

## 1.4 Ammattiosaajan työkykypassi

Saamelaisalueen koulutuskeskuksessa opiskelijalla on mahdollisuus suorittaa ammattiosaajan työkykypassi. Passin avulla tuetaan ammatillista kasvua ja kehittymistä sekä vastataan oman alan työkykyhaasteisiin esim. työturvallisuuden ja –ergonomian osalta. Opiskelijaa motivoidaan ja ohjataan omaehtoiseen toiminta- ja työkyvyn ylläpitoon sekä terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen. Ammattiosaajan työkykypassin opinnot koostuvat viidestä teemasta ja ne sisällytetään opintoihin. Kokonaisuuden suoritettua opiskelija saa erillisen todistuksen ammattiosaajan työkyvyn osaamisesta. Lisätietoa ammattiosaajan työkykypassista ja sen eri osa-alueista voi lukea SAKU ry:n sivuilta osoitteesta: <https://www.tyokykypassi.fi/>

### Osa-alue 1: Ammatin työkykyvalmiudet, 4 osp

#### Teema 1: Työkykyvalmiuksien perusteet

##### *Osaamistavoitteet*

Opiskelija tiedostaa tulevan ammattinsa työkykyhaasteet ja oman toimintansa vaikutuksen työkykyyn sekä osaa toimia omaa ja yhteisön työkykyä edistävästi. Opiskelija osaa kehittää ryhmän työturvallisuutta ja työkykyä työympäristössä omien työkäytäntöjensä kautta.

##### *Opiskelija:*

- havaitsee ja tunnistaa työhönsä liittyvät vaarat ja ilmoittaa niistä
- toimii omassa työssään ohjeiden mukaisesti ja vaaratilanteita ennaltaehkäisevästi sekä perustelee toimintansa
- noudattaa työturvallisuutta ja soveltaa tietoa muuttuviin olosuhteisiin
- arvioi toimintaansa avoimesti ja realistisesti
- ottaa vastaan palautetta ja hyödyntää sitä toiminnassaan tarkoituksenmukaisesti
- suojautuu työhön ja työympäristöön liittyviltä vaaroilta
- käyttää työvälineitä, laitteita ja suojaimia asianmukaisesti
- varmistaa oman, työtovereiden ja asiakkaiden turvallisuuden eri tilanteissa
- havaitsee ja tunnistaa ammattinsa keskeiset työterveyttä ja työkykyä kuormittavat tekijät
- ennakoii ja suunnittelee työnsä huomioiden terveystarkastukset
- noudattaa ergonomiaa työssään ja soveltaa sitä vaihtelevissa työtilanteissa
- hyödyntää omaaloitteisesti alalle soveltuvaa terveyttä edistävää liikuntaa toimintakykynsä edistämiseksi
- toimii sujuvasti ryhmässä ja osaa tarvittaessa käsitellä myös ristiriitatilanteita
- hankkii työyhteisössä tietoa ja tukea tarvittaessa

##### *Osaamisen osoittaminen ja arviointi*

Opiskelija perehtyy Ammattiosaajan työkykypassi sivustolla olevaan Ammatin työkykyvalmiudet -osioon osoitteessa <https://www.tyokykypassi.fi/pysahdy-suunnittele-ennakoi/> Osaaminen osoitetaan Työyhteisössä toimiminen -tutkinnon osan TEO-jaksolla. Opiskelija dokumentoi osaamistavoitteiden mukaiset työtehtävät osaamisen osoittamisen suunnitelmaan, jota työpaikkaohjaaja ja opettaja ohjaavat ja kommentoivat. Osaaminen arvioidaan näytön arvioinnin yhteydessä. Arvioinnin tehnyt opettaja antaa tiedon suorituksesta ofelaš-ohjaajalle, joka kirjaa arvioinnin hyväksytyt -merkinnällä Wilmaan.

