

Lausuntopyyntö ammatillisten perustutkintojen yhteisistä tutkinnon osista

Lausunnon sisältö:

1. Osa-alueen (työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen) nimi
2. Työelämän vaatimukset
3. Oppiaineen sisältöalueet ja arviointi

1. Osa-alueen (Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen) nimi ja laajuus

Ensimmäisenä haluaisimme huomauttaa, että osa-alueen nimi tulee säilyttää nykyisellään (työkyvyn ylläpito, liikunta ja terveystieto). Tähän yksinkertaisena perusteluna on se, että tässä maassa ei mikään oppilaitos kouluta opettajia, joiden pääaineena olisi työkyky ja/tai hyvinvoinnin ylläpito. Sen sijaan liikunnan ja terveystiedon koulutetaan. On hyvä muistaa, että hyvinvoinnin perusta luodaan terveellisillä elämäntavoilla ja liikunnalla. Ammatillisessa koulutuksessa osa-alue on reilusti alimitoitettu, eikä huomioi sitä, että työntekijän kaiken perusta on työkyky. Näin ollen edellytämme, että palvelukseen parhaiten työelämää ja tulevan työntekijän työuraa, oppiaineen liikunta, terveystieto ja työkyvyn ylläpito vapaavalintaiset opintojaksot tulisi muuttaa pakollisiksi, näin ollen kokonaissaldona olisi 5 osaamispistettä. Jotta tulevat ammattilaiset jaksavat työssään ja ovat kykeneviä työhönsä, tulee työkyvyn ylläpitämiseen kiinnittää reilusti huomiota jo opiskeluvaiheessa. Jokaisella alalla työkyky vaatimukset ovat hyvin erilaiset, ja opiskelijoiden tulisi ymmärtää oman alansa fyysiset vaatimukset. Vähintään yhtä tärkeää on ymmärtää, että työkyvyn ylläpitäminen on elämän mittainen prosessi, eikä yksittäinen kurssi, jolloin kurssin päätyttyä asiat osataan ja voidaan unohtaa. Opiskelijat tulisi opettaa siihen, että työkyvyn ylläpitäminen jatkuu koko koulutuksen ajan ja sen jälkeen, joten tämän vuoksi valinnaisen kolmen osaamispisteen liittäminen pakolliseksi on perusteltua. Pakollisuutta mietittäessä on myös hyvä ymmärtää, että esimerkiksi huippu-urheilija ei välttämättä ymmärrä ja selviydy lainkaan tiettyjen ammattien vaatimuksista, vaan jokaisen alan erityispiirteet pitäisi ymmärtää, ei vain liikkumista liikkumisen vuoksi. Oppiaineen nykyisen nimen sisällön mukaan on myös juuri tehty ensimmäinen oppikirja, jota tähän oppiaineeseen on koskaan tehty. Oppikirjan tekemiseen on käytetty useampi vuosi aikaa, ja sen vastaanotto on ollut äärimmäisen hyvä. Olisi siis äärimmäisen turhauttavaa koko opettaja ja opiskelijakentän kannalta heittää uusi hyvä materiaali saman tien

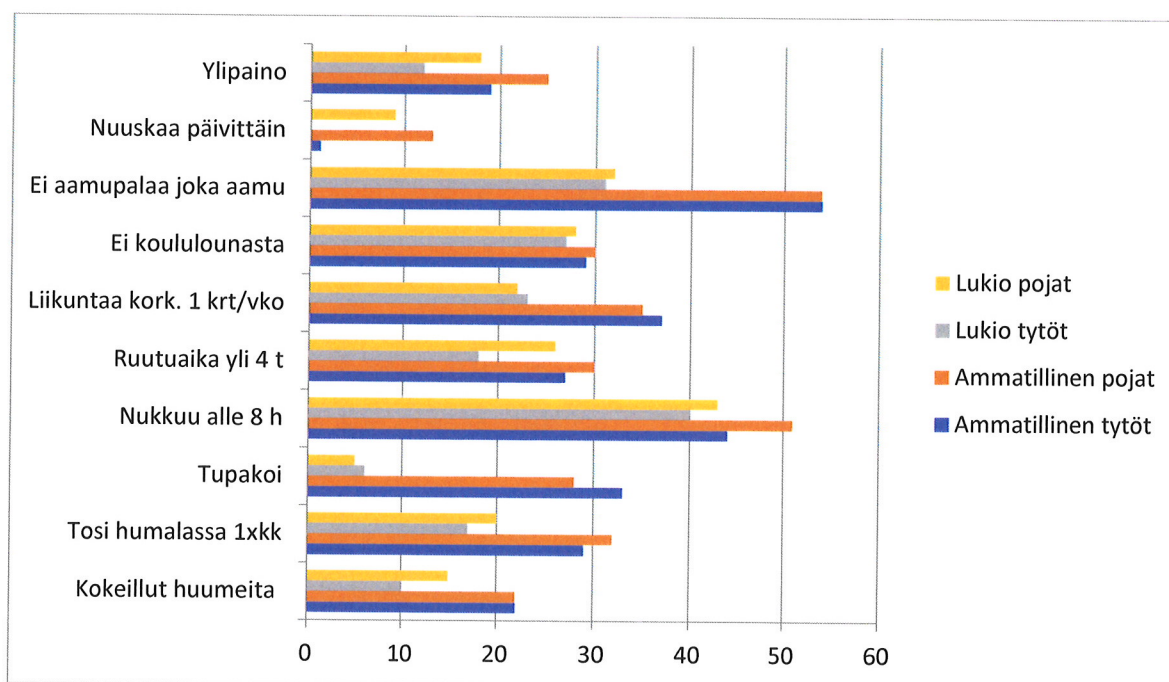
historiaan. Kirjan tuottamisesta on vastannut Opetushallitus

