

Matkalla
Ammattiosaajan
työkykypassiin

SAVON

AMMATTIOPISTO

Julkaisija: Savon ammattiopisto, www.sakky.fi
Taitto: Savon ammattiopisto
Paperi: Kansi ja sisus Maxi Offset 120 g
(EU-ympäristömerkitty paperi)
Painosmäärä: 500 kpl
Paino: PunaMusta

Savon koulutuskuntayhtymä pidättää oikeudet oppaan tietojen muutoksiin.



ClimateCalc CC-000025/FI
PunaMusta Printing



Matkalla Ammattiosaajan työkykypasssiin

Sisällys

Johdanto	4
Ohjeet opettajalle	5
Ohjeet opiskelijalle	6
Mitä työkyky tarkoittaa 1/2	7
Mitä työkyky tarkoittaa 2/2	8
Työkykypassin opiskelu	9
Työkykypassissa on neljä teemaa.	10
Tehtävä 1	11
Tehtävä 2	12
Tehtävä 3	13
Tehtävä 4	14
Tehtävä 4 jatkuu	15
Tehtävä 5	16
Tehtävä 6	17
Työelämä	18



hyvinvoiva
amis

Johdanto



Matkalla Ammattiosaajan työkykypassiin on materiaali, jonka avulla opiskelija voi tutustua työkykykäsitteeseen ja siihen liittyvään sanastoon itsenäisesti tai yhdessä opettajan kanssa, esimerkiksi yhteisillä ryhmänohjaustunneilla. Materiaalin tavoitteena on selittää opiskelijoille, mitä työkyky tarkoittaa ja millaista sanastoa käytetään, kun puhutaan työkyvystä.

Maahanmuuttaneilla voi olla vaikeuksia sopeutua suomalaiseen työelämään. Lisäksi maahanmuuttaja-taustaiselle henkilölle työkyky-termin ymmärtämisen haasteet voivat johtua sekä puutteellisesta kielitaidosta että erilaisesta työkuulttuurista. Tällä materiaalilla halutaan lisätä ja laajentaa opiskelijoiden tietoja työkykyasioissa ja saada heidät kiinnostumaan omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan.



Ohjeet opettajalle



Matkalla Ammattiosaajaan työkykypassiin-materiaali on väline, jonka avulla voi lähestyä aihetta ensimmäistä kertaa. Materiaalin voi jakaa opiskelijalle opintojen alussa. Tehtävien tekemiseen on hyvä varata reilusti aikaa. Näin opiskelija pystyy tutustumaan omassa tahdissa materiaalissa olevaan sanastoon ja vastata harjoitustehtävien kysymyksiin.

Materiaali on hyvä käydä läpi yhdessä, esimerkiksi ryhmänohjaustunneilla, jolloin opiskelija voi täydentää vastauksia. Keskusteluissa tai ohjaustunneilla on tärkeä varmistaa, että opiskelija on ymmärtänyt asiat oikein.

Tämän materiaalin jälkeen opiskelija voi halutessaan alkaa suorittamaan Ammattiosaajan työkykypassia. (terveysosaaminen/valinnainen osa)



Ohjeet opiskelijalle



Työkyky on laaja asia ja vaikea sana ymmärtää. Matkalla Ammatti-osaajaan työkykypassiin-materiaali on väline, jonka avulla sinä voit oppia asiaa. Voit opiskella työkykysanastoa ja samalla pohtia, ymmärrätkö mitä työkyky ja työhyvinvointi tarkoittavat.

Kun teet tehtäviä kannattaa:

- käyttää esimerkiksi nettisanakirjaa,
- kirjoittaa sanat ylös,
- kerrata sanastoa opiskelukavereiden ja opettajan kanssa,
- käyttää kaikkia aisteja (kirjoittaa sanat, lukea sanat, lukea sanat ääneen, tallentaa omaa ääntä, esimerkiksi puhelimella, kuunnella omaa ääntä, kerrata sanat, yrittää muistaa sanat)
- vastata tehtävien kysymyksiin huolellisesti.

