

# AMMATTIOSAAJAN TYÖKYKYPASSI



Opetusministeriö

saku



OPETUSHALLITUS

# SISÄLLYS

<b>1 Ammattiosaajan työkykypassi tulevaisuuden ammattilaisten työkyvyn tukena</b> .....	3
1.1 Ammattiosaajan työkykypassin tausta ja kehitystyö .....	3
1.2 Ammattiosaajan työkykypassin tavoitteet ja toteuttaminen.....	5
1.1 Ammattiosaajan työkykypassin käyttöönoton tuki .....	6
<b>2 Ammattiosaajan työkykypassin suorittaminen</b> .....	7
2.1 Osa-alueet .....	7
2.2 Suorittaminen.....	7
2.3 Arviointi.....	8
2.4 Kirjaaminen ja todistus .....	9
<b>3 Ammattiosaajan työkykypassi – työkyvyn kokonaisuus</b> .....	10
<b>4 Ammattiosaajan työkykypassin osa-alueet</b> .....	11
4.1 Toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta.....	13
4.2 Terveysosaaminen .....	14
4.3 Ammatin työkykyvalmiudet .....	15
4.4 Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot .....	17
4.5 Työkykyvalmiuksien vahvistaminen.....	18
<b>Liite 1</b> Esimerkki ammattiosaajan työkykypassin toteuttamisesta .....	20

# **1 Ammattiosaajan työkykypassi tulevaisuuden ammattilaisten työkyvyn tukena**

## **1.1 Ammattiosaajan työkykypassin tausta ja kehitystyö**

Matti Vanhasen II hallituksen hallitusohjelman mukaan suomalaisten hyvinvointi edellyttää, että pystymme saamaan työikäisen väestön voimavarat nykyistä selvästi laajemmin käyttöön ja lisäämään työn tuottavuutta. Väestön ikääntyminen johtaa työikäisten määrän supistumiseen ensi vuosikymmenen alusta aina vuoteen 2030 saakka. Suomen väestö on vuonna 2030 Euroopan neljänneksi vanhin. Väestörakenteen muutos lisää tarvetta edistää työssä jaksamista. Yhteiskunnan toimivuuden kannalta on ratkaisevan tärkeää, että nykyisistä lapsista ja nuorista kasvaa terveitä ja hyvinvoivia aikuisia ja että työkykyinen väestö kokee itsensä työkykyiseksi sekä haluaa, ja pystyy, toimimaan työelämässä nykyistä kauemmin. Hallitusohjelmaan sisältyvän terveyden edistämisen politiikkaohjelman tavoitteena on lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, työikäisten toiminta- ja työkyvyn edistäminen sekä työhyvinvointi. Ohjelman tavoitteena on kiinnittää huomiota mm. liikunnan ja kulttuurin merkitykseen hyvinvoinnin edellytyksenä sekä fyysisen ympäristön terveellisyyteen.

Tutkimusten ja kokemusten mukaan nuorten toiminta- ja työkykyä uhkaavat vähäinen liikunta, ylipaino sekä vääristyneet ruokailu- ja unittoukset. Toiminta- ja työkyvyn uhkana ovat myös nuorten runsas tupakointi ja alkoholin käyttö sekä lisääntyvät mielenterveysongelmat.

Ammatillisessa peruskoulutuksessa on ryhdytty toimenpiteisiin tulevaisuuden ammattilaisten työkyvyn turvaamiseksi. Ammatillisten perustutkintojen opetussuunnitelmien perusteiden tarkistamisen yhteydessä (2007–2010) lisätään mahdollisuuksia edistää toiminta- ja työkykyä ylläpitävää toimintaa huolehtimalla siitä, että terveyttä ja työkykyä vahvistavia ammattitaitovaatimuksia sisältyy monipuolisesti ammatillisiin opintoihin niiden eri vaiheissa. Terveys, turvallisuus ja toimintakyky on yksi yhdestätoista elinikäisen oppimisen avaintaidosta. Avaintaito sisällytetään ammattitaitovaatimuksiin ja yhteisten opintojen tavoitteisiin sekä arvioidaan niiden yhteydessä.

Lisäksi ammatillisessa peruskoulutuksessa on muutaman vuoden ajan kehitetty toimintamallia, joka tukee hyvinvoivan, liikunnallisen ja työkykyä tukevan toimintakulttuurin syntymistä ammattiopistoihin. Malli pitää sisällään kaiken ammattiopiston toiminnan: pakolliset ja valinnaiset liikunnan ja terveystiedon kurssit, toiminta- ja työkyvyn integroimisen osaksi ammattiaineiden opiskelua, harrastus- ja vapaa-ajan toiminnan toimintamallit, urheilun kilpailutoiminnan, omaehtoisen liikunnan sekä muualla opitun tunnustamisen. Aktiivisesti ammattiin -mallia toteuttavat sekä liikunnan ja terveystiedon opettajat, ammattiaineiden opettajat, ammattiopistojen vapaa-ajan ohjaajat, asuntolanohjaajat että opiskelijat itse.

Tulevaisuuden ammattilaisten ammattiosaamisen vahvistamiseksi ja työkyvyn turvaamiseksi opetusministeriö ja Opetushallitus aloittivat keväällä 2006 ammattiosaajan työkykypassin kehitystyön. Vapaaehtoinen ammattiosaajan työkykypassi tukee tarkistettujen tutkinnon perusteiden ammattitaitotavoitteiden toteutumista ja huomioimista opetuksessa erityisesti toiminta- ja työkyvyn osalta. Ammattiosaajan työkykypassin avulla kannustetaan koulutuksen järjestäjiä tarjoamaan ja ammattiin opiskelevia valitsemaan valinnaisia toiminta- ja työkykyä tukevia opintoja. Lisäksi passin avulla halutaan edistää oppilaitosyhteisön hyvinvointia ja tukea opiskelijoiden oma-aloitteista toiminta- ja työkyvystä huolehtimista. Hyvinvoivan yhteisön syntyminen edellyttää asennemuutosta, jossa oppilaitoksen johdon tuella koko henkilökunta, oppilaskunta sekä opiskelijat mieltävät terveydestä sekä toiminta- ja työkyvystä huolehtimisen osaksi kasvua jatko-opintoihin, ammattiin ja työelämään.

Ammattiosaajan työkykypassia on kehitetty syksystä 2006 alkaen Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto SAKU ry:n koordinoimissa projekteissa ympäri Suomea. Työkykypassin kehittämistyössä on ollut mukana useita koulutuksen järjestäjiä, aktiivisia opettajia ja työpaikkaohjaajia eri puolelta maata ja eri perustutkinnoista. Työkykypassia on kehitetty prosessimaisesti palautteesta oppien. Touko-kesäkuussa 2007 palautetta työkykypassin toimivuudesta koottiin ensimmäisen vaiheen kehittämisprojektissa mukana olleilta sekä koulutuksen järjestäjiltä. Syksyllä 2007 ja talvella 2008 palautetta koottiin toisen vaiheen kokeiluun lähteneiltä, opiskelija- ja opettajajärjestöiltä sekä työelä-mältä. Lisäksi opetusministeriö järjesti keskeisille sidosryhmille keskustelutilaisuuden ammattiosaajan työkykypassista 12.2.2008. Saatua palautetta on hyödynnetty ammattiosaajan työkykypassin ja sitä tukevan ammattiosaajan hyvinvointiportaalin kehittämisessä ja viimeistelyssä.