2. Työelämän vaatimukset

Työelämän näkökulmasta tulevan työntekijän tärkein vaatimus on riittävä työkyky. Ilman työkykyä koulutuksessa saavuttu ammattitaito on hyödytöntä. Laajasti käytössä olevan Juhani Ilmarisen laatiman työkykytalon ylemmissä kerroksissa tulevat ammattitaito, motivaatio ja asenteet työtä kohtaan.

Työkykytalon perustan luo työkyky, kyky tehdä työtä. On tärkeää huomioida, että työkyvyn ylläpitoa tulee harjoittaa läpi opintojen, ei ainoastaan yksittäisellä kurssilla opintojen alkuvaiheessa. Työkyvyn ylläpidon tulee työelämässäkin olla jatkuvaa, eikä yrityksen työhyvinvointipäivillä paljon pelasteta, mikäli työkykyyn arjessa kiinnitetä huomiota.

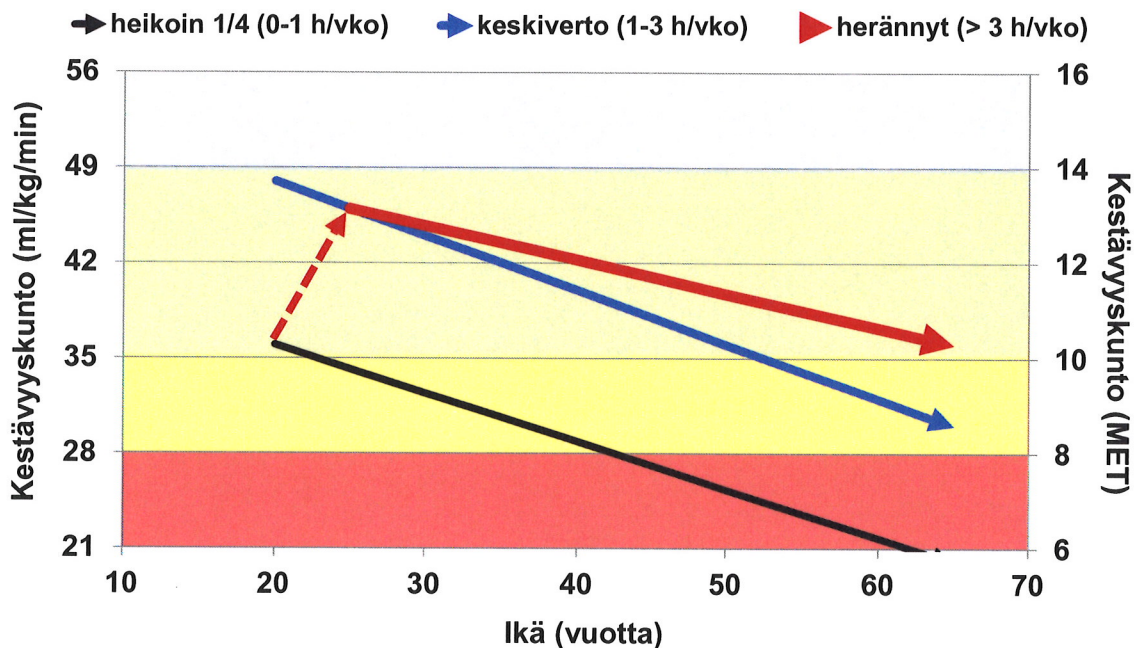
Nykytilanteessa on tarvetta liikunnan, terveystiedon ja työkyvyn ylläpitämisen lisäämiselle ja sitä voidaan perustella esimerkiksi Kouluterveyskyselyiden tuloksista. Nämä todistavat, että Suomessa tarvitaan konkreettisia toimia nuorten terveyden, hyvinvoinnin ja jaksamisen edistämiseksi. Kun vielä otetaan huomioon Kouluterveyskyselyjen tulokset, lukiota käyvillä ikätovereilla liikunta ja terveystieteiden opintoja on pakollisena oppiaineena huomattavasti suurempi tuntimäärä, siitäkin huolimatta että tarve on selkeästi suurempia ammatillisen koulutuksen opiskelijoilla.