Tämä on sinulle tärkeää tietoa, koska työpaikoilla puhutaan näistä asioista usein. Opit ymmärtämään juuri omaan työkykyysi liittyvät asiat.

Tämän materiaalin jälkeen sinun on helpompaa suorittaa Ammatti-osaajan työkykypassia! Lisäksi kun teet tehtävät huolella, saat niistä suorituksen työkykypassiin valinnaiseen terveystoimintaan.



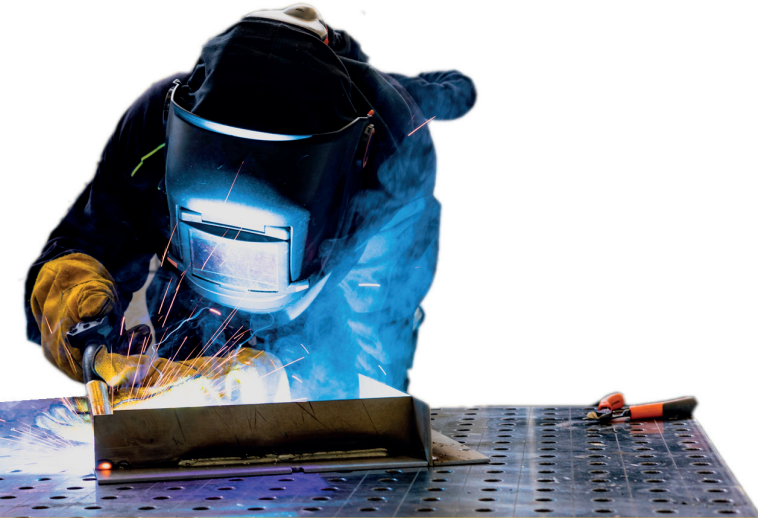
Mitä työkyky tarkoittaa 1/2



Sinä (opiskelija, harjoittelija, työntekijä)

Sinun työkykyysi vaikuttavat:

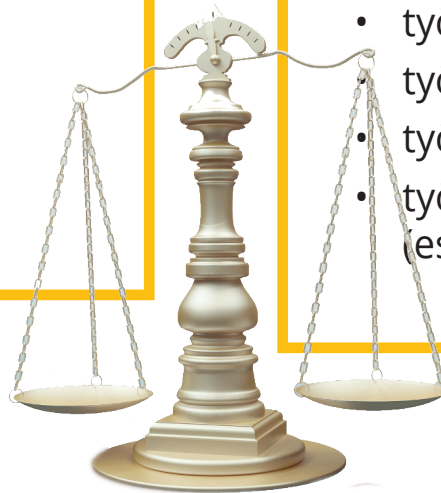
- liikkuminen, uni, ruoka, rentoutuminen, harrastukset, hyvät ihmissuhteet
- hyvä motivaatio
- ammattiosaaminen
- vuorovaikutustaidot.



Työpaikka

Nämä asiat työpaikalla vaikuttavat työkykyysi:

- hyvät työolot
- työympäristö
- työyhteisö
- työturvallisuus
- työlainsäädännön tunteminen (esim. työaika, palkkaus, työterveysasiat).



Työkyky

Mitä työkyky tarkoittaa 2/2



Sinä (opiskelija, harjoittelija, työntekijä)

- ihmisen hyvä toimintakyky = sinä jaksat ja pystyt toimimaan eri tilanteissa, sinulla on hyvä terveys ja huolehdit omasta hyvinvoinnistasi
 - henkilökohtaiset voimavarat = asiat, harrastukset ja ihmiset, jotka antavat tukea ja voimaa
 - hyvinvointi = terveys, lepo, liikunta, ruoka, sosiaaliset suhteet
 - hyvä motivaatio = sinä olet kiinnostunut asiasta kovasti, huono motivaatio = sinä et ole kiinnostunut asiasta
 - osaaminen = tieto ja kyky/taito tehdä asioita
 - vuorovaikutustaidot = taito vaihtaa ajatuksia, kokemuksia, mielipiteitä toisten ihmisten kanssa eli toimia yhdessä
- +

