA (≥6 % KUITUA), LEIVÄLLÄ ON SIPAUS MARGARIINIA, KINKKU SEKÄ MAITOTUOTTEET (VIILI JA JUUSTO) OVAT VÄHÄRASVAISIA.

LAUTASMALLIN MUKAINEN RUOKAILU AUTTAA PYSYMÄÄN VIREÄNÄ OPIKSELU- JA TYÖPÄIVÄN AJAN

Lautasmalli-idea auttaa kokoaamaan monipuolisen aterian, josta saat sopivassa suhteessa energiaa ja eri ravintoaineita. Lautasmallin mukaisella aterialla puolet lautasesta täyttyy kasviksista, neljäsosa perunasta, riisistä tai makaronista ja neljäsosa lihasta tai kalasta. Ateriaan kuuluvat lisäksi leipä ja sipaisu leipärasvaa, lasillinen maitoa tai piimää sekä marja- tai hedelmäjätkiruoka. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan kouluruokailusuositus suosittelee lautasmallin mukaista ateriaa malliateriaksi kaikenikäisille koululaisille ja opiskelijoille. Lautasmalli-idea voi käyttää paitsi aterian kokoamisessa myös aamupalan ja terveellisten, työkykyä edistävien eväiden tekemisessä.

Säännöllinen ruokarytmi, johon kuuluvat aamupala, päivärुoka, välipala, iltaruoka ja iltapala, pitää verensokerin ja vireystilan tasanaisena koko päivän. Tällöin opiskelun sujuu mukavammin ja jaksaa vielä liikkua ja harrastaa illalla. Nälässä ei tarvitse olla, nälkä vain väsyttää, pinna kiristyy ja kaikki harmittaa. Vaikka päivä tuntuisi menevän pelkällä kahvilla, ei aterioita kannata jättää väliin. Huomiointikyky ja oppiminen heikkenevät,

väsymys iskee ja nälkä yltyy, mikä johtaa liialliseen syömiseen illalla. Liika syöminen illalla tuntuu täytenä olona vielä seuraavana aamuna, jolloin aamupala jää helposti väliin. Tällainen kierre ei ole hyväksi vireyden ja jaksamisen, eikä myöskään terveyden tai painonhallinnan kannalta. Liian raskas ateria puolestaan väsyttää. Helpotusta nälkään ei siis kannata hakea runsasrasvaisista ja sokereista herkuista, sillä verensokeri ne heilauttavat kuin vuoristoradalla: verensokeri nousee nopeasti mutta laskee myös nopeasti, minkä huomaa väsymyksenä, ärtymyksenä ja esimerkiksi makeanhimona.

Hyödynnä lautasmallia myös eväiden teossa

Työterveyslaitoksen Terveenä ja hyvinvoivana jo työuran alussa -hankkeessa pyritään vaikuttamaan ammattikujettajiksi opiskelevien terveyskäyttäytymiseen. Oletko ajatellut, että itsestä huolehtiminen terveellisillä elintavoilla on osa hyvää ammatti-identiteettiä, ammattitaitoa ja työsuojeluosaamista, koska on kyse ammatista joka vaatii tekijältään terveyttä ja jossa on suuri tapaturmavaara?

Hankkeen työntekeä ja osallistui, yhteistyössä SAKU ry:n kanssa, SAKU on the Road eli "Lomakunnossa" kiertueelle. Kiertueen aikana yhteensä 3901 ammattiin opiskelevaa vastasi kyselyyn, jossa selvitettiin terveellisesti syömisen tärkeyttä, valmiuksia säännölliseen, terveelliseen ruokailuun, terveellisten välipalojen syömistä sekä lautasmallin tunnettuutta ja käyttöä lämpimän ruoan annostelussa tai eväiden tekemisessä. Kyselyn perusteella opiskelijoista 69 prosenttia piti tärkeänä syödä terveellisesti usein, aina tai melkein aina. Opiskelijoista 67 prosenttia koki saaneensa opiskeluaikana valmiuksia säännölliseen, terveelliseen ruokailuun. Lautasmalli-idea lämpimän ruoan annostelussa kertoi käyttävänsä 44 prosenttia opiskelijoista ja eväiden tekemisessä 26 prosenttia. Yli puolet opiskelijoista ennakoivat työvuoron yllätyksiä ja pitkiä työvuoroja varaamalla mukaan terveellistä välipalaa.

Teksti: Eveliina Korkiakangas ja Jaana Laitinen, Työterveyslaitos
Kuva: Ari Mäkelä

Käytätkö sinä lautasmallia lämpimän aterian kokoamisessa ja eväiden tekemisessä?
Varaatko sinä mukaan eväät pitkän opiskelupäivän varalle?