KUVIO 1. Lukiolaisten ja ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden terveystottumukset (%) (lähde: Kouluterveyskysely 2015).

Lisää tukea voidaan hakea Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön (LIKES-tutkimuskeskus) tutkimuksista toisen asteen opiskelijoilla. Hyvän työkyvyn omaavat nuoret kykenevät työskentelemään eläkeikään asti, mutta heikkokuntoisten nuorten tilanne on toinen. Nykyisellä toimintakyvyllään osa ammattikoululaisista tulee jäämään työkyvyttömyyseläkkeelle 40-ikävuoden paikkeilla. Mikäli kuitenkin liikkumattomuuteen herätään ajoissa, on vielä mahdollista vaikuttaa tulevaisuuden ennusteeseen (kuviot 1 ja 2). Vaikka nykyisistä ammattikoululaisista koulutettaisiin oman alansa taidollisia huippuammattilaisia, on osaamisesta varsin vähän hyötyä, mikäli työura tuhlataan kuntoutuksiin ja taisteluun työkyvyttömyyttä vastaan. Näin ollen on tärkeää, että ammatillisten tutkintojen perusteissa korostetaan työkykyyn ja sen ylläpitämiseen liittyvää koulutusta. Tähän tehtävään tulee edellyttää osallistuvan henkilö, joka omaa jo nyt mainitun pedagogisen osaamisen, mutta täyttää myös oppiaineen liikunta, työkyvyn ylläpito ja terveystieto –oppiaineen opettamiseen vaadittavan kelpoisuusehdon. On myös tärkeää ymmärtää, että kolme vuotta ammatillisessa koulutuksessa on nuorelle käytännössä viimeinen mahdollisuus ilmaiseen liikunnan harrastamiseen. Kolmen vuoden koulutuksen jälkeen nuori on omillaan ja jos tässä vaiheessa liikkumisen ja työkyvyn merkitystä ei ole ymmärretty, saattaa tilanne olla jo menetetty. Kolmen vuoden koulutuksen aikana nuori aikuistuu, ja mahdollisuus myös työkyvyn ylläpitämisen merkitykseen heräämiseen on suuri. Tällä hetkellä nuoren aikuistuttua viimeisenä vuonna liikuntaa ei ole enää lainkaan jäljellä ja nuori tuskailee menneen mahdollisuuden perään. On myös tärkeää ymmärtää, että syystä tai toisesta monella nuorella yläasteelle sijoittuva liikunta murrosiän muutoksineen saattaa olla liian kova kokemus, ja tämän vuoksi liikkumisen innon palauttamiseen aikuistumisen myötä tulisi antaa nuorelle vielä uusi, reilu mahdollisuus. Tämän hetken tuntimäärillä sitä mahdollisuutta ei enää anneta.

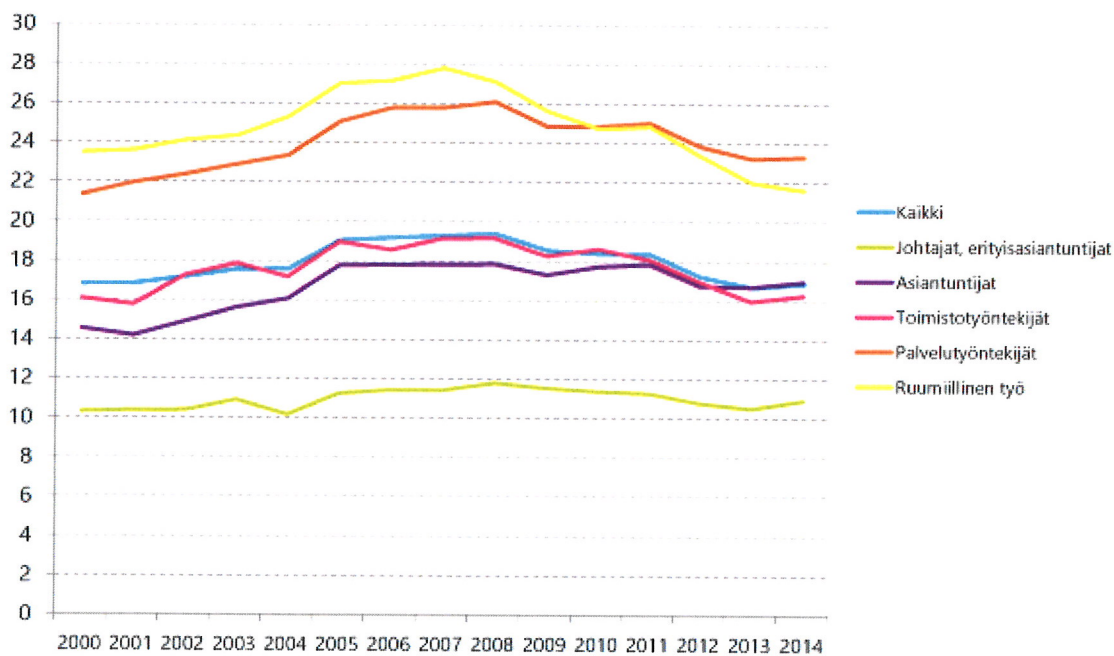
Liikunta-aktiivisuuden ja elintapojen vaikutus kestävyyskuntoon, terveyteen ja työkykyyn: keskiarvo vs heikoimman neljänneksen 20 v. miehillä



