

ARBETSKAPACITETSINTYG FÖR YRKESUTÖVARE



UNDERSVINGSMINISTERIET

saku



UTBILDNINGSTYRELSEN

INNEHÅLL

1 Arbetskapacitetsintyget – ett verktyg som bidrar till yrkesutövarens arbetsförmåga i framtiden	3
1.1 Arbetskapacitetsintyget för yrkesutövare – bakgrund och utveckling.....	3
1.2 Syftet och ibruktagande av arbetskapacitetsintyget.....	5
1.3 Stöd för införandet av arbetskapacitetsintyget.....	6
2 Skaffande av arbetskapacitetsintyg	7
2.1 Delområden	7
2.1 Avläggande av delområdena.....	7
2.2 Bedömning.....	8
2.3 Registrering och betyg.....	9
3 Arbetskapacitetsintyget för yrkesutövare – en helhetssyn på arbetsförmågan	10
4 Delområdena i arbetskapacitetsintyget	11
4.1 Motion som främjar funktions- och arbetsförmågan	13
4.2 Hälsokunskap	14
4.3 Yrkesspecifik arbetsförmåga	15
4.4 Fritidsintressen och samarbetsfärdigheter	16
4.5 Befästande av arbetsförmågan.....	18
Bilaga 1 Så fungerar arbetskapacitetsintyget i praktiken	20

1 Arbetskapacitetsintyget – ett verktyg som bidrar till yrkesutövarens arbetsförmåga i framtiden

1.1 Arbetskapacitetsintyget för yrkesutövare – bakgrund och utveckling

Enligt regeringsprogrammet för statsminister Matti Vanhanens II regering är en förutsättning för finländarnas välfärd att vi i klart större utsträckning än nu kan utnyttja resurserna hos befolkningen i arbetsför ålder och öka arbetets produktivitet. Befolkningen åldras och följaktligen kommer den arbetsföra befolkningen att minska från och med början av nästa årtionde fram till år 2030. Då kommer Finland att ha den fjärde äldsta befolkningen i Europa. Förändringen i befolkningsstrukturen ökar trycket på att den arbetsföra befolkningen ska orka i arbetet. Med tanke på samhällets funktion är det avgörande att dagens barn och unga växer upp till friska och välmående vuxna och att personerna i arbetsför ålder känner att de är arbetsförmögna och vill stanna i arbetslivet längre än för närvarande. Till målen för politikprogrammet för hälsofrämjande, som ingår i regeringsprogrammet, hör att främja barns och ungas hälsa och välbefinnande, arbets- och funktionsförmågan hos dem som är i arbetsför ålder samt arbetstrivseln. Programmet ska fokusera på bland annat idrottens och kulturens betydelse som förutsättning för välfärd samt en hälsosam fysisk miljö.

Utredningar och erfarenhet visar att brist på motion, övervikt samt snedvridna mat- och sovvanor utgör ett hot för de ungas funktions- och arbetsförmåga. Ytterligare hot är rökning och användning av alkohol samt ökande psykiska problem.

Inom den grundläggande yrkesutbildningen har man vidtagit åtgärder för att trygga arbetsförmågan hos yrkesutövare i framtiden. I samband med att examensgrunderna för de yrkesinriktade grundexamina ses över (2007–2010) kommer man att gynna initiativ för bättre arbets- och funktionsförmåga genom att i olika skeden av yrkesutbildningen inlemma sådana krav på yrkeskunskap som på olika sätt stärker hälsan och arbetsförmågan. Hälsa, säkerhet och funktionsförmåga utgör en av de elva kärnkompetenserna för livslångt lärande. Denna kärnkompetens inkluderas i kraven på yrkesskicklighet och i målen för de studier som kompletterar yrkesskickligheten och utvärderas i anknytning till dessa.

Dessutom har man inom den grundläggande yrkesutbildningen under ett antal år arbetat med att ta fram en handlingsmodell i syfte att bygga upp en verksamhetskultur vid yrkesinstituterna som stödjer välbefinnande, fysisk aktivitet och arbetsförmåga. Modellen omfattar yrkesinstitutens hela verksamhet: de obligatoriska och valfria kurserna i idrott och hälsokunskap, integrationen av funktions- och arbetsförmågan i yrkesämnena, hobby- och fritidsaktiviteter, idrottslig tävlingsverksamhet, frivillig motion och idrott samt tillgodoräknande av färdigheter som inhämtats i andra sammanhang. Denna aktiverande handlingsmodell ("Aktiivisesti ammattiin") iaktas av såväl lärarna i idrott och hälsokunskap samt yrkesämnena som yrkesinstitutens fritidsinstruktörer, elevhemsföreståndare och de studerande själva.

I syfte att stärka kompetensen hos framtidens yrkesutövare och säkerställa deras arbetsförmåga inledde undervisningsministeriet och Utbildningsstyrelsen våren 2006 arbetet för att ta fram ett intyg över yrkesutövares arbetsförmåga (s.k. arbetskacapacitetsintyg). Detta intyg, som man frivilligt kan eftersträva bidrar till att de mål för yrkesskickligheten som fastställts i de justerade examensgrunderna uppfylls och beaktas i undervisningen i synnerhet vad gäller funktions- och arbetsförmågan. Utbildningsanordnarna uppmuntras att erbjuda och de yrkesstuderande att välja valfria studier som stödjer funktions- och arbetsförmågan. Dessutom vill man på detta sätt främja välbefinnandet inom läroanstalten och uppmuntra de studerande att på eget initiativ måna om sin funktions- och arbetsförmåga. En sund gemenskap förutsätter en attitydförändring där läroanstaltens hela personal, elevkår och studerande – med stöd av ledningen – uppfattar de hälsofrämjande insatserna för funktions- och arbetsförmågan som en del av utvecklingen mot fortsatta studier, ett yrke och arbetslivet.