Ammattiosaajan työkykypassin kehittämistyössä on otettu huomioon, että työkykypassin suorittamisen tulee olla mahdollista kaikille opiskelijoille, myös liikunnallisesti passiivisille, erityistä tukea tarvitseville tai yli 18-vuotiaana opintonsa aloittaville. Työkykypassin kuvauksessa on käytetty tarkistettavien opetussuunnitelman perusteiden mukaisia uusia käsitteitä, esim. tutkinnon osa (aik. opintokokonaisuus) ja ammattitaitoa täydentävät tutkinnon osat (aik. yhteiset opinnot).

## 1.2 Ammattiosaajan työkykypassin tavoitteet ja toteuttaminen

Työkyvystä tulee huolehtia säännöllisesti läpi elämän. Ammattiosaajan työkykypassilla pyritään vaikuttamaan opiskelijoiden tottumuksiin. Ammattiosaajan työkykypassin tavoitteena on lisätä opiskelijoiden tietoja, taitoja ja motivaatiota huolehtia omasta hyvinvoinnistaan opiskelun aikana ja sen jälkeenkin.

Työkykypassin avulla

- motivoidaan ja ohjataan opiskelija säännölliseen terveystieteiden ja omaehtoiseen toiminta- ja työkyvyn ylläpitoon ja terveyden hoitamiseen
- tuetaan ammatillista kasvua ja kehittymistä sekä vastataan alan työkykyhaasteisiin, esim. työturvallisuuden ja ergonomian osalta
- aktivoidaan opiskelijoita osallistumaan ja osallistamaan sekä tuetaan vastuullista itsenäisesti ja ryhmässä toimimista.

Ammattiosaajan työkykypassin avulla liikunnan ja terveystiedon opetus linkitetään ammattiin liittyväksi, työkyky liitetään osaksi ammattiaineiden opetusta ja koulutuksen järjestäjät aktivoidaan tarjoamaan valinnaisia ja vapaasti valittavia toiminta- ja työkykyä tukevia tutkinnon osia sekä halutessaan myös järjestämään opiskelijoille vapaa-ajan toimintaa kullekin koulutuksen järjestäjälle sopivalla tavalla. Ammattiosaajan työkykypassin avulla on tarkoitus saada kaikki oppilaitoksissa työskentelevät mukaan työkykytalkoisiin. Koko oppilaitoksen kulttuuria halutaan kehittää toiminta- ja työkykyä tukevaksi.

Ammattiosaajan työkykypassi koostuu viidestä osa-alueesta, joista jokaisesta opiskelija kerää vähintään 40 tunnin työmäärän tai osoittaa muulla tavoin saavuttaneensa osa-alueelle valtakunnallisesti määritetyt tavoitteet. Osa-alueet ovat toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta, terveysosaaminen, ammatin työkykyvalmiudet, harrastuneisuus ja yhteistyötaidot sekä työkykyvalmiuksien vahvistaminen. Ammattiosaajan työkykypassi suoritetaan ammatillisten opintojen aikana. Opiskelija voi kerätä opintojensa aikana passin tavoitteiden mukaisia suorituksia näihin kokonaisuuksiin opintoihinsa kuuluvista pakollisista, valinnaisista ja vapaasti valittavista tutkinnon osista sekä harrastus- ja vapaa-ajantoiminnasta.

Ammattiosaajan työkykypassin myöntää opiskelijalle koulutuksen järjestäjä. Ammattiosaajan työkykypassin suorittamismahdollisuuden järjestäminen on koulutuksen järjestäjille vapaaehtoista, samoin kuin osallistuminen on opiskelijalle vapaaehtoista.

Ammattiosaajan työkykypassi kokoaa yhteen opintoihin sisältyvät työkykyä edistävät tutkinnon osat ja opintojaksot sekä opiskelijan opintojen aikana harrastus- ja vapaa-ajan toiminnassa hankkiman toiminta- ja työkykyä tukevan osaamisen. Se antaa työnantajalle tietoa ammattiin hakeutuvan mahdollisuuksista menestyä alalla. Opiskelija voi hyödyntää passia työnhakutilanteessa osoittamalla passin avulla tulevalle työnantajalleen olevansa toiminta- ja työkyvystään huolehtiva ammattiosaaja.

### 1.3 Ammattiosaajan työkykypassin käyttöönoton tuki

Ammattiosaajan työkykypassin tueksi on rakennettu **ammattiosaajan hyvinvointiportaali**, josta löytyy työkaluja toiminta- ja työkyvyn parantamiseen. Portaalia kehitetään edelleen ammattiosaajan työkykypassin kokeilupprojektien kokemusten ja portaalin käyttäjiltä saadun palautteen perusteella. Portaalissa asiat on esitetty lyhyesti ja ytimekkäästi. Kiinnostuneille on linkkejä, joista pääsee asiaa syvemmin käsitteleville sivuille. Portaalissa on mm. kuvauksia ammattialojen työkykyhaasteista, kuvauksia työkykyhaasteisiin vastaavista ammattikuntopiireistä ja tehtäväkortteja opiskelijoiden liikuntatottumusten selvittämiseen.

Ammattiosaajan hyvinvointiportaali toimii myös ammattiosaajan työkykypassin sähköisenä huoltokirjana, johon opiskelija voi tallentaa työkykypassisuorituksia. Portaalista löytyy lisäksi harjoituspäiväkirja, jossa opiskelija voi asettaa itselleen viikoittaisen liikkumismäärätavoitteen. Tavoitteen toteutumista seurataan ympyrällä, joka täyttyy harjoitustuntien myötä. Opiskelija saa myös liikunnastaan viikkopalautteen, joka perustuu UKK-instituutin terveystietopaketin eli liikuntapiirakkaan. Ammattiosaajan hyvinvointiportaali löytyy osoitteesta [www.alpo.fi](http://www.alpo.fi).

Ammattiosaajan työkykypassin käyttöönottoa ja toteutusta tukee terveystiedon Aktiivisesti ammattiin -opetuspaketti. Opetuspaketti on koottu cd-levylle, joka sisältää valmiita opetussisältöjä, testejä, Power-Point-diapaketteja ja toiminnallisia ideoita ammatillisen koulutuksen terveystiedon opetukseen. Terveystietopaketti on ladattavissa Ammattiosaajan hyvinvointiportaalin työkalupakista.

Lisäksi ammattiosaajan työkykypassin käyttöönottoa tuetaan tiedotuksen, opettajille ja ohjaajille suunnatun työkykypassin käyttöönottokoulutuksen, liikuntatutorien koulutuksen ja koulutuksen järjestäjille suunnatun tukimäärärahan avulla. Tukimäärärahaa voivat vuosina 2008–2010 hakea ne koulutuksen järjestäjät, jotka ottavat ammattiosaajan työkykypassin käyttöön. Tiedotuksessa ja käyttöönottokoulutuksessa opetusministeriön ja Opetushallituksen yhteistyökumppanina on SAKU ry.

## 2 AMMATTIOSAAJAN TYÖKYKYPASSIN SUORITTAMINEN

Ammattiosaajan työkykypassi on osoitus ammattiin opiskelevan kiinnostuksesta, aktiivisuudesta, harrastuneisuudesta, vastuunottamisesta ja toimimisesta omaa terveyttään sekä toiminta- ja työkykyään edistävästi.

