



# Ammattiosaajan työkykypassi selkokielellä





Lukijalle

Tämä materiaali on tarkoitettu työkykypassin teoriaosuuden opiskeluun sellaisille opiskelijoille, jotka hyötyvät opiskelusta selkokielellä. Materiaalin tekstit ovat SAKU ry:n selkosuomeksi laatimat tekstit sivustolta [Työkykypassi selkosuomeksi | Työkykypassi selkosuomeksi \(tyokykypassi.fi\)](https://tyokykypassi.fi). Tähän materiaaliin olen lisännyt marginaaliin kokemuksen mukaan vaikeiden sanojen perusmuodot ja sanatyypit tai verbityypit. Tulostettuun materiaaliin maahanmuuttajaopiskelijan on helppo kirjoittaa uusien sanojen käännökset samoin kuin lauseiden käännökset. Teoriaosuuden lisäksi opiskelija tekee työkykypassiin liittyviä opettajan tai oppilaitoksen valitsemia tehtäviä.

Tähän materiaaliin olen myös lisännyt videoita ja linkkejä. Jos työkykypassimateriaali on tulostettu paperille, opiskelijan on helppo siirtyä oikealle sivulle QR-koodin avulla, muuten voi käyttää linkkiä siirtymiseen.

Materiaalissa on myös vinkkejä maahanmuuttajille suomen kielen opiskeluun ja kertaamiseen. Vinkkejä ei tarvitse käyttää, jos esimerkiksi aika ei riitä, tai ne voi antaa kotitehtäviksi. Opiskelija voi katsoa itsenäisesti videot, jos haluaa. Tarvittaessa opettaja pystyy auttamaan tehtävien tekemisessä ja kertomaan, onko vastaus oikein vai väärin. Kielioppisääntöjä koskeviin kysymyksiin ei tarvitse tietää vastausta, vaan pyytää opiskelijaa kysymään apua suomen kielen opettajalta tai esim. opiskelukaverilta.

Tätä materiaalia kannattaa käyttää tukena työkykypassitehtävien tekemisessä. Selkokielineen teoriaosuus auttaa monia opiskelussa. Maahanmuuttajaopiskelija opiskelee sekä suomen kieltä että suomen kielellä samaan aikaan. Tällöin kaikki mahdollinen apu sanojen opiskelussa, luetun ja kuullun ymmärtämisessä sekä kielen tuottamisessa on tärkeää. Tämä materiaali on yksi keino auttaa opiskelussa.

Materiaali on tuotettu Hyvinvoiva amis -hankkeessa.

Anette Hankomäki, Raison seudun koulutuskuntayhtymä, Raseko

Tekstit SAKU ry, sivu 2 ja osittain sivu 5 Anette Hankomäki

Kuvat SAKU ry ja Pixabay, s. 21 Väriinautit

## Sisällys

Mikä on työkykypassi?.....	6
Miksi kannattaa suorittaa työkykypassi? .....	6
Miten työkykypassin voi suorittaa ammatillisessa koulutuksessa? .....	6
Työkykypassissa on neljä teemaa.....	7
Työkyky.....	7
Suunnittele ensin.....	7
Käytä välineitä ja suojaimia oikein .....	8
Tee työtä sujuvasti.....	8
Perehdy etukäteen .....	9
Palaudu työstä .....	9
Suunnittele uraasi.....	10
Vinkejä suomen kieleen 1.....	11
Imperatiivi    Mieti – Pidä – Nuku – Rentoudu.....	11
Kysymykset .....	11
Liikunta .....	12
Miksi on tärkeää liikkua? .....	12
Näin liikut riittävästi .....	12
Pidä nivelet kunnossa .....	13
Muista tauko! .....	14
Lisää liikettä arkeen .....	15
Hyvä mieli liikkumalla .....	15
Vinkejä suomen kieleen 2.....	16
Adjektiivien vertailu.....	16
Adverbien vertailu .....	16
Rektioita.....	16
Terveys.....	17
Pidä huolta terveydestäsi! .....	17
Nuku tarpeeksi.....	17
Syö hyvin.....	18
Hoida myös mieltäsi .....	19
Hallitse stressiä.....	20
Tunne omat tunteesi .....	21
Vinkejä suomen kieleen 3.....	23
Omistusliitteet .....	23

