

# Aktiivisesti ammattiin SAKU ry:n kanssa



Suomen ammatillisen koulutuksen  
kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry  
[www.sakury.net](http://www.sakury.net)      [www.alpo.fi](http://www.alpo.fi)



# SAKU ry lyhyesti

- ammatillisen koulutuksen oma liikunta- ja kulttuurijärjestö sekä yhteistyöorganisaatio
- perustettu vuonna 1949
- jäsenenä 74 ammatillisen koulutuksen järjestäjää
  - ▶ toiminnassa ovat mukana opiskelijat ja henkilöstö
  - ▶ opiskelijoita toiminnan piirissä n. 110 000
  - ▶ henkilöstöä toiminnan piirissä n. 17 500



# 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 kollegakohtaamisia
- ylläpitää oman toiminta-alueensa yhteistyöverkostoja
  - opiskelijoiden hyvinvointipalvelujen, opiskelijaurheilun, opiskelijoiden kulttuuritoiminnan sekä työyhteisöliikunnan verkostot



# Toiminnan takana SAKU-verkosto

- hallitus
  - kehittämisryhmät
  - jäsenten yhteyshenkilöt
  - tapahtumien järjestäjät
  - tapahtumien osallistujat
  - toimisto
- SAKU-verkosto kehittää ja toteuttaa toimintaa yhdessä!



# Toiminta opiskelijoille

## OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTIPALVELUT

- Aktiivisesti ammattiin – oppilaitoksen harrastustoiminnan malli
- Ammattiosaajan työkykypassi, ALPO.fi-hyvinvointiportaali
- harrastustoiminnan tutorkoulutukset, opiskelijakurssit
- koulutukset ja verkostotoiminta opiskelijoiden hyvinvoinnin parissa työskenteleville

## OPISKELIJAJURHEILU

- valtakunnalliset kilpailut ja liikuntatapahtumat vuosittain noin 20 lajissa
- esim. golf, yleisurheilu, jalkapallo, salibandy, koripallo, futsal, hiihto, sulkapallo, penkkipunnerrus, nyrkkeily, kaukalopallo ja sähly
- koulutukset ja verkostotoiminta opiskelijoiden liikuntatoiminnan parissa työskenteleville



# Toiminta opiskelijoille

## OPISKELIJOIDEN KULTTUURITOIMINTA

- SAKUstars, ammattiin opiskelevien kulttuurikilpailut
- suurin vuosittainen tapahtuma, noin 1 000 osallistuvaa opiskelijaa
- mukana musiikki, tanssi, kuvataiteet, kirjoittaminen, luova ilmaisu...
- sekä ennakkotöitä että kisoja paikan päällä
- seuraava SAKUstars Seinäjoella 13.-15.4.2010
  - ▶ [www.sakustars.fi](http://www.sakustars.fi)
- lisäksi koulutukset ja verkostotoiminta opiskelijoiden kulttuuritoiminnan parissa työskenteleville

The logo for SAKU Stars features the word "saku" in a small, white, sans-serif font above the word "Stars" in a large, white, stylized font with a starburst effect. The entire logo is set against a bright orange starburst background.

saku  
**Stars**



# Toiminta henkilöstölle

- Henkilöstön mestaruuskilpailut noin 20 lajissa
  - esim. golf, yleisurheilu, suunnistus, beach volley, keilailu, hiihto, lentopallo, puolimaraton, ammunta
- henkilöstön hyvinvoinnin tukeminen ja harrastustoiminnan aktivoiminen
  - naisten ja miesten liikuntatreffit
  - SAKU-vaellukset
  - henkilöstön kurssit työteemalla
- verkosto- ja koulutustoiminta työyhteisöliikunnan toimijoille
  - liikuntavastaavien koulutukset, ajankohtaispäivät
- hyvien käytäntöjen levittäminen



# SAKU ry:n Tuki-Säätiö

- Koulutuskeskus Kuerkievari Äkäslompolossa
- ammatillisen koulutuksen kohtaamispaikka
  - SAKU ry:n perustehtävän tukeminen
  - henkilöstön ja opiskelijoiden hyvinvointi
  - seminaarit, leirikoulut, opiskelijakurssit, virkistysmatkat jne.
- 60 vuodepaikkaa, luentotilat
- Lapin taikaa, luontoliikuntaa ladulla ja vaellusreiteillä, Suomen upeimmat laskettelurinteet!



