§ 65
A. Sari Näreen ym. aloite yläaste- ja lukioikäisten kouluunmenoajan kohtuullistamisesta

HEL 2011-006171 T 12 01 01

Päätös

Opetuslautakunta päätti antaa kaupunginhallitukselle seuraavan lausunnon:

Menestyminen koulussa liittyy säännölliseen nukkumisrytmiin, riittävään yöuneen ja hyvään unen laatuun. Yöuni on hyvinvoinnin perusta. Nuoren tulisi nukkua yössä ainakin 8,5–9 tuntia. Uni on tärkeää muun muassa aivojen kehittymiselle, oppimiselle ja ongelmien ratkaisulle. Kouluterveyskyselyn perusteella monella peruskoulun 8. ja 9 luokkalaisella sekä lukiolaisella nukkumaanmeno viivästyy iltaisin.

Vuoden 2010 kouluterveyskyselyn tulosten mukaan peruskoulun 8. ja 9. luokkien oppilaista meni nukkumaan kello 23 jälkeen lähes joka kolmas, pojista 35 % ja tytöistä 28 %. Lukioiden 1. ja 2. vuoden opiskelijoista meni nukkumaan kello 23 jälkeen kaksi viidesosaa, pojista 47 % ja tytöistä 33 %. Univaikeuksia yläluokkien pojista oli 24 %:lla ja tytöistä 35 %:lla, lukiolaispojista 27 %:lla ja lukiolaistytöistä 35 %:lla. Päivittäin väsyneeksi olonsa tunsi niin yläluokkalaisista kuin lukiolaisista noin joka kuudes, pojista 10 % ja tytöistä 22 %. (www.edu.hel.fi > Palvelut > Julkaisut > Muita julkaisuja > Kouluterveys 2010: Helsingin kuntaraportti.)

Netissä vietetty aika aiheutti ongelmia vuorokausirytmissä yläluokkalaisista joka viidennelle, pojista 18 %:lle ja tytöistä 24 %:lle. Lukiolaispojista ja -tytöistä netissä vietetty aika aiheutti ongelmia vuorokausirytmissä 31 %:lle. Yläluokkalaisista joka neljännen (pojista 27 %:n ja tytöistä 21 %:n) ruutuaika arkipäivisin oli 4 tuntia tai enemmän, lukiolaisista joka viidennen (pojista 24 %:n ja tytöistä 15 %:n). (www.edu.hel.fi > Palvelut > Julkaisut > Muita julkaisuja > Kouluterveys 2010: Helsingin kuntaraportti.)

Ennen koulupäiviä tulisi mennä nukkumaan viimeistään kello 22.30. Säännöllinen unirytmi olisi hyvä säilyttää arjen lisäksi myös viikonloppuisin ja loma-aikoina. Unirytmi häiriintyy niin unen puutteesta kuin liiallisesta nukkumisesta. Yliväsyneenä ei välttämättä saa illalla helposti unta.

Nuoren nukkumistottumuksiin vaikuttavat sekä biologiset että sosiaaliset tekijät. Valvomiseen voi olla syynä myöhään jatkunut vapaa-ajanvietto ystävien kanssa, television katselu tai tietokoneen käyttö.

Myös kahvi, tee, kola- ja energiajuomat, alkoholi ja tupakka voivat valvottaa, samoin kodin turvattomuus, meluisuus tai stressi. Nukkumaanmenoajan myöhentymiseen vaikuttaa myös perheiden ajankäytön muuttuminen aiempaa iltapainotteisemmaksi.

Tutkimusten mukaan nuoret arvostavat vanhempiensa tietämystä ja heidän näyttämäänsä esimerkkiä hyvinvointiin ja terveyteen liittyvissä asioissa. Nyky-yhteiskunnan tehokkuusvaatimukset heijastuvat myös lasten ja nuorten elämään. Levolle ja nukkumiselle olisi tarpeen antaa enemmän aikaa ja arvostusta.

Jos koulu alkaa aamulla myöhemmin, niin se vastaavasti päättyy iltapäivällä myöhemmin. Lasten ja nuorten koulutehtävien tekoon, vapaa-ajan harrastuksiin, rentoutumiseen ja nukkumaan rauhoittumiseen jää tällöin entistä vähemmän aikaa. Koulujen ja oppilaitosten päivittäinen työaika riippuu useasta tekijästä. Koulupäivien pituuteen, niin alkamiseen kuin päättymiseen, vaikuttavat mm. käytettävissä olevat tilat sekä oppilaiden ja opiskelijoiden ainevalinnat. Varsinkin eritysluokat ovat usein varattuja kello kahdeksasta aamulla kello neljään iltapäivällä. Työjärjestykset tehdään kouluissa ja oppilaitoksissa eikä ole tarkoituksenmukaista ohjeistaa keskitetysti päivien alkamisaikoja.

