

Hyvinvointivirtaa viikolla 40 4

Rennon kilvan kunnan Tramppaajat 6

Ota käyttöön Hyvinvoinnin vuosikello 18

ACTION!

saku

2 / 2018

S A K U R Y : N T I E D O T U S L E H T I

Esittelyssä Stipendinsaajat

12



saku

SISÄLLYSLUETTELO

Hyvinvointivirtaa	4
Tramppaajat	6
Amisarkea	10
Stipendinsajat	12
Syyskiset	15
Työkykypassi	16
Hyvinvoinnin vuosikello	18
Vieraskynä	20
Amistamo	22
Kohdatut	23
Liikkuva koulu, Salo	24
Tapahtumakalenteri	26
Ota yhteyttä	27

SAKU_{ry}
2 / 2018

ACTION! SAKU ry:n tiedotuslehti

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

Ilmestyminen: Kaksi kertaa vuodessa

Kannen kuva: Zelm Cheung on SAKUstara

Kuva: Sari Mantila-Savolainen

Toimitus: Sari Mantila-Savolainen

Taitto: Pasimatti Rönkkö

Painopaikka: Offset Ulonen Oy, Tampere



10 Amisarkea



18 Hyvinvoinnin vuosikello



22 Amistamo

24 Liikkuva koulu

Uusi amis, yhteisöllinen amis

Uusi lukuvuosi ja uusi amis. Lainsäädännön tekemisestä on siirrytty toden teolla sen toimeenpanoon. Ammatillisen koulutuksen uudistuminen on ollut laajasti esillä myös tiedotusvälineissä, ja reformin keskeiset tavoitteet, mm. joustava haku, työelämän roolin kasvaminen, osaamisperusteisuus ja asiakaslähtöisyys, ovat tulleet tutuiksi varmasti myös ammatillista koulutusta ulkopuolelta seuraaville.

Ammatillisen koulutuksen sisällä keskusteluun on mielestäni noussut ilahduttavan laajasti myös opiskelijoiden hyvinvoinnin ja oppilaitokseen sitoutumisen merkitys uuden amiksen onnistumisessa. Kun opiskelijat tulevat taloon joustavilla aikatauluilla ympäri vuoden, kun opintopolut voivat olla hyvinkin yksilöllisiä ja kun opiskelijan ympärillä ei välttämättä ole enää niin kiinteää tuttujen opiskelijoiden ryhmää kuin ennen, on yhteisöllisyyden edistämiseen ja ryhmäyttämiseen kiinnitettävä selvästi aiempaa enemmän huomiota. Opiskelijoilla on tarve kiinnittyä ryhmään ja saada tukea opiskelukavereista, eikä siinä ole kyse pelkästä viihtymisestä. Hyvin onnistunut ryhmäytyminen parantaa tutkimusten mukaan oppimistuloksia ja edistää opintojen läpäisyä.

Ryhmäytymisen ja opiskelijoiden viihtyvyyden parantamiseksi tehdään oppilaitoksissa paljon töitä. Lisäapuja, hyviä malleja, materiaaleja ja koulutuksia tarjoavat mielellään myös ammatillisen koulutuksen parissa toimivat järjestöt.

Esimerkiksi Ehyt ry järjestää vielä tämän syksyn ajan koulutuksen järjestäjille maksuttomia Ryhmäilmiö-koulutuksia, joissa tarkastellaan ryhmädynamiikan perusteita, tehdään käytännön harjoitteita ja käydään keskustelua ryhmien ohjaamisesta. Parin tunnin koulutuksessa opettajat ja ohjaajat oppivat käytännöllisiä ja helppokäyttöisiä välineitä hyvien ryhmien ja yhteisöjen rakentamiseen osana jokapäiväistä arkityötään.

SAKKI ry, SAKU ry ja Kirkkohallitus puolestaan rakentavat kampusrauhaa yhdessä noin tusinan koulutuksen järjestäjän kanssa. Opiskelijoille suunnatuissa työpajoissa pohditaan yhdessä, miten

oppilaitoksesta tulisi meille kaikille vielä parempi paikka olla ja opiskella. Kampusrauhaa-toiminnan tavoitteena on, että kun opiskelijat pääsevät vaikuttamaan oppilaitoksen toimintaan, se lisää opiskelijoiden hyvinvointia, kiinnittää opintoihin ja vähentää eri opiskelijaryhmien välisiä ristiriitoja. – Ja tarjoaa sitä kautta opiskelu- ja työrauhaa kaikille.

SAKU ry:n toiminnassa opiskelijoiden ryhmäytymistä edistetään esimerkiksi Liikkuva amis -toiminnalla ja tutortoiminnalla. Tutoreille on tarjolla koulutusten lisäksi oma syksyn huipputapahtuma: Amistamo on suunnattu tutoreille, tutoriksi aikoville ja opiskelijakunnan jäsenille. Tapahtuman tavoitteena on antaa opiskelijoille ideoita omassa oppilaitoksessa hyödynnettäväksi. Me liikutamme tutoreita, jotka liikuttavat sitten muita opiskelijoita.

Uuden amiksen toimeenpanossa on paljon mietittävää, päätettävää, tehtävää ja muutettavaa. Paljon toinen toistaan tärkeämpiä asioita. Pidetäänhän kaikissa muutoksen pyörteissä ykkösasiana kuitenkin mielessä opiskelija ja ne asiat, jotka edistävät opiskelijan opiskelukykyä ja opintoihin sitoutumista. Pidetäänhän huoli siitä, että uusi amis on yhteisöllinen amis!

Saija

Saija Sippola
toiminnanjohtaja
SAKU ry

Takana on poikkeuksellinen hellekesä. Itse nautin lämpimistä uintivesistä ja tuntuu siltä, että akut ovat täynnä käynnistyneeseen työvuoteen. Akkujen lataus jatkuu myös lukuvuoden monissa SAKU-tapahtumissa, joissa ihmiset pääsevät kohtaamaan ja vaihtamaan ajatuksia. Tärkeä vuosittainen akunlataaja on monille Opiskeluhuvinvoinnin kehittämispäivät. Kurkkaa tapahtuman ennakkomainos sivulta 22.

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

- jäsenenä 65 ammatillisen koulutuksen järjestäjää
- opiskelijoita toiminnan piirissä 125 000
- henkilöstöä toiminnan piirissä 19 000
- kattaa noin 90 % ammatillisen koulutuksen kentästä

Joko olet ollut toiminnassa mukana? Onko teiltä osallistuttu esimerkiksi ammattiin opiskelevien liikunnan mestaruuskilpailuihin, henkilöstön kisatapahtumiin tai SAKUstars-kulttuurikilpailuihin? Ovatko ammattiosaajan työkykypassi, hyvinvointiverkosto tai tutorkoulutukset tuttuja? Infoa tapahtumista ja koulutuksista, uutisia ja tuloksia löydät osoitteesta www.sakury.net.

SAKU ry ja SAKUstars ovat myös FACEBOOKISSA. VIERAILE sivuillamme ja päivitä TIETOSI ajankohtaisista tapahtumista, kurkkaa KUVAGALLERIOITAMME ja vaikuta keskustellen ja kommentoiden. Kaveripyyntö sinulle ON LÄHETTY!



Pitääkö vähän miettiä, mitä toisesta sanoo?
ON SILLÄ VÄLIÄ, KOSKA...

...ei kaikkea tarvi sanoa ääneen.
...miks tahallaan pahoittaa toisen mieltä?
...jutut kulkee.
...dissaaminen on kiusaa.
...ihmiset häviää.

AMIKSISSA
HYVINVOINTIVIRTAA
VIIKOLLA 40

Pitääkö laskea välillä puhelin kädestä?
EI OO VÄLIÄ, KOSKA...

...kyllä mä pystyn samalla kuunteleen.
...katon vaan äkkiä pari juttu.



Hyvinvointivirtaa viikolla 40

Puhu puurolla

– kohdataan myös puuropöydissä

Hyvinvointivirtaa-viikko tarjoaa opintojen alussa mahdollisuuden opiskelijoiden ryhmäytymiseen. Teemaviikon aikana tapahtumapäivissä nostetaan terveyden, turvallisuuden ja viihtyvyyden teemoja toiminnan avulla esille.

Hyvinvointivirtaa-viikon teemapäivä voi oppilaitoksessa tarkoittaa esimerkiksi hyvinvointimessuja, liikuttavaa tapahtumaa, testipisteitä, savuttomuuden edistämistä, työpajoja tai oppilaitoksen ja opiskelupaikkakunnan harrastemahdollisuuksien esittelyä. Tapahtuman voi keskittää

yhdeksi päivälle tai eri aiheita voi nostaa esille useampana päivänä. Oppilaitokset voivat tarvittaessa hajauttaa tapahtumia myös teemaviikkoa edeltäville tai seuraaville viikoille. Teemaviikon sisällöt tukevat arjessa jakamista sekä nostavat hyvinvointia pinnalle oppilaitoksissa sekä puheen että tekojen ta-

Vinkki:
Nappaa valokuva teemalla #amispoweria tai #hyvinvointivirtaa ja voita kuulokkeet! Kuva tulee julkaista Instagramissa 24.9.-14.10.2018 välisellä ajalla.

HYVINVOINTIVIRTAA
AMMATTILISEEN KOULUTUKSEEN

solla. Samalla viikko on yhteinen näyttö ammatillisessa koulutuksessa toteutettavasta hyvinvointityöstä.

KOHTAAMISIA PUUROPÖYDISSÄ
Syksyn 2018 erityisteemana on hyvät tavat ja toisen huomioon ottaminen oppilaitoksessa, työyhteisössä ja kaikkialla arjessa. Yhtenä toteutuskeinona on puurohaaste, jossa opiskelijoille tarjotulla aamupalalla halutaan muistuttaa aamupalan merkityksestä hyvään koulupäivään starttaamisessa.

Ehdota Hyvinvoinnin rakentajaa

Ammatillisen koulutuksen Hyvinvoinnin rakentaja -nimityksellä on mahdollista huomioida oman oppilaitoksen hyvinvoinnin edistäjää ja puolestapuhujaa. Oppilaitoksen hyvinvoinnin rakentaja on innokas hyvinvoinnin puolestapuhuja, hyvinvointia lisänsäen hankkeen toteuttaja tai muut huomioiva ja toiminnallaan mukaansa tempaava henkilö. Hyvinvoinnin rakentaja voi löytyä yhtä hyvin niin henkilöstöstä kuin opiskelijoista.

Vaikuttaako oppilaitoksessanne etsimämme henkilö? Esityksen Hyvinvoinnin rakentajasta 2018 voi tehdä 18.9. mennessä lomakkeella <https://tiny.cc/hyvinvoinninrakentaja> tai lähettämällä tiedot sähköpostitse (sari.mantila-savolainen@sakury.net). Hyvinvoinnin rakentaja julkistetaan viikolla 40 ja palkitaan sovitussa tilaisuudessa kunniakirjalla ja lahjakortilla.



- Puurohaaste on paljon enemmän kuin pelkkä aamupala. Haastamme oppilaitosjohtoa, opettajia ja opiskeluhuollon väkeä kohtaamaan opiskelijoita aamupuuron äärellä. Läsä oleminen ja kuunteleminen ovat tärkeitä työkaluja oppilaitoksen hyvinvoinnin edistämässä, SAKU ry:n toiminnanjohtaja **Saija Sippola** kuvailee.

SAKU ry toimii valtakunnallisen teemaviikon koordinoijana, jonka tehtävänä on koota hyviä teemaviikon toteutuksia kaikkien hyödynnettäväksi ja tarjota valmiita ideoita ja materiaaleja teemaviikon tueksi. Yhteiset ja valmiit materiaalit helpottavat kaikkien teemaviikon toteuttajien työtä. Tänä vuonna tarjolla on mm. infokartioita ruokalan pöytiin ja valmiit toimintapassit SAKU-rastiradalle.

- Haluamme herätellä opiskelijat miettimään hyviä ja huonoja käytöstapoja. Onko omaan fiilikseen merkitystä sillä, miten itse

kohtelee muita ja miten muut kohtelevat itseä? Olemme keränneet opiskelijoiden ajatuksia esimerkiksi tervehtimisestä, kiroilemisesta ja ajoissa olemisesta. Aidon elämän kommentit saavat nuoret toivottavasti pohdiskelemaan asiaa.

