

Yhteenveto kyselystä Helsingin kaupungin lukioiden opiskelijoille, rehtoreille ja opettajille

Helsingin kaupungin kasvatuksen ja koulutuksen toimiala toteutti 26.10.2018–2.11.2018 kyselyn lukiolaisille sekä lukioiden rehtoreille ja opettajille koskien koulupäivien alkamisaikaa.

Lukioiden opiskelijoille suunnattuun kyselyyn vastasi kaikkiaan 782 opiskelijaa. Keskimääräinen vastausaika oli 1:29 minuuttia.

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista 537 (noin 69 %) kannatti opiskelijoiden työpäivän alkamista myöhemmin kuin kello 8:00. Kyselyyn vastanneista opiskelijoista 245 (noin 31 %) ei kannattanut kello 8:00 alkavista aamuista luopumista.

Kannatan opiskelijoiden työpäivän alkamista MYÖHEMMIN kuin klo 8:00.

[Lisätietoja](#)

● kyllä	537
● ei	245



Opiskelijoista yhteensä 359 halusi perustella vastauksensa.

Kello 8:00 alkavista koulupäivistä luopumista kannattaneista opiskelijoista vastauksensa halusi perustella 254. Alla on koonti vastausten perusteluista.

koska aamuisin on vaikea herätä varsinkin, jos on pimeää
Iltaisin nukkumaan meno voi venyä läksyjen, harrastusten yms. takia, jonka takia yöllä ei saa nukuttua tarpeeksi.
Koska vittu väsyttää
Ei jaksa herätä eikä keskittyä tunnilla ku oon liian väsyny.
Kevätaamut eivät ole yhtä pahat kuin talvi/syksyaamut! Kunhan näkisi valoa edes jossain kohtaa päivää!
Aamuisin ei jaksa tehdä mitään varsinkin jos on pitkä koulumatka
Vastaan kyllä, mikäli päivät ei ole silloin pidempiä kuin 4 asti. Sillä harrastukset alkavat jo 5 aikaan. Jos aamujen aikaistaminen tarkoittaa pidempiä (yli 4) päiviä niin vastaus on ei.
Koulumatka aika pitkä ja herääminen 8 aamuun todella pitkästyttävää.
Monesti koulutyöt pakottaa oppilaat pysymään hereillä vaikka kuinka pitkään, nii jos aamu siirettäisiin 9:ään olisi mahdollisuus että opiskelijat pääsisi nukkumaan enemmän
Moni tulee kouluun kaukaa, joten herätys on todella aikainen. Harva nuori pääsee tarpeeksi aikasin nukkumaan, joten suurella osalla unen määrä jää riittämättömän lyhyeksi. Koulun alkamisajalla on ainakin omaan unenmäärääni suuri vaikutus. Koulun alkua ei kuitenkaan saa siirtää liian myöhäiseksi,

etteivät koulupäivät veny liian pitkälle iltaan. Hyvä aika ensimmäisen tunnin alkuun voisi olla esimerkiksi 8.45.

Jos päivällä on paljon ohjelmaa esim. harrastuksia ja sitten pitäisi tehdä vielä läksyt illalla niin ei siinä usein kovinkaan aikaisin pääse nukkumaan ja siten yöunet jäävät vähäisiksi.

Ilta virkkuna kouluamujen myöhästyttäminen auttaisi koulunkäynnissä.

Koulupäivät voisivat alkaa 8.30 eteenpäin, mutta esimerkiksi ruokatunteja voisi lyhentää jotta koulupäivätkin loppuisivat aiemmin

Helsinki ei ehkä suhteellisesti ole suuri kaupunki, mutta tarpeeksi suuri pitkiin koulumatkoihin. Mulla itsellä on noin tunnin matka. Sitä varten mun pitää kasiaamuina herätä hyvinkin aikasin jos haluan rauhassa valmistautuu ja syödä. Kiire tulee helposti, ja se on aika stressaavaa. Seurauksena aikasesta herätyksestä on myös se, että hyviin yöuniin pitää ruveta myös aikasemmin. Se jättää vähemmän aikaa läksyjen tekoon ja vapaa-aikaan. Monilla muilla on samanlaisii kokemuksii, ja kasilt aamusin kukaan ei tunnu olevan hereil. Monet ei ehi syödä aamullakaa. Siksi ihan jaksamista ja terveyttä varten aikaset aamus sais mennä.

Nuorten halu valvoa on väistämätön (suurimmalla osalla).

8:00 alkavat päivät ovat hyvin raskaita ja väsyttäviä, varsinkin kun oppilas tulee kouluun hieman kauempaa. 8:30 olisi jo ihan hyvä aika. Silloin koulupäivän päätös ei venyisi turhan pitkälle.

Energisempi olo myöhemmin aamulla, mikä nostaa intoa oppimiselle.

Varsinkin kun asuu kaukana koulusta, joutuu kahdeksan aamuisin heräämään puoli kuudelta. Eikä uni tule illalla helposti, joten koulupäivisin on todella väsynyt.

Koukumatkani on niin pitkä että joudun heräämään hyvin alkaisin kouluun jos alkaa 8.00. Tuntuu että en saa koulupäivästä mitään irti niin väsyneenä

Minun mielestäni alkamisaikaa pitäisi myöhästyttää, koska lukiolaisilla on aika heikko unirytmii ja me tarvitsemme lisää unta.

Jos koulu alkaisi aamulla vähän myöhemmin, opetuksesta jäisi jotain mieleenkin

Jos koulumatkat kestää esim. 40-60 min nii pitää herää tosi aikasi et ehtii 8:00 koululle ja sit ei saa tarpeeks unta, mikä huonontsa opiskelun laatuu. Ja varsinki pimeenä vuodenaikana jaksamine on tosi vähässä ja tulee enemmän myöhään nukkumisii ja poissaoloi.

En saa tarpeeksi unta ja aikaisin nukkumaan meneminen ei ole mahdollista, koulunkäynti kärsii vähäisestä unesta

Koulumatkani on pitkä, ja joudun usein heräämään todella pimeään ja aikaisin. Jos koulu alkaisi vähän myöhemmin, aamulla olisi valoisampaa ja kouluun jaksaisi tulla paremmin.

Ei väsyttäis tunneil Keskittyy paremmin

En ikinä jaksa herätä niin aikaisin ja ensimmäinen tunti menee aina ihan ohi kun olen vielä puoliunessa ja täysin tehoton

Aikasii nouseminen on rakempaa kuin myöhemmin. Koulu luistaa paremmin jos ei ala jo kahdeksalta.

Koulupäivien pitäisi alkaa myöhemmin, koska myöhästeleminen vähentyisi ja oppilaat saisivat nukuttua hieman pidempään joka auttaa parantamaan opiskelua.

Kouluamujen aikaisin alkaminen ei ole hyväksi mielen terveydelle, koska aurinko ei ole ehtinyt nousta. Talvella aikaisiin aamuihin ei myöskään ole mukava herätä, koska bussipysäkille pitää lähteä vähän yli seitsemän.

Aamut ovat varsinkin talviaikaan hyvin hankalia ja uuvuttavia. Yleensä ensimmäinen tunti menee lähinnä torkkuessa eikä pysty keskittymään kouluun kunnolla. Ainakin nuorena itse koen klo 9 alkavien aamujen olevan paljon helpompia.

Teini-iässä aivoille on normaalia valvoa pidempään, kuin lapsena tai aikuisena. On vain sopivaa, että nuoret saisivat enemmän unta. (Oppimisesta saattaa jopa tulla helpompaa hyvillä unilla, jotka ovat yli 8 tuntia.)

