

**Työkyvyn ja  
hyvinvoinnin  
ylläpitäminen:  
Työhyvinvointi**

# Sisältö

1. Työhyvinvointi
2. Työkyky
3. Terveys ja toimintakyky
4. Ammatillinen osaaminen
5. Työyhteisö
6. Lähteet
7. Yhteystiedot



# 1. Työhyvinvointi



# Työhyvinvointi

- Työhyvinvointi = Voit hyvin työssä.
  - Työhyvinvointiin kuuluvat
    - työntekijän terveys
    - hyvä ammattitaito
    - työpaikan turvallisuus
    - hyvä ilmapiiri eli tunnelma työpaikalla
    - hyvä johtaminen.
- Työhyvinvoinnin edistäminen eli kuuluu työnantajalle ja työntekijälle!
- Edistäminen, edistää = lisätä, parantaa.



Kuva: Pixabay

**Tärkeät sanat:** Työhyvinvointi, työntekijä, ammattitaito, ilmapiiri, johtaminen, työnantaja



## 2. Työkyky



# Työkyky

- Työkyky tarkoittaa
  - kyky ja taito tehdä työn tehtävät.
  - **fyysinen toimintakyky** = Keho, ruumis ja kunto on sellainen, että ihminen jaksaa toimia ja tehdä työtä.
  - **psykkinen toimintakyky** = Mieli, ajatukset ja tunteet auttavat, että ihminen jaksaa toimia ja tehdä työtä.
  - **sosiaalinen toimintakyky** = Ihminen osaa olla, tehdä työtä ja keskustella muiden ihmisten kanssa.
- Työkykyyn vaikuttavat myös
  - työn ulkopuoliset asiat: koti, ihmiset, harrastukset jne.
  - työhyvinvointi



Kuva: Pixabay

**Tärkeät sanat:** Työkyky, työtehtävä, toimintakyky



# Työkykytalo

- Työkyky on kuin talo.
  - Talossa on neljä kerrosta.
  - Kolme ensimmäistä kerrosta on ihmisen voimavaroja eli asioita, joista hän saa voimaa.
  - Neljäs kerros on työ ja työn johtaminen.
- Työkykytalo voi hyvin, kun kaikki kerrokset tukevat toisiaan.



Kuva: ©Työterveyslaitos

**Tärkeät sanat:** Työkyky, voimavara



# 3. Terveys ja toimintakyky



# Terveys ja toimintakyky

- **Elintavat** vaikuttavat työhyvinvointiin.
  - suuri merkitys terveyteen ja toimintakykyyn.
- Valitse **hyvät elintavat**:
  - terveellinen ravinto
  - riittävä uni
  - harrastukset



Kuva: Pixabay

**Tärkeät sanat:** Toimintakyky, elintavat, riittävä uni



# 4. Ammatillinen osaaminen



# Ammatillinen osaaminen

## Ammatillinen osaaminen

- kehittyä kun, opiskelet ja teet työtä
- on oppimista koko elämän ajan
- lisää työkykyä ja työhyvinvointia.

**Tärkeät sanat:** Työkokemus, elinikäinen oppiminen, ammattitaito



Kuva: Pixabay

Lue lisää  
elinikäisestä  
oppimisesta  
[täältä.](#)

Kuuntele  
podcast: [Tekeekö  
oppiminen hyvää  
aivoille?](#)



# Työntekijän asenne ja motivaatio

- Asenne vaikuttaa työkykyyn ja hyvinvointiin.
- Asenne = Se, miten ajattelet asioista. Voit esimerkiksi ajatella, että asia on hyvä (positiivinen) tai huono (negatiivinen)
- Mielekäs työ antaa motivaatiota työhön.
- Mielekäs = Asia tuntuu järkevältä, hyvältä.
- Motivaatio = Ihminen haluaa tehdä asioita, kun hänellä on hyvä motivaatio.



Kuva: Pixabay

**Tärkeät sanat:** Asenne, motivaatio, mielekkyys



# 5. Työyhteisö



# Pohdi

- Miten sinä suhtaudut työhösi eli mitä ajattelet työstäsi?
- Millaiset asiat innostavat sinua?
- Millainen työkaveri sinä olet?



Kuva: Pixabay



# Johtaminen ja työyhteisö

- Työyhteisö tarkoittaa
  - työntekijöitä
  - yhteistyökumppaneita
  - asiakkaita.
- Hyvä ja turvallinen työympäristö ja tunnelma (työolot, työolosuhteet) helpottavat työn tekemistä.
- Esihenkilön eli pomon täytyy kehittää työolosuhteita
  - työskentelytilat
  - virkistyspäivät
- **Nämä kaikki vaikuttavat ihmisen**
  - työkykyyn
  - Hyvinvointiin.



