

## AJANKOHTAISPÄIVILLÄ JAETTIIN IDEOITA JA VERKOSTOIDUTTIIN

**Aktiivisesti ammattiin -ajankohtais- ja verkostoitumispäivien teemana olivat tällä kertaa hyvät mallit opiskelijahyvinvoinnin toteuttamisessa ammatillisessa koulutuksessa. Ajankohtaispäivät järjestettiin Koulutuskeskus Tavastiassa, jossa opiskelijoiden ja hyvinvoinnin edistämisen työssä ollaan jo pitkällä.**

Hyvinvoinnista huolehtimisen malleja päivillä esiteltiin Tavastiasta, Kokemäenjokilaakson ammattiopistosta sekä Lapin Urheiluopistosta. Rehtori **Heini Kujala** esitteli Tavastian työhyvinvoinnin mallin, jossa huolta kannetaan vahvasti niin opiskelijoiden kuin henkilökunnankin hyvinvoinnista.

– Opiskelijoille on tarjolla iltaisin kerhotoimintaa, jossa mukana on muun muassa tanssi- ja itsepuolustuskursseja sekä bändikerhoa. Henkilökunnan harrastukset pyörähtävät käyntiin heti työpäivän jälkeen, jolloin niihin on helppo jäädä osallistumaan, kertoo Kujala.

– Henkilökunnan tyhytarjottimen sisältö on monipuolinen. Tarjolla on valittavaa yhtä hyvin niin ajokoululuokkalaisille kuin niillekin, joiden taidot ovat jo ferrariluokan tasoa. Vapaassa käytössä on esimerkiksi uusi kuntosali niin opiskelijoille kuin henkilöstöllekin.

### Työkykypassi vauhdissa urheiluopistolla

Ajankohtaispäivät olivat samalla kohtaamispaikka koulutuksen järjestäjille, joissa on tänä syksynä otettu ensiaskelia Ammattiosaajan työkykypassin toteuttamiseen. Lapin Urheiluopiston projektipäällikkö **Timo Kalmakoski** esitteli päivillä toimintamallin, jossa työkykypassin toteuttamisessa ovat aktiivisessa roolissa liikuntaneuvojaopiskelijat. Työkykypassi on myös toimintaa opiskelijoilta opiskelijoille.

– Ammattiosaajan työkykypassin starttipäivien toimintakykytesteihin Lapin ammattiopiston opiskelijoista kutsun sai 500 opiskelijaa. Päivien aikana parikymmentä liikuntaneuvojaa ohjasi toimintakykytestit ja antoi palautteen 257 opiskelijalle, kertoo Timo Kalmakoski.

– Työssäoppimisjaksoaan suorittavien opiskelijoiden työ jatkuu ryhmien kanssa pari kertaa viikossa aina viikolle kuusi asti. Ryhmien tapaamisiin kuuluu yksilöllistä ohjausta, liikuntaa ja luentoja terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä aiheista. Motivaatiota lisää varmasti se, että opiskelijoita ovat ohjaamassa ja kannustamassa toiset opiskelijat.

### Ideoita ja verkostoitumista

Liikunnan ja terveystiedon lehtorina Omniassa syksyllä aloittanut **Petra Hämäläinen** lähti ajankohtaispäiville tutustumaan muihin ammatillisen koulutuksen toimijoihin. Tapaamisessa oli samalla hyvä mahdollisuus



moniammatilliseen yhteistyöhön, kun osanottajina mukana oli liikunnan ja terveystiedon opettajia, kuraattoreita, opinto-ohjaajia, terveydenhoitajia ja asuntola- ja vapaa-ajanohjaajia.

- Tapaamisissa saa uusia ideoita itselle siitä, miten omaa työtä voi kehittää eteenpäin. Avoimesti täällä puhutaan, kuinka esimerkiksi omia liikuntatunteja pidetään. Uutena on ollut tärkeää päästä tutustumaan muihin toimijoihin.



Kiitosta Petra Hämäläinen antoi erityisesti Lapin Urheiluopiston mallille viedä eteenpäin Ammattiosaajan työkykypassia. Aihe oli niin kiinnostava, että jo luennon aikana syntyi suunnitelmia siitä, miten asia on toteutettavissa Omniassa.

- Liikunnanohjauksen koulutuksen hyödyntäminen passin toteuttamisessa on aivan loistava idea. Kun nuoret toimivat samanikäisten nuorten kanssa, niin se lisää motivaatiota. Tuomalan Sirpan kanssa tuossa jo pohdittiin, miten yhteistyötä voisi luoda lähellä Helsinkiä olevien urheiluopistojen kanssa, Hämäläinen suunnittelee.

### **Aikamatka 1700-luvulle**

Ajankohtaispäivien ohjelmaan on aina mahtunut mukaan myös virkistystoimintaa. Omasta hyvinvoinnista kun on aina muistettava huolehtia, jotta jaksaisi kantaa huolta muidenkin hyvinvoinnista.