Aivot ei toimi tän ikäsen nii aikasin
Aivojen ollessa ns. horros tilassa ei oppimista tapahdu ja koulunpenkillä istuminen on turhaa. Suurimmalle osalle oman lähipiirini ihmisistä aikaiset aamut ovat tukalia ja rytmi toimii niin, että tekemistä jää paljon iltaan.
Joillain on pitkä matka kouluun jolloin joutuu heräämään aiemmin, illalla voi olla treenejä/töitä myöhään jolloin yöunet voi jäädä vähille.
Saisi paremmat yöunet=voi keskittyä ja työskennellä paremmin
Kannatan ideaa ehdottomasti, koska lukioikäinen on vielä nuori, joka tarvitsee tietyn määrän unta öisin. Koulussa keskittyminen helpottuu ja oppilaat ovat virkeämpiä ja oppivat paremmin, kun unta on saanut tarpeeksi. Tämän ikäisten nuorten sisäinen kello vaikeuttaa nukahtamista aikaisin illalla, ja siksi unta tulee nukuttua liian vähän, jos herätys on todella aikainen.
koska koulutyöt koulun jälkeen vievät aikaa ja haluan kuitenkin vapaa-aikaa joten joudun valvomaan jotta saisin tehtyä muutakin kuin koulua, vaikka kuulun niihin jotka nukkuvat ainakin 7h yössä
Klo 8:00 alkavat kouluaamut ovat raskaita. Aamulla on vaikeampi keskittyä ja varsinkin talvisin kun on pimeämpää tuntuu kuin olisi yöllä koulussa, mutta pimeys ei ole ainut syy mielipiteeseen. Itse olen huomannut olevani paljon motivoituneempi ja innostuneempi oppimaan, kun koulu alkaa klo 8:00 jälkeen. Olen 18-vuotias ja vuosien varrella olen aina saanut parempia tuloksia, kun lukkarissa on ollut myöhäisempiä aamuja, olin sitten psyykkisesti hyvinvoiva tai en. Tietenkin aina on vaikeampaa, jos mieli ei ole terve, mutta paremmat yöunet myös edistävät terveyttä ja näin ollen myös arvosanoja sekä elämänlaatua.
Monet eivät jaksakaan nousta niin aikaisin, jos on esim illalla ollut harrastuksia niin ei ehdi ajoissa nukkumaan. Siksi monet opiskelijat lintsaavatkin aamutunteja eniten sekä huonosti nukkuneet oppilaat eivät pysty keskittyä opetukseen!
Illalla tekemistä, aamulla on
Koska, kun koulu alkaa aikaisin ei jaksakaan tehdä ensimmäisillä tai jopa koko päivän tunneilla mitään ja nukun vain, eikä pysty keskittymään hyvin niin aikaisin. Parempi olisi, että koulu alkaisi edes 9:00.
Klo 8 herääminen on vaikeaa. Illalla aikaisin on vaikeaa mennä nukkumaan
aivan sama
Jos herään myöhemmin aamulla, olen levänneempi ja virkeämpi, ja näin paremmassa tilassa opiskelua varten.
En ole aamuihminen, en yleensä keskity hirveän aikaisin aamulla kovin hyvin.
Oppilaat ovat erittäin väsyneitä klo 8:00 oppitunneilla ja opiskelun laatu on huomattavasti huonompaa. Oppilaat myös usein myöhästyvät klo 8:00 oppitunneilta.
Minulla aina väsynyt olo jos on 8 aamu. Saan muutenkin vain sen 6-7h unta jos on 8 aamu. 9 aamuilla olen virkeämpi ja saan useimmiten sen 8h unta.
On ikävä herätä pimeyteen, enkä itse ole kovin hyvä heräämään aikaisin.
Liian aikaiset herätykset väsyttävät, etenkin kun koulumatkaa on tunti. Väsyneisyys ei motivoi opiskeluun vaan vie kaiken energian koulunkäynnistä
Minulla on paljon uniongelmia joten koulua on vaikeaa käydä 8 aamulla ja yleensä tuun myöhään silloin tai en tule ollenkaan kouluun. 8 Aamulla on myös vaikeata keskittyä koska olen vasta herännyt.
Koulumatkat joillakin oppilailla voi olla pidempiä.
Koska aivojen toiminta vasta alkaa klo 9:00 aamulla ja ensimmäisellä tunnilla pystyy keskittyä paremmin, koska ei ole niin väsynyt
Aamulla en yleensä pysty keskittymään tunneilla kunnolla. En yleensä ehdi syömään aamupalaa, jonka takia minulla on nälkä, joka huonontaa keskittymistäni tunneilla.
Koulu jutut ja työt vievät joskus myöhään intaa jolloin nukkuminen myöhempään ja kouluun meno olisi parempi.

Koulujen ei pitäisi alkaa 8.00, koska esimerkiksi ne opiskelijat, jotka asuvat kaukana joutuvat heräämään jo mahdollisesti aamuviideltä. Uni on kasvuiässä merkittävä tekijä, ja opiskelijoiden on saatava levätä ja nukuttua tarpeeksi.

8.30 aikaisintaan!

Nuoret menevät myöhään nukkumaan ja tarvitsevat paljon unta. Aikaisten aamujen takia nuoret eivät saa tarpeeksi unta, joka on todella epäterveellistä ja se vaikuttaa myös opiskeluun negatiivisella tavalla

Kyllä, ehdottomasti!

Uskon, että kouluaamujen siirtäminen myöhemmäksi auttaisi monia opiskelijoita. Suurin osa teineistä valvoo aivan liian myöhään eri syistä. Toiset kärsivät unettomuudesta ja toiset siitä, että heillä on esimerkiksi harrastus, jolloin treenit loppuvat myöhään. Esimerkkinä omasta kokemuksesta, minulla on joka arkipäivä treenit ja joskus treenit loppuvat vasta 22.00 ja kotiin on vielä 45 minuutin ajomatka. Olen kotona tuolloin 22.45, pitää käydä suihkussa ja syödä ja valmistautua seuraavaan päivään. Tarvitsen ainakin itse pari tuntia aikaa, jotta voin valmistautua nukkumaanmenoon. Se siitä, seuraava pointti. Teinit nukkuvat todella paljon jopa 10h, jos vain saisi nukuttua niin kauan. Uskon, että aamujen siirto myöhäisempään kellonaikaan motivoisi käydä koulussa. Tottakai riippuu tarkoitetaanko aamujen myöhästämisellä sitä, että olemme sitten pidempään koulussa? Mikäli näin ei ole, uskon tämän motivoivan ihmisiä käymään koulussa ja myös mieliala on korkealla. Jaksaa tehdä asioita tunnilla eikä kokoajan keskity johonkin aivan muuhun.

Toivon todella, että kouluaamuja myöhäistettäisiin! :)

Lukiossa tulee hyvin paljon koulujuttuja kotiin, eikä aina pääse nukkumaan tarpeeksi ajoissa. Suositus määrä unta on noin 8 tuntia, mutta itselläni se ei ole mitenkään mahdollista. Normaalisti nuku keskimäärin 5-7 tuntia. Niin aikaisin on myös usein hyvin väsynyt, eikä opiskelusta oikein tule mitään. Sen takia koulupäivien alkamisen myöhentäminen olisi hyvin tärkeää mielestäni kaikille oppilaille.

Olen huomannut, että klo 8 alkavilla tunneilla kaikki menee ohi väsymyksen takia

Mielestäni myöhäisemmät aamut parantaisivat opiskelun tehoa, pidempien yöunien, virkeyden ja jaksamisen perusteella. Myöhäisemmät kouluaamut olisivat todennäköisesti myös mukavampia opettajille, opiskelijoiden ja oman vireyden kannalta.

Aamulla väsyttää, kun läksyjä tekee illalla.

Aamulla pitää herätä 5.50 jotta pääsee ajoissa klo 8 aamun tunnille, joka on aika rasittavaa. Iltaisin menee läksyjen teossa usein myöhään, joka tarkoittaa sitä että yö unet jäävät lyhyiksi ja seuraava päivä tuntuu raskaalta ja vaikealta heti sängystä noustua. Olisi kiva saada edes 8 tunnin yö unet.