### 2.1 Osa-alueet

Ammattiosaajan työkykypassi koostuu viidestä eri osa-alueesta

1. Toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta
2. Terveysosaaminen
3. Ammatin työkykyvalmiudet
4. Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot
5. Työkykyvalmiuksien vahvistaminen

Tarkemmat kuvaukset ammattiosaajan työkykypassin osa-alueista, niiden tavoitteista ja arvioinnista esitetään luvussa 4.

### 2.2 Suorittaminen

Ammattiosaajan työkykypassi suoritetaan **ammattiin opiskelun aikana**. Suorituksia voi kerätä oppilaitoksen tarjoamista pakollisista tutkinnon osista, ammattitaitoa täydentäviin tutkinnon osiin tai ammatillisiin tutkinnon osiin sisältyvistä valinnaisista tutkinnon osista, vapaasti valittavista tutkinnon osista, oppilaitoksen vapaa-ajan ja harrastustoiminnasta tai oppilaitoksen ulkopuolisesta harrastus- ja vapaa-ajantoiminnasta. Osa-alueita voi suorittaa missä järjestyksessä tahansa ja jopa päällekkäin.

Opiskelijan tulee suorittaa kaikilta viideltä osa-alueelta kunkin osa-alueen tavoitteiden mukainen vähintään 40 tunnin työmäärä tai osoittaa perustellusti saavuttaneensa muulla tavoin osa-alueelle valtakunnallisesti määritetyt tavoitteet. Työkykypassikokonaisuus vaatii tavanomaisimmin vähintään 200 tuntia opiskelijan työtä.

Opiskelija voi todentaa suorituksensa esim. ammattiosaajan huoltokirjaan, joka voi olla paperinen tai sähköinen ([www.alpo.fi](http://www.alpo.fi)). Ammattiosaajan työkykykypassissa korostuu opiskelijan oma vastuu työkyvyn saavuttamisesta, ylläpitämisestä ja kehittämisestä. Opiskelija osoittaa vastuullisuuttaan mm. ylläpitämällä huoltokirjaansa, arvioimalla omaa edistymistään sekä seuraamalla työkykykypassin rakentumista.

## **2.3 Arviointi**

Ammattiosaajan työkykykypassin osa-alueet arvioi jokaisen osa-alueen opettamisesta tai toiminnasta vastaava henkilö. Jos osa-alue suoritetaan oppilaitoksen ulkopuolella, opiskelijan hankkima osaaminen arvioidaan ja tunnustetaan osaksi ammattiosaajan työkykykypassia ja opiskelijan opintoja samoin kuin muut aikaisemmin suoritettut opinnot tai muutoin hankittu osaaminen (630/1998, 30 §). Muualla hankitun osaamisen tulee selkeästi tukea työkykykypassin valtakunnallisesti määriteltyjen tavoitteiden saavuttamista ja kytkeytyä sisällöllisesti kunkin alan työkykyvaatimuksiin. Päätös muualla suoritettavien osa-alueiden tunnustamisesta osaksi ammattiosaajan työkykykypassia on koulutuksen järjestäjän vastuulla.

Arvioinnin tukena voidaan käyttää opiskelijan itsearviointia. Omakohtainen kokeminen ja itsearviointi auttavat tiedon siirtämistä käytäntöön.

Työkykykypassikokonaisuus katsotaan suoritetuksi, kun kaikki osa-alueet on suoritettu työkykykypassin valtakunnallisesti määriteltyjen tavoitteiden mukaisesti. Kokonaisuudesta ei anneta numeroarvosanaa eikä työkykykypassi sinällään edellytä numeraalista arviointia.

Jos ammattiosaajan työkykykypassiin sisällytetään pakollisina tai valinnaisina tutkinnon osina suoritettavia osa-alueita, ne arvioidaan asteikolla 1–3 ammatillisesta koulutuksesta annetun asetuksen mukaisesti. Tarkoitus on, että arviointiasteikko muuttuu 1.8.2008 alkavasta koulutuksesta lukien. Työkykykypassiin sisältyvät vapaasti valittavat tutkinnon osat voidaan opiskelijan suostumuksella hyväksyä suoritetuksi ilman arvosanaa. (811/1998, 10 §).

## 2.4 Kirjaaminen ja todistus

Ammattiosaajan työkykypassin suorittamisesta tulee merkintä tutkintotodistukseen. Merkintä tehdään todistuksen päättötodistusosaan. Päättötodistuksen Opintoihin sisältyvät -kohdan alle lisätään lause ”Opiskelija on lisäksi suorittanut ammattiosaajan työkykypassin”. Opiskelijalle voidaan antaa lisäksi erillinen kunniakirja ammattiosaajan työkykypassin suorittamisesta. Erillisestä kunniakirjasta voi olla opiskelijalle hyötyä työnhakutilanteessa. Sen avulla opiskelija voi todistusmerkintää selkeämmin osoittaa, miten juuri hän on toiminta- ja työkyvystään opintojen aikana huolehtinut ja mitä työkykyä edistävää ja ylläpitävää osaamista ja/tai harrastuneisuutta hänellä erityisesti on.

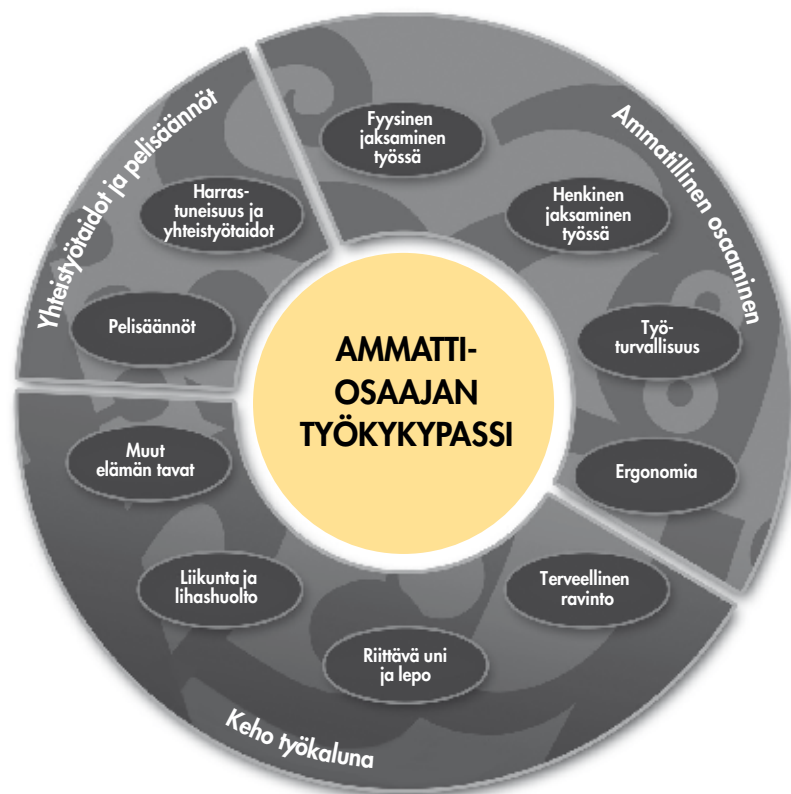
Ammattiosaajan työkykypassin osa-alueiden suoritukset kirjataan esim. opistosuoritusrekisteriin kunkin koulutuksen järjestäjän tavanomaisten käytäntöjen mukaisesti.



