



21.01.2019

Asia/17

§ 45

V 13.2.2019, Valtuutettu Emma Karin aloite koulujen kahdeksan aamuista luopumisesta

HEL 2018-009107 T 00 00 03

Päätös

Kaupunginhallitus päätti panna asian pöydälle 28.1.2019 saakka.

Käsittely

Kaupunginhallitus päätti yksimielisesti panna asian pöydälle 28.1.2019 saakka Pia Pakarisen ehdotuksesta.

Esittelijä

kansliapäällikkö
Sami Sarvilinna

Lisätiedot

Maria Nyfors, kaupunginsihteeri, puhelin: 310 21731
maria.nyfors(a)hel.fi

Muutoksenhaku

Muutoksenhakukielto, valmistelu tai täytäntöönpano

Päätösehdotus

Kaupunginhallitus esittää kaupunginvaltuustolle seuraavaa:

Kaupunginvaltuusto katsoo valtuutettu Emma Karin aloitteen loppuun käsitellyksi.

Esittelijän perustelut

Valtuutettu Emma Kari ja 22 muuta valtuutettua esittävät aloitteessaan, että kasvatus- ja koulutuslautakunta ohjeistaa Helsingin kouluja suunnittelemaan koulupäivät niin, että aikaisista aamuista luovutaan.

Hallintosäännön 30 luvun 11 §:n 2 momentin mukaan kaupunginhallitus esittää kaupunginvaltuuston käsiteltäväksi aloitteen, jonka on allekirjoittanut vähintään 15 valtuutettua.

Kasvatus- ja koulutuslautakunta on aloitteen johdosta antamassaan lausunnossa todennut, että aloitteen huomioiden nuorten unentarpeesta ja koulunkäynnin myöhentämisestä ovat tarpeellisia ja tarkoituksenmukaisia. Kasvatus- ja koulutuslautakunta tulee suosittelemaan, että peruskoulujen 7–10-luokkien ja lukioiden koulupäivät alkavat kello 8.30–9.00 välillä syksystä 2019 alkaen.



Kasvatus- ja koulutuslautakunta on lausunnossaan kuitenkin korostanut, että koulut ja oppilaitokset saavat itse vapaasti päättää koulupäivän alkamisajankohdasta oppilas- ja opiskelijakuntaa sekä huoltajia kuultuaan. Peruskouluissa ja lukioissa huolehditaan siitä, että rehtorit, opettajat ja opiskelijat osallistuvat koulupäivien alkamisaikaa koskevaan valmisteluun.

Kasvatus- ja koulutuslautakunnan arvion mukaan alkamisajan myöhentäminen erityisesti 7–10-luokilla ja lukioissa vastaa teini-iän uni-valverytmin tuomiin haasteisiin nuorten koulunkäynnissä. Kansallisissa ja kansainvälisissä tutkimuksissa on tuotu esiin teini- ja nuorten aikuisten kroonistunut univaje. WHO:n koululaistutkimuksen mukaan yli 15-vuotiaista suomalaisista yli 70 prosenttia menee nukkumaan klo 23 tai myöhemmin. Uni-valverytmi kääntyy myöhäisemmäksi varhaisteini-iässä ja nukahtaminen myöhentyy. Erityisesti tämä tulee esiin perusopetuksen 7–9-luokilla. Luonnollinen unijakson muutos siirtää vuorokausirytmia muutaman tunnin myöhäisemmäksi. Vireystila on korkeimmillaan illalla. Unentarve ei kuitenkaan vähene. Nuoret tarvitsevat enemmän unta kuin aikuiset, keskimäärin kahdeksan tai yhdeksän tuntia yössä.

Teini-iän uni-valverytmin muutos sekä elämäntapoihin ja -tilanteeseen liittyvät tekijät aiheuttavat helposti pitkäkestoista univajetta, joka vaikuttaa päiväaikaiseen toimintakykyyn. Univaje ilmenee vaikeutena herätä kouluun ajoissa, päiväaikaisena väsymyksenä, keskittymiskyvyn herpaantumisenä ja oppimisen vaikeutumisenä. Nuorella uni jakaantuu epätasaisemmin arjen ja viikonlopun/lomien välillä, jolloin nukutaan huomattavasti pidempään. Tämä ei kuitenkaan riitä univajeen kompensointiin.

