

# 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 ja koulutusta ammatillisen koulutuksen henkilöstölle



# Toiminta opiskelijoille

## OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTIPALVELUT

- Aktiivisesti ammattiin — oppilaitoksen harrastustoiminnan malli
- Ammattiosaajan työkykypassi, ALPO.fi-hyvinvointiportaali
- harrastustoiminnan tutorkoulutukset
- opiskelijakurssit mm. Koulutuskeskus Kuerkievarissa Äkäslompolossa



# Toiminta opiskelijoille

## OPISKELIJAJURHEILU

- valtakunnalliset kilpailut ja liikuntatapahtumat vuosittain noin 20 lajissa
- esim. golf, yleisurheilu, jalkapallo, salibandy, koripallo, futsal, hiihto, sulkapallo, penkkipunnerrus, nyrkkeily, kaukalopallo ja sähly
- lisähaastetta kaipaaville, antaa motivaatiota harjoitteluun ja kerhotoimintaan
- matala osallistumiskynnys:
  - ▶ kotiratakisat (sotilaspenkkipunnerrus, keilailu)
  - ▶ Ammattiosaajan liikuntavuosi (sekajoukkuelaji, opiskelijat järjestävät opiskelijoille)
  - ▶ luokkajoukkueiden SAKU-sähly



# Toiminta opiskelijoille

## OPISKELIJOIDEN KULTTUURITOIMINTA

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



saku  
**Stars**

# SAKU-etiketti

- yhteiset pelisäännöt SAKU ry:n tapahtumiin
- 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 sovitussa paikassa
- 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



# Aktiivisesti ammattiin: opiskelijat mukaan

- Aktiivisesti ammattiin -mallin tavoitteena on lisätä harrastustoimintaa oppilaitoksissa
- toiminnan tekijöinä mm.
  - harrastustoiminnan koordinaattorit
  - harrastustoiminnan tutorit



# Koordinaattorit ja tutorit

- harrastustoiminnan koordinaattori toimii tutoreiden tukena (talous, suunnittelu, luvat jne.)
- tutorit koordinaattorin apulaisia → tuovat opiskelijanäkökulman
- tutoritideoi, 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

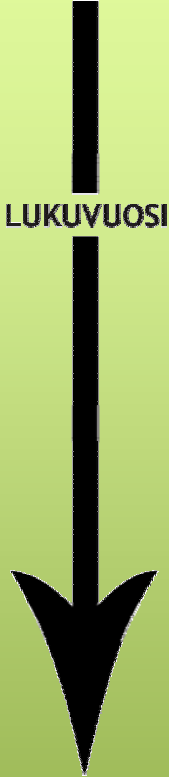
## KILPAILUTOIMINTAA

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

## 2. TEEMAPÄIVÄ

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

LUKUVUOSI



# *Ammattiosaajan työkykypassi ja ALPO.fi*

---



# *Ammattiosaajan työkyypassi*



## Mikä on työssä tärkeää?

- ❖ Puhtaat vaatteet – ja hiukset?
- ❖ Kunto?
- ❖ Kaverit?
- ❖ Palkka?
- ❖ Vapaa-aika? Onko sinulla työpäivän jälkeistä elämää?
- ❖ Kunnossa olevat työkalut?
- ❖ Entäpä, jos vika tuleeikin työkalun toiseen päähän? Kuka korjaa? Kuka korvaa?