### 3 Ammattiosaajan työkykypassi – työkyvyn kokonaisuus

Työkyky on monen tekijän summa. Kuvio 1 havainnollistaa työkyvyn moninaisuutta sekä sitä, miten ammattiosaajan työkykypassi kokoaa työkyvyn osa-alueet ammatillisissa opinnoissa tai muutoin niiden aikana toteutettavaksi kokonaisuudeksi.

Ammattiosaajan työkyvyn kymppiympyrässä kuvataan terveyteen, työkykyyn ja jaksamiseen liittyvät tiedot ja taidot, joista ammattiosaajan tulee huolehtia. Ammatillisen osaamisen, kehon hyvinvoinnista huolehtimisen sekä yhteistyötaitojen ja pelisääntöjen osa-alueet herättelevät ja ohjaavat opiskelijaa tekemään omaa terveyttä, toiminta- ja työkykyä sekä jaksamista tukevia valintoja ja toimenpiteitä.



**Kuvio 1** Ammattiosaajan työkyvyn kymppiympyrä

## 4 Ammattiosaajan työkykypassin osa-alueet

Alla oleva taulukko havainnollistaa ammattiosaajan työkykypassin rakennetta. Kuvion jälkeen on kuvattu tarkemmin jokaista viittä ammattiosaajan työkykypassin osa-alueita. Osa-alueen kuvauksen yhteydessä esitetyt suositukset ja vinkit perustuvat ammattiosaajan työkykypassin kokeiluprojektien kokemuksiin. Liitteenä on kokeiluprojektien kokemukseen perustuva esimerkki ammattiosaajan työkykypassia toteuttamisesta käytännössä.

**Taulukko 1** Ammattiosaajan työkykypassin rakenne

Osa-alue	Toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta (40 h)	Terveys-osaaminen (40 h)	Ammatin työkykyvalmiudet (40 h)	Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot (40 h)	Työkykyvalmiuksien vahvistaminen (40 h)
Tavoite	Opiskelija ymmärtää liikunnan merkityksen toiminta- ja työkykyä edistävänä, tunnistaa oman alansa fyysisiä kuormitustekijöitä sekä liikkuu toiminta- ja työkykyään ylläpitäen tai edistäen. Opiskelija tutustuu terveyttä, psyykkistä vireystilaa ja jaksamista edistävään liikuntaan.	Opiskelija ymmärtää liikunnan, ravinnon, levon, unen, virkistyksen, 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.	Opiskelija tunnistaa oman alansa ja tulevan ammattinsa keskeiset kuormitus- ja riskitekijät ja osaa kehittää kuormitustekijät huomioiden omaa työtään ja työtapojaan. Lisäksi opiskelija ymmärtää työturvallisuuden ja työergonomian merkityksen osana toiminta- ja työkykyään sekä osaa omalla toiminnallaan ja valinnoillaan vaikuttaa myönteisesti myös muiden toiminta- ja työkykyyn.	Opiskelija on omaehtoisessa (harrastus)toiminnassa osallistujana ja osallistajana pitkäjänteinen, sopimuksesta huolehtiva, aloitteellinen, kannustava ja yhteistyötaitoinen. Opiskelija ymmärtää harrastusten arvon työkyvyn edistämässä ja hyödyntää harrastuksia työssä jaksamisessa ja ammattiosaamisensa kehittämisessä.	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

Osa-alue	Toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta (40 h)	Terveysosaaminen (40 h)	Ammatin työkykyvalmiudet (40 h)	Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot (40 h)	Työkykyvalmiuksien vahvistaminen (40 h)
Opetus ja ohjaus	Pakollinen, valinnainen tai vapaasti valittava liikunta, kerhot, asuntola, järjestöt	Pakollinen, valinnainen tai vapaasti valittava terveystieto, asuntola, kerhot, järjestöt	Työturvallisuuteen tai työergonomiaan liittyvät tutkinnon osat /opintojaksot, työssäoppiminen	Kulttuuri-, liikunta-, oppilaskunta-, tuomari-, järjestö-, vapaaehtois- ja seuratoiminta	Työkykyä syventävä pakollinen, valinnainen tai vapaasti valittava tutkinnon osa /opintojakso, näyttö, harrastus- ja vapaa-ajantoiminta tai työssäoppimisyksikkö
Suoritustavat	Työkykyä edistävää, ammattialakohtaista liikuntaa, jonka suunnitteluun opiskelijat voivat osallistua, ammattikuntopiirit, työergonomia	Ammattikuntopiirit, taukojummat, teemapäivien suunnittelu ja toteutus, terveysosaamisen syventäminen ja soveltaminen, ammattialan keskeisiin terveyttä ja työkykyä kuormittaviin tekijöihin perehtyminen ja opitun soveltaminen	Työturvallisuus- ja työergonomiaosaamisen syventäminen ja opitun soveltaminen, ammattikuntopiirit, taukojummat, teemapäivien suunnittelu ja toteutus	Opiskelijaliikunta, tuutorikoulutus ja -toiminta, teemapäivien suunnittelu ja toteutus, kulttuurin tai liikunnan ohjaus, tuomari- tai valmennustoiminta myös oppilaitoksen ulkopuolella	Näyttö, portfolio, muiden opiskelijoiden ohjaus, liikuntatuutorikoulutuksen III osa tai opiskelijaseuraa, kirjaa ja arvioi työkykyynsä vaikuttavaa toimintaa työssäoppimisyksiköillä
Seuranta ja arviointi	(Liikunnan)opettaja yhteyshenkilönä ja/tai ohjaajana. Jos toiminta ja ohjaus tapahtuu oppilaitoksen ulkopuolella, opiskelija huolehtii merkinnöistä huoltokirjaan. (Liikunnan)opettaja hyväksyy kokonaisuuden. Arviointi tavanomaisen käytännön mukaan.	(Terveystiedon) opettaja yhteyshenkilönä ja/tai ohjaajana. Jos toiminta ja ohjaus tapahtuu muualla, opiskelija huolehtii merkinnöistä huoltokirjaan. (Terveystiedon) opettaja hyväksyy kokonaisuuden. Arviointi tavanomaisen käytännön mukaan	(Ammattiaineen) opettaja yhteyshenkilönä ja/tai ohjaajana. Työssäoppimisen yhteydessä yhteistyö työpaikkaohjaajan kanssa. Tehtävät työssäoppimisyksiköissä, esim. työturvallisuusasiat päiväkirjaan. Arviointi tavanomaisen käytännön mukaan.	Toiminnasta vastaava yhteyshenkilönä ja/tai ohjaajana. Muualla suorittaessaan opiskelija huolehtii merkinnöistä huoltokirjaan. Arviointi tavanomaisen käytännön mukaan.	Toiminnasta vastaava yhteyshenkilönä ja/tai ohjaajana. Muualla suorittaessaan opiskelija huolehtii merkinnöistä huoltokirjaan. Arviointi tavanomaisen käytännön mukaan.

## 4.1 Toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta

Liikunta on fyysisen toiminta- ja työkyvyn perusta, jolla on samalla monia muitakin positiivisia terveysvaikutuksia. Liikunnan avulla edistetään myös psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä hyvinvointia.

Toiminta- ja työkykyä edistävässä liikunnassa huomioidaan opiskelijan tulevan ammatin fyysiset uhkatekijät ja suunnataan liikunnan sisältöä niiden mukaan. Fyysisen toimintakyvyn kartoittaminen ja seuraaminen työkyvyn näkökulmasta on ammattiosaajan työkykypassin kokeiluissa lisännyt opiskelijoiden motivaatiota liikuntaa kohtaan.