YHTEISTYÖKUMPPANIT TUKENA

Teemaviikon tapahtumien ideointia kannattaa tehdä laajana rintamana. Yhteistyömahdollisuuksia voi rakentaa opiskelijakunnan hallituksen aktiivien, tutoreiden, opiskeluhuollon henkilöstön, ammattiaineiden opettajien ja teemaviikon yhteistyökumppaneiden kanssa.

Yhteistyökumppaneilta voi tiedustella sekä vierailuja että materiaaleja viikolle. Yhteistyökumppaneiksi SAKU ry:n lisäksi teemaviikolle ovat lupautuneet EHYT ry, Suomen evankelisuterilainen kirkko, Liikenneturva,

Syöpäjärjestöt, Nyyti, Rikosuhripäivystys RIKU, SAKKI, OSKU ja Yeesi.

SAKU ry:n kautta on ollut mahdollista tiedustella kokonaisuutta, jossa henkilöstölle ja johdolle tarjotaan vinkkejä hyvinvoinnin edistämiseen ja malli hyvinvoinnin vuosikellon rakentamiseen. Oppilaitoksen toteuttamalla SAKU-rastiradalla tutustutaan SAKU-lajeihin, Työkykypassiin sekä voidaan ottaa osaa valokuvakisaan. Varalan ja Vuokatin liikuntaneuvoja-opiskelijoiden toteuttamia työ- ja toimintakyvyn mittauspisteitä sekä taukojumppakierroksia on voinut myös tiedustella SAKU ry:n kautta.

- Toiminnallisella SAKU-rastiradalla opiskelijat pääsevät kokeilemaan, mitä kaikkea opintojen aikana voisi opiskelun lisäksi tehdä. Rastirata on helppo toteuttaa, ja rakentamiseen kannattaa valjastaa mukaan tutorit, opiskelijakunnan aktiivit ja opiskelijat osana oman alan opintojaan, Sippola vinkkaa.



LIIKKEELLE
.NET

Olethan sinäkin Rennon kilvan kunnon TRAMPPAAJA

Henkilöstön liikuntakampanja Rennon kilvan kunnon Tramppaajat houkuttelee liikkumaan 3.9.-28.10.2018. Tiimejä kutsutaan valitsemaan sopivin Rento-, Kunto- tai Kilpasarjoista. Tavoitteena on hyvä olo ja liikkeen lisääminen, jota siivittää yhdessä tekeminen.

Teksti: Sari Mantila-Savolainen

Kuvat: Tramppaajien omista kuva-arkistoista

SAKU ry:n Liikkeelle-kampanja kutsuu henkilöstöä mukaan liikunnalliseen syksyyn. Tämän vuoden teema on Rennon kilvan kunnon Tramppaajat. Kuten nimikin kertoo, niin tramppaus sopii kaikille. Oman innostumisensa ja tavoitteidensa mukaisesti tiimi voi valita sarjakseen joko Rento-, Kunto- tai Kilpasarjan.

Yhteisenä tavoitteena on lisätä liikuntaa ammatillisen koulutuksen henkilöstön arkeen kullekin sopivalla tavalla ja tasolla. Lisäkipinöitä liikuntaan syntyy yhdessä tekemisestä. Rentosarjassa yhteisenä tavoitteena voi olla terveysliikunnan suosituksen saavuttaminen ja hymynaamojen keräily. Kuntosarjassa haetaan lisäkipinää liikkeeseen kisassa ja

Kilpasarjassa liikuntaminuuttien kerääminen lähtee liikkeelle vauhdilla heti startista.

TIIMIT KASAAN

Liikuntasuorituksia kerätään oman koulutuksen järjestäjän henkilöstöstä koottuina tiiminä. Tiimin minimikoko on neljä henkilöä, eikä ylärajaa henkilömäärälle ole. Tiimien suorituksia mitataan keskiarvoina ja prosentteina, joten erikokoiset tiimit ovat vertailukelpoisia keskenään.

Sarjavaihtoehtoisissa mukana ovat tutut Rento- ja Kilpasarja sekä viime syksynä hyvän vastaanoton saanut Kuntosarja. Valitse Rentosarja, jos haluat varmistaa, että liikuttua tulee vähintään terveysliikunnan suosituksen

mukaisesti. Ota valinnaksesi Kuntosarja, jos arvelet pienen kisan lisäävän liikunta-aktiivisuuttasi työ- ja vapaa-ajalla. Tosikilpailijat valitsevat Kilpasarjan, jossa liikuntasuorituksiin lasketaan vain vapaa-ajalla kerätyt lajiminuutit.

RENTOSARJASSA KAIKKI LIIKUNTA LASKETAAN

Jos tavoitteesi on lisätä arkista liikuntaa ja huolehtia vähintään terveysliikunnan suosituksen mukaisen liikuntamäärän saavuttamisesta, niin valintasi on Rentosarja. Sarjassa tavoitteena on kerätä viikoittain vähintään 2,5 tuntia reipasta kestävyysliikuntaa sekä kaksi lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää harjoitusta.



Rentosarjassa liikkumista kerrytetään joko minuutteina tai askeleina. Askeleita voi mitata koko päivän askelmittarilla. Tai jos haluaa seurata liikuntaan käytettyä aikaa, niin jokainen vähintään kymmenen minuutin liikuntatuokio on merkittävässä tulosseurantaan. Pelkkiä askeleita seuraten viikoittainen tavoite täyttyy keräämällä 8 000 askelta päivässä. Minuutteja keräten tavoite täyttyy, kun muistaa liikkua päivittäin reilut parikymmentä minuuttia! Lihaskuntoharjoitukseksi huomioidaan vähintään kymmenen minuutin treeni.

Jokainen osallistuja tavoittelee terveysliikunnan suositusta omalta osaltaan. Tiimin viikoittainen tavoite täyttyy, kun vähintään kaksi kolmasosaa tiimiläisistä saa viikon tavoitteen täyteen. Tavoitteen täytyessä tiimiläiset saavat palkinnoksi hymynaaman. Kun hymynaamat on saavutettu vähintään seitsemänä viikkona, niin tiimillä on mahdollisuus voittaa palkintoja.

KUNTOSARJASSA MYÖS ARKILIIKUNTA MUKANA

Kuntosarja sopii liikkujille, jotka hakevat pienellä kisalla kipinää liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen. Kuntosarjassakin suorituksia voi kerätä liikuntaminuutteina tai askeleina. Tuloksissa huomioidaan niin lajiliikunta, työpäivän aikana kertyneet askeleet kuin päivän aikana aherrettu arkiliikuntakin. Kuntosarjassa tiimin edistymistä voi seurata kisassa muiden kuntosarjalaisten kesken.

Kuntosarjassa yksittäisen osallistujan tulos muodostuu hänen liikkumistaan minuuteista ja askeleista. Tiimin tulos muodostuu osallistujien tulosten keskiarvosta. Kuntosarjan tuloslistauksessa tiimit järjestetään tiimien keskiarvotulosten mukaiseen järjestykseen.

KILPASARJASSA KISATAAN VAPAA-AJAN LIIKUNNASSA

Kilpasarja sopii liikkujille, joilla on trampaus koko ajan mielessä ja jotka haluavat haastaa itsensä ja tiiminsä kokeilemaan, kuinka kisassa pärjätään! Kilpasarjassa liikutaan erilaisten kuntoliikuntalajien parissa. Työn ohessa liikkumista tai hyötyliikuntaa ei tässä sarjassa siis huomioida. Kaikki muu vapaaajan liikunta lisää trappaustulosta ja kohtaa tuloksissa tiimin asema.

Kilpasarjassa yksittäisen osallistujan tulos muodostuu hänen liikkumistaan minuuteista ja tunneista. Tiimin tulos muodostuu osallistujien tulosten keskiarvosta. Kilpasarjan tuloslistauksessa tiimit järjestetään keskiarvotulosten mukaiseen järjestykseen.

TAUOTA TRAMPPITÄRPEILLÄ

Ota tavaksi taukoliikunta! Siitä muistuttavat liikuntakampanjan Tramppitärpit. Taukoliikunta tekee hyvää niin lihaksille, tukikudoksille kuin ajatuksen juoksullekin. Pienillä tauoilla vahvistetaan työssä jaksamista ja vireyttä! Yhdessä tekemällä lisätään iloa!

Nappaa tiimille, työyhteisölle tai flashmobbinä isommallekin joukolle käyttöön Tramppitärpit. Kampanjan tärppejä ovat kampuslenkki, taukojumppa ja rappusralli. Tärppeihin ei vaadita erityisiä valmisteluja, tilavaroituksia tai edes koko tiimin läsnäoloa. Tahtotila ja tekeminen riittävät!

Kampuslenkillä (10.9.-23.9.) lähdetään haukaamaan happea reippaalla kävelyllä. Kampuslenkki voi olla kierros kampuksen ympäri, ajallisesti määritelty hapen haukaus tai kävely vähän kauempana sijaitsevaan lounaspaikkaan ja takaisin. Taukojumppa flashmob (24.9.-7.10.) nostattaa työpöytien tai työkonien äärestä laittamaan lihaket liikkeelle. Toteutakaa taukojumppa, jossa jokainen opastaa vuorollaan liikkeen, heittäytyäkään taukojumppaohjaajiksi keskellä aulaa tai laittakaa väki liikkeelle kovaäänistä

hyödyntäen. Rappusralli (8.10.-21.10.) on parasta arkiliikuntaa. Nostakaa sykettä kipumalla kerroksia koulussa tai etsikää ulkoa kuntoportaati, joissa tulee samalla tehtyä myös happihyppyä.

Tärpit raportoidaan Facebookin Trappaajat-ryhmässä. Kerro meille tarina ja jaa kuva, miten työpäivä katkaistiin virkistävällä taukojumppalla. Eniten tykkäyksiä päivitykseensä kerännyt tiimi yllätetään SAKU ry:n toimesta Terveyscombolla, jolla tiiminne pääsee aloittamaan seuraavan energisen viikon!

Kunkin tärpin toteuttaminen, julkistaminen ja siitä tykkääminen tehdään kaikki kahden viikon aikana. Tärppiajan päättymisen jälkeisenä maanantaina kello 12.00 katsotaan, mikä tiimi on tykkäyksillä Terveyscombonsa ansainnut.

INNOSTU JA INNOSTA

Miten niitä tiimiläisiä omassa oppilaitoksessa saadaan liikkeelle? Viime syksyn palautteissa hyvinä innostajina nostettiin esiin oppilaitoksen sisäiset palkinnot, tiimien omat WhatsApp-ryhmät, lajesittelyt tiimiläisten kesken sekä aiempien kokemusten jakaminen.

Innostua ja innostaa voi nyt myös trappaajien omassa Facebook-ryhmässä. Lähe kommentoilla mukaan kirittämään oman tiimisi jäseniä, haastamaan tuttuja tiimejä sekä tietysti jakamaan tunnelmia. Facebookissa raportoidaan myös kaikki Tramppitärpit.

Suoritusten seuraamista voi puolestaan seurata liikkeelle.net-sivujen aktiivisuustriimillä. Live-seuranta nostaa aktiiviset liikkujat esiin!

Tulosten merkitsemistä on myös yksinkertaistettu. Kestävyys- ja lihaskuntolajit on nyt merkitty värikoodein. Lajilistan kärkeen nostetaan kunkin trappaajan kymmenen suosituinta lajia.

Sivustolle pääsee tutustumaan ja tiimejä perustamaan viikkoa ennen kampanjan avautumista. Suorituksia kisasivuille pääsee merkitsemään 3.9. kello 12.00 alkaen.



Vinkki:

**Käytä mobiililinkkiä
tulosten merkinnässä:**

<http://liikkeelle.net/lisaa-suoritus>

LIIKKEELLE .NET

Osallistu näin!

- Kampanja-aika 3.9.-28.10.2018
- Liikkeelle.net-kampanjasivut aukeavat 27.8., jonka jälkeen osallistuvat voivat käydä luomassa käyttäjätunnuksia ja liittyä syksyn kampanjaan.
- Osallistujat joko luovat uuden tiimin tai liittyvät haluamaansa tiimiin.