Perusopetus

Nuorille kohdennetussa vuoden 2017 kouluterveyskyselyssä tuli esiin, että valtaosa helsinkiläisistä lapsista ja nuorista voi hyvin. He pitävät koulunkäynnistä ja harrastavat erilaisia asioita. Huolenaiheena on mm. se, että monet nuoret nukkuvat liian vähän. Perusopetuksen koulupäivien alkaminen myöhemmin 7–10-luokilla vastaisi tutkimuksissa esiin tulleisiin varhaisteini-iän muuttuneen uni-valverytmin tuomiin haasteisiin nuorten koulunkäynnissä. Koulupäivien kokonaissuunnittelussa on kuitenkin huomioitava perusopetusasetuksessa säädetty koulupäivien pituus. Koulupäivän aloitus myöhemmin merkitsee koulupäivän pidentymistä iltapäivällä.

Koulupäivän suunnittelussa on huomioitava myös koulutilojen käyttömahdollisuudet päivän aikana. Luokkatilat ovat jo nyt tehokkaassa käytössä, ja koulupäivän aloituksen myöhentäminen voi joissain kouluissa



olla luokkatilojen järjestämisen kannalta haasteellista. Koulupäivän aloituksen myöhentämisessä onkin huomioitava koulukohtainen joustomahdollisuus.

Lukio

Suomen lukiolaisten liitto toteutti keväällä kyselyn koulupäivien aikatauluista omille jäsenilleen. Kyselyyn vastasi runsas 1 000 lukiolaista. Vastajaista hieman yli puolet toivoi koulun alkavan aikaisintaan kello 9.

Kasvatuksen ja koulutuksen toimiala toteutti 25.10.–2.11.2018 kaupungin lukioden rehtoreille ja opettajille sekä lukiolaisille kyselyn koskien koulupäivien alkamisaikaa. Kyselyyn vastasi yhteensä 782 opiskelijaa, joista 69 prosenttia kannatti luopumista kahdeksan aamuista. Opiskelijat kuvaavat varhain aamulla alkavia oppitunteja raskaina ja väsyttävänä. Harrastukset ja opiskelutehtävät viivästyttävät opiskelijoiden nukkumaanmenoaikaa. Koulumatka voi kestää kauan, jolloin varhain alkaville oppitunneille ehtiminen edellyttää heräämistä hyvin aikaisin. Toisaalta kyselyyn vastanneet opiskelijat kuvasivat vastauksissaan myös koulupäivän pituutta ja huolta myöhäisemmän alkamisajan vaikutuksesta koulupäivän päättymisaikaan.

Lukioiden rehtoreista ja opettajista kyselyyn vastasi yhteensä 47 henkilöä, joista 47 prosenttia kannatti varhaisista aamuista luopumista. Kaikki kuusi kyselyyn vastannutta rehtoria oli sitä mieltä, että varhaisista aamuista luopuminen on mahdollista toteuttaa lukujärjestysteknisesti. Osassa lukioista koulupäivä on jo nyt suunniteltu alkamaan kello 8.30. Myös rehtorien ja opettajien vastauksissa viitataan opiskelijoiden väsymykseen varhain alkavilla oppitunneilla. Toisaalta vastauksissa pohditaan koulupäivän myöhäisemmän alkamisajan vaikutusta lukiolaisten koulupäivän päättymisaikaan.

Lukiokoulutukseen on suunnitteilla uusi tuntikiertokaavio, jolloin on mahdollista huomioida oppituntien myöhäisempi aloitus kello 8.30-9.00 välillä.

Stadin ammatti- ja aikuisopisto

Stadin ammatti- ja aikuisopisto tarjoaa koulutusta ammatillisissa perustutkinnoissa, ammatti- ja erikoisammattitutkinnoissa, oppisopimuskoulutuksissa, valmentavissa koulutuksissa, perusopetuksen lisäopetuksessa sekä erilaisissa täydennys- ja lyhytkoulutuksissa. Lisäksi oppilaitos järjestää koulutusta avoimina ammatillisina opintoina sekä nuorten työpajatoimintana. Opiskelijoiden ikä, elämäntilanne, valmiudet ja tavoitteet ovat vaihtelevia. Ammatilliseen koulutukseen kuuluu myös oppiminen työpaikalla, jolloin työpäivän alkamisesta sovitaan yhdessä



21.01.2019

työnantajan kanssa. Työpäivät alkavat tietyillä ammattialoilla ennen kello kahdeksaa.

Stadin ammatti- ja aikuisopistossa on siirrytty opettajien vuosityöaikaan sekä tiimimäiseen työskentelyyn, mikä mahdollistaa aikaisempaa monipuolisemmat opetusjärjestelyt. Oppilaitoksessa tapahtuvaa oppimisen ohjausta on mahdollista järjestää joustavasti klo 8.00-20.00 välillä.