# Viesti kulkee yhteyshenkilöiden kautta

- kukin jäsenyhteisö nimeää omat yhteyshenkilönsä
- yhteyshenkilöiden ”lajityypit”:
  - ▶ rehtori / yksikön johtaja
  - ▶ työyhteisöliikunnan yhteyshenkilö
  - ▶ opiskelijaurheilun yhteyshenkilö
  - ▶ opiskelijoiden kulttuuritoiminnan yhteyshenkilö
  - ▶ opiskelijapalveluiden yhteyshenkilö
- yhteyshenkilöt vastaavat oman alueensa SAKU-toiminnasta sekä SAKU ry:n lähettämän tiedotuksen välittämisestä oppilaitoksen sisällä sen oman organisaation mukaisesti



# Aktiivisesti ammattiin -malli

- kehitetty SAKU ry:n Liikkumalla opit ammattiisi -projektissa 2003–2007
- mallin tuotteita kehitetty ja testattu kahdeksassa pilottioppilaitoksessa
- kokemusten mukaan harrastustoiminnan aktivointi lisäsi oppilaitoksen yhteisöllisyyttä ja opiskelijoiden aktiivisuutta sekä paransi opiskelurauhaa



# Mallin perusidea ja tavoite

- SAKU ry kerää, kehittää ja levittää opiskelijoiden aktivointiin liittyviä kokemuksia ja malleja
- oppilaitoksissa, asuntoloissa
- paikallista, alueellista, valtakunnallista
- toiminta osaksi opintoja
- passiivisten aktivointi — elämyksiä taviksille!
- tavoitteena hyvinvoiva oppimisympäristö
- tavoitteellinen ja ohjattu vapaa-ajantoiminta + ops-työkalut, tuntisisällöt
- kaikki mukaan!



# SAKU-etiketti

- yhteiset pelisäännöt SAKU ry:n tapahtumiin
- työkalu ja tuki ryhmänvetäjille
- voidaan hyödyntää myös oppilaitoksen arjessa!
- ei sääntökokoelma vaan omatuntoon vetoava ohjeistus
- kohtele muita kuten haluat itseäsi kohdeltavan: huomio muut, anna arvo muillekin...



# SAKU-ETIKETTI

- olen mukana joukkueessa, koska hallitsen lajini ja hoidan koulutyöni
- kilpailumatkoilla edustan oppilaitostani ja noudatan oppilaitokseni järjestyssääntöjä
- kellon opin jo alakoulussa — siksi osaan olla sovittuna aikana sovituissa paikoissa
- jos en pärjää selvin päin, en lähde mukaan olleenkaan
- jos minun on pakko tupakoida, teen sen sille varatulla paikalla
- siistiin pukuhuoneeseen on mukava mennä — siksi siivoan jälkeni
- porukalla parempiin tuloksiin — tuen ja autan muita, niin muut tukevat ja auttavat minua
- tykkään reilusta pelistä — joten pelaan itsekin reilua peliä
- me kaikki saatamme tehdä virheitä — myös tuomarit
- hyvä suoritus on hyvä suoritus — vaikka se ei olisikaan minun tekemäni
- pelisääntöjen rikkoja on raukkis, joka ei osaa pelata — siksi pelaankin sääntöjen mukaan
- kunnioitan itseäni — siksi kunnioitan myös muita ihmisiä
- kaveria ei jätetä — yhteistyö on turvallisuutta
- säännöillä luodaan turvallisuutta — turvallisuus on yhteistyötä



# Toimijaverkostot luovat positiivisen kierteen

- harrastustoiminnan koordinaattorit
- harrastustoiminnan tutorit
- ammatillisen koulutuksen hyvinvointiverkosto (asuntola- ja vapaa-ajanohjaajat, liikunnan ja terveystiedon opettajat, opot, kuraattorit sekä oppilaitosten opiskelijaliikunnan, henkilöstöliikunnan ja opiskelijoiden kulttuuritoiminnan SAKU-yhteyshenkilöt)

Verkostoille tarjolla koulutusta ja kollegakohtaamisia!



# Harrastustoiminnan koordinaattorit

- harrastustoiminnan tutoreiden ohjaaja → opiskelijat eivät toimi yksin
- yhteyshenkilö opiskelijoiden ja henkilöstön välillä
- tutoreiden toiminnan mahdollistaja → luvat, talous, suunnittelu, johtoon vaikuttaja
- pitää tietää, miksi tutoreita koulutetaan ja mihin heitä käytetään!