### TAVOITTEET

Toiminta- ja työkykyä edistävän liikunnan tavoitteena on edistää liikunnan avulla terveellistä ja aktiivista elämäntapaa. Tavoitteena on, että opiskelija ymmärtää liikunnan merkityksen toiminta- ja työkyvylle, tunnistaa oman alansa fyysisiä kuormitustekijöitä sekä liikkuu toiminta- ja työkykyään ylläpitäen tai edistäen. Opiskelija tutustuu terveyttä, psyykkistä vireystilaa ja jaksamista edistävään liikuntaan.

### ARVIOINTI

Opiskelija on suorittanut toiminta- ja työkykyä edistävän liikunnan osa-alueen hyväksyttävästi, kun hän on suorittanut toiminta- ja työkykyä edistävää liikuntaa vähintään 40 tuntia siten, että hän saavuttaa osa-alueen valtakunnallisesti määritellyt tavoitteet, tai hän osoittaa perustellusti saavuttaneensa muulla tavoin osa-alueen tavoitteet.

### SUOSITUKSIA JA VINKKEJÄ

#### **Missä ja miten osa-alueen voi suorittaa?**

Toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta on luontevinta suorittaa liikunnan pakollisena tutkinnon osana. Opiskelija voi suorittaa osa-alueen myös omalla ajallaan tai ammattitaitoa täydentäviin tutkinnon osiin tai ammatillisiin tutkinnon osiin sisältyvänä valinnaisena tutkinnon osana tai vapaasti valittavana tutkinnon osana. Jos osa-alue halutaan suorittaa omalla ajalla, on suositeltavaa tehdä ennakkosuunnitelma, joka hyväksytetään opettajalla. Opettaja valvoo suunnitelman toteutumista esimerkiksi huoltokirjan avulla.

#### **Suosittelava ajankohta osa-alueen suorittamiselle**

Toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta on työkyvyn perusta, joten osio olisi hyvä sijoittaa opintojen alkupuolelle. Tällöin opettajalla on paremmat mahdollisuudet vaikuttaa opiskelijoiden liikunta- ja terveystietoisuuteen, fyysiseen, psyykkiseen, ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä terveellisiin elämäntapatottumuksiin. Lisäksi opettaja voi näin markkinoida ammattiosaajan työkykypassin suorittamismahdollisuutta.

### **Suorituksen arviointi, seuranta ja hyväksyminen**

Liikunnan opettajalla on tietoa ja taitoa tämän osa-alueen opettamiseen, seurantaan ja arviointiin. Osa-alueen suoritusten seurannassa ja arvioinnissa voidaan tarpeen mukaan hyödyntää oppilaitoksen muuta henkilöstöä, joiden kautta voidaan saada tietoa mm. asuntoloissa ja kerhoissa tapahtuneista toiminta- ja työkykyä edistävän liikunnan osa-alueen tavoitteiden mukaisista suorituksista.

## **4.2 Terveysosaaminen**

Terveysosaaminen luo pohjan terveyskäyttäytymiselle, joka mahdollistaa työkyvyn kehittämisen ja ylläpitämisen. Ravinto, uni, liikkuminen, terveys, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä sairauksien ehkäiseminen ovat tärkeä osa työkykyä.

Terveysosaamisessa kartoitetaan ja tuetaan opiskelijan terveyskäyttäytymistä.

### **TAVOITTEET**

Terveysosaamisen tavoitteena on muuttaa terveystietoisuutta terveystietoisuudeksi ja ohjata opiskelija terveyttä edistävään toimintaan. Opiskelija ymmärtää liikunnan, ravinnon, levon, unen, virkistykseen, ihmissuhteiden ja terveyden väliset yhteydet ja ottaa ne huomioon toiminnassaan. Lisäksi hän tuntee oman alansa keskeiset terveyttä ja työkykyä kuormittavat tekijät ja osaa ottaa ne työssään huomioon. Hän tiedostaa omien valintojensa vaikutukset toiminta- ja työkykyynsä.

### **ARVIOINTI**

Opiskelija on suorittanut terveystietoisuuden osa-alueen hyväksyttävästi, kun hän on suorittanut terveyttä edistävää toimintaa vähintään 40 tuntia siten, että hän saavuttaa osa-alueen valtakunnallisesti määritellyt tavoitteet, tai hän osoittaa perustellusti saavuttaneensa muulla tavoin osa-alueen tavoitteet.

### **SUOSITUKSIA JA VINKKEJÄ**

#### **Missä ja miten osa-alueen voi suorittaa?**

Terveystietoisuuden osa-alue on luontevinta suorittaa terveystiedon pakollisena tutkinnon osana. Opiskelija voi suorittaa osa-alueen myös omalla ajallaan tai ammattitaitoa täydentäviin tutkinnon osiin tai ammatillisiin tutkinnon osiin sisältyvänä valinnaisena tutkinnon osana tai vapaasti valittavana tutkinnon osana. Jos osa-alue halutaan suorittaa omalla ajalla, on suositeltavaa tehdä ennakkosuunnitelma, joka hyväksytetään opettajalla. Opettaja valvoo suunnitelman toteutumista esimerkiksi huoltokirjan avulla. Osana osa-alueen suoritusta voi olla esimerkiksi ensiapu-, irti tupakasta-, terveellinen ravinto-, laihdutus-, kehon hallinta- jne. kursseja.

Teorian opettamisen rinnalla on tärkeää ohjata opiskelijoita terveyttä edistävään toimintaan siirtämällä tieto osaksi opiskelijan arkea. Tässä työssä suositellaan hyödynnettäväksi yhteistyötahoina esim. opiskelija-terveydenhuoltoa sekä oppilaitoksen ruokailupalveluita.

### **Suosittelava ajankohta osa-alueen suorittamiselle**

Terveysosaaminen ja terveystietäminen luovat pohjan terveydelle, jonka varaan työkykyä voidaan rakentaa. Osa-alue olisi tästä syystä hyvä sijoittaa opintojen alkupuolelle. Tällöin opettajalla on paremmat mahdollisuudet vaikuttaa opiskelijoiden liikunta- ja terveystietämiseen sekä tottumuksiin. Lisäksi opettaja voi näin markkinoida ammattiosaajan työkykykypassin suorittamismahdollisuutta.

### **Suorituksen arviointi, seuranta ja hyväksyminen**

Terveystiedon opettajalla on tietoa ja taitoa tämän osa-alueen opettamiseen, seurantaan ja arviointiin. Osa-alueen opettamisessa voidaan hyödyntää oppilaitoksen muun henkilöstön osaamista ja tietoa mm. ravintoasioista ja terveydestä huolehtimisessa. Osa-alueen suorituksen seurannassa ja arvioinnissa voidaan tarpeen mukaan hyödyntää oppilaitoksen muuta henkilöstöä, joiden kautta voidaan saada tietoa mm. asuntoloissa ja kerhoissa tapahtuneista terveysosaamisen osa-alueen tavoitteiden mukaisista suorituksista.

## **4.3 Ammatin työkykyvalmiudet**

Työturvallisuus, työergonomia, tapa tehdä työtä, työn ja työpisteen suunnittelu sekä työelämän sääntöjen noudattaminen ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat oleellisesti työkyvyn säilymiseen.

