



# Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen

Työkykypassi hyvinvoinnin tukena

8.2.2023

pekka.tiitinen@oph.fi

# Opiskeluhoolto suunnitelma 1.8.2023

- Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen osaamistavoitteiden sekä ammatillisten tutkinnon osien terveyttä, turvallisuutta ja toimintakykyä edistävien ammattitaitovaatimusten saavuttaminen edistävät osaltaan opiskeluhoollolle asetettujen tavoitteiden saavuttamista



# Opiskeluhoolto suunnitelma 1.8.2023






- Tutkintokohtaiset terveydentilavaatimukset
- Yhteistyötä yhteisten tutkinnon osien ja työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämisen opetuksen sekä ammatillisten tutkinnon osien opetuksen välillä
- Ammatillisessa koulutuksessa tulee motivoida opiskelijoita myös työkykypassin tai sen osien suorittamiseen

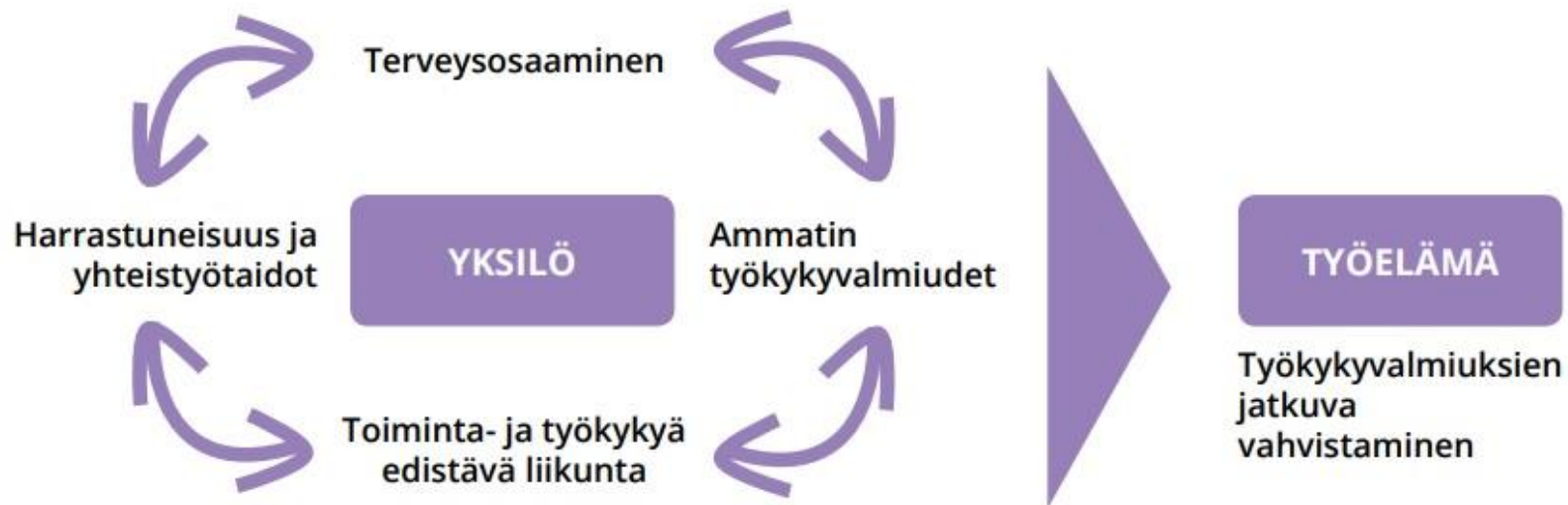


# Työkykypassi

- Valtakunnallinen Saku Ry:n kehittämä työkalu ammattiin opiskelevan työkyky- ja hyvinvointitaitojen vahvistamiseen
- Ammattiosaajan työkykypassi on osoitus siitä, että opiskelija hallitsee työkykyyn ja työhyvinvointiin liittyviä asioita
- Työkykypassiopinnot osoittavat työnantajalle, että opiskelija on kiinnostunut huolehtimaan omasta hyvinvoinnista/työkyvystä



OSA-ALUEET		Hyvinvointi (5 osp.)				
OSAAMISVAOITEET		Ammatin työkykyvalmiudet (4 osp.)				
		Työkykyvalmiuksien perusteet	Työkykyvalmiuksien vahvistaminen ja syventäminen	Toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta	Terveystieteiden osaaminen	Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot
		Opiskelija tiedostaa tulevan ammattinsa työkykyhaasteet ja oman toimintansa vaikutuksen työkykyyn sekä osaa toimia omaa ja yhteisön työkykyä edistävasti.	Opiskelija osaa vahvistaa ja syventää työkykyä tukevaa osaamistaan työelämässä. Opiskelija osaa hankkia lisää tietoa ja taitoa työkyvystä, osallistua työkykyä konkreettisesti parantavaan toimintaan ja siirtää oppimaansa käytäntöön.	Opiskelija ymmärtää fyysisen aktiivisuuden sekä paikallaanolon merkityksen toiminta- ja työkykyille, osaa tunnistaa oman alansa kuorimustekijät sekä osaa liikkua toiminta- ja työkykyään ylläpitäen tai edistäen. Opiskelija osaa hakea tietoa ja tutustua käytännössä terveyttä, fyysistä ja psyykkistä vireystilaa sekä jaksamista edistäviin liikuntamuotoihin.	Opiskelija ymmärtää liikunnan, ravinnon, unen, virkistykseen, ihmissuhteiden, elämäntapojen ja terveyden väliset yhteydet sekä osaa ottaa ne huomioon toiminnassaan. Lisäksi hän tuntee oman alansa keskeiset terveyttä ja työkykyä kuormittavat tekijät ja osaa ottaa ne työssään huomioon. Opiskelija tiedostaa omien valintojensa vaikutukset toiminta- ja työkykyynsä ja osaa hakea tarvittaessa opiskeluhoillon ja opiskelijaterveydenhuollon palveluja.	Opiskelija ymmärtää harrastusten merkityksen työkykyä edistämässä ja osaa hyödyntää harrastuksia työssä jaksamisessa ja ammattiosaamisensa kehittämässä. Opiskelija osaa aloittaa tai jatkaa itselleen sopivaa harrastusta.
						



Työkykypassin osa-alueet opitaan yksilön näkökulmasta, ja osaamista laajennetaan työelämässä. Osa-alueet voi suorittaa haluamassaan järjestyksessä.

# Case Lappia

- **Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen 1,**  
2 osp = elämänmuutosprosessi
- **Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen 2,**  
3 osp = liikunta/liikkumis suunnitelma
- **Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot,**  
3 osp = harrastuneisuuden hyödyntäminen omassa ammatissa
- **Työkykyvalmiuksien vahvistaminen,**  
3 osp = työtoiminnan ja ympäristön kehittäminen



# Case Lappia

- Lähiopetus
- HeiaHeia –hyvinvointisovellus
- Henkilökohtainen neuvonta / ohjaus = rinnalla kulkeminen





<https://www.tyokykypassi.fi/>



*Kiitos!*

[WWW.LIIKKUVAOPISKELU.FI](http://WWW.LIIKKUVAOPISKELU.FI)