P
L
U
S
S
A

www.hotellimaailma.fi

Online varausjärjestelmä



24h

>>Tervetuloa >>Välkommen >>Welcome

Online reservations
www.hotelworld.fi



Nähdäänkö jäsenetutapahtumissa?

SAKU ry:n tapahtumakalenterista löytyy myös useita jäsenetutapahtumia. Ennen kesälomien alkua työporukan voi haastaa liikku- maan vielä yhdessä Yritysmaratonviestiin, jo- ka juostaan 20.5. Helsingissä Töölönlahdella.

-Tämä on työyhteisöille suunniteltu rento tapahtuma, jossa juoksukuntoaan voi lähteä testaamaan joko kilpa-, kunto- tai rentosar- jassa. Oman edustajan ollessa reitillä joukku- een muut jäsenet voivat samaan aikaan osal- listua puistojumppaan tai tehdä lajikokeiluja, ehdottaa liikuntakoordinaattori Miia Uska- linmäki.

Yritysmaratonviestissä lähdetään 5 – 10 hengen joukkueella tavoittelemaan mara- tonmittaa 42,195 km. Maratonissa joukkue kiertää Töölähden yhteensä 19 kertaa. Yh- den kierroksen pituus on 2,2 km. Kierrok- set voi ryhmän jäsenten kesken jakaa ha- luamalla tavalla. Yritysmaratonviestin jäsenetuhinta SAKU ry:n kautta ilmoit- tautuessa on 300 euroa. Säästöä kertyy normaaliin hintaan verrattuna vähintään 150 euroa.

-Kovaa kannustamistakaan ei kannat- unohtaa, sillä paras kannustusjoukkue palkitaan. Tähän tapahtumaan yritän meiltä toimistoltakin joukkuetta saada mukaan. Kyllä me maratonmitta saatai- siin juosten ja kävellen kasaan.

Toinen kesäinen jäsenetutapahtu- ma sijoittuu kesän lopulle. Tahkon sou- tu kokoaa melojat ja soutajat 5. – 6.8. Kuopion, Juankosken ja Tahkon upei- siin järvimaisemiin. Mieleenpainuva reitti kulkee muun muassa kolmen ka- navan kautta.

-Tapahtumaan voi lähteä jopa yk- sin, koska kirkkoveneisiin tehdään myös koontijoukkueita. Aika hieno yhdistelmä olisi esimerkiksi myös kimppana toteutettu melonta- ja polkupyöräilyviesti, kannustaa Us- kalinmäki.

Kirkkoveneillä soudettaessa Tahkon Soudun rei- tit vaihtelevat 37 – 98 kilometrin välillä. Matkaan voi lähteä myös kanootilla tai pienveneellä. Matkoja ja reittejä on suunniteltu siten, että niistä löytyy sopiva vaihtoehto sekä kokemattomille että kokeneille ve- sillä liikkujille.

Lisätiedot osoitteesta: www.sakury.net

TAPAHTUMAKALENTERI 2011

OPISKELIJOIDEN TAPAHTUMAKALENTERI

Tapahtuma	Ajankohta	Paikkakunta
MESTARUUSKILPAILUT JA LOPPUTURNAUKSET		
Lentopallo	6.4.	Kouvola
SAKUstars- kulttuurikilpailut	12. – 14.4.	Joensuu
Voimapunnerrus	4.5.	Kouvola
SAKU-sählyn lopputurnaus tytöt ja pojat	toukokuu	
Karting	18.5.	
Your Move (SAKU sports) - oppilaitosten liikuntakampanja	1.6.	Alahärmä
Golf	26.8.	Helsinki
Yleisurheilu+maastojuoksu		huhti-toukokuu
Jalkapallon lopputurnaus		Riihimäki
Koripallo		Tampere
Opiskelijoiden kamppailu- ja voimailupäivät	marraskuu	
Kaukalopallo		Tampere

PALLOILUSARJAT

Jalkapallo	elo- syyskuu	
Salibandy	syyskuu -	
Pesäpallo	syyskuu -	
SAKU-sähly (oppilaitosten sisäiset sarjat)	syys- joulukuu	
Futsal	tammi- maaliskuu	
SAKU-sähly (valtakunnallinen sarja)	maalis- huhtikuu	

KOTIRATAKISAT

Penkkipunnerrus	1.9. – 1.3.	
Kotiratakeilailu	1.9. – 31.3.	