Työpaikka

- työhyvinvointi = mieleinen työ, terveys, turvallisuus ja hyvinvointi
- hyvät työolot = tunne, millaista työpaikalla on: mukavaa, turvallista, hyvä ilmapiiri, hyvä tehdä työtä
- työympäristö = työpaikka, työpiste
- työyhteisö = kaikki työkaverit
- työturvallisuus = kun työympäristö on turvallinen, työyhteisö on toimiva ja työ on sopivasti haasteellinen ja työntekeminen on mielekästä
- työlainsäädännön tunteminen = tuntee työsopimuslaki, joka määrittelee työntekijöiden ja työnantajien oikeudet ja velvollisuudet

Työkykypassin opiskelu

Sinä harjoittelet ja opit työkykyasioita

- sinä vahvistat omaa työkykyäsi
- sinä lisäät omia tietoja, taitoja ja motivaatiotasi
- sinä huolehdit omasta terveydestä ja hyvinvoinnista
- sinä ymmärrät, että työkyky on osa ammattitaitoa

Mikä on työkykypassitodistus?

Työkykypassitodistus osoittaa, että osaat pitää itsesi kunnossa.

Työkykypassi on merkki siitä, että olet kiinnostunut terveydestä ja siitä, että osaat toimia oikein työpaikalla.

Työkykypassitodistus voi auttaa työnhaussa.



Työkykypassissa on neljä teemaa.

ammattiosaaja =
opiskelet ammatillisessa
perustutkinnossa ja hankit
tietoja, taitoja ja osaamista
omaan ammattiin

osa-alueet = osa,
alue = passin opiskelu
jaetaan pienimpiin osiin



Työkykypassin teemat ovat:



Työkyky



Liikunta



Terveys



Harrastukset ja
ihmissuhteet

Tehtävä 1

Työkyky	Esimerkki	Oma äidinkieli
arvioida työkykyä	Esimerkiksi terveystarkastuksessa lääkäri selvittelee sinun terveydentilasi ja pystyy arvioimaan työkykyäsi .	
vaikuttaa työkykyyn	Työ ja työtehtävät vaikuttavat merkittävästi työkykyyn .	
vahvistaa työkykyä	Jos sinun työsi on mielekästä ja sopivan haasteellista, se vahvistaa työkykyä .	
heikentää työkykyä	Jos työ ei vastaa sinun omia odotuksiasi, se heikentää työkykyä .	
ylläpitää työkykyä	Sinä voit ylläpitää ja parantaa työkykyä säännöllisellä liikunnalla ja terveillä elämäntavoilla.	
parantaa työkykyä	Miten sinä itse voisit parantaa omaa työkykyäsi ?	
edistää työkykyä	Kun huolehdit omasta terveydestäsi eli hoidat sairauksia, liikut ja syöt terveellisesti, näin sinä edistät työkykyäsi .	
kehittää työkykyä	Työpaikalla yhdessä voimme kehittää työkykyä eli vähentää sairauspoissaoloja ja työkykyriskejä.	
huolehtia työkyvystä	On tärkeää, että huolehdi omasta työhyvinvoinnista. Hyvä työkyky johtaa pitkän työuran lisäksi parempaan jaksamiseen myös vapaa-ajalla.	
tukea työkykyä	Hyvä työ tukee terveyttä ja työkykyä .	
hankkia lisää tietoa ja taitoa työkyvystä	Jos haluat saada työkykypassin, sinun pitäisi hankkia lisää tietoa ja taitoa työkyvystä .	
olla vastuussa omasta työkyvystään	Sinä itse olet vastuussa omasta työkyvystäsi .	