8.45 olisi mielestäni sopiva aika, jolloin pystyisi lähteä kouluun tasan kello kahdeksan nekin jotka tulevat kauempaa. Harvalla koulu matka kestää yli 45 minuuttia.

Enne kaheksaa herääminen etenki kasin aamuina jolloin pitää herätä kuudelta on todella raastavaa ja olisi helpompaa jos päivät alkaisivat yhdeksältä aikaisintaan

Mielestäni klo 8:00 on aivan liian aikaisin sillä silloin ei vielä ehdi kunnolla heräämään ja aamutunneilla ei yksinkertaisesti ole jaksamista opiskella.

Mielestäni kyllä MUTTA koulupäivä ei saisi kestää yli neljään

Olen huomannut omassa, sekä muiden toiminnassa huomattavaa eroa klo 8.00 aikaan koulussa verrattuna siihen, että koulu olisi alkanut vaikka klo 10.00. Moni on puoliuunessa aikaisilla tunneilla ja oppiminen menee suorastaan ikkunasta ulos keskittymis-kyvyn puutteen takia. Sen sijaan klo 10.00 aamuina suurin osa on virkeitä ja jaksavat keskittyä myös tunnilla. Siksi kannatan klo 8.00 alkavien aamujen loppumista.

Nuoren nukkumaan meno venyy aamuyön puolelle usein hormoonallisista syistä ja sen takia monet ovat vielä unessa aamun ensimmäisellä tunnilla. Opiskelusta ei tällöin ole mitään hyötyä. Paremmat tulokset tulevat tunneilla, jotka alkavat myöhemmin.

aamulla aivot eivät toimi niin tehokkaasti, plus teineillä on muutakin tekemistä illalla kun vain olla koulussa joten eivät kerkeä nukkua tarpeeksi jos kouluun pitää tulla 8 aamulla :)

Minulla on aina ollut ongelmia herätä aikaisin kun on pimeää, vaikka olen saanut hyvät yöunet. On helpompaa herätä myöhemmin ja minulla on enemmän energiaa silloin.

Monet opiskelijat tekevät myös osa-aikatyötä (iltoja, viikonloppuja, jopa öitä) lähiopetuksen ohella, jolloin yöunet ovat vaarassa jäädä vähiin mikäli vuoro venyy tai jo valmiiksi kestää myöhään. Myöhemmin alkavat koulupäivät takaavat, ettei opiskelija pala loppuun tai koe äärimmäistä väsymystä koulupäivän aikana.

8 aamuis ei ehi nukkuu tarpeeks

Oppilaat ovat aina niin väsyneitä varsinkin lukiossa, koska tässä iässä täytyy jo alkaa käymään yleensä töissä, mutta myös samalla käydä koulua ja nähdä kavereita. Varsinkin lukiossa on aina niin paljon tehtävää, että mieluiten tulisin vaikka 11 joka päivä, että saisin vain nukuttua hyvin.

Monella nuorella on muitakin menoja kun koulu esim harrastukset. Nukkumaan ei päästä yhdeksältä, nuoret eivät jaksakaan jollain 6h yöunilla ja alkaa vaan ärsyttää

Monilla opiskelijoilla on pitkä koulumatka sekä kulkevat julkisilla, jonka takia tulee herättyä aikaisin. Tästä seuraa väsyneisyyttä sekä mm. levottomuutta aamutunneilla, eikä opiskelu ole hyödyllistä. Päivä alkaa näin huonosti, mikä vaikuttaa loppupäivän oloon negatiivisesti. Mikäli aamutunnit alkaisivat myöhemmin opiskelijat olisivat virkeämpiä ja opiskelu sujuisi huomattavasti rytmikkäämmin, kuitenkin tunteja ei voi siirtää myöhemmäksi iltapäivälle. Iltapäivällä opiskelijoilla on henkilökohtaisia menoja kuten harrastuksia.

Aamu on vähä tokkuraista, jos koulu alkaisi myöhemmin saisi tunneilla enemmän aikaiseksi ja jaksaisi opiskella.

Jos koulu alkaa 8:15 joudun heräämään 6:30 jotta kerkeen tehdä aamutoimet, mutta jos koulu alkaa 9:40 voin herätä 8:30 ja keretä ajoissa. 1h 15 > 1h 45min eroa yhden oppitunnin siirtämisellä.

Kannatan myöhäisempiä aamuja, sillä tiedän itseni mukaan lukien monta lukiolaista, joidenka nukkumaanmeno on myöhäisempää esim. harrastusten takia. Koen että 8.0 aamutunneilla ei saa mitään tehtyä lyhyisten yöunien takia. Kun taikka vaas myöhempinä aamuina on jo virkeänä, ja on helppo keskittyä opiskeluun.

Nuorien väsymys on yleistä. Usea nuori siis kärsii aikaisesta herätyksestä. Väsymyksen haittoja on useita joita en tässä luettele.

Opiskelijoita olisi enemmän tunneilla eikä kurssin suorittaminen olisi vaikeaa vain sen takia että aamuheräämiset ovat vaikeita. Se olisi myös hyväksi sillä opiskelijat tulisivat positiivisemmalla mielellä kouluun. Tämä olisi hyvä myös opettajille sillä opettajienkaan ei esimerkiksi tarvitsisi Porvoosta jos asuu siellä niin lähte aamu varhain ajamaan töihin vaan pääsisi ihmisten aikaan liikkeelle. Myös vältettäisiin pahimmat ruuhkat sekä talvella aamu pimeys.

aamuisin on vaikea nousta ja monesti oppilaat eivät mene aamu tunneille juuri väsymyksen takia. Pystyy myös keskittyä paremmin jos nukkuu paremmin.

on vaikea herätä

Olisi hyvä, jos koulu aamu alkaisi myöhemmin, jota kerkeäisi nukkumaan pidempään ja ei tarvitsisi herätä niin aikaisin ruuhkaan. Toisaalta olisi mukava päästä myös ajoissa, jonka takia 8 aamut ovat hyviä.

on tieteellisesti tutkittu, että aivot eivät voi vastaanottaa tietoa ennen klo 10. lisäksi ei ole terveydelle hyväksi herätä niin aikaisin.

Aamuisin aivot toimii vasta joskus 9-10 aikaan. Myös pitkät bussi tai junamatkat ärsyttävät kun joutuu lähtemään ihan pimeässä n. tuntia aikaisemmin kouluun.

Nuorien on mielestäni saatava levätä kunnolla varsinkin ne, jotka urheilevat 4-5 kertaa viikossa myös he ketkä eivät välttämättä urheile, mutta viettävät paljon aikaa jonkun muun asian parissa ja koululaisen pitää saada myös levätä niin, että hänen ei tarvitsisi miettiä koulun aikeita herätyksiä ja sitä miten jaksaa herätä tai tekosyitä aamu tunneille menemiseen.

8 aamuina ei saa nukuttua tarpeeksi, aamulla on väsynyt ja tämä haittaa opiskelua ja oppimista.

Aamuisin on todella vaikea keskittyä opetukses ja myöhemmin ei oikein muista mitä on opiskellut, koska on niin väsynyt.

Nuoret tarvitsevat unta ja 8aamu ei ole ihmisille!

8 aamut ei inhimillisiä

Saa nukuttua pidempään, niin keskittyy paremmin.

Nuorison sisäinen kello on erilainen kun aikuisilla. Opiskelumotivaatio ja tehokkuus heikkenee jos joutuu herätä ennen 7 keretäkseen kouluun.

