

RUORI-kortit

RUORI-korttipakka sisältää 31 kuvakorttia. Korteissa on kysymyksiä ja kuvia opiskelusta ja arjen taidoista, joita tarvitaan opinnoissa ja työllistymisessä.

Korttien avulla voidaan keskustella opiskeluun ja opintojen suunnitteluun liittyvistä asioista, sekä tunnistaa ja kuvata hakijan tai opiskelijan tuen tarvetta opiskelussa.

Kortit on jaettu neljään osa-alueeseen:

1. Voimavarat
2. Oppimis- ja työskentelyvalmiudet
3. Yhteistyötaidot
4. Arjen ja asumisen taidot

RUORI-kortteja voidaan käyttää yhdessä RUORI-arviointimenetelmän kanssa.

Tutustu RUORI-arviointimenetelmään ja löydä ideoita sekä ohjeita korttien käyttämiseen osoitteessa **luovi.fi/ruori**.

Tartu sinäkin RUORlin!





1. Voimavarat

- Kiinnostus ja motivaatio opiskeluun ja urapolun suunnitteluun
- Jaksaminen ja vireystila
- Stressinhallinta
- Itseluottamus
- Minäkuva



3. Yhteistyötaidot

- Käyttäytyminen ja tunteiden ilmaiseminen
- Ryhmässä työskentely
- Vuorovaikutustaidot
- Ohjeiden, sääntöjen ja aikataulujen noudattaminen



2. Oppimis- ja työskentelyvalmiudet

- Lukeminen ja kirjoittaminen
- Peruslaskutoimitusten tekeminen
- Uusien asioiden oppiminen
- Oppimisen ja työskentelyn vaatima terveydentila
- Kädentaidot
- Visuaalinen hahmottaminen
- Keskittyminen
- Tehtävien tekeminen



4. Arjen ja asumisen taidot

- Itsestä huolehtiminen
- Vuorokausirytmii
- Arkiaskareista huolehtiminen
- Asiointi ja rahankäyttö
- Liikkuminen paikasta toiseen
- Harrastus tai muu mielekäs vapaa-ajantoiminta



1. Voimavarat

a) Kiinnostus ja motivaatio opiskeluun ja urapolun suunnitteluun



Mistä asioista olet kiinnostunut, innostunut?

Miten rohkaiset tai innostat itseäsi?

Mitä motivaatio mielestäsi tarkoittaa?

Miten tavoittelet sinulle tärkeitä asioita?

Mitä toivot tulevaisuudelta?

Millaiseen työhön tai ammattiin haluaisit päästä?



1. Voimavarat

b) Jaksaminen ja vireystila



Milloin olet hyvässä vireessä ja jaksat opiskella tai tehdä työtä?

Millaiset asiat auttavat sinua jaksamaan?

Mikä tuottaa iloa ja hyviä asioita elämääsi?

Liittykö elämääsi tällä hetkellä asioita, jotka vähentävät jaksamistasi?

Millaiset voimavarat sinulla on tällä hetkellä opiskella tai tehdä työtä?



1. Voimavarat

c) Stressinhallinta



Millaisia lepotaukoja pidät ja miten rentoudut?

Miten toimit, jos sinulla on paljon tehtäviä, joita sinun pitää tehdä?

Miltä kiire tuntuu kehossa ja mielessä?

Vaikuttaako stressi opiskeluun tai työhön tällä hetkellä?

Onko elämässäsi asioita, jotka stressaavat sinua tällä hetkellä?

Jos on, millaisia?

Millaisia keinoja sinulla on vähentää stressiä?



1. Voimavarat

d) Itseluottamus



Millaisia taitoja ja kykyjä sinulla on?

Missä voit käyttää taitojasi tai vahvuuksiasi?

Minkä taidon toivoisit itselläsi olevan?

Millaista palautetta saat yleensä muilta ihmisiltä?

Miten toimit, kun sinun pitää päättää tai tehdä valintoja joistain asioista?