Esittelijä

kansliapäällikkö
Sami Sarvilinna

Lisätiedot

Maria Nyfors, kaupunginsihteeri, puhelin: 310 21731
maria.nyfors(a)hel.fi

Liitteet

1 Valtuutettu Emma Karin aloite

Muutoksenhaku

Muutoksenhakukielto, valmistelu tai täytäntöönpano

Päätöshistoria

Kasvatus- ja koulutuslautakunta 18.12.2018 § 281

HEL 2018-009107 T 00 00 03

Lausunto

Kasvatus- ja koulutuslautakunta antoi kaupunginhallitukselle seuraavan lausunnon:

Lautakunta toteaa, että aloitteen huomioiden nuorten unentarpeesta ja koulunkäynnin myöhentämisestä ovat tarpeellisia ja tarkoituksenmukaisia.

Kansallisissa ja kansainvälisissä tutkimuksissa on tuotu esiin teinien ja nuorten aikuisten kroonistunut univaje. WHO:n koululaistutkimuksen mukaan suomalaisista yli 15-vuotiaista yli 70 prosenttia menee nukkumaan klo 23 tai myöhemmin. Nuorten uni-valverytmi ja nukahtaminen kääntyy myöhäisemmäksi varhaisteini-iässä ja sen vuoksi illalla nukahtaminen myöhentyy. Erityisesti tämä tulee esiin perusopetuksen 7–9-luokilla. Teini-ikäisen (13–19-vuotiaiden) kehossa tapahtuu lukuisia normaaleja muutoksia ja vuorokausirytmien muutos on vain yksi niistä. Tämä luonnollinen unijakson muutos siirtää vuorokausirytmisiä muuttaman tunnin myöhäisemmäksi. Vireystila on korkeimmillaan illalla.



Unentarve ei kuitenkaan vähene. Nuoret tarvitsevat enemmän unta kuin aikuiset, keskimäärin kahdeksan tai yhdeksän tuntia yössä.

Teini-iän uni-valverytmin muutos sekä elämäntapoihin ja -tilanteeseen liittyvät tekijät aiheuttavat helposti pitkäkestoista univajetta, mikä vaikuttaa päiväaikaiseen toimintakykyyn. Univaje ilmenee vaikeutena herätä kouluun ajoissa, päiväaikaisena väsymyksenä ja keskittymiskyvyn herpaantumisenä, jolloin oppiminen vaikeutuu. Nuorella uni jakaantuu epätasaisemmin arjen ja viikonlopun/lomien välillä, jolloin nukutaan huomattavasti pidempään, mikä ei kuitenkaan riitä univajeen kompensointiin.

Perusopetus

Nuorille kohdennetussa vuoden 2017 kouluterveyskyselyssä tuli esiin, että valtaosa helsinkiläisistä lapsista ja nuorista voi hyvin, he pitävät koulunkäynnistä ja harrastavat erilaisia asioita. Huolen aiheena on muun muassa se, että monet nuoret nukkuvat liian vähän. Perusopetuksen koulupäivien alkaminen myöhemmin 7–10-luokilla vastaisi tutkimuksissa esiin tulleisiin varhaisteini-iän muuttuneen uni-valverytmin haasteisiin nuorten koulunkäynnissä. Peruskoulujen koulupäivien kokonaissuunnittelussa on kuitenkin huomioitava perusopetusasetuksessa säädetty koulupäivien pituus. Koulupäivän aloitus myöhemmin merkitsee koulupäivän pidentymistä iltapäivällä. Suunnittelussa on huomioitava myös koulutilojen käyttömahdollisuudet koulupäivän aikana. Luokkatilat ovat jo nyt tehokkaassa käytössä. Koulupäivän aloituksen myöhentäminen voi joissain kouluissa olla luokkatilojen järjestämisen kannalta haasteellista. Koulupäivän aloituksen myöhentämisessä on huomioitava koulukohtainen joustomahdollisuus suunnittelussa.

Lukio

Suomen lukiolaisten liitto toteutti keväällä kyselyn koulupäivien aikatauluista omille jäsenilleen. Kyselyyn vastasi runsas 1 000 lukiolaista. Vastajista hieman yli puolet toivoi koulun alkavan aikaisintaan kello 9. Kasvatuksen ja koulutuksen toimiala toteutti oman kyselyn koskien koulupäivien alkamisaikaa ajalla 25.10. – 2.11.2018 Helsingin kaupungin lukion rehtoreille ja opettajille sekä lukiolaisille.

Kyselyyn vastasi yhteensä 782 opiskelijaa, joista 69 prosenttia kannatti luopumista kahdeksan aamuista. Opiskelijat kuvaavat varhain aamulla alkavia oppitunteja raskaina ja väsyttävänä. Harrastukset ja opiskelutehtävät viivästyttävät opiskelijoiden nukkumaanmenoaikaa. Koulumatka voi kestää kauan, jolloin varhain alkaville oppitunneille ehtiminen edellyttää heräämistä hyvin aikaisin. Toisaalta kyselyyn vastanneet opiskelijat kuvasivat vastauksissaan myös koulupäivän pituutta ja huolta oppi-



tuntien mahdollisen myöhäisemmän alkamisajan vaikutuksesta koulupäivän päättymisaikaan.