Tehtävä 2

Sanat löytyvät tehtävästä 1

1. Miten sinä itse voisit _____ omaa työkykyäsi?
2. Jos työ ei vastaa sinun omia odotuksiasi, se _____ työkykyä.
3. Kun huolehdit omasta terveydestäsi eli hoidat sairauksia, liikut ja syöt terveellisesti, näin sinä _____ työkykyäsi.
4. Hyvä työ _____ terveyttä ja työkykyä.
5. Työ ja työtehtävät _____ merkittävästi työkykyyn.
6. On tärkeää, että _____ omasta työhyvinvoinnista. Hyvä työkyky johtaa pitkän työuran lisäksi parempaan jaksamiseen myös vapaa-ajalla.
7. Sinä itse _____ omasta työkyvystäsi.
8. Esimerkiksi terveystarkastuksessa lääkäri selvittelee sinun terveydentilasi ja pystyy _____ työkykyäsi.
9. Jos sinun työsi on mielekästä ja sopivan haasteellista, se _____ työkykyä.
10. Sinä voit _____ ja _____ työkykyä säännöllisellä liikunnalla ja terveillä elämäntavoilla.
11. Työpaikalla yhdessä voimme _____ työkykyä eli vähentää sairauspoissaoloja ja työkykyriskejä.
12. Jos haluat saada työkykypassin, sinun pitäisi _____ lisää tietoa ja taitoa työkyvystä.

Tehtävä 3

Uusi sana = mitä se tarkoittaa	Kysymykset	Harjoittele sanoja. Vastaa kysymyksiin.
kyetä (kyetä työhön, kyetä tekemään) = pystyä, voida, jaksaa, osata, taitaa	1. Kykenetkö tekemään vuorotyötä? 2. Kykenetkö ristiriitatilanteissa pitämään tunteet kurissa?	
jaksaa (jaksaa tehdä) = voida, kyetä, pystyä	1. Kuinka jaksat? 2. Jaksatko nostaa painavia tavaroita?	
osata (osata tehdä) = oppia jotakin, hallita jokin asia, tietää, taitaa, ymmärtää	1. Osaatko rentoutua työpäivän jälkeen? 2. Osaatko uudet työtehtäväsi?	
pystyä (pystyä tekemään) = kyetä, taitaa, osata	1. Pystytkö tekemään fyysistä työtä? 2. Pystytkö tekemään ylitöitä?	
voida (voida tehdä) = jokin on mahdollista, kyetä, pystyä, jaksaa	1. Miten voit vaikuttaa omaan terveyteesi? 2. Kuka voi sinua auttaa, jos sairastut?	
olla kyky/taito tehdä jotain = jokin taito, ominaisuus, osata tehdä jotakin	1. Onko sinulla kyky tehdä töitä ryhmässä? 2. Onko sinulla kyky ottaa huomioon työkavereita?	
hallita (hallita työtehtävät) = osata, taitaa, olla perehtynyt johonkin	1. Hallitsetko omat tehtäväsi hyvin? 2. Miten hallitset stressiä?	

Tehtävä 4

Millainen ihminen?	Sanan selitys	Kirjoita itselle muistiin, mitä sanat tarkoittavat sinun omalla äidinkielelläsi. Onko helppoa/vaikeaa kääntää sanat äidinkielellesi?
työkykyinen ihminen	= jaksaa ja pystyy tekemään töitä	
työkyvytön ihminen	= kun henkilö sairastuu niin, että hän ei pysty tekemään töitä	
osatyökykyinen	= henkilö kykenee tekemään osan omista työtehtävistään, esimerkiksi lyhennettyä työpäivää tai työviikkoa	
Mikä? Mitkä?	Sanan selitys	Omalla äidinkielellä
työkyky <>työkyvyttömyys	= työkyvyn kanssa ei ole ongelmia <> työkyky on heikentynyt	
työhyvinvointi	= mielekäs työ + terveys, turvallisuus ja hyvinvointi	
työterveys työterveyshuolto	= terveydenhoito, joka kuuluu kaikille työntekijöille	
työturvallisuus	= työympäristö on turvallinen, työyhteisö on toimiva, työ ei ole liian raskas ja työntekeminen on mielekästä	
työkykyvaatimus	= henkilön työtehtävät vaativat riittävää työkykyä (hyvä kunto)	