Miten toimit uusissa tilanteissa?

Millaisia asioita olet saavuttanut omien ponnistelujesi ansiosta?



1. Voimavarat

e) Minäkuva



Kuvaile itseäsi, millainen olet?

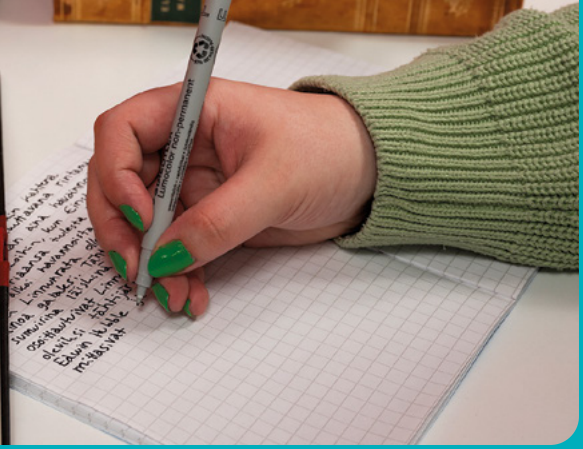
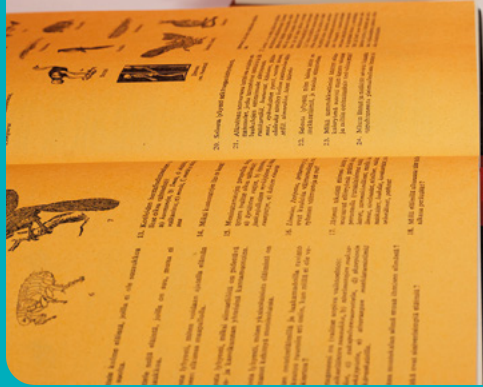
Mitkä ovat parhaat puolesi?

Oletko tyytyväinen itseesi sellaisena kuin olet?

Oletko tyytyväinen omaan ulkonäköösi?

Milloin ja missä voit olla oma itsesi?

Milloin tarvitset rohkaisua tai tukea?



2. Oppimis- ja työskentelyvalmiudet

a) Lukeminen ja kirjoittaminen



Mikä on sinun äidinkielesi?

Millainen lukutaito sinulla on?

Ymmärrätkö helposti mitä luet?

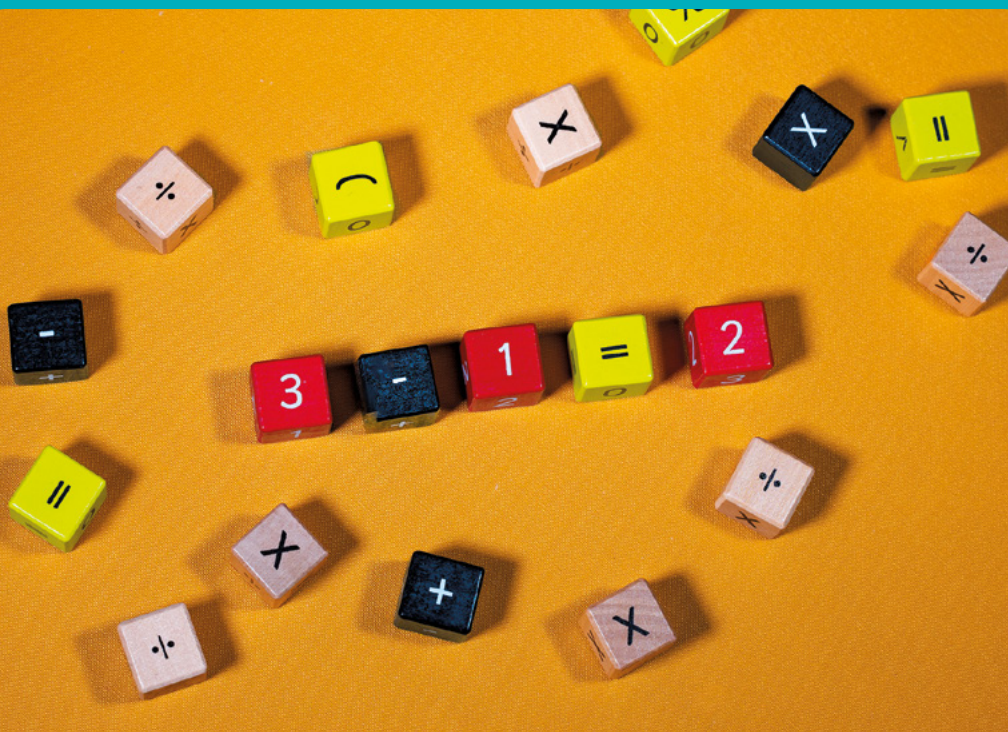
Luetko vapaa-ajallasi? Jos luet, niin mitä luet?

