

Aloiteteksti (Lomake on laadittu Word -muotoisena ja se mahdollistaa vastausalueen laajenemisen kirjoitustanne vastaavaksi)

Valtuustoaloite myöhäisemmän koulupäivän alkamisajan kokeilusta

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 arkinen 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 kouluamut 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 rytmien 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 uni-aika 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 kouluamuja 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 suuremmissa osassa vuotta kuin, jos oppitunnit alkavat kello 8. Nämä näkökohdat voisivat lisätä koulumatkaliikuntaa pyöräilyn ja kävelyn muodossa. Myös Liikenneturvan edustajat ovat puoltaneet myöhäisempää kouluamua 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 kouluamatut 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 kouluamatun 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.

Valtuustoaloitteen tekijä/tekijät

Päiväys	Valtuutettu tai valtuustoryhmä	Allekirjoitus
15.2.2021	Aleksi Eskelinen /kesk.	

Allekirjoittajat:

Allekirjoitus	Nimenselvennys
1.	Eero Wetzell
2.	Tuula Väättäinen
3.	Markku Rossi
4.	Rauno Taskinen
5.	Miia Eskelinen-Fingerroos
6.	Jukka Pulkkinen
7.	Veera Willman
8.	Kalle Keinänen

Allekirjoitus	Nimenselvennys
9.	Kari Loponen
10.	Hanna Happonen
11.	Marjaana Mikkonen
12.	Kaisa Kantele
13.	Laura Pulkka
14.	Jukka Savolainen
15.	Antti Kivelä
16.	Tiina Kaartinen



17.	Jouko Lösönen
18.	Irja Sokka
19.	Hanna Nevala
20.	Tuula Savolainen
21.	Tapio Tolppanen
22.	Laura Meriluoto
23.	Björn Cederberg
24.	
25.	
26.	
27.	
28.	
29.	
30.	
31.	
32.	
33.	
34.	
35.	
36.	
37.	

38.	
39.	
40.	
41.	
42.	
43.	
44.	
45.	
46.	
47.	
48.	
49.	
50.	
51.	
52.	
53.	
54.	
55.	
56.	
57.	
58.	
59.	