Intyget över yrkesutövarens arbetsförmåga, Arbetskacapacitetsintyget, har tagits fram sedan hösten 2006 inom ramen för ett antal projekt runt om i Finland som samordnas av SAKU ry, en kultur- och idrottsorganisation för yrkesstuderande. I arbetet har medverkat flera utbildningsanordnare, aktiva lärare och arbetsplatshandledare från olika håll i landet och olika grundexamina. Utvecklingsarbetet har löpt som en process som styrts av den respons som erhållits. I maj–juni 2007 inhämtades synpunkter om hur intygets funktion av dem som medverkat i utvecklingsprojektets inledningsfas samt av utbildningsanordnarna. Hösten 2007 och vintern 2008 fick de som medverkat i försökets andra fas, studerande- och lärarorganisationerna samt representanter för arbetslivet, säga sitt. Undervisningsministeriet arrangerade dessutom ett diskussionsmöte om ämnet för de centrala intressenterna den 12 februari 2008. Synpunkterna har använts vid utvecklingen och finslipningen av både intyget och välfärdsportalen för studerande inom yrkesutbildningen.

Arbetskacapacitetsintyget har utarbetats så att det ska vara möjligt för alla studerande att avlägga det, inklusive de som är fysiskt inaktiva, behöver särskilt stöd eller är äldre än 18 år. I beskrivningen av intyget har använts

begrepp som följer de nya examensgrunderna, till exempel examensdel (tid. studiehelhet) och examensdelar som kompletterar yrkeskompetensen (tid. gemensamma studier).

1.2 Syftet och ibruktagande av arbetskapacitetsintyget

Arbetsförmågan är något som kräver insatser hela livet ut. Avsikten med arbetskapacitetsintyget för yrkesutövare är att påverka de studerandes vanor. Intyget avser att ge de studerande bättre kunskaper, färdigheter och motivation för att måna om sin hälsa både under och efter studietiden.

Arbetskapacitetsintyget för yrkesutövare

- motiverar och styr den studerande till att regelbundet röra på sig i hälsofrämjande avseende och på eget initiativ upprätthålla sin funktions- och arbetsförmåga och värna om sin hälsa
- stödjer de ungas utveckling i yrket och svarar mot de yrkesspecifika utmaningarna i relation till arbetsförmågan, t.ex. i fråga om arbetarskydd och ergonomi
- aktiverar de unga att delta och inspirera andra att delta samt gör dem kapabla att handla ansvarsfullt både självständigt och i grupp.

Genom arbetskapacitetsintyget länkas gymnastik- och hälsoundervisningen till yrket samtidigt som frågan om arbetsförmåga inlemmas i den yrkesinriktade undervisningen och utbildningsanordnarna aktiveras att dels erbjuda valfria och valbara examensdelar som stödjer funktions- och arbetsförmågan, dels, om de så vill, arrangera fritidsaktiviteter för de studerande på det sätt som utbildningsanordnaren finner lämpligt. Idén är att få alla som verkar vid läroanstalterna att dra sitt strå till stacken för de studerandes arbetsförmåga. Läroanstaltens hela kultur ska inriktas på att höja funktions- och arbetsförmågan.

Intyget består av fem delområden som vart och ett kräver en arbetsinsats på minst 40 timmar. Alternativt kan den studerande på annat sätt påvisa att han eller hon har uppnått de nationella målen för delområdet i fråga. De fem delområdena är motion och idrott som främjar funktions- och arbetsförmågan, hälsokunskap, yrkesspecifik arbetskapacitet, fritidsintressen och samarbetsförmåga samt arbetskapacitetshöjande färdigheter. Den studerande kan avlägga prestationer som behövs för intyget under yrkesstudiernas gång i form av obligatoriska, valfria och fritt valbara examensdelar som ingår i studierna samt hobby- och fritidsaktiviteter.

Arbetskapacitetsintyget för yrkesutövare beviljas av utbildningsanordnaren. Utbildningsanordnaren får själv besluta om de studerande ska erbjudas möjlighet att skaffa intyget, och deltagandet är frivilligt även för de studerande.

Arbetskapacitetsintyget är en sammanfattning av alla arbetshälsofrämjande examensdelar och studieperioder samt alla de arbetshälsofrämjande kunskaper som den studerande har inhämtat under studietiden genom sina hobby- och fritidsaktiviteter. Intyget berättar för arbetsgivaren hur väl personen kan tänkas klara sig inom branschen. De studerande kan använda sig av intyget när de söker arbete för att bevisa att de klarar av att sköta om sin funktions- och arbetsförmåga.

1.3 Stöd för införandet av arbetskapacitetsintyget

Till stöd för arbetskapacitetsintyget har man utarbetat en **välfrädsportal** för studerande inom yrkesutbildningen. Portalen erbjuder olika redskap för att förbättra funktions- och arbetsförmågan. Den byggs ut med stöd av de erfarenheter om intyget som inhämtats genom försöksprojekten och användarkommentarer om portalen. Portalen innehåller kort och koncis information; de som vill ha närmare information om något kan följa länkar till sidor som behandlar frågan mer ingående. I portalen finns bland annat beskrivningar av problemområden inom olika yrken när det gäller arbetsförmågan, presentationer av yrkesinriktade motionscirkel och uppgiftskort för kartläggning av de studerandes motionsvanor.

Välfrädsportalen fungerar också som en elektronisk "motionsbok" för arbetskapacitetsintyget, där den studerande kan registrera sina prestationer. I portalen finns också en träningsdagbok där den studerande kan ställa upp sina veckomål för motion och idrott. En cirkel i dagboken fylls i efter hand i takt med att den studerande för in sina prestationer. Den studerande får också varje vecka feedback på sitt motionerande som grundar sig på UKK-institutets motionsrekommendationer, dvs. motionskakan. Välfrädsportalen för studerande inom yrkesutbildningen finns på adressen www.alpo.fi (endast på finska).

Införandet och genomförandet av arbetskapacitetsintyget stöds av ett utbildningspaket i hälsokunskap ("Aktiivisesti ammattiin" – på finska). Paketet finns på en CD-skiva med undervisningsmaterial, test, Power-Point-presentationer och aktiverande idéer för hälsoundervisningen inom yrkesutbildningen. Hälsoinformationspaketet kan laddas ner via verktygslådan i välfrädsportalen.

Som stöd för införandet av arbetskapacitetsintyget används information, utbildning för lärarna och handledarna, skolning av motionstutorer samt specialbidrag till utbildningsanordnarna. Bidrag kan sökas under åren 2008–2010 av alla utbildningsanordnare som tar i bruk intyget. Undervisningsministeriet och Utbildningsstyrelsen samarbetar med SAKU ry i fråga om informationsspridningen och utbildningen.