Millaisia keinoja sinulla on luetun ymmärtämisen apuna, esimerkiksi alleviivaaminen, äänikirjat?

Millainen kirjoitustaito sinulla on?

Kirjoitatko mieluiten kynällä, tietokoneella vai mobiililaitteella?

Mitä kirjoitat?



2. Oppimis- ja työskentelyvalmiudet

b) Peruslaskutoimitusten tekeminen



Teetkö mielelläsi matematiikan tehtäviä?

Osaatko laskea yhteen- ja vähennyslaskuja?

Miten sujuvat kerto- ja jakolaskut?

Osaatko ratkaista matematiikan sanallisia tehtäviä?

Osaatko laskea prosenttilaskuja?

Millaisissa arjen tilanteissa käytät numeroita ja laskemista, esimerkiksi ostokset, ruoan valmistus?

Millaisia apukeinoja käytät laskemisessa?



2. Oppimis- ja työskentelyvalmiudet

c) Uusien asioiden oppiminen



Mistä oppiaineista pidät tai pidit eniten koulussa?

Missä olet omasta mielestäsi hyvä ja miten olet taidon oppinut?

Millaisilla tavoilla opit parhaiten?

Mikä on sinulle mieluisin tapa oppia, esimerkiksi tekemällä ja kuuntelemalla?

Millaisia asioita muistat parhaiten?

Millaisia apukeinoja käytät, jos sinun pitää oppia tai muistaa jokin asia?



2. Oppimis- ja työskentelyvalmiudet

d) Oppimisen ja työskentelyn vaatima terveydentila



Millainen on terveytesi tällä hetkellä?

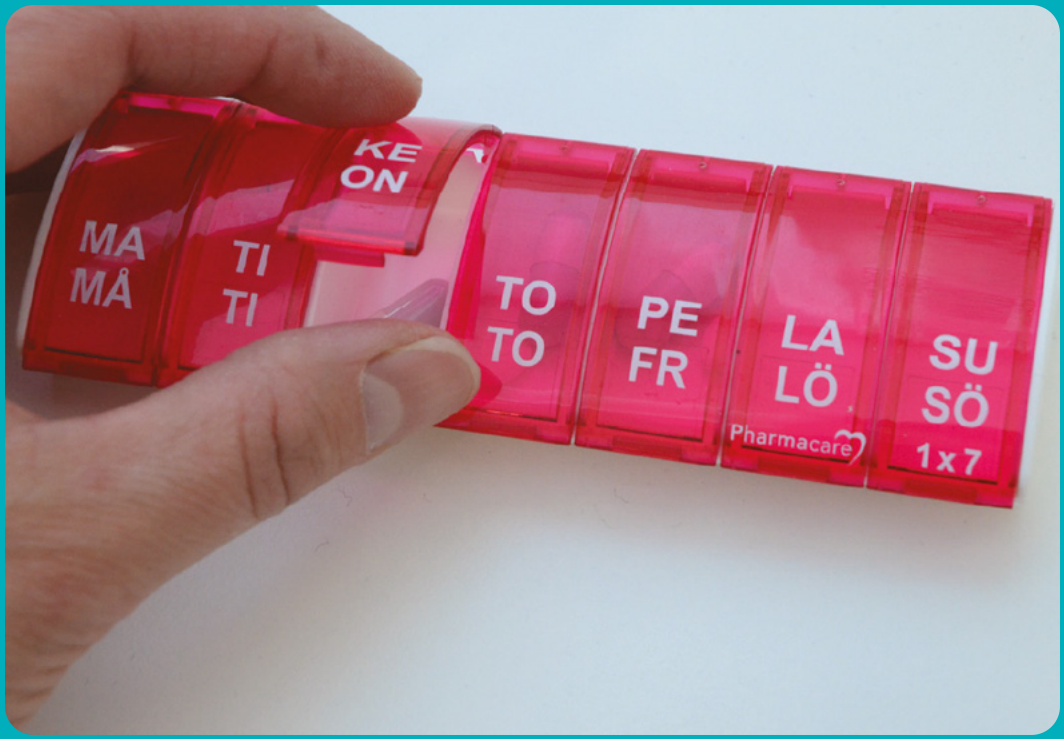
Miten ylläpidät tai hoidat terveyttäsi, esimerkiksi liikkumalla?