Harrastukset ja ihmissuhteet.....	24
Tee näin, kun tapaat toisen ihmisen .....	24
Miten toimit asiakkaiden kanssa? .....	25
Mistä saat apua työpaikan ongelmiin?.....	25
Miksi harrastukset ovat tärkeitä?.....	26

**RA  
SE  
KO**

  
AMMATTIOSAAJAN  
**TYÖKYKYPASSI**

hyvinvoiva  
amis

## Mikä on työkykypassi?

Työkykypassi auttaa sinua pitämään huolta työkyvystäsi, terveydestäsi ja koko hyvinvoinnista. Opiskelet näitä asioita koulussa ja teet tehtäviä. Kun koulutuksesi on valmis, saat todistuksen myös työkykypassista.

## Miksi kannattaa suorittaa työkykypassi?

On osa ammattitaitoasi, että pidät itsesi kunnossa. Työkykypassi on merkki siitä, että olet kiinnostunut terveydestä ja siitä, että toimit oikein työpaikalla. Se voi auttaa työnhaussa, koska työnantaja näkee, että olet kiinnostunut työkyvystäsi ja osaat huolehtia siitä. Lisäksi se on tärkeää itsesi kannalta. On tärkeää voida hyvin töissä, koulussa ja vapaa-ajalla. Nautit enemmän vapaa-ajasta ja työt sujuvat kevyemmin, kun olet kunnossa ja voit hyvin.

## Miten työkykypassin voi suorittaa ammatillisessa koulutuksessa?

Työkykypassin voi suorittaa samalla, kun opiskelee ammattia tai opiskelee TUVA-koulutuksessa. Puhu asiasta vastuuopettajan kanssa. Hän merkitsee Wilmaan, että opiskelet työkykypassin. Työkykypassia opiskellaan ammattiopettajan kanssa ja liikunnanopettajan kanssa. TUVA-koulutuksessa passia opiskellaan TUVA-opettajien ja liikunnanopettajan kanssa. Teet siis passin samalla, kun opiskelet ammatin tai TUVA-koulutuksessa. Helppoa!

työkyky

kyky – kyvyt

hyvinvointi – hyvinvoinnit

tämä – nämä

(näitä, partitiivi)

todistus – todistukset

kannattaa (1)

suorittaa (1)

ammattitaito

taito – taidot

kunto – kunnot

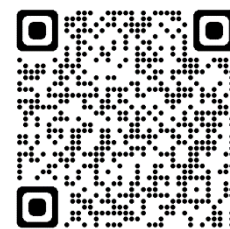
toimia (1)

huolehtia (1) + mistä?

kannalta

nauttia (1) + mistä?

sujuu (1)



Katso video työkykypassista QR-koodin takaa.

Sama video linkin takana:

[Työkykypassi - Opiskelijalle - YouTube](#)

## Työkykypassissa on neljä teemaa

Työkykypassin teemat ovat: työkyky, liikunta, terveys sekä harrastukset ja ihmissuhteet.

### Työkyky



Osa hyvää ammattitaitoa on se, että teet töitä oikein. Se tarkoittaa esimerkiksi näitä asioita: Sinulla on tarpeeksi tietoa ja osaamista eri työtehtäviin. Teet töitä järkevällä tavalla, oikeassa asennossa ja turvallisesti. Osaat myös palautua töistä. Työ ei vie kaikkea aikaasi tai kaikkia voimiasi.

Pyri tekemään kuormittava työ kehon vahvoilla lihaksilla. Tässä kuvassa moppaus tehdään käsien sijaan jalkojen lihaksilla kävelemällä eteenpäin.



Lyhyillä tauoilla voidaan työn kuormitusta pienentää merkittävästi. Selän suoristuminen ja hartioiden rentouttaminen muutamaksi sekunniksi ei laske työtehoa.



Kun teet töitä oikein, työkykysi on hyvä. Lue vinkit, miten parannat työkykyäsi.