## Teema 2: Työkykyvalmiuksien vahvistaminen ja syventäminen

### *Osaamistavoitteet*

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:*

- kykenee tunnistamaan työkyvyn eri osa-alueita vahvistavia keinoja työpaikalla ja vapaa-ajalla ja ottamaan näitä käyttöön
- tuntee oman alansa työehdot ja keskeisen työlainsäädännön ja toimii oikeuksiensa ja velvollisuuksiensa mukaisesti
- perehtyy työpaikan työsuojeluohjeisiin ja -määräyksiin, toimii niiden mukaisesti sekä huolehtii työturvallisuudesta
- hankkii tietoa työyhteisön työkykyä lisäävästä toiminnasta, osallistuu siihen aktiivisesti ja toimii joustavasti erilaisissa tilanteissa
- kykenee vuorovaikutukseen työyhteisössä eri asemassa olevien ihmisten kanssa, työskentelemään osana työryhmää ja erilaisten ihmisten kanssa
- kykenee toimimaan sovitteluvasti myös konfliktitilanteissa

### *Osaamisen osoittaminen ja arviointi*

Opiskelija perehtyy Ammattiosaajan työkykypassi sivustolla olevaan Ammatin työkykyvalmiudet -osioon osoitteessa <https://www.tyokykypassi.fi/pysahdy-suunnittele-ennakoi/>. Osaaminen osoitetaan Tuloksellinen toiminta -tutkinnon osan TEO-jaksolla. Opiskelija dokumentoi osaamistavoitteiden mukaiset työtehtävät osaamisen osoittamisen suunnitelmaan, jota opettaja ja työpaikkaohjaaja ohjaavat ja kommentoivat. Osaaminen arvioidaan näytön arvioinnin yhteydessä. Arvioinnin tehnyt opettaja antaa tiedon suorituksesta ofelaš-ohjaajalle, joka kirjaa arvioinnin hyväksytyt -merkinnällä Wilmaan.

## Osa-alue 2: Hyvinvointi, 5 osp

### Teema 3: Toiminta- ja työkykyä edistävä liikunta

### *Osaamistavoitteet*

Toiminta- ja työkykyä edistävän liikunnan tavoitteena on, että opiskelija ymmärtää fyysisen aktiivisuuden sekä paikallaanolon merkityksen toiminta- ja työkyvylle, osaa tunnistaa oman alansa kuormitustekijät sekä osaa liikkua toiminta- ja työkykyään ylläpitäen tai edistäen. Opiskelija osaa hakea tietoa ja tutustua terveyttä, psyykkistä ja fyysistä vireystilaa ja jaksamista edistäviin liikuntamuotoihin.

### *Opiskelija:*

- pitää yllä fyysistä toimintakykyään osallistumalla liikuntatilanteisiin annettujen ohjeiden mukaan ja noudattaa reilun pelin periaatteita
- ymmärtää liikunnan, terveellisen ravinnon ja levon merkityksen omaan terveyteensä ja hyvinvointiinsa
- suunnittelee ja noudattaa itselleen laatimaansa liikuntasuunnitelmaa niin opiskelu- kuin työelämäjaksoilla
- arvioi oman fyysisen toimintakykynsä kehittymistä
- osallistuu järjestettyyn liikuntatoimintaan ja -tilaisuuksiin ja kannustaa myös muita osallistumaan tai harrastaa omatoimisesti säännöllistä liikuntaa, josta pitää liikuntapäiväkirjaa
- hyödyntää omassa toiminnassaan erilaisia terveyttä edistäviä ja kuntoliikunnan muotoja ja seuraa omaa edistymistään

### *Osaamisen osoittaminen ja arviointi*

Opiskelija perehtyy Ammattiosaajan työkykypassi sivustolla olevaan Työkykyä edistävä liikunta-osioon osoitteessa <https://www.tyokykypassi.fi/liikunta-auttaa-jaksamaan/> Opiskelija suorittaa Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -yto-opintoihin sisältyvän valinnaisen Työkyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen 3-opinnot. Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämisen opettaja antaa tiedon suorituksesta ofelaš-ohjaajalle, joka kirjaa arvioinnin hyväksyty -merkinnällä Wilmaan.

Mikäli opiskelijalla on osaamisen tunnustaminen ko. opinnoista, hän voi osoittaa osaamisensa myös liikuntaharrastuksena, josta valmentaja tai ohjaaja kirjoittaa todistuksen. Vaihtoehtoisesti opiskelija voi liikua omatoimisesti ja dokumentoida liikkumistaan käyttäen esimerkiksi erilaisia teknisiä apuvälineitä, kuten HeiaHeia -liikuntapäiväkirjaa, Sport Tracker -kuntoilusovellusta tai askelmittaria. Dokumentoinnin ajanjakso on vähintään lukukausi. Ofelaš-ohjaaja kirjaa arvioinnin hyväksyty -merkinnällä Wilmaan.