Ammatin työkykyvalmiudet -osa-alueella seurataan, arvioidaan ja ohjataan opiskelijaa oikeaan työturvallisuuskäyttäytymiseen ja työtapojen kehittämiseen. Ammatin työkykyvalmiudet -osa-alueella opiskelija oppii sekä tiedostamaan tulevan ammatin työkykyhaasteet, oman toiminnan merkityksen työkykyyn että toimimaan omaa ja muiden työkykyä edistävasti.

### **TAVOITTEET**

Ammatin työkykyvalmiudet osan tavoitteena on, että opiskelija tunnistaa oman alansa ja tulevan ammattinsa keskeiset kuormitus- ja riskitekijät ja osaa kehittää kuormitustekijät huomioiden omaa työtään ja työtapojansa. Opiskelija ymmärtää työskentelytapojensa ja toimintaympäristönsä turvallisuuden ja terveellisyyden merkityksen sekä omalle että muiden toiminta- ja työkyvylle ja osaa omalla toiminnallaan ja valinnoillaan vaikuttaa myönteisesti myös muiden toiminta- ja työkykyyn.

## ARVIOINTI

Opiskelija on suorittanut ammatin työkykyvalmiudet -osa-alueen hyväksyttävästi, kun hän on suorittanut osa-alueen tavoitteisiin tähtäävää toimintaa vähintään 40 tuntia siten, että hän saavuttaa osa-alueen valtakunnallisesti määritellyt tavoitteet, tai hän osoittaa perustellusti saavuttaneensa muulla tavoin osa-alueen tavoitteet.

## SUOSITUKSIA JA VINKKEJÄ

### **Missä ja miten osa-alueen voi suorittaa?**

Ammatin työkykyvalmiuksia voidaan oppia ammattiopinnoissa. Hyväksyttäviä ja suositeltavia ovat myös ammattitaitoa kehittävät, työturvallisuutta ja ergonomiaa edistävät tutkinnon osat / opintojaksot, esimerkiksi tularityö-, ensiapu-, työergonomia- tai työturvallisuusopintojakso sekä hygieniapassin suorittaminen. Opetuksessa voidaan hyödyntää mm. Skills-työturvallisuuden taitopassia tai Taitaja-kilpailuihin osallistumista.

Opiskelija voi osana osa-alueen suorittamista seurata omaa toimintaansa työturvallisuuden, liikunnan, ravinnon sekä unen ja levon suhteen. Opiskelija kirjaa, seuraa ja arvioi omaa toimintaansa yhdessä opettajan tai ohjaajan kanssa. Seuranta tapahtuu joko oppilaitoksen ammattiopinnoissa tai työssäoppimisjaksoilla. Opiskelija voi myös suunnitella ja toteuttaa taukojumppia, ammattikuntopiirejä ja teemapäiviä.

### **Suosittelava ajankohta osa-alueen suorittamiselle**

Työkykyvalmiuksien kehittäminen -osa-alue sopii valmistautumiseksi työssäoppimisjaksolle tai työelämään. Suorituksen voi toteuttaa myös työssäoppimisjaksolla.

### **Suorituksen arviointi, seuranta ja hyväksyminen**

Ammattiaineen opettajalla on tietoa ja taitoa tämän osa-alueen opettamiseen, seurantaan ja arviointiin. Osa-alueen suoritusten opettamisessa, seurannassa ja arvioinnissa voidaan tarpeen ja sopimuksen mukaan hyödyntää oppilaitoksen muuta henkilöstöä tai työpaikkaohjaajaa.

## 4.4 Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot

Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot tukevat ammattiosaamista. Ne auttavat menestymään sekä työssä että vapaa-ajalla. Harrastukset ovat vastapainoa työlle ja mahdollisuus päästä irti työstä, tapa sosiaalisten suhteiden luomiseen ja hoitamiseen sekä ammatillisten ja niitä tukevien taitojen hankkimiseen.

Harrastuksissa opiskelija voi kehittää ja ylläpitää sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointiaan sekä toiminta- ja työkykyään. Harrastuneisuus osoittaa myös opiskelijan sitoutumiskykyä, pitkäjänteisyyttä sekä aktiivisuutta. Osa-alueen suorittaminen osoittaa opiskelijan halun edistää työkykyään omaehtoisesti.

Opiskelija osoittaa harrastuneisuuttaan sekä yhteistyötaitojen kehittämistään osallistumalla oppilaitoksen tai sen ulkopuoliseen harrastus-, vapaa-ajan- tai vapaaehtoistoimintaan.

### TAVOITTEET

Tavoitteena on, että opiskelija ymmärtää harrastusten arvon työkyvyn edistämässä ja hyödyntää harrastuksia työssä jaksamisessa ja ammattiosaamisensa kehittämisessä. Opiskelija aloittaa tai jatkaa itselle sopivaa harrastusta. Harrastuksissa opiskelija oppii pitkäjänteisyyttä, sitoutumista sekä yksin ja ryhmässä toimimista.

### ARVIOINTI

Opiskelija on suorittanut harrastuneisuus ja yhteistyötaidot -osa-alueen hyväksyttävästi, kun hän on suorittanut osa-alueen tavoitteisiin tähtäävää toimintaa vähintään 40 tuntia siten, että hän saavuttaa osa-alueen valtakunnallisesti määritellyt tavoitteet, tai hän osoittaa perustellusti saavuttaneensa muulla tavoin osa-alueen tavoitteet.

### SUOSITUKSIA JA VINKKEJÄ

#### **Missä ja miten osa-alueen voi suorittaa?**

Opiskelija voi suorittaa osa-alueen oppilaitoksen oppilaskunta- tai tuutoritoiminnassa sekä kulttuuri-, liikunta- tai ammattikerhoissa. Suorituksia voi kerätä myös oppilaitoksen ulkopuolisessa harrastus-, vapaa-ajan- tai vapaaehtoistoiminnassa. Opiskelijan rooli voi olla osallistuja, ohjaaja, valmentaja tai tuomari.

Harrastuneisuus- ja yhteistyötaidot -osa-alueen avulla on mahdollisuus saada myös liikunnallisesti passiivisia opiskelijoita suorittamaan ammattiosaajan työkykypassia ja edistämään työkykyä.

#### **Suosittelava ajankohta osa-alueen suorittamiselle**

Oppilaitoksessa harrastuneisuus ja yhteistyö -osa-alueen suorittaminen on luontevinta opintojen toisena vuonna. Silloin opiskelija on ehtinyt tutustua oppilaitoksensa toimintaan ja siellä toimiviin ihmisiin.

Oppilaitoksen ulkopuolinen harrastus-, vapaa-ajan- tai vapaaehtois-toiminta tarjoaa opiskelijalle mahdollisuuden suorittaa osa-alue myös muualla kuin opiskelupaikkakunnalla. Jotta työkykypassisuoritukset jakautuisivat tasaisesti koko opiskeluajalle, on kokeiluissa hyväksi ajan-kohtaksi nähty toinen opiskeluvuosi.