### Suunnittele ensin

Ennen kuin aloitat työn, suunnittele, mitä teet. Mieti, mitä vaiheita työhön kuuluu ja mikä on paras tapa tehdä työ. Ota esiin kaikki välineet ja materiaalit, jotka tarvitset. Jos et osaa tai tiedä jotain asiaa, pyydä apua. Työnantajan pitää auttaa sinua. Älä ota turhia riskejä!

liikunta – liikunnan  
ihmissuhde – ihmissuhteet  
suhde – suhteet

työkyky – kyvyt

ammattitaito

tarpeeksi

osaaminen

työtehtävä

tapa – tavat

asento – asennot

turvallinen

turvallisesti (Miten?)

palautua (1)

voima – voimat

parantaa (1) + mitä?  
(merkityksessä ”tehdä paremmaksi”)

suunnitella (3)

vaihe – vaiheet

kuulua (1)

tapa – tavat

väline – välineet

osata (4)

turha – turhat

ottaa riski

Käytä välineitä ja suojaimia oikein

Eri ammateissa tarvitaan erilaisia työvälineitä, apuvälineitä ja suojaimia. Ennen kuin aloitat työn, varmista, että tiedät nämä asiat: Mitä työvälineitä tarvitset työssäsi? Miten tarkistat, että välineet ovat kunnossa? Miten pidät välineet kunnossa? Miten välineitä käytetään oikein? Miten voit helpottaa työtäsi? Voitko käyttää esimerkiksi jotain apuvälinettä?



Tee työtä sujuvasti

Hyvän työpäivän aikana seisot, liikut, istut ja pidät taukoja.

Näin jaksat erilaisissa töissä:

**Fyysisesti raskasta** työtä jaksat, kun pidät taukoja ja venyttelet taukojen aikana. Harrasta myös säännöllisesti liikuntaa, koska hyvä kunto on tärkeää työssäsi.

**Seisomatyötä** jaksat, kun käytät hyviä kenkiä ja seisot hyvässä asennossa. Istu välillä, ainakin tauolla.

**Istumatyötä** jaksat, kun teet työtä hyvässä asennossa ja venyttelet välillä.

**Vuorotyötä** jaksat, kun syöt säännöllisesti ja terveellisesti ja liikut riittävästi.

**Syö ja juo** säännöllisesti, terveellisesti ja sopivasti – se auttaa kaikissa töissä.

väline – välineet

työväline

apuväline

suojain – suojaimet

varmistaa (1)

tarkistaa (1)

käyttää (1)

helpottaa (1)

sujuva

sujuvasti (Miten?)

liikkua (1)

jaksaa (1)

fyysisesti raskas työ

raskas - raskaat

venyttellä (3)

G + aikana

säännöllinen, säännöllisesti

kunto - kunnot

seisomatyö

seisoa

asento – asennot

välillä

ainakin

riittävästi



## Perehdy etukäteen

Työnantajan pitää perehdyttää sinut työhön. Se tarkoittaa, että työnantajan pitää opettaa sinua ja varmistaa, että osaat kaikki työssä tärkeät asiat.

Kun olet perehtynyt, osaat nämä asiat:

- Tiedät, mitä työtehtäviä sinulla on.
- Tiedät, miten teet työtä.
- Tunnet työpaikan rakennuksen tai toimitilan ja sen olosuhteet.
- Tunnet työvälineet ja osaat käyttää niitä.
- Tiedät, mitä riskejä työssä on.
- Tiedät, mitä teet poikkeustilanteessa.
- Tiedät, miten työpaikalla toimitaan toisten ihmisten kanssa.
- Tiedät, mistä saat apua.

## Palaudu työstä

Työ vie aina energiaa ja vaatii palautumista. Palautuminen tarkoittaa, että sekä keho että mieli rentoutuvat työn jälkeen.

Näin palaudut työstä:

Pidä taukoja työntöön aikana. Nuku riittävästi. Jos et lepää tarpeeksi, sekä työnteko että terveytesi voi kärsiä. Rentoudu välillä. Katso elokuva, lue kirja tai kuuntele musiikkia. Liiku ja urheile. Harrasta jotain mukavaa. Tapaa ystäviä. Vältä tupakkaa ja alkoholia.

perehtyä (1)

perehdyttää (1)

etukäteen

työtehtävä – työtehtävät

toimitila – toimitilat

olosuhde – olosuhteet

poikkeus

poikkeustilanne –

poikkeustilanteet



Katso video QR-koodin takaa palautumisesta.