Esittelijä

opetustoimen johtaja
Rauno Jarnila

Lisätiedot

Raija Nummelin, erityissuunnittelija, puhelin: 310 84028
raija.nummelin(a)hel.fi
Outi Salo, linjanjohtaja, puhelin: 310 86274
outi.salo(a)hel.fi

Liitteet

1 Sari Näreen valtuustoaloite Kvsto 12.10.2011 asia 17

Päätösehdotus

Opetuslautakunta päättänee antaa kaupunginhallitukselle seuraavan lausunnon:

Menestyminen koulussa liittyy säännölliseen nukkumisrytmiin, riittävään yöuneen ja hyvään unen laatuun. Yöuni on hyvinvoinnin perusta. Nuoren tulisi nukkua yössä ainakin 8,5–9 tuntia. Uni on tärkeää muun muassa aivojen kehittymiselle, oppimiselle ja ongelmien ratkaisulle. Kouluterveyskyselyn perusteella monella peruskoulun 8. ja 9 luokkalaisella sekä lukiolaisella nukkumaanmeno viivästyy iltaisin.

Vuoden 2010 kouluterveyskyselyn tulosten mukaan peruskoulun 8. ja 9. luokkien oppilaista meni nukkumaan kello 23 jälkeen lähes joka kolmas, pojista 35 % ja tytöistä 28 %. Lukioiden 1. ja 2. vuoden opiskelijoista meni nukkumaan kello 23 jälkeen kaksi viidesosaa, pojista 47 % ja tytöistä 33 %. Univaikeuksia yläluokkien pojista oli 24 %:lla ja tytöistä 35 %:lla, lukiolaispojista 27 %:lla ja lukiolaistytöistä 35 %:lla. Päivittäin väsyneeksi olonsa tunsi niin yläluokkalaisista kuin lukiolaisista noin joka kuudes, pojista 10 % ja tytöistä 22 %. (www.edu.hel.fi > Palvelut > Julkaisut > Muita julkaisuja > Kouluterveys 2010: Helsingin kuntaraportti.)

Netissä vietetty aika aiheutti ongelmia vuorokausirytmissä yläluokkalaisista joka viidennelle, pojista 18 %:lle ja tytöistä 24 %:lle. Lukiolaispojista ja -tytöistä netissä vietetty aika aiheutti ongelmia vuorokausirytmissä 31 %:lle. Yläluokkalaisista joka neljännen (pojista 27 %:n ja tytöistä 21 %:n) ruutuaika arkipäivisin oli 4 tuntia tai enemmän, lukiolaisista joka viidennen (pojista 24 %:n ja tytöistä 15 %:n). (www.edu.hel.fi > Palvelut > Julkaisut > Muita julkaisuja > Kouluterveys 2010: Helsingin kuntaraportti.)

Ennen koulupäiviä tulisi mennä nukkumaan viimeistään kello 22.30. Säännöllinen unirytmi olisi hyvä säilyttää arjen lisäksi myös viikonloppuisin ja loma-aikoina. Unirytmi häiriintyy niin unen puutteesta kuin liiallisesta nukkumisesta. Yliväsyneenä ei välttämättä saa illalla helposti unta.

Nuoren nukkumistottumuksiin vaikuttavat sekä biologiset että sosiaaliset tekijät. Valvomiseen voi olla syynä myöhään jatkunut vapaa-ajanvietto ystävien kanssa, television katselu tai tietokoneen käyttö. Myös kahvi, tee, kola- ja energiajuomat, alkoholi ja tupakka voivat valvottaa, samoin kodin turvattomuus, meluisuus tai stressi. Nukkumaanmenoajan myöhentymiseen vaikuttaa myös perheiden ajankäytön muuttuminen aiempaa iltapainotteisemmaksi.

Tutkimusten mukaan nuoret arvostavat vanhempiensa tietämystä ja heidän näyttämäänsä esimerkkiä hyvinvointiin ja terveyteen liittyvissä asioissa. Nyky-yhteiskunnan tehokkuusvaatimukset heijastuvat myös lasten ja nuorten elämään. Levolle ja nukkumiselle olisi tarpeen antaa enemmän aikaa ja arvostusta.

Jos koulu alkaa aamulla myöhemmin, niin se vastaavasti päättyy ilta-päivällä myöhemmin. Lasten ja nuorten koulutehtävien tekoon, vapaa-ajan harrastuksiin, rentoutumiseen ja nukkumaan rauhoittumiseen jää tällöin entistä vähemmän aikaa. Koulujen ja oppilaitosten päivittäinen työaika riippuu useasta tekijästä. Koulupäivien pituuteen, niin alkamiseen kuin päättymiseen, vaikuttavat mm. käytettävissä olevat tilat sekä oppilaiden ja opiskelijoiden ainevalinnat. Varsinkin

eritysluokat ovat usein varattuja kello kahdeksasta aamulla kello neljään iltapäivällä. Työjärjestykset tehdään kouluissa ja oppilaitoksissa eikä ole tarkoituksenmukaista ohjeistaa keskitetysti päivien alkamisaikoja.

Esittelijä

Opetuslautakunnalta on pyydetty lausunto valtuutettu Sari Näreen ym. valtuustoaloitteesta, jossa esitetään, että yläasteella ja lukioissa kouluaamut alkaisivat aikaisintaan yhdeksältä.

Esittelijä

opetustoimen johtaja
Rauno Jarnila

Lisätiedot

Raija Nummelin, erityissuunnittelija, puhelin: 310 84028
raija.nummelin(a)hel.fi
Outi Salo, linjanjohtaja, puhelin: 310 86274
outi.salo(a)hel.fi

Liitteet

1 Sari Näreen valtuustoaloite Kvsto 12.10.2011 asia 17