Olen huomannut että kahdeksan aamun tunneilta myöhästellään todella paljon johtuen luultavasti siitä, että ne ovat niin aikaisia. Nämä myöhästelyt häiritsevät tunteja ja luulen että myöhempi alkamisaika auttaisi asiaan. Aamun ensimmäiset tunnit myös ovat oppimisen kannalta erittäin huonoja koska aamusin kukaan ei ole hereillä tai jaksaa kuunella. Lukioikäisenä tutuksi on tulleet myöhempi nukkumaanmeno aika ja näin en ehdi öisin nukkua kauheasti ja olen huomannut että esim. kymmenen aamuina olen paljon virkeämpi ja jaksan kuunella toisin kuin kahdeksan aamut. Aamu kahdeksan tunneilla myös häiritään ja sählätään ja jutellaan enemmän kuin muilla tunneilla. Myös loppu koulupäivän kannalta olisi hyvä että ei olisi kahdeksan aamuja koska iltapäiväm viimeiset tunnit ovat hyvin rankkoja jos ollaan viruttu koulussa aamu kahdeksasta iltapäivä neljään saakka. Kiitos!

Yleensä joudun koulutöiden takia valvomaan tosi myöhään, pitää palauttaa esseet tai lukea kokeeseen.. Yö unet jää yleensä hyvin vähäisiksi, tän takia ois kivempi jos koulu alkais myöhempään, jotta saisi nukkuttua kunnolla. Talvella on myös tosi vaikeeta herätä ku on pimeetä ja kylmä. Muutenkin on tosi vaikeeta heti aamusta rupea tekee tyylit jtn matikan tehtäviä ja tälle monet jättävät tulematta kouluun sillä eivät saa tarpeeksi nukuttua

Monilla opiskelu venyy sen verran pitemmälle iltaan/yöhön, ettei aamulla jaksaa herätä tai keskittyä tunnilla. Toisaalta koulupäivien aloitus myöhemmin varmaan pidentäisi päivää, mikä ei ole kovin hyvä sillä monilla on töitä tai harrastuksia.

Yöunet. Koulun alkaessa myöhemmin opiskelijat ehtivät todennäköisemmin nukkua pitkät yöunet, mikä edistää oppimista, sekä luo hyvää opiskeluilmapiiriä.

Minun mielestä 8 aamut ovat liian aikaisia, koska moni lukiolainen harrastaa eri lajeja. Esimerkiksi minä pääsen treeneistä kotiin yli kymmeneltä ja sen jälkeen pitää vielä käydä suihkussa ja syödä. Pääsen nukkumaan 11 jälkeen ja en ehdi 8 aamuina palautua ja saada riittäviä unia seuraavan koulupäivään. Ne aamut kun koulu on alkanut myöhempään olen oppinut paljon paremmin.

Minusta 8.30 olisi mahdollinen mutta 8.15 aamuina myöhästyn melkein aina

Saa enemmän unta kun menee samaan aikaan nukkumaan kuin 8:00 aamuissa

Koska aamulla väsyttää ja ei pysty keskittyä tarpeeksi opiskelemiseen

Me opiskelijat pidämme opiskelua todella tärkeänä ja se tulee elämässämme kaiken etusijalle. Opiskelumotivaatio eli se, että jaksaa opiskella on todella tärkeää opiskelun laadun kannalta. Opiskelun jaksamiseen vaikuttavat monet asiat, mutta minä itse ja oikeastaan kaikki keiden kanssa olen asiasta keskustellut, olemme päätyneet siihen tulokseen, että riittävä uni on kaikista suurin motivaation lähde. Kun nukkuu tarpeeksi jaksaa paremmin! Tietenkin ajatellaan, että se olisi jokaisen yksilön oma ongelma, sillä aina voi itse päättää, kuinka ainaisin laittaa nukkumaan, mutta kun alkaa miettimään asioita, joita päivän aikana tulisi ehtiä tekemään, ei riittävä uni vain ole mahdollista, jos kouluun täytyy herätä kahdeksaksi. Esimerkiksi todella useat ihmiset käyvät harrastuksissa/töissä koulun lisäksi, jotka usien päättyvät iltasaikaan juuri siksi, koska päivällä emme ehdi niihin, koska olemme koulussa. Kuvitellaan, että harrastus/työ loppuu noin kello 21, jonka jälkeen joudutaan vielä matkustamaan kotiin ja tekemään kaikkia ilta-asiareita yms. jolloin nukkumaan ehditään vasta noin kello 23 aikaisintaan. Herätys on koululaisilla usein noin kello 6.00, jotta ehtisimme ajoissa kello 8.00 alkavalle tunnille, ja tästä kun laskemme niin unta ehtii saada parhaimmillaan noin 7h, usein jopa huomattavasti vähemmän (itse en tiedä lähes ketään oppilasta, joka ehtii nukkumaan tuon verran aikaisten oppituntien vuoksi.) Joka yö nukumme siis alle 7h ja nuoren ihmisen tulisi nukkua vähintään 8-10h. Tällä vähäisellä unen määrällä meidän tulisi vielä jaksaa opiskellakin todella pitkiä päiviä. Tämä ei ole todellakaan terveellistä, tämä aiheuttaa paljon huonoja vaikutuksia meihin oppilaisiin ja tietysti meidän oppimisen laatuun. Minä ja muut opiskelijat kannatamme liian aikaisten kouluaamujen poistamista!

Töissä käyvien opiskelijoiden yöunet ovat liian vähäiset. Ilman riittävää unen määrää opiskelun tehokkuus heikkenee. Myöhäisemmällä työpäivän aloittamisella voisi minusta olla merkittävä muutos poissaoloihin, koska opiskelijat jaksaisivat ehkä herätä myöhemmille tunneille.