Linkki samaan videoon:

[Siivooja - maahanmuuttajanuori - YouTube](#)

palautua (1)

vaatia (1)

keho

mieli

levätä (4)

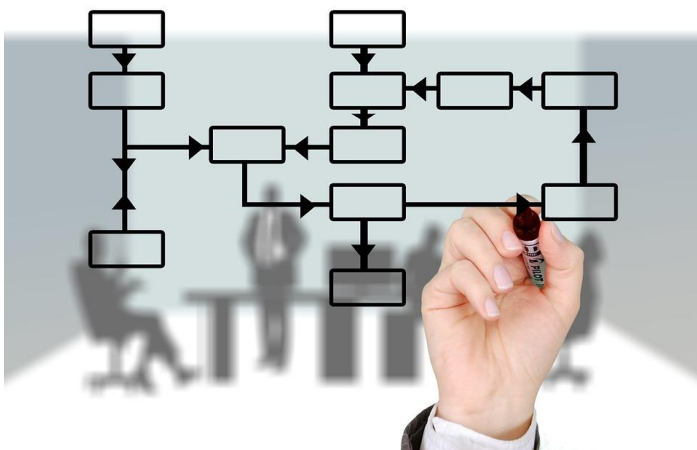
välttää (1)

## Suunnittele uraasi

Suomessa ihminen on elämänsä aikana keskimäärin 36 vuotta töissä. Työvuosiin mahtuu usein monta muutosta. Ammatti, työ ja ihmisen oma elämä voi muuttua.

Näin varaudut työn muutoksiin etukäteen:

Mieti, missä asioissa olet hyvä. Mieti, mitä asioita sinun pitää vielä opetella. Mieti myös, mitkä ovat sinun mahdollisuutesi tai esteesi työuralla. Selvitä, mistä saat tietoa opiskelupaikoista, työpaikoista tai uran suunnittelusta.



ura – urat

keskimäärin

mahtua (1)

muutos – muutokset

muuttua (1)

varautua (1)

etukäteen

opetella (3)

mahdollisuus –  
mahdollisuudet

este – esteet

suunnittelu – suunnittelun

## Vinkkejä suomen kieleen 1

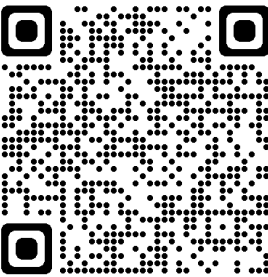
Imperatiivi

Mieti – Pidä – Nuku – Rentoudu...

Kertaa, miten imperatiivi tehdään [\(1\) imperatiivi - YouTube](#)



[Imperatiivi - Onnenpyörä \(wordwall.net\)](#)



Kysymykset

Kertaa kysymyssanoja ja tee tehtäviä kysymyksistä [10. Osaan kysymykset 1 · Osaan suomea](#)



## Liikunta



### Liikunta auttaa jaksamaan.

Kun olet hyvässä kunnossa, kehosi myös kestää paremmin työntekoa.

Miksi on tärkeää liikkua?

Jo pieni määrä liikuntaa virkistää mieltä ja nostaa kuntoa. Älä liiku liian vähän, mutta älä myöskään liian paljon. Parasta on liikkua kohtuullisesti ja kohtuullisella teholla.

Näistä asioista tiedät, että liikut oikealla teholla:

- Kasvosi punoittavat hieman.
- Sinulla on lämmin olo ja hikoilet.
- Sydämesi syke nousee.
- Pystyt puhumaan, vaikka liikut.

Näin liikut riittävästi

Liiku monella tavalla ja säännöllisesti.

## LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



jaksaa (1)

keho – kehon

hyvin – paremmin –

parhaiten

virkistää (1)

kunto

kohtuullinen

teho – tehot

punoittaa (1)

hikoilla (3)

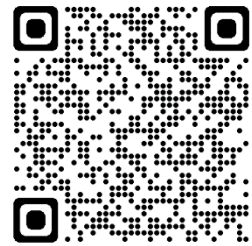
syke – sykkeet

pystyä (1)

riittävä

riittävästä

säännöllisesti



Lue QR-koodi ja katso video liikuntasuosituksista.

[Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille - YouTube](#)

## Harrasta kestävyysliikuntaa

Harrasta kestävyysliikuntaa ainakin 2 kertaa viikossa ja yhteensä ainakin 2 tunnin ja 30 minuutin ajan.

