



# Amiston työkykypassi

# AMMATTIOSAAJAN TYÖKYKYPASSI AMISTOSSA

## TOIMINTASUUNNITELMA LUKUVUODEN 2010- 2011

- **Elokuu** Koulutusta opettajille Alpometrin käyttöön. Tiedotetaan opettajille ammattiosaajan työkykypassista ja sen suorittamisen periaatteiden kirjaamisesta koulutusohjelmakohtaisiin opetussuunnitelmiin. Ryhmänohjaaja opastaa omaa ryhmää passin käytöstä.
- **Elo-syyskuu** Oppilaskunta ja tutorit tiedottavat uusille opiskelijoille aloitusinfossa sekä ryhmäytymisiltapäivässä.
- **Syyskuu** Kartoitukset, kuinka moni lähtee suorittamaan ammattiosaajan työkykypassia. Ryhmänohjaaja kysyy tutustumiskeskustelun yhteydessä.
- **Syyskuu 1.2 jakso** Lähihoitajaopiskelijat tekevät alkumittaukset toimipisteittäin. Liikunnan opettajat tekevät testit kaikille 2010 opiskelijoille.  
  
Kirjautuminen ja tulosten tallentaminen Alpometriin.



# Työkykypassin suoritus

Ammattiosaajan työkykypassi on ammattiin opiskelevan työkalu työkyvyn ylläpitämiseen ja kehittämiseen.

Työkyky on laaja kokonaisuus, johon kuuluvat psyykinen, sosiaalinen ja fyysinen hyvinvointi.

Ammattiosaajan työkykypassi koostuu viidestä osa-alueesta.

Jokaisen osa-alueen suorittaminen edellyttää 40 h opiskelijan työtä.

Työkykypassin suoritus on vähintään 200 h opiskelijan työtä.

1. Toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta: pakollinen tai valinnainen liikunta
2. Terveysosaaminen: pakollinen tai valinnainen terveystieto
3. Ammatin työkykyvalmiudet: 1. tai 2. vuoden työturvallisuuteen ja työergonomiaan liittyvissä tutkinnon osissa
4. Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot: Esimerkiksi liikunta-, bändi- ja näytelmäkerhot. Oppilaskunta- ja tutortoiminta.
5. Työkykyvalmiuksien vahvistaminen: koulutusohjelman 3. vuonna opiskeltavissa tutkinnon osissa