- Tiimien koko on varsin vapaa. Porukkaan pitää kerätä vähintään neljä osallistujaa, mutta tiimin enimmäiskokoa ei ole määrätty. Kutsu siis mukaan esim. kaikki alan opettajat, koko hallinnon väki, ravintolapalvelujen henkilöstö tai lähimmät työkaverit, valinta tehdään tiimeissä. Ilmoittautumisen yhteydessä tulee myös päättää, osallistuuko tiimi Rento-, Kunto- tai Kilpasarjaan.
- Tiimin jäsenet merkitsevät liikuntasuorituksensa kampanjasivuston liikuntapäiväkirjaan.
- Kampanjan Tramppitärpit kannustavat osallistujia taukoliikumiseen.

Rentosarjassa tavoitellaan terveysliikunnan suosittua

- 2,5 tuntia kestävyysliikuntaa ja kaksi lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää harjoitusta viikossa.
- Kun viikkotavoite on saavutettu, osallistuja saa palkinnoksi iloisen hymynaaman. Tiimin viikkotavoite saavutetaan, kun vähintään kaksi kolmasosaa tiimin jäsenistä saavuttaa henkilökohtaisen viikkotavoitteen.
- Liikuntaa voi kerryttää minuutteina tai askeleina, myös hyötyliikunta lasketaan.

Kuntosarjassa tulos muodostuu tiimiläisten keskiarvosta

- Suorituksia voi kerätä liikuntaminuutteina tai askeleina.
- Tilastoihin lasketaan mukaan koko päivän aikainen liikunta ja hyötyliikunta huomioidaan.
- Tiimin tulos muodostuu tiimin osallistujien tulosten keskiarvosta.
- Tiimin edistymistä voi seurata kisassa muiden kuntosarjalaisten kesken.

Kilpasarjassa kerätään liikuntaminuutteja vapaa-ajalla

- Tavoitteena on kerätä mahdollisimman paljon liikuntaa vapaa-ajan liikuntaharrastusten parissa.
- Työajalla liikkumista tai hyötyliikuntaa ei tässä sarjassa huomioida.
- Tiimien paremmuus ratkaistaan tiimin osallistujien keräämien liikuntaminuuttien keskiarvon perusteella.



Pokaali nousi komeasti ilmaan Kevättramppauksen voittajaksi palkitulta Hingunniemen tiimiltä.



HyvänMielenTiiminä palkittiin Peto on Irti -joukkue. "peto ei petä vaikka vastassa ois ketä!"

Yhdessä ysoalaisesti - trampaten hyvinvointipäivään

Alkavan kesän kunniaksi ysoalaiset heittivät korkkarit ja kravatit kaappiin yhteisen toimintapäivän merkeissä! Yhdessä ysoalaisesti - henkilöstön hyvinvointipäivä huipentui Kevättramppaus-kampanjan muisteluihin ja palkintojenjakoon perjantaina 1.6.2018.

Teksti: Miia Bovellan | Kuvat: YSAOn kuva-arkisto

Yhteinen henkilöstöpäivä aloitettiin herkullisella aamiaisella, jonka jälkeen kirjailijapuhuja-yrittäjä **André Noël Chaker** herätteli yleisöä yhteisöllisyyden merkityksestä työyhteisössä. André avasi myös motivaation merkitystä ja mistä se syntyy; Choice, Competence ja Community!

Lounaan jälkeen henkilöstö siirtyi iltapäiväksi viereiselle Sankarieniemen urheilukentälle jännittävässä tunnelmissa, sillä tulevat urheilulajit olivat heille vielä hämärän peitossa. Osa opettajista arveli pääsevänsä juoksemaan Cooperin testiä siinä vaiheessa, kun heille jaettiin numeroliivit. Yllätys olikin suuri, kun kilpailulajit osoittautuivatkin tuunatuiksi mökkipelilajeiksi.

Väki arvottiin 12 joukkueeksi, jotka valitsivat joukkueilleen kapteenit ja sihteerit. Lisäksi joukkueiden piti keksiä osuva nimi ja ottaa omaperäinen joukkuekuva iskulauseineen. Joukkueisiin soluttautuivat tarkkailijat, jotka seurasivat joukkuehenkeä ja kilpailulajeihin heittäytymistä. Lajit olivat joukkuemölkky, norsujalkapallo, krokettiviesti, joukkuetikkakisa ja vauhditon pituushyppy. Kaikissa lajeissa joukkueen yhteistulos ratkaisi pisteet.

Aurinkoinen ja helteinen sää innosti porukan osallistumaan kilpailulajeihin. Kannustushuudot raikuivat pitkin urheilukenttää ja taustalla soivat menevät kisabiisit. Naurunreumat kertoivat, että sopiva pelihuumori oli löytynyt. Maalissa odottivat mitalikahvit ja virkistäytyminen smoothiella ja hedelmillä.

Tämän jälkeen oli vuorossa kauan odotettu Kevättramppauksen palkintojenjako. Samalla tuomaristo valitsi ja palkitsi hyvinvointipäivän HyvänMielenTiimin, joka oli joukkue nimeltään "Peto on irti".

HINGUNNIEMI OLI YKKÖNEN

Kevättramppaukseen osallistui yhteensä 11 tiimiä ja 79 aktiivista liikkujaa. Kuuden viikon mittainen liikuntakampanja lisäsi hurjasti osallistujien arkiaktiivisuutta ja keräsi määrätävän määrän minuitteja. Voittajaksi julistettiin Hingunniemen tiimi.

Jokaisella trampausviikolla järjestetyistä viikkohaasteista palkittiin parhaat suoritukset ja myös kaikki kampanjaan osallistujat palkittiin liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvillä palkinnoilla. Viikkohaasteiden teemoina olivat mm. pyräilyviikko ja taukoliikunnan lisääminen. Myös SAKU ry palkitsi erityismaininnallaan Erilaiset nuoret -joukkueen, jonka positiivinen ja savolainen huumori kampanjan aikana teki vaikutuksen.

Päivästä ja kampanjasta saadusta erinomaisesta palautteesta on hyvä lähteä suunnittelemaan uusia liikuntakampanjoita ja hyvinvointitapahtumia. Tämän kaiken on mahdollistanut 2017 ammatillisen koulutuksen tuloksellisuusrahoituksen osana myönnetty laatupalkinto, jonka käyttökohteena YSAOssa on myös henkilöstön hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden edistäminen.

Joukkueet ottivat hikeä pintaan norsujalkapallorastilla. Voitaisiko pelata tätä vaikka joka viikko, kuului pelaajien suusta.

Virtaa saan vikkelistä jaloista, rappuja ramppaamalla reipasta mieltä. Kesäkuuntoon kevätssäätä katsellen, aktiivinen arki aina ajatuksissa. Hassuttelemalla harmautta hidastan, paha mieltä pois pistän, vanhuutta viisaasti vartoon.

Tähtitrappaajat Kevättramppauksen runohaasteessa

Krokettiviestissä joukkueen saumaton yhteistyö ja kannustaminen palkittiin hyvillä suorituksilla!





OPIKELIJOILLE, HENKILÖSTÖLLE

Osallistu kisaan ja kuvaa Amisarkea

Kirjoita, kuvaa, laula, videoi, värkkää tai tuo julki amisarkea itsellesi sopivalla tavalla. Amisarkea-kisassa halutaan juuri sinun näkemyksesi amisten arjesta. Kerro meille, mikä tekee sinut onnelliseksi, mistä tykkäät opinnoissasi/työssäsi, mitä tavoitteita itsellesi haluat asettaa ja mitä arkisia tai arjen juhlahetkiä amisarkeen kuuluu. Tai kerro meille, mikä kaipaa muutosta, mitä et ymmärrä/halu ymmärtää ja milloin ei vaan jaks. Millaisena sinä amisarkeasi koet?

- Amisarkea-kisaan osallistuminen sopii hyvin osaksi opiskelijoiden opintoja. Äidin-

kielen tunneilla voidaan kirjoittaa kirjoitelmia tai runoja tai tehdä videoita. Taiteen ja luovan ilmaisun opinnoissa voidaan kuvata amisarkea kuvataiteen tai vaikka käsitöiden keinoin. Osallistuminen sopii hyvin myös esimerkiksi asuntolan iltaohjelmaksi tai oppilaitoksen ryhmäytymispäiviin, SAKU ry:n toiminnanjohtaja **Saija Sippola** ideoi.

- Viime vuonna saimme elämänmakuisia tarinoita ja muita toteutuksia ammatillisen koulutuksen arjesta. Arjen hyviä hetkiä ja rehellisesti kuvattuja haasteita. Nyt toivomme saavamme entistä suuremman joukon

mukaan kuvaamaan sitä, millaista opiskelu ja työskentely ammatillisessa koulutuksessa on.

Amisarkea-kisassa on omat sarjansa ammatille opiskelulle ja ammatillisen koulutuksen henkilöstölle. Osallistumistapa on vapaa. Kilpailutyön voit toteuttaa kirjoittamalla, kuvaamalla, laulamalla, videoimalla, värkkäämällä tai muulla sinulle sopivalla tavalla. Kilpailutöiden tulee olla ohjeiden mukaan palautettuna 30.11.2018 mennessä. Kisan parhaat palkitaan 100 euron lahjakortilla!



AMISARKEA-KISAN SÄÄNNÖT

- Kilpailuaika: 9.8.-30.11.2018
- Kisassa on omat sarjat ammattiin opiskeleville ja ammatillisen koulutuksen henkilöstölle.
- Kisaan voi osallistua yhdellä työllä. Aiheen esitystapa on vapaa.
- Kilpailutöiden tulee olla perillä 30.11.2018 mennessä. Kirjoitelmat ja valokuvat voi postittaa sähköpostilla osoitteella: sakury@sakury.net. Videot tulee jakaa piilotettuna YouTubeen 30.11.2018 mennessä. Videossa tai selityskentässä YouTubeessa tulee selkeästi ilmaista tekijät ja musiikin tekijänoikeudet. Määrittele videon tietosuojasetukseksi "piilotettu" tai "unlisted", jotta raati pääsee linkin kautta katsomaan videon. Lähetä linkki: sakury@sakury.net. Ota kuva värkäämästäsi työstä ja postita se osoitteeseen: sakury@sakury.net.
- Muista lisätä työn mukaan seuraavat tiedot: työn nimi, tekijän nimi, oppilaitos ja sarjaksi joko opiskelija tai henkilöstö.
- Raati palkitsee parhaiden töiden tekijät 100 euron lahjakortilla.
- Amisarkea-kisan raatiin kuuluvat äidinkielen lehtori **Hanna Ampula** OSAO:sta, kuvataiteen lehtori **Leena Wiikari** Omniasta, viestintäsuunnittelija **Johanna Virtanen** Sataedusta, lavasterakennusalan opettaja **Mauri Mäkelä** SASKY:stä, järjestösihteeri **Terhi Lehmuusaari** SAKU ry:stä ja tiedottaja **Sari Mantila-Savolainen** SAKU ry:stä.
- Kilpailun järjestäjänä toimii Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry.
- SAKU ry saa oikeuden julkaista töiden talliointeja tekijätiedot mainiten ACTION!-tiedotuslehdessä sekä seuraavissa kanavissa: Facebook, Instagram, YouTube ja SAKU ry:n nettisivut.

Onko sinulla SAKU-muistoja?

Onko SAKU ry ollut jollain tavalla osa amisarkeasi?

SAKU ry viettää ensi vuonna jo 70. juhluvuottaan. Vuosikymmenien aikana on järjestetty liikunta- ja kulttuurikisoja, koulutuksia, juhlia, vaelluksia ja monia muita tapahtumia sekä ammattiin opiskeleville että ammatillisen koulutuksen henkilöstölle. Kaikissa toimissa yhdistävänä tavoitteena on ollut hyvinvoinnin edistäminen ammatillisessa koulutuksessa.

Voimavaran lähde. Iloa. Yhdessäoloa. Esimerkiksi näillä sanoilla meille on SAKU-toiminnan merkitystä kuvattu. Sakupaitaiset ovat osallistuneet esimerkiksi Suomi juoksee -tapahtumiin, lavalla on syttynyt lukuisia tähtiä ja onnistumistarinoita, bussin käytävällä on välillä kuljetettu lautoja yhteisiin talkoisiin ja sitäkin mieltä olemme, että SAKU ry on vaikuttanut vähintään yhden onnellisen perheen syntymiseen.