Kestävyysliikuntaa ovat esimerkiksi:

- kävely
- juokseminen
- pyöräily
- jalkapallo

## Harrasta lihaskuntoa parantavaa liikuntaa

Harrasta lihaskuntoa parantavaa liikuntaa ainakin 2 kertaa viikossa ja ainakin 20 minuuttia kerrallaan.

Lihaskuntoa parantavaa liikuntaa ovat esimerkiksi:

- porraskävely
- metsäkävely
- venyttely
- pallopelit
- tanssi
- jumppa

Pidä nivelet kunnossa

Tee työtä aina oikeassa asennossa. Väärä asento haittaa niveliä ja lihaksia. Jos työntekeo tuntuu pahalta, asento on todennäköisesti väärä.

kestävyys

kestävyysliikunta

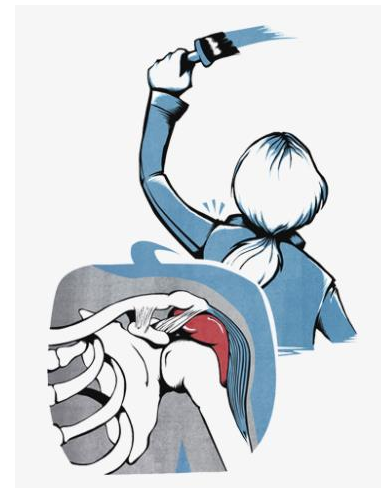
lihas – lihakset

lihaskunto

porras – portaat

venyttely

venyttellä (3)



nivel – nivelet

haitata (4)

todennäköisesti

Muista tauko!

Kun pidät välillä taukoja, olosi on virkeämpi ja työsi sujuu tehokkaammin. Myös virheiden ja työtaturmien riski pienenee.

Tauon aikana on hyvä harrastaa taukoliikuntaa.

Tee näin tauolla:

Venyttelä tai tee lihaskuntoliikkeitä. Liiku vapaasti tai käytä apuna esimerkiksi venyttelykeppiä tai käsipainoja.

Tee taukoliikuntaa ainakin 2 kertaa päivässä.

**Jos työsi on fyysisesti raskasta**, venyttele tauon aikana käsiäsi, jalkojasi ja koko kehoasi. Suorista selkää. Pyörittele hartioita.

**Jos seisot työssäsi**, suorista selkäsi. Voit vaikka roikkua tangossa. Tai istu hetkeksi ja nosta jalat ylös, ravistele jalkoja ja pyörittele nilkkoja.

**Jos istut työssäsi**, pyörittele käsiä ja olkapäitä. Venyttele kaulaa ja niskaa. Kävele tai juokse vähän aikaa.



Lue QR-koodi ja tutustu taukoliikuntavinkkeihin.

[Smart Moves | Taukoliikunta - YouTube](#)

virkeä – virkeämpi – virkein

sujua (1)

tehokkaasti –

tehokkaammin –

tehokkaimmin (Miten?)

työtaturma

pienetä (6)

venytellä (3)

lihaskunto

liike – liikkeet

keppi – kepit

käsipaino

suoristaa (1)

pyöritellä (3)

hartia – hartiat

roikkua (1)

tanko – tangot

ravistella (3)

nilkka – nilkat

olkapää - olkapäät

Lisää liikettä arkeen

Tavalliseen arkipäivään on helppo lisätä liikuntaa. Näin liikut enemmän:

- Liiku aina kun sinulla on tauko.
- Pyöräile tai kävele kouluun tai töihin.
- Pyöräile tai kävele kauppaan.
- Kävele portaat – älä käytä hissiä.
- Tee kotitöitä.
- Tee pihatöitä.

Hyvä mieli liikkumalla

On hyvä liikkua, koska liikunnasta tulee hyvä mieli. Liikunta myös vähentää stressiä ja helpottaa nukkumista.

Liikuntaharrastus voi olla myös hieno elämys.



arki – arjen

liikunta – liikunnan

liikkua (1)

porras – portaat

kotityö

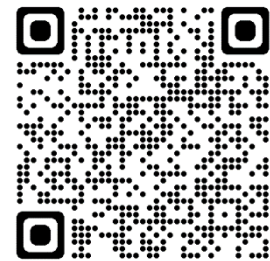
pihatyö

mieli

vähentää (1)

helpottaa (1)

elämys – elämykset



Katso video liikunnasta ja liikkumattomuudesta QR-koodin takaa.