2 Skaffande av arbetskapacitetsintyg

Arbetskapacitetsintyget för yrkesutövare är ett bevis på att den yrkesstuderande intresserar sig för att på ett aktivt, engagerat och ansvarskännande sätt främja sin egen hälsa samt funktions- och arbetsförmåga.

2.1 Delområden

Arbetskapacitetsintyget består av fem delområden:

1. motion som främjar funktions- och arbetsförmågan
2. hälsokunskap
3. yrkesspecifik arbetsförmåga
4. fritidsintressen och samarbetsfärdigheter
5. beäftande av arbetsförmågan

De olika delområden samt deras mål och bedömning presenteras i kapitel 4.

2.1 Avläggande av delområdena

De olika delområdena i intyget avläggs **under yrkesstudierna**. Den studerande kan samla på prestationer bland de obligatoriska examensdelarna i läroanstaltens utbud, de valfria examensdelarna som ingår i yrkeskompletterande eller yrkesinriktade examensdelar, fritt valbara examensdelar samt fritids- och hobbyverksamhet inom eller utanför läroanstalten. Delområdena kan avläggas i vilken ordning som helst, t.o.m. samtidigt.

Inom varje delområde förutsätts en målenlig arbetsinsats på minst 40 timmar. Alternativt kan den studerande på annat sätt påvisa att han eller hon har uppnått de nationella målen för delområdet i fråga. Vanligen krävs en arbetsinsats på minst 200 timmar av den studerande.

Den studerande kan registrera sina prestationer till exempel i den yrkesutbildades "motionsbok" i pappersformat eller elektroniskt (www.alpo.fi – finns endast på finska).

2.2 Bedömning

De olika delområdena bedöms av den person som ansvarar för undervisningen eller aktiviteten inom respektive delområde. Om ett delområde avläggs utanför läroanstalten, ska de kunskaper och färdigheter som den studerande inhämtat bedömas och tillgodoräknas som en del av arbetskapacitetsintyget och studieprestationerna på samma sätt som andra tidigare slutförda studier eller inhämtade färdigheter (630/1998, 30 §). De färdigheter som inhämtats i ett annat sammanhang ska klart stödja uppnåendet av de fastställda nationella målen för intyget och innehållsmässigt anknyta till den specifika branschens krav på arbetsförmåga. Utbildningsanordnaren beslutar om tillgodoräknande av delområden som avläggs i andra sammanhang.

Den studerande kan också själv utvärdera sina prestationer som ett komplement till bedömningen. Den studerandes egna erfarenheter och självutvärdering gör det lättare att tillämpa kunskaperna i praktiken.

Den studerande anses ha intjänat intyget när samtliga moment har avlagts enligt de nationellt fastställda målen. Inget siffervitsord ges för helhetet och intyget i sig förutsätter ingen sifferbedömning.

Om det ingår delområden i arbetskapacitetsintyget som avläggs som obligatoriska eller valfria examensdelar betygsätts dessa på skalan 1–3 i enlighet med förordningen om yrkesutbildning. Avsikten är att skalan ändras i fråga om utbildningar som inleds den 1 augusti 2008 eller senare. De fritt valbara studier som ingår i arbetskapacitetsintyget kan med den studerandes samtycke godkännas som slutförda utan vitsord (811/1998, 10 §).

2.3 Registrering och betyg

Om den studerande har skaffat sig ett arbetskapacitetsintyg under studiernas gång antecknas detta i examensbetyget. Anteckningen görs i avgångsbetygsdelen. Under rubriken "I studierna ingår" läggs till meningen "Den studerande har även avlagt de delområden som krävs för intyg över yrkesstuderandes funktions- och arbetsförmåga". Över intyget kan även ges ett separat diplom. Den studerande kan ha nytta av diplommet vid jobbsökande. Diplomet är ett handgripligt bevis på hur den individuella studeranden har skött om sin funktions- och arbetsförmåga under studietiden och på den studerandes specialkunskaper och/eller fritidsintressen när det gäller att främja och upprätthålla arbetsförmågan.

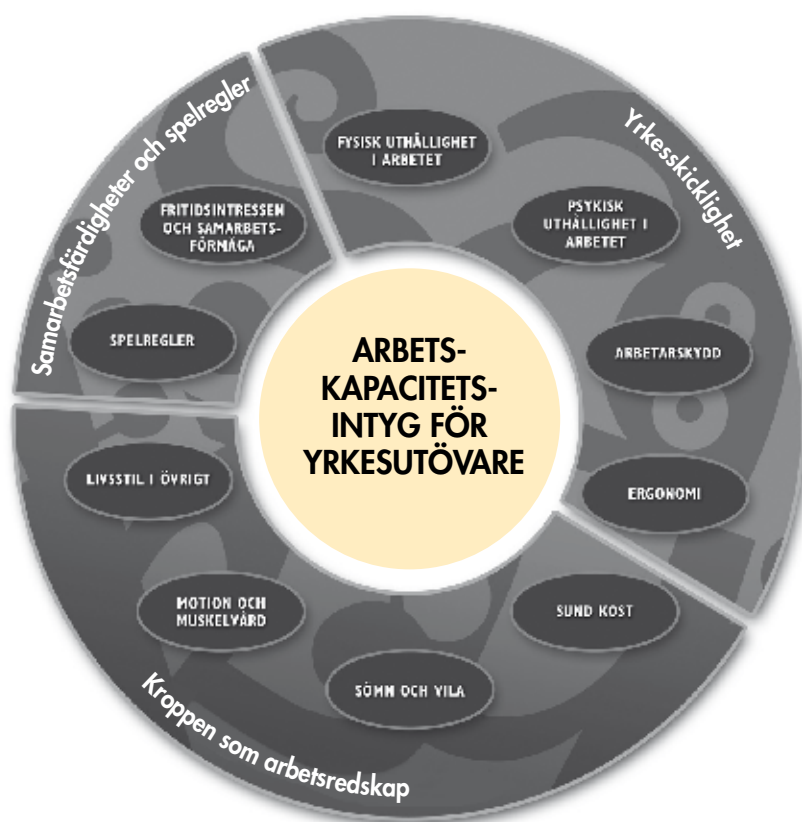
De avlagda delområdena i arbetskapacitetsintyget registreras till exempel i studieregistret i enlighet med utbildningsanordnarens normala rutiner.



