

**AMMATTI-KUNTOON**

**Ammattitaito + Ammattikunto = 100% AMMATTILAINEN**

Tutustu palveluun osoitteessa **ammattikuntoon.fi** ja lataa ilmainen sovellus kännykkääsi.

**sakur** OPH/TERHÄLLISET

UKK-Sääntölaatu  
Tampereen Urheiluseura

Smart Moves

# Hyvinvointia ammattiin opiskeleville: Ammattikuntoon.fi

**AMMATTI-KUNTOON**

Luo tili | f Login | Kirjaudu

**AMMATTITAITO + AMMATTIKUNTO = 100 % AMMATTILAINEN**

**TEORIA**  
tiedot, taidot

**KOKEMUS**  
ajankäytön hallinta, ongelmanratkaisukyky, kärsivällisyys

**OSAAMINEN**  
taidot, soveltaminen, yhteistyö

**ASENNE**  
ahkeruus, yritteliäisyys, motivaatio, halu kehittyä

**AMMATTITAITO**

**KOPPA**  
mielen hyvinvointi, virkeys, ilo, yhteisöllisyys

**KROPPA**  
kestävyys, liikkuminen, arjen aktiivisuus

**KAVERIT JA ARJEN TAITOT**

**AMMATTIKUNTO**

OPH/TERHÄLLISET sakur UKK-instituutti


**Luo tili**

Mikä on HeiaHeia? | Ota yhteyttä | Kieli:  Auta kääntämään

Smart Moves

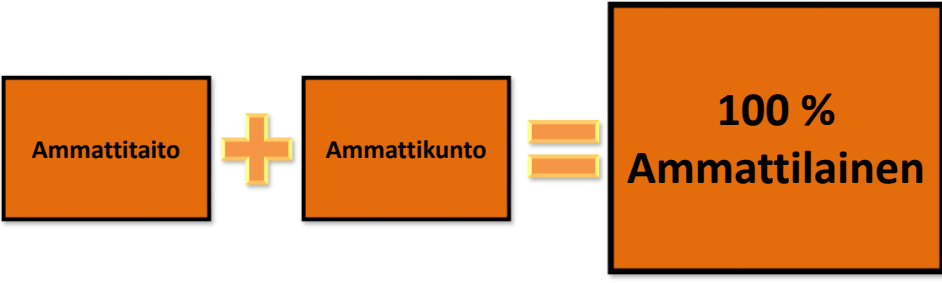
## PALVELU LÖYTYY MAKSUTTA

- Verkossa: ammattikuntoon.fi
- Mobiilina: HeiaHeia-sovellus



Smart Moves

## TAUSTAA PALVELULLE 1/2



Ammattitaito + Ammattikunto = 100 % Ammattilainen



Smart  
Moves

## TAUSTAA PALVELULLE 2/2

- Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten elämäntavoissa ja tiedoissa suuri polarisaatio (esim. Kouluterveyskysely 2013).
- Monen nuoren elämäntapa on istumispainotteinen, 16–18-vuotiaista kolmasosa liikkuu terveystensä kannalta riittävästi (Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010).
- Syksyllä 2015 voimaan astunut OPS:
  - uusi oppiaine
  - työhyvinvoinnin korostus ammattialoilla



Smart  
Moves

## TOIMIJIAT



 **UKK-instituutti**  
Tampereen Urheilulääkäriasema


Palvelu on toteutettu HeiaHeia-hyvinvointipalvelua alustana käyttäen.

Yhteistyössä  
Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry  
Suomen Mielenterveysseura

Smart Moves


## KENELLE?

- ammattiin opiskeleville nuorille
- *Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto* -oppiaineen opettajille
- ammattiaineen opettajille
- terveydenhoitajille



Smart Moves

## Palvelu tarjoaa opiskelijalle






 **Lisää hyvinvointia**  
Hyvinvointihaasteet kannustavat terveisiin elintapoihin. Teemoina: ravinto, uni, istumisen vähentäminen, päihteen, mielen hyvinvointi.

 **Liikuntaohjelmia**  
Palvelussa on tarjolla kattava valikoima liikuntaohjelmia, niin aloittelijalle kuin tositreenaajallekin.

 **Yhteisöllisyyttä**  
Mahdollisuus kannustaa kavereita tuo itselle ja muille paljon hyötyjä: motivaatiota, hyvinvointia sekä ryhmähenkeä.

