



Työkykypassi-ohjelmisto

Opettajan opas



Sisällys

Oppaan tarkoitus	3
Työkykypassi-ohjelmiston käyttö opetuksessa.....	4
Työkykypassi-ohjelmiston käyttöohjeet.....	5
Opettajan web-käyttöliittymä.....	5
Opiskelijan mobiilisovellus	7
Työkykypassi-ohjelmiston tehtävät.....	8
Ammatin työkykyvalmiudet -tehtäväalue	9
Ohjeiden laatiminen	9
Työhön perehtyminen	11
Turvallisuuskävely	12
Työelämätaidoni	14
Terveysosaaminen-tehtäväalue	18
Istu oikein	18
Mihin käytät aikasi?	19
Pieni päätös päivässä	20
Päivän onnistumiset.....	21
Syö hyvin	22

Liikunta-tehtäväalue.....	23
Liikutko riittävästi?	23
Oma tapa liikkua.....	24
Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot -tehtäväalue	25
Kulttuuripassi.....	25
Ryhmän rakentaminen.....	26
Työpaikan pelisäännöt	27
Verkostoituminen työpaikalla	28
Viihtyisä oppilaitos	29
Vuorovaikutus työyhteisössä.....	30
Kirjallisuutta.....	31
LIITE 1. Vahvuuksia ja taitoja	32

Tekijät:

Mikko Nykänen, Auli Airila ja Outi Aho

Työterveyslaitos

PL 40

00032 Työterveyslaitos

p. 030 4741

www.ttl.fi

Taitto: Innocorp Oy / Milla Toro

ISBN 978-952-261-798-9 (pdf)

Euroopan sosiaalirahasto on tukenut Työterveyslaitoksen koordinoimaa Combo-hanketta (2015–2018), jonka osana tämä opas on toteutettu.

© 2018 Työterveyslaitos ja kirjoittajat

Tämän teoksen osittainenkin kopiointi on tekijänoikeuslain (404/61, siihen myöhemmin tehtyine muutoksineen) mukaisesti kielletty ilman asianmukaista lupaa. Myös kuvien kopiointi ja jakelu on ehdottomasti kielletty ilman kustantajan ja kuvittajan lupaa.

Oppaan tarkoitus

Ammattiin opiskelun aikana on mahdollisuus vahvistaa työelämätaitoja ja työkykyä tukevia valmiuksia. Tärkeitä työelämätaitoja ovat mm. taito torjua työhön liittyviä haitta- ja vaaratekijöitä, työergonomian hallinta, vuorovaikutustaidot työyhteisössä sekä työkykyä tukevat elintavat, kuten liikunnallisuus ja terveystietäminen.

Työkykypassi-ohjelmisto on väline työelämätaitojen oppimiseen toisen asteen ammatillisessa koulutuksessa. Ohjelmistoa voi käyttää opetusvälineenä esimerkiksi Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -osiossa. Lisäksi se toimii välineenä opintasuoritusten keräämiseen Opetushallituksen ja SAKU ry:n kehittämään Ammattiosaajan työkykypassiin. Työkykypassi-ohjelmisto tukee myös työpaikalla tapahtuvaa oppimista. Siihen kuuluva mobiilisovellus lisää opiskelijan ja työ/opiskeluympäristön välistä vuorovaikutusta ja toimii opiskelijan välineenä tiedon hankintaan ja tallentamiseen eri oppimisympäristöissä.

Tämä opas sisältää ohjeita opettajille ja kouluttajille, jotka hyödyntävät Työkykypassi-ohjelmistoa työssään. Opiskelijoille on laadittu erillinen ohje mobiilisovelluksen käyttöön.

Mobiilisovelluksen sisällössä on hyödynnetty SAKU ry:n ylläpitämän Alpo.fi-portaalin tehtäviä, jotka on laadittu yhteistyössä esimerkiksi Työterveyslaitoksen, UKK-Instituutin Smart Moves -hankkeen, Nyyti ry:n, Yksi elämä -hankkeen, Sydänliiton sekä Nuorten Akatemian kanssa.

Työkykypassi-ohjelmiston kehittämiseen ovat osallistuneet Työterveyslaitos, SAKU ry, Stadin ammattiopisto ja Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Ohjelmistoa on testattu Stadin ammattiopistossa ja Omnian ammattiopistossa osana ESR-rahoitteista Combo-hanketta (2015–2018). Ohjelmiston teknisestä toteutuksesta on vastannut Kisko Labs Oy.

Toivomme, että oppaasta, sekä erityisesti Työkykypassi-ohjelmistosta, on hyötyä opiskelijoiden työelämä- sekä työkykytaitojen vahvistamisessa!

Helsingissä 16.3.2018

Mikko Nykänen, Auli Airila ja Outi Aho

Työkykypassi-ohjelmiston käyttö opetuksessa

Työkykypassi-ohjelmisto koostuu opiskelijoille suunnatusta mobiilisovelluksesta ja opettajien web-käyttöliittymästä. Mobiilisovelluksella opiskelijat suorittavat työkykypassiin liittyviä tehtäviä. Työkykypassi-ohjelmiston web-käyttöliittymän kautta opettajat arvioivat opiskelijoiden suorittamia tehtäviä sekä antavat niistä palautetta, joka näkyy opiskelijalle mobiilisovelluksessa.

Ammatillisen koulutuksen reformin myötä oppimista tapahtuu entistä enemmän oppilaitoksen ulkopuolella. Mobiililaitte mahdollistaa oppimisen ajasta ja paikasta riippumatta. Lisäksi se tukee oppijan ja ympäristön välistä vuorovaikutusta. (ks. esim. Salmia ym. 2013.) Työkykypassi-mobiilisovelluksen avulla opiskelija voi suorittaa ammatin työkykyvalmiuksia ja työelämätaitoja vahvistavia tehtäviä erilaisissa oppimisympäristöissä:

- Oppilaitoksessa, ohjatusti oppitunnin aikana
- Työpaikalla tapahtuvan oppimisen aikana
- Itsenäisinä tehtävinä tai osana verkkokurssia

Työkykypassi-mobiilisovelluksen tehtävät jakautuvat neljään eri osa-alueeseen, jotka kaikki vahvistavat opiskelijan työkykyä. Tehtävien suorittaminen tukee ammatillisen tutkinnon osaamistavoitteiden saavuttamista yhteisessä tutkinnon osassa (työelämätaidot, työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen). Ohjelmisto tukee myös opiskelijan osaamisen tunnistamista. Lisäksi tehtävät kytkeytyvät SAKU ry:n ylläpitämän Ammattiosaajan työkykypassin osaamistavoitteisiin ja tukevat sen suorittamista.

Taulukko 1. Työkykypassi-ohjelmiston osa-alueet ja keskeiset sisällöt.

Ammatin työkykyvalmiudet	Terveysosaaminen	Liikunta	Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot
Työhön perehtyminen, työympäristön haitta- ja vaaratekijöiden havainnointi, turvalliset työtavat, työn fyysinen kuormitus ja työergonomia	Ravitseminen, terveys, mielen hyvinvointi, ajanhallinta	Toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta	Harrastukset, osallisuus, työyhteisössä toimiminen, tiedon ja tuen hankinta työpaikalla ja verkostoituminen

Työkykypassi-ohjelmiston käyttöohjeet

Opettajan web-käyttöliittymä

Opettajalla on oma web-käyttöliittymä Työkykypassi-ohjelmiston käyttöön. Voit rekisteröityä käyttäjäksi maksuttomasti osoitteessa: www.tyokykypassi.net.

Web-käyttöliittymän avulla voit luoda ns. työkykypassiryhmiä, tarkastella ja arvioida opiskelijoiden suorittamia tehtäviä ja antaa niistä palautetta. Pääset käyttöliittymään internet-selaimen avulla (esim. Firefox, Internet Explorer). Voit hyödyntää web-käyttöliittymää myös oppitunneilla, esimerkiksi käymällä yhdessä opiskelijoiden kanssa läpi suoritettuja tehtäviä ja keskustelemalla niistä.

1. Rekisteröityminen web-käyttöliittymään

- Siirry internet-selaimella osoitteeseen www.tyokykypassi.net
- Käyttäessäsi web-käyttöliittymää ensimmäisen kerran, valitse ”Rekisteröidy”.
- Syötä rekisteröinnissä tarvittavat tiedot.
- Sähköpostiosoite: osoitetta tarvitaan mahdollista salasanan uusimista varten.
- Salasana: salasanan tulee olla vähintään kahdeksan merkkiä pitkä. Älä valitse salasanaa, jota käytät muualla.

- Rekisteröintiin vaadittava ”rekisteröitymisavain” on **passiohjaus**
- Tietojen syöttämisen jälkeen valitse ”Rekisteröidy”, jonka jälkeen olet kirjautunut sisälle.
- Kun lopetat Työkykypassi-ohjelmiston käytön, valitse ”Kirjaudu ulos”.

Kun palaat myöhemmin käyttämään Työkykypassi-ohjelmistoa, kirjoita kirjautumissivulle sähköpostiosoitteesi ja salasanasasi sekä valitse ”Kirjaudu”.

2. Työkykypassiryhmän luominen

- Ensimmäiseksi sinun tulee luoda ns. työkykypassiryhmä, johon liittymällä opiskelijat pääsevät tekemään mobiilisovelluksen tehtäviä.
- Paina web-käyttöliittymän pääsivulta ”Uusi ryhmä” -painiketta.
- Nimeä opiskelijaryhmä. Määrittele ryhmälle helposti muistettava liittymisavain ja kirjoita se kenttään. Liittymisavaimen pitää olla pienillä kirjaimilla yhteen kirjoitettu sana, jossa ei ole skandinaavisia merkkejä (å, ä, ö).
- Jokaisella ryhmällä täytyy olla oma liittymisavain. Samaa liittymisavainta ei saa käyttää eri ryhmille.
- Tallenna tiedot painamalla ”Tallenna” -nappia.
- Voit muuttaa ryhmän nimeä ja liittymisavainta tai halutessasi poistaa ryhmän painamalla ✕-symbolia opiskelijoiden lukumäärän vieressä.

Työkykypassi-ohjelmiston käyttöohjeet / Opettajan web-käyttöliittymä

HUOM! Opiskelijat liittyvät työkykypassiryhmään mobiilisovelluksessa käyttämällä opettajaltaan saamaansa liittymisavainta.

3. Opiskelijoiden suorittamien työkykypassitehtävien tarkastelu ja arviointi

- Valitse ”Ryhvät”-otsikon alapuolelta ryhmän nimi.
- Paina sen tehtävän nimeä, jonka vastaukset haluat näkyviin ja arvioitavaksi. Saat näkyviin tehtävän kysymykset ja opiskelijoiden vastaukset.
- Punainen rasti opiskelijan nimen vieressä tarkoittaa, että opiskelija ei ole palauttanut tehtävää. Huutomerkki tarkoittaa, että tehtävä on palautettu, mutta sitä ei ole vielä arvioitu. Vihreä merkki tarkoittaa, että tehtävä on palautettu ja arvioitu.
- Jokaisen tehtävän osa-alueen arviointi vaatii sekä monivalinnan että tekstipalautteen.
- Paina lopuksi ”Tallenna arvostelu”, minkä jälkeen antamasi palaute ja arviointi näkyvät opiskelijalle mobiilisovelluksessa.

HUOM! Opiskelijan suorittamat tehtävät näkyvät ainoastaan tehtävän antaneella opettajalla. Sovelluksen rekisteriseloste löytyy osoitteesta www.tyokykypassi.net

4. Salasanan palauttaminen

- Jos olet unohtanut salasanasi, saat uuden salasanan seuraavasti:
- Siirry internet-selaimella osoitteeseen: www.tyokykypassi.net
- Valitse ”Unohditko salasanasi?”.
- Kirjoita tekstikenttään rekisteröitymisen yhteydessä valitsemasi sähköpostiosoite ja paina ”Lähetä ohjeet salasanan vaihtamiseen”.
- Saat sähköpostiisi salasanan palautuslinkin.
- Määrittele uusi salasana annettujen ohjeiden mukaisesti.

Opiskelijan mobiilisovellus

Työkykypassi on maksuton Google Play- tai App Store -sovelluskaupasta ladattava sovellus.



Käyttöohje opiskelijalle

1. Mobiilisovelluksen lataaminen

- Siirry puhelimellasi Google Play- tai App Store -kauppaan ja kirjoita hakukenttään ”Työkykypassi”.
- Paina ”Asenna”-painiketta.
- Kun sovellus on latautunut, valitse ”Avaa”.

2. Käyttäjätunnuksen luominen ja kirjautuminen sovellukseen

- Ensimmäisellä käyttökerralla valitse ”Luo tili täältä”.
- Täytä kaikki lomakkeen tiedot ja määrittele salasana. Älä valitse salasanaa, jota käytät muualla.
- Paina ”Rekisteröidy”, jonka jälkeen siirryt aloitussivulle.

3. Työkykypassiryhmään liittyminen

- Paina oikeassa yläkulmassa olevaa ratas-painiketta, josta siirryt asetuksiin.
- Liityt ryhmään kirjoittamalla viivalle opettajasi antaman liittymisavaimen, eli salasanan.
- Valitse ”Liity ryhmään”.

4. Tehtävien tekeminen

- Tee tehtäviä neljältä tehtäväalueelta: Ammatin työkykyvalmiudet, Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot, Liikunta sekä Terveysosaaminen.
- Kunkin tehtävän Johdanto-välilehdellä on tietoa tehtävän aihepiiristä. Tutustu johdantotekstiin ja mahdollisiin lisätiedon lähteisiin ennen tehtävän tekemistä.
- Suunnitelma-välilehdellä tee ohjeiden mukainen suunnitelma tehtävän toteuttamiseen.
- Toteutus-välilehdelle kirjoita vastauksesi.
- Tallenna tehtävä Toteutus-välilehden lopussa.
- Osa tehtävistä jakautuu viikon eri päiville. Viikon aikana tekemäsi tehtävät tallentuvat sovellukseen, kun painat ”Tallenna”-painiketta.
- ”Tallenna ja lähetä” -painikkeella tehtävä lähtee opettajallesi arvioitavaksi.

5. Tehtävien palautteen lukeminen

- Kun opettaja on arvioinut tehtävän, näkyy hänen antamansa palaute sinulla kyseisen tehtävän kohdalla ”Toteutus”-välilehdellä.

Työkykypassi-ohjelmiston tehtävät

Tässä oppaassa annetaan **esimerkkejä** Työkykypassi-ohjelmiston neljään eri osa-alueeseen kuuluvista tehtävistä. Ohjelmisto on kuitenkin päivittyvä ja jatkossa ohjelmisto sisältää myös tehtäviä, joita tässä oppaassa ei ole kuvattu.

Kukin Työkykypassi-mobiilisovelluksen tehtävä jakaantuu kolmeen vaiheeseen: johdantoon, suunnitelmaan ja toteutukseen. **Johdanto-välilehdellä** on tietoa tehtävän aihepiiristä. **Suunnitelma-välilehdellä** opiskelija laatii oman suunnitelmansa tehtävän toteuttamiseen. Itse suoritus kirjataan **Toteutus-välilehdelle**. Osassa tehtäviä opiskelija voi ottaa valokuvia kuvaamaan tekemäänsä tehtävää. Valokuvat tulevat näkyviin opettajan web-käyttöliittymässä. Opiskelijoita on hyvä muistuttaa siitä, että tehtävissä mobiililaite on ennen kaikkea tiedonkeruuväline ja että liikkuesssa tulee kiinnittää huomiota ympäristöön pitämällä katse pois mobiililaitteesta.

Osana opetustasi voit hyödyntää seuraavaa etenemisjärjestystä

1. Kerro opiskelijalle suoritettavan tehtävän tarkoitus ja oppimistavoitteet.
2. Kuvaa opiskelijoille tehtävän keskeiset kohdat johdanto-, suunnittelu- ja toteutusvaiheissa. Opiskelijaa kannattaa ohjeistaa tutustumaan Johdanto-välilehdellä oleviin lisätiedon lähteisiin ennen suunnitelma- ja toteutusvaiheisiin etenemistä.
3. Anna opiskelijoille henkilökohtainen palaute web-käyttöliittymän kautta. Mikäli tehtävän oppimisympäristönä on oppilaitos, voitte myös käydä yhteisesti oppitunnilla läpi opiskelijoiden vastauksia ja keskeisiä havaintoja.

Ammatin työkykyvalmiudet -tehtäväalue

Ohjeiden laatiminen

Oppimisympäristö: Oppilaitos

Tavoite

Opiskelijan kyky jäsentää työtehtävä eri vaiheisiin vahvistuu. Hän tunnistaa keinoja, kuinka työtehtävän eri vaiheissa voi myös vaikuttaa työturvallisuuteen ja työn laatuun.

Tehtävän kuvaus

Työtehtävän jäsentäminen aloitus-, toteutus- ja lopetusvaiheisiin auttaa muistamaan olennaiset asiat ja helpottaa työskentelyä. Jokaisessa työvaiheessa voi tehdä asioita työn laadun ja työturvallisuuden varmistamiseksi. Tämän tehtävän tarkoitus on auttaa opiskelijoita tunnistamaan, kuinka työn sujuvuuteen ja työturvallisuuteen voi vaikuttaa työn eri vaiheissa.

Työn aloitusvaiheessa voi valita työhön sopivan työkalut ja välineet, asettaa ne valmiiksi sekä testata työvälineiden kuntoa ja säätöjä. Lisäk-

si voi huomioida ympäristössä olevat mahdollista häiriötä aiheuttavat asiat ja poistaa ne mahdollisuuksien mukaan. Valmistautuminen on tärkeää myös asiakastyössä. Ennen työn aloittamista voi esimerkiksi palauttaa mielin aiemmat kokemukset ja tiedot asiakkaasta sekä pohdita, kuinka toimia asiakkaan kanssa.

Toteutusvaiheessa noudatetaan työskentelyä koskevia ohjeita ja asianmukaisia työmenetelmiä. Samalla on tärkeää kiinnittää huomiota mm. työturvallisuuteen ja asiakkaan tyytyväisyyteen/hyvinvointiin.

Lopetusvaiheessa on hyvä kiinnittää huomiota mm. työn tulosten tarkistamiseen, työvälineiden paikalleen laittamiseen sekä asiakastyössä asiakkaan kokemusten ja palautteen huomioimiseen.

Tämän tehtävän tavoitteena ei ole kirjoittaa yksityiskohtaisia työselostuksia, vaan ohjeet voivat olla melko yleisiä. Tärkeintä on työturvallisuutta, työn sujuvuutta ja työn laatua vahvistavien keinojen tunnistaminen ja niitä koskevan osaamisen kuvaileminen. Tarkoitus on, että opiskelijat miettivät sellaisia työtehtäviä, jotka ovat heille tuttuja tai joita he ovat harjoitelleet aiemmin. Tehtävässä he pääsevät pohtimaan oppimansa työvaiheet. Tarvittaessa opiskelijoille voi antaa esimerkkejä soveltuvista tehtävistä.

Ammatin työkykyvalmiudet -tehtäväalue / Ohjeiden laatiminen

Toteutus

Tehtävä toteutetaan oppitunnilla.

1. Pyydä opiskelijoita asettumaan tilanteeseen, jossa heidän tulee ohjeistaa uutta työntekijää työssään.
2. Tarkoituksena on kuvata työn suorittamista siten, että se tukee työn onnistumista ja työturvallisuutta. Kerro, että työn laatuun ja työturvallisuuteen voi vaikuttaa työn aloitusvaiheessa, työn suorittamisen aikana ja työtehtävän lopuksi. Anna käytännön esimerkkejä opiskelijoiden ammattialan työtehtävistä.
3. Pyydä opiskelijoita suorittamaan tehtävä. Voit tukea tehtävän suorittamista esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:
 - Mikä on työtehtävän tavoite, missä pyrit onnistumaan?
 - Mitä kannattaa ottaa huomioon ennen työtehtävän aloittamista? Miten voit valmistautua työskentelyyn? Millaisia tarkistuksia voit tehdä?
 - Millainen työasento on sopiva, millainen ote työvälineestä on hyvä ja ergonominen? Mikä on tärkeää huomioida asiakkaan kanssa työskenneltäessä?
 - Miten huollat työvälineet työtehtävän jälkeen? Miten päätät työtehtävän asiakkaan kanssa?
4. Käykää lopuksi yhdessä läpi esimerkkejä laadituista työohjeista. Anna kullekin opiskelijalle henkilökohtainen palaute web-käyttöliittymän kautta.



Työhön perehtyminen

Oppimisympäristö: Työpaikka tai työharjoittelupaikka

Tavoite

Opiskelijan kokonaiskuva hänelle kuuluvista työtehtävistä, vastuista sekä työpaikan turvallisuusohjeista vahvistuu.

Tehtävän kuvaus

Työpaikalla tapahtuvassa oppimisessa on tärkeää, että nuori saa asianmukaisen perehdytyksen ja opastuksen työhönsä. Sujuvaa työn aloittamista tukee myös opiskelijan oma aktiivisuus uusiin työtehtäviin ja työympäristöön tutustumisessa.

Tehtävä suoritetaan työpaikalla tapahtuvan oppimisen alkuvaiheessa. Tehtävän suorittamisen edellytyksenä on, että nuori on saanut perehdytyksen työhön ja hänellä on perustiedot työtehtävistään, vastualueistaan, työhön liittyvistä turvallisuusohjeista sekä työpaikan käytännöistä. Tehtävässä opiskelija käyttää perehdytyksestä ja opastuksesta saamia tietojaan. Samalla opiskelijaa ohjataan tunnis-

tamaan työskentelyä koskevia tiedontarpeitaan ja pohtimaan keinoja osaamisensa vahvistamiseksi.

Toteutus

Pyydä opiskelijaa suorittamaan tehtävä työpaikalla tapahtuvan oppimisen alkuvaiheessa, esimerkiksi ensimmäisen työviikon lopussa. Anna hänelle tehtävän suorittamisen jälkeen henkilökohtainen palaute web-käyttöliittymän kautta.

Vinkkejä perehdyttämiseen

- [Perehdyttäjän muistilista](#)
- [Nuoren työntekijän ABC](#)



Työterveyslaitos

saku

Turvallisuuskävely

Oppimisympäristö:
Oppilaitos, työpaikka tai työharjoittelupaikka

Tavoite

Opiskelijan valmiudet työympäristön vaaratekijöiden havainnointiin vahvistuvat. Opiskelija tunnistaa keinoja työturvallisuuden edistämiseen.

Tehtävän kuvaus

Ammattitaitoon kuuluu, että opiskelija tunnistaa työhön liittyviä vaaroja sekä tuntee keinoja työturvallisuuden parantamiseen ja tapaturmien ennaltaehkäisyyn. Työturvallisuusajatteluun vaikuttamisessa tehokkaita ovat osallistavat koulutusmenetelmät. Turvallisuuskävely on kokemuksellinen ja toiminnallinen tapa käsitellä työturvallisuutta ja/tai oppilaitosympäristön turvallisuutta. Tehtävä tekee myös näkyväksi opiskelijan tavan havainnoida työympäristön turvallisuutta.

Opiskelijat kiertävät työ- ja opiskeluympäristössä tekemässä työturvallisuutta koskevia havaintoja ja pohtivat samalla keinoja työturvallisuuden edistämiseen. Tehtävä kannustaa opiskelijoita tekemään itsenäisiä huomioita ja tunnistamaan epäkohtia/puutteita. Samalla tehtävä lisää yhteistä turvallisuustietoisuutta ja vastuuta.

Turvallisuuskävelyn reitti suunnitellaan siten, että se kulkee työ- ja opiskeluturvallisuuden kannalta keskeisten kohteiden kautta. Mahdollisia havainnointikohteita ovat esimerkiksi järjestys ja siisteys, liikkumisturvallisuus, koneet, laitteet, työvälineet (esim. niiden asianmukainen toimintakunto ja säilytys), paloturvallisuus, hätäpoistumisreitit, kulkutiet ja ajoväylät, ensiapu, ergonomia, melu, valaistus, lämpötila, kemikaalit, sähköturvallisuus ja asiakkaiden turvallisuus.

Tehtävä voidaan tehdä myös työpaikalla, jolloin opiskelija sopii sen toteuttamisesta työpaikkaohjaajan, esimiehen tai muun työpaikan yhteyshenkilön kanssa.

Tehtävän johdantona voit käyttää myös Työterveyslaitoksen ja Smart Moves-hankkeen yhteistyössä toteuttamaa verkkoluentoa (kesto noin 6 min). Video löytyy osoitteesta: <https://www.youtube.com/watch?v=2ipuy8gWlf8> (Huom. aloita video kohdasta 8 min 18 sek).

Ammatin työkykyvalmiudet -tehtäväalue / Turvallisuuskävely

Toteutus

1. Kerro opiskelijoille turvallisuuskävelyn tarkoitus, eli työympäristön turvallisuuden havainnointi ja kehittämisohjeiden kerääminen. Mobiilisovellus toimii välineenä havaintojen tekemiseen ja dokumentointiin.
2. Muodosta noin kolmen hengen pienryhmiä. Pyydä opiskelijoita suunnittelemaan oma reitti ja valitsemaan viisi tarkasteltavaa kohdetta.
3. Kun turvallisuuskävelyn viisi kohdetta on kirjattu mobiilisovellukseen, opiskelijat voivat aloittaa reitin läpikäymisen, havaintojen tekemisen sekä valokuvien ottamisen eri kohteista.
4. Kun opiskelijat ovat suorittaneet turvallisuuskävelyn, käykää yhdessä läpi turvallisuuskävelyn kohteita ja tehtävän tuloksia, esimerkiksi opettajan web-käyttöliittymän ja datatykin avulla.
5. Keskustelkaa jokaisen havainnon kohdalla turvallisuutta heikentävistä tekijöistä ja keinoista ennaltaehkäistä tapaturmia, haitallista kuormitusta tai muita haitallisia tapahtumia. Pyydä opiskelijoita ideoimaan keinoja tapaturmien ennaltaehkäisyyn ja työturvallisuuden vahvistamiseen eri turvallisuuskävelyn kohteiden näkökulmasta.
6. Ammattialakohtaisten asioiden, kuten työlaitteiden ja -välineiden asianmukaisen käytön, lisäksi pohtikaa yleisiä keinoja työturvallisuuden vahvistamiseksi.
7. Jokainen voi vaikuttaa työympäristön turvallisuuteen esimerkiksi huolehtimalla siisteydestä, kiinnittämällä huomiota koneiden, laitteiden ja työvälineiden kuntoon sekä palauttamalla tavarat oikeille paikoilleen. Painota pienten asioiden merkitystä kertomalla tapaturmien syntyvän usein pienistäkin epäkohdista.
8. Anna kullekin opiskelijalle henkilökohtainen palaute web-käyttöliittymän kautta.



Työelämätaitoni

Oppimisympäristö: Oppilaitos tai itseopiskelu

Tavoite

Opiskelija tunnistaa omia ammatillisia taitojaan ja vahvuuksiaan.

Tehtävän kuvaus

Ammatillinen itsetuntemus tukee työssä kehittymistä. Tässä tehtävässä opiskelijaa ohjataan tunnistamaan henkilökohtaisia vahvuuksia ja taitoja, jotka auttavat selviytymään päivittäisissä työtilanteissa. Tämä luo edellytyksiä myönteisen ammatti-identiteetin kehittymiselle. Omien taitojen ja vahvuuksien käyttötilanteiden kuvailu tukee myös työnhakutaitojen kehittymistä. Kun opiskelija oppii sanallistamaan omien taitojen ja vahvuuksien hyödyt ja käytön, on hänen helpompi tuoda esiin oma osaamisensa myös työhaussa. Omien vahvuuksien ja taitojen tunnistaminen lisää myös opiskelijan uskoa omiin kykyihin toimia työelämässä.

Toteutus

Tehtävä voidaan tehdä yhdessä oppitunnilla tai itseopiskeluna. Jos tehtävä tehdään oppitunnilla, voitte keskustella esimerkiksi opiskelijoiden omalla ammattialalla hyödyllisistä vahvuuksista ja taidoista, sekä pohdita, miksi ao. vahvuudet ja taidot ovat tärkeitä.

1. Kerro aluksi, että työssä menestymisen ja työnhaun kannalta on tärkeää tunnistaa omia taitoja ja vahvuuksia, jotka tukevat omassa ammatissa toimimista.
2. Kerro, että henkilökohtaiset vahvuudet voivat olla esimerkiksi luonteenpiirteitä ja ihmistä kuvailevia ominaisuuksia. Taidot taas liittyvät siihen, mitä henkilö osaa tehdä työssään.
3. Totea, että kaikilla on vahvuuksia ja taitoja, joista on hyötyä omalla ammattialalla työskentelyssä. Pyydä opiskelijoita miettimään itsenäisesti, millaisia ammattiinsa liittyviä taitoja ja vahvuuksia heillä on. Pohdinnan tueksi voit jakaa tämän oppaan liitteenä olevan vahvuus- ja taitoluettelon ([LIITE 1](#)). Kerro, että tämä tehtävä auttaa opiskelijoita toimimaan tehokkaasti myös työnhakutilanteessa, kun omia taitoja ja vahvuuksia pitää osata kuvata konkreettisesti.

Ammatin työkykyvalmiudet -tehtäväalue / Työelämätaidoni

4. Käykää lopuksi yhdessä läpi vahvuuksia ja taitoja, jotka ovat tärkeitä omalla ammattialalla. Kerätkää yhdessä esimerkkejä, millaisissa työtilanteissa näitä taitoja ja vahvuuksia tarvitaan, miten ne näkyvät käytännössä ja millaisia hyötyjä niistä on. Voit käyttää keskustelussa apuna liitteenä olevassa vahvuus- ja taitoluettelossa mainittuja asioita sekä taulukkoa 2.
5. Totea lopuksi, että jokainen voi kehittää omia taitojaan ja vahvuuksiaan läpi työuran.
6. Anna kullekin opiskelijalle henkilökohtainen palaute web-käyttöliittymän kautta.

Taulukko 2. Esimerkkejä henkilökohtaisista vahvuuksista ja taidoista sekä niiden hyödyistä työssä.

Henkilökohtaisia vahvuuksia ja taitoja	Millaisissa työtilanteissa tarvitaan?	Millaisia hyötyjä?
Yhteistyökyky	Työskentely työkaverien ja asiakkaiden kanssa	Työskentely sujuu helpommin
Tarkkuus	Työvälineiden ja laitteiden käyttö	Ennaltaehkäistään virheitä tai tapaturmia, työn laatu paranee
Kärsivällisyys	Potilaan tai asiakkaan neuvominen	Työ onnistuu, asiakastyytyväisyys paranee

Työn kuormitus ja ergonomia

Oppimisympäristö:
Oppilaitos, työpaikka tai työharjoittelupaikka

Tavoite

Opiskelijan tiedot työn fyysisistä kuormitustekijöistä ja työergonomias-
ta lisääntyvät. Hän tunnistaa keinoja torjua haitallista työkuormitusta.

Tehtävän kuvaus

Tässä tehtävässä vahvistetaan opiskelijan ymmärrystä työhön liittyvis-
tä fyysisistä kuormitustekijöistä ja keinoista työergonomian lisäämi-
seen. Lisäksi opiskelijaa johdatellaan tunnistamaan liikunnan merkitys
työn kuormittavuuden torjumisessa.

Työn kuormittavuuteen vaikuttavat esimerkiksi hankalat työasennot,
jatkuva istuminen tai seisominen, raskaat nostot ja siirrot tai muut voi-
man käyttöä vaativat tehtävät. Apuvälineiden käytöllä, työympäristön
järjestelyillä ja työmenetelmillä voi usein vaikuttaa työn kuormituste-

kijöihin. Työn kuormittavuuteen vaikuttaa myös työntekijän kunto. Liikunta on keino vahvistaa omaa kuntoa.

Haitallista työn kuormitusta voi torjua kiinnittämällä huomiota
työasentoihin, työmenetelmiin, apuvälineiden käyttämiseen (esim.
tavarankäntämisessä) sekä työympäristön järjestelyihin (esim. istui-
men ja pöydän korkeus, työpisteen valaistus, tavaroiden ja työvälinei-
den sijoittelu). Pienetkin parannukset voivat auttaa työn kuormittavuus-
ten vähentämiseen.

Myös taukoliikunta voi tarjota vastapainoa työtehtäviin. Taukoliikunnan
ei tarvitse olla ryhmäliikuntaa tai ohjattua toimintaa. Se voi olla myös
lyhyt kävelylenkki, selän ja raajojen ojentamista, hartioiden pyöritte-
lyä tai niska-hartiaseudun sekä lonkkien venyttelyä. Taukoliikunta aut-
taa kehoa palautumaan työn aiheuttamasta rasituksesta. Se virkistää,
elvyttää lihaksia ja antaa vastapainoa työlle.

Tehtävän johdantona voit hyödyntää Työterveyslaitoksen ja Smart
Moves -hankkeen yhteistyössä toteuttamaa verkkoluentoa (kesto noin
8 min). Video löytyy osoitteesta: <https://www.youtube.com/watch?v=2ipu-y8gWlf8> (Huom. työn kuormitusta ja ergonomiaa koskeva osuus päättyy
videolla kohdassa 8 min 18 sek).

Ammatin työkykyvalmiudet -tehtäväalue / Työn kuormitus ja ergonomia

Toteutus

Varaa tehtävää varten esimerkiksi oppilaitoksen työsali ja ammattialakohtaisia työvälineitä ja -laitteita käyttösi.

1. Kerro opiskelijoille, että kaikkeen työskentelyyn sisältyy aina jossain määrin fyysistä kuormitusta. Anna esimerkkejä ammattialakohtaisista tilanteista, joissa voi syntyä haitallista fyysistä kuormitusta.
2. Kerro, että haitallista kuormitusta voi torjua kiinnittämällä huomiota työergonomiaan. Työergonomian avulla ennaltaehkäistään myös työtapaturmia. Anna työergonomiaa koskevia esimerkkejä opiskelijoiden omalta ammattialalta.
3. Jaa opiskelijat pienryhmiin. Kukin ryhmä / opiskelija valitsee kaksi esimerkkiä erilaisista työtehtävistä, jotka liittyvät omaan ammattialaan ja pohtii työtehtävien kuormitusta sekä ergonomia- ja taukoliikuntavinkkejä.
4. Käykää lopuksi yhdessä läpi työtehtäviä. Keskustelkaa fyysistä kuormitusta aiheuttavista tekijöistä ja työergonomiaa lisäävistä keinoista omalla ammattialalla. Voitte käyttää apunanne seuraavaa jäsennystä:
 - Hankalat työasennot ja työliikkeet
 - Jatkuva istuminen
 - Työskentely kädet jatkuvasti olkapäiden yläpuolella kohotettuna
 - Raskaiden taakkojen nostaminen tai siirtäminen
 - Jatkuva seisominen
 - Selän kumarat, kiertyneet ja taipuneet työasennot
 - Toistotyö
5. Pohtikaa omalle ammattialalle sopivia taukoliikuntamuotoja. Vinkkejä taukoliikunnan suunnitteluun löytyy mm. UKK-Instituutin www.smartmoves.fi -sivustolta.
6. Anna kullekin opiskelijalle henkilökohtainen palaute tehtävästä web-käyttöliittymän välityksellä.

Terveysosaaminen-tehtäväalue

Istu oikein

Oppimisympäristö: Oppilaitos tai itseopiskelu

Tavoite

Tässä tehtävässä opiskelija pohtii hyviä istuma-asentoja oman ammattialansa työssä tai vapaa-ajalla. Opiskelija oppii kiinnittämään huomiota oikeaoppiseen ja vaihtelevaan istumiseen.

Tehtävän kuvaus

Liiallinen istuminen aiheuttaa haittaa terveydelle. Istumisen terveyshaittoja voi pienentää esimerkiksi vähentämällä istumisaikaa, parantamalla istumisasentoa ja pitämällä taukoja istumisesta.

Toteutus

1. Kerro opiskelijoille, että jatkuvaan istumiseen työssä tai vapaa-ajalla (esim. television katselu, lukeminen ja tietokoneen käyttö) liittyy monia haittoja. Runsas istuminen esimerkiksi heikentää selän rakenteita, lihasten voimaa, koordinaatiota ja tasapainoa, lisää niska- ja hartiavaivoja sekä vähentää energiankulutusta, jolla voi olla lihomista lisääviä vaikutuksia. (Ks. tarkemmin: www.smartmoves.fi)

2. Pyydä opiskelijoita ottamaan toisistaan kolme valokuvaa erityyppisistä istumistilanteista. Kehota opiskelijoita samalla kiinnittämään huomiota hyvään istuma-asentoon.
3. Pyydä opiskelijoita pohtimaan, millainen on hyvä istuma-asento ja miettimään, kuinka omaa istuma-asentoa voi parantaa ja istumista vähentää.
4. Kerro, että apuna tehtävän suorittamisessa voi käyttää www.smartmoves.fi -sivuja.
5. Jos tehtävä tehdään oppitunnilla, keskustelkaa tehtävästä yhteisesti. Anna kullekin opiskelijalle henkilökohtainen palaute web-käyttöliittymän kautta.

Vinkkejä hyvään istumiseen

[Tietoa hyvästä istumisesta, istumisen haitoista sekä vinkkejä ammattialakohtaiseen taukoliikuntaan](#)



Mihin käytät aikasi?

Oppimisympäristö: Itseopiskelu

Tavoite

Opiskelija oppii suunnittelemaan ajankäyttöään ja sitä kautta vahvistamaan hyvinvointiaan.

Tehtävän kuvaus

Arjen sujumisella on iso merkitys hyvinvoinnille. Hyvä päivärytmi tukee sujuvaa arkea ja voi vähentää myös stressiä. Tässä tehtävässä opiskelija ohjataan kiinnittämään huomiota oman ajankäytön suunnitteluun.

Hyvään päivään kuuluu riittävä lepo ja nukkuminen. Unen tarve on yksilöllinen, mutta useimmille riittävä uni on noin 8 tuntia. Hyvinvointia tukevat myös terveellinen ruokailu, mielekkäät harrastukset, ihmissuhteet ja sopiva määrä liikuntaa. Yhdessä nämä antavat energiaa opiskeluun, työhön ja vapaa-aikaan.

Toteutus

1. Tehtävässä opiskelija seuraa omaa ajankäyttöään yhden vuorokauden ajan ja kirjoittaa itselleen tuntitavoitteet tulevalle vuorokaudelle seuraaviin asioihin:
 - Nukkuminen ja lepo
 - Opiskelu ja/tai työ
 - Liikunta
 - Harrastukset ja vapaa-aika
 - Sosiaaliset suhteet
2. Tehtävässä opiskelija myös arvioi omien tavoitteidensa saavuttamista ja pohtii asioita, jotka mahdollistivat tai vaikeuttivat tavoitteisiin pääsemistä.
3. Anna opiskelijalle henkilökohtainen palaute web-käyttöliittymän välityksellä. Jos tehtävä tehdään osana lähiopetusta, keskustelkaa tehtävästä yhteisesti. Millaisia ajatuksia tehtävä herätti? Millaisia tavoitteita opiskelijat asettivat?



Pieni päätös päivässä

Oppimisympäristö: Itseopiskelu

Tavoite

Tässä tehtävässä opiskelija pääsee ideoimaan omia pieniä päätöksiä hyvinvointinsa edistämiseksi.

Tehtävän kuvaus

Tehtävä auttaa opiskelijaa kiinnittämään huomiota pieniin tekoihin, joiden avulla voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin. Esimerkiksi käveleminen kouluun tai työpaikalle, kasvien lisääminen ruokavalioon tai päätös nukkua kunnon yöunet voivat lisätä hyvinvointia. Myös luonnossa liikkuminen voi edistää hyvinvointia.

Uusien tapojen omaksuminen ei välttämättä ole helppoa. Muutoksia ja valintoja kannattaa tehdä vähän kerrallaan, jolloin tavat on helpompi ottaa osaksi jokaista päivää. Pienten päätösten tekeminen kannattaa aloittaa valitsemalla sellaisia tekoja, jotka ovat mielekkäitä ja helppoja toteuttaa.

Toteutus

1. Tässä tehtävässä opiskelija asettaa tavoitteekseen kolme pientä päätöstä, joiden avulla hän pyrkii parantamaan hyvinvointiaan. Tehtävä suoritetaan itseopiskeluna.
2. Anna opiskelijalle henkilökohtainen palaute tehtävästä web-käyttöliittymän välityksellä. Jos tehtävä tehdään osana opetusta, keskustelkaa tehtävästä yhteisesti. Millaisia ajatuksia tehtävä herätti? Millaisia päätöksiä opiskelijat tekivät?



Suomen Sydänliitto ry
Finlands Hjärtförbund rf



Yksi elämä
Nautitaan päivittäin.



Päivän onnistumiset

Oppimisympäristö:
Työpaikka, työharjoittelupaikka tai itseopiskelu

Tavoite

Opiskelija oppii kiinnittämään huomiota omiin onnistumisiinsa työssä ja vapaa-ajalla.

Tehtävän kuvaus

Oman kehittymisen ja onnistumisten tunnistaminen erilaisissa työtilanteissa tukee työhyvinvointia ja auttaa huomaamaan oman kehittymisen. Myös vapaa-aika tarjoaa onnistumisten kokemuksia. On tärkeää oppia ohjaamaan ajattelua myönteisten asioiden tunnistamiseen. Päivittäinen huomion kiinnittäminen hyviin arjen asioihin tukee mielen hyvinvointia.

Opiskelijaa voidaan ohjata itsetuntemuksensa kehittämiseen. Tässä tehtävässä opiskelijaa ohjataan tunnistamaan omia onnistumisia erilaisissa arkisissa tilanteissa työpaikalla ja vapaa-ajalla.

Toteutus

1. Tehtävässä opiskelijaa kirjaa viiden päivän ajalta onnistumisia ja oppimista. Opiskelija voi miettiä kokemuksiaan työpaikalla, oppilaitoksessa tai vapaa-ajalla.
2. Tehtävässä opiskelija vastaa seuraaviin kysymyksiin:
 - Missä onnistuit tai mikä asia ilahdutti?
 - Mitä opit päivän aikana?
3. Jos tehtävä tehdään osana opetusta, keskustelkaa tehtävästä yhteisesti. Millaisia ajatuksia tehtävä herätti? Millaisia onnistumisia opiskelijoilla oli?
4. Anna opiskelijalle henkilökohtainen palaute web-käyttöliittymän välityksellä.



Työterveyslaitos

saku

Terveysosaaminen-tehtäväalue

Syö hyvin

Oppimisympäristö: Oppilaitos tai itseopiskelu

Tavoite

Opiskelija saa tietoa terveellisestä ruokavaliosta ja tutustuu terveellisen ruokavalion periaatteisiin.

Tehtävän kuvaus

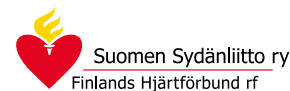
Ruulla on suuri merkitys hyvinvoinnille ja jaksamiselle. Kun syö hyvin, jaksaa työssä ja vapaa-ajalla. Ei ole yhtä oikeaa tapaa syödä hyvin. Tärkeää on kuitenkin ruuan monipuolisuus.

Tehtävä tutustuttaa opiskelijan terveellisiin ruokailutottumuksiin ja lautasmalliin, joka antaa hyvän kuvan siitä, mistä perusaineiksista suositusten mukainen ruokavalio koostuu.

Lautasmallin avulla ruokamäärät säilyvät kohtuullisina ja terveellisen ruokavalion periaatteet toteutuvat. Lautasmallin mukaan lounaassa tulisi olla puolet kasviksia, ¼ perunaa, riisiä tai pastaa ja ¼ lihaa tai kalaa.

Toteutus

1. Tässä tehtävässä opiskelija seuraa lounasruokailuaan viiden päivän ajan ja arvioi sen terveellisyyttä. Lisäksi opiskelija arvioi sitä, oliko annos lautasmallin mukainen.
2. Mikäli tehtävä tehdään osana lähiopetusta, voit kertoa, että omia tietoja ruokatottumuksiin liittyen voi testata esimerkiksi pelaamalla [Syö hyvää -peliä](#).
3. Anna opiskelijalle henkilökohtainen palaute tehtävästä web-käyttöliittymän välityksellä.



Liikunta-tehtäväalue

Liikutko riittävästi?

Oppimisympäristö: Oppilaitos tai itseopiskelu

Tavoite

Tässä tehtävässä opiskelija seuraa liikkumistaan viikon ajan ja pääsee pohtimaan sitä, liikkuuko hän riittävästi. Opiskelija ymmärtää myös, että hyvä fyysinen kunto on tärkeää työturvallisuuden, sujuvan työsuorituksen ja työssä jaksamisen kannalta.

Tehtävän kuvaus

Opiskelija tutustuu erilaisiin liikkumisen vaihtoehtoihin. Jo pienestä määrästä liikuntaa on hyötyä terveydelle ja hyvinvoinnille. Monipuolinen ja vaihteleva liikkuminen edistää jaksamista, hyvää mieltä ja pitää terveenä. Kun liikkumisesta tulee hyvä olo, se jää helpommin osaksi arkea eikä innostus lopahda alun jälkeen. (Autio ym. 2017.)

Toteutus

1. Mikäli tehtävä tehdään osana lähiopetusta, kerro opiskelijoille, että liikunta edistää terveyttä ja auttaa jaksamaan niin työssä kuin vapaa-ajallakin. Totea, että hyvään viikkoon kuuluu sopivassa suhteessa liikuntaa, ravintoa ja lepoa. Kerro, että hyviä liikuntavinkkejä löytyy esimerkiksi [Smart Moves -sivustolta](#).
2. Tehtävässä opiskelija tekee liikuntasuunnitelman viikon ajalle, kirjoittaa liikuntapäiväkirjaa sekä arvioi suoritustaan.
3. Jos tehtävä tehdään osana lähiopetusta, keskustelkaa tehtävästä yhteisesti. Millaisia ajatuksia tehtävä herätti? Millaisia liikuntasuunnitelmia opiskelijat tekivät? Miten hyvin suunnitelmat toteutuivat? Anna opiskelijoille henkilökohtainen palaute tehtävästä web-käyttöliittymän välityksellä.



Oma tapa liikkua

Oppimisympäristö: Itseopiskelu

Tavoite

Tässä tehtävässä opiskelija oppii ymmärtämään, että liikunta on välttämätöntä ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille ja vaikuttaa laajasti hyvinvointiin.

Tehtävän kuvaus

Tehtävässä opiskelijaa kannustetaan liikkumaan.

Liikkuminen tuo energiaa päivään, lievittää stressiä ja rentouttaa sekä tukee työkykyä. Jo pieni määrä liikuntaa päivittäin parantaa vireystilaa, mielialaa, keskittymiskykyä ja arjessa jaksamista.

Liikuntamuodoista kannattaa valita niitä, jotka kiinnostavat ja motivoivat itseä. Liikunta voi olla esimerkiksi ohjattu harrastus, itsenäistä treenaamista tai rentoa ajanviettoa kavereiden kesken. Lisää vinkkejä liikunnasta löydät esimerkiksi [Smart Moves –hankkeen sivuilta](#).

Toteutus

1. Opiskelija laatii tehtävässä liikuntapäiväkirjan.
2. Opiskelijan tavoitteena on kokeilla seuraavan kuukauden aikana kolmea erilaista tapaa liikkua. Tehtävässä opiskelija myös perustelee, miksi hän valitsi kyseisen tavan liikkua ja mitä mieltä hän siitä oli.
3. Anna opiskelijalle henkilökohtainen palaute tehtävästä web-käyttöliittymän välityksellä. Jos tehtävä tehdään osana lähiopetusta, keskustelkaa tehtävästä yhteisesti. Millaisia ajatuksia tehtävä herätti? Millaista liikuntapäiväkirjan täyttäminen oli? Millaisia olivat opiskelijoiden tuntemukset valituista liikuntalajeista?



Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot -tehtäväalue

Kulttuuripassi

Oppimisympäristö: Itseopiskelu

Tavoite

Opiskelija tutustuu erilaisiin kulttuuritapahtumiin ja saa tietoa lähi-alueensa kulttuuritarjonnasta.

Tehtävän kuvaus

Kulttuurista saa iloa arkeen. Kulttuuriharrastukset, kuten elokuvat, konsertit, teatteri tai taidenäyttelyt, voivat olla yhteydessä koettuun psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Tutkimukset osoittavat, että kulttuuritoimintaan osallistuminen lisää muun muassa yhteisöllisyyttä, osallisuutta, sallivuutta ja vahvistaa luottamusta itseän ja elämään. (Suomen Mielenterveysseura, 2018; Sitra 2017.)

Toteutus

1. Kerro opiskelijoille, että kulttuurista saa iloa omaan elämään ja vaihtelua arkeen. Se auttaa tasapainottamaan kiireistä työelämää ja opiskeluelämää.
2. Tehtävässä opiskelija vierailee vähintään kolmessa kulttuuritapahtumassa. Näitä voivat olla esimerkiksi konsertti tai keikka, elokuva, valokuva- tai taidenäyttely tai festarit.
3. Tehtävässä opiskelija kirjoittaa, mihin tapahtumiin hän osallistui ja kuvailee kokemuksiaan.
4. Anna opiskelijalle henkilökohtainen palaute tehtävästä web-käyttöliittymän välityksellä.

sakur

Ryhmän rakentaminen

Oppimisympäristö: Oppitunti oppilaitoksessa

Tavoite

Tehtävä auttaa opiskelijaa ymmärtämään ryhmässä toimimisen pelisääntöjä. Myös opiskelijan taidot toimia ryhmässä vahvistuvat.

Tehtävän kuvaus

Oppilaitoksessa toimitaan monenlaisissa ryhmissä. Ryhmässä toimimisen taitoja kannattaa harjoitella, sillä harva työskentelee työssä, jossa ei ole lainkaan tekemisissä toisten ihmisten kanssa. Hyvä ilmapiiri, luottamus ja avoimuus rakentavat ryhmän turvallisuutta. On hyvä, että ryhmässä on säännöt, jotta kaikki tietävät, miten ryhmässä ollaan ja toimitaan.

Toteutus

1. Kerro opiskelijoille, että työpaikoilla työskennellään usein erilaisissa ryhmissä. Työpaikan pelisäännöt ja yhteiset toimintatavat tukevat yhteistyön sujuvuutta.
2. Voit näyttää oppitunnin aluksi opiskelijoille Nuorten Akatemian tuottamia 1-4 parin minuutin mittaisia [digitarinoita nuorten ajatuksista turvallisesta ryhmästä](#).
3. Jaa opiskelijaryhmä 3-5 hengen pienryhmiin.
4. Pyydä opiskelijoita kirjoittamaan ryhmälle viiden kohdan säännöt ryhmässä toimimisesta. Pyydä opiskelijoita miettimään sääntöjä etenkin siitä näkökulmasta, millä asioilla he vaikuttavat siihen, että kaikkien olisi kiva tulla ryhmään eikä kukaan kokisi jäävänsä ryhmän ulkopuolelle.
5. Pyydä opiskelijoita kirjoittamaan myös kolme asiaa, miten he itse voivat vaikuttaa siihen, että ryhmä on turvallinen ja siinä on hyvä henki.
6. Käykää lopuksi opiskelijoiden vastauksia läpi ja keskustelkaa yhdessä keinoista turvallisen ja hyvän ryhmähengen luomiseen. Anna kullekin opiskelijalle henkilökohtainen palaute web-käyttöliittymän kautta.

NUORTEN AKADEMIA **saku**

Työpaikan pelisäännöt

Oppimisympäristö: Työpaikka tai työharjoittelupaikka

Tavoite

Opiskelija oppii pohtimaan työpaikan pelisääntöjä ja huomioimaan työpaikan erilaisia toimintatapoja.

Tehtävän kuvaus

Jokaisella työpaikalla on pelisääntöjä eli toimintatapoja, jotka ohjaavat työn tekemistä ja yhteistyötä. Pelisäännöt ovat tärkeitä, jotta työ sujuu hyvin. Yhteiset pelisäännöt työpaikalla parantavat työilmapiiriä ja varmistavat työn sujuvan etenemisen. Pelisääntöjen luominen ja niiden noudattaminen kuuluu kaikille työyhteisön jäsenille.

Pelisäännöt voivat liittyä toimintatapoihin, jotka parantavat työn tekemistä tai työilmapiiriä. Hyvällä työpaikalla jokainen arvostaa toisten työtä, käyttäytyy ystävällisesti muita kohtaan ja auttaa tarvittaessa toisia. Työpaikan pelisäännöt voivat perustua esimerkiksi lakiin ja työehtosopimukseen, työnantajan ohjeisiin tai työntekijöiden ja työnantajan välisiin sopimukseen. Kaikilla työpaikan toimijoilla on hyvä olla yhteinen ymmärrys työpaikan pelisäännöistä.

Toteutus

1. Pyydä opiskelijaa suorittamaan tehtävä työpaikalla tai työharjoittelupaikalla.
2. Kerro opiskelijalle, että hän voi saada tehtävässä tarvitsemaansa tietoa työpaikalta esimerkiksi työpaikkaohjaajaltaan, perehdyttäjältään, esimieheltään tai työkavereiltaan. Myös erilaisista työpaikan toimintaohjeista voi olla apua tehtävän tekemisessä.
3. Anna opiskelijalle henkilökohtainen palaute tehtävästä web-käyttöliittymän välityksellä.



Työterveyslaitos



Verkostoituminen työpaikalla

Oppimisympäristö: Työpaikka tai työharjoittelupaikka

Tavoite

Tässä tehtävässä opiskelija miettii omia työhön liittyviä verkostojaan ja saa tietoa verkostojen hyödyistä opiskelussa ja työelämässä.

Tehtävän kuvaus

Työelämässä toimitaan entistä enemmän erilaisissa verkostoissa. Verkostot voivat olla työpaikan sisäisiä, eri organisaatioiden tai yksilöiden välisiä. Verkostoista saa tietoa, tukea ja apua omaan työhön. Myös opiskeluryhmä muodostaa verkoston, josta saa ideoita, uusia ajatuksia ja toisaalta myös vastapainoa opiskelulle ja työlle. Omia verkostoja kannattaa ylläpitää ja laajentaa – se vahvistaa myös omaa osaamista. Vinkkejä verkostoissa toimimiseen saa mm. Työterveyslaitoksen [Verkostot haltuun -oppaasta](#).

Toteutus

1. Tehtävässä opiskelija määrittelee kolme henkilöä, joiden kanssa hän juttelee työstään, töidensä yhtymäkohdista sekä yhteistyön hyödyistä. Opiskelija voi valita henkilöt nykyisestä työstään tai työharjoittelupaikaltaan. Tehtävän voi tehdä myös muun aiemman työkokemuksesi pohjalta.
2. Lisäksi opiskelija pohtii, miten hänen nimeämänsä henkilön työ liittyy/liittyi hänen omaan työhönsä sekä sitä, mitä hyötyä opiskelijalle on heidän yhteistyöstään.
3. Anna opiskelijalle henkilökohtainen palaute tehtävästä web-käyttöliittymän välityksellä.



Viihtyisä oppilaitos

Oppimisympäristö: Oppitunti oppilaitoksessa

Tavoite

Opiskelija oppii kiinnittämään huomiota työympäristön viihtyisyyteen ja antamaan ideoita viihtyisyyden lisäämiseksi.

Tehtävän kuvaus

Viihtyisässä oppilaitoksessa on mukava työskennellä. Oppilaitoksessa on varmasti monia asioita, jotka tekevät siitä viihtyisän. Samalla viihtyisyydessä löytyy varmasti myös parannettavaa. Oppilaitoksen viihtyisyyden lisäämiseksi tarvitaan opiskelijoiden ideoita ja mielipiteitä. Sama ajattelutapa toimii myös työpaikoilla. Työntekijät voivat esittää ideoita työympäristönsä kehittämiseen.

Toteutus

1. Kerro opiskelijoille, että oppilaitoksen viihtyisyyden lisäämiseksi tarvitaan opiskelijoiden ideoita ja mielipiteitä.
2. Pyydä opiskelijaa kirjoittamaan kaksi paikkaa, joissa hän viihtyy oppilaitoksessa parhaiten sekä yksi paikka, jonka hän haluaisi muuttaa viihtyisämmäksi.
3. Käykää opiskelijoiden vastauksia läpi esimerkiksi opettajan web-käyttöliittymän avulla ja keskustelkaa yhdessä, miten oppilaitoksesta voisi tehdä viihtyisämmän.
4. Anna opiskelijalle henkilökohtainen palaute tehtävästä web-käyttöliittymän välityksellä.

NUORTEN AKADEMIA **saku**

Vuorovaikutus työyhteisössä

Oppimisympäristö: Oppitunti oppilaitoksessa, työpaikka tai työharjoittelupaikka

Tavoite

Tehtävän avulla opiskelija oppii löytämään keinoja, joilla voi itse vaikuttaa hyvän vuorovaikutuksen rakentumiseen työpaikalla.

Tehtävän kuvaus

Mukavassa työyhteisössä on kiva tehdä töitä. Jokainen työntekijä voi vaikuttaa työpaikan ilmapiiriin ja työssä viihtymiseen. Vuorovaikutustaitojen hallinta on ammattiosaamista, jota voi kehittää. Hyvä vuorovaikutus rakentuu pienistä teoista. Hyvä vuorovaikutus on kuuntelemista ja kuuluksi tulemistä. Hyvää vuorovaikutusta edistää myös esimerkiksi aito läsnäolo ja hyvät käytöstavat. Lue lisää [Työterveyslaitoksen nettisivuilta](#).

Toteutus

1. Kerro opiskelijoille, että hyvää työilmapiiriä ja vuorovaikutusta vahvistavat esimerkiksi:

- työkavereiden tervehtiminen
- avun tarjoaminen
- kuunteleminen
- myönteisen palautteen antaminen
- tiedon jakaminen
- työkavereiden kiittäminen ja arvostaminen.

2. Kerro, että opiskelija voi hyödyntää tehtävässä aiempia kokemuksiaan työssäoppimisjaksoilta tai muuta työkokemustaan.
3. Pyydä opiskelijoita pohtimaan, miten he itse voivat vaikuttaa jokaisena työpäivänä työyhteisön ilmapiiriin ja hyvään vuorovaikutukseen. Pyydä heitä kirjoittamaan kolme esimerkkiä.
4. Pyydä opiskelijoita pohtimaan myös asioita, jotka voisivat mahdollisesti vaikeuttaa näiden keinojen toteuttamista. Miten erilaiset esteet voi ylittää?
5. Keskustelkaa yhteisesti tehtävästä oppitunnilla. Millaisia havaintoja opiskelijat tekivät? Anna kullekin opiskelijalle henkilökohtainen palaute web-käyttöliittymän kautta.



Kirjallisuutta

- **Asennetta työhön – opas ja työkirja.** Työterveyslaitos, Helsinki.
- Autio K, Heino S, Jokitulppo S, Mäki-Tulokas E. & Sipilä, T. (2017). Työkuntoon. Opetushallitus, Helsinki.
- Suomen Mielenterveysseura (2018). **Kulttuuri lisää hyvinvointia.**
- Salmia J, Michelson A, Nuutila J, Siivola L & Venho P (2013). Mobiiliopas 2, **Mobiililla – luonnollisesti!** HAMKin e-julkaisuja 23/2013. Hämeen ammattikorkeakoulu, Hämeenlinna.
- Sitra (2017). **Näkökulmia taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksiin.**



LIITE 1. Vahvuuksia ja taitoja

Henkilökohtaiset vahvuudet voivat olla esim. luonteenpiirteitä ja ihmistä kuvailevia ominaisuuksia. Taidot liittyvät siihen, mitä henkilö osaa tehdä esimerkiksi työssä. Henkilökohtaiset vahvuudet ja taidot kehittyvät opinnoissa, työssä, harrastuksissa ja vapaa-ajalla. On tärkeää tunnistaa omat vahvuudet ja taidot, joista on hyötyä ammattialan työtehtävissä. Vahvuuksia ja taitoja on myös mahdollista kehittää.

Vahvuuksia

Millaisia vahvuuksia sinulla on?

luotettava	järjestelmällinen
rehellinen	suunnitelmallinen
vastuuntuntoinen	johdonmukainen
huolellinen	kärsivällinen
tunnollinen	rento
käytännöllinen	rauhallinen
realistinen	itseensä luottava
harkitseva	joustava
varovainen	ennakkoluuloton
tarkka	suvaitsevainen
pitkäjänteinen	avarakatseinen
sinnikäs	positiivinen
ahkera	iloinen
täsmällinen	huumorintajuinen
	reipas

sosiaalinen
ystävällinen
empaattinen
sovitteleva
tunteellinen
avoin
yhteistyöhaluinen
palveluhenkinen
nopea
kunnianhimoinen
kilpailuhenkinen
yritteliäs
päättäväinen
jämäkkä
vakuuttava
sanavalmis
itsenäinen
oma-aloitteinen
aktiivinen
innokas
rohkea
utelias

valpas
tiedonhaluinen
oppimishaluinen
oppimiskykyinen
pohdiskeleva
kriittinen
kekseliäs
luova

muut vahvuudet, mitkä?

LIITE 1. Vahvuuksia ja taitoja

Taitoja

Millaisia taitoja sinulla on?

esiintymistaito
asiakaspalvelutaidot
rakentamistaidot
ryhmätyötaito
myyntitaidot
organisointitaito
tiedonhankintataito
huolehtivainen
suunnittelutaito
keskustelutaito
Kielitaito
ongelmanratkaisutaito
kuuntelutaito
laskutaito
kirjallinen ilmaisutaito
sovittelutaito
looginen päättelykyky
kyky työskennellä itsenäisesti
neuvottelutaito

Tietotekniset taidot, mitkä?

muut taidot, mitkä?

Taitoja omassa ammatissa

Mitkä työtehtävät sinun on tärkeää osata?
Miltä työmenetelmiä, työvälineitä tai laitteita sinun on tärkeää osata käyttää?
Kirjoita esimerkkejä alapuolelle.



Ammattiin opiskelun aikana on mahdollisuus vahvistaa opiskelijan työelämätaitoja ja työkykyä tukevia valmiuksia. Työkykypassi-ohjelmisto on väline työelämä- ja työkykytaitojen oppimiseen toisen asteen ammatillisessa koulutuksessa. Se koostuu opettajan web-käyttöliittymästä ja opiskelijan mobiilisovelluksesta. Työkykypassi-ohjelmisto toimii myös välineenä opintasuoritusten keräämiseen Opetushallituksen ja SAKU ry:n kehittämään Ammattiosaajan työkykypassiin. Työkykypassi-ohjelmisto tukee myös työpaikalla tapahtuvaa oppimista.

Tämä opas on tarkoitettu opettajille ja kouluttajille, jotka hyödyntävät Työkykypassi-ohjelmistoa työssään. Opiskelijoille on laadittu erillinen ohje mobiilisovelluksen käyttöön.



Työterveyslaitos

www.ttl.fi