Tällä kertaa ohjelmassa oli mukana jopa kaksi aikamatkaa. Tavastiassa pukusuunnittelua opiskeleva tanssinopettaja **Magda Timonen** vei innostavalla tavalla osallistujat tanssimaan hiphopin tahdissa. Eikä osallistujien askeleiden ja kropan taipumisessa tanssiin ollut ongelmia, kun ensin mielikuvaharjoittelussa siirryttiin ikään, jolloin ajokortin hankkiminen oli vasta haaveissa.

Illalla ryhmällä oli edessä vielä pidempi aikamatka, kun vuorossa oli rouva Öhmanin illallis-assemlée Hämeen linnassa. Kun keskiaikaisessa linnassa ruhtinaallinen illallinen nautitaan 1700-luvun tyyliin, niin ilta on yllätyksiä täynnä.

Viuhkoilla voi viestittää pöytäseuralaiselle vaikka mitä, sonettitaitajia löytyy ryhmästä, hovimusikantti herättää laulajat ja menuetti taipuu tietenkin keneltä tahansa. Ehkäpä jo itsenäisyyspäivän juhlinnassa osanottajiemme uudet taidot pääsivät jossain päin Suomea esille!

[ETUSIVULLE](#)

## LIKKUMALLA OPIT AMMATTIISI -PROJEKTIN TUOTOKSET ESITELTIIN AJANKOHTAISPÄIVILLÄ

**Aktiivisesti ammattiin -ajankohtais- ja verkostoitumispäivillä suunnattiin tänä vuonna raikkaisiin merituuliin Tallinnaan. Ajankohtaispäivien teemana oli ammattiin opiskelevien toimintakyvyn kehittäminen opinnoissa ja vapaa-ajalla. Paikallista väriä koulutuspäiville saatiin tutustumiskäynnillä virolaisten urheilijoiden Audentes-harjoituskeskukseen ja -sisäoppilaitokseen.**

Ajankohtaispäivät oli suunnattu kaikille ammattiin opiskelevien toimintakyvystä kiinnostuneille ja siitä työkseen huolehtiville. Mukaan matkalle lähti opettajia, opoja, asuntola-ohjaajia sekä nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajia jne., yhteensä noin 30 henkilöä.

Perinteisten ajankohtaispäivien lisäksi koulutus toimi samalla myös Liikkumalla opit ammattiisi II -projektin päätösseminaarina, ja luentojen runkona olikin Aktiivisesti ammattiin -mallin ja muiden projektituotteiden esittely.

### Projektin päättyminen – aikaansaannokset jäävät elämään

Liikkumalla opit ammattiisi I ja II -projekteissa on vuosina 2003–2007 etsitty ja kehitetty keinoja, joilla voitaisiin lisätä vapaa-ajan toimintaa ammatillisiin oppilaitoksiin, innostaa opiskelijoita harrastamaan ja kannustaa heitä huolehtimaan omasta toiminta- ja työkykyisyydestään.

Ajankohtaispäivillä esittelyssä oli koko paketti: harrastustoiminnan koordinaattoreiden ja opiskelijaliikuntatuutoreiden toiminta, aktiivinen lukuvuosi -malli, SAKU-etiketti, ammatillisen koulutuksen terveystietopaketti, Aktiivisesti ammattiin -toimintakansio, Ammattiosaajan toimintakykypassi sekä ensi vuonna käyttäjille avautuva ALPO-hyvinvointiportaali.

– Projektissa kehitetyn toiminnan tavoitteena on hyvinvoiva oppimisympäristö ja itsestään huolta pitävä ammattiosaaja, projektipäällikkö **Jani Järvelin** tiivisti.

Laajaa Aktiivisesti ammattiin -mallia on tämän jutun



Ajankohtaispäiville osallistui noin 30 henkilöä, mm. opettajia, opoja, asuntolaohjaajia ja nuoriso- ja vapaa-ajanohjaajia.

yhteydessä mahdoton tyhjentävästi avata, joten kannattaa seuralla SAKU ry:n nettisivuja ja tiedotusta jatkossakin: projektituotteita tullaan esittelemään pala kerrallaan Action!-tiedotuslehdessä sekä näillä sivuilla joulutammikuussa.

### Liikuntatuutoritoiminta on lyönyt itsensä läpi Kainuun ammattiopistossa

Oman näkökulmansa oppilaitoksen vapaa-ajantoiminnan kehittämiseen toi ajankohtaispäiville Kainuun ammattiopiston **Eila Väisänen**.

Kajaanissa herättiin muutama vuosi sitten siihen, että oppilaitoksen vapaa-ajan toiminta tähtäsi lähinnä SAKU ry:n kilpailuihin, ja muulle porukalle ei ollut mitään tarjontaa. Tavallisen tuutoritoiminnan rinnalle käynnistettiin opiskelijaliikuntatuutoritoiminta, johon kerättiin viiden pioneerin innokas porukka.