SAKU ry:n toimiston väen muistot tapahtumista ulottuvat kuitenkin vain reilun kymmenen vuoden taakse. Nyt kaipaammekin kovasti teidän kaikkien sakulaisten ihmisten apua. Olemme kokoamassa juhlaulkaisua varten sakumaisia tarinoita. Unohtumattomista hetkistä, hauskoista sattumuksista ja sydäntä koskettaneista hetkistä. Sakumaisesta arjesta.

Jaa meille tarinasi marraskuun loppuun mennessä osoitteeseen: sari.mantila-savolainen@sakury.net. SAKU ry pidättää oikeuden tarvittaessa lyhentää lähetettyjä tekstejä. Mielellämme otamme vastaan myös tapahtumissa otettuja kuvia. Sakumaiset tarinat julkistetaan SAKU ry:n juhluvuoden gaalassa syksyllä 2019. Juhlaulkaisuun valittujen tekstien kirjoittajia muistamme kutsulla SAKU ry:n 70-vuotisjuhliin.

Stipendin- saajat

SAKU ry jakaa vuosittain juhluvuosirahastostaan stipendejä harrastuksissaan aktiivisille ammattiin opiskeleville. Juhluvuosirahastosta koulutuksen järjestäjillä on mahdollisuus hakea opiskelijalleen kulttuuri-, liikunta- tai tutorstipendiä.

SAKU ry:n stipendinsaajien valintakriteereissä huomioidaan hakijoiden esimerkillinen taitavuus omalla osaamisalueellaan, osallistuminen SAKU-toimintaan sekä opintojen hoitaminen. Henkilökohtaisia stipendejä myönnettiin tänä keväänä viisitoista.

Vuoden SAKUstaraksi nimettiin Kokkolan kisoissa neljässä lajissa palkintopallille noussut **Zelm Cheung** Keudasta. Vuoden tutor on Sataedun **Antti Alasmäe**, joka on toiminut aktiivisesti sekä tutorina että opiskelijakunnan hallituksessa. Sataedussa opiskelee myös Vuoden sakulainen liikkija **Eino Eriksson**, joka omalla esimerkillään on innostanut muitakin ryhmän jäseniä salibanddyn.

Ryhmästipendi myönnettiin Koulutuskeskus Salpauksen hyvinvointia edistäneelle opiskelijaryhmälle. Kulttuurisäväyttäjinä palkittiin **Aurora Jokelan** ja **Jenni Ojalan** tanssiduo Kisakallion Urheiluojustosta. Lisäksi Tsemppitunnustuksella muistettiin **Omnian** Lauluryhmä Poppoota.

MUUT STIPENDIT

LIIKUNTASTIPENDIT

Anni Eskel, Keuda
Elina Hautojärvi, Keuda
Ville Laalo, Keuda
Mauro Severino, Turun ammatti-instituutti

KULTTUURISTIPENDIT

Meri-Tuuli Eeronketo, Jedu
Arlene Koivula, Sataedu
Sampo Lavonen, Stadin ammattiopisto
Jussi Nieminen, Tredu
Mitchel Odhiambo, YSAO

KULTTUURISÄVÄYTTÄJÄT:

Aurora Jokela ja **Jenni Ojala**, Kisakallion Urheiluojusto

TUTORSTIPENDIT

Ossi Kangasharju, Lybeckerin opisto
Juulia Rytönen, Ylä-Savon ammattiopisto
Jenna Siuro, Satakunnan koulutus kuntayhtymä

OPISKELIJARYHMÄ:

Netta Kaukanen, **Jessika Kokko**, **Julia Kyllönen** ja **Salla Nyyssönen**, Koulutuskeskus Salpaus

TSEMPPI TUNNUSTUS

Lauluryhmä Poppoo, Omnia

SAKUstara

Musiikki on parhaimmillaan yhdessä tehden

Jos osallistuit viime keväänä SAKUstars-kisoihin Kokkolassa, niin todennäköisesti mieleesi jäi SAKUstaraksi valittu Keudan Zelm Cheung. Kisoista Zelmille palkintokaappiin kertyi monta mitalia ja kunniamainintoja, mutta päällimmäiseksi jäi tunne yhteishengestä, jossa oppilaitosrajoja ei tunnettu.

SAKUstaraksi valittu **Zelm Cheung** opiskelee Keudassa nuoriso-ohjaajaksi. Ennen opintoja Zelm oli hankkinut kokemusta alastaan toimimalla lasten leireillä ohjaajana.

-Leireiltä sai jo pientä makua työstä. Leireillä pidin toiminnallisuudesta ja vastuusta lasten kanssa toimimisessa. Toisena haaveenani on ollut musiikkikasvatustyö ja musiikinopettajana toimiminen. Leireillä pidin musiikkityöpajoja ja olen myös sijainnut musiikinopettajana.

-Koulussa alan tietämys on kasvanut. Työharjoitteluissa musiikkitaustaa on ollut hirveän helppo hyödyntää. Viime vuonna olin työharjoittelussa sekä päiväkodissa että Resonaarissa, missä toteutetaan erityismusiikkikasvatusta. Työharjoittelusta sain paljon palkitsevia kokemuksia, jotka antoivat omille ajatuksille ja työhön varmuutta. Uusia puolia nousi esille musan ja ohjaustyön yhdistämisestä tulevaisuudessa, Zelm Cheung kuvailee.

KISOJEN MONITAITURI

SAKUstars-kisoissa Zelm Cheung nousi mitaleille bändisolistin, soolosoittimien ja shakin sarjoissa. Kunniamaininnat hänelle myönnettiin yksinlaulusta ja rapista. Lisäksi Zelm oli lavalla omasta luokasta kootun bändin kanssa.

SAKUstaran stipendihakemuksessa Zelmiä kuvattiin hyvin monipuoliseksi esiintyjäksi, jolla on kyky huomioida ympärillä olevia ihmisiä. Ja vielä lyhyemmin kuvattuna: Zelm on stara mutta herrasmies.

-Eri lajit palvelivat eri lailla. Shakki oli kisana iloinen yllätys, kun olen aina peliä tykännyt pelata. Musiikkijutuista parhaiten mieleen jäivät bändisolistina ja omasta luokasta kootun yhtyeen kanssa esiintyminen.

-Kun luokkalaisten kanssa nousi lavalle laulamaan ja soittamaan kitaraa kavereiden kesken, niin se oli ehkä eniten oman näköistä toimintaa. Se esiintyminen tuli eniten selkäytimestä.

HUIKEAT KANNUSTUSJOUKOT LUOVAT TUNNELMAN

Zelm Cheungilla on vielä vuosi opintoja jäljellä. Sastamalan SAKUstars-kisoihin osallistumista hän ei halua vielä varmaksi luvata. Jos Zelm mukaan kuitenkin lähtee, niin esityksiä valmistetaan porukalla.

-Esiintyminen yhdessä luokkalaisten kanssa oli niin siisti kokemus. Kun tiedettiin, että kisat ovat tulossa, niin lähdettiin poru-

Shakki on yksi Zelmän suosikkipeleistä.

kalla hitsaamaan esitystä yhteen. Uskon, että musiikkia kuuluu tehdä juuri yhdessä muiden kanssa. Ja jos yksin nousemalla, niin silloin aion esittää omia kappaleita.

SAKUstars-kilpailijat saavat nauttia huikkeista kannustusjoukoista ja hyvästä tunnelmasta. Reissussa tutustuu niin oman oppilaitoksen opiskelijoihin kuin opiskelijoihin ympäri Suomen.

-SAKUstarseissa on tosi vahva ryhmämeininki. Vaikka kilpailuakin on, niin se tapahtuu positiivisessa ilmapiirissä. Ensin on hienoa lähteä oman koulun kanssa edustamaan, mutta lopulta kuitenkin kaikki ovat kisoissa yhdessä, vaikka osallistujat tulevat mistä koulusta tahansa, kiittelee Zelm tunnelmaa.

MUSIIKKI ON OSA ELÄMÄÄ

Zelm Cheung kuvailee musiikin olleen hänelle aina merkityksellisessä osassa elämässä. Vaikutteita on tullut kotoa, jossa on kuunneltu paljon erilaista musiikkia. Mukaan on mahtunut niin jazzia kuin lattareitakin.

-Musiikin merkitys on riippunut elämänjaksoista. Enää en käytä niin paljon aikaa soittamiseen kuin teininä, jolloin tuli paljon istuttua ja soitettua kitaralla lempibiisejä. Musiikki on vain jotta, mitä aina tekee. Itsestänselvyys omassa elämässä.

-Soittaminen ja musiikki tuntui ainoalta polulta pitkään etenkin nuorena. Kasvaessani kiinnostuin nuorisotyöstä, kasvatustieteistä ja musiikkipedagogiikasta. Opintojen aikana olen päässyt edistämään molempia teitä ja myös punomaan niitä yhteen. Haaveenani on pystyä työskentelemään musiikin ja nuorisotyön aloilla yhtä aikaa ja erikseen. Tai tehdä jotain niiden väliltä, kuten musiikkikasvatusta.



Antti Alasmaa ehtii oppilaitoksessa ratin takaa vaikuttamaan myös yhteisiin asioihin opiskelijakunta- ja tutortoiminnassa.



Vuoden tutor Yhdessä pääsee vaikuttamaan asioihin

Opiskelijoiden aktivoiminen, asioihin vaikuttaminen ja oman oppilaitoksen markkinoiminen motivoivat Antti Alasmaata olemaan monessa mukana. Toista vuottaan Sataedussa opiskeleva Alasmaa ehtii opintojen rinnalla niin opiskelijakunta- kuin tutortoimintaan.

Antti Alasmaa jatkaa syksyllä toista vuottaan logistiikan opintoja Sataedussa. Alan valinta oli yläasteen jälkeen helppoa, kun kotona oli jo nähnyt, mitä työ pitää sisällään.

-Kotona olen saanut alaan vaikutteita, kun meillä on kuljetusyritys. Tunnen olevani omalla alalla. Sataedu on hyvä paikka

opiskella, opinnonohjaaja ja ryhmänohjaajat ovat työsään hyviä.

-Jatkosta en silti vielä tiedä. Jatko-opinnot voivat olla mielessä, mutta sen tietää toisen vuoden opintojen jälkeen paremmin, Alasmaa miettii.

OPISKELIJOIDEN KANTA ESILLE

SAKU ry:n Vuoden tutoriksi valittu Antti Alasmaa on lähtenyt heti opintojen alussa moneen mukaan. Kokemäen toimipaikassa hän toimii opiskelijakunnan varapuheenjohtajana, Sataedun opiskelijakunnan hallituksessa jäsenenä ja lisäksi vastuuta kertyy tutorina. Toimintaan on ollut helppo lähteä, kun yläasteen aikana kokemusta oli kertynyt sekä oppilaskunta- että tukioppilastoiminnasta.

-Opiskelijakunnassa vaikutetaan yleisiin asioihin. Monesti esimerkiksi opiskelijakunnalta kysytään lausuntoja eri asioihin.

Kannanottomme jätimme esimerkiksi logistiikka-alan opintojen tulevista siirtymisestä Huittisiin. Presidentinvaalien aikaan järjestimme oppilaitoksessa omat Nuorisovaalit.

-Sataedun opiskelijakunta kokoontuu melko aktiivisesti, vähintään joka toinen kuukausi. Kokemällä kokous on kutsuttu koolle tarpeen mukaan. Eri tapahtumista olemme olleet mukana esimerkiksi terveyden teemapäivien järjestämisessä.

TUTORIT TUNNISTAA PAIDOISTA

Tutortoimintaa Antti Alasmaa kuvailee paljolti markkinointityöksi. Tutorit käyvät esittelemässä eri aloja yläasteiden info-ilaisuuksissa. Kasi- ja ysiluokkalaisten oppilaitosvierailuilla tutorit toimivat oppaina. Viime syksyn Ammatillisen koulutuksen opiskeluhyvinvoinnin kehittämispäivillä Alasmaa osallistui ryhmäkeskusteluihin ja oli mukana toteuttamassa toiminnallista työpajaa.

-Nyt opintojen alussa toteutamme varmaankin opinnonohjaajan kanssa tutoreiden teematunnin. Kaikki eivät opintojen aikana varmaan huomaakaan, että tutoreita on. Syksyllä saimme käyttöön T-paidat, jotta tutorit ovat helpommin tunnistettavissa, jos joku haluaa käydä jostain puhumassa.