[Smart Moves -](#)

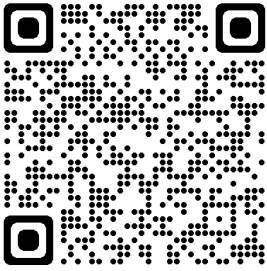
[Liikkumattomuus - YouTube](#)

liikkumattomuus –

liikkumattomuuden

## Vinkkejä suomen kieleen 2

### Adjektiivien vertailu



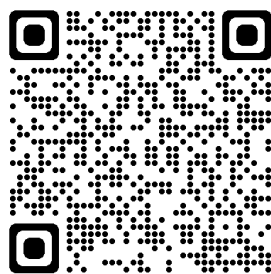
### [Adjektiivi - Komparatiivi · Osaan suomea](#)

### Adverbien vertailu



### [Sti-adverbien vertailu \(nopeasti – nopeammin – nopeimmin\) – Suomea edistyneille \(utu.fi\)](#)

### Rektioita



### Verbirektioita

[verbirektiot - YouTube](#)  
[\(saosaat.blogspot.com\)](#)

### Lisää rektioita

[SÄ OSAAT!: S2: Rektio](#)



## Terveys



Pidä huolta terveydestäsi!

Terveyttä on helppo hoitaa, koska jo pienet teot vaikuttavat terveyteen. Mutta muista, että niitä pitää tehdä koko ajan. Terveys paranee helposti, mutta se myös huonontuu helposti, jos et hoida itseäsi.

Lue, miten huolehdit terveydestäsi ja parannat sitä.

Nuku tarpeeksi

Kun olet väsynyt, teet helposti virheitä töissä. Kun olet väsynyt, sairastut helpommin. 8 tuntia unta yössä on useimmille ihmiselle hyvä määrä.

Näistä asioista tiedät, että nukut hyvin:

Nukahdat illalla 15 minuutissa.

Jos heräät yöllä, nukahdat pian uudelleen.

Heräät aamulla virkeänä ja olet virkeä koko päivän.



Lue ohjeet hyvään uneen THL:n sivuilta.

[Ohjeita hyvään uneen - THL](#)

terveys – terveyden

vaikuttaa (1) + mihin?

parantua (1)

huonontua (1)

huolehtia (1)

parantaa (1)

sairastua (1)

helposti – helpommin –  
helpoiten

usea

nukahtaa (1)

uudelleen

virkeä

## Syö hyvin

On paljon erilaisia ruokavalioita. Kaikki ruoat ja ruokavaliot eivät sovi kaikille ihmisille. Syömisessä tärkeintä on kokonaisuus eli se, että syöt hyvin ja monipuolisesti. Syö myös sopivasti, ei liikaa tai liian vähän.



Näin syöt monipuolisesti:

- Muista lautasmalli joka aterialla.
- Ota aina salaattia. Aloita siitä.
- Syö paljon kasviksia, hedelmiä ja sellaisia viljatuotteita, joissa on paljon kuituja.
- Vältä eläinrasvoja. Käytä kasvirasvoja ja kasviöljyjä.
- Syö suolaa alle 5 grammaa päivässä.

Syö mahdollisimman vähän sokeria ja vaaleaa viljaa.



Katso video lautasmallista [\(1\) Syö hyvää - Lautasmalli - YouTube](#)

ruokavalio

kokonaisuus –  
kokonaisuuden

eli

monipuolisesti

liian vähän

lautasmalli

ateria

viljatuote – viljatuotteet

kuitu – kuidun

välttää (1)

rasva – rasvat

eläinrasva

kasvirasva

kasviöljy

vaalea vilja

Hoida myös mieltäsi

Jokaisella on joskus vaikeaa, ja elämässä voi olla myös kriisejä. Aina ei voi olla kivaa, mutta kun pidät huolta mielestäsi, jaksat paremmin myös vaikeat hetket.

Mieti, mikä tuo sinulle hyvää mieltä ja antaa sinulle voimia.