– Tuutorit olivat tavallisia opiskelijoita, eivät mitään kilpaurheilijoita. Huippuporukkaa lyhyesti sanottuna. Innokkaita henkilöitä etsittiin infotilaisuuksissa oppilaitoksissa ja asuntoloissa, Eila Väisänen kertoo.

Tuutorit koulutettiin talvella 2006, ja heti keväällä ryhmä järjesti umpihankifutisturnauksen ammattiopiston ja Kajaanin lukion tuutoreille, yhteensä noin 100 hengelle. Seuraavat tapahtumat olivat kooltaan vielä isompia: Syksyllä Vimpelin toimipisteen 200 ensimmäisen vuosikurssin opiskelijaa pääsivät pelaamaan tansanialaista jalkapalloa ja keväällä 2007 luokkasählyihin otti osaa noin 350 pelaajaa. Tänä syksynä tuutorit ovat järjestäneet tansanialaisen jalkapallon toimipaikkakohtaiset turnaukset sekä KAO:n mestaruusturnauksen.

– Tapahtumien myötä liikuntatuutoritoiminta on herättänyt paljon kiinnostusta. Monet opiskelijat ovat tulleet sanomaan, että olivat pelaamassa tuutoreiden järjestämässä turnauksissa ja halusivat nyt itse tuutoreiksi.

Kiinnostus konkretisoitui marraskuun alussa Suomussalmella järjestetyssä Kainuun ammattiopiston liikuntatuutorikoulutuksessa, kun mukaan tuli 21 opiskelijaa KAO:n viidestä eri toimipaikasta.

KAO:n tuutoreiden tulevaisuuden suunnitelmat ovat selvät: liikuntatuutorikoulutuksia jatketaan ja turnauksien lisäksi pyritään järjestämään myös kerhotoimintaa. Suunnitelmissa on myös yhteistyön tiivistäminen Kajaanin lukion kanssa.

Eila Väisänen mielestä liikuntatuutoritoiminta on tuonut Kainuun ammattiopistoon paljon positiivista.

– Lisää liikkujia, piristystä koulupäiviin, yhteisöllisyyttä ja parempaa yhteishenkeä myös eri yksiköiden välille, Eila Väisänen listaa.

– Tiivistäen voi sanoa, että yleinen tyytyväisyys, aktiivisuus ja viihtyisyys on lisääntynyt liikuntatuutoritoiminnan avulla.

Haasteitakin tietysti on. KAO:n tärkeimmiksi



SAKU ry:n projektipäällikkö Jani Järvelin on vetänyt viimeiset viisi vuotta Liikkumalla opit ammattiisi -projektia. Tavoitteena on ollut kehittää ja testata ammatillisen koulutuksen vapaa-ajantoiminnan malleja.



Eila Väisänen Kainuun ammattiopistosta toi koulutukseen käytännön näkökulman.



Audentes-vierailulla tutustuttiin sisäoppilaitoksen liikunta- ja koulutiloihin.

haasteiksi Eila Väisänen nimeää ammattiopiston maantieteellisen laajuuden sekä arjessa jaksamisen.

– Toisaalta tuutorit ovat itsellekin mieletön voimavara, Väisänen lisää.

### Lajidemoja Audentesissa

Luentoaiheiden lisäksi ajankohtaispäivien ohjelmassa oli hemmottelua Tallink Spa -kylpylähotellin allasosastolla sekä vierailu Audentes-urheiluoppilaitokseen. Audentes toimi virolaisten urheilijoiden harjoituskeskuksena jo neuvostoaikoina. Nykyäänkin sisäoppilaitos tarjoaa urheilijoille mahdollisuuden treenata hyvissä ja monipuolisissa harjoitustiloissa sekä opiskella ja asua oppilaitoksen tiloissa ilman kuluja.

Myös SAKU ry:n ryhmä pääsi testaamaan Audentesin liikuntatiloja. Yleisurheiluhallissa treenanneen **Andrus Värnikin** seuraan ryhmämme ei sitten loppujen lopuksi päässyt, vaan matalan osallistumiskynnyksen sekajoukkuelajeja – Tyrvään taistelua, tansaniaalaistan jalkapalloa ja porvoolaista keilapalloa – pelattiin Audentesin vanhassa palloilusalissa. Pelidemot saivat osallistujat innostumaan, ja monet ”en pelaa tosissani, tuskin tulee edes hiki” -suunnitelmat menivät uusiksi, kun peli vei mukanaan...



Lajidemoissa hikoiltiin ja naurettiin. Käynnissä Tyrvään taistelun lötköpötköversio.

## SOVELTAVA LIIKUNTA JA ERITYISOPISKELIJAT AIHEINA AJANKOHTAISPÄIVILLÄ

Amisliikunnan ajankohtais- ja verkostoitumispäivät pidettiin Varalan urheiluopistossa Tampereella 7.–8.10. Viime vuoden kurssilaiset toivoivat ajankohtaispäiville alustuksia AD/HD:sta ja soveltavasta liikunnasta. Näihin pyyntöihin vastattiin tänä vuonna – lisäksi alustusten aiheina olivat valtioneuvoston periaatepäätös terveysliikunnan viemisestä ammatilliseen koulutukseen, Koulutuksesta työhön -ryhmämenetelmä sekä Nuorten Akatemia harrastustoiminnan tukena.