-Olin aiemmin tukioppilana, joten halusin jatkaa myös tutorina. Tai oikeastaan olin kuulolla ja pian huomasinkin olevani jo tutorkoulutuksessa, naurahtaa Alasmaa.

YHDESSÄ VOI VAIKUTTA

Opiskelijakunta- tai tutortoimintaan Antti Alasmaa kaipaakin opiskelijoita rohkeasti mukaan. Vaikka välillä käsitellään vähän vakavampiakin asioita, niin toiminta ei ole silti vakavaa.

-Joiltain aloilta on haasteellista saada opiskelijoita mukaan. Osallistumaan voi kuitenkin lähteä ihan rennolla mielellä, ei se ole niin kauhean vakavaa. Toivottavasti nyt syksyllä saadaan vähän kasvatettua osallistuvien määrää, Alasmaa toivoo.

-Olisi hyvä, jos kantoja olisi esittämässä enemmän kuin sama 6 – 10 henkilön porukka. Yhdessä voidaan vaikuttaa, että opinnot ja yhteisiä asioita saadaan vietyä mieluisaan suuntaan.

Sedussa SAKU-syyskisoihin alettiin valmistautua yhdessä jo toukokuussa Amazing Sedu -tapahtumassa. Samalla intensiteetillä jatketaan!

Syyskisasat 1.-2.9.2018

Seinäjäoki odottaa sinua



Syyskuun ensimmäisenä viikonloppuna kohdataan Seinäjoella SAKU ry:n Syyskisoissa. Sedu ja Seinäjoen kaupunki tarjoavat oivalliset suorituspaikat yleisurheilijoille urheilupuistossa, kävelymatkan päässä keskustasta. Keskusurheilukentällä Kalevan kisoissa (v. 2017) Suomen parhaimmiston testaama mondo-pinnoite kutsuu kaikkia juoksijoita. Maastajuoksijat lähtevät urheilupuistosta, kiertävät merkityn radan ja saapuvat maaliin kannustavan yleisön edessä keskusurheilukentälle.

Kuuliantyöntö ja kiekon-, keihään- ja saappaanheitto järjestetään niin ikään keskusurheilukentällä.

-Sektoriviivat pitää merkitä riittävän kauas motivoimaan heittäjiä, toteaa valmistelupalaverissa **Jorma Tukeva**, joka huolehtii, että tulostaso ei ainakaan jää suorituspaikoista kiinni ja että kaikissa yleisurheilulajeissa toimitaan reilun urheiluhengen mukaisesti.

Petankki sopii jokaiselle, joka kesän aikana on kokeillut mölkkyä tai heittänyt mökillä tikkaa.

Beach volley pelataan Sahalammella Seinäjoen rantatörmällä (Vapaudentie 4). Vesi todennäköisesti viilenee syyskuuhun mennessä virkistäväksi. Pelin jälkeen voi pulahtaa jokeen uimaan. Frisbeegolfarit heittävät vähän kauempana omalla radallaan Törnävällä, mutta saavat pahan samalla nautiskella Proviinssin maisemissa.

PAINONHEITTOON KANNATTAA TUTUSTUA

Seinäjoella saadaan nähdä suorituksia myös painonheitossa, joka on erityisesti moukarinheittäjien kakkoslaji. Sekä moukaria että painoa heitetään kahdella kädellä, ja pyörähdystekniikka on samanlainen. Veteraanisarjoissa painonheitto on virallinen kilpailulaji SM-tasolta aina MM-tasolle asti.

Miesten painonheiton Suomen ennätystä (22,13 m) pitää hallussaan moukarinheiton olympiavoittaja **Juha Tiainen** (paino 15,88 kg). Naisten painonheiton kärkipaikkaa pitää hallussaan **Sini Latvala** 20,15 m (paino 9,08 kg). Seinäjoen Syyskisoissa miehet (yleinen) heittävät virallista 15,88 kg painavaa painoa, ja naiset (yleinen) tarttuvat naisten viralliseen painoon. Kevennystä painoon on luvassa, kun ikävuosia on riittävästi.

ILTA YHDESSÄ

Lauantain kisapäivän kruunaa tietysti ruokailu klo 11–15, mutta päivä huipentuu yhteiseen iltaan Seinäjoen sydämessä. Luvassa on **Minna Luomasen**, **Marita Mäenpään** ja **Jani Kivistön** suunnittelema ruokamaakunnan mitat täyttävä herkullinen menu. Illan kuluessa esiintymään tulee mm. Sedun lähihoitajaopiskelija **Nea Saukko**, joka on hankkinut kansainvälistä kilpailukokemusta Pietarissa järjestetystä ProfMasterOK-tapahtumasta. Siellä kilpailussa oli kaksi osa-aluetta: laatoitus ja kulttuuriesitys (laulu). Nea Saukko ja merkonomiopiskelija **Miia Kuoppakangas**

nappasivat pronssin. SAKU ry:n ja Sedun iltajuhlassa Nea Saukkoa säestää musiikinhaja- ja **Ari Kivistö** Kurikan Sedusta.

Illan päätteeksi pistetään vielä jalalla koireasti huippusuositun Pop Jameson Bandin tahdissa. Bändi on saavuttanut Sedun pikkujouluissa yleisön suosion.

KISAMENESTYS

Kun Sedu järjestää kisat, kokeneimmat SAKU-kisaajat on valjastettu toimitsijatehtäviin. Kotikenttäetu hyödynnetään varmasti, joten tapaat ihan uusia sedulaisia kilpakentillä ja varmasti tutut kisaajat päivien aikana eri rooleissa.

Tervetuloa – ja kun Etelä-Pohjanmaalla kokoonnutaan, saat varmasti näyttää taitosi myös yhdessä tutussa lajissa...

LAJIKIRJO SEINÄJOELLA 1.-2.9.2018

juoksulajit:

maastajuoksu, pikajuoksu (100m), keskimatka 800m juoksu, viestit, SAKUcooper

heittolajit:

kiekko, keihäs, saappaanheitto sekä kuuliantyöntö ja painonheitto

hyppylajit:

pituushyppy, korkeus

beach volley

petankki

frisbeegolf

(yksilö- ja joukkuekilpailu)



Uudistunut ammattiosaajan - Helposti opetuksessa hyödynnettäväksi

Uuden lainsäädännön myötä myös ammattiosaajan työkykypassi on uudistunut. Se on jokaisen opettajan työkalu työkykyisyyden oppimisessa. Passi soveltuu oppimiseen sekä koulussa että työelämässä.

Oppimisen tukena on runsaasti materiaalia ja työkaluja, joista jokainen voi valita itselleen ja opiskelijoilleen parhaiten soveltuvat. Passia ja siihen liittyviä materiaaleja kehitetään parhaillaan eri ikäisten oppijoiden käyttöön. Nuorille soveltuvat erilaiset tehtävät ja oppimisolustat kuin vanhemmille opiskelijoille.

TYÖKYKYPASSISSA ON KAKSI OSA-ALUETTA

Työkykyyn liittyvät asiat on jaettu kahteen kokonaisuuteen. Työkykyvalmiudet-osa-alue koostuu työturvallisuuden, työtapojen ja työergonomian oppimisesta sekä opitun so-

veltamisesta käytännön työelämään. Hyvinvointi-osa-alue sisältää kolme kokonaisuutta: toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta, terveysosaaminen sekä harrastuneisuus ja yhteistyötaidot. Tavoitteena on, että opiskelijat oppivat ravinnon, unen, liikkumisen, sosiaalisen hyvinvoinnin sekä sairauksien ennaltaehkäisemisen merkityksen.

Osa-alueita voidaan oppia osana ammatillisista ja yhteisiä tutkinnon osia. Työkykypassia voidaan käyttää ammatillisten perustutkintojen sekä ammatti- ja erikoisammattitutkintojen oppimisessa.

TYÖKALUT VERKOSSA JA MOBIILISTI

Keväällä valmistunut työkykypassin mobiilisovellus on maksuton ohjelmisto. Se koostuu opettajan web-käyttöliittymästä ja opiskelijan mobiilisovelluksesta. Ohjelmistoa voi

käyttää työelämätaitojen, työturvallisuuden, työergonomian ja työkykyä tukevien elintapojen oppimisessa. Työterveyslaitoksen kehittämä mobiilisovellus auttaa itsenäisessä oppimisessa ja sitä voi käyttää myös opittessa työpaikalla.

Opiskelijoiden käyttöön tehty www-sivusto alpo.fi toimii verkkotyökaluna työkyvyyn oppimisessa. Alpon tehtäväkortteja päivitetään uuden lainsäädännön ja ammatillisen koulutuksen reformin mukaisiksi sekä erikaisille oppijoille toimivaksi.

Arjen arkki -sivustolla on ohjeet opettajalle työkykypassin käyttöönottoon ja linkit työkaluihin. Sivustolla on myös vinkkejä, miten passia saadaan liitettyä osaksi oppilaitoksen arkea. Jotta työkykypassi saadaan aidosti tarjolle kaikkien opiskelijoiden valittavaksi, on erityisen tärkeää, että oppilaitoksessa on valmiudet sen käyttöön. Passin on toimittava



työkykypassi

Teksti: Maria Käkelä
Kuvat: Terhi Lehmuusaari

osana opiskelijahallintajärjestelmiä ja vakiintuneita toimintatapoja. Johdon linjaus, että työkykypassi on osa koulun toimintaa, mahdollistaa työkykypassin vakiintumisen.

HELPOSTI KÄYTTÖÖN

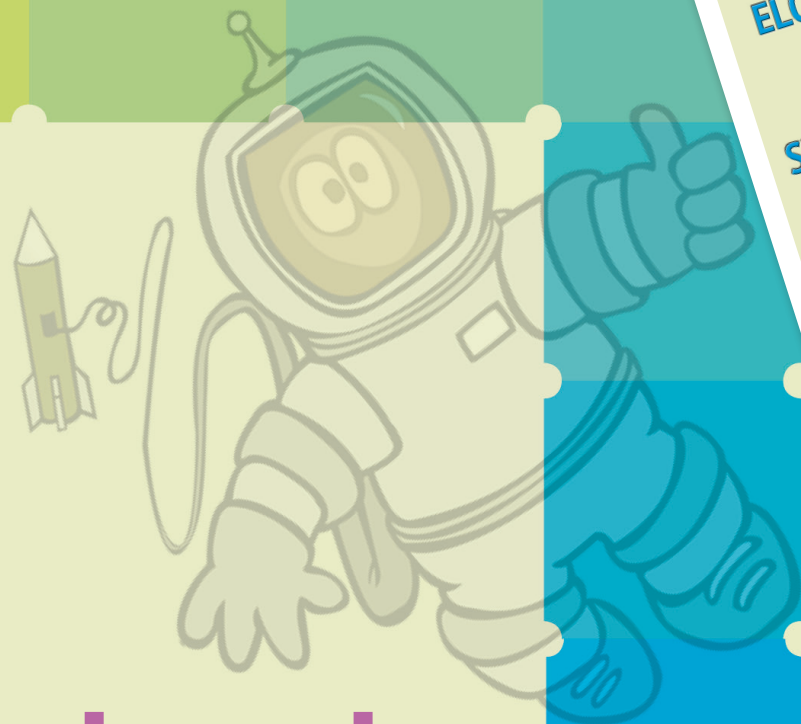
HOKS on avainsana passin käyttöönotossa. Opiskelijan kanssa käydyssä keskustelussa tehdään henkilökohtainen osaamisen kehittämissuunnitelma ja sovitaan, milloin ja miten passin sisältämiä asioita opitaan. Suunnitelmaan kirjataan, mihin tutkinnon osiin passin osat liitetään ja minkä näyttöjen osana ne näytetään.

Suunnitelma tehdään opiskelijan tarpeen mukaan ja parhaimmillaan osa-alueet liitetään osaksi työelämän tehtäviä, jolloin opit viedään heti käytäntöön. Työkyky paranee tekemällä hyvinvointia lisääviä asioita. Työkykyisyyden ylläpidosta tulee parhaimmillaan elämäntapa.