Kuvio 2. Liikunta-aktiivisuuden vaikutus kestävyyskuntoon, terveyteen ja työkykyyn: keskiarvo vs heikoimman neljänneksen 20 v. miehillä (LIKES, 2016).

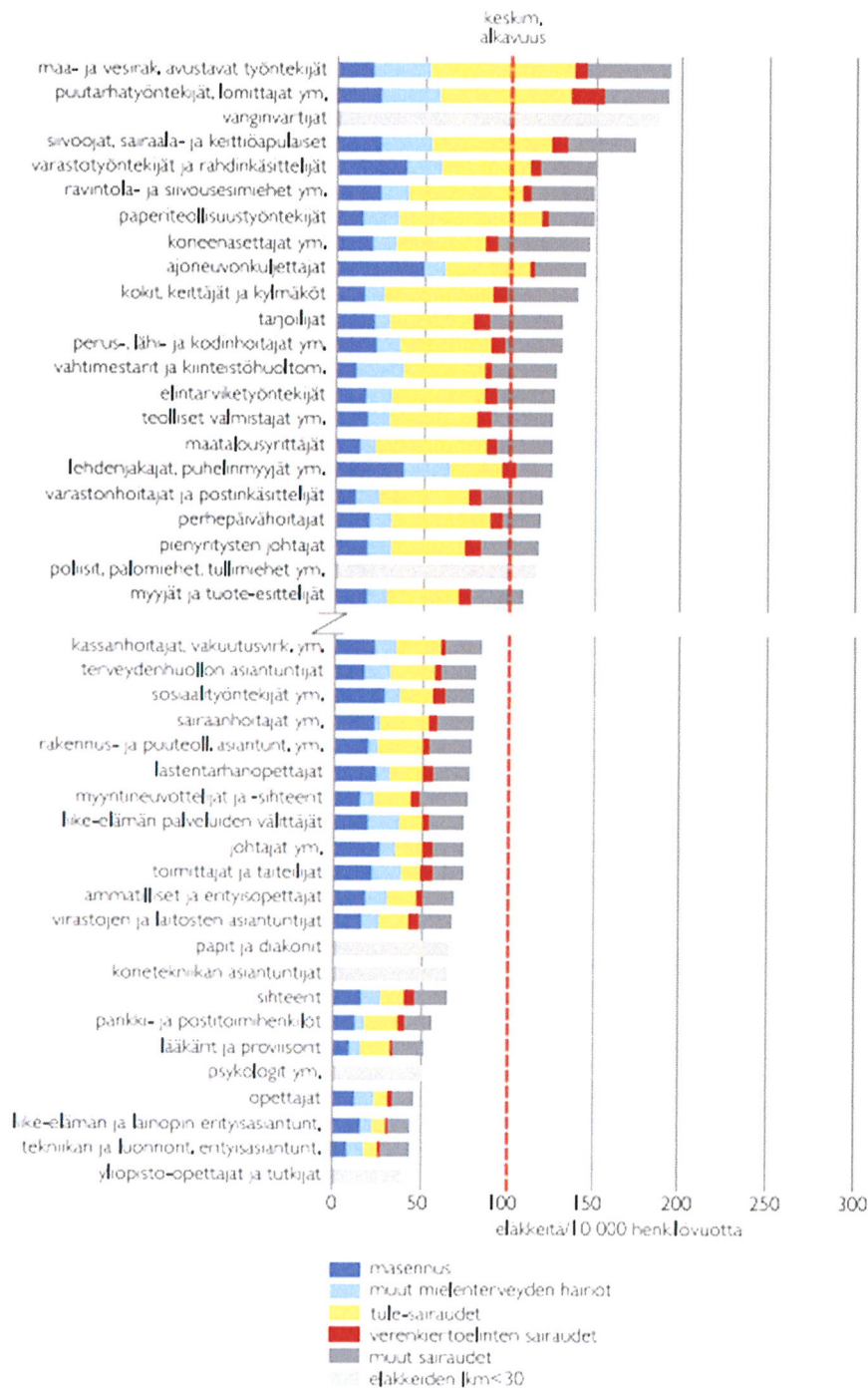
Työurien pidentämisestä on turha haaveilla, jos työuran perustukset ovat jo lähtötilanteessa kestäättömät. Työurien pidentämisessä ensimmäinen askel on panostaa ammattitaitoisen työntekijän työkykyyn, sen kehittämiseen ja ylläpitämiseen. Vanhuuseläkkeelle siirtyvien eläkeikä on kasvanut vuodesta 2000 liki kahdella vuodella. Sen sijaan esimerkiksi täyden työkyvyttömyyseläkkeen vuoksi eläkkeelle siirtyneiden eläkkeellesiirtymisikä ei ole muuttunut juuri lainkaan 2000-luvulla. Työkyvyttömyyseläkkeiden määrä korostuu alemman koulutustason omaavilla ja esimerkiksi sairaala- ja hoitoapulaisten ammattiryhmässä ikävakioitu työeläkkeiden alkavuus on yli kaksinkertainen keskiarvoon verrattuna. Sama koskee myös monia muita ammatillisen koulutuksen aloja. Työkyvyttömyyseläkkeen suurin aiheuttaja kunta-alalla on tuki- ja liikuntaelinten sairaudet. Sairausluokka, johon yksilöllisillä liikuntavalinnoilla ja työergonomialla on mahdollista vaikuttaa merkittävästi. Tässäkin kohdassa on tärkeää ymmärtää, että pelkkä hyvä kunto tai urheilutausta ei vielä itsessään nuorta auta, vaan nuoria tulisi ohjata oman ammattinsa kuormittavuustekijöiden minimoimiseen ja oman ammattinsa työssäjaksamiseen.