### **Suorituksen arviointi, seuranta ja hyväksyminen**

Oppilaitoksen harrastustoiminnassa valvonnan ja arvioinnin suorittaa toimintaa ohjaava henkilö, esimerkiksi oppilaskuntatoiminnasta vastaava opettaja. Jos osa-alue suoritetaan oppilaitoksen ulkopuolella, opiskelijan hankkima osaaminen arvioidaan ja tunnustetaan osaksi ammattiosajaan työkykypassia samoin kuin muut aikaisemmin suoritettut opinnot tai muutoin hankittu osaaminen. Osa-alueen seurannan kohteena ovat opiskelijan sitoutuminen harrastukseen sekä harrastustoiminnassa esille tuleva sosiaalinen kanssakäyminen ja vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa.

## **4.5 Työkykyvalmiuksien vahvistaminen**

Työkyky on monen eri tekijän summa, jossa jokaisella on omat vahvuutensa. Työkykyvalmiuksien vahvistamisen osa-alueella opiskelija voi valintansa mukaan syventää monipuolisesti ja valinnaisuutta hyödyntäen työkykyvalmiuksiaan.

Työkykyvalmiuksien vahvistamisen osa-alueella opiskelija syventää työkykyosaamistaan tai osoittaa toiminnallaan tai toimintansa seurannalla ja arvioinnilla haluaan toimia työkykyä edistävästi. Opiskelija tekee lisäsuorituksen jostakin ammattiosajaan työkykypassin neljästä osa-alueesta.

### **TAVOITTEET**

Työkykyvalmiuksien vahvistamisen tavoitteena on, että opiskelija vahvistaa ja syventää työkykyä tukevaa osaamistaan. Hän hankkii lisää tietoa tai taitoa työkyvystä, osallistuu toimintaan, joka tähtää työkyvyn konkreettiseen parantamiseen ja siirtää oppimaansa käytäntöön.

### **ARVIOINTI**

Opiskelija on suorittanut työkykyvalmiuksien vahvistaminen -osa-alueen hyväksyttävästi, kun hän on suorittanut työkykyä syventäviä toimia vähintään 40 tuntia siten, että hän saavuttaa osa-alueen valtakunnallisesti määritellyt tavoitteet, tai hän osoittaa perustellusti saavuttaneensa muulla tavoin osa-alueen tavoitteet.

## **SUOSITUKSIA JA VINKKEJÄ**

### **Missä ja miten osa-alueen voi suorittaa?**

Työkykyvalmiuksien vahvistaminen voidaan suorittaa pakollisissa, valinnaisissa tai vapaasti valittavissa tutkinnon osissa, oppilaitoksen ja sen ulkopuolisessa harrastustoiminnassa tai työssäoppimispaikassa.

Työkyvyn edistämiseen liittyvien tutkinnon osien / opintojaksojen teemoina voivat olla esim. tupakoinnin lopettaminen, ”Olet mitä syöt”, kehon hallinta, ensiapu, työturvallisuus jne.

### **Suosittelava ajankohta osa-alueen suorittamiselle**

Työkykyvalmiuksien vahvistamisen osa-alueita voidaan pitää ammattiosaajan työkykypassin erikoistumisosiona, jolloin opiskelijalla tulee jo olla hyvä käsitys työkyvystä sekä tulevan ammattinsa sille asettamista vaatimuksista. Osa-alueen luontevin sijoituspaikka onkin opintojen loppupuoli.

### **Suorituksen arviointi, seuranta ja hyväksyminen**

Osa-alueen suoritusten seurannassa ja arvioinnissa hyödynnetään oppilaitoksesta henkilöä, jolla on tietoa ja taitoa tämän osa-alueen opettamiseen, seurantaan ja arviointiin. Jos osa-alue suoritetaan oppilaitoksen ulkopuolella, opiskelijan hankkima osaaminen arvioidaan ja tunnustetaan osaksi ammattiosaajan työkykypassia samoin kuin muut aikaisemmin suoritettut opinnot tai muutoin hankittu osaaminen. Työssäoppimisjaksolla voi hyödyntää työpaikkaohjaajan ammattitaitoa.



## **Esimerkki ammattiosaajan työkykypassin toteuttamisesta**

### **Ammattiosaajan työkykypassin eri osa-alueiden toteuttaminen**

#### **1. Toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta**

Osa-alue toteutetaan ensimmäisen opiskeluvuoden syksyllä liikunnan pakollisen opintokokonaisuuden yhteydessä. Liikunta toteutetaan niin, että se nähdään osana ammattiin kasvamista ja siinä otetaan huomioon ammatin työkykyhaasteet. Liikunnanopetuksen aluksi kartoitetaan opiskelijan fyysinen toimintakunto. Fyysisen toimintakunnon kartoitus on pohja oman edistymisen seurannalle. Opiskelijoiden välisiä tuloksia ei vertailla. Liikunnan opintojaksolla ohjataan opiskelijaa toiminta- ja työkykyä edistävään liikuntaan kullekin opiskelijalle omalta ja oikealta tuntuvalla tavalla. Opiskelijalle pyritään löytämään oma ja oikea laji. Toiminta- ja työkykyä edistävää liikuntaa on harjoitettava vähintään 40 tuntia tai osoitettava perustellusti muuten saavuttaneensa osa-alueelle valtakunnallisesti määritellyt tavoitteet. Tavoitteen saavuttamista seurataan huoltokirjan tai muun kirjallisen tuotoksen avulla, opiskelijan itsearviointilla tai opiskelijan ja ohjaajan välillä käytyjen keskustelujen avulla.

#### **2. Terveysosaaminen**

Osa-alue toteutetaan ensimmäisen opiskeluvuoden syksyllä pakollisen terveystiedon opintokokonaisuuden yhteydessä. Terveystiedon opetus toteutetaan niin, että se nähdään ammattiin kasvamisen tukena ja omakohtaisena ja että se ohjaa opiskelijaa terveyttä edistävään käyttäytymiseen. Tavoitteena on, että opiskelija oppii ymmärtämään toiminta- ja työkykynsä kokonaisuutena, johon vaikuttavat kaikki elämäntapavalinnat, jotka voivat olla hyvinkin pieniä arjen valintoja. Opintojaksolla kartoitetaan kunkin opiskelijan terveystietäytymistä. Tavoitteena on saada terveystieto käytäntöön siten, että opiskelijan terveyteen liittyvät asenteet muuttuvat ja hän soveltaa saamiaan tietoja käytännössä. Terveysosaamista edistäviä opintoja tai muuta toimintaa on oltava/harjoitettava vähintään 40 tuntia tai osoitettava perustellusti muuten saavuttaneensa osa-alueelle valtakunnallisesti määritellyt tavoitteet. Tavoitteen saavuttamista seurataan huoltokirjan tai muun kirjallisen tuotoksen avulla, opiskelijan itsearviointilla tai opiskelijan ja ohjaajan välillä käytyjen keskustelujen avulla.



### **3. Ammatin työkykyvalmiudet**

Osa-alue toteutetaan toisen opiskeluvuoden aikana ammattiopinnoissa, työssäoppimisessa sekä erilaisten korttien suorittamisen yhteydessä. Tavoitteena on, että opiskelija oppii turvalliset työtavat ja ymmärtää omien valintojen vaikutuksen omaan ja muiden työturvallisuuteen ja osaa soveltaa oppimaansa työssäoppimisjaksoilla ja myöhemmin työelämässä. Oleellista on ohjata opiskelijaa turvalliseen työskentelyyn. Suoritustapoina voivat olla työturvallisuuden opinnot ja jokin teemaan liittyvä kurssi (esim. ensiapu) tai oman toiminnan seuranta ja arvioiminen työturvallisuuden ja työkykyyn vaikuttavan terveystyöskentelyn näkökulmasta. Ammatin työkykyvalmiuksiin liittyviä opintoja tai muuta toimintaa on oltava/harjoitettava vähintään 40 tuntia tai osoitettava perustellusti muuten saavuttaneensa osa-alueelle valtakunnallisesti määritellyt tavoitteet. Tavoitteen saavuttamista seurataan huoltokirjan tai muun kirjallisen tuotoksen avulla, opiskelijan itsearvioinnilla tai opiskelijan ja ohjaajan välillä käytyjen keskustelujen avulla.

