

HYVINVOINTI VIRTAA

AMMATILLISEEN KOULUTUKSEEN 2018



Fiilistele kuvalla ja voita kuulokkeet!

Nappaa kuva teemalla #amispoweria tai #hyvinvointivirtaa ja julkaise se Instassa!

Kuvissa arvostamme amispoweria sisältäviä, hyvinvoinnin lisäämisestä kertovia ja/tai hyvää fiilistä jatkuvia kuvia. Parhaan kuvan julkaisijan palkitsemme upeilla Marshall-kuulokkeilla! Kuva tulee julkaista 24.9.–14.10.2018.

Lue lisää!

Ooh, ihanaa, täällä on hierontaa! Pisteellä näkyi aito, positiivinen ilahtuminen yllätyksestä. Tapahtumat voivat tuottaa myös uusia tapahtumia. Mahdollisuuksista muistuttaminen tuottaa jatkumoa ympäri vuoden.



Mikä?

Ammatillisen koulutuksen Hyvinvointivirtaa-teemaviikko järjestetään ammatillisissa oppilaitoksissa ympäri Suomen. Viime syksynä tapahtumiin osallistui yli 45 000 opiskelijaa.

Milloin?

Teemaviikko järjestetään viikolla 40. Oppilaitokset voivat hajauttaa tapahtumia teemaviikkoa edeltäville tai seuraaville viikoille.

Miksi?

Toiminta tukee arjessa jaksamista sekä nostaa hyvinvointia pinnalle oppilaitoksissa puheen ja tekoin tasolla. Teemaviikko on yhteinen näyttö ammatillisessa koulutuksessa toteutettavasta hyvinvointityöstä!

Mitä?

Tapahtuma kokoaa opiskelijoita opintojen alussa yhteen, ryhmäyttää ja tuo toiminnallisella tavalla esille nuorille tärkeitä asioita. Pieniä ja suuria hyvinvointitekoja, joiden teemana ovat terveys, turvallisuus ja viihtyvyys.

Kuka?

Tapahtuman rakentavat koulutuksen järjestäjät.

Rentoutusta, pikakampauksia, norsupalloa, tanssituokioita, Photobooth-kuvailua, Kahoot-kisailua hyvinvoinnista, Ammattiosaajan liikuntavuoden Sata toistoa -kisailua ja paljon muuta kivaa hyvällä fiiliksellä.

Hyvinvoinnista huolehtiminen kuuluu kaikille

Ammatillisen koulutuksen Hyvinvointivirtaa-teemaviikko tarjoaa opintojen alussa mahdollisuuden opiskelijoiden ryhmäytymiseen. Teemaviikon aikana koulutuksen järjestäjien tapahtumapäivissä nostetaan esille opiskelijoita koskevia asioita kiinnostavalla ja toiminnallisella tavalla. Valtakunnallisen teemaviikon tapahtumiin osallistui viime syksynä yli 45 000 opiskelijaa 114 oppilaitoksessa!

Sovita teemat oppilaitoksen tarpeisiin

Valitkaa oman oppilaitoksenne tapahtumaan ne asiat, jotka juuri teillä on tarpeen nostaa esille. Hyödyntäkää suunnittelussa toiminnal-

lisiä teemoja (terveys, turvallisuus ja viihtyvyys) yksittäin tai yhdessä. Vuoden 2018 erityisteemana on hyvät tavat ja toisen huomioon ottaminen oppilaitoksessa, työyhteisössä ja kaikkialla arjessa.

Teemapäivä voi tarkoittaa esimerkiksi hyvinvointimessuja, liikkuttavaa tapahtumaa, testipisteitä, savuttomuuden edistämistä, työpajoja tai oppilaitoksen ja opiskelupaikkakunnan harrastemahdollisuuksien esittelyä. Tutustu myös jo [toteutettuihin toimintamalleihin](#).

Tehkää tapahtuma yhdessä!

Ottakaa opiskelijoita mukaan ideoimaan, tarjotkaa opiskelijakunnan hallituksen aktiiveille ja tutoreille yhteistyömahdollisuuksia. Sitouttaa ammattialan opettajia ja sitä kautta opiskelijoita ammattialakohtaisten rastienn suunnitteluun. Toimintapisteiden toteuttaminen voi hyvin olla myös osa opintoja! Kysykää mukaan yhteistyökumppaneita – hyödyntäkää nykyisiä ja luokaa uusia verkostoja työhön. Esitteen takakannesta löytyy teemaviikon yhteistyökumppanien valmiita toimintaideoita.

Näin mukaan – ilmoittaudu 12.6. mennessä

Lyökää teemapäivänne päivämäärä lukkoon ja ilmoittakaa yhteyshenkilönne 12.6. mennessä. SAKU ry:lle esitetystä vierailupyynnöstä huomioimme ilmoittautumispäivämäärään mennessä tapahtumansa varmistaneet. Postitamme yhteyshenkilöille lisätietoa sekä tapahtumaan, puurokampanjaan että teemaviikon kisaan liittyvää markkinointimateriaalia. Tiedotusmateriaalit tulevat käyttöön viikolla 38. Lisäksi yhteyshenkilöille lähetetään sähköistä markkinointimateriaalia.