3 Arbetskapacitetsintyget för yrkesutövare – en helhetssyn på arbetsförmågan

En persons arbetsförmåga är summan av flera faktorer. Figur 1 åskådliggör de olika aspekterna av arbetsförmåga samt hur arbetskapacitetsintyget samlar dessa till en helhet som avläggs inom yrkesstudierna eller annars under studiernas gång.

I cirkeldiagrammet över den yrkesutbildades arbetsförmåga beskrivs de viktigaste kunskaperna och färdigheterna för hälsa, arbetsförmåga och uthållighet. Yrkeskunskaperna, det fysiska välbefinnandet samt samarbetsfärdigheterna och spelreglerna är moment som väcker och styr den studerandes insikt gällande val och åtgärder som stödjer hälsan, funktions- och arbetsförmågan samt uthålligheten.



Figur 1 Tio viktiga komponenter för bevarande av arbetsförmågan

4 Delområdena i arbetskapacitetsintyget

Tabellen nedan åskådliggör hur arbetskapacitetsintyget är uppbyggt. Där- efter ges en mer detaljerad beskrivning av de olika delområdena. Rekom- mendationerna och tipsen som ges för varje delområde grundar sig på erfarenheterna från försöksprojekten. I bilagan ges ett erfarenhetsbaserat exempel på hur arbetskapacitetsintyget kan gestalta sig i praktiken.

Tabell 1 Arbetskapacitetsintygets struktur

ARBETSKAPACITETSINTYGET FÖR YRKESUTÖVARE

Delområde	Motion som främjar funk- tions- och arbetsförmågan (40 h)	Hälsokunskap (40 h)	Yrkesspecifik arbetsförmåga (40 h)	Fritidsintressen och samarbets- färdigheter (40 h)	Befästade av arbetsförmågan (40 h)
Mål	Den studerande inser vikten av motion och idrott för funktions- och arbetsförmågan, är medveten om de fysiska belastnings- faktorerna i yrket i fråga samt rör på sig i syfte att upp- rätthålla och främja sin funktions- och arbetsförmåga. Den studerande bekan- tar sig med motion och idrott som främ- jar hälsan och den psykiska aktiviteten samt uthålligheten.	Den studerande inser sambanden mellan motion, kost, vila, sömn, rekreation, människorelatio- ner och hälsa och handlar därefter. Den studerande är medveten om de mest typiska be- lastningsfaktorerna på hälsan och arbetsförmågan inom branschen och kan beakta dem i sitt arbete.	Den studerande är medveten om de mest typiska belastnings- och riskfaktorerna inom sin bransch och sitt kommande yrke och kan utveckla sitt eget arbete och sina arbetsrutiner med beaktande av dessa. Den stude- rande inser också arbetarskyddets och ergonomins betydelse för funktions- och arbetsförmågan och kan genom sitt eget agerande och sina egna val inverka positivt också på andras funktions- och arbetsförmåga.	Den studerande är som deltagare och inspiratör i den frivilliga (hobby)- verksamheten ut- hållig, avtalsmed- veten, initiativrik, uppmuntrande och förmögen till samarbete. Den studerande inser vikten av hob- byverksamhet för arbetsförmågan och utnyttjar sina fritidsintressen för att orka i arbetet och utveckla sin yrkeskompetens.	Den studerande stärker och fördju- par sitt kunnande inom de ovan nämnda momenten. Den studerande för- kovrar sig i fråga om arbetsförmåga, deltar i verksamhet som syftar till att konkret förbättra arbetsförmågan och omsätter de nya kunskaperna i praktiken.

Delområde	Motion som främjar funktions- och arbetsförmågan (40 h)	Hälsokunskap (40 h)	Yrkesspecifik arbetsförmåga (40 h)	Fritidsintressen och samarbetsfärdigheter (40 h)	Befästande av arbetsförmågan (40 h)
Undervisning och handledning	Obligatorisk, valfri eller fritt valbar idrott, klubbar, elevhem, organisationer	Obligatorisk, valfri eller fritt valbar hälsokunskap, elevhem, klubbar, organisationer	Examensdelar/studieperioder som anknyter till arbetarskydd eller ergonomi, inläring i arbetet	Kultur-, idrotts-, elevkårs-, domar-, organisations-, frivillig- och klubbverksamhet	Arbetshälsofrämjande obligatorisk, valfri eller fritt valbar examensdel/studieperiod, arbetsprov, hobby- eller fritidsverksamhet eller period av inläring i arbetet.
Prestationssätt	Arbetshälsofrämjande yrkesspecifik motion och idrott i vars planering den studerande kan medverka, yrkesspecifika konditionscirklar, ergonomi	Yrkesspecifika konditionscirklar, pausgymnastik, planering och genomförande av temadagar, fördjupning och tillämpning av hälsokunskap, orientering i de viktigaste yrkesspecifika belastningsfaktorerna för hälsan och arbetsförmågan och tillämpning av de nya kunskaperna.	Fördjupning av kunskaper i arbetarskydd och ergonomi samt tillämpning av kunskaperna, yrkesspecifika konditionscirklar, pausgymnastik, planering och genomförande av temadagar.	Studentidrott, tutorutbildning och tutorverksamhet, planering och genomförande av temadagar, ledar-, domar- eller tränaruppdrag inom kultur eller idrott även utanför läroanstalten.	Arbetsprov, portfolio, handledning av andra studerande, del III av idrotts-tutorutbildningen eller den studerande följer upp, registrerar och utvärderar de aktiviteter som inverkar på den egna arbetsförmågan under perioderna av inläring i arbetet.
Uppföljning och bedömning	(Gymnastik)lärare fungerar som kontaktperson och/eller handledare. Om aktiviteterna och handledningen äger rum utanför läroanstalten, ska den studerande själv se till att prestationerna förs in i motionsboken. (Gymnastik) läraren godkänner helheten. Bedömning enligt normalt förfarande.	Lärare (i hälsokunskap) fungerar som kontaktperson och/eller handledare. Om aktiviteterna och handledningen äger rum på något annat ställe, ska den studerande själv se till att prestationerna förs in i motionsboken. Läraren (i hälsokunskap) godkänner helheten. Bedömning enligt normalt förfarande.	Lärare (i yrkesämne) fungerar som kontaktperson och/eller handledare. Samarbetar med arbetsplatshandledaren under inlärningsperioderna på arbetsplatsen. Uppgifter för inlärningsperioden, t.ex. arbetarskyddsfrågor, förs in i dagboken. Bedömning enligt normalt förfarande.	Ansvarspersonen för aktiviteten fungerar som kontaktperson och/eller handledare. Om aktiviteterna utförs utanför läroanstalten, ska den studerande själv se till att prestationerna förs in i motionsboken. Bedömning enligt normalt förfarande.	Ansvarspersonen för aktiviteten fungerar som kontaktperson och/eller handledare. Om aktiviteterna äger rum utanför läroanstalten, ska den studerande själv se till att prestationerna förs in i motionsboken. Bedömning enligt normalt förfarande.