Toisena kurssipäivänä tarjolla oli erilliset ideahautomot liikunnanopettajille sekä asuntolanhoitajien, nuoriso-ohjaajien ja vapaa-ajanohjaajien ryhmälle. Liikunnanopettajien ideahautomossa jaettiin hyviä käytäntöjä terveystiedon opettamiseen sekä esiteltiin Internetin ja verkkoympäristön hyödyntämisen mahdollisuuksia liikunnan ja terveystiedon opetuksessa. Asuntolanhoitajien, nuoriso-ohjaajien ja vapaa-ajanohjaajien ideahautomossa vaihdettiin puolestaan hyviä käytäntöjä vapaa-ajan toiminnan aktivointiin.

### Suomessa neljänesmiljoona AD/HD:ta sairastavaa

– Kaikki tietää, että Matti Nykäsellä on se. Moni tietää myös, että Tapani Kansalla on se. Harvalla kuitenkaan on oikeaa tietoa siitä, järjestösihteeri **Päivi Pietiläinen** aloitti ajankohtaispäivien esityksensä. Esityksen aiheena oli Attention Deficit Hyperactivity Disorder eli AD/HD.

AD/HD on neuropsykiatrinen oireyhtymä, jonka oireisiin kuuluvat tarkkaavaisuushäiriö, ylivilkkaus ja impulsiivisuus. AD/HD johtuu aivojen välittäjäaineiden toimintahäiriöstä, ja se on yleisin kouluikäisten lasten ja nuorten kehityksellinen häiriö.

Päivi Pietiläisen mukaan Suomessa on noin 250 000 AD/HD-oireista henkilöä; lapsilla esiintyvyys on 2–7 % ja aikuisilla 3–5 %.

– Suurin osa ADHD-tapauksista on ilman diagnoosia. Diagnoosi olisi kuitenkin tärkeä tehdä, jotta AD/HD-perhe pääsisi ajoissa tukitoimien piiriin, Pietiläinen kertoi.

### Tarkkaavaisuuden ja ylivilkkauksen häiriö

Päivi Pietiläinen esitteli alustuksessaan erilaisia AD/HD-nuoren oireita mutta muistutti myös siitä, että AD/HD voi ilmetä eri henkilöillä hyvin eri tavalla.

– Yksittäisten ihmisten käytöksestä ei kannata tehdä AD/HD:ta koskevia yleistyksiä. AD/HD:ta sairastavat nuoret voivat joiltain ominaisuuksiltaan olla joskus jopa toistensa vastakohtia, Pietiläinen kuvaili.

AD/HD:n tarkkaavaisuushäiriö-osuus aiheuttaa tyypillisesti keskittymisvaikeuksia, itsen ja ympäristön hahmottamisen ongelmia, epäkäytännöllisyyttä ja ajantajun vaikeutta. Pietiläisen mukaan tarkkaavaisuushäiriötä sairastava nuori on usein myöhässä tai eksyksissä, ei kykene aloittamaan uusia tehtäviä, ei ymmärrä ohjeita tai muistaa pitkästä ohjelitaniasta vain viimeisen asian ja on esimerkiksi koulutehtävissä älykkyyteensä verrattuna selvä alisuoriutuja.

– Tarkkaavaisuushäiriöinen nuori pystyy ilman stimulointia keskittymään esimerkiksi opetuksen kuuntelemiseen vain



AD/HD-liiton järjestösihteeri Päivi Pietiläinen antoi osallistujille vinkkejä AD/HD:n tunnistamiseen ja AD/HD-nuoren kohtaamiseen.



Ilta liikunnassa lajeina olivat futsal...



...sekä futsalia ja sählyä yhdistävä tosimiesten ja -naisten peli [Tyrvään taisto](#).

noin 5–10 minuutin ajan. Yksinkertainenkin stimulointi, esimerkiksi stressipallon pyörittely, kuminauhan näprääminen, tuolilla keinuminen tai muovailuvahan muovailu kuitenkin helpottaa keskittymistä. Vanhanaikainen kädet pöydälle ja katse eteenpäin -komento on AD/HD-nuorelle huonoin mahdollinen, Päivi Pietiläinen kertoi.

AD/HD:n toinen puoli ilmenee ylivilkkautena ja impulsiivisuutena. AD/HD-nuoren on vaikea pysyä paikoillaan, hän puhuu jatkuvasti ja on kärsimätön. Loppumaton energia, huolimattomuusvirheiden tekeminen ja alttius tapaturmille kuuluvat myös kuvaan.

Liikuntatunneilla AD/HD-nuori saattaa olla motivoitunut ja osaava tai kömpelö ja haluton edes yrittämään.