Passi sopii luontevasti turvallisuusalalle

”Passi toimii meillä hyvänä oppimismenetelmänä. Sen avulla työkykyasiat opitaan konkreettisesti muodossa.” Turvallisuusalan opettaja Lauri Sundell Edupolista on ottanut ammattiosaajan työkykypassin oppimismenetelmänä käyttöön tänä syksynä aloittaneiden opiskelijoiden kanssa.

”Turvallisuusalan toiminta -tutkinnon osan osaamiskriteereissä on lähes samoilla sanoilla kuvattu työkykyyn liittyvät osaamistavoitteet kuin työkykypassissa. Passin työkalut toimivat hyvin oppimista tukemassa.” Lauri Sundellin mukaan ammattiosaajan työkykypassin sisältö soveltuu turvallisuusalalle erityisen luontokkaasti. ”Ensimmäisenä kirjauimme opiskelijoiden kanssa Alpoon.” Tavoitteena on, että kaikki opiskelijat saavat työkykypassin.



Hyvinvoinnin vuosikello

on hyvinvoinnin edistäjän ideapankki



V i n k k i !

Tutustu Hyvinvoinnin vuosikelloon:
sakury.net



SAKU ry:n Hyvinvoinnin vuosikello kokoaa hyvinvointia edistävät tapahtumat ja ideat hyödynnettäväksi ammatillisessa koulutuksessa. Nyt kannattaa ottaa ideat käyttöön, kirjata omaan vuosikelloon sopivimmat tapahtumat ja startata yhteinen tekeminen. Toimintamalleja ryhmäytymiseen löytyy koko vuodelle.

SAKU ry:n opiskeluhuvinvoinnin sekä henkilöstöhyvinvoinnin kehittämisryhmät yhdistyivät Hyvinvoiva amis -kehittämisryhmäksi syksyllä 2017. Kehittämisryhmä valitsi ensimmäiseksi tehtäväkseen ideoita ja koota Hyvinvoinnin vuosikellon tueksi ammatillisten koulutuksen järjestäjien hyvinvointityölle.

Osalla ryhmän jäsenistä oli käytössään omia hyvinvoinnin vuosikelloja, joita haluttiin lähteä jalostamaan työkaluksi kaikille ammatillisille oppilaitoksille. Jokainen pääsi myös kertomaan omia käytäntöjään sekä avaamaan, millaisia toimintoja ja tapahtumia heillä on hyvinvointiin liittyen järjestetty.

-Opiskelijoiden ja henkilöstön hyvinvoinnin sekä osallisuuden edistäminen on koettu ryhmässä tosi tärkeäksi. Benchmarkkasimme ryhmässä olemassa olevia yhteisiä kokemuksia ja hyviä käytäntöjä, joiden pohjal-

ta lähdimme suunnittelemaan vuosikelloa, kertoo kehittämisryhmän puheenjohtaja **Hellevi Lassila** Sedusta.

-Samalla ideapankkiin kertyi lista hyvistä käytännöistä. Hyvinvoinnin vuosikellossa on pyritty ymmärtämään hyvinvointi laajasti. Mukana on paljon liikuntatapahtumia, mutta paljon myös muita koulupäivän aikana toteutettavia yhteisiä teemapäiviä, tapahtumia ja juhlia. Tärkeää on hyvinvoinnin tukeminen arjessa. Toivottavasti ideat toimivat syötteinä, joita oppilaitoksissa innostutaan toteuttamaan.

VIKSELLO VOI MUOKATA

SAKU ry:n rooli on koota Hyvinvoinnin vuosikelloon Ammatillisen hyvinvointiverkoston organisaatioiden ja järjestöjen teemaviikkoja, toimintoja ja tapahtumia, joita oppilaitoksissa voi hyödyntää hyvinvoinnin edis-



tämisessä. Vuosikello toimii samalla sähköisenä ideaalustana, jota oppilaitokset voivat muokata ja hyödyntää omana vuosikellonaan.

Linkkien kautta löytyy lisätietoja tapahtumien ja teemaviikkojen järjestämiseen. Mukana on myös SAKU ry:n toimintaa kuten esimerkiksi opiskelijoille suunnattu Hyvinvointivirtaa-viikko ja henkilöstölle suunnattu Liikkeelle.net-kampanja.

-Vuosikello on hyvä kokonaisuus sekä ammatillisen koulutuksen että SAKUn kannalta. Vuosikello on värikäs ja visuaalinen, hyvin onnistunut kokonaisuus. SAKU ry:n koordinoima Hyvinvointivirtaa-viikko oli yksi suunnittelun lähtökohdista. Hyvä konsepti toimi yhtenä sytykkeenä ideointiin, jotta hyvinvointia edistäviä tapahtumia olisi ympäri vuoden, kuvaa vuosikelloa Hellevi Lassila.

-Reformin myötä vanhan käsityksen mukainen perinteinen ryhmäkeskeinen toiminta on vähentynyt. Nyt tarvitaankin uusia keinoja yhteisöllisyyden rakentamiseen ammatillisessa koulutuksessa.

Hyvinvoinnin vuosikello tuo käyttöön hyvinvoinnin työkaluja ja malleja oman työn kehittämiseen ja samalla säästää suunnitteluaikaa omasta työstä. Vuosikello tarjoaa oppilaitoksen arkeen lukuvuoden ympäri yhteisöllistä ja hyvinvointia edistävää toimintaa.

-Hyvinvoinnin vuosikelloa käyttöönotettaessa kannattaa ensin miettiä oppilaitoksessa jo olemassa olevat toiminnot ja mitä niihin voisi lisätä. Kannattaa tutustua myös SAKU ry:n tarjontaan, jonka käyttöönotossa olisi varmasti meillä monella koulutuksen järjestäjällä tehostamista, Hellevi Lassila kannustaa sisältöjen hyödyntämiseen.

Liikkuva opiskelu -toiminta on lisännyt liikettä opiskelupäiviin



Ammatillisissa oppilaitoksissa ja lukioissa on lisätty opiskelijoiden liikkumista ja opiskelukykyä kehittämällä aktiivista toimintakulttuuria. Kaksivuotisten kehittämishankkeiden toinen vuosi on nyt käynnistymässä. Miten toimintakulttuuria on kehitetty ja mitä kokemuksia on saatu?

Kirjoittajat:

Johanna Kujala

*Asiantuntija / Liikkuva opiskelu
Opetushallitus*

Jenny Söderman

*Koordinaattori / Liikkuva koulu
Opetushallitus*

Aktiivista toimintakulttuuria on edistetty lisäämällä henkilöstön ja opiskelijoiden osaamista, kehittämällä olosuhteita aktiivisuutta tukeviksi, kannustamalla opiskelijoita liikkumiseen sekä rakentamalla yhteistyötä oppilaitoksen sisällä ja ulkopuolisten toimijoiden kanssa. Jokainen oppilaitos on toteuttanut aktiivista opiskelupäivää omalla tavallaan yhdessä opiskelijoiden ja henkilöstön kanssa. Toiminta on ollut monipuolista ja uusia ideoita on lähdetty kokeilemaan rohkeasti.

Liikkuva opiskelu -toimintaa on toteutettu ammatillisissa oppilaitoksissa mm. hankkimalla erilaisia liikunta- ja liikkumisvälineitä (esim. tasapainolautoja, leuanvetotankoja, pöytätennispyötiä ja koripallotelineitä), käynnistämällä henkilökohtainen kuntovalmennus eli Personal Trainer

-toiminta vähän liikkuvien opiskelijoiden tueksi, lisäämällä opetukseen toiminnallisia menetelmiä ja tauottamalla istumista, tuomalla oppilashuoltoryhmiä mukaan toiminnan suunnitteluun sekä lisäämällä matalan kynnyksen liikuntaa esim. höntsäpeleillä. Monessa oppilaitoksessa liikuntatutorit järjestävät liikunnallista ohjelmaa ja kannustavat opiskelijoita mukaan liikkumaan.

Myös yhteistyön kehittäminen on yksi Liikkuva opiskelu -toiminnan tavoitteista. Hieno esimerkki eri toimijoiden välisestä yhteistyöstä löytyy Oulun seudun koulutuskuntayhtymän ja Oulun ammattioppilaitoksen Liikkuvana ammattiin-hankkeesta, jossa vierailaan opiskelijoiden terveydenhuollon Terkka-pysäkillä. Pysäkki on kaikille opiskelijoille tarjottu itsehoito- ja palvelupiste, jossa jaetaan tietoa

Liikkuva opiskelu

opiskelukyvystä, hyvinvoinnista, elämänhallinnasta sekä opiskelijoiden mielenterveyden edistämisestä.

*”Jos asenne on kunnossa, niin silloin kyllä tehdään”
- hankkeen yhteyshenkilö*

LIIKKUVA OPISKELU -TOIMINNAN KOETAAN EDISTÄVÄN OPISKELUA

LIKES-tutkimuskeskus selvitti opiskelijoiden ja henkilöstön näkemyksiä Liikkuva opiskelu -toiminnasta ensimmäisenä hankevuotena. Yli 60 prosenttia ammattiin opiskelevista (N=357) koki, että liikkuminen ja liikunta tukevat heidän opiskeluaan ja yli 70 prosenttia ilmoitti haluavansa liikkua nykyistä enemmän. Halua liikkumisen lisäämiseen siis löytyy.

Miekkäimmiksi opiskelupäivän aktivoinnin keinoiksi opiskelijat kokivat liikkumista lisäävät olosuhteet ja välineet, toiminnalliset opetusmenetelmät sekä vaihtoehtoiset tavat istumiseen (esim. jumppapallo). Näitä hyvinä keinoina piti yli 60 prosenttia vastanneista opiskelijoista. Vähemmän suosittuja keinoja olivat liikunnalliset kerhot ja opiskelijoiden vertaisliikuttaminen, joita piti mielekkäänä noin joka kolmas opiskelija.

Myös henkilöstö suhtautui myönteisesti toimintaan. Noin 70 prosenttia (N=572) ammatillisten oppilaitosten ja lukioiden henkilöstöstä oli huolissaan opiskelijoiden tulevasta työkyvystä. Noin 90 prosenttia koki, että liikunta opiskelupäivän aikana edistää viihtyvyyttä ja opiskelijoiden oppimista. Lisäksi noin joka toinen vastaajista koki Liikkuva opiskelu -toiminnan edistävän myös henkilöstön hyvinvointia.

*”Liikkuva opiskelu on tuonut tosi paljon
myönteistä vipinää myös opettajayhteisön toimintaan!
Harvoin mikään uusi asia on solahtanut näin helposti
osaksi toimintaa.”
- opettaja*

Ensimmäisen hankevuoden kokemukset olivat pääsääntöisesti myönteisiä, toki monia haasteitakin koettiin. Esimerkiksi vähän liikkuvien opiskelijoiden tavoittaminen ja in-

nostaminen on ollut haastavaa. Liikkuvan opiskelun yhtenä kehittämiskohteena voisi jatkossa olla toiminnan ulottaminen työssäoppimiseen ja työpaikoille.

*Lisää ideoita ja koulutusta olisi hyvä tuoda kaikkien
opettajien ulottuville, sillä arjessa uusien ideoiden
keksiminen on välillä liian aikaa vievää.”
- opettaja*

Ammatillisten oppilaitosten vahvuus ja potentiaali kannattaa tunnustaa. Oppilaitosten sisältä löytyy monipuolista osaamista esimerkiksi teknologian hyödyntämiseen, hallinnointiin, suunnitteluun, tuotteistamiseen, markkinointiin tai vaikkapa liikuntavälineiden tekemiseen. Liikkuva opiskelu -toiminnan voi nivoa opintoihin ja opiskelijoita kannattaa hyödyntää.

KAIKKI HALUKKAAT OPPILAITOKSET VOIVAT LÄHTEÄ MUKAAN

Liikkuva opiskelu -toiminta on osa Liikkuva koulu -ohjelmaa ja osa hallituksen osaamisen ja koulutuksen kärkihankkeita. Opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi 50 hankkeelle noin 2,1 miljoonaa euroa kehittämisavustusta Liikkuva koulu -ohjelman laajentamiseksi toiselle asteelle lukuvuonna 2017-2018.

Tällä hetkellä toimintaan on rekisteröitynyt 127 oppilaitosta, joista ammatillisia oppilaitoksia on 37. Kaikki halukkaat oppilaitokset voivat rekisteröityä maksutta mukaan osoitteessa www.liikkuvaopiskelu.fi. Tervetuloa mukaan lisäämään opiskelukykyä ja liikkumista toiselle asteelle!