Haluasin että koulut alkavat 08 jälkeen koska opiskelijat eivät välttämättä jaksaisi tai motiivoidu heräämään 08 aamuun ja jos koulut alkavat 08 jälkeen niin myöhästymis merkinnät ja tunneilta poissaolot vähenevät välittömästi.
Koska aikaisemmin heräminen aiheuttaa todella väsymystä jonka takia opiskelijat eivät pysty keskittymään oppitunneilla. Tiedän, että voi mennä aikaisemmin nukkumaan jotta saa riittävästi unta mutta silti 8:00 aamu on liian aikaisin!!!!!!
8 aamut tuntuvat erittäin raskaalta!
Koulutöiden ja läksyjen tekeminen myöhään illalla töiden ja/tai harrastusten jälkeen ja herätys seuraavana aamuna 6:20 aivan liian vaativaa luku- ja kirjoitustyötä, jolta vaaditaan kouluhommien, töiden ja harrastusten lisäksi kotihommia ja muuta hoidettavaa. Henkilökohtaisesti saan maksimissaan kuusi tuntia unta/ yö, usein kuitenkin tipahtaa viiteen.
8.00 aamuina joudun heräämään jo puoli kuudelta aamulla pitkän koulumatkani takia. En ehdi saamaan tarpeeksi unta herätyksen ollessa niin aikaisin. Minulle kerääntyy univelkaa ja muun muassa opiskeluni kärsii tämän vuoksi.
Aamulla herääminen on todella vaikeaa eikä illalla tule oikein unta hyvään aikaan jotta heräisin aamulla. Käyn salilla ja harrastan jalkapalloa koulun ohella, joten tarvitsen unta paljon jotta, voin olla koulussa mahdollisimman hereillä enkä olla puoli unessa ensimmäisen tunnin. Koulun venyttäminen tunnilla on parempi kuin herätä tunti aikaisemmin.
Uni on tärkeää nuorelle ja itse en iltaisin katso kuinka monta tuntia aikaa nukkua, vaan menen nukkumaan kun olen kaiken tehnyt ja alkaa väsyttää. Uskon että menen samaan aikaan nukkumaan kuin tällä hetkellä alkoipa koulu 8 tai 9
Tulen Pornaisista Helsinkiin bussilla ja koska bussit aina kulkevat hitaasti matkani kouluun kestää yhteensä 1h30min. Herään joka aamu kello 05.00 ja tulen kotiin 5-6 aikaan. Lukio on todella väsyttävää eikä minulla jää aikaa oikeen mihinkään muuhun.
Saan koulupäivästä enemmän irti kun koulu alkaa myöhemmin. Jaksan keskittyä ja tehdä töitä paljon paremmin.
Jos koulumatka kestää tunnin niin joutuu heräämään kohtuuttoman aikaisin jotta ehtii kouluun. Ja riittävät yöunet on välttämättömät oppimisen kannalta!
8.00 on liian aikainen. On vielä niin väsynyt, että ei jaksa keskittyä kunnolla tunneilla ja myöhästyneiden määrä vähenisi.
Ei kukaa jaksa herätä klo 8
Ekalla tunnilla ei saa täyttä panostusta tehtyä. Harmittaa kun on minulle tärkeitä aineita aamu 8:00 koska tiedän etten saa tehtyä kaikkea mitä minun potentiaalissa olisi.
Ei tee hyvää nuoren henkiselle ja psyykkiselle terveydelle, kun pitää herätä jo kuudelta, että ehtii kahdeksaksi kouluun.
Joillakin on todella pitkä matka kouluun (kuten minulla) ja joutuu silloin herätä todella aikaisin!! Kaikki ovat tosi väsyneitä ensimmäiset 2 tuntia, joten jos tulisimme kouluun myöhemmin, jaksaisimme myös paremmin!!
Siirto olisi hyvä, koska se lisäisi aikaa nukkua ja näin edistäisi opiskelua.
Joudun itse lähtemään kotoa 6:30 jos alkaa 8:00.....
Lukiolaiset usein tulevat myöhässä aamutunneille, uskoisin aikamisajan myöhästetäminen auttavan siihen. Myöskin oppiminen on helpompaa kun on kunnolla herännyt ja mukana opetuksessa, se on hyvin haastavaa noin aikaiseen kellonaikaan.
Aamu alkaa aivan liian aikaisin. Varsinkin talvella kun on aivan pilkkopimeää.
Ensimmäisillä tunneilla ei opi mitään koska on niin väsynyt ja vasta herännyt.
Unirythmi
Nukahdan yleensä aamulla koulussa
Tutkimus on osoittanut jo kauan sitten, että aivot eivät toimi täysillä ennen klo 9.00. + Ihmiset jotka asuvat kauempana saivat herätä paljon myöhemmin.

En ite pysty herämään kuudelta ehtiäkseen koululle 8aks
Koulun alkamis ajan siirtäminen myöhäisemmäksi tukisi nuorten oppimista ja parantaisi ilmapiiriä kouluissa.
Useilla oppilailla kestää hyvin kauan kouluun ja he joutuvat lähtemään hyvin aikaisin kouluun aamulla. Aamutunneilla on myös usein hieman väsynyt tunnelma sillä kaikki ovat vielä väsyneitä. Jos joutuu aamulla heräämään hyvin aikaisin saattaa myös unohdella asioita helpommin ja esim. aamupala saattaa jäädä välistä kokonaan.
Monilla on pitkä koulumatka, jonka takia voi joutua lähtemään koulumatkalle ja puolitoista tuntiakin ennen koulun alkua. Aamutoimiin on myöskin oltava aikaa, joten herätys on hyvin aikaisin. Nukkumiselle jää hyvin vähän aikaa, kun pitkän koulupäivän jälkeen nukkumaanmeno venyy koulutehtävien ja harrastusten takia. Tämän takia koko viikon on kamalat univelat ja arkirytmii voi mennä sekaisin pakollisten päiväunien takia.
Koulumatka vie unta
Tunnen monia nuoria, jotka asuvat pääkaupunkiseudun ulkopuolella ja aikainen herätys ei ole hyväksi kehittyvälle mielelle.
Nuorilla opiskelijoilla unentarve on suuri, mutta suurelta osalta oppilaista on univajetta. Myöhemmät kouluaamut auttaisivat paljon myös keskittymisenn tunneilla sekä yleisesti pirteyteen ja päivät jaksaa paljon paremmin.
Nuorilla unirytmien hallitseminen on haastavaa ja se tekee aikaisista aamuista rankkoja. On myös hankala keskittyä tunneilla liian pienien yö unien jälkeen.
Huomaan olevani energisempi ja motivoituneempi tulemaan kouluun kun koulupäivä ei ala heti kahdeksalta vaan myöhemmin.
Päivän voi aloittaa pirteämmin kun ei herää siihen aikaan vielä kun on pimeää. Aamulla ehtii syödä aamupalaa, joka taas parantaa opiskelijoiden suorituskykyä koulussa.
kahdeksalta oleva tunti on menee aina täysin ohi kun olen niin väsynyt, tulee todella usein myöhästymisiä kahdeksan tunneilta
Jos koulu alkaisi myöhemmin, nuorten oppiminen paranisi huomattavasti ja nuoret jaksaisivat keskittyä koulussa. Myöhäiset aamut olisivat hyödyllisiä nuorten fyysisen ja psyykkisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Jos koulu alkaisi myöhemmin, aamut olisivat varsinkin talvisin valoisampia, jolloin liikenneonnettomuusriski pienenesi. En näe mitään syytä siihen, että koulun pitäisi alkaa jo kahdeksalta.
Joillekin ihmisille tosi aikaisin lähtö on tosi vaikeaa ja ekoilla tunneilla ei yleensä saa niin paljon tehtyä kun myöhäisimillä, sillä ollaan vielä puoliuunessa.
Varhaisella aamutunnilla ei kuitenkaan pysty keskittymään kun on vielä tokkurainen ja väsynyt
Varsinkin kaamoksen aikaan on rankkaa tulla kouluun koska on yönpimeää
Urheilu harrastukseni takia minulla menee iltaisin harjoituksissa myöhään, jonka takia 8 aamuina yöunet jäävät liian lyhyiksi palautumisen sekä koulussa pirteänä olon kannalta.
Aikaisin aamulla ei oppilas opi niin hyvin kun aivot eivät ole vireystilassa vielä ja olisi aikaa nukkua pidempää, joten oppilaat olisivat virkeämpiä.
Jos alkaisi edes 8:30 se auttaisi jo paljon. Ei tarvitsisi alkaa paljon myöhemmin
Enemmän aikaa nukkua ja enemmän aikaa valmistaa itsensä pitkää koulu päivää varten. Ylipäättänsä oppilaat eivät olisi niin väsyneitä ja kuluneita koulu päivän aikana. Itse huomaan, että kun minulla alkaa koulu myöhemmin voin jollain tasolla paremmin.
Klo 8 herääminen on aina ollut mahdottoman vaikeaa, vaikka tekisin kaikkeni sen helpottamiseksi. Väsyneenä on vaikeaa opiskella.
8 aamut ovat liian rankat!
Jos ei päivät pitene
Ei saa nukuttua!!!!!!!!!!!!

