

Kokouksessa jätetty valtuustoaloite / Myöhäisemmän koulupäivän alkamisajan kokeilusta**Valtuustoaloite 15.2.2021
Aleksi Eskelinen, kesk.**

Alakouluikäinen lapsi tarvitsee unta 9-11 tuntia yössä ja murrosikäinen nuori tarvitsee yössä unta noin 10 tuntia. THL:n Kouluterveyskyselyn 2019 mukaan peruskoulun 8-9-luokkalaisista yli kolmasosa (34,8 prosenttia vastanneista) ja lukiolaisista jopa 42,4 prosenttia nukkuu arkisin alle kahdeksan tuntia vuorokaudessa. Kuopiossa vastaavat luvut ovat 35,9 % (kasvua vuodesta 2017 on peräti 5,2 prosenttiyksikköä) ja 34,5 %. Noin puolet lukiolaisista kokee väsymyksen tai heikotuksen tunnetta vähintään viikoittain.

Univaje heikentää muistia, eivätkä opetetut asia jää mieleen yhtä hyvin kuin levänneenä. Lisäksi univaje heikentää vastustuskykyä, joka altistaa sairastelulle ja siten poissaoloille opetuksesta.

Unitutkija ja neurologian erikoislääkäri Markku Partisen mukaan aikaiset kouluaamut ovat riski etenkin murrosikäisten unensaannille. Kahdeksalta alkava koulupäivä on erityisen hankala yläkouluikäiselle, koska murrosiässä biologinen rytmi siirtyy myöhemmäksi. Puberteetin alkaessa biologinen rytmi siirtyy myöhemmäksi keskimäärin noin kahdella tunnilla. Nuorten sisäisen rytmin muuttuminen on todettu useissa tutkimuksissa.

Koulupäivän alkamisajan myöhentämistä on kokeiltu muun muassa Yhdysvalloissa ja Ruotsissa, joissa on huomattu myönteisiä vaikutuksia poissaoloihin, virkeyteen ja opintosuorituksiin.

Yhdysvaltalaisissa tutkimuksissa on huomattu myös, että koulujen alkamisajan siirto myöhemmäksi ei aiheuta sitä, että nuoret menisivät entistä myöhemmin nukkumaan, vaan uniaika on aidosti pidentynyt.

Suomen vanhempainliiton selvityksessä (2015) yläkouluikäisten vanhemmista kello 9 alkavia koulupäiviä kannatti 46 prosenttia, kello 8.30 alkavia koulupäiviä kannatti 30 prosenttia ja kello 8 alkavia kouluaamuja toivottiin vähiten, 18 prosentin osuudella. Helsingin kaupungin kyselyssä lukiolaisilta lähes 70 prosenttia kannatti opiskelun alkamista myöhemmin kuin kahdeksalta. Suomen lukiolaisten liiton kyselyssä ainoastaan 16 prosenttia vastaajista oli tyytyväisiä kahdeksalta alkaviin koulupäiviin.

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisun Tulevaisuuden peruskoulu (2015:8) mukaan ”koulupäivän aikataulutuksen tulee lähteä oppimiseen liittyvistä tarpeista, ei koulun ulkopuolisista vaatimuksista; koulupäivän ei

tulisi alkaa liian aikaisin aamulla (ks. American Academy of Pediatrics 2014).”

Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmän selvitys Innostava koulupäivä: Ehdotus joustavan koulupäivän rakenteen vakiinnuttamiseksi (2015:6 Lea Pulkkinen) yksi ehdotuksista on, että koulupäivä muutetaan oppituntien osalta alkamaan kello 9. Ehdotusta perustellaan muun muassa sillä, että oppimisen kannalta suotuisimmat hetket ovat aamupäivän loppupuolella ja vaikeimmat hetket aamulla. Ensimmäisen opetusjakson sijoittaminen kello 9–11 on oppimisen kannalta tehokasta.

Lisäksi oppituntien alkaminen kello 9 vähentää oppilaiden tarvetta kulkea koulumatkoja aamuruuhkassa ja sallii koulumatkojen taittuvan valoisaan aikaan suuremmassa osassa vuotta kuin, jos oppitunnit alkavat kello 8. Nämä näkökohdat voisivat lisätä koulumatkaliikuntaa pyöräilyn ja kävelyn muodossa. Myös Liikenneturvan edustajat ovat puoltaneet myöhäisempää kouluaamua koulumatkojen valoisammalla ajalla sekä vähemmällä ruuhkilla ja siten paremmalla liikenneturvallisuudella.

Suomessa koulukuljetuksissa olevia oppilaita on liki neljäsosa. Kuopio on maantieteellisesti laaja kaupunki ja oppilaista merkittävä määrä on koulukuljetuksessa. Koulumatkat voivat kestää yhteen suuntaan jopa 1,5 tuntia ja myös kävelymatkat kuljetusreittien varteen sekä odottelu pidentävät tosiasiallisia matka-aikoja. Varhaiset kouluaamut ovatkin ongelmallisimpia pitkien kuljetusmatkojen murrosikäisille oppilaille.

OKM:n työryhmän selvityksessä huomautetaan, että opettajien kannalta oppituntien alkaminen kello 9 antaa mahdollisuuden opetuksen valmisteluun kello 8 ja 9 välillä. Aamutuntia voi käyttää myös oppilashuollon ja muun yhteistyön toteuttamiseen. Lisäksi selvitys toteaa, että ”oppituntien aloitusajan myöhentäminen osoittaisi koulun sopeutumista yhteiskunnan muutokseen ja tietoon lapsen biologisen rytmin ja oppimisen välisistä yhteyksistä.”

Suurista kaupungeista Helsinki on antanut suosituksen, että koulu alkaisi aikaisintaan 8.30 ja 9.00 välillä ja Tampere on linjannut, että koulu ei saisi alkaa ainakaan vielä tasan kahdeksalta. Opetushallituksen opetusneuvos Anneli Rautiainen on kannustanut kuntia ja kouluja kokeilemaan kouluaamun myöhentämistä (HS 25.11.2019).

Me allekirjoittaneet kaupunginvaltuutetut esitämme, että Kuopion kaupungin perusopetuksessa ja lukio-opetuksessa kokeillaan myöhäisempää koulupäivän alkamisaikaa. Kokeilu voidaan toteuttaa esimerkiksi yläkoulussa, jossa on keskimääräistä enemmän pitkän koulukuljetusmatkan oppilaita. Kokeilun kokemuksia arvioidaan eri tavoin ja kaupunki tekee niiden pohjalta linjauksen koulupäivien alkamisajankohdista. Vaikutuksia voitaisiin tutkia myös yhteistyössä Itä-Suomen yliopiston kanssa, jossa on alkanut Kuopiossa toteutettava laaja tutkimus, joka selvittää murrosiän alkamista sekä nuorten terveyttä ja hyvinvointia.

Päätös

Kaupunginvaltuusto päätti lähettää aloitteen kaupunginhallitukselle vastattavaksi.

KUOPIO

Kuopion kaupunki
Kaupunginvaltuusto

Pöytäkirja

15.02.2021

01/2021 3 (3)

12 §