# Harrastustoiminnan tutorit

- koordinaattorin apulaisia → opiskelijat eivät toimi yksin
- ideoi, suunnittelee, toteuttaa, tiedottaa, markkinoi, motivoi, ohjaa...
- nuorilta nuorille - mahdollisuus vaikuttaa!
- SAKU ry kouluttaa



# SAKU ry:n tutorkoulutukset

- 1. osa, kaksi päivää ensimmäisen vuoden keväällä: ryhmän ohjaaminen
- 2. osa, kaksi päivää toisen vuoden syksyllä: tapahtuman järjestäminen
- 3. osa, 3–5 päivää kolmannen vuoden aikana: työelämään siirtyminen, oman elämän hallinta, sisäinen yrittäjyys
- koulutuksia mahdollista räätälöidä ja tilata koulutus omaan oppilaitokseen



# Aktiivinen lukuvuosi -toimintatarjotin

## AKTIIVISESTI AMMATTIIN -INFOPISTE

- harrastustoiminnan info heti lukuvuoden alussa
- liikuntatuutorit mukana toteuttamassa

## 1. TEEMAPÄIVÄ

- tulo-actionia ensimmäisen vuoden opiskelijoille
- luonteva tapa tutustua muiden ammattiaineiden opiskelijoihin ja koko henkilökuntaan sekä oppilaitokseen

## KERHOTOIMINTAA

- liikuntaa, musiikkia, tanssia, näyttelemistä, nikkarointia...
- eritasoisia kerhoja erilaisille harrastajille

## KILPAILUTOIMINTAA

- oppilaitoksen omat sarjat ja turnaukset lisäävät yhteishenkeä
- valtakunnalliset kilpailut tuovat lisämotivaatiota harrastamiseen

## 2. TEEMAPÄIVÄ

- lähtö-actionia kolmannen vuoden opiskelijoille
- ryhmäyttämistä, koko oppilaitoksen tapahtuma

LUKUVUOSI



# Harrastustoiminnan infopiste

- heti opiskelujen alettua
- harrastetutorit järjestävät yhdessä koordinaattorin kanssa
- mitä kaikkea oppilaitoksessa voi tehdä opiskelun lisäksi?
- esitellään myös paikkakunnan muita harrastusmahdollisuuksia



# Teemapäivät

- toiminnallista ja ryhmäyttävää
- mahdollisuus tutustua muihin opiskelijoihin, henkilökuntaan ja oppilaitosympäristöön
- hyvinvointiin sekä toiminta- ja työkykyyn liittyviä teematunteja, -puolipäiviä ja —päiviä
- ammatti liikuntaa, rastitehtäviä, miniturnauksia jne.
- alaa opiskelevat opiskelijat järjestävät muille: verenpaineen mittausta, päähierontaa, ravintotietoutta, (auto)turvallisuutta jne.
- elävöittää sekä opiskelua että opiskelijoita  
→ opiskelijat mukana järjestämässä



# Kerhotoiminta

- erilaisia kerhoja erilaisille harrastajille
- tavoitteellisille: ammattikerhoja, kulttuuria, urheilua... tavoitteena kisat
- höntsiäjille: tavoitteena hyvä olo ja kiva tekeminen porukassa
- passiivisimmille: harrastuksen avulla mukaan joukkoon, rästisuoritukset
- opiskelijat mukana suunnittelussa ja vetämisessä



