

Ammattitaitoon kuuluu työkyvystä huolehtiminen

Teksti: Sari Mantila-Savolainen

Ammattitaito on osaamista, jota työn tekeminen vaatii. Työssä tarvittavat tiedot ja taidot ovat tekemisen perusta, mutta onnistuminen työssä edellyttää myös työelämätaitoja ja omasta hyvinvoinnista huolehtimisen taitoja. Työkyky- ja hyvinvointitaitojen hiomisen tueksi on opiskelijoille suunniteltu Ammattiosaajan työkykypassi, jolla motivoidaan ammattiin opiskelevia omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen.



Ammattiin opiskelevien terveyskäyttäytyminen ja työssäjaksaminen ovat pitkään herättäneet huolta. Kouluterveyskeskelyistä on käynyt ilmi, että ammattiin opiskelevien terveystottumuksissa on petrattavaa. Opiskelijoiden hyvinvoinnin uhkakuvina tutkimuksissa näkyvät muun muassa liian vähäinen liikunta, heikot ravintotottumukset, ylipainoisuus ja levon määrä.

Ammattiopintoihin kuuluu myös työkyvyn ja hyvinvoinnin edistäminen. Opetushallituksen johtava asiantuntija, aiemmin Ammattiopisto Lappian opettajana toiminut **Pekka Tiitinen** kertoo, että mahdollisuuksia hyvinvoinnin edistämiseen tarjotaan esimerkiksi Lappiassa jokaiselle opiskelijalle.

– Omaan jaksamiseen liittyvissä työkaluissa riittää jumppaamista. Opiskelijoista 70–80 % kaipaa tavalla tai toisella preppaamista jaksamisensa tarkasteluun. Opiskelijoiden elämäntilanteet ja taustatekijät ovat hyvin erilaisia. Ikäskaala on myös laaja, kun melkein puolet opiskelijoista on aikuisopiskelijoita.

Työkykypassi motivoi hyvinvoinnista huolehtimiseen

Ammattiosaajan työkykypassi on ammatilliseen koulutukseen suunniteltu työväline, jonka tavoitteena on

lisätä opiskelijan tietoja, taitoja ja motivaatiota huolehtia omasta terveydestä ja hyvinvoinnista opintojen aikana ja työelämään siirryttäessä. Opiskelijoiden motivoinnissa työelämässä oppimisen jaksoilla on merkittävä rooli.

– Olisi tärkeää, että opiskelijat saisivat muilta työntekijöiltä viestiä, että työtehtävien osaamisen lisäksi työhyvinvoinnista huolehtiminen on yhtä tärkeää. Kuulla kokemuksesta, mitä on viisikymppisenä hoksannut ammatin kuormittavuudesta. Nostaa asioita esille opiskelijoita tsemppaavalla tavalla, kannustaa Pekka Tiitinen opiskelijoiden ohjaukseen työpaikoilla.

– Monista isoista yrityksistä on tullut viestiä, että työkyvystä ja työhyvinvoinnista huolehtimiseen on pakko panna paukkuja. Olkaa yhteistyöhön sitoutuneita, niin saatte koulutuksesta opiskelijoita, jotka jaksavat työssään paremmin.

Mielen hyvinvointia tulee tukea

Ravintola-alalla monipuolisesti työskennellyt ja SAKKI ry:n puheenjohtajana toiminut **Jutta Vihonen** kantaa huolta etenkin opiskelijoiden jaksamisesta, johon korona-aika lisäsi kuormitusta entisestään. Opiskelijoiden huoli omasta tulevaisuudesta on kasvanut.

– Kaikista suurimmat ongelmat ovat mielen-terveydessä, siinä miten opiskelijat jaksavat kannatel-



Ravintola-alan ammattilainen ja ammattiin opiskelevien edunvalvonnasta vastaavan Sakki ry:n entinen puheenjohtaja Jutta Viho-
nen muistuttaa työelämätaitojen ja uuden työntekijän perehdyttämisen tärkeydestä.

la omaa olemistaan. Myös yksinäisyys kasvoi koronapandemian aikana. Opiskelijoiden terveydenhuollon jonot ovat pitkiä, eikä lupaus päästä esimerkiksi kuraattorin tai psykologin puheille seitsemän päivän kuluessa toteudu tällä hetkellä.

Jotta työelämään siirtyminen onnistuisi sujuvasti, sekä työnantajan että työntekijän panostaminen työelämätaitoihin on tärkeää. Työntekijän aloittaessa tulee aina muistaa, että kyseessä on uusi työntekijä. Perehdyttäminen tehtäviin on tärkeää, jotta työntekijällä on mahdollisuuksia menestyä tehtävässään.

– Omista elämän peruspilareista kannattaa huolehtia, ettei pala työssä loppuun. Pilareihin kuuluu koti, jossa on hyvä olla. Työstä palautumiselle ja levolle tulee ottaa aikaa. Jos jaksamisessa tulee ongelmia, niin ajoissa kannattaa ottaa yhteyttä esihenkilöön tai työterveyshuoltoon ja keskustella asioista, rohkaisee Vihonen tarvittaessa avun hakemiseen.

Tuleva kokki ei tingi työturvallisuudesta

Kokkiopiskelijan taitojen karttuessa ja raaka-aineiden tuntemuksen lisääntyessä siirrytään ruoanlaitossa perusruoanvalmistusmenetelmistä reseptien ideoimiseen ja muuntamiseen. Työ on tiimityötä,

jota tehdään keittiö- ja salihenkilökunnan kanssa. Kiireaikana tarvitaan joustavuuden lisäksi myös hyvää paineensietokykyä.