4.1 Motion som främjar funktions- och arbetsförmågan

Motion är grundvalen för den fysiska funktions- och arbetsförmågan, samtidigt som den också har många andra positiva effekter på hälsan. Motion främjar också den psykiska och sociala funktionsförmågan och välbefinnandet.

De arbetshälsofrämjande motionsaktiviteterna planeras utifrån de fysiska riskerna i den studerandes framtida yrke. Kartläggningen och uppföljningen av den fysiska arbetsförmågan har i försöken med arbetskapacitetsintyget ökat de studerandes motivation att röra på sig.

MÅL

Meningen med motion som främjar funktions- och arbetsförmågan är att främja en sund och aktiv livsstil. Den studerande inser vikten av motion för funktions- och arbetsförmågan, är medveten om de fysiska belastningsfaktorerna i det egna yrket samt rör på sig i syfte att upprätthålla och främja sin funktions- och arbetsförmåga. Den studerande blir förtrogen med motion och idrott som främjar hälsan, den psykiska aktiviteten och uthålligheten.

UTVÄRDERING

Den studerande anses ha avlagt delområdet när han eller hon har deltagit i motion som främjar funktions- och arbetsförmågan i minst 40 timmar så att han eller hon uppnår de nationella målen för delområdet. Alternativt påvisar den studerande att han eller hon på annat sätt har uppnått målen för delområdet i fråga.

REKOMMENDATIONER OCH TIPS

Var och hur kan delområdet avläggas?

Motion som främjar funktions- och arbetsförmågan avläggs lämpligast som en del av den obligatoriska examensdelen i idrott. Den studerande kan också avlägga delområdet under sin fritid eller som en valfri eller fritt valbar examensdel som ingår i yrkeskompletterande eller yrkesinriktade examensdelar. Om den studerande vill avlägga delområdet under sin fritid, är det bäst att lägga upp en förhandsplan som läraren godkänner. Läraren följer upp planen genom t.ex. motionsboken.

Rekommenderad tidpunkt för avläggande av delområdet

Motion som främjar funktions- och arbetsförmågan utgör grundvalen för personens arbetsförmåga, varför momentet med fördel kan förläggas till början av studierna. Då har läraren bättre möjligheter att inverka på de studerandes motions- och hälsobeteende, fysiska, psykiska och sociala funktionsförmåga och välbefinnande samt hälsosamma levnadsvanor. Läraren kan dessutom på detta sätt marknadsföra möjligheten att skaffa ett arbetskapacitetsintyg.

Bedömning, uppföljning och godkännande av prestationen

Gymnastikläraren har de kunskaper och färdigheter som behövs för undervisning, uppföljning och bedömning av delområdet. Vid uppföljningen och bedömningen kan läroanstaltens övriga personal vid behov ge information om prestationer som utförts i t.ex. elevhem eller klubbar och som uppfyller målen för delområdet.

4.2 Hälsokunskap

Hälsokunskap utgör grunden för sådant hälsobeteende som gör det möjligt att utveckla och upprätthålla arbetsförmågan. Kost, sömn, motion, hälsa, psykiskt och socialt välbefinnande och förebyggande av sjukdomar är en viktig del av arbetsförmågan.

Inom delområdet hälsokunskap kartläggs och stöds den studerandes hälsobeteende.

MÅL

Målet för hälsokunskap är att omsätta kunskaperna till hälsoinriktat beteende och styra den studerande till att handla på ett hälsofrämjande sätt. Den studerande ska inse sambanden mellan motion, kost, vila, sömn, rekreation, människorelationer och hälsa och handla därefter. Den studerande är också insatt i de mest typiska belastningsfaktorerna med avseende på hälsan och arbetsförmågan inom branschen och kan beakta dem i sitt arbete. Den studerande är medveten om hur de individuella valen inverkar på funktions- och arbetsförmågan.

BEDÖMNING

Den studerande anses ha avlagt delområdet när han eller hon har deltagit i hälsofrämjande verksamhet i minst 40 timmar så att han eller hon uppnår de nationella målen för delområdet. Alternativt påvisar den studerande att han eller hon på annat sätt har uppnått målen för delområdet i fråga.

REKOMMENDATIONER OCH TIPS

Var och hur kan delområdet avläggas?

Delområdet hälsokunskap avläggs lämpligast som en del av den obligatoriska examensdelen i hälsokunskap. Den studerande kan också avlägga delområdet under sin fritid eller som en valfri eller fritt valbar examensdel som ingår i kompetenskompletterande eller yrkesspecifika examensdelar. Om den studerande vill avlägga delområdet under sin fritid, är det bäst att lägga upp en förhandsplan som läraren godkänner. Läraren följer upp planen t.ex. med hjälp av motionsboken. Delar av delområdet kan avläggas i form av kurser inom t.ex. första hjälpen, rökstopp, sund kost, viktminskning, kropps kontroll osv.

Vid sidan av den teoretiska undervisningen är det viktigt att de studerande vägleds till att handla på ett hälsofrämjande sätt genom att kunskaperna görs till en del av vardagen. I det här arbetet rekommenderas samarbete t.ex. med studerandehälsovården och läroanstaltens kosthållstjänster.

Rekommenderad tidpunkt för avläggande av delområdet

Hälsokunskap och hälsoinriktat beteende är utgångspunkten för den hälsa som utgör grunden för arbetsförmågan. Därför bör delområdet med fördel förläggas till början av studierna. Då kan läraren bättre inverka på de studerandes motions- och hälsobeteende och vanor. Läraren kan dessutom på detta sätt marknadsföra möjligheten att skaffa ett arbetskapacitetsintyg.