– AD/HD:ta sairastava ei hahmota itseään ja ympäristöään, jolloin tietyt urheilulajit saattavat olla liian vaikeita. Esimerkiksi kansallislajimme hiihto on monille AD/HD-nuorille ylivoimaisen vaikea laji, Pietiläinen kuvailee.

### **Avoimuus AD/HD:n suhteen kannattaa**

Opetustilanteessa AD/HD-nuori pystytään ottamaan huomioon eri tavoin ja näin helpottamaan hänen oppimistaan. Ongelmana vain on usein se, että tieto opiskelijan AD/HD:sta ei tavoita opettajaa.

– Tieto AD/HD-diagnoosista ei kulje terveydenhoitajalta opettajille, vaikka se nuoren opiskelujen edistämiseksi olisi tärkeää. Toinen ongelma on se, että suuri osa ammattikouluikäisistä AD/HD-nuorista ei edes tiedä sairastavansa AD/HD:ta, Pietiläinen kertoo.

Terveydenhoitajaa sitoo asiassa terveydenhoitoalan lainsäädäntö, joka tältä osin on ristiriidassa koululain kanssa. Sen vuoksi AD/HD-nuoren ja hänen vanhempiensa oma avoimuus asiassa olisi ehdottoman tärkeää ja helpottaisi opettajan asemaa ja opintojen sujumista. Pietiläinen myös kannustaa opettajaa ottamaan asian avoimesti esille kahdenkeskisessä keskustelussa, jos epäilee, että opiskelijalla mahdollisesti on AD/HD.

– Opettajan kannattaa pitää mielessä myös se, että 80 prosenttia AD/HD-tapauksista on aiheutunut perinnöllisistä syistä. Jos vuorovaikutus opiskelijan vanhempien kanssa on vaikeaa, siihen saattaa olla syynä opiskelijan isän tai äidin oma AD/HD, jota vanhempi mahdollisesti tietämättään sairastaa, Päivi Pietiläinen muistuttaa.



Opetusministeriön ja Terveystieteiden tutkimuskeskuksen Tuula Segercrantz esitteli valtioneuvoston periaatepäätöstä terveystieteiden tutkimuskeskuksen toiminnasta ammattilaisiin koulutukseen.



Porin ammattiopiston Esko Seppälä ja Työterveyslaitoksen Petri Koivisto kertoivat koulutuksesta työhön -ryhmämenetelmästä, joka on auttanut opiskelijoita työelämään siirtymisessä ja työpaikan löytämisessä.

### **AD/HD-nuori oppijana:**

Toiminnan aloittaminen

- minimoi ulkoiset ärsykkeet
- kiinnitä huomio aloitettavaan tehtävään
- anna kattavat, vaiheistetut ohjeet
- varmista ohjeiden muistaminen ja ymmärtäminen
- anna merkki työn aloittamisesta

Tarkkaavaisuuden ylläpito

- rytmityä työskentelyä: lyhyet osatehtävät!
- anna positiivista palautetta myös osatehtävien loppuunsaattamisesta
- tue ajankäytön hallintaa merkein tai kellon avulla
- salli pieni virkeyttä tukeva taukoliikunta tarvittaessa

Tarkkaavaisuuden kohteen vaihtaminen

- etene yksi asia kerrallaan, selkeät ohjeet!
- valmista muutokseen etukäteen

Palautteen antaminen

- palautteella suuri merkitys AD/HD-nuorelle
- anna välitöntä positiivista palautetta usein ja pienistäkin arkipäivän asioista
- korjaava palaute aina positiivisessa, ohjaavassa hengessä

(psykologi Hannele Tommo-Kuosmanen)



Liikuntaa kaikille lapsille -hankkeen projektikoordinaattori Sari Rautio jakoi osallistujat ryhmiin, joissa ryhdyttiin tutustumaan erilaisiin soveltavan liikunnan lajeihin.



Muutamissa lajeissa käytössä oli lasit, jotka peittivät näkyvyyden joko osittain tai kokonaan. Oulun seudun ammattiopiston Jouko Niemelä ja Harjun oppimiskeskuksen Satu Miettinen lasēja sovittamassa.



Sählyä pelattiin kilisevällä pallolla ja "elefantin Topz-puikko"-mailloilla.



Lappeenrannan Jorma Jaatinen tarkkana puhallustikassa.

## Liikuntaa kaikille

Ajankohtaispäivien erityisliikunnan teema jatkui ensimmäisenä kurssipäivänä Liikuntaa kaikille lapsille -hankkeen projektikoordinaattorin **Sari Raution** alustuksessa. "Liikuntaa kaikille lapsille" on vammaisliikuntajärjestöjen kehityshanke, jossa etsitään hyviä käytäntöjä yhteiseen liikuntaan, joka ei sulje ketään pois. Vamma tai pitkäaikaissairaus eivät estä liikkumista – eivät edes samassa ryhmässä muiden, ns. terveiden nuorten kanssa.

– Liikunta on mahtava väline silloin, kun erilaiset ihmiset toimivat yhdessä. Liikunnalla on suuret mahdollisuudet suvaitsevaisuuskasvatuksessa, Sari Rautio sanoi.