Työkyvyttömyyden lisäksi kustannuksia syntyy merkittävästi myös sairauspoissaoloista. Keskimäärin suomalainen kunta-alan työntekijä oli poissa 17 työpäivää vuoden aikana (Kunta10 -tutkimus, 2015) (Kuvio 3). Aineistossa korostuvat palvelutyötä ja ruumiillista työtä tekevät henkilöt, joille poissaoloja kertyy keskimäärin 23 päivää vuodessa. On hyvä huomioida, että työkyvyttömyyden aiheuttamista kustannuksista (kunta-alalla noin 2,2 miljardia euroa/vuosi), vain 25 % aiheutuu työkyvyttömyyseläkemaksuista ja yli 60 % sairauspoissaolokustannuksista.

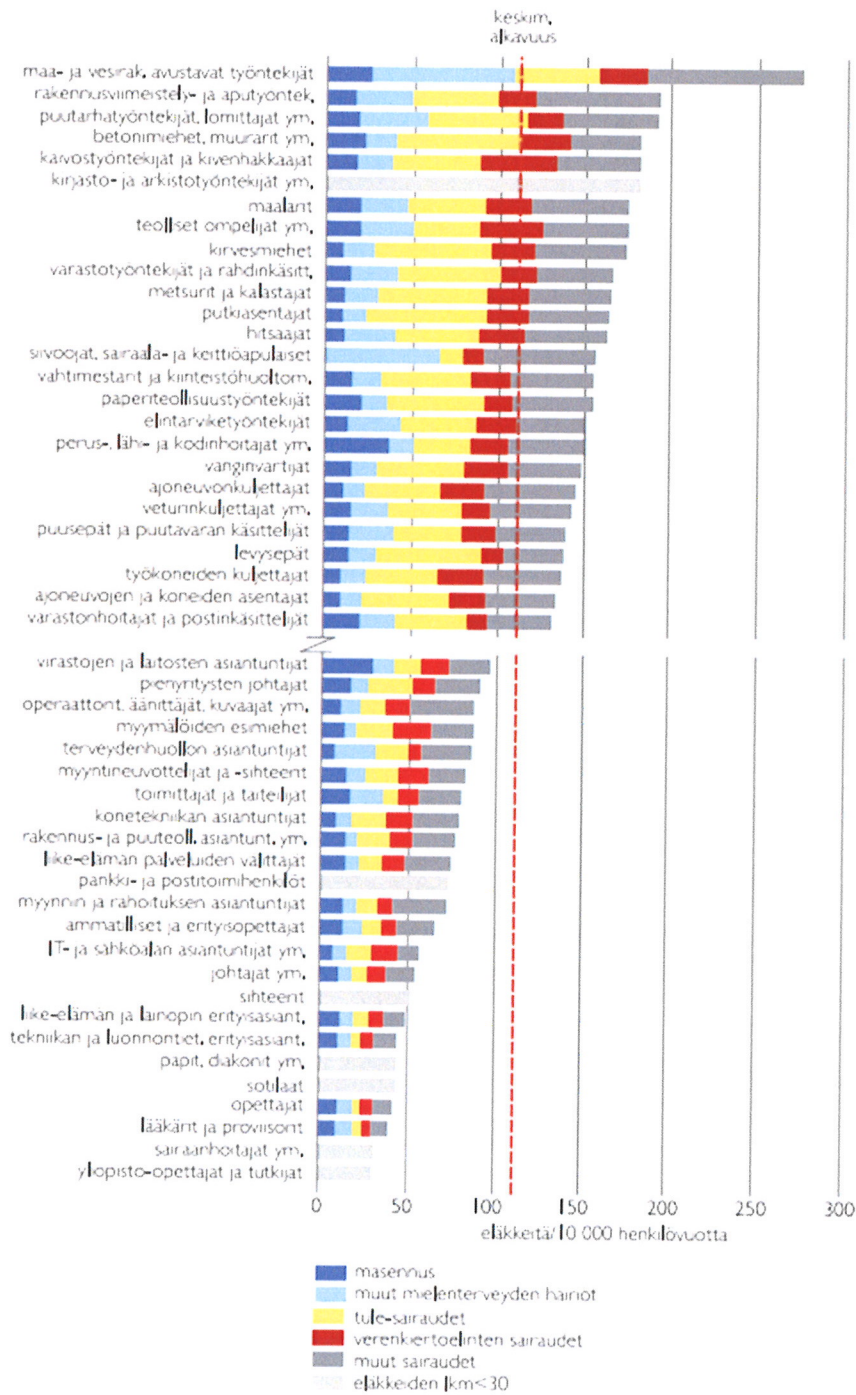


Kuvio 3. Keskimääräinen sairauspoissaolojen määrä eri työntekijäryhmillä Suomessa 2000-2014 (Kunta10 -tutkimus).

Suuren eläkealkavuuden ammattiryhmät on esitelty kuvioissa 4 ja 5. Näissä taulukoissa tulee esille ammatillisen koulutuksen ammattiryhmien suuri esiintyvyys, mutta myös näissä ammattiryhmissä korostuvien sairauksien osuus. Ammatillisen koulutuksen aloilla tuki- ja liikuntaelinten sairaudet työkyvyttömyyden aiheuttajana on merkittävä.



Kuvio 4. Työkyvyttömyyseläkkeiden alkavuus sairausryhmittäin niissä ammattiryhmissä, joissa eläkkeitä alkoi keskimääräistä enemmän tai vähemmän, 30–64-vuotiaat naiset (Sosiaali- ja terveysministeriö).



Kuvio 5. Työkyvyttömyyseläkkeiden alkavuus sairausryhmittäin niissä ammattiryhmissä, joissa eläkkeitä alkoi keskimääräistä enemmän tai vähemmän, 30–64-vuotiaat miehet (Sosiaali- ja terveysministeriö).