HENKILÖSTÖN TAPAHTUMAKALENTERI

Tapahtuma	Ajankohta	Paikkakunta
MESTARUUSKILPAILUT		
SAKU-puolimaraton	7.5.	Helsinki
SAKU-maraton	14.8.	Helsinki
Golf	26.8.	Riihimäki
Kesäkisat (yleisurheilu, suunnistus, petanque, beach volley, ruutiaseet)	3. – 4.9.	Kempele
Lentopallo, sekajoukkueet		
Ammunta, ilma-aseet		

MUUT LIIKUNTATAPAHTUMAT

Kulttuurivaellus	29.6.	Turku
Erävaellus	28.7. – 2.8.	Kuerkievari

JÄSENETUTAPAHTUMAT

Yritysmaraton	20.5.	Helsinki
Tahkon soutu	5. – 6.8.	Kuopio-Juankoski-Tahko
Ruskamaraton	11.9.	Levi

KOTIRATAKISAT

Ammunta, ilma-aseet	marraskuu	kotirata
---------------------	-----------	----------

KYSY LISÄÄ SAKU RY:N TOIMISTOLTA.
LISÄTIETOA JA ILMOITTAUTUMISET: WWW.SAKURY.NET



SAKU ry ammatillisen koulutuksen hyvinvoinnin asialla

Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry on ammatillisen koulutuksen oma liikunta- ja kulttuurijärjestö sekä hyvinvoinnin edistämisen yhteistyöorganisaatio, jonka jäsenenä on 69 ammatillisen koulutuksen järjestäjää.

Toimintaa henkilöstölle ja opiskelijoille

- opiskelijoita toiminnan piirissä yli 123 000
- henkilöstöä toiminnan piirissä yli 20 000
- kattaa yli 80 % ammatillisen koulutuksen kentästä

Tehtävät

- edistää opiskelijoiden ja henkilöstön hyvinvointia
- rakentaa yhteisöllisyyttä ammatilliseen koulutukseen
- järjestää matalan kynnyksen liikunta- ja kulttuuritapahtumia ammattiin opiskeleville
- järjestää työkykyä edistävää toimintaa ammatillisen koulutuksen henkilöstölle
- järjestää koulutuksia ja kollegakohtauksia
- ylläpitää oman toiminta-alueensa yhteistyöverkostoja
- levittää hyviä käytäntöjä

Joko olet ollut toiminnassa mukana? Tunnetko jo esimerkiksi ammattiin opiskelevien liikunnan mestaruuskilpailut, henkilöstön mestaruuskilpailut, SAKUstars-kulttuurikilpailut, ammattiosaajan työkykypassin, hyvinvointiverkoston tai tutorkoulutukset? Infoa tapahtumista ja koulutuksista, uutisia ja tuloksia löydät osoitteesta www.sakury.net.

Ammatillisen koulutuksen oma
kohtaamispaikka Äkäslompolossa

Kuerkievari

57 vuodepaikkaa, luentotilat, savusauna
Lapin taikaa, omaa rauhaa, ladut ja
vaellusreitit kotiovelta, upeat laskettelurinteet
kokouksiin, seminaareihin, leirikouluihin ja
omaan vapaa-aikaan
vara Terhiltä p. 0207 55 10 11

ota yhteyttä!

SAKU RY:N TOIMISTO

SUOMEN AMMATILLISEN KOULUTUKSEN
KULTTUURI- JA URHEILULIITTO, SAKU RY
KUNINKAANKATU 39, 33200 TAMPERE
PUH. 0207 55 10 10, FAX 0207 55 10 18
WWW.SAKURY.NET