Opiskelijat ovat olleet paljon virkeämpiä ja keskittyneempiä. Puurotarjoilu olisi hienoa saada jokaiselle päivälle!

Puhu puurolla – kohdataan puuropöydässä!

Suosittu puurohaaste jatkuu myös tänä syksynä. Hyvä aamupala aloittaa hyvän päivän ja hyvässä seurassa nautittu aamupala vielä paremman!

Tänäkin vuonna teemaviikolla halutaan viedä opiskelijoille viestiä hyvän aamupalan hyödyistä. Haastammekin oppilaitoksia tarjoamaan ilmaisen aamupuuron opiskelijoilleen ainakin yhtenä aamuna ja mielellään koko viikon. Ottakaa yhteinen aamiainen samalla myös kohtaamisen paikaksi! Puhu puurolla -haaste kutsuu aamiaiselle myös johdon, opettajat ja opiskeluhoollon henkilöstön ottamaan vastaan opiskelijat ja kiertämään pöydissä juttelemasa opiskelijoiden kanssa, mitä opiskelijoille kuuluu.

Puhu puurolla -haaste on kohtaamista, vuorovaikutusta ja vierelle pysähtymistä! Pistetään syksyllä yhdessä #puurocks ja #puuropuurolla -haaste liikkeelle!



Pistäkää pystyyn SAKU-rastirata!

Opiskelijat liikkeelle ja SAKU ry tutuksi helposti pystytettävällä rastiradalla. Rakentajiksi tutorit, opiskelijakunnan aktiivit tai opiskelijat osana opintoja. Näiden viiden lajin lisäksi ideoita voi poimia tapahtumakalenteristamme!

AMMATTIOSAAJAN LIIKUNTAVUOSI | Voimacross mittaa amispoweria. Painoiksi kahvakuulat, sokeripussit (1 kg) tai jauhopussit (2 kg) sopivissa ämpäreissä. Painot riippumaan suorilla käsillä ja kellot käyntiin!

PALLOILUSARJAT | Mittaa tarkkuutta ja tehoa salibandy-tutkalla, valitse vaikka kori- tai lentopallo ja mieti nopeus/tehtävärata valmiiksi tai testaa käden vakaus koriheitossa.

SAKUGAMES | Postitamme ilmoittautuneille lattiatarrat vauhdittamaan pituuteen. Paljonko löytyy pomppua?

HYVINVOINTIVIRTAA | Osallistu Amispoweria-kisaan viikoilla 39-41 täämällä kuvasi #amispoweria tai #hyvinvointivirtaa. Palkintona upeat Marshall-kuulokkeet.

TUTUSTU TYÖKYYPASSIIN | Lataa "Työkykypassi"-sovellys (Google Play, App Store). Luo käyttäjätunnus, kirjaudu, valitse "Terveysosaaminen"-osio ja tee sen alta "Hyvää mieltä" -tehtäväkortti. Katso lisätiedot.

Tee opiskelijoille toimintapassi tai tulosta lomake. Toimintapassiin merkitään vierailut rasteilla. Opiskelijoita voi motivoida esimerkiksi arpomalla kahvi- tai leffalippuja toimintapassin palauttaneiden kesken!



Markku Forsell, Hyvinvoinnin rakentaja 2017, Keski-Pohjanmaan ammattiopisto

Ehdota Hyvinvoinnin rakentajaa

Ammatillisen koulutuksen Hyvinvoinnin rakentaja -nimityksellä on mahdollista huomioida oman oppilaitoksen hyvinvoinnin edistäjä ja puolesta puhujaa! Kuka teillä ansaitsee muistamisen hyvinvoinnin rakentajana?

Oppilaitoksen hyvinvoinnin rakentaja on innokas hyvinvoinnin puolesta puhuja, hyvinvointia lisänneen hankkeen toteuttaja tai muut huomioiva ja toiminnallaan mukaansa tempaava henkilö. Hyvinvoinnin rakentaja voi löytyä yhtä hyvin henkilöstöstä tai opiskelijoista.

Vaikuttaako oppilaitoksesanne etsimämme henkilö? Esityksen Hyvinvoinnin rakentajasta 2018 voi tehdä [netissä](#) tai lähettämällä tiedot perusteluineen sähköpostitse (sari.mantila-savolainen@sakury.net) 18.9. mennessä. Hyvinvoinnin rakentaja julkistetaan viikolla 40 ja palkitaan sovittavassa tilaisuudessa kunniakirjalla sekä lahjakortilla.



KUULUU KAIKILLE

Yhteistyökumppanit - kysy meiltä!