Sanni Leppänen on opiskellut kokiksi Saksyssa. Opetukseen on kuulunut paljon sekä ravintolalounaiden että yksittäisten annosten valmistusta.

– Alasta innostuin yläkoulussa kotitaloustunneilla, joilla oli kivaa tehdä ruokaa. Työ on paljon pilkkomista, ajankäyttö on osattava huomioida esimerkiksi raaka-aineiden sulatuksessa ja uunissa ruokaa valmistettaessa.

– Voimaa tarvitsee painavia laatikoita ja vuokia nostellessa sekä lihoja nuijissa. Monesti tunneilla näytetään ja sanotaan, että selällä ei saa nostaa, vaan nostoissa tulee käyttää jalkoja. Itsekin olen huomannut, että muuten tulee selkä kipeäksi. Ensin työssäoppimassa pitkään seisominen tuntui inhottavalta, mutta pian siihenkin alkoi tottua.

Riittävä lepo varmistaa riittävän energian

Sanni Leppänen on opintojen ohella suorittanut Ammattiosiaan työkykypassin tehtäviä. Sisällöistä Leppäselle parhaimmin jäivät mieleen työturvallisuus-



Kuvat: Sari Mantila-Savolainen

Sanni Leppänen teki valmisteluja lounaalle Saksyn opetusravintola Wareliuksessa.

teen liittyvät osa-alueet.

– Olin kesätöissä leipomossa, jossa minulle sattui työtapaturma. Lehtisalaattia leikatessani vedin sormeni auki. Näytti ensin vähän pahalta, mutta onneksi sormenpäähän näyttää vähitellen tunto palautuvan. Nykyään tulee katsottua pirun tarkkaan, ettei vahinkoa sattuisi toista kertaa.

Opiskelijakavereilleen ja opettajilleen Sanni Leppänen antaa kehuja. Hyvän ryhmän kanssa on mukava opiskella ja tehdä hommia. Iltaisin asuntolassa harrastuksiin kuuluu leipominen kaverin kanssa tai pelaaminen.

– Yritän mennä aikaisin nukkumaan, että aamulla olisi energiaa. Kaikki meidän ryhmässämme jaksavat hyvin nostella ja tehdä sillä tavalla hommia. Välillä porukasta kuitenkin näkee, että aivoja alkaa väsyttämään. Hermot voivat vähän mennä, kun loppupäivästä alkaa väsyttää.

Yhdessä tekemällä oppii

Opiskelijoita Vammalan ammattikoulun opetusravintolassa ohjaava **Hanna Niemi** toivoo, että opiskelijat työelämään siirtyessään muistaisivat huolehtia työturvallisuuteen liittyvistä asioista, ottaisivat työhyvinvoinnista huolehtimiseen liikkumisen mukaan sekä hallitsisivat tarvittavat työelämätaidot.



Ammattiosaajan työkykypassi

Ammatillisen koulutuksen aikana opiskelijalla on mahdollisuus suorittaa Ammattiosaajan työkykypassi, joka on osoitus kiinnostuksesta ja tahtotilasta työkyvystä sekä työhyvinvoinnista huolehtimiseen. Opintojen päämääränä on lisätä opiskelijan tietoja, taitoja ja motivaatiota huolehtia omasta terveydestä ja hyvinvoinnista opiskelujen aikana ja työelämään siirryttäessä.

Työkykypassin tavoitteena on, että tuleva ammattilainen ymmärtää työkyvystä huolehtimisen olevan osa ammattitaitoa ja jaksaa töissä paremmin. Osaamista hankitaan ammatin työkykyvalmiuksissa, terveysosaamisessa, liikunnassa, harrastuneisuudessa ja yhteistyötaitoissa. Taitoja opitaan useissa tutkinnon osissa, työpaikoilla sekä itseopiskeluna.

SAKU ry vastaa Ammattiosaajan työkykypassin ylläpidosta ja kehittämisestä sekä auttaa koulutuksen järjestäjiä sen käyttöönotossa.

Lisätiedot:
tyokykypassi.fi

– Osa opiskelijoista valvoo yömyöhään, jolloin jaksamisessa ja heräämisessä on ongelmia. Jos erillistä lajiharrastusta ei ole, niin aika harva liikkuu muuten vapaa-ajalla. Osa opiskelijoista puhkeaa työssäoppimassa loistamaan ja potentiaali tulee entistä paremmin esiin, mutta osa joutuu kesken työharjoittelun palaamaan koululle vielä harjoitteluun arjen taitoja.

– Ryhmät on onneksi hienosti kiinnihitsautuneita, eikä yksin jätetä ketään, Hanna Niemi kiittelee.

Ammattiosaajan työkykypassin avulla opiskelija ja työnhakija voi osoittaa aktiivisuuttaan työkykyyn ja -hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry vastaa Ammattiosaajan työkykypassin ylläpidosta ja kehittämisestä sekä auttaa koulutuksen järjestäjiä sen käyttöönotossa.

– Kutsumme kaikkia työnantajia ja työelämäjärjestöjä mukaan yhteistyöhön tukemaan opiskelijoiden hyvinvointia. Tulevan työnantajan osoittama kiinnostus opiskelijan työkykyisyyteen ja hyvinvointitaitoihin on paras porkkana erityisesti nuorille omasta työkyvystä huolehtimiseen. Kannusta opiskelijaa siis työkykypassin suorittamiseen ja hyödynnä työkykypassia rekrytoinnin työkaluna, toivoo SAKU ry:n toiminnanjohtaja **Saija Sippola**. 

