



## § 281

### Kasvatus- ja koulutuslautakunnan lausunto kaupunginhallitukselle valtuutettu Emma Karin koulujen kahdeksan aamuista luopumista koskevasta valtuustoaloitteesta

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 muutaman tunnin myöhäisemmäksi. Vireystila on korkeimmillaan illalla. Unentarve ei kuitenkaan vähene. Nuoret tarvitsevat enemmän unta kuin aikuiset, keskimäärin kahdeksan tai yhdeksän tuntia yössä.

Teini-ikäisen uni-valverytmien 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 heikkenemisenä, 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-ikäisen muuttuneeseen uni-valverytmiin



haasteisiin nuorten koulunkäynnissä. Peruskoulujen koulupäivien kokonaisuunnittelussa 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 oppituntien 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 tuntikiertokavioita, 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, oppisopimuskou-



lutuksissa, valmentavissa koulutuksissa, perusopetuksen lisäopetuksessa sekä erilaisissa täydennys- ja lyhytkoulutuksissa. Lisäksi oppilaitos järjestää koulutusta avoimina 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 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.

## Käsittely

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.

## Esittelijä

kasvatuksen ja koulutuksen toimialajohtaja  
Liisa Pohjolainen

## Lisätiedot

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



## Liitteet

- 1 Valtuustoaloite kello kahdeksan aamut
- 2 Yhteenvedo kyselystä Helsingin kaupungin lukioiden opiskelijoille.pdf

## Muutoksenhaku

Muutoksenhakukielto, valmistelu tai täytäntöönpano

## Lausuntoehdotus

Kasvatus- ja koulutuslautakunta antaa 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 nukahdaminen 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 muutaman tunnin myöhäisemmäksi. Vireystila on korkeimmillaan illalla. Unentarve ei kuitenkaan vähene. Nuoret tarvitsevat enemmän unta kuin aikuiset, keskimäärin kahdeksan tai yhdeksän tuntia yössä.

Teini-ikäisen uni-valverytmien muutos sekä elämäntapoihin ja -tilanteeseen liittyvät tekijät aiheuttavat helposti pitkäkestoista univajetta, mikä vaikuttaa päivittäiseen toimintakykyyn. Univaje ilmenee vaikeutena herätä kouluun ajoissa, päivittäisenä väsymyksenä ja keskittymiskyvyn heikkenemisenä, 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-ikäisen muuttuneeseen uni-valverytmiin



haasteisiin nuorten koulunkäynnissä. Peruskoulujen koulupäivien kokonaisuunnittelussa 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 oppituntien 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 tuntikiertokavioita, 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, oppisopimuskou-



lutuksissa, valmentavissa koulutuksissa, perusopetuksen lisäopetuksessa sekä erilaisissa täydennys- ja lyhytkoulutuksissa. Lisäksi oppilaitos järjestää koulutusta avoimina 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-iän uni-valverytmin 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.

## Esittelijän perustelut

Kaupunginhallitus on pyytänyt kasvatus- ja koulutuslautakunnalta lausuntoa valtuutettu Emma Karin ym. valtuustoaloitteesta koskien koulujen kahdeksan aamuista luopumista 30.12.2018 mennessä. Aloitteen mukaan kahdeksalta alkavat kouluaamut ovat haitallisia erityisesti murrosikäisille ja ne lyhentävät nuorten nukkumisaikaa ja heikentävät koulumenestystä. Aloitteessa viitataan opetusministeriön työryhmän esitykseen siitä, että nuorten koulupäivän ei tulisi alkaa ennen aamuyhdeksää sekä Suomen Lukiolaisten liiton esityksiin koulujen alkamisajan kohdan myöhentämisestä.

### Esittelijä

kasvatuksen ja koulutuksen toimialajohtaja  
Liisa Pohjolainen

### Lisätiedot

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

## Liitteet

- 1 Valtuustoaloite kello kahdeksan aamut
- 2 Yhteenvedo kyselystä Helsingin kaupungin lukioiden opiskelijoille.pdf

## Muutoksenhaku

Postiosoite  
PL 51300  
00099 HELSINGIN KAUPUNKI  
kasvatusjakoulutus@hel.fi

Käyntiosoite  
Töysänkatu 2 D  
Helsinki 51  
www.hel.fi/kasvatusjakoulutus

Puhelin  
+358 9 310 8600  
Faksi  
+358 9 86390

Y-tunnus  
0201256-6

Tilinro  
FI2922661800003009  
Alv.nro  
FI02012566



---

Muutoksenhakukielto, valmistelu tai täytäntöönpano

**Päätöshistoria**

Kasvatus- ja koulutuslautakunta 20.11.2018 § 253

HEL 2018-009107 T 00 00 03

Lausunto

Kasvatus- ja koulutuslautakunta päätti panna asian pöydälle.

Käsittely

20.11.2018 Pöydälle

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".

Kannattajat: Abdirahim Mohamed

Pia Pakarisen vastaehdotusta ei käsitelty asian käsittelyn keskeyttämisen vuoksi.

Kasvatus- ja koulutuslautakunta päätti yksimielisesti panna asian pöydälle.

Esittelijä

kasvatuksen ja koulutuksen toimialajohtaja  
Liisa Pohjolainen

Lisätiedot

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