Lukioiden rehtoreista ja opettajista kyselyyn vastasi yhteensä 47 henkilöä, joista 47 prosenttia kannatti varhaisista aamuista luopumista. Vastanneista 6 oli rehtoreita. Kaikki kyselyyn vastanneista rehtoreista olivat sitä mieltä, että varhaisista aamuista luopuminen on mahdollisuus toteuttaa lukujärjestysteknisesti. Osassa lukioista koulupäivä on jo suunniteltu alkamaan kello 8.30. Vastauksissa viitataan myös opiskelijoiden väsymykseen varhain alkavilla oppitunneilla. Toisaalta vastauksissa pohditaan koulupäivän myöhäisemmän alkamisajan vaikutusta lukiolaisten koulupäivän päättymisaikaan. Koulupäivän alkamisaikaa suunniteltaessa on huomioitava vaikutukset lukiolaisten koulupäivän päättymisaikaan. Lukiokoulutukseen suunnitellaan myös uutta tuntikiertokäytäntöä, jolloin on mahdollista huomioida oppituntien myöhäisempi aloitus kello 8.30-9.00 välillä.

Stadin ammatti- ja aikuisopisto

Stadin ammatti- ja aikuisopisto tarjoaa koulutusta ammatillisissa perustutkinnoissa, ammatti- ja erikoisammattitutkinnoissa, oppisopimuskoulutuksissa, valmentavissa koulutuksissa, perusopetuksen lisäopetuksessa sekä erilaisissa täydennys- ja lyhytkoulutuksissa. Lisäksi oppilaitos järjestää koulutusta avoimena ammatillisina opintoina sekä nuorten työpajatoimintana. Opiskelijoiden ikä, elämäntilanne, valmiudet sekä tavoitteet ovat vaihtelevia. Ammatilliseen koulutukseen kuuluu myös oppiminen työpaikalla, jolloin työpäivän alkamisesta sovitaan yhdessä työnantajan kanssa. Työpäivät alkavat tietyillä ammattialoilla ennen kello kahdeksaa. Stadin ammatti- ja aikuisopistossa on siirrytty opettajien vuosityöaikaan sekä tiimimäiseen työskentelyyn, mikä mahdollistaa aikaisempaa monipuolisemmat opetusjärjestelyt. Oppilaitoksessa tapahtuvaa oppimisen ohjausta on mahdollista järjestää joustavasti klo 8.00-20.00 välillä.

Koulupäivien alkaminen myöhemmin peruskoulussa vuosiluokilla 7-10 ja lukioissa vastaisi edellä kuvattuihin tutkimushavaintoihin teini-ikäisten nuorten tuomista haasteista nuorten koulunkäyntiin. Stadin ammatti- ja aikuisopistossa opetusjärjestelyt on mahdollista toteuttaa joustavasti klo 8:00-20.00 välillä. Kasvatus- ja koulutuslautakunta suosittelee, että peruskoulujen 7–10-luokkien ja lukioiden koulupäivät alkavat kello 8.30-9.00 välillä syksystä 2019 alkaen. Peruskouluissa ja lukioissa huolehditaan siitä, että rehtorit, opettajat ja opiskelijat osallistuvat valmisteluun koskien koulupäivien alkamista. Kasvatus- ja koulutuslautakunta korostaa kuitenkin, että koulut ja oppilaitokset saavat päättää vapaasti itse koulupäivän alkamisajankohdasta oppilas- ja opiskelijakuntaa sekä huoltajia kuultuaan.



21.01.2019

Asia/17

Käsittely

18.12.2018 Esittelijän ehdotuksesta poiketen

Vastaehdotus:

Pia Pakarinen: Lisätään kappaleen 13 loppuun viimeinen virke:

"Kasvatus- ja koulutuslautakunta korostaa kuitenkin, että koulut ja oppilaitokset saavat päättää vapaasti itse koulupäivän alkamisajankohdasta oppilas- ja opiskelijakuntaa sekä huoltajia kuultuaan".

Kannattaja: Ville Jalovaara

Kasvatus- ja koulutuslautakunta päätti yksimielisesti hyväksyä Pia Pakarisen vastaehdotuksen.

20.11.2018 Pöydälle

Esittelijä

kasvatuksen ja koulutuksen toimialajohtaja
Liisa Pohjolainen

Lisätiedot

Tuulia Tikkanen, opetuskonsultti, puhelin: 310 88047
tuulia.tikkanen(a)hel.fi