Esimerkiksi nämä asiat voivat auttaa, että mieli voi hyvin:

hyvä ja terveellinen ruoka

uni ja lepo

hyvät ihmissuhteet

liikunta ja ulkoilu

luovuus ja harrastukset

arvot ja arjen valinnat

kohtuus päihteiden kanssa

Älä pelkää kertoa toisille ihmisille, kun sinulla on paha olo.

Pyydä apua, kun sinulla on vaikeaa.



Katso video Mitä on mielenterveys? – Mielenterveyttä maahantuloon ([1](#)) [Mitä on mielenterveys? – Mielenterveyttä maahantuloon - YouTube](#)

jokainen – jokaisen

pitää huolta

hyvin – paremmin –

parhaiten

voima

lepo – levon

ihmissuhde – suhteet

ulkoilu

luovuus

harrastus – harrastukset

arvo – arvot

valinta – valinnat

kohtuus – kohtuuden

päihde – päihteet

Hallitse stressiä

Stressi on ihmiselle normaalia. Se on kehon tapa reagoida vaikeaan asiaan.

Jos stressi jatkuu kauan, ihminen voi kuitenkin sairastua. Siksi on hyvä tietää, mitä stressi on ja miten stressiä voi vähentää.

**Stressin merkkejä ovat esimerkiksi:**

Olosi on jännittynyt.

Et saa tehtyä asioita.

Voit olla ärtynyt tai vihainen.

Tunnet, ettet hallitse omaa elämääsi.

Voit huonosti. Sinulla voi olla esimerkiksi päänsärkyä, tai nukkuminen on vaikeaa.

Saatat käyttää alkoholia tai tupakkaa siksi, että sinulla on paha olo.

**Mikä auttaa stressiin?**

Yritä muuttaa vaikeaa tilannetta.

Jos et voi muuttaa tilannetta, yritä muuttaa omaa asennettasi.

Puhu asiasta ihmiselle, johon voit luottaa.

Katso video Mitä on stressi – Mielensterveyttä maahantuloon

[\(1\) Mitä on stressi – Mielensterveyttä maahantuloon - YouTube](#)

hallita (5)

keho – kehon

reagoida (2)

kuitenkin

siksi

vähentää (1)

jännittynyt

saada tehtyä asioita

ärtynyt

ettet = että et

saattaa (1)

yrittää (1)

muuttaa (1)

tilanne – tilanteet

asenne – asenteet

luottaa (1)



Tunne omat tunteesi

On tärkeää ymmärtää omia ja muiden tunteita. Silloin oma mielikin voi hyvin.

Muista, että kaikki tunteet ovat oikeita. Vaikeita tunteita ei tarvitse pelätä. Kun ymmärrät erilaisia tunteita, ymmärrät paremmin omaa itseäsi ja muita ihmisiä. Silloin olosi on avoin ja itsenäinen.

Ihmisille tärkeitä ja tavallisia tunteita ovat:

rakkaus

ilo

suru

pelko

ahdistus



tuntee (1)

tunne – tunteet

silloin

hyvin – paremmin – parhaiten

# Tunteiden tunnistaminen

kiitollisuus  
LUMOUTUNUT  
murhe  
vapaus  
INNOSTUS!  
ROHKEUS  
epätoivo  
katumus  
LOHDUTON  
huoli  
RAIVO  
HARMITUS  
suru  
empatia  
ujous  
SUUTUMUS  
AHDISTUS  
HILPEYS  
JÄRKYTYKSEN  
ÄLLISTYS  
PÄÄTTÄVÄINEN  
SYLLISTYS  
odottava  
JÄNNITTÄNEISYYS  
avuton  
KATEUS  
yksinäisyys  
VIHA  
HÄTÄ  
ONNEN  
viejätys  
HÖLMISTYS  
PELKO  
JÄRTTYNEISYYS  
ONTTOUS  
rauha  
MELANKOLIA  
KAUHISTUNUT!!!  
TURTA  
ikävä  
VASTUU  
häikeus  
kivi  
PETTYMYS  
mustasukkaisuus  
Riittämätön  
VAISUUS  
UUPUMUS  
alokulo  
HASTUNUT  
NOLOUS  
ONNETON



## Vinkkejä suomen kieleen 3

### Omistusliitteet



Katso video omistusliitteistä [Omistusliite eli possessiivisuffiksi - YouTube](#)



Tee tehtäviä omistusliitteestä [Omistusliitteet S2 - Monivalinta \(wordwall.net\)](#)



## Harrastukset ja ihmissuhteet



Hyvät ihmissuhteet ovat tärkeitä töissä ja omassa elämässä.