Lähteet:

*Lisää liikettä opiskelun tueksi – tuloksia ammatillisessa koulutuksessa opiskelevien fyysisestä aktiivisuudesta ja ajatuksia liikkumisen lisäämisestä 2018,
LIKES -tutkimuskeskus
Liikkuva opiskelu -henkilöstökysely 2018,
LIKES-tutkimuskeskus*



Amistamo

- liikkuvia ideoita

- on suunnattu tutoreille, tutoreiksi aikoville ja opiskelijakunnan jäsenille
- antaa valmiuksia opiskelijoille toimia opiskelijoiden aktivoijina
- pilotin suosikkilajeja olivat sokkorata, ensiapupiste ja tansanialainen jalkapallo
- yhdessä tehden ideoita omassa oppilaitoksessa toteutettavaksi.

Amistamo 10.10.2018 | Suomen Urheiluopistolla | klo 9-15
Tiedustelut ja varaukset: miia.uskalinmaki@sakury.net



Yhteisöllisyyttä

Ryhmähenkeä

Kaverisuhteita edistävää toimintaa

Myös mukaan vietäväksi

**Ohjaajina liikuntaneuvoja-
opiskelijat**

Opiskeluhyvinvoinnin kehittämispäivät

20.-21.11.2018 Tampere-talo
Hyviä uutisia ammatillisesta koulutuksesta!

Kokoa hyvät käytännöt ja materiaalit
HYVINVOINTITORILTA

- Opi, innostu ja osallistu TYÖPAJOISSA. Teemoina mm.
- Hyvinvoinnin vuosikello – suunnitelmasta toiminnaksi
- Liikkeen lisäämisen hyviä käytäntöjä
- Uudistunut työkykypassi valmiina käyttöön
- Opiskeluhuollon ajankohtaiset asiat

Tutustu koko ohjelmaan osoitteessa:
<http://bit.ly/hyvinvointipaivat2018>

Asiantuntijoina mm.

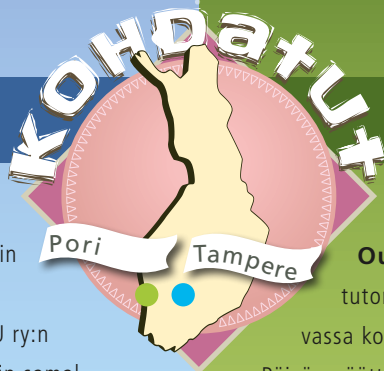
"Kun nuppi ja kroppa ovat levänneet, työllä on selkeä suunta, ja sillä tuntuu olevan jotain väliä tekijälleen, aika harva jaksaa laskea tunteja tai mussuttaa väsymyksestä. Työelämän perimmäinen ongelma ei ole työn määrä vaan työn epämäärä."

Lauri Järvilehto

Työhyvinvointi rakentuu riittävästä tasa-painosta, sopivasta vaihtelusta, hyvinvointi-ideoista sekä tyytyväisyydestä itsen. Tämän ajan tärkeimpinä työhyvinvointi-taitoina ovat karsimisen taito sekä tyytyväisyys itsen työssä.

Satu Lähteenkorva





Opiskelijatoiminnan kehittämisryhmä koottiin keväällä kutsuperiaatteella. Tapaamisessa kuuden opiskelijan voimin käytiin läpi SAKU ry:n opiskelijoiden toimintakalenteria ja mietittiin samalla lisäideoita, jotta mahdollisimman monia opiskelijoita saataisiin osallistumaan yhteisiin tapahtumiin. SASKYn opiskelijoista mukana kehittämistyössä olivat **Ellinoora Sihvonen** ja **Sami Siro**.

Mistä täällä on kysymys?

SAKUn toiminnoista ja miten saataisiin opiskelijat kiinnostumaan ja osallistumaan niihin. Tavoitteena on saada parannusta koulussa joihinkin asioihin sekä saada kouluun enemmän toimintaa oppilaille.

Millaisella porukalla täällä kokoonnuttiin?

Pienellä porukalla, meitä oli aivan huippuryhmä koossa! Haluaisin tavata heidät kyllä ehdottomasti uudelleen ja olla yhteyksissä! Harmi vain, ettemme vaihtaneet yhteystietoja.

Mikä sai teidät lähtemään mukaan?

Kiinnostus, kun asuntolaohjaaja mainitsi kyseisestä jutusta.

Mitä kerrot tapahtumasta parhaalle kaverillesi?

Kerron, mitä tehtiin ja kyselen, että oletko aikaisemmin ollut tietoinen tämmöisestä ja tämmöisestä. Tarjolla on aktiivista tekemistä ja uusia tuttavuuksia.

Millaisen tapahtuman kehittelisit itse opiskelijoille?

Juurikin sellaisen, että on paljon aktiviteettia, sitten jotain hyvää ruokaa tietenkin ja lopuksi istuttaisiin alas vähän pohtimaan yhdessä asioita. Todennäköisesti jonkun urheilullisen tapahtuman.

Miksi kannattaa lähteä?

Päset ilmaisemaan ja kehittämään omia ajatuksia ja asioita. Saat uusia kokemuksia ja kavereita. Mukaan kannattaa lähteä myös hauskanpidon kannalta!

Päivän fiilistähdet

(asteikolta 1–5) Päivän fiilistähdet olisivat: ***** kyllä heitän tästä päivästä 5!

Millainen on, kuvaa yhdellä sanalla:

SAKU ry: Aktiivinen

Tapahtuman meininki: Energinen

Osallistujat: Positiivisia

Päivän fiilis: Loistava!

Sami Ellinoora



Outi Mikkola toimi viime vuonna SAKU ry:n tutorkoulutuksissa kouluttajana. Porin WinNovassa kouluttajaa odotti keväällä aktiivinen ryhmä.

Päivän päätteeksi selvisi, että tänä syksynä Outi jatkaa työtä amisten parissa SAKKI ry:n järjestöasiantuntijana.

Mistä täällä on ollut kysymys?

Porin WinNovan tutorkoulutus, keväällä 2018. Opiskelijat olivat erittäin innokkaita sekä urheilullisia. Koulutuksessa pääsimme suunnittelemaan kevään liikuntapäivän ohjelmaa sekä syksyllä tapahtuvaa ykkösten ryhmäytymistä.

Millaisella porukalla olette mukana?

Innokkaita amisopiskelijoita oli reilu kymmenen ja kouluttajana Outi Mikkola.

Miksi tutortoiminnassa kannattaa olla mukana?

Tutortoiminnassa pääsee kehittämään omaa osaamistaan ohjaajana ja ryhmänvetäjänä. Työnantajat arvostavat amiksia, jotka ovat toimineet aktiivisesti opiskelijayhteisössä. Tutorit ovat usein niitä työelämän yhteisöllisyyden ja verkostoitumisen osaajia. Tutortoiminta kantaa siis pitkälle!

Mitä SAKU ry:n tapahtumat antavat sinulle?

SAKU ry:n tapahtumat ovat antaneet minulle mahdollisuuden tutustua toisen asteen koulutukseen sekä koulutuksen järjestäjiin. Kouluttajana pääsin eri puolille Suomea. Porissa päivän päätteeksi istahdin autoon ja sain puhelun, että minut on valittu Suomen Ammattiin Opiskelevien Liitto – SAKKI ry:n järjestöasiantuntijaksi. Niinpä matkani SAKU ry:ssä kouluttajana päättyy, mutta amisten kanssa työskentely jatkuu. Teemme paljon yhteistyötä SAKU ry:n kanssa ja saamastani kouluttajakokemuksesta on erittäin paljon hyötyä uudessa työssäni. Kiitos SAKUlaisille!

Mihin suuntaan SAKU ry:n tapahtumia tulisi kehittää?

Tapahtumia pitäisi tehdä lisää paikallistoimijoiden kanssa, he tuntevat alueensa amikset ja heidän kiinnostuksensa. Opiskelijat pitäisi ottaa myös mukaan suunnittelutyöhön. Laadukkaat sisällöt ja innokkaat tekijät ovat avainasemassa onnistuneelle tapahtumalle.

Tapahtuman fiilistähdet

(asteikolta 1–5): *****/*****

Millainen on, kuvaa yhdellä sanalla:

SAKU ry: Innostava

Tiimin meininki: Kannustava


Osallistujat: Liikunnallisia

Fiilikseni: Onnellinen



Outi

Huom!
Ethän lukitse
kuntosalin ovea.
Kiitos!



Liikkuva opiskelu -toimintaa käynnistämässä:

”Tehkää suunnitelma, joka myös toteutetaan”

Lähdettkö kanssamme yhteiselle kehittämispolulle määränpäänä oman oppilaitoksen muutos liikkuvaksi kouluksi? Tähän kutsuun vastasivat keväällä 2017 myöntävästi Bovallius-ammattiopisto (nykyinen Ammattiopisto Spesia), Omnia, Salon seudun ammattiopisto ja Seurakuntaopisto. Luku-
vuoden lopussa oli aika katsoa, mihin asti on päästy.

Kehittämispolku käynnistettiin perustamalla kuhunkin oppilaitokseen Lupa liikkua -työryhmä. Ryhmän tehtävänä oli toimia Liikkuva opiskelu -toiminnan ideojana ja toteuttajana, ja ryhmiin pyrittiin koamaan mahdollisimman monipuolinen porukka: opiskelijoita, opettajia, oppilaitosjohdon edustajia, kiinteistöasioista vastaava jne. SAKU ry:n roolina oli tukea ryhmän työskentelyä tarjoamalla ideoita suunnitte-

lun virikkeeksi sekä valmiita materiaaleja ja hyviä käytäntöjä – ja tarvittaessa myös vähän patistella eteenpäin.

Vaikka kehittämispolku oli ohjattu, kukin oppilaitos päätti tietenkin itse, mitä asioita lähtee kehittämään, millä aikataululla, budjetilla ja keinoilla.

Mitä vuodessa sitten saatiin aikaiseksi? Paljonkin! Yhteistyöoppilaitosten yhteisessä ideoiden purkupäivässä toukokuussa 2018

esille nousivat esimerkiksi seuraavat liikettä lisäävät toteutukset:

- pelipöytä käytäville (pöytäjalkapallo, biljardi, pöytätennis)
- muita liikuntapisteitä luokkiin, käytäville ja aulatiloihin: jumppapallot, leuanveto-tangot, laatikkosäbä, lattiateippaukset (ruutuhyppely, vauhditon pituus) ja itse tuunatut jumppakepit
- istumisen vähentämisen koulutus henkilöstölle
- valmiita taukojumppamateriaaleja opettajille ja ohjaajille
- kuntosali ja liikuntasali vapaasti käytettävissä aina, kun ne eivät ole opetuskäytössä



Pöytäjalkapallot ovat olleet suosittuja, kertoo liikunnanopettaja Jari Niemi.

Liikuttajat muistivat myös itse liikkua. Yhteiseen ideoiden jakopäivään kokoontui Liikkuva opiskelu -toimijoita Ammattiopisto Spesiasta, Omniasta, Salon seudun ammattiopistosta ja Seurakuntaopistosta.



- rohkeita tilaratkaisuja: väliseinät pois, jotta saadaan avointa tilaa
- toiminnallisen oppimisen luokka
- tuoliton torstai, taukoliikuntasovellus ja muut tavat katkaista pitkää istumista
- vaihtoehtoisia istumisen tapoja: säkkituolit, satulatuolit, jumppapallot
- yhteisiä tapahtumia (laskiaistapahtuma, wapputapahtuma, liikuntapäivä, säbätur-
naus, Hyvinvointivirtaa-viikko, kevätriehä)
- erilaiset liikuntahaasteet ja pikkukisat: pötkylämiekkailu, koulugolf, köydenveto, tikanheitto, jousiammunta, mölkky, lankutushaaste, Ammattiosaan liikuntavuoden haasteet
- ulkotilat aiempaa paremmin hyötykäyttöön
- koripallokori ja välituntivälineistöä pelailuun
- iltapäivädisco
- nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajaopiskelijat vetämään liikuntaa muille opiskelijoille osana opintojaan

UUSI POLKU KÄYNNISTYY

Vaikka vuodessa oli saatu paljon aikaan, haasteitakin totta kai matkan varrelle mah-
tui. Tyypillisimmät haasteet liittyivät tilaon-
gelmiin, asioiden kehittämisen hitauteen ja
sen aiheuttamaan tuskastumiseen sekä sii-

hen, että kaikki eivät innostu, vaikka kuinka yrittäisi innostaa.