Työelämän näkökulmasta keskeistä on saada työkykyistä ja työssä jaksavaa työvoimaa. Ammatillisella huippuosaamisella, matemaattisilla tai kielellisillä avuilla on varsin vähän merkitystä, mikäli työvoima ammattitaito ei ole yrityksen käytettävissä. Näin ollen tämän alueen vahvistaminen on ensisijaisen tärkeää reformin kannalta. Monien tutkimusten perusteella voidaan myös luotettavasti todistaa, että liikunta ja jaksaminen lisäävät ihmisen kykyä oppia ja omaksua uusia asioita. Hyvinvoiva, virkeä ja työkykyinen nuori siis oppii myös ammatillisen koulutuksen muita opintoja paremmin kuin huonossa fyysisessä kunnossa oleva nuori joka ei edes jaksa aamuisin saapua paikalle. Liikunnan lisäämisellä siis voidaan vaikuttaa positiivisesti myös opintojen sujumiseen ja sitä kautta opiskelijoiden valmistumiseen ajallaan.

3. Oppiaineen sisältöalueet ja arviointi

Ehdotetut osaamistavoitteet ovat sekavat, ja ne eivät vastaa oppiaineen sisältöjä. Tämän lisäksi oppisisällöiksi on kaavailtu sellaisia sisältöjä, jotka työelämän näkökulmasta ovat vähemmän merkityksellisiä tai opintokokonaisuuden arviointi on sekava tai hätäisesti valmisteltu. Oppiaineen, opiskelijan arjen ja työelämän näkökulmasta osaamistavoitteet olisi uudistettava ja ehdotammekin seuraavaa oppiaineen tavoitteiksi ja arvioinniksi:

Osaamistavoitteet:

- Opiskelija ymmärtää liikunnan ja terveellisten elämäntapojen merkityksen omalle hyvinvoinnilleen ja jaksamiselleen arjessa.
- Opiskelija ymmärtää liikunnan ja terveellisen elämäntavan merkityksen omalla alallaan vaadittavaan työkykyyn ja työssäjaksamiseen
- Opiskelija ymmärtää liikkumisen ja liikehallinnan merkityksen turvallisen liikkumisen ja tapaturmien ehkäisemisen kannalta omassa ammatissaan ja vapaa-ajallaan.
- Opiskelija kykenee työskentelemään erilaisissa ryhmätilanteissa ja ottaa toiset liikkujat huomioon.