Onko sinulla lääkehoitoa?

Oletko tutustunut millaisia terveydentilaan liittyviä vaatimuksia on alalla, jolla työskentelet tai opiskelet tai aiot työskennellä tai opiskella?

Onko sinulla terveydentilaan liittyviä rajoitteita, jotka tulee ottaa huomioon ammatinvalinnassa?

Oletko huolissasi omasta terveydestäsi tai jaksamisestasi tällä hetkellä?



MA
MÅ

TI
TI

KE
ON

TO
TO

PE
FR

LA
LÖ

Pharmacare 

SU
SÖ
1x7

2. Oppimis- ja työskentelyvalmiudet

d) Oppimisen ja työskentelyn vaatima terveydentila



Millainen on terveytesi tällä hetkellä?

Miten ylläpidät tai hoidat terveyttäsi, esimerkiksi liikkumalla?

Onko sinulla lääkehoitoa?

Oletko tutustunut millaisia terveydentilaan liittyviä vaatimuksia on alalla, jolla työskentelet tai opiskelet tai aiot työskennellä tai opiskella?

Onko sinulla terveydentilaan liittyviä rajoitteita, jotka tulee ottaa huomioon ammatinvalinnassa?

Oletko huolissasi omasta terveydestäsi tai jaksamisestasi tällä hetkellä?



2. Oppimis- ja työskentelyvalmiudet

e) Kädentaidot



Pidätkö sorminäppäryyttä tai pikkutarkkaa työskentelyä vaativista tehtävistä? Millaisista?

Millaisissa arjen tilanteissa tarvitset sorminäppäryyttä ja miten selviät niistä (esimerkiksi kengännauhojen solmiminen, takin napitus, vihannesten pilkkominen, kännykän käyttäminen)?

Millaisissa tehtävissä tai ammateissa tarvitaan mielestäsi kädentaitoja?



2. Oppimis- ja työskentelyvalmiudet

f) Visuaalinen hahmottaminen



Millaisissa tehtävissä tarvitset hahmottamisen taitoja ja miten tehtävät sinulta sujuvat?

Osaatko lukea karttaa ja miten löydät reitit uusiin paikkoihin?

Osaatko arvioida, paljonko sinun pitää varata aikaa eri asioiden tekemiseen, esimerkiksi koulu- tai työmatkaan, aamu- tai iltatoimiin, kaupassa käymiseen?

Tunnistatko kellonajat?

Osaatko leipoa tai laittaa ruokaa reseptien avulla?

Osaatko koota tai rakentaa ohjeen mukaan, esimerkiksi huonekalun tai pienoismallin?



2. Oppimis- ja työskentelyvalmiudet

f) Visuaalinen hahmottaminen



Millaisissa tehtävissä tarvitset hahmottamisen taitoja ja miten tehtävät sinulta sujuvat?