Erityisopiskelijoiden ja vammaisten yhteydessä puhutaan nykyään integraatiosta ja inklusiosta. Integraatiossa erityistukea tarvitseva sijoitetaan yleiseen ryhmään ja häntä sopeutetaan johonkin, joka on määritelty normaaliksi. Inklusiossa sen sijaan katsotaan, että kaikki ovat osa samaa yhteisöä. Huomio kiinnitetään niihin olosuhteisiin ja esteisiin, jotka mahdollisesti sulkevat jonkun pois.

Liikunnassa inklusio on Sari Raution mukaan mahdollista silloin, kun toiminta on kaikkien saavutettavissa (esim. ilman fyysisiä esteitä), käytettävissä on tarvittavat apuvälineet ja avustajat, toiminnassa on mielekkäitä vaihtoehtoja kaikille ja ryhmän ohjaaja on valmis kohtaamaan erilaisuutta.

## Inklusion laaja kirjo

Inklusio pitää sisällään hyvin erilaisia tapoja toimia. **Avoin toiminta** sisältää harjoitteita, jotka sopivat kaikille ja joita kaikki voivat tehdä samalla tavalla (esimerkiksi puhallustikka). **Soveltavassa toiminnassa** lajin sääntöjä tai välineitä sovelletaan siten, että esimerkiksi liikuntavammainen ja terve opiskelija voivat pelata yhdessä (esimerkiksi pöytätenniksessä pelaajilla voi olla erikokoinen pelialue). **Rinnakkaisessa toiminnassa** kaikki tekevät samaa tehtävää samassa tilassa, mutta kukin harjoittelee omalla tasollaan (esimerkiksi tempuradalla voi olla erilaisia vaihtoehtoja tehtävien suorittamiseen).

**Käänteisessä integraatiossa** vammaisurheilun lajeja opetetaan kaikille osallistujille. Lajikokeilut voivat olla hauska kokemus kaikille ja samalla hyvää asennekasvatusta. Boccia ja maalipallo ovat esimerkkejä vammaisurheilulajeista, joita myös vammattomat pelaavat.

Toisinaan samaan liikuntaryhmään kuuluvat vammaiset ja vammattomat toimivat omina pienryhminään (**erillinen toiminta**) ja kummatkin ryhmät tekevät omaa juttuaan (esimerkiksi harjoittelevat omiin kisoihinsa). Vaikka yhdessä tekeminen ja raja-aitojen ja ennakkoluulojen kaataminen on tärkeää, tärkeää on toisinaan päästä toimimaan ja vaikkapa kilpailemaan myös omassa vertaisryhmässään.



Lattiapingistä pelattiin erilaisilla kilisevillä palloilla.



Arlainstituutin Marjo Eronen testaa vauhdikasta vatsalautaa.



Jussi Seppänen Oulun seudun ammattiopistosta ja Kim Narmala Länsi-Suomen aikuiskoulutuskeskuksesta tutkivat vatsalaudan rakennetta: pyörät vanerilevyn alle ja jumppapatja pehmusteeksi. Helppo tuollainen olisi tehdä vaikka itse!



Boccia lienee maailman harrastetuin vammaisurheilulaji. Heittovuorossa SAKU ry:n Jani Järvelin.

## Soveltavaa liikuntaa myös käytännössä

Sari Raution mukaan ennakkoluulot ovat yleensä suurin este inklusiolle. Jos tahtoa yhteiseen liikuntaan löytyy, löytyy siihen myös keinot.

- Kannattaa rohkeasti keskustella sen ihmisen kanssa, jota asia koskee. Kannattaa kysyä, mikä ihmisen kokonaisterveystilanne on, mitä apuvälineitä hän mahdollisesti tarvitsee ja mitä hän pystyy tekemään, Rautio rohkaisi.
- Erilaisuus on rikkautta ja monikulttuurisuus nykypäivää. Tavallinen ohjaajakin osaa ohjata soveltavaa liikuntaa, jos uskaltaa kysyä ja lähtee liikkeelle avoimin mielin.

Ajankohtaispäivien osallistujat pääsivät kokeilemaan soveltavaa liikuntaa myös käytännössä. Lajeina oli mm. puhallustikka, vatsalaudalla ajaminen, boccia ja sähly.

Merikosken ammatillisen koulutuskeskuksen vapaa-ajanohjaaja **Janne Nuojua** oli ajankohtaispäivillä mukana toista kertaa.

- Oman ammatin kannalta AD/HD ja soveltava liikunta olivat mielenkiintoisimmat alustukset.
- Alustusten lisäksi on tietysti mielenkiintoista tavata kollegoita. Voi jutella ja heitellä ilmaan ideoita. Kaikkia uusia ideoita ei tarvitse aina keksiä itse, vaan voi ja kannattaakin ryöväätä toisilta, Nuojua naurahtaa.