### **Teema 4: Terveysosaaminen**

#### *Osaamistavoitteet*

Tavoitteena on, että opiskelija ymmärtää liikunnan, ravinnon, levon, unen, virkistykseen, ihmissuhteiden, elämäntapojen ja terveyden väliset yhteydet ja osaa ottaa ne huomioon toiminnassaan. Lisäksi hän tuntee oman alansa keskeiset terveyttä ja työkykyä kuormittavat tekijät ja osaa ottaa ne työssään huomioon. Hän tiedostaa omien valintojensa vaikutukset toiminta- ja työkykyynsä ja osaa hakea tarvittaessa opiskeluhuollon ja opiskelijaterveydenhuollon palveluja.

#### *Opiskelija:*

- tunnistaa oman alansa tavallisimmat terveyshaitat sekä terveyttä ja opiskelukykyä kuormittavat tekijät ja välttää niitä
- tietää fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn vaikuttavat tekijät, arvioi ja soveltaa tätä tietoa
- laatii hyvinvointisuunnitelman ja noudattaa sitä
- toimii sovittujen terveyttä edistävien toimintaohjeiden tai -suunnitelman mukaisesti

### *Osaamisen osoittaminen ja arviointi*

Opiskelija perehtyy Ammattiosaajan työkykypassi sivustolla olevaan Terveysosaaminen-osioon osoitteessa <https://www.tyokykypassi.fi/todellinen-vuosikorko-univelalle/> Opiskelija suorittaa Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -yto-opintoihin sisältyvät pakolliset Työkyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen 1 ja 2 -opinnot. Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämisen opettaja antaa tiedon suorituksista ofelaš-ohjaajalle, joka kirjaa arvioinnit hyväksyty -merkinnällä Wilmaan.

Mikäli opiskelijalla on osaamisen tunnustaminen ko. opinnoista, hän voi osallistua osaamista tukevien sidosryhmien tai yhteistyötahojen järjestämille kurseille, joiden teemana on esimerkiksi arjenhallinta, opiskelukyky ja asuminen, painonhallinta ja irti tupakasta, terveellinen ravitsemus tai psykologia. Osallistuminen dokumentoidaan ofelaš-ohjaajan kanssa sovitulla tavalla. Ofelaš-ohjaaja kirjaa arvioinnin hyväksyty -merkinnällä Wilmaan.

## Teema 5: Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot

### *Osaamistavoitteet*

Tavoitteena on, että opiskelija ymmärtää harrastusten merkityksen työkyvyn edistämässä ja osaa hyödyntää harrastuksia työssä jaksamisessa ja ammattiosaamisensa kehittämässä. Opiskelija osaa aloittaa tai jatkaa itselleen sopivaa harrastusta.

### *Opiskelija:*

- osallistuu säännöllisesti oppilaitoksen opiskelijakunta-, tutor- tai kerhotoimintaan tai oppilaitoksen yhteistyökumppaneiden tai sidosryhmien järjestämään kerhotoimintaan
- vaihtoehtoisesti opiskelijalla on omaan vapaa-aikaansa liittyvä säännöllinen harrastus, joka voi olla kulttuuriin, liikuntaan, vapaaehtoistoimintaan tai yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen liittyvää toimintaa yksin tai osana yhteisöä
- kykenee ilmaisemaan itseään ja toimimaan niin kahdenkeskisissä kuin pienryhmien vuorovaikutustilanteissa.

### *Osaamisen osoittaminen ja arviointi*

Opiskelija perehtyy Ammattiosaajan työkykypassi sivustolla olevaan Harrastuneisuus ja yhteistyötaidot-osiin osoitteessa <https://www.tyokykypassi.fi/kahdenvaliset-suhteet/> Opiskelija voi osallistua oppilaitoksen opiskelijakuntatoimintaan sekä erilaisiin osallisuutta edistäviin liikunta- ja kulttuurikerhoihin tai -ryhmiin. Osaamista voi osoittaa myös oppilaitoksen ulkopuolisessa harrastustoiminnassa tai erilaisten kansalaisjärjestöjen vapaaehtoistyössä. Opiskelijan rooli voi olla osallistuja, ohjaaja, valmentaja, tuomari tai yhdistyksen tai toimikunnan hallituksen jäsen. Osallistuminen dokumentoidaan ofelaš-ohjaajan kanssa sovitulla tavalla. Ofelaš-ohjaaja kirjaa arvioinnin hyväksytyt -merkinnällä Wilmaan.