Osaamisen arviointi:

Opiskelija ymmärtää liikkumisen ja terveellisten elämäntapojen merkityksen omalle hyvinvoinnilleen ja jaksamiselleen

Tyydyttävä T1

- Opiskelija ymmärtää liikunnan ja toimintakyvyn välisen yhteyden.
- Opiskelija ymmärtää joidenkin elämäntapojen yhteyden (esim. lepo) työkykyyn.

Hyvä H2

- Opiskelija ymmärtää liikunnan vaikutuksen työkyvylle ja työssäjaksamiseen.
- Opiskelija ymmärtää elämäntapojen merkityksen työkyvyn ja työssäjaksamisen kannalta.

Kiitettävä K3

- Opiskelija ymmärtää liikunnan ja työkyvyn välisen yhteyden ja edistää/ylläpitää työkykyään aktiivisesti.
- Opiskelijat ymmärtää elämäntapojen merkityksen työkyvyn ja työssäjaksamisen kannalta.

Opiskelija ymmärtää liikkumisen ja terveellisen elämäntavan merkityksen työkyvylleen ja työssäjaksamiselleen omassa ammatissaan ja vapaa-ajallaan

Tyydyttävä T1

- Ymmärtää joidenkin osa-alueiden yhteyden terveyteen ja hyvinvointiin.
- Laatii suunnitelman, jossa huomioi mm. liikunnan, terveellisen ravinnon, levon, unen, virkistykseen, ja ihmissuhteiden merkityksen päivittäisissä toiminnoissa. Arvioi omien tavoitteiden toteutumista suunnitelmaan peilaten.
- Ymmärtää ergonomian merkityksen omassa ammatissaan.

Hyvä H2

- Ymmärtää eri osa-alueiden yhteyden terveyteen ja hyvinvointiin ja toimii osittain näiden mukaisesti.
- Laatii itselleen yksilöllisen suunnitelman oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi ottaen siinä monipuolisesti huomioon liikunnan, terveellisen ravinnon, levon, unen, virkistykseen ja ihmissuhteiden merkityksen opiskelu- ja työkyvyn ylläpitämiseksi. Arvioi omien tavoitteiden toteutumista realistisesti.
- Ymmärtää ergonomian merkityksen ammatissaan ja osaa pääsääntöisesti toimia ergonomiaa tukevasti erilaisissa työsuorituksissa.

Kiitettävä K3

- Ymmärtää eri osa-alueiden yhteyden terveyteen ja hyvinvointiin ja toimii säännöllisesti näiden mukaisesti. Osaa perustella omia terveysvalintojaan.
- Laatii itselleen yksilöllisen suunnitelman oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi ottaen siinä monipuolisesti huomioon liikunnan, terveellisen ravinnon, levon, unen, virkistykseen ja ihmissuhteiden merkityksen opiskelu- ja työtoimintakyvyn ylläpitämiseksi edistää terveyttään ja hyvinvointiaan aktiivisesti ja arvioi realistisesti suunnitelman toteutumista ja pohtii niiden vaikutuksia omaan terveyteen ja hyvinvointiin.
- Opiskelija ymmärtää ergonomian merkityksen ammatissa ja toimii säännöllisesti ergonomiset tekijät huomioiden.

Opiskelija ymmärtää liikkumisen ja liikehallinnan merkityksen turvallisen liikkumisen ja tapaturmien ehkäisemisen kannalta

Tyydyttävä T1

- Opiskelija ymmärtää ottaa huomioon joitakin liikunnan turvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä.
- Ymmärtää mitä liikehallinnalla tarkoitetaan, muttei sen yhteyttä liikunnan turvallisuuteen.
- Ei huomioi kuormittumista liikkumisessaan.

Hyvä H2

- Opiskelija ymmärtää liikunnan turvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä.
- Opiskelija ymmärtää mitä liikehallinnalla tarkoitetaan ja ymmärtää osittain sen yhteyden liikunnan turvallisuuteen.
- Ymmärtää kuormittumisen vaikutukset liikkumiseen.

Kiitettävä K3

- Opiskelija ymmärtää liikunnan turvallisuuteen vaikuttavia tekijöitä ja toimii tietoisesti niiden mukaan.
- Tiedostaa kuormittumisen vaikutukset liikkumiseen ja osaa ennakoida kuormittumista liikuntatilanteissa.
- Osaa yhdistää hyvän liikehallinnan ja turvallisuuden myös osaksi omaa ammattiaan

Opiskelija kykenee työskentelemään erilaisissa ryhmätilanteissa ja ottaa toiset liikkujat huomioon.

Tyydyttävä T1

- Opiskelija toimii osana ryhmää pääsääntöisesti.
- Oppilaalla on vaikeuksia noudattaa yhteisiä pelisääntöjä.