# Ammattiosaajan työkykypassi

## TAVOITTEET

# Amiston tarjoamat opinnot

## Osioita viisi, jokainen 40 h

<p><b>1. Toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta</b> Opiskelija ymmärtää liikunnan merkityksen toiminta- ja työkyvylle, tunnistaa alansa fyysisiä kuormitustekijöitä, liikkuu toiminta- ja työkykyään ylläpitäen ja edistäen. Opiskelija tutustuu terveyttä, psyykkistä vireystilaa ja jaksamista edistävään liikuntaan.</p>	<p>Pakollinen liikunta 1 ov tai Vapaasti valittava liikunta: taitoa ja kuntoa 1, 1 ov tai taitoa ja kuntoa 2, 1 ov</p>
<p><b>2. Terveysosaaminen</b> Opiskelija ymmärtää liikunnan, ravinnon, levon, unen, virkistykseen, ihmissuhteiden ja terveyden väliset yhteydet ja ottaa ne huomioon toiminnassaan. Opiskelija tuntee ammattialansa keskeiset terveyttä ja työkykyä kuormittavat tekijät ja osaa ottaa ne työssään huomioon.</p>	<p>Pakollinen terveystieto 1 ov tai Valinnainen terveystieto 1 ov tai Irti tupakasta-, ensiapu-, painonhallinta-, terveellinen ravinto- tai kehon hallintakurssille osallistuminen Amistossa tai muualla.</p>
<p><b>3. Ammatin työkykyvalmiudet</b> Opiskelija tunnistaa alansa ja tulevan ammatinsa keskeiset kuormitus- ja riskitekijät ja osaa kehittää kuormitustekijät huomioiden omaa työtään ja työtapojaan. Ymmärtää työturvallisuuden ja työergonomian merkityksen osana toiminta- ja työkykyään sekä osaa omalla toiminnallaan ja valinnoillaan vaikuttaa myönteisesti muiden toiminta- ja työkykyyn.</p>	<p>Perustutkinnon opettajat päättävät missä koulutusohjelman opetussuunnitelmaan 1. tai 2. vuoden työturvallisuuteen ja työergonomiaan liittyvissä tutkinnon osissa tämä osio voidaan suorittaa. Esim. valmistautuminen To -jaksolle tai suorituksen voi toteuttaa To -jaksolla tai tulityö-, työergonomia-, hygieniapassikurssin, Skills työturvallisuuden taitopassin, tai Taitaja kilpailuihin osallistumisen yhteydessä.</p>
<p><b>4. Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot</b> Opiskelija on omaehtoisessa (harrastus)toiminnassa osallistujana ja osallistajana pitkäjänteinen, sopimuksista huolehtiva, aloitteellinen, kannustava ja yhteistyötaiminen. Opiskelija ymmärtää harrastusten arvon työkyvyn edistämiseksi ja hyödyntää harrastuksia työssä jaksamisessa ja ammattiosaamisen kehittämisessä.</p>	<p>Voidaan suorittaa kerho-(esim. liikunta-, bändi-, näytelmäkerhot) opiskelijakunta ja tutor-toiminnassa ja osallistumalla koulun järjestämiin kulttuuri- ja liikuntakilpailuihin ja -tapahtumiin. Myös asuntolatoiminnan järjestämiseen osallistuminen hyväksyttään suoritukseksi. Koulun ulkopuolinen ohjattu kulttuuri- ja liikuntaharrastus, tuomari-, järjestö-, vapaaehtois-, partio- ja seuratoiminta, Porvoon (liikunta)akatemia, isoskoulutus ja nuorisovaltuustossa toimiminen. Saku ry kulttuurikilpailuihin osallistuminen.</p>
<p><b>5. Työkykyvalmiuksien vahvistaminen</b> Opiskelija vahvistaa ja syventää edellä mainittujen osa-alueiden osaamista. Opiskelija hankkii lisää tietoa tai taitoa työkyvystä, osallistuu toimintaan, joka tähtää työkyvyn konkreettiseen parantamiseen ja siirtää oppimaansa käytäntöön.</p>	<p>Perustutkinnon opettajat päättävät missä koulutusohjelman 3. vuonna opiskeltavissa tutkinnon osissa tämä osio voidaan suorittaa. Esim. TO- jakson yhteydessä opiskelija hankkii työkykyynsä vaikuttavaa tietoa <a href="http://www.alpo.fi">www.alpo.fi</a> työkykyportaalista ja arvioi toimintaansa tekemällä työkykyportaalin tehtäviä esim. ammattikuntopiiri. Opiskelija tekee itsearviointia työkykyä vahvistavasta toiminnastaan TO - jakson aikana. Keskustelu itsearviointista käydään arviointikeskustelun yhteydessä.</p> <p>Tai vahvistaa ja syventää osaamistaan muilla osa-alueilla esim. harrastustoiminnassa tai valinnaisissa opinnoissa Valinnainen terveystieto 2, 1 ov Liikuntaa yhdessä ja erikseen 1, 1 ov Liikuntaa yhdessä ja erikseen 2, 1 ov</p>

## Alpometri = sähköinen huoltokirja

Jokaisen opiskelijan tulee itse kirjautua ALPO.fi-portaalin käyttäjäksi. Rekisteröitynyt ohjaaja pääsee hyväksymään oman oppilaitoksensa oppilaiden tunnukset.

Hyväksynnän voi tehdä myös ylläpitäjä.