Bedömning, uppföljning och godkännande av prestationen

Läraren i hälsokunskap har de kunskaper och färdigheter som behövs för undervisning, uppföljning och bedömning av delområdet. Vid undervisningen kan man utnyttja den övriga personalens kunskaper och färdigheter om bl.a. kost och näring samt hälsofrågor. Vid uppföljningen och bedömningen av momentet kan läroanstaltens övriga personal vid behov ge information om prestationer som utförts i t.ex. elevhem eller klubbar och uppfyller målen för delområdet.

4.3 Yrkesspecifik arbetsförmåga

Arbetarskydd, ergonomi, arbetsrutiner, uppläggnings av arbetet och arbetsplatsen samt iakttagande av arbetslivets regler är faktorer som på ett avgörande sätt inverkar på att man kan bevara sin arbetsförmåga.

Delområdet yrkesspecifik arbetsförmåga följer upp, bedömer och vägleder den studerande till rätta rutiner när det gäller arbetarskyddet och arbetssätten. Den studerande lär sig dels att identifiera det framtida yrkets utmaningar för arbetsförmågan och hur det egna handlandet inverkar på denna, dels att handla på ett sätt som främjar arbetsförmågan både för egen och för andras del.

MÅL

Den studerande identifierar de centrala belastnings- och riskfaktorerna inom sin bransch och sitt kommande yrke och kan utveckla sitt eget arbete och sina arbetsrutiner med beaktande av dessa. Den studerande inser hur viktiga arbetsrutinerna och en säker och sund miljö är för funktions- och arbetsförmågan för både egen och andras del och kan genom sitt eget agerande och sina egna val inverka positivt också på andras funktions- och arbetsförmåga.

UTVÄRDERING

Den studerande anses ha avlagt delområdet när han eller hon har deltagit i målenliga aktiviteter i minst 40 timmar så att han eller hon uppnår de nationella målen för delområdet. Alternativt påvisar den studerande att han eller hon på annat sätt har uppnått målen för delområdet i fråga.

REKOMMENDATIONER OCH TIPS

Var och hur kan delområdet avläggas?

Färdigheter som främjar den yrkesspecifika arbetsförmågan kan inhämtas inom de yrkesinriktade studierna. Godtagbara och rekommenderade sätt är också examensdelar/studieperioder som utvecklar kompetensen och främjar arbetarskyddet och ergonomin, såsom studieperioderna i heta arbeten, första hjälpen, ergonomi eller arbetarskydd samt s.k. hygienintyg. Undervisningen kan också omfatta bl.a. Skills-intyget för arbetarskydd eller deltagande i yrkes-FM.

Den studerande kan som en del av delområdet följa upp och utvärdera sitt eget agerande i fråga om arbetarskydd, motion, kost samt sömn och vila. Detta görs i samråd med läraren eller handledaren. Uppföljningen sker inom ramen för de yrkesinriktade studierna på läroanstalten eller under perioderna för inläring i arbetet. Den studerande kan också planera och genomföra pausgymnastik, yrkesinriktade konditionscirklar och temadagar.

Rekommenderad tidpunkt för avläggande av delområdet

Delområdet lämpar sig som förberedelse inför inläring i arbetet eller arbetslivet. Det kan också avläggas under perioden av inläring i arbetet.

Bedömning, uppföljning och godkännande av prestationen

Läraren i yrkesämnet har de kunskaper och färdigheter som behövs för undervisning, uppföljning och bedömning av delområdet. Vid undervisningen, uppföljningen och bedömningen kan vid behov och enligt avtal även läroanstaltens övriga personal eller arbetsplatshandledaren utnyttjas.

4.4 Fritidsintressen och samarbetsfärdigheter

Fritidsintressen och samarbetsfärdigheter stödjer yrkeskompetensen. De hjälper till framgångar både i arbetslivet och under fritiden. Fritidsintressen utgör en motvikt till arbetet och en möjlighet att komma loss från arbetet, samtidigt som de är ett sätt att skapa och upprätthålla sociala kontakter samt att skaffa yrkesskicklighet och kompetensstödjande färdigheter.

Inom ramen för sina fritidsintressen kan den studerande utveckla och upprätthålla sitt sociala, psykiska och fysiska välbefinnande samt sin funktions- och arbetsförmåga. Deltagande i fritids- och hobbyverk-

samhet är också ett tecken på den studerandes förmåga att förbinda sig samt uthållighet och aktivitet. Genom att avlägga detta moment bevisar den studerande sin vilja att frivilligt främja sin arbetsförmåga.

Den studerande kan uppvisa sitt intresse för hobby- och fritidsverksamhet samt för att utveckla sina samarbetsfärdigheter genom att delta i hobby-, fritids- eller frivilligverksamhet inom eller utanför läroanstalten.

MÅL

Den studerande inser vikten av hobbyverksamhet när det gäller att främja arbetsförmågan och utnyttja sina fritidsintressen för att orka i arbetet och utveckla sig i yrket. Den studerande inleder eller fortsätter med en lämplig fritidsaktivitet. Genom fritidsaktiviteter lär den studerande sig uthållighet, engagemang samt att handla självständigt och i grupp.

BEDÖMNING

Den studerande anses ha avlagt delområdet när han eller hon har deltagit i målenliga aktiviteter i minst 40 timmar så att han eller hon uppnår de nationella målen för delområdet. Alternativt påvisar den studerande att han eller hon på annat sätt har uppnått målen för delområdet i fråga.

REKOMMENDATIONER OCH TIPS

Var och hur kan delområdet avläggas?

Delområdet kan avläggas genom deltagande i läroanstaltens elevkår eller tutorverksamhet samt i kultur-, idrotts- eller yrkesklubbar. Prestationer kan också samlas genom hobby-, fritids- eller frivilligverksamhet utanför läroanstalten. Den studerande kan delta i verksamheten som deltagare, handledare, tränare eller domare.

Delområdet fritidsaktivitet och samarbetsfärdigheter gör det möjligt att motivera också fysiskt passiva studerande att skaffa intyget och på så sätt främja sin arbetsförmåga.

Rekommenderad tidpunkt för avläggande delområdet

Delområdet avläggs lämpligast efter att den studerande har hunnit bli förtrogen med läroanstalten och med människorna där. Enligt försöken är det andra studieåret en lämplig tidpunkt.