Saa enemmän nukkuttua. Illalla on harrastuksia ja muita, niin nukkumaanmeno myöhästyy. Myös olisi enemmän aikaa aamulla.
Omasta, ja ystäväni kokemuksesta aamutunnilla opiskelu ei koskaan ole tehokkainta. Mitä vanhemmaksi mennään, sitä myöhempään monien harrastukset loppuvat, josta johtuen monet saavat liian lyhyitä unia, joka on haitallista monilla eri tahoilla.
Monilla nuorilla on töitä ja harrastuksia. Minulla esimerkiksi välillä päivät venyvät kello yhteentoista asti ja en saa tarpeeksi unta kahdeksan aamuja varten.
Jotta kaikki saisivat tarpeeksi unta
Asun kaukana ja teen ilta-yövuoroissa töitä. Kahdeksan aamuksi pitää herätä liian aikaisin, ja yöunet jäävät olemattomiksi
aikaiset aamut vähentää paljon keskittymistä ja oppimisen tehokkuutta ja kouluun ehtiminen voi olla erityisen hankalaa!
Liian aikainen koulupäivä on todella raskasta ainakin minun kannaltani ja kannatan myöhemmin kuin 8.00, sillä uskon sen edistävän opinnoissa hyvinvoinnissa.
Ei herää
Aamuisin keskittymisen taso on huomattavasti huonompi, kun ei saa herättyä kunnolla VAIKKA olisi nukkunut hyvän pituiset yöunet. Varsinkin talviaikana ulkona on niin pimeää, että energiaa ei saa mistään VARSINKAAN opiskelemisesta tiiviissä luokassa
Aamutunneilla mikään ei jää päähän
8 aamuina ei saa nukkuttua tarpeeksi, aikaisien herätyksien takia on aamulla väsynyt, joten keskittyminen on mahdotonta.
Molemmat käy, mutta myöhemmin alkaminen ehkä antaisi lisää motivaatiota kouluun menemiseen.
Haluaisin työpäivän alkavan myöhemmin kuin 8.00, koska uskoisin sen parantavan jaksamistani koko koulupäivän ajan.
Aamut ovat niin raskaita. Myös moni oppilas jättää välistä aamutunteja, sillä ne ovat liian aikaisia.
Siuntiossa asuvana laittaisin oikeasti ei, sillä täältä kulkee julkisia niin harvoin että tuskin pääsisi myöhempään tulemaan. Mutta jos asuisin parempien kulkuyhteyksien päässä, niin todellakin klo 8 myöhemmät aamut olisivat parempia. Tämä sen takia, koska nuoriso (mukaan lukien minä) dataa illalla niin myöhään, että yöunet jäävät lyhyeksi jos koulu aamu alkaa jo klo 8. Se nyt vaan on valitettava tosiasia että illalla on kivempaa dataa kuin painaa pää tyynyyn, enkä usko että asia tulee koskaan muuttumaan. Klo 9 alkava päivä olisi mielestäni aika täydellinen. Se ei olisi liian aikainen, ja iltapäivällekin jäisi silti tarpeeksi vapaa-aikaa.
Kun koulu alkaa jo 8:00, se on aivan liian aikaisin mielelle ja se näkyy opiskelijoiden opiskelu laadussa huonoja asianan ja vaikuttaa koko päivän opiskeluihin. Siksi kannatan, että koulu alkaisi aikaisinta 8:45 tai 9
Välillä tuntuu, että kouluun ei jaksu mennä ollenkaan juuri sen takia, että koulu alkaa 8. Se ikään kuin vie opiskelijoiden motivaation.
Jos asuu kauempana, niin herätys saattaa olla todella aikainen ja nukkuttuja tunteja tulee helposti liian vähän myös esimerkiksi myöhäisten treenien takia
Mielestäni alkamisajan myöhentäminen parantaisi opiskelijoiden keskittymistä ja opiskelumahdollisuuksia koko päiväksi, etenkin aamuksi.
koska ite pitää herää joskus kuuden aikaa eli pitää mennä aikasin nukkumaan jos haluaa nukkuu hyvin, mut iltasin alkaa futist ja ne loppuu yleensä keskiyöllä ni jää vähä aikaa nukkumiseen ni sit aamul ja koulus väsyttää ja sit ei oo motii kouluu ja tulee paskoi numeroit eli joo kannatan.
koska, jos koulupäivät alkavat liian aikaisin monet oppilat eivät jaksu mennä tai saatta mennä moti koulunkäymiseen ja silloinkun he menevät heillä on vaikeuksia keskitty koulun käymiseen. Mutta jos alkaa myöhemmin nii kaikki ongelmat ratkaistuvat.
paremmin saa keskityttyä kun koulu alkaa myöhemmin

Aamuväsymyksen rasittamana opiskeluun keskittyminen on miltei mahdotonta. Jos nuoret voisivat nukkua pitempään, he jaksaisivat myös opiskella kiivaammin.
Ennen kello 9.00 on opiskelu turhaa, sillä aivot eivät ole vielä virkeät aikaisen aamuheräämisen takia. Jos päivä alkaisi aikaisintaan 9, ei viikon heräämisajoissa olisi niin paljon vaihtelua.
Monilla opiskelijoilla on harrastuksia, jotka pidentävät päivää ja lyhentävät nukkumisen aikaa. Harrastukset myös syövät pois ajasta, jolloin voisi opiskella. Illalla ehtisi opiskelemaan, kun tietää että on aikaa nukkua aamulla. Jotta oppilas pystyisi varmasti saamaan hyvät yöunet, olisi mukavaa, jos koulu alkaisi myöhemmin.
8:00 aamuina ei kukaan keskity ja ensimmäinen tunti menee pelkkään heräilyyn. Koulumatkani on tunti 15 minuuttia joten minun 8:00 aamuni on lähtö 7:00 ja herääminen 6:00 ja niillä unilla ei kauhean pitkälle pötkitä.
Helpompi herätä kaamosaikaan kun ikkunoista tulee vähän enemmän valoa.
Kun on väsynyt koulussa, niin ei pysty keskittymään ja opiskelemaan. Koulupäivän lakaminen klo.8.00 on liian aikaista myöskin, koska monet opiskelijat asuvat pitkän matkan päässä koulusta, niin niiden pitää herätä silloin paljon aikaisemmin. Mielestäni hyvä aika työpäivän alkamiselle olisi klo. 9.00.
en jaksa herätä.
Olen itse huomannut olevani paljon produktiivisempi ja energisempi aamuina, jotka alkavat myöhemmin kuin klo 8:00. Uskon aikojen myöhäistämisen vähentävän stressiä, uupumusta ja parantavan ilmapiiriä.
On tutkittu juttu, että nuoren aivot ovat aktiiviset vielä kello kymmenen jälkeenkin illalla. Ja nuoren aivot aktivoituvat vasta kahdeksan aikoihin aamulla. Se ei siis ole nuorten oma vika, jos he eivät jaksa herätä aamulla kello kahdeksaksi kouluun.
Vaikka itse olen aamuihminen, mielestäni useat nuoret nukkuvat vasta myöhään illalla (yöllä). Samalla jos aamulla olisi enemmän aikaa itselläni heräillä, voisin myös mm. opiskella kokeeseen jne. Kannatan työpäivän alkamista myöhemmin kuin 8.00.
aikaiset aamut vaikuttavat opiskelijoiden motivaatioon koulun käymisessä. Aikaiset aamut tuottavat vaikeuksia opiskelijoille, jotka tulevat kauempaa. Voin sanoa 9vuoden opiskelun kokemuksella ettei klo8 aamuja pitäisi olla.
Opiskelut sujuvat paremmin, kun on saanut enemmän unta!
Klo 8.00 aamut ovat liian aikaisia esim niille jotka asuu kauempana ja pitää lähteä kouluun todella aikaisin kun työpäivä alkaa liian ajoissa tai nuoret joille on yleistä ettei saa unta on rankkaa lähteä kouluun aikaisina aamuina
Unirytmä häiriintyy ja uupuminen ja stressi sitä kautta lisääntyy
8.30 tai 8.45 olisi parempi aika bussiyhteyksien ja heräämisen kannalta, kuin 8.00 tai 8.15
Vaikka menisi völiillä aikaisin nukkumaan, niin on vain uupunut aikaisin aamulla eikä pysty keskittymään tunnilla kunnolla.
Voi nukkua pidempään.
väsyttää
Kun koulu alkaa 8 täytyy herätä viimeistään ennen 7, että ehtii valmistautua kouluun ja päästä paikalle. Jos koulu alkaa myöhemmin ja näin ollen loppuu esimerkiksi tuntia myöhemmin ehtii tehdä saman verran asioita kuin jos koulu loppuisi tuntia aikaisemmin ja ehtii vielä nukkumaan tunnin paremmat yöunet.
Jos tulee kouluun kauempaa, kahdeksaksi joutuu heräämään todella aikaisin. Aamusta on todella unista alkaa heti paukuttamaan tietoa päähän.
Koulumatka saattaa olla pitkä jolloin pitää herätä jo kello 6 tai aikaisemmin. Nukkumaan meno usein venyy ja silloin unet jäävät vähäisiksi eikä päivän aikana jaksa kunnolla keskittyä opiskeluun.
mielummin 8.30 kuin 8.15 mutta en haluaisi että päivät pitenisivät aivan kauheasti
Asun sen verran kaukana että bussiaikataulut ovat erittäin huonot ja 8 aamuina on pahimmat ruuhkat
Nuoret tuppaavat valvomaan luonnostaan, ja heräämistä pitäisi siksi myöhempään.