Osaatko lukea karttaa ja miten löydät reitit uusiin paikkoihin?

Osaatko arvioida, paljonko sinun pitää varata aikaa eri asioiden tekemiseen, esimerkiksi koulu- tai työmatkaan, aamu- tai iltatoimiin, kaupassa käymiseen?

Tunnistatko kellonajat?

Osaatko leipoa tai laittaa ruokaa reseptien avulla?

Osaatko koota tai rakentaa ohjeen mukaan, esimerkiksi huonekalun tai pienoismallin?



2. Oppimis- ja työskentelyvalmiudet

f) Visuaalinen hahmottaminen



Millaisissa tehtävissä tarvitset hahmottamisen taitoja ja miten tehtävät sinulta sujuvat?

Osaatko lukea karttaa ja miten löydät reitit uusiin paikkoihin?

Osaatko arvioida, paljonko sinun pitää varata aikaa eri asioiden tekemiseen, esimerkiksi koulu- tai työmatkaan, aamu- tai iltatoimiin, kaupassa käymiseen?

Tunnistatko kellonajat?

Osaatko leipoa tai laittaa ruokaa reseptien avulla?

Osaatko koota tai rakentaa ohjeen mukaan, esimerkiksi huonekalun tai pienoismallin?



2. Oppimis- ja työskentelyvalmiudet

g) Keskittyminen



Millaiset asiat vaikuttavat keskittymiseesi?

Missä ja millaisissa tilanteissa sinun on helppo keskittyä?

Millaiset asiat häiritsevät keskittymistäsi?

Millaisia apukeinoja käytät, kun pitää keskittyä tehtäviin?



1. a) Miten...
b) Järjestelmä...
c) Stressin...
d) Miten...
e) Miten...
f) Miten...
g) Miten...
h) Miten...
i) Miten...
j) Miten...
k) Miten...
l) Miten...
m) Miten...
n) Miten...
o) Miten...
p) Miten...
q) Miten...
r) Miten...
s) Miten...
t) Miten...
u) Miten...
v) Miten...
w) Miten...
x) Miten...
y) Miten...
z) Miten...

1. a) Miten...
b) Järjestelmä...
c) Stressin...
d) Miten...
e) Miten...
f) Miten...
g) Miten...
h) Miten...
i) Miten...
j) Miten...
k) Miten...
l) Miten...
m) Miten...
n) Miten...
o) Miten...
p) Miten...
q) Miten...
r) Miten...
s) Miten...
t) Miten...
u) Miten...
v) Miten...
w) Miten...
x) Miten...
y) Miten...
z) Miten...

2. Oppimis- ja työskentelyvalmiudet

h) Tehtävien tekeminen



Miten aloitat tehtävien tekemisen?

Tarvitsetko apua alkuun pääsemisessä?

Miten suunnittelet ja saat tehtyä tehtävän, jossa on monia eri työvaiheita, esimerkiksi siivous?

Jäävätkö tehtävät sinulla usein kesken?

Millainen tapa sinulla on työskennellä; nopeasti, hitaasti, huolellisesti vai huolimattomasti?

Oletko yleensä tyytyväinen tekemiisi tehtäviin, kun ne ovat valmiita?



3. Yhteistyötaidot

a) Käyttäytyminen ja tunteiden ilmaiseminen

Miten tunnistat, näytät tai kerrot tunteistasi, esimerkiksi ilo ja pettymys?

Tunnistatko toisten ihmisten tunteita?

Miten käyttädyt, jos asiat eivät mene toivomallasi tavalla?

Miten rauhoitat itseäsi, kun olet vihainen tai surullinen?

Onko sinulla kokemuksia kiusaamisesta?

Oletko saanut muilta palautetta käyttäytymisestäsi?





3. Yhteistyötaidot

b) Ryhmässä työskenteleminen

Millainen on sinun mielestäsi hyvä ryhmä?

Millaisiin ryhmiin kuulut tai olet kuulunut?

Millainen rooli sinulla on yleensä ryhmässä?