Tiedustele paikalle:

sakur

Henkilöstölle ja johdolle vinkkejä hyvinvoinnin edistämiseen ja malli hyvinvoinnin vuosikellon rakentamiseen **Hyvinvoiva amis-työpajassa** (~1 h). Oppilaitoksen toteuttamalla **SAKU-rastiradalla** voimme kertoa lisää rastiradalla esitellystä toiminnasta. Varalan ja Vuokatin urheilupuistojen tulevien liikuntaneuvojien **työ- ja toimintakyyn mittauspiste** tai **taukojuomppakierros luokissa** omakustannehin-taan. Kysy: sari.mantila-savolainen@sakury.net

EHYT

Tarjoamme maksutta **Päihdeilmiö-oppitunteja** opiskelijoille (75–90 min; 15–19-v). Oppitunnilla tarkastellaan päihteiden käyttöä sosiaalisesta ja kulttuurisesta näkökulmasta ja keskustellaan aiheista ryhmässä. Myös ruotsiksi. Tilaa: koulutukset@ehyt.fi. Katso: ehyt.fi/verkossa

SUOMEN + EV. LUT. KIRKKO

Tiedustele oman oppilaitoksesi oppilaitos-pastorilta tai -diakonilta yhteistyömahdollisuuksista Hyvinvointivirtaa-viikolla. Teemana voivat olla vaikkapa **ryhmytykset**, **henkinen hyvinvointi**, **kunnioittavan keskustelun malli** tai **meditointi**.

Voitko muistaa ennakkoon LIKENNETURVA

#rohkee-kampanja haastaa huolehtimaan kavereista ja puuttumaan rattijuopumukseen. Kampanjavideon ja toimintamallien avulla aihetta voi käsitellä omin voimin luokassa tai rasteilla: liikenneturva.fi/fi/kampanja/rohkee/tee-koee. Toimintavinkit, materiaalit ja mahdollinen kouluttajatuki aluetoimipisteistä: liikenneturva.fi/fi/liikenneturva/yhteystiedot

Syöpöjärjestöt

Fressis.fi: nuorille tupakka- ja nikotiini- tuotteista, ravinnosta, liikunnasta, arkityöntä, alkoholista, mielen hyvinvoinnista sekä seksuaaliterveydestä. **NikEdu.fi**: työkaluja nuorten kanssa toimiville tupakka- ja nikotiini- tuotteisiin liittyvien ilmiöiden käsittelyyn. Kouluosiossa on iän ja opetussuunnitelman huomioivaa materiaalia. Teemaviikolle voi tilata hauskan ja **toiminnallisen työpajan** hyvinvointiteemoista. Kysy: hanna.louhivesi@cancer.fi

NYTYI RY

Pyrimme vahvistamaan ja edistämään opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä. Tarjoamme ammatillisille / opiskeluyhteisöille mm. **työpajoja**, **koulutusta** ja **sparrausta** elämäntaitoihin ja hyvinvointiin liittyvistä teemoista. Opiskelijoille on verkkokursseja, chatteja ja työpajoja elämäntaidoista. Kysy: annina.lindberg@nytyi.fi

RIKU

Tarjoamme toiminnan **esittelyä**, **tietokilpailuja** ja **infoja**. Kysy painettuja materiaaleja ja toimintaa palvelupisteistä: riku.fi/yhteystiedot. Ammatillisille tarjoamme maksuttomia **materiaalipaketteja** nuorten parissa työskentelyyn. Katso: riku.fi/materiaalipaketit

SAKKI

Infoja, **koulutuksia**, **kehittämistoimintaa**, **seikkailuja** ja **kohtaamisia** opiskelijalähtöisesti, aidolla amistunteella. Teema voi olla kampusrauha, hyvinvointi ja yhteisöllisyys, opiskelijakuntatoiminnan vahvistaminen, paikallinen edunvalvonta ja voimaannuttava SAKKI-meininki. Kysy: outi.mikkola@sakkiry.fi

OSKU RY

Olemme mukana teemaviikolla osana omaa RoadShow-kiertuettamme. Viikolla 40 sisällytämme ohjelmaan hyvinvointiin liittyviä teemoja. Kiertueen lisäksi OSKULTA voi tilata viikolle opiskelijakunnille suunnattuja **koulutuksia**. Kysy: essi.miettinen@osku.info

Yeesi

Yeesi-piste lisää toiminnallisten harjoitteiden avulla esim. myönteistä vuorovaikutusta, vahvuuksien tunnistamista tai keinoja itsestä huolehtimiseen. Nuorten toiminnallinen työpaja **Yeesi-promo** pyrkii lisäämään osaamista mielenterveyteen vaikuttavista tekijöistä ja mielenterveyden edistämisestä. Tilattavissa **pääkaupunkiseudulle**: yeesi.fi/tilaa-vierailu

Väestöliitto

Materiaaleja ja palveluita nuorille seksuaalisesta hyvinvoinnista: vaestoliitto.fi/nuoret

Hyvinvointivirtaa ammatillisessa koulutuksessa – innostu ideoista ja järjestä oma tapahtumasi

VIIKOLLA 40



Puhu puurolla – kohtaamisia puuropöydissä



Kisa: Nappaa kuva teemoista #amispoweria ja #hyvinvointivirtaa
Voita huippukuulokkeet!

Huomioi Hyvinvoinnin rakentajanne!

MUKANA TEEMAVIIKOLLA 2017:
34 KOULUTUKSEN JÄRJESTÄJÄÄ
114 AMMATTIOPPILAITOSTA
YLI 45 000 OPISEKELIJÄÄ



HYVINVOINTIVIRTTA