Smart Moves

## Palvelu tarjoaa opettajille ja terveydenhoitajille

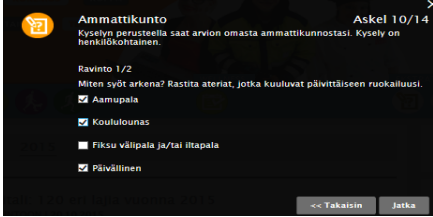
-  Työkalun, jonka avulla opiskelijoita voidaan haastaa terveellisten elintapojen pariin.
-  Neljä viikkoa kestäviä hyvinvointi- ja liikuntahaasteita.
-  Kannustamis- ja palautekanavan.
-  Mahdollisuuden seurata opiskelijoiden edistymistä ja suorituksia.
-  Suoritusten seurannan ryhmässä tai tulostetun päiväkirjan avulla.

Smart Moves

## Palvelun käytön ABC

### 1. Perusta profiili ja täytä alkukysely

- Palveluun kirjaudutaan omalla profiililla ja kutsutaan halutessa mukaan kavereita. Ensimmäinen askel palvelussa on täyttää hyvinvointikysely.



<http://www.smartmoves.fi/palvelun-kayton-abc/>

Smart Moves

## Palvelun käytön ABC

### 2. Tutustu palautteeseen

- Alkukyselyn pohjalta saa palautteen omasta ammattikunnosta. Palaute ohjaa pohtimaan omien elintapojen vahvoja puolia ja kehitettäviä kohtia.

**Palaute**

**PALAUTE PER OSA-ALUE:**

**Normaalipaino**

- Liikunta / kestävyys:** Suunta on hyvä - kehittä kestävyttäsi aloittamalla viikoittainen lenkkeily tai polttelu ja lisää myös lihaskuntoa viikko-ohjelmaasi.
- Liikunta / lihaskunto:** Lihaskuntoharjoittelusi on ammattilaisen tasolla. Jatka samaan malliin!
- Lihaskuntovalmius:** Lihaskuntosi on melkoista - lisäämistä. Lihaskuntavammat kuluu tavat kepposia - mielenkiintoa kerralla omaa ja laajenee turvallisuuksi. Katso video: <https://youtu.be/P90kVj8t0g>
- Istumisen Häneä:** Osaat välttää istumista kuin ammattilainen. Pyytä aktiivisena ja välttää jatkossakin istumisen vaarat!
- Hyvä Ateriaritys:** On ihana kunnossa, mutta yhden puuttuvan aterian vuoksi aterialla voi verryttää jossain kohtaa päivää. Lisää päivääsi vielä yksi ateria, niin jaksat puurtaa koko viikollisen ja vielä sen jälkeenkin.
- Herkut:** Herkuttelua ei tarvitse kieltää kokonaan, mutta jatkuva mässäily tekee tällaisesta krapulasta. Kunnon ammattilainen painottaa oikeaan ruokaan ja pitää jatkuvan herkutellun. Tärkeää on haasteeseen ja päivittä ruokavaliossa ammattilaisen taitoa!

<http://www.smartmoves.fi/palvelun-kayton-abc/>

Smart Moves

## Palvelun käytön ABC

### 3. Ota vastaan haasteita

- Palautteen pohjalta palvelu tarjoaa neljän viikon mittaisia hyvinvointihaasteita. Haasteiden tavoitteena on, että nuori tekee jotakin konkreettista oman hyvinvointinsa edistämiseksi.

**Liikunta**

**Hyvinvointi**

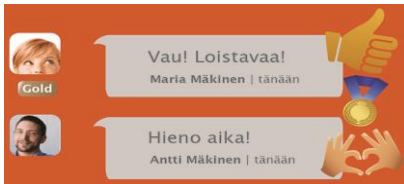
<http://www.smartmoves.fi/palvelun-kayton-abc/>

Smart Moves

## Palvelun käytön ABC

### 4. Kannusta kaveria

- Yhteisöllisyys ja kavereiden kannustaminen luovat ryhmähenkeä ja tekevät haasteiden toteuttamisesta hauskaa. Haasteisiin tarttuminen ryhmänä antaa yksilölle lisätukea oman hyvinvointinsa edistämiseksi.




<http://www.smartmoves.fi/palvelun-kayton-abc/>

Smart Moves


## Palvelun käytön ABC

### 5. Seuraa edistymistä

- Opiskelija voi seurata omaa edistymistään kirjaamalla hyvinvointipäiväkirjaan arjen havaintojaan, fiiliksiä ja saavutuksia.



<http://www.smartmoves.fi/palvelun-kayton-abc/>



Smart  
Moves

# AMMATTI- KUNTOON

Lisätietoa palvelusta  
<http://www.smartmoves.fi/ammattikuntoonfi/>

Kirjaudu palveluun  
<http://www.ammattikuntoon.fi/>

Palvelun käytön ABC  
<http://www.smartmoves.fi/palvelun-kayton-abc/>