Kuva: Pixabay

**Tärkeät sanat:** Johtaminen, työyhteisö, yhteistyökumppani, työolot, esihenkilö



# Työntekijän hyvinvointi



Kuva: PowerPointin kuvake

## Työntekijä voi hyvin, kun hän on

- motivoitunut
- vastuuntuntoinen = tekee, mitä on sovittu.
- innostunut työstään
- tuntee itsensä tarpeelliseksi.

## Työntekijä voi hyvin, kun hän

- onnistuu työssään
- saa palautetta työstään
- tuntee työnsä tavoitteet
- saa käyttää osaamistaan
- tuntee kuuluvansa työyhteisöön.



# Työyhteisön hyvinvointi



Kuva: PowerPointin kuvake

## Työyhteisö voi hyvin, kun se

- on avoin = turvallinen ja hyvä olla
- on luottamuksellinen = luottamus: Ihmiset luottavat toisiinsa.
- innostaa
- Kannustaa.

## Työyhteisö voi hyvin, kun siellä on

- yhteinen päämäärä
- sopiva työmäärä
- hyvä, positiivinen ilmapiiri.



# Mitä tarkoittaa työturvallisuus?

- Työturvallisuus tarkoittaa työntekijöiden suojelemista tapaturmilta ja sairauksilta työpaikalla.
- Suomessa tapahtui noin 121 000 työtapaturmaa vuonna 2022.  
([Tilastokeskus](#))
- Työturvallisuuslaki auttaa parantamaan työympäristöä ja vähentämään tapaturmia.

**Tärkeät sanat:** Työturvallisuus, työtapaturma, työturvallisuuslaki



# Työturvallisuuslaki

- Laki määrää, millainen työympäristön pitää olla, jotta työt voidaan tehdä turvallisesti.
- Lain tavoitteena on estää tapaturmat ja ammattitaudit.
- Työturvallisuuteen kuuluvat:
  - fyysinen työympäristö (esimerkiksi työtilojen lämpötila).
  - työn ergonomia (esimerkiksi hyvä työasento).
  - uusien työntekijöiden perehdytys (koulutus työn turvallisuuteen).

**Tärkeät sanat:** Työympäristö, ammattitauti, ergonomia, perehdytys



# Työturvallisuus ja vastuu

- Mistä **työnantaja** on vastuussa?
  - työpaikan ja työympäristön turvallisuus
  - työntekijän perehdytys
  - hankkia suojaruusteet ja apuvälineet.
- Mistä **työntekijä** on vastuussa?
  - noudattaa ohjeita
  - huolehtii omasta ja toisten turvallisuudesta
  - ilmoittaa vioista ja puutteista.

**Tärkeät sanat:** Vastuu, suojaruuste, vika, puutteellisuus



# Mitä tarkoittaa työympäristön vaarat?

- **Työympäristön vaarat** ovat asioita, jotka voivat aiheuttaa työpaikalla
  - tapaturmia
  - sairauksia.
- Vaarat voivat olla
  - fyysisiä, kuten liukastuminen
  - liittyä työvälineisiin, kuten koneiden väärä käyttö.

**Tärkeät sanat:** Vaara, tapaturma, sairaus



# Esimerkkejä työympäristön vaaroista



Tapaturmavaarat (esim. liukastuminen, kompastuminen, terävät esineet)



Fysikaaliset vaarat (esim. melu, säteily, lämpöolosuhteet)



Kemialliset vaarat (esim. kemikaalit, höyryt)



Biologiset vaarat (esim. hygienia, bakteerit)



Fyysiset vaarat (esim. huonot työasennot, käsin tehtävät nostot)



Psykososiaaliset vaarat (esim. stressi, vaikeat sosiaaliset tilanteet)

Kuvat: PowerPointin kuvake



# 6. Lähteet



# Lähteet

Tilastokeskus 18.6.2024. Työtapaturmien määrä kasvoi 2,2 % vuonna 2022. <https://stat.fi/julkaisu/clmyzwi1doshz0aun7qyw1zgb>. Viitattu 23.10.2024.

Työterveyslaitos 2024. Työkyky. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyokyky>. Viitattu 18.10.2024.

Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen –materiaali. Vantaan ammattiopisto



# 7. Yhteystiedot



# VIERKO

## Vieraskielisen opetuksen kehittäminen

Kotimaisten kielten opetuksen  
tarjonnan ja laadun kehittäminen  
ammattillisessa koulutuksessa

2024

Lisätietoa:

<https://www.keuda.fi/keuda/hankkeet/vierko/>