Bedömning, uppföljning och godkännande av prestationen

Uppföljningen och bedömningen av fritidsverksamheten vid läroanstalten handhas av den person som leder verksamheten, t.ex. den lärare som svarar för elevkårsverksamheten. Om momentet avläggs utanför läroanstalten, ska de kunskaper och färdigheter som den studerande inhämtat bedömas och tillgodoräknas som en del av arbetskapacitetsintyget på samma sätt som andra tidigare slutförda studier eller inhämtade färdigheter. Inom delområdet uppföljs den studerandes engagemang i fritidsverksamheten samt den studerandes delaktighet i socialt umgänge och social växelverkan i detta sammanhang.

4.5 Befästade av arbetsförmågan

Arbetsförmågan är summan av flera olika faktorer som innehåller olika potential. Inom delområdet kan den studerande efter eget val på ett mångsidigt sätt och genom att utnyttja valfriheten fördjupa sin arbetsförmåga.

Den studerande fördjupar sina kunskaper om arbetsförmåga eller uppvisar vilja att främja arbetsförmågan genom sitt agerande eller genom egenuppföljning och självutvärdering. Den studerande avlägger en tilläggsprestation från något av de fyra delområdena i arbetskapacitetsintyget.

MÅL

Målet med detta delområde är att den studerande befäster och fördjupar sina kunskaper som stödjer arbetsförmågan. Den studerande förkovrar sina kunskaper och färdigheter i fråga om arbetsförmåga, deltar i verksamhet som syftar till att konkret förbättra arbetsförmågan och tillämpar de nya kunskaperna i praktiken.

BEDÖMNING

Den studerande anses ha avlagt delområdet när han eller hon har deltagit i aktiviteter som befäster arbetsförmågan i minst 40 timmar så att han eller hon uppnår de nationella målen för delområdet. Alternativt påvisar den studerande att han eller hon på annat sätt har uppnått målen för delområdet i fråga.

REKOMMENDATIONER OCH TIPS

Var och hur kan delområdet avläggas?

Delområdet kan avläggas inom ramen för obligatoriska, valfria eller fritt valbara examensdelar, fritidsverksamhet inom eller utanför läroanstalten eller på arbetsplatsen för inläring i arbetet.

Teman för examensdelarna/studieperioderna som anknyter till främjande av arbetsförmågan kan vara t.ex. rökstopp, "Du är vad du äter", kroppskontroll, första hjälpen, arbetarskydd osv.

Rekommenderad tidpunkt för avläggande delområdet

Delområdet kan ses som ett specialiseringsområde inom arbetskapacitetsintyget, och den studerande förväntas redan ha en god uppfattning om sin arbetsförmåga samt om vilka krav det framtida yrket ställer på denna. Delområdet förläggs därför lämpligen mot slutet av studierna.

Bedömning, uppföljning och godkännande av prestationen

För uppföljningen och bedömningen anlitas någon vid läroanstalten som har tillräckliga kunskaper och färdigheter för undervisning, uppföljning och bedömning av delområdet. Om delområdet avläggs utanför läroanstalten, ska de kunskaper och färdigheter som den studerande inhämtat bedömas och tillgodoräknas som en del av arbetskapacitetsintyget på samma sätt som andra tidigare slutförda studier eller inhämtade färdigheter. Under perioden av inläring i arbetet är det möjligt att utnyttja arbetsplatshandledarens kompetens.





Så fungerar arbetskapacitetsintyget i praktiken

Genomförande av de olika delområdena i arbetskapacitetsintyget

1. Motion som främjar funktions- och arbetsförmågan

Delområdet genomförs under det första studieårets hösttermin inom ramen för den obligatoriska studiehelheten i idrott. Idrottsundervisningen genomförs så att den upplevs som en del av processen att växa i yrket med beaktande av de yrkesspecifika riskfaktorerna för arbetsförmågan. Inledningsvis görs en kartläggning av den studerandes fysiska funktionskapacitet. Utgående från kartläggningen kan den studerande följa upp sin egen utveckling. De studerandes individuella resultat jämförs inte sinsemellan. Under studieperioden i idrott stimuleras den studerande att röra sig för att främja sin funktions- och arbetsförmåga på det sätt som passar honom eller henne bäst. Avsikten är att varje studerande ska hitta en lämplig idrottsform. Den studerande ska delta i motion som främjar funktions- och arbetsförmågan i minst 40 timmar eller på annat sätt påvisa att han eller hon har uppnått målen för delområdet i fråga. Prestationerna följs upp med hjälp av en motionsbok eller annan skriftlig produkt, genom den studerandes självvärdering eller med hjälp av samtal mellan den studerande och handledaren.

2. Hälsokunskap

Delområdet genomförs under det första studieårets hösttermin inom ramen för den obligatoriska studiehelheten i hälsokunskap. Undervisningen genomförs så att den stödjer processen att växa i yrket och tilltalar den individuella studeranden, samtidigt som den styr den studerande mot hälsofrämjande vanor. Avsikten är att den studerande lär sig att uppfatta sin arbets- och funktionsförmåga som en helhet som påverkas av alla livsstilsval, även sådana som ibland kan kännas som mycket små och vardagliga. Under studieperioden kartläggs varje studerandes hälsobeteende. Målet är att införa hälsokunskaperna i praktiken så att den studerandes attityder gentemot hälsan förändras och de nya kunskaperna tillämpas i vardagslivet. Den studerande ska delta i studier eller andra aktiviteter som främjar hälsokunskandet i minst 40 timmar eller på annat sätt påvisa att han eller hon har uppnått målen för delområdet i fråga. Prestationerna följs upp med hjälp av en motionsbok eller annan skriftlig produkt, genom den studerandes självvärdering eller med hjälp av samtal mellan den studerande och handledaren.