Ajankohtaispäivät on nyt pidetty useamman kerran peräkkäin Tampereella, Varalan urheiluopistossa. Nuojua pitää paikkaa hyvänä, mutta Oulun poikana innostuu tietysti ajatuksesta, että välillä oltaisiin esimerkiksi jossain pohjoisempana.

- Tampere on muuten hyvä, mutta 400 kilometriä liian etelässä. Kurssipaikkaa voisi tietysti vuosittain kierrättää, niin näkisi samalla muitakin paikkoja. Esimerkiksi Jyväskylä voisi olla hyvä, keskeinen paikka, Nuojua ehdottaa.

## UUTISARKISTOON

## VERKOSTOITUMISTA VARALASSA

Ajankohtaispäivillä vaihdettiin ajatuksia ja kehitettiin uusia ideoita

*"Kokonaisuus oli todella antoisa ja riittävän käytännönläheinen."  
"Tarpeellista tietoa tuli paljon."*

Ammatillisen koulutuksen liikunnan ajankohtaispäiviä vietettiin Varalan urheiluopistossa Tampereella 26.–27.11. Päivillä pohdittiin sitä, mikä liikuttaisi ammattiin opiskelevaa. Vastauksia oli etsimässä sekä liikunnanopettajia että vapaa-ajanohjaajia, asuntolanhoitajia ja nuoriso-ohjaajia. Mielenkiintoisten esitysten lisäksi osallistujat kokivat tärkeäksi mahdollisuuden vaihtaa ajatuksia ja tavata kollegoita. Verkostoitumismahdollisuuksien tarjoaminen tulee jatkossakin olemaan SAKU ry:n koulutusten punainen lanka.

### Tyky-passi toiveena tulevaisuudessa

Opetusneuvos **Matti Pietilä** toi ajankohtaispäiville Opetushallituksen terveiset. Liikuntakasvatuksessa päättävän vuoden ykkösasia on ollut Euroopan liikuntakasvatuksen teemavuosi. Pietilän mukaan Suomi on järjestänyt teemavuoden aikana kymmeniä teeman mukaisia tapahtumia.

– Teemavuodella on ollut kaksi päätavoitetta. Kertoa liikunnan ja urheilun mahdollisuuksista kasvatuksen perustyövälineinä ja tarjota mahdollisuuksia verkostoitumiseen ja kestävien siltojen rakentamiseen.

Tulevaisuuden haasteina Pietilä mainitsi työkykyisyyspassin kehittämisen ammatillisiin oppilaitoksiin ja Opetushallituksen edu.fi-portaalin.

- Edu.fi-sivusto on opettajien päivittäisen työn tuki ja ideapankki. Ilahtuttavan moni opettaja on jo löytänyt sivuille, Pietilä kiitteli.

### Kerhotoiminta vaihtoehto kadulle

Euroopan sosiaalirahaston rahoittamia innovatiivisia pajaprojekteja esittelivät **Leena Nikander** ([Hyvät käytännöt -projekti](#)), **Auli Ryhänen** ([Tukea opiskeluun -projekti](#)) sekä **Jani Järvelin** ([Liikkumalla opit ammattiisi -projekti](#)).

Jyväskylän ammattiopiston Tukea opiskeluun -projektissa on kehitetty monipuolista vapaa-ajantoimintaa asuntolassa asuville ja myös muille opiskelijoille.

- Nuoren elämään kuuluu kolme ympäristöä: koulu, koti ja katu. Meidän tehtävämme on tukea sitä, että katu ei olisi vapaa-ajalla ainoa vaihtoehto, projektipääällikkönä työskentelevä Ryhänen kuvaili.

Jyväskylän ammattiopiston kerhotoiminnassa on tarjolla mm. kuorolaulua, tekstiilitöitä, bänditoimintaa, liikuntaa ja elektroniikkatöitä. Osa kerhoista on suunnattu aloittelijoille ja rennosti harrastaville, osa taas harjoittelee määrätietoisesti tavoitteenaan osallistua esimerkiksi SAKU ry:n kilpailuihin. Aktiivisia kerholaisia on 220, joskin osa opiskelijoista osallistuu tietenkin useampaankin kerhoon.

Jyväskylässä on kiinnitetty huomiota myös asuntoloiden viihtyisyyteen.

- On tärkeää, että opiskelijoiden ideat otetaan huomioon. He siellä asuntolassa asuvat, emme me



Koulutuskeskus Tavastian liikunnan lehtori Asta Heino puhui lauantaina työkyvyn rakentamisesta.



Luennon lisäksi Asta Heinin osuus sisälsi liikuntaa: menossa erotuomarijumppa. PAO:n Arto Leino (vas.) ja Valkeakosken ammattiopiston Seppo Äijälä näyttävät mallia.

aikuiset. Asuntoloiden on oltava viihtyisiä nuorten mielestä, Ryhänen toivoi.

Jyväskylän kokemusten mukaan käytävässä juoksentelu ja muu rauhattomuus väheni merkittävästi sen jälkeen, kun nuoret saivat remontoita vapaa-ajanviettotilat mieleisikseen.