<p>Klo 8:00 koulun alkaminen on rankkaa. Vrsinkin jos tulet hieman kauempaa kouluun kuin lähietäisyydeltä täytyy herätä jopa 2-3 tuntia aikaisemmin koulun alkua. Tämä uuvuttaa ja väsyttää opiskelijoita paljon. Aamutunneilla on myös vaikea keskittyä. On uupunut ja vasta heräilee. Jos koulu alkaisi hieman myöhemmin saisi nukuttua pidempään ja olisi virkeämpi koulussa varsinkin ensimmäisellä tunnilla. Myös aamutunnilta pois jääminen on monelle tuttua sen takia että aamulla väyättää herätä niin aikaisin.</p>
<p>Matka on sen verran pitkä että joudun heräämään aika aikaisin ja unen määrä jää erittäin vähälle josta johtuen olen koko koulupäivän väsynyt ja ärtynyt</p>
<p>Minulla itselläni loppuu treenit kello 22 muutamana päivänä viikossa, joten seuraavana päivänä olen usein aamuisin väsynyt kun en kerennyt menemään ajoissa nukkumaan</p>
<p>Oikeasti ei jaksousta niin aikaisin. Aivot ei toimi ja ahdistaa</p>
<p>opiskelijat saivat enemmän nukuttua, edistäisi opiskelua</p>
<p>Jos koulu alkaisi 8:30 niin se olisi hyvä koska esim mulla on aika pitkä koulu matka enkä jaksaisi herätä aikaisin joka päivä</p>
<p>aivot ei oo valmiita vielä opiskeluun silloin</p>
<p>Aikaiset aamut on ärsyttäviä!</p>
<p>Aamulla oppilaat ovat väsyneitä eivätkä pysty keskittymään tunnin aiheeseen. Aikaisin aamulla oppiminen on vaikeaa.</p>
<p>Huomaan jaksavani paremmin koko päivän kun koulu ei ole alkanut 8</p>
<p>koska silloin on mahdollista nukkua paremmin</p>
<p>Nuorena on vaikeampaa nukahtaa aikaisin, ja herätyskin on aina aikaisin niin ei saa nukuttua melkein ollenkaan ja sitten ei myöskään opi mitään</p>
<p>Oppilaat ovat väsyneitä joka ikinen 8 aamu, sillä nuorten on hyvin vaikeaa nukahtaa aikaisin illalla. Väsymys huonontaa motivaatiota, saa pahalle tuulelle ja heikentää koulusuorituksia. Espoossa tai muualla kauempana asuvat opiskelijat joutuvat lähtemään kotoaan jopa kello 7.00, mikä aiheuttaa sen että monet nukkuvat alle 6 tuntia yössä. Aika ei vaan riitä nukkumiseen, kun pitäisi tehdä illalla koulujuttuja ja harrastaa tai käydä töissä. Myöhäisemmät aamut helpottaisivat varmasti satojen opiskelijoiden elämää.</p>
<p>koska nuoret tarvii unta aamuisin</p>
<p>Pitkä koulumatka, joten pitää nousta todella aikaisin</p>
<p>8 on liian aikaista, koska ei riitä aika kouluhommiin sekä tarpeeksi pitkään unenmäärään iltaisin jos pitää herätä jo 7</p>
<p>Jea</p>
<p>Kuten muissakin maissa, esim. Saksassa, koulupäivä kestää myöhempään ja mielestäni tämä tuo päivään tiettyä rytmiä ja valmistelee työhön.</p>
<p>Koulumatka on pitkä ja kun koulu alkaa klo 8 niin pitää herätä tosi aikaisin ja se on hyvin raskasta</p>
<p>Koulu voisi alkaa vaikka 8:45 sekin olisi mukavaa. Mutta ei että kaikki päivät alkaisivat 9:45</p>
<p>Se on liian aikaisin ja ihmiset tulevat todella paljon myöhässä tai ei ollenkaan aamutunnille ajantakia</p>
<p>Se olisi kaikinpuolin reilua, koska voi olla pitkä koulumatka jolloin</p>
<p>Haluan, että alkaisi 8.00 jälkeen mutta en myöskään halua olla koulussa 5 asti</p>
<p>Moni opiskelija valvoo myöhään illalla ja sen takia on parempi, että koulu alkaa myöhemmin, jotta opiskelijat saavat tarpeeksi unta ja jaksavat opiskella paremmin.</p>
<p>Enemmän unta ja virtaa koulupäivän ajaksi</p>
<p>Sen ärsyttävää ja väsyttävää herätä ennen 7:00 koska matka kouluun kestää kauan ja pitää syödä aamiainen ja tehdä kaikki aamuasiat (hampaitten pesu, daily goal lista, jne.). Siksi pitää siirtää koulun alkamista myöhempään aikaan.</p>
<p>Jos koulu alkaisi myöhemmin kuin klo 08:00, voisin nukkua pidempään, ja siten olisin pirteämpi opiskelemaan koulussa. Vaikka koulu päättyisi myöhemmin se ei haittaisi sillä voisin opiskella kotona myöhempään iltaan, menettämättä nukkumisaikaa.</p>