Oletko kokenut ulkopuolisuutta ryhmässä?

Työskenteletkö mieluummin yksin kuin ryhmässä?

Mitä ihmisten erilaisuus mielestäsi tarkoittaa ja millaisia ajatuksia se sinussa herättää?





3. Yhteistyötaidot

c) Vuorovaikutustaidot



Mitä vuorovaikutustaidot ovat sinun mielestäsi?

Mitä teet, kun sinun pitää pyytää neuvoa tai apua vieraalta ihmiseltä?

Onko sinun helppo kertoa omia mielipiteitä?

Kuunteletko toisten mielipiteitä?

Miten aloitat ja ylläpidät keskustelua ihmisten kanssa?

Miten annat ja vastaanotat palautetta?

Millaisia vuorovaikutusta helpottavia apukeinoja käytät?



3. Yhteistyötaidot

d) Ohjeiden, sääntöjen ja aikataulujen noudattaminen

Noudatatko ohjeita ja sääntöjä, esimerkiksi ryhmän, koulun tai työpaikan sääntöjä tai liikennesääntöjä?

Oletko ajoissa paikalla vai onko sinulla tapana myöhästellä?

Mitä käytät apunasi ajankäytön suunnittelussa, esimerkiksi kännykän muistutukset?

Käytätkö kuvallisia ohjeita apukeinoina sääntöjen tai ohjeiden noudattamisessa?





4. Arjen ja asumisen taidot

a) Itsestä huolehtiminen



Mitä asioita kuuluu mielestäsi itsestä huolehtimiseen?

Mitä hygieniasta ja terveydestä huolehtimiseen kuuluu?

Kuinka paljon sinulla kuluu aikaa aamutoimissa?

Mitä niihin kuuluu?

Syötkö mielestäsi terveellisesti?

Millaisia ihmissuhteita sinulla on?

Kuka sinua tarvittaessa auttaa elämässä?

Onko sinulla tietoa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista, esimerkiksi seurustelusta tai ehkäisystä?

Haluaisitko jutella jonkun kanssa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista?



4. Arjen ja asumisen taidot

a) Itsestä huolehtiminen



Mitä asioita kuuluu mielestäsi itsestä huolehtimiseen?

Mitä hygieniasta ja terveydestä huolehtimiseen kuuluu?

Kuinka paljon sinulla kuluu aikaa aamutoimissa?

Mitä niihin kuuluu?

Syötkö mielestäsi terveellisesti?

Millaisia ihmissuhteita sinulla on?

Kuka sinua tarvittaessa auttaa elämässä?

Onko sinulla tietoa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista, esimerkiksi seurustelusta tai ehkäisystä?

Haluaisitko jutella jonkun kanssa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista?



4. Arjen ja asumisen taidot

a) Itsestä huolehtiminen



Mitä asioita kuuluu mielestäsi itsestä huolehtimiseen?

Mitä hygieniasta ja terveydestä huolehtimiseen kuuluu?

Kuinka paljon sinulla kuluu aikaa aamutoimissa?

Mitä niihin kuuluu?

Syötkö mielestäsi terveellisesti?

Millaisia ihmissuhteita sinulla on?

Kuka sinua tarvittaessa auttaa elämässä?

Onko sinulla tietoa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista, esimerkiksi seurustelusta tai ehkäisystä?

Haluaisitko jutella jonkun kanssa seksuaalisuuteen liittyvistä asioista?



4. Arjen ja asumisen taidot

b) Vuorokausirytmä ja uni



Millainen vuorokausirytmä sinulla on?

Mihin aikaan menet yleensä nukkumaan?

Kuinka monta tuntia tarvitset unta, jotta tunnet itsesi levänneeksi?

Heräiletkö yöllä?

Tunnetko itsesi väsyneeksi aamulla?

Millaiset asiat voivat vaikuttaa nukkumiseen?