Kun olet avoin ja ennakkoluuloton muita ihmisiä kohtaan, sinun on helppo tehdä yhteistyötä heidän kanssaan. Mieti, mitä toivot muilta ihmisiltä. Tee sitten samalla tavalla heille.

Muista, että avoin ja rehellinen ihminen uskaltaa puhua myös vaikeista asioista.

Harrastus on usein hyvä tapa lisätä omaa hyvinvointia ja tavata uusia ihmisiä.

Lue lisää, miten toimit toisten ihmisten kanssa ja siitä, miksi harrastukset ovat tärkeitä.

Tee näin, kun tapaat toisen ihmisen

Tervehdi ja hymyile.

Älä ole itsekäs. Auta muita ja pyydä myös itse apua, kun sitä tarvitset.

Kerro mielipiteesi, mutta kuuntele myös muiden mielipiteitä.

Ole luotettava. Puhu totta ja tee se, mitä lupaat.

Sano ”kiitos” ja kehu muita ihmisiä.

Muista, että huumori auttaa usein – mutta kaikki eivät naura samoille asioille.

ihmissuhde – suhteet

ennakkoluuloton –

ennakkoluulottoman

kohtaan

yhteistyö

tehdä yhteistyötä

avoin

uskaltaa (1)

itsekäs – itsekkään

luotettava

luvata (4)

kehua (1)



Miten toimit asiakkaiden kanssa?

Monessa työssä tehdään töitä asiakkaiden kanssa.

On osa hyvää ammattitaitoa, että osaat toimia oikein asiakkaiden kanssa. Työnantajan pitää kertoa sinulle, miten asiakasta palvellaan. Sinun pitää myös tietää, mitä teet, jos asiakas on hankala.

Kerro vaikeasta asiakkaasta työkavereillesi. Työpaikalla on hyvä puhua yhdessä vaikeista tilanteista. Silloin jaksat paremmin töissä ja osaat seuraavalla kerralla kohdata asiakkaan paremmin.

Mistä saat apua työpaikan ongelmiin?

Jos sinulla on vaikeaa työssäsi, voit hakea tietoa ja apua näistä lähteistä:

työkaverit

pomo eli esihenkilö

työsuojeluvaltuutettu

työterveyshuolto

työpaikan kirjalliset ohjeet ja internetsivut

työpaikan intranet

toimia (1)

asiakas – asiakkaat

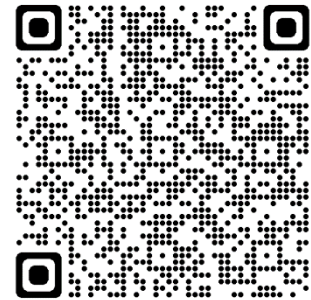
ammattitaito

tilanne – tilanteet

kohdata (4)

Lue lisää

työsuojeluvaltuutetusta:



[Työsuojeluvaltuutettu -](#)

[Työsuojelu.fi -](#)

[Työsuojeluhallinto](#)

Miksi harrastukset ovat tärkeitä?

Työ ei saa olla koko elämä.

Harrastus auttaa rentoutumaan ja unohtamaan työasiat. Mieti, mitä haluat harrastaa. Varaa sitten harrastukselle aikaa kalenteriin!

Esimerkkejä harrastuksista:

puistojuokseminen

ulkoilu koiran tai kaverin kanssa

pyöräily

elokuvien katsominen

bändissä soittaminen

taulujen maalaaminen

matkustaminen

kirjojen lukeminen

postimerkkien kerääminen

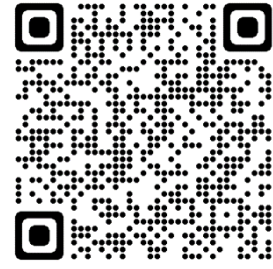
bloggaaminen

vapaaehtoistyö

näytteleminen

lintubongaus

skeittaus



Katso video harrastuksista.

[\(1\) Mitä sinä harrastat? -](#)

[YouTube](#)