Koska silloin saa enemmän unta kun illalla jotuu tekemään koulu tehtäviä myöhään ja silloin myös nukkumaan meno venyy. Niin koulun alkaminen myöhemmin kun 8.00 olisi erittäin kiva
Koulun pitäisi alkaa vasta 9 koska nuorilla on helposti taipumus unirytmien nukkumisajan olevan klo 12-1 joka tarkoittaa sitä että jos koulu alkaa 8 pitää herätä klo 7 ja se tarkoittaa sitä että unta saa vain 6-7 tuntia!
Koska monilla oppilailta ei ole motivaatiota nousta niin aikaisin ja muutenkin sitten moni vain skippaa ekan tunnina ja menee vasta myöhemmin kouluun. Muutenkin kaikki ovat väsyneitä ja eivät jaksu keskittyä ja se menee siihen ettei kukaan tee mitään ja vain nukkuu ja on puhelimella!!!! POIS KASI AAMUT!!
Koska jos ei pööse aikasemmin nukkumaan kuin 22.30 nii saa nukkua ees vähän pidempään ja ei ole niin vaikea herätä ku on valosampaa.
Aamulla on vaikeaa herätä, koska matkoihinkin menee paljon aikaa ja pitää herätä jo kuudelta. Aivot eivät myöskään toimi kunnolla niin aikasin.
Ehdottomasti ei koulu aamuja 8.00-8.30. Sillä suorituskyky on paska ja koko päivän opiskelut menee pilalle unen puutteen takia. Harkat loppuu 22-15 ni yritä herää 6.45 ku oot 23.30 sängys.
Mitä aikaisemmin koulu alkaa, sitä väsyneempi on ja sitä huonommin oppii.
Opiskelijat tulevat virkeämpänä kouluun ja jaksavat keskittyä tunneilla pirteämmin ja motivoituneemmin!
Ei jaksu herätä aamulla.
8 aamut ovat minulle ja monille muille tuskaisia, koska unta ei usein tule ennen 12 ja unta pitäisi saada enemmän. Jos voisimme herätä myöhemmin, päivät olisi vireämpiä ja opiskelu sujuisi sulavammin!
koska herääminen on monelle nuorelle super vaikeaa minä mukaanlukien ja jos aamu alotuksia myöhästetään mulle ja varma monille muille tulee vähemmän aamu poissaoloja
Unen määrä on kasvavalle nuorelle tärkeää. Nuoret eivät välttämättä osaa käydä ajoissa nukkumaan, mutta osaavat nukkua pitkään.
Suurin osa teini-ikäisistä tarvitsevat keskimäärin 8-10 tuntia. Olen itse henkilö joka tarvitsee 10 tuntia unta. Koulu matka kestää 45min tarvitsen ainakin puoli tuntia aikaa valmistautua eli jos koulu alkaa klo 8:00 minun pitää herätä 6.45 eli jos haluan nukkua 10h pitää mennä sänkyyn 8:3
Tarpeellinen unen määrä on kasvavalle nuorelle tärkeää, joten myöhemmin alkavalla päivällä voi nukkua pidempään. Näin nuori saa enemmän unta, sillä emme osaa mennä aikasin nukkumaan.
koska koulumatka kestä joku 40 minaa siina saatanan ruuhkassa enkä kerkee mitään ja haluan olla ajoissa ja muutenkin nukkuu enemmän koska jos ei sitä unta yönaikana tule niin sitten nukun tunneilla ja sit se on voi voi ku valmistun sitte neljän vuoden päästä ja sitä mä en kyllä halua
Läksyissä menee useasti myöhään. En aina saa riittäviä yöunia.
Jos koulu alkaisi myöhemmin ehtisi nukkua pidempään ja olla virkeämpi.
haluaisin että koulu alkaisi esimerkiksi 8:30 tai 8:45, koska se helpottaisi aamuja. toisaalta en haluaisi että aikaisimmat kouluaamut olisivat 9:45 koska muuten koulupäivät loppuisi tosi myöhään.
Suuri osa nuorista ei saa tarpeeksi unta kun pitää herätä kuuden tai seitsemän maissa kasi aamuna.
Hyvin harvoin pääsen opiskelijana velvollisuuksista johtuen nukkumaan ennen klo 11. Joskus voi venyä jopa 12. Olen huomannut myös, että kanssaoiskelijani ovat hyvin väsyneitä aamutunneilla, ja harvemmin aamutunneista tulee mitään, lukuunottamatta hyvin aamuvirkkuja yksilöitä. Huomaan myös, että kun koulupäivä alkaa 9 tai myöhemmin, olen nukkunut paremmin ja opiskelu onnistuu paremmin.
Olen aina väsynyt kun menen aamuisin kahdeksaan jos koulu alkaisi joka päivä 9.45 se helpottaisi koulunkäyntiä merkittävästi.
Riittävä unen määrä on nuorelle erittäin tärkeää. Kun päivät alkavat myöhemmin saa nuori nukuttua tarpeeksi pitkään, ja oppimistulokset voivat mahdollisesti parantua.
Minusta tuntuu, että olen joka päivä väsynyt koulussa, joten olisi ihanaa jos saisi nukkua pidempään.
Nuoret eivät saa tarpeeksi unta.

Tämä on talvisin hyödyllistä
en koe olevani tarpeeksi virkeä 8.00, että olisin valmis vastaanottamaan minulle tärkeää ja opettavaista informaatiota, jota opetuslaitokseni minulle suo
Olen aina väsynyt klo 8 aamuina, joten koen etten pysty opiskelemaan samalla tavalla.
Aamulla on vielä niin väsynyt, varsinkin talvella kun on pimeämpää, ja tämä on näkyvästi vaikuttanut esim. keskittymiskykyyn. Kun on väsynyt on helpompi vain nukahtaa tunnille tai alkaa puheskelemaan kavereiden kanssa.
8.00 on liian aikainen kellonaika, koska en ole aamuvirkku joten saan paremmin aikaa aamu- ja iltapäivästä.

Opiskelijoista, jotka eivät kannattaneet 8:00 alkavista aamuista luopumista, vastauksensa halusi perustella 108. Alla on koonti vastausten perusteluista.

Tahdon lähteä koulusta aikasemmin sen sijaan että tulisin myöhemmin
Tulee aikaisemmin kouluun, pääsee aikasemmin koulusta.
Kouluamujen alkua ei pitäisi myöhäistää, koska se tarkoittaa päättymisajan myöhästymistä eli vapaa-ajan vähenemistä
En pitäisi tätä hyvänä vaihtoehtona, koska silloin myös päivät loppuisivat myöhemmin
Sinänsä jos miettii, olisi kiva kun koulut alkaisivat aina myöhemmin. Mutta loppujen lopuksi kun miettii koko päivän kulkua, olisi kivempi aina aloittaa aikasemmin jotta pääsisi aikasemmin pois koulusta ja jäisi aikaa muulle hommalle.
Koulu loppuu myöhempään jos koulu alkaa myöhemmin ja iltapäivällä ei ehdi treeneihin. Läksyjen tekoon kuluu koko ilta ja aikaa ei ole kavereiden kanssa muuten kuin viikonloppuisin.
Oppilaiden iltainen vapaa-aika vähenee. Harrastuksiin jäätävä aikaa.
En halua, koska silloin päivät loppuisivat myöhemmin
Mielestäni on parempi tulla aikasemmin kouluun, jotta pääsee aikasemmin lepäämään ja tekemään läksyjä. Vaikka koulu alkaisi myöhemmin ei tarkoita että on nukkunut tarpeeksi, sillä monet valvovat yöllä pitkään.
Jos koulupäivät alkaisivat myöhemmin, loppuisivat ne myöhemmin iltapäivällä.
Haluan päästä mahdollisimman aikaisin koulusta jotta jää aikaa muille asioille
silloin koko päivän loppuu myöhemmin eli menee myöhemmin nukkumaan eli sitten alkaisi vaatia entistä myöhempää alkamisaikaa..
En halua, että koulu alkaisi myöhemmin, koska siinä tapauksessa koulu loppuisi myöhemmin.
Koulu loppuu aikasemmin, jos menee aikasemmin kouluun.
En halua olla koulussa kuuteen asti.
Mielummin herään aikaisin kouluun ja pääsen aikasemmin koulusta, jolloin iltapäivästä jäisi aikaa muuhun, kuten enemmän aikaa läksyjen tekoon ja harrastuksiin kuin venyttäisimme päivää pidemmälle siitä syystä, kun voimme nuoret "nukkua myöhempään".
En kannata koulupäivien myöhentämistä, sillä silloin opiskelijat joutuvat olemaan myöhempään koulussa, eivätkä jaksa keskittyä, kun koulu kestää pidempään. Opiskelijat eivät myöskään ehdi tekemään mitään muuta, koska koulujuttujen tekeminen myöhentyisi, joka johtaisi siihen että jaksaminen heikentyisi. Harrastuksiin ei ehdittäisi ja ne myös loppuisivat monelta.
Ei kiinnosta lähteä koulusta kello 5 :(Menkää aikaisemmin nukkumaan :)
Haluan päästä mieluummin aikasemmin

<p>Klo 8 alkavat päivät ovat raskaista varmasti monille. Mutta kun tulee talvi ja pimeää menen mielummin pimeässä kouluun kun tulisin pimeässä pois. Ei sillä ole niin paljon väliä alkaako se koulu 8 vai 9 valoisuus on melkeempä sama. Menee nukkumaan tarpeeksi aikaisin niin 8 aamu tuntuu samalta kun 10 aamu.