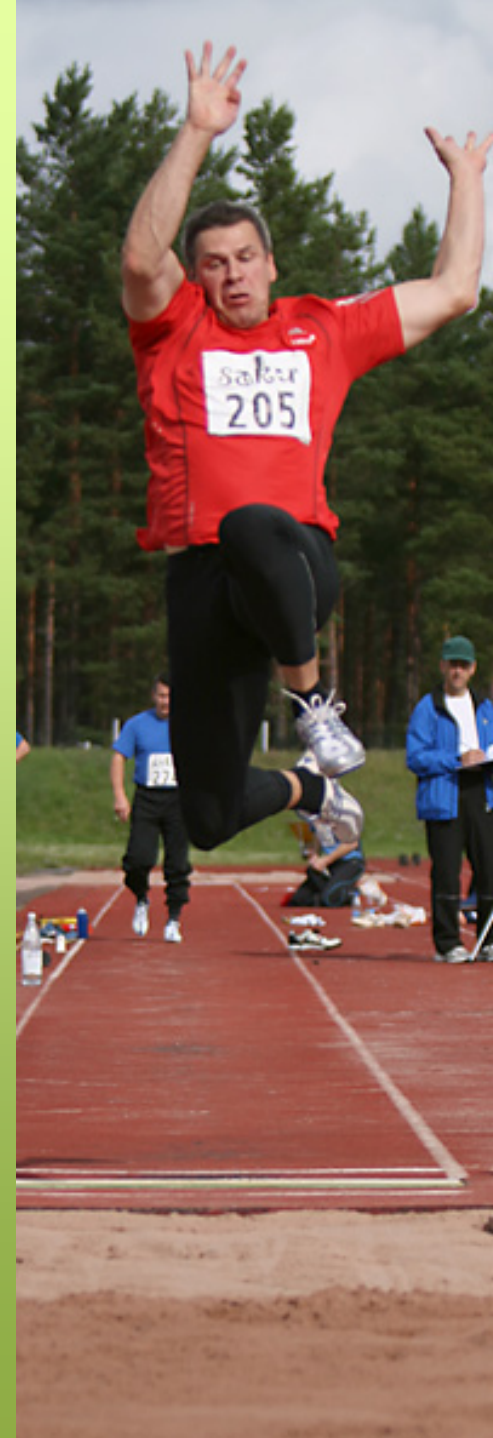
# Kilpailut

- lisähaastetta kaipaaville
- antaa motivaatiota harjoitteluun ja kerhotoimintaan
- elämyksellisyys ja kasvatuksellisuus → tunteiden käsittely
- matala osallistumiskynnys
- kotiratakisat (esim. sotilaspenkkipunnerrus)
- Ammattiosaajan liikuntavuosi (sekajoukkuelaji, opiskelijat järjestävät opiskelijoille)
- SAKU ry:n valtakunnalliset kilpailut, palloilusarjat ja lopputurnaukset



# Ammattiosaajan työkykypassi — miksi?

- ammattiin opiskelevien terveyskäyttäytyminen ei tue hyvinvointia
  - liikuntatottumukset, ravinto ja ylipainoisuus, levon määrä, päihteiden ja tupakan käyttö jne.
- ➔ OPIKELIJAT EIVÄT JAKSA TEHDÄ TYÖTÄ!



# Ammattiosaajan työkykypassin tavoitteet

- motivoida ja ohjata opiskelija omaehtoiseen ja säännölliseen toiminta- ja työkyvyn ylläpitoon ja edistämiseen
- tukea ammatillista kasvua ja kehittymistä
- vastata alan työkykyhaasteisiin, esim. työturvallisuuden ja ergonomian osalta



# Ammattiosaajan työkykypassi – miten?

- toimintakykyä tukevien ja edistävien elementtien liittäminen osaksi opiskelua
- saada opiskelija kokemaan liikunnan, terveystiedon ja työturvallisuuden opiskelu aidosti itseään ja omaa elämäänsä koskevana
- saada opiskelija ymmärtämään, että hyvinvointi on kokonaisuus, joka muodostuu unesta, ravinnosta sekä fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista

→ TYÖKYKYISYYS KAIKKIEN ASIAKSI!



# Ammattiosaajan työkykypassin sisältö



- 5 x 40 tunnin opintosuoritukset
  - ▶ toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta
  - ▶ terveysosaaminen
  - ▶ ammatin työkykyvalmiudet
  - ▶ harrastuneisuus ja yhteistyötaidot
  - ▶ työkykyvalmiuksien vahvistaminen
- suorituksia sekä opinnoista että vapaa-ajalta
- opintojen suoritusjärjestys ja aikataulutus vapaa
- työkykypassin suorittamisesta merkintä päättötodistukseen
- palaute työelämästä ollut positiivinen!



# Työkykypassin tukena ALPO.fi

- ALPO.fi-hyvinvointiportaali
- ammattiosaajan työkyvyn työkalu
- tietoa terveydestä, eri alojen työkyvyn haasteista ja työelämästä
- blogissa opiskelijoiden omia juttuja
- ammattiosaajan työkykypassin suoritusten keräämispaikka
- harjoitus- ja harrastuspäiväkirja
- ammattiin opiskelevien fyysisten testien koontipaikka



# Mukaan positiiviseen kierteeseen?

- Aktiivisesti ammattiin -toimintakansio
  - ▶ projektissa kehitetyt ajatukset ja mallit yksissä kansissa
  - ▶ ideoita harrastustoimintaan, ohjeita tapahtuman järjestämiseen, esimerkkejä käytännön toteutuksista
  - ▶ tilaukset SAKU ry:n toimistosta (0 e)
- Terveystiedon opetuspaketti (cd)
  - ▶ suunniteltu ammatilliseen koulutukseen
  - ▶ toiminnallinen lähestymistapa, jossa terveystieto ei ole pelkkä oppiaine vaan tärkeä osa opiskelijan hyvinvoinnin rakentamista ja tukemista
  - ▶ tilaukset SAKU ry:n toimistosta (0 e)
- [www.sakury.net](http://www.sakury.net)
- [www.ALPO.fi](http://www.ALPO.fi)





# KIITOS!

Suomen ammatillisen koulutuksen  
kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry  
[www.sakury.net](http://www.sakury.net)      [www.alpo.fi](http://www.alpo.fi)