3. Yrkesspecifik arbetsförmåga

Delområdet avläggs under det andra studieåret inom ramen för de yrkesinriktade studierna, inläringen i arbetet samt avläggandet av olika certifikat. Målet är att den studerande lär sig trygga arbetssätt och inser hur de egna valen inverkar på det egna och andras arbetarskydd och kan tillämpa de inhämtade kunskaperna under inläringen i arbetet och senare i arbetslivet. Det väsentliga är att den studerande vägleds till att arbeta på ett säkert sätt. Delområdet kan avläggas i form av studier i arbetarskyddet, en kurs som anknyter till ämnet (t.ex. första hjälpen) eller uppföljning och utvärdering av det egna agerandet med avseende på arbetarskydd och hälsobeteende som inverkar på arbetsförmågan. Den studerande ska ha/bedriva studier eller andra aktiviteter som avser den yrkesspecifika arbetsförmågan minst 40 timmar eller på annat sätt påvisa att han eller hon har uppnått målen för delområdet i fråga. Prestationerna följs upp med hjälp av en motionsbok eller annan skriftlig produkt, genom den studerandes självvärdering eller med hjälp av samtal mellan den studerande och handledaren.

4. Fritidsintressen och samarbetsfärdigheter

Delområdet genomförs under det andra studieåret så att den studerande regelbundet deltar i handledd hobby-, klubb-, organisations-, förenings-, eller elevkårsverksamhet. Den studerande ska inhämta sociala färdigheter och inse vikten av dessa i arbetslivet. Centrala färdigheter är initiativförmåga och aktivitet, ansvar för avtal och överenskommelser, deltagande och engagerande, uppmuntrande av andra, samarbetsförmåga och engagemang. Den studerande ska delta i aktiviteter som är förenliga med målen för delområdet fritidsintressen och samarbetsfärdigheter i minst 40 timmar eller på annat sätt påvisa att han eller hon har uppnått målen för delområdet i fråga. Prestationerna följs upp med hjälp av en motionsbok eller annan skriftlig produkt, genom den studerandes självvärdering eller med hjälp av samtal mellan den studerande och handledaren.

5. Befästande av arbetsförmågan

Delområdet genomförs under det tredje studieåret så att den studerande befäster tidigare inhämtade kunskaper. Det fungerar antingen som ett sammandrag eller som en fördjupning av ett visst delområde. Delområdet kan avläggas på olika och individuellt anpassade sätt, även i form av arbetsprov, portfolio eller självständigt arbete. Den studerande kan t.ex. följa upp teman som väckts under inläringen i arbetet och på så sätt fördjupa sitt kunnande. Välfärdsportalen för yrkesutbildningen kan också användas för uppföljningen. Det viktiga är att följa upp och utvärdera hur man själv kunde inverka på hur man orkar arbeta under perioden av inläring i arbetet. Diskussioner med arbetsplatshandledaren hjälper att skapa en bild av det egna handlandets inverkan på arbetsinsatsen.

Den studerande ska delta i studier eller andra aktiviteter som befäster arbetsförmågan i minst 40 timmar eller på annat sätt påvisa att han eller hon har uppnått målen för delområdet i fråga. Prestationerna följs upp med hjälp av en motionsbok eller annan skriftlig produkt, genom den studerandes självvärdering eller med hjälp av samtal mellan den studerande och handledaren.

Bedömningen av delområdena

Det viktiga i bedömningen av delområdena är att man utvärderar hur den studerande har utvecklats och förkovrat sig under studietiden. Som hjälp vid utvärderingen används kartläggning av den studerandes startnivå, hur den studerande lagt upp en plan och målmedvetet arbetat för att följa planen samt uppföljning av hur planen genomförts. Bedömningen av delområdena i arbetskapacitetsintyget utgår från de nationella målen och den tid som lagts ned på studier eller andra aktiviteter som är förenliga med dessa mål. Den respons och utvärdering som läraren eller ansvarspersonen ger bör vara motiverande. Självutvärdering är ett viktigt sätt för att stärka den studerandes motivation och skapa bestående rutiner.

Tips och förslag till stöd för genomförande av delområdena

- Idrott och hälsokunskap kan med fördel användas som ömsesidigt kompletterande delområden. På så sätt omsätts teori i praktiken.
- Uppfyllandet av målen för arbetskapacitetsintyget och uppbyggandet av en sund inlärningsmiljö kan främjas genom olika temadagar kring t.ex. välbefinnande, arbetarskydd, ergonomi och arbetsförmåga.
- Samarbete med olika aktörer bidrar till att målen uppnås, ger variation i undervisningen och förbättrar de studerandes möjligheter att skaffa arbetskapacitetsintyget. Lämpliga samarbetsparter är t.ex. hälsovårdare, det kommunala idrottsväsendet och gymmen i regionen.
- I praktiken har bl.a. yrkesspecifika konditionscirklar och pausgymnastik visat sig vara nyttiga.
- Hälsoinformationspaketet "Aktiivisesti ammattiin" stödjer undervisningen i hälsokunskap.
- I välfärdsportalen för studerande inom yrkesutbildningen finns många verktyg för uppföljningen av den egna verksamheten samt bl.a. tips för hur de olika momenten kan genomföras inom olika yrken.



Resultat från försöksprojekten

- Arbetskapacitetsintyget har haft följande positiva effekter:
- De studerande aktiveras.
 - De studerande blir mer sociala och får bättre sociala färdigheter.
 - Arbetskapaciteten i yrket förbättras.
 - Hobbyverksamhet i kombination med studierna främjar inläringen och får de studerande att förbinda sig till studierna.
 - Välmående studerande bidrar till en trivsamt inlärningsmiljö.
 - Samarbetet mellan läroanstaltens personal stimuleras och intensifieras.
 - Mer uppmärksamhet fästs också vid att personalen orkar i sitt arbete och har möjlighet att upprätthålla sin arbetsförmåga.

Utmaningen för det praktiska genomförandet av intyget är att kunna involvera alla i det.

Erfarenheter visar att personalen vid läroanstalterna förhåller sig positivt till intyget. Man oroar sig ändå för att det kommer att öka lärarnas arbetsbörda (utan ersättning). Försöksprojekten har visat att det är bäst att integrera intyget och de olika delområdena i läroanstaltens normala verksamhet. Då behövs ingen extra byråkrati för t.ex. uppföljningen och bedömningen av prestationerna. Det eventuella extraarbetet går då ut på att sammanställa och verifiera momenten.

De studerande har också ställt sig positiva till intyget. Ur de studerandes synvinkel är det en stor utmaning att locka andra än redan aktiva studerande till att skaffa intyget. I försöksprojekten har man tagit sig an denna problematik genom att bygga upp de olika delområdena på ett studerandeariktat sätt.