### Liikunta ylläpitää työkykyä ja vähentää rauhattomuutta

Vammalan ammattikoulun ja Tyrvään käsi- ja taideteollisuusoppilaitoksen rehtori **Antti Lahti** puhui koulutuspäivillä aiheesta ”Työkyky liikuttaa koko kouluyhteisöä”. Vammalassa sekä opiskelijoille että henkilökunnalle on tarjolla säännöllistä liikuntakerhotoimintaa ja liikunnallisia teemapäiviä. Liikunnan avulla pyritään ylläpitämään kaikkien työkykyä ja oppilaitoksen viihtyisyyttä.

- Lisääntynyt liikunta on vaikuttanut kuntayhtymään siten, että sairauslomat ovat vähentyneet ja henkilökunta on tyytyväisempää kuin ennen. Työkykyä ylläpitävä liikuntatoiminta on osoitus siitä, että työnantaja välittää henkilöstön hyvinvoinnista, Antti Lahti kertoo.

Keskuspuiston ammattiopistossa liikunta on tuonut helpotusta tiettyjä ryhmiä vaivanneisiin väkivalta- ja rasismiongelmiiin. Keskuspuiston ammattiopiston **Hannu Aho** kertoi, että Liikummalla opit ammattiisi -projektin myötä rauhattomille pojille alettiin tarjota ylimääräisiä liikuntamahdollisuuksia. Tarjonta käynnistettiin kuntosaliharjoittelusta ja nyrkkeilystä ja laajennettiin jääkiekkoon, luisteluun, sisäpallopeleihin ja retkeilyyn.

– Aluksi väki piti hakea huoneista harrastamaan, mutta pikkuhiljaa he aktivoituivat itsekkin osallistumaan. Tilanne luokassa ja asuntolassa on sittemmin selvästi rauhoittunut eikä väkivaltaa ole enää esiintynyt, Hannu Aho tiivistää.

– Oppilaitoksen johdolla, opettajilla ja hankkeen vetäjillä on halu jatkaa projektin tyyppistä toimintaa. Tarvetta olisi myös laajentaa sitä muillekin osastoille.

### Uusia ideoita hautomoista

Kaikille tarkoitettujen luentojen lisäksi ajankohtaispäivillä oli erillisiä osioita liikunnanopettajille ja nuorten vapaa-aikaa ohjaaville henkilöille. Asuntolanhoitajat, vapaa-ajanohjaajat ja nuorisohjaajat kuuluivat alustukset esimerkiksi Avartti-toiminnasta ja asuntolatuutoreista. Liikunnanopettajat puolestaan keskustelivat opiskelijoiden työ- ja toimintakyvyn tukemisesta ja mittaamisesta.

Alustusten lisäksi ammattiin opiskelevien aktivointia ja liikuttamista pohdittiin ideahautomoissa. Tarjolla oli uusia ideoita, kollegakohtaamisia ja verkostoitumismahdollisuuksia. Verkostoituminen ja opetussisältöjen ja -materiaalien kehittäminen yhteisvoimin nousikin yhdeksi liikunnanopettajien ideahautomon keskeiseksi teemaksi.

– Tästä porukasta löytyy osaamista ja hyväksi koettuja malleja enemmän kuin uskommekaan. Miksi emme levittäisi näitä malleja myös muiden käyttöön. Kun lähemme rohkeasti kehittämään opetussisältöjä yhdessä, saamme kaikki varmasti olla sekä ottavana että antavana osapuolena, **Jouko Salminen** Lahden ammatti-instituutista totesi.

Yhdeksi keinoksi mallien jakamiseen ja yhteistyöhön tarjottiin ideapankkia ja keskusteluforumia, jotka voitaisiin pystyttää SAKU ry:n nettisivuille.



Tuusulanjärven ammattiopiston Paula Raejärvi (oik.) sekä Oulun seudun ammattiopiston Pirjo Laitinen ja Pentti Keränen harjoittelivat tuomarinäyttöä musiikin tahtiin.



Asuntolanhoitajien ja vapaa-ajanohjaajien ryhmätöissä heräsi paljon keskustelua. Etupöydässä keskustelemassa Risto Soininvaara, Teemu Tolkki ja Katja Puumala.

Asuntolatoimintaan keskittyneessä ideahautomossa keskusteltiin asuntolassa asumisen kurssista, jonka avulla asuntolassa asuva voisi osoittaa aktiivisuutensa. Samalla asuntolapassi toimisi työkaluna, joka olisi yhteinen kaikille asuntolassa työskenteleville.

Ja jotta kaksipäiväinen kurssi ei menisi pelkästään puhumiseksi, perjantai-illan liikuntavaihtoehdot astangajooga ja salibandy saivat hien pintaan.

*”Jooga oli loistava päätös kiinnostavalle päivälle.”*

*”Täältä sai uskoa omaan työhön ja päivityksen siihen, missä mennään.”*

#### UUTISARKISTOON

Teksti: Saija Sippola | Kuvat: Jani Järvelin