Hyvä H2

- Opiskelija toimii osana ryhmän jäsenenä ja tulee muiden opiskelijoiden kanssa hyvin toimeen.
- Opiskelija noudattaa yhteisiä pelisääntöjä.

Kiitettävä K3

- Opiskelija toimii osana ryhmää ja edistää ryhmän toimintaa.
- Opiskelija kykenee ottamaan huomioon eritasoiset liikkujat ja toimii toisia kannustavasti.

Entinen valinnainen 3sop, joka tulisi liittää osaksi pakollista kokonaisuutta.

Osaamistavoitteet:

- Opiskelija osaa ylläpitää ja edistää omaa työhyvinvointiaan ja työssäjaksamistaan
- Tietää oman ammattinsa fyysiset vaatimukset ja osaa ylläpitää ammattikuntoaan sekä ymmärtää levon ja tauotuksen merkityksen työssäjaksamisen näkökulmasta.
- Opiskelija kykenee hyödyntämään motorisia perustaitojaan erilaisissa liikuntamuodoissa ja noudattaa reilun pelin periaatteita.

Opiskelija osaa ylläpitää ja edistää omaa työhyvinvointiaan ja työssäjaksamistaan

Tyydyttävä T1

- Osaa tehdä joitakin toimenpiteitä, jotka ylläpitävät työhyvinvointia
- Osaa ylläpitää työssäjaksamista jollain keinoin

Hyvä H2

- Osaa tehdä toimenpiteitä useilla tasoilla, jotka ylläpitävät työhyvinvointia.
- Osaa tehdä toimenpiteitä, jotka ylläpitävät yksilön työssäjaksamista.

Kiitettävä K3

- Osaa tehdä toimenpiteitä, jotka ylläpitävät ja edistävät yksilön työssäjaksamista.
- Osaa tehdä toimenpiteitä, jotka edistävät yksilön ja yhteisön työhyvinvointia.

Tietää oman ammattinsa fyysiset vaatimukset ja osaa ylläpitää ammattikuntoaan sekä ymmärtää levon ja tauotuksen merkityksen työssäjaksamisen näkökulmasta.

Tyydyttävä T1

- Tunnistaa joitakin oman ammattialansa fyysisiä vaatimuksia
- Tiedostaa levon merkityksen työnteon kannalta

Hyvä H2

- Tunnistaa oman ammattialansa fyysiset vaatimukset
- Tunnistaa keskeiset työkuormittumisen kohteet ja ymmärtää miten tauottaa työtään.

Kiitettävä K3

- Tunnistaa oman työn fyysiset vaatimukset ja kykenee ylläpitämään omaa ammattikuntoaan.
- Tiedostaa työn tauotuksen vaatimuksen ja osaa suunnitella työtään riittävän palautumisen huomioiden.

Opiskelija kykenee hyödyntämään motorisia perustaitojaan erilaisissa liikuntamuodoissa ja noudattaa reilun pelin periaatteita.

Tyydyttävä T1

- Opiskelija osallistuu liikuntatilanteisiin annettujen ohjeiden mukaan ja noudattaa reilun pelin periaatteita

- Käyttää liikunnan harrastamiseen tarvittavia motorisia perustaitoja **osana ryhmää**.

Hyvä H2

- Opiskelija osallistuu liikuntatilanteisiin aktiivisesti reilun pelin periaatteita noudattaen
- Soveltaa monipuolisesti liikunnan harrastamiseen tarvittavia motorisia perustaitoja ryhmässä toimiessaan.

Kiitettävä K3

- Opiskelija osallistuu liikuntatilanteisiin aktiivisesti edistäen reilun pelin periaatteiden toteutumista ja edistää ryhmän toimintaa kannustavasti.
- Soveltaa monipuolisesti liikunnan harrastamiseen tarvittavia motorisia perustaitoja ja liikunnan lajitaitoja ryhmässä toimiessaan.

Yhteenvetona:

- 1) Osa-alueen (työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen) nimi on säilytettävä ennallaan (Työkyvyn ylläpito, liikunta ja terveystieto). Ehdotetulle nimelle ei ole päteviä opettajia, eikä niitä mikään oppilaitos kouluta.
- 2) Työelämän vaatimukset. Työelämä tarvitsee työkykyisiä työntekijöitä. Työkykyyn ja sen ylläpitämiseen on välittömästi kiinnitettävä nykyistä enemmän huomiota. Työuria ei pidennetä ammatillisen osaamisen vahvistamisella, vaan työkyvyn ylläpitämisellä.
- 3) Oppaineen sisältöalueet ja arviointi. Nämä on uudistettava. Nykyiset osaamisvaatimukset ja osa-alueen arviointi ovat sekava, epäjohdonmukainen, eikä vastaa työelämän tarpeisiin. Tarjoamme apumme näiden tekemiseen.

Jyväskylässä 5.10.2017



Kasper Salin

Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry, pj.