

Luovutaan kahdeksan aamuista yläkouluissa.

Helsingissä piti luopua koululaisten aikaisista kahdeksan aamuista jo syksyllä 2019. Kaupunginvaltuusto suositteli valtuutettu Emma Karin aloitteen pohjalta, että koulupäivien alkua myöhennettäisiin yläkouluissa ja toisella asteella.

Unitutkijat ovat todenneet, että kahdeksalta alkava koulupäivä on erityisen hankala yläkouluikäiselle, koska murrosiässä biologinen rytmi myöhästyy. Nuorempien on vielä suhteellisen helppo herätä varhain, mutta murrosiässä tämä vaikeutuu.

Se tarkoittaa, että jos teini-ikäinen menee yhdeksältä petiin, uni ei välttämättä tule, vaikka kuinka yritäisi. Jos koulu alkaa kahdeksalta, yöuni jää kauas suositellusta 9–11 tunnista. Unitutkija Markku Partisen mukaan nuorten sisäisen rytmien muuttuminen on todettu useissa tutkimuksissa. Parikymmentä vuotta sitten oletettiin, että syynä on lasten käytöksen muutos, etteivät he enää mene niin kiltisti nukkumaan illalla. Kyse ei kuitenkaan ole kiltteydestä, vaan biologiasta.

Koulujen lukujärjestykset kuitenkin kertovat, että suositusta ei ole viety käytäntöihin. Lukioiden osalta myöhentäminen saattaisikin tehdä harrastamisesta mahdotonta. Mutta yläkoulujen osalta ”kasin aamuista” luopuminen on edelleen perusteltua. Monelle jo puolen tunnin myöhästäminen auttaisi. Kahdeksan aamuista kiinnipitämiseen ei ole muuta syytä kuin se, että ”näin on aina tehty”.

Tuore esimerkki löytyy Forssasta, missä päätettiin siirtää peruskoulut tänä syksynä alkamaan aamuyhdeksältä. Mukana on kaupungin koko perusopetus ja kokemukset ovat olleet hyviä. Aamun myöhästymiset ovat vähentyneet lähes puoleen. Myös aamupoissaoloja on nyt vähemmän.

Helsinki on hieno, monipuolinen ja monella tapaa edistyksellinen koulukaupunki. Siirtämällä yläkoulujen kahdeksan aamut historiaan jatkamamme tällä edistyksen tiellä.

Me allekirjoittaneet valtuutetut esitämme, että Helsinki myöhentää yläkoulujen alkamisaikoja ja luopuu kahdeksan aamuista.

Helsingissä 11.12.2024

Rissanen Laura

Varajäsen

Kokoomuksen valtuustoryhmä

(1 + 24 allekirjoitusta)

Borgarsdottir Sandelin Silja

Sohrabi Seida

Diarra Fatim

Pajunen Jenni

Lindgren Minna

Asko-Seljavaara Sirpa

Miettinen Nina

Kari Emma

Kauppila Elina

Ahsanullah Tarik

Korpinen Sini

Kaajakari Antti

Peltokorpi Terhi

Rantala Marcus

Yanar Ozan

Grotenfelt Nora

Harjanne Atte

Kärkkäinen Eeva

Månsson Björn

Haglund Mia

Nevanlinna Tuomas

Sauri Pekka

Kivekäs Otso

Rantanen Tuomas