TOIMISTO

Toiminnanjohtaja

Saija Sippola
puh. 0207 55 10 14
saija.sippola@sakury.net

Järjestösihteeri

Terhi Lehmussaari
puh. 0207 55 10 11
terhi.lehmussaari@sakury.net

Liikuntakoordinaattori

Miia Uskalinmäki
puh. 0207 55 10 12
miia.uskalinmaki@sakury.net

Tiedottaja,

työkykypassikoordinaattori

Sari Mantila-Savolainen
puh. 0207 55 10 15
sari.mantila-savolainen@sakury.net

Ammattiosaajan työkyky -hanke

Projektityöntekijä

Sampsa Stenström
puh. 0207 55 10 13
sampsa.stenstrom@sakury.net

Ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkosto -hanke

Projektipäällikkö

Ville Virtanen
puh. 0207 55 10 16
ville.virtanen@sakury.net

Projektiassistentti

Pasi Honkala
puh. 0207 55 10 10
pasi.honkala@sakury.net

HALLITUKSEN JÄSENET

Puheenjohtaja

Antti Lahti
Sastamalan koulutuskuntayhtymä
puh. (03) 5212 3501, @sasky.fi

Juhani Aaltonen

Satakunnan ammattiopisto
puh. (040) 199 4301, @sataedu.fi

Artti Antila

Kainuun maakuntakuntayhtymä
puh. 044 038 1930, @kao.fi

Hannu Immonen

Turun ammatti-instituutti
puh. (02) 2633 4300, @turkuai.fi

Esa Juvonen

Savon ammatti- ja aikuisopisto
puh. 044 785 3035, @sakky.fi

Sirpa Leinonen

Ammattiopisto Lappia
puh. 010 383 4320, @lappia.fi

Marita Modenius (vpj.)
Koulutuskeskus Salpaus
(03) 828 2001, @salpaus.fi

Merja Puolakka

Ammattiopisto Omnia
puh. (09) 2319 8902, @omnia.fi

Matti Yli-Lahti

Koulutuskeskus Sedu
puh. 040 868 0600, @sedu.fi

HALLITUKSEN VARAJÄSENET

Jukka Kosunen

Savon ammatti- ja aikuisopisto
etunimi.sukunimi@sakky.fi

Voitto Kukkonen

Valkeakosken ammatti- ja aikuisopisto
etunimi.sukunimi@vsky.fi

Pia Lagercrantz

Turun ammatti-instituutti
etunimi.sukunimi@turkuai.fi

Keijo Makkonen

Koulutuskeskus Salpaus
etunimi.sukunimi@salpaus.fi

Vesa Piriä

Ammattiopisto Lappia
etunimi.sukunimi@lappia.fi

Ilkka Putkonen

Etelä-Savon Koulutus Oy
etunimi.sukunimi@esedu.fi

Raimo Sivonen

Kainuun ammattiopisto
etunimi.sukunimi@kao.fi

Kristiina Takaneva

Koulutuskeskus Sedu
etunimi.sukunimi@sedu.fi

Uutta ammatillisen koulutuksen
terveystiedon opetukseen
Terveystiedon opetuspaketti

- faktatietoa terveydestä ja hyvinvoinnista
- keskusteluun sytykkeitä
- laaja lähdevinkkiaineisto

Uudistetun terveystiedon opetuspaketin on suunnitellut ja koornut Koulutuskeskus Tavastian liikunnan ja terveystiedon lehtori Sanna Heino. SAKU ry:n tuottaman sähköisen opetusmateriaalin kohderyhmänä ovat toisen asteen ammatillisen koulutuksen terveystiedon opettajat.

Opetuspaketti julkistetaan työkykypassiohjaajien koulutuspäivässä 27.4.2011 Tampereen ammattiopistolla.

Muistitikulle tallennetun opetuspaketin hinta on 20 euroa sisältäen laskutus- ja postituskulut. Opetuspaketti on tilattavissa toukokuun alusta osoitteesta sakury@sakury.net.

odotettu

Tulossa

Huom!
Osallistujille jaetaan omat terveystiedon opetuspaketit.

Varaa heti paikkasi!

**Työkykypassiohjaajien
koulutuspäivä**

Aika: 27.4.2011

Paikka: Tampereen ammattiopisto,
Sairaalankatu 6, auditorio

Ohjelma

08.30

Ilmoittautuminen ja aamukahvit

09.00 – 09.30

Tilaisuuden avaus

koulutuspäällikkö Marjo Tauriainen,
Tampereen ammattiopisto

opetusneuvos Seija Rasku, Opetus- ja
kulttuuriministeriö

09.30 – 10.15

Työkykypassin käyttöönoton laajentaminen
piloteista kaikkiin yksiköihin

lehtori Tuula Syrjänen, Tampereen ammattiopisto

10.15 – 11.45

Uudistettu terveystiedon opetuspaketti

lehtori Sanna Heino, Koulutuskeskus Tavastia

11.45 – 12.45

Lounas (omakustanteinen)

Lounastauon aikana myös:

- lähihoitajaopiskelijoiden terveystutkimuksia
- lähihoitajaopiskelijoiden minihierontoja

12.45 – 13.30

Ammattialan hyviä käytänteitä
työkykypassin käyttöönotossa

lehtori Teemu Joensuu, Koulutuskeskus Sedu

lehtori Minna Busch, Koulutuskeskus Sedu

13.30 – 14.15

Hyvinvoivan oppimisympäristön ja työkykypassin
kehittämishankkeet Ekamossa

lehtori Soile Högfors, Etelä-Karjalan ammattiopisto

14.15 – 15.30

Paneelikeskustelu: Miten aktivoida opiskelijaa?
Miten innostus saadaan syttymään?

rehtori Heini Kujala, Koulutuskeskus Tavastia

lehtori Teemu Joensuu, Koulutuskeskus Sedu

opiskelijapalvelupäällikkö Annukka Sorjonen,
Helsingin Diakoniaopisto

opiskelija Sandra Viherma, Tampereen
ammattiopiston työkykypassiryhmä

opiskelija Katri Hatanpää, Tampereen ammattiopisto

puheenjohtajana toiminnanjohtaja Saija Sippola,
SAKU ry

15.30

Tilaisuuden päätös ja iltapäiväkahvit

Koulutus on osallistujille maksuton. Päivän aikana tarjotaan kahvit. Koulutuksen osanottajat vastaavat matka- ja majoituskustannuksista.