# *Ammattiosaajan työkykypassi*

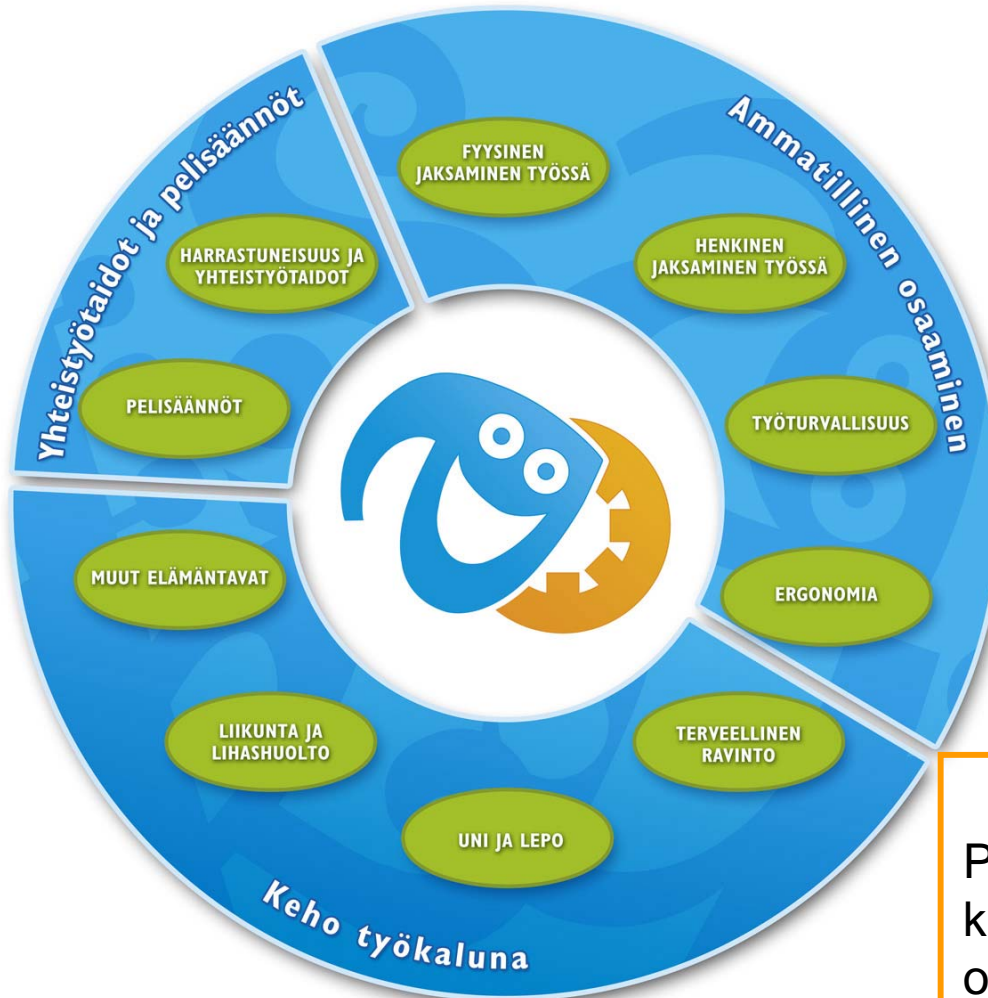


## Mikä on työssä tärkeää?

- ❖ Olet itsesi tärkein työkalu!
- ❖ Älä hajota itseäsi!
- ❖ Pidä itsestäsi huolta – ja kaverista kanssa!
- ❖ Älä ole tylsä – pidä itsesi terävänä!
- ❖ Satsaa itseesi!



# Ammattiosaajan työkykypassi



Ammattiosaajan työkykypassin avulla voit huomioida työkyvyn laajan kokonaisuuden – passi on sinua varten!

## **VAROITUS!**

Passi saattaa aiheuttaa kunnan nousua ja hyvää oloa! Nauti varovasti!

# Ammattiosaajan työkykypassi



- 5 osa-alueetta
- hyväksytty suoritus: 40 tuntia + tavoitteen täyttyminen/osa-alue tai opiskelija osoittaa muulla tavoin saavuttaneensa tavoitteen
- suoritusjärjestys vapaa
- suoritetaan ammattiopintojen aikana

# *Ammattiosaajan työkykypassi*



ALPO.fi-hyvinvointiportaali - Työkykysi työkalu

- ❖ Tietoja, vinkkejä ja linkkejä työkyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseen
  - alakohtaisesti ja omakohtaisesti
- ❖ Työkyvyn tiivis tietopankki ja risteysasema
- ❖ Ammattiosaajien kokemuksia työelämästä
- ❖ Liikunta- ja harrastuspäiväkirja
- ❖ Työkaluja Ammattiosaajan työkykypassin toteuttamiseen
- ❖ Aktivoidu ja aktivoi osoitteessa: [www.alpo.fi](http://www.alpo.fi)