Tehtävä 4 jatkuu

työkykyriski	= työntekijän oireet ja sairaudet, jotka vaikeuttavat työntekoa	
alan työkykyhaasteet	= esimerkiksi alan työturvallisuusasiat, työergonomia, työolosuhteet	
työuupumus	= työntekijän voimat eivät enää riitä työn tekemiseen	
työkuormitus	= sekä fyysinen että henkinen rasitus, stressi työssä	
työkyvyttömyyseläke	= jos ihminen sairauden tai vamman vuoksi ei kykene tekemään työtä, hän voi saada työkyvyttömyyseläkettä	
terveelliset elämäntavat	= terveys (ei tupakointia, ei liikaa alkoholia), terveellinen ruoka, liikunta, riittävä uni ja mielekäs tekeminen	
henkilön tiedot, taidot ja osaaminen	= mitä asioita henkilö tietää ja osaa tehdä	
jatkokoulutus	= koulutus, joka syventää ja laajentaa henkilön osaamista (ammattitutkinto, erikoisammattitutkinto, korkeakoulututkinto, toinen perustutkinto)	
täydennyskoulutus	= koulutus, joka lisää ja täydentää henkilön osaamista	
työssäoppiminen	= opetus ja opiskelu tapahtuvat työpaikalla	
elinikäinen oppiminen	= oppiminen, joka tapahtuu henkilön elämän aikana, jatkuva oppiminen	

Tehtävä 5

Lue seuraavat lauseet ääneen.

Nauhoita puheesi omalla puhelimellasi.

Kuuntele tallenne ja mieti samalla, mitä lauseet tarkoittavat.

A)

Tervetuloa opiskelemaan ammattiosaajan työkykypassia!

Lue, miten pidät huolta työkyvystäsi, terveydestäsi ja koko hyvinvoinnistasi.

Tutustu sitten tehtäväkortteihin ja valitse yhdessä opettajasi kanssa, mitkä tehtävät teet.

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.

Työkykypassissa on neljä teemaa. Työkykypassin teemat ovat: työkyky, liikunta, terveys sekä harrastukset ja ihmissuhteet.

Työkykypassi on työkalu työkyky- ja hyvinvointitaitojen vahvistamiseen.

B)

Henkilön osaaminen, arvot, motivaatio ja työpaikan olosuhteet vaikuttavat työkykyyn.

Lisäksi erilaiset työtehtävät ja työympäristöt aiheuttavat erilaisia vaatimuksia.

Vaihtelevat työajat ja vaadittava työtahti vaikuttavat ihmisen työkykyyn.

Työntekijä ajattelee työterveyttä vasta, kun jotain menee pieleen.

Työkyky vahvistuu, kun ihmisellä on mielekäs työ.

Moni unohtaa, että suurempi osa työterveyttä on sairastumisen estäminen.

On hyvä keskustella esihenkilön kanssa, jos huomaat, että oma työkykysi on heikentynyt.

Tehtävä 6

Vastaa kysymyksiin.

Henkilökohtainen elämä ja vapaa-aika

1. Onko sinulla mielestäsi hyvä terveys? Miksi?

2. Miten sinä huolehdit omasta hyvinvoinnistasi? (huolehtia)

3. Onko sinulla harrastuksia?

4. Miksi on tärkeää liikkua?

5. Montako tuntia sinä nukut?

6. Mitkä asiat elämässäsi antavat sinulle energiaa?

7. Miten tulet toimeen toisten ihmisten kanssa? (tulla toimeen)

Työelämä

1. Mitä taitoja sinulla on, mitä osaat tehdä?

2. Onko sinun (tuleva) työsi: fyysisesti raskasta, seisomatyötä, istumatyötä, vuorotyötä?

3. Mitä työvälineitä tarvitset työssäsi?

4. Mitä asioita työnantajan pitää kertoa uudelle työntekijälle sinun mielestäsi?

5. Mikä on sinulle sopiva rentoutuminen työpäivän jälkeen? (rentoutua, palautua työstä)

Kiitos!

Nyt sinä tiedät, mitä **työkyky** tarkoittaa ja miksi on tärkeää opiskella **työkykypassia**.