Toiminnan hyvällä organisoimisella pys-
tytään kuitenkin raivaamaan tieltä monta
estettä. Liikkuva opiskelu -toiminnan käyn-
nistämisen askeliksi yhteistyöoppilaitokset
vinkkasivat seuraavaa:

- nimetkää työryhmä
- mukana sekä henkilökunta että opiskelijakunta
- tehkää suunnitelma, joka myös toteutetaan
- varatkaa aikaa liikkumiseen
- laittakaa tapahtumat työjärjestykseen
- myös ilman rahaa pystytään toteuttamaan paljon (muistakaa hyödyntää opiskelijoi-
den osaamista)
- sitoutuminen tapahtuu, kun asiat kiinnitetään rakenteisiin.

Liikkuva opiskelu -toiminta on laajentunut toiselle asteelle vauhdilla, osin pilottihank-
keiden vauhdittamana. Kaikki toiminnasta
kiinnostuneet eivät ole rahoitusta kuitenkaan
saaneet. Yhteisen kehittämispolun yhtenä ta-
voitteena olikin osoittaa, että fyysisistä aktiivi-
suutta voi edistää monella tavalla myös osana
normaalia toimintaa. Lukuvuonna 2018–2019
yhteiselle kehittämispolulle lähdetään viiden
uuden koulutuksen järjestäjän kanssa!

Teksti ja kuvat: Saija Sippola

LIIKKUVA AMIS

SAKU RY:N TUKI LIIKKUVA OPISKELU -TOIMINNALLE

- Liikkuva amis -työkalupakki tarjoaa ideoita Liikkuva opiskelu -toiminnan suunnittelutyöhön. Lukija voi valita viidestä eri näkökulmasta, joiden tueksi on koottu laaja vinkki- ja linkkikokoelma. Sähköinen julkaisu: bit.ly/LA-työkalupakki
- Liikkuva amis -verkkosivuilla (liikkuvaamis.fi) on SAKU ry:n ja Ammat-
tiopisto Tavastian kokemuksia Liikkuva
opiskelu -toiminnasta: miten oppimisym-
päristöjä muokattiin, millaisia tempauksia
järjestettiin ja mitä mieltä opiskelijat,
johto ja muu henkilöstö asiasta oli. Sivuilta löytyy valmiita työkaluja ja materiaalia Liikkuva opiskelu -toiminnan tueksi (esim. Liikkuva amis -julisteet, tapahtumajulisteet ja erilaiset julkaisut) sekä linkkikirjasto lisämateriaalien läh-
teille. Sivuille kootaan myös ideapankkia erilaisista käytännön toteutuksista.
- Sähköisen Liikkuva amis -ideakartoituksen avulla voi helposti kerätä opiskelijoiden ja henkilöstön Liikkuva opiskelu -toimintaa koskevat toiveet. Valmiit sähköiset kyselyt löytyvät sivulta bit.ly/LA-ideakartoitukset. SAKU ry:n jäsenyhteisöt saavat kysely-
raportit käyttöönsä veloitusetta!
- SAKU ry:n Liikkuva opiskelu -asiantuntijan voi tilata pitämään oppilaitoksen henkilö-
kunnalle **motivoitintuokion**. 1–2 tunnin mittaisen puheenvuorojen tai työpajojen tavoite on lisätä henkilöstön osaamista ja motivaatiota liikkeen lisäämiseen. (Laskutamme toteutuskulut.)
- Omaan sähköpostiin voi tilata kerran kuussa ilmestyvän **liikuntaimpulssin**. Helposti toteutettavien liikuntaimpulssien tarkoitus on muistuttaa liikkeen lisäämisen hyödyistä.
Tilaukset: sakury@sakury.net.

AMMATTIOSAAJAN LIIKUNTAUUSI

Riipunta	syys-lokakuu	
Amispito	marras-joulukuu	
SAKU-keilailu	tammi-maaliskuu	
Frisbeegolf	huhti-toukokuu	

PALLOILUSARJAT

Jalkapallo	alkusarjat pojat alkusarjat harraste lopputurnaus tytöt lopputurnaus pojat alueelliset lopputurnaukset harraste	vko 39 vko 41 vko 39 vko 44 vko 46	
SAKU-sähly	oppilaitosten sisäiset sarjat valtakunnallinen sarja lopputurnaus	syys-helmikuu vko 12 ja vko 18 15.5.	Tampere
Salibandy	alkusarjat lopputurnaus erityisopiskelijoiden lopputurnaus	vko 48 ja vko 5 14.3. 15.5.	Tampere Tampere
Koripallo	alkusarjat lopputurnaus	vko 50 tammikuu	
Futsal		6.2.	Tampere

LIIKUNTA- JA KULTTUURITAPAHTUMAT

Amistamo -Liikkuvia ideoita	10.10.	Vierumäki
Tansanalainen jalkapallo	6.11.	Jämsä
SAKUstars-kulttuurikilpailut	9.-11.4.	Sastamala
SAKUgames (beach volley, frisbeegolf, minigolf, erkkasäbä, SAKU-sähly, kaukalo- pallo, toistovoimapunnerrus, keilaus)	15.5.	Tampere

MUU TOIMINTA

Hyvinvointivirtaa-teemaviikko	viikko 40	Valtakunnallinen
Harrastetutorkoulutuksia tilauksesta eri puolilla Suomea.		

Lisätietoa kaikesta toiminnasta: www.sakury.net

Tuu sääkin!

Jalkapallosta löytyy sarjoja jokaiselle. Poikien jalkapallosarja käynnistyy alueellisilla karsintaturnauksilla, joista parhaat joukkueet etenevät lopputurnaukseen. Tyttöjen turnaus pelataan suoraan lopputurnauksena, mikäli joukkuemäärä on alle kahdeksan. Uutena sarjana starttaa harrastesarja, jossa pelataan alueellisista mestaruuksista.

-Harrastesarjan ensimmäisellä kierroksella alueet määräytyvät ilmoittautumisten perusteella. Jatkossa pyritään alueet jakamaan esimerkiksi pohjoiseen, itään, etelään ja länteen. Harrastesarjassa pelissä on yksi tuomari, joka voi olla esimerkiksi aktiiviharrastaja,

kunhan vain taitoa tuomarointiin löytyy, kertoo sarjasta SAKU ry:n liikuntakoordinaattori **Miia Uskalinmäki**.

-Harrastesarjan tavoitteena on pienin kustannuksin saada paljon liikettä aikaan. Joukkue on helpompi saada kasaan, kun pelaajia tarvitaan vain seitsemän. Pelit pelataan myös lyhyempinä ja puolikkaalla kentällä. Harrastesarjassa joukkueen voi koota tytöistä, pojista tai sekä että.

Jos joukkueenne ei vielä ole ilmoittautunut harrastesarjaan ja pelit kiinnostavat, niin laita välittömästi meiliä miia.uskalinmaki@sakury.net!

LIIKUNTATAPAHTUMAT

Syyskisat (yu, saappaanheitto, maastojuoksu, petankki, frisbeegolf, beach volley)	1.-2.9.	Seinäjoki
Golf	14.-15.9.	Haukipudas
Sekalentis	24.-25.11.	Joensuu
Talvikisat (sähly, hiihto, keilaus, pilkkiminen)	16.-17.2.	Nastola
SAKU-lentis	6.-7.4.	Vierumäki
SAKU-puolimaraton	18.5.	Helsinki
Keilailu	marras-joulukuu	Kotirata
Ilma-aseet	tammi-helmikuu	Kotirata

MUU TOIMINTA

Liikkeelle-kampanja: Rennon kilvan kunnan Tramppaajat	3.9.-28.10.	www.liikkeelle.net
Ammatillisen koulutuksen opiskeluhuvinvoinnin kehittämispäivät	20.-21.11.	Tampere
Liikunnan ja liikuttavien yhteyshenkilöiden koulutuspäivä	tammikuu	Tampere

Lisätietoa kaikesta toiminnasta: www.sakury.net

OTA YHTEYTTÄ

SAKU ry:n toimisto

Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry

Mustanlahdenkatu 3 – 7 E, 33210 Tampere

Puh. 020 755 1010

www.sakury.net



TOIMISTO

TOIMINNANJOHTAJA

Saija Sippola
puh. 020 755 1014, @sakury.net

JÄRJESTÖSIHTEERI

Terhi Lehmussaari
puh. 020 755 1011, @sakury.net

TIEDOTTAJA

Sari Mantila-Savolainen
puh. 020 755 1015, @sakury.net

LIIKUNTAKOORDINAATTORI

Miia Uskalinmäki
puh. 020 755 1012, @sakury.net

OHJELMISTOSUUNNITTELIJA

Pasi Honkala
puh. 0400 169 885, @sakury.net

KOULUTUSKOORDINAATTORI

Tiina Hasari (vanhempainvapaalla)
puh. 020 755 1018, @sakury.net

VERKOSTOKOORDINAATTORI

Maria Käkelä
puh. 050 083 0710, @sakury.net

MENETELMÄKEHITTÄJÄ

Susanna Ägren
puh. 020 755 1017, @sakury.net

HALLITUKSEN JÄSENET

PUHEENJOHTAJA:

kuntayhtymäjohtaja Antti Lahti
SASKY koulutuskuntayhtymä
puh. 03 5212 3501, @sasky.fi

VARAPUHEENJOHTAJA:

suunnittelujohtaja Anne Karppinen
Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä
puh. 050 359 8042, @riveria.fi

VARSINAISET JÄSENET:

koulutuspäällikkö Erja Kumpulainen
Espoon seudun koulutuskuntayhtymä Omnia
puh. 040 126 4872, @omnia.fi

koulutusjohtaja, vararehtori Hellevi Lassila
Seinäjoen koulutuskuntayhtymä
puh. 040 868 0600, @sedu.fi

toimialarehtori Markku Loiskekoski
Länsi-Uudenmaan koulutuskuntayhtymä
puh. 040 704 8807, @luksia.fi

koulutusjohtaja Tuomas Mäki-Ontto
Satakunnan koulutuskuntayhtymä
puh. 040 199 4401, @sataedu.fi

koulutusjohtaja / vararehtori Kirsi Pulkkinen
Ylä-Savon koulutuskuntayhtymä
puh. 0400 793 030, @ysao.fi

koordinaattori Timo Virolainen
Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymä
puh. 044 780 9152, @kokkola.fi

apulaisrehtori Arja Wahlberg-Jauho
Helsingin kaupunki / Stadin ammattiopisto
puh. 050 376 4895, @edu.hel.fi

HALLITUKSEN VARA- JA ASIAANTUNTIJAJÄSENET

VARAJÄSENET:

toimialapäällikkö Eira Bani
Keski-Uudenmaan koulutuskuntayhtymä
puh. 050 434 4128, @keuda.fi

va. tulosaluejohtaja Pirjo Malinen
Savon koulutuskuntayhtymä
puh. 044 785 8688, @sakky.fi

koulutuspäällikkö Marjaana Vihottula
Länsirannikon Koulutus Oy, WinNova
puh. 044 455 7656, @winnova.fi

OPETUSHALLINNON EDUSTAJA:

opetusneuvos Jouni Järvinen
puh. 029 533 1693, @oph.fi

OPISKELIJOIDEN EDUSTAJA:

Veera Kortnesniemi
Satakunnan koulutuskuntayhtymä
puh. 0400 320 650, @edu.sataedu.fi



RENNON KILVAN KUNNON

TRAMP- PAAJAT

Liikuntakampanja
ammattillisen koulutuksen henkilöstölle
3.9.–28.10.2018

- Rentosarjassa tavoitteena on terveysliikunnan suositus.
- Kuntosarjassa kisaillaan hyötyliikunta mukaan lukien.
- Kilpasarjassa lasketaan kaikki vapaa-ajan liikuntaminuutit.
 - **Tauota työtä Tramppitärpeillä!**
- **Kerää tiimiin** minimissään neljän osallistujaa, ylärajaa ei ole.
Ota mukaan vaikka koko ammattiala tai osasto!

Lisätiedot:

 **LIKKEELLE**
.NET

saku