Assistenza / Servizio

Modello	Capacità	Consumo	Classe
10 kg	1.2 m³	1.2 kWh	A
8 kg	0.8 m³	0.8 kWh	B
6 kg	0.6 m³	0.6 kWh	C

Per informazioni sui punti vendita e sui servizi di assistenza, visitate il sito www.Indesit.it

4. Arjen ja asumisen taidot

c) Arkiaskareista huolehtiminen



Millaisista kotitöistä pidät?

Millaisia arkiaskareita sinulla on?

Miten ja kenen kanssa asut?

Miten sinulta sujuu siivoaminen?

Miten sinulta sujuu pyykinpesu?

Miten sinulta sujuu ruoan valmistaminen?

Tarvitsetko arkiaskareissa harjoitusta tai apua?



4. Arjen ja asumisen taidot

c) Arkiaskareista huolehtiminen



Millaisista kotitöistä pidät?

Millaisia arkiaskareita sinulla on?

Miten ja kenen kanssa asut?

Miten sinulta sujuu siivoaminen?

Miten sinulta sujuu pyykinpesu?

Miten sinulta sujuu ruoan valmistaminen?

Tarvitsetko arkiaskareissa harjoitusta tai apua?



4. Arjen ja asumisen taidot

c) Arkiaskareista huolehtiminen

Millaisista kotitöistä pidät?

Millaisia arkiaskareita sinulla on?

Miten ja kenen kanssa asut?

Miten sinulta sujuu siivoaminen?

Miten sinulta sujuu pyykinpesu?

Miten sinulta sujuu ruoan valmistaminen?

Tarvitsetko arkiaskareissa harjoitusta tai apua?





4. Arjen ja asumisen taidot

c) Arkiaskareista huolehtiminen

Millaisista kotitöistä pidät?

Millaisia arkiaskareita sinulla on?

Miten ja kenen kanssa asut?

Miten sinulta sujuu siivoaminen?

Miten sinulta sujuu pyykinpesu?

Miten sinulta sujuu ruoan valmistaminen?

Tarvitsetko arkiaskareissa harjoitusta tai apua?





4. Arjen ja asumisen taidot

d) Asiointi ja rahankäyttö



Kuinka usein käyt kauppa-asioilla?

Maksatko ostokset rahalla tai pankkikortilla?

Oletko viime aikoina hoitanut omia asioitasi esimerkiksi terveyskeskuksessa, apteekissa, Kelassa, kirjastossa, pankissa?

Hoidatko omia asioitasi puhelimella tai verkkopalvelujen kautta?

Miten suunnittelet rahan käyttöäsi ja riittävätkö rahasi esimerkiksi ruokaan, asumiseen ja vaatteisiin?

Tiedätkö, millaisiin opiskeluun, työllistymiseen tai toimeentuloon liittyviin tukiin olet oikeutettu ja miten niitä haetaan?



4. Arjen ja asumisen taidot

e) Liikkuminen paikasta toiseen

Miten yleensä liikut paikasta toiseen, esimerkiksi koulumatkat, työmatkat, harrastuksiin, kaupungille?

Minkä verran käytät julkisia kulkuvälineitä, esimerkiksi linja-autoa, raitiovaunua tai junaa?

Onko sinulla käytössäsi liikkumisen apuvälineitä, esimerkiksi pyörätuolia, rollaattoria tai kävelysauvoja?

Tarvitsetko apua paikasta toiseen liikkumisessa?





4. Arjen ja asumisen taidot

f) Harrastus tai muu mielekäs vapaa-ajantoiminta



Miten vietät vapaa-aikaasi?

Saatko vapaa-ajan hyvin kulumaan?

Onko sinulla vapaa-ajalla kavereita?

Onko sinulla kokemuksia yksinäisyydestä?

Onko sinulla harrastuksia?

Haluaisitko aloittaa uuden harrastuksen?

Onko sinulla asioita, jotka haittaavat opiskelua tai työssä käyntiä, esimerkiksi liiallinen pelaaminen, urheileminen, päihteiden käyttö tai jokin muu?