# Opintojen alkuvaiheessa

Opiskelijalle tehdään motivoivat mittaukset Amistossa (sosiaali- ja terveystieteen opiskelijat)

- pituus, paino, BMI
- vyötärön ympäryys
- kehon rasvaprosentti
- verenpaine
- verensokeri
- PEF (peak expiratory flow)
- häkämittaus
- AUDIT-testi
- Riskimittarit
- Diabetes
- Nikotiiniriippuvuus
- ravinto (suola, rasvan määrä ja laatu, kuidut)

Sekä suorituskykyä mittaavat testit pakollisen liikunnan yhteydessä (liikunnan opettajat).

# HARRASTUNEISUUS JA YHTEISTYÖTAIDOT AMISTOSSA

Voidaan suorittaa :

- liikunta-, bändi-, näytelmäkerhot
- oppilaskunta
- tutor-koulutus ja tutortoiminta
- koulun liikunta -ja kulttuuritapahtumat, Saku liikunta -ja kulttuurikilpailut
- asuntolatoiminta
- koulun ulkopuolinen liikunta- ja kulttuuriharrastus
- tuomari-, järjestö-, vapaaehtoistoiminta ja seuratoiminta
- liikunta-akatemia
- isoskoulutus
- nuorisovaltuusto



## HARRASTUSTOIMINTA AMISTOSSA

Tiedotus heti syksyllä uusille opiskelijoille auditoriossa.

Harrastustoiminnan kysely, mikä auttaa toiminnan kartoituksessa ja tarpeesta.

Infossa näytetään valokuvia harrastustoiminnasta sekä video Sakustars kulttuurikilpailuista.

Tilaisuudessa esitellään myös tutorkoulutusta sekä oppilaskuntatoimintaa.

Toiminnassa jo aktiivisesti olleet opiskelijat kertovat kokemuksia eri toiminnoista.

Kerhotoiminta :  
näytelmäkerho  
bänditoiminta  
futsal, sähly  
tanssiryhmä



# TUTORKOULUTUS- JA TOIMINTA AMISTOSSA

Vapaasti valittavia opintoja 1-2 ov.  
suoritetaan kolmen vuoden aikana

Tutorkoulutus 1ov.

- ohjausta oman alan esittelyyn ja ryhmien opastamiseen

Tutortoiminta 1ov.

- ohjausta toiminnallista, tapahtuminen ja teemapäivien toteutus

Ensimmäisen vuoden keväällä 1 koulutuspäivä, missä teoriaa puoli päivää ( opot ) ja iltapäivällä edellisen vuoden tutorit järjestävät liikuntaa ja tehtäviä

Toisen vuoden syksyllä suunnittelukokous 2. ja 3. tutorit järjestävät yhdessä aloittaville opiskelijoille toiminnallisen ryhmäytymisiltapäivän.

Leiri 2 pv. toisen vuoden opiskelijoille, missä suunnitellaan tapahtuminen järjestämistä esim. Taitaja 9-kilpailun aluekarsinnat. Lisäksi keväällä on kouluvieriluiden opastuksia. Toukokuussa on vielä ensimmäisen tutoreille liikunnallinen iltapäivä.

Kolmannen vuoden syksynä kolmannen ja toisen vuoden tutorit suunnittelevat ja toteuttavat yhdessä toiminnallisen ryhmäytymisiltapäivän.

Osalle aktiivisille tutoreille on kolmantena vuonna leiri ( Saku ry).



# SAKUSTARS KULTTUURIKILPAILUT

- Kerhotoiminnassa tavoitteena osallistua vuosittain Sakustars kulttuurikilpailuihin.
- antaa toiminnalle tavoitteellisuutta
- ryhmähenkeä kohottavaa
- saa esiintymistaitoja
- ikimuistoisia kokemuksia
- markkinointia uusille opiskelijoille



# OPPILASKUNTATOIMINTA AMISTOSSA

” Vironnut” käyntiin syksyllä 2009.

- 4 toimipistettä, nyt jokaisessa oma toimiva oppilaskunta , Amiston oppilaskuntien hallitus muodostuu ; 2 edustajaa jokaisesta toimipisteestä
- Hallitus kokoontuu 2-3 krt vuodessa
- paikalliset oppilaskunnat pitävät kokouksia n. 2vk välein
- projektikoulutusta Nuorten Akatemialta