### **4. Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot**

Osa-alue toteutetaan toisen opiskeluvuoden aikana siten, että opiskelija osallistuu säännöllisesti ohjattuun harrastus-, kerho-, järjestö-, seura- tai opiskelijakuntatoimintaan. Tavoitteena on, että opiskelija oppii sosiaalisia taitoja ja niiden merkityksen työelämässä. Keskeisiä opittavia taitoja ovat aloitteellisuus ja aktiivisuus, sopimuksista huolehtiminen, osallistuminen ja osallistaminen, toisten kannustaminen, yhteistyötaidot sekä sitoutuminen. Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot -osa-alueen valtakunnallisten tavoitteiden mukaista toimintaa on harjoitettava vähintään 40 tuntia tai osoitettava perustellusti muuten saavuttaneensa osa-alueelle valtakunnallisesti määritellyt tavoitteet. Tavoitteen saavuttamista seurataan huoltokirjan tai muun kirjallisen tuotoksen avulla, opiskelijan itsearvioinnilla tai opiskelijan ja ohjaajan välillä käytyjen keskustelujen avulla.

### **5. Työkykyvalmiuksien vahvistaminen**

Osa-alue toteutetaan kolmannen opiskeluvuoden aikana siten, että opiskelija vahvistaa aiemmin oppimaansa. Osa-alue toimii joko yhteenvetona tai yhden osa-alueen syventäjänä. Suoritustapoja on monia ja voidaan valita yksilöllisesti. Osa-alue on mahdollista suorittaa mm. näyttönä, portfoliona tai itsenäisenä työnä. Opiskelija voi esim. seurata työssäoppimisjaksolla annettuja teemoja ja syventää näin osaamistaan. Ammattiosaajan hyvinvointiportaalia voi hyödyntää seurannassa. Oleellista on seurata ja arvioida, miten oma toiminta vaikutti työssäoppimisen työssäoppimisen aikana. Keskustelut työpaikkaohjaajan kanssa auttavat hahmottamaan sitä, miten oma toiminta näkyy työpanoksessa. Työkykyvalmiuksia vahvistavia opintoja tai muuta toimintaa on oltava vähintään 40 tuntia tai osoitettava perustellusti muuten saavuttaneensa osa-alueelle valtakun-



nallisesti määritellyt tavoitteet. Tavoitteen saavuttamista seurataan huoltokirjan tai muun kirjallisen tuotoksen avulla, opiskelijan itsearvioinnilla tai opiskelijan ja ohjaajan välillä käytyjen keskustelujen avulla.

### **Osa-alueiden arviointi**

Osa-alueiden arvioinnissa oleellista on, että arvioidaan opiskelijan osaamisen kehittymistä ja opiskelijan edistymistä opiskeluaikana. Arviointia tukevat opiskelijan lähtötason kartoittaminen, opiskelijan oma suunnitelma ja suunnitelman määrätietoinen toteuttaminen sekä suunnitelman toteutumisen seuranta. Ammattiosaajan työkykypassissa arviointiperusteena ovat valtakunnallisten tavoitteiden mukainen toiminta ja tavoitteiden mukaisesti opintoihin tai muuhun toimintaan käytetty aika. Opettajan tai muun toiminnasta vastaavan antaman palautteen ja arvioinnin on hyvä olla motivoivaa. Opiskelijan itsearviointi on tärkeää motivaation vahvistamiseksi ja pysyvien tottumusten synnyttämiseksi.

### **Vinkkejä ja vihjeitä osa-alueiden toteuttamisen tueksi**

- Liikuntaa ja terveystietoa kannattaa hyödyntää toisiaan tukevana. Se edistää teorian viemistä käytäntöön.
- Ammattiosaajan työkykypassin tavoitteiden toteutumista ja hyvinvoivan oppimisympäristön rakentamista voidaan edistää erilaisilla teemapäivillä, esim. hyvinvoinnin, työturvallisuuden, työergonomian ja työkykyisyyden teemapäivillä.
- Yhteistyö eri toimijoiden kanssa edistää tavoitteiden saavuttamista ja monipuolistaa opetusta sekä opiskelijoiden mahdollisuuksia suorittaa ammattiosaajan työkykypassi. Hyviä yhteistyötahoja ovat esim. terveydenhoitaja, kunnan liikuntatoimi ja alueen kuntosalityrittäjät.
- Hyväksi havaittuja käytäntöjä ovat esim. ammattikuntopiirit ja taukojumppat.
- Aktiivisesti ammattiin -terveystietopaketti on hyvä tuki terveysosaamisen opettamisessa.
- Ammattiosaajan hyvinvointiportaalista löytyy monia apuvälineitä oman toiminnan seurantaan sekä mm. ammattialakohtaisia vinkkejä osa-alueiden käytännön toteutuksen tueksi.



## Kokeiluprojektien tuloksia

Ammattiosaajan työkykypassilla on seuraavia myönteisiä vaikutuksia:

- Opiskelijat aktivoituvat
- Opiskelijoiden sosiaalisuus ja vuorovaikutustaidot paranevat
- Ammatin vaatima työkyky paranee
- Opiskeluun yhdistetty harrastustoiminta tukee oppimista ja sitouttaa opiskelijoita opintoihin
- Hyvinvoivat opiskelijat luovat viihtyisän oppimisympäristön
- Oppilaitoksen henkilöstön yhteistyö lisääntyy ja tiivistyy
- Myös henkilöstön jaksamiseen ja mahdollisuuksiin pitää yllä työkykyä kiinnitetään aiempaa enemmän huomiota.

Haasteena ammattiosaajan työkykypassin käytännön toteutuksessa on kaikkien mukaan saaminen työkykypassin toteutukseen ja suorittamiseen.

Oppilaitosten henkilöstö suhtautuu kokemusten mukaan positiivisesti työkykypassiin. Työkykypassin pelätään kuitenkin lisäävän opettajien työmäärää (ilman korvauksia). Kokeiluprojektien kokemusten mukaan ammattiosaajan työkykypassi ja sen eri osa-alueiden käytännön toteuttaminen kannattaa rakentaa osaksi oppilaitoksen normaalia toimintaa. Työkykypassin toteuttaminen ei silloin edellytä erillistä byrokratiaa esim. opiskelijan suoritusten seurannassa ja arvioinnissa. Mahdollinen lisätyö liittyy työkykypassikokonaisuuden kokoamiseen ja todentamiseen.

Myös opiskelijat ovat ottaneet työkykypassin myönteisesti vastaan. Opiskelijoiden näkökulmasta selkeä haaste on saada myös muut kuin jo muutoinkin aktiiviset opiskelijat suorittamaan työkykypassia. Tähän haasteeseen kokeiluprojekteissa on vastattu rakentamalla passin osa-alueiden käytännön toteutus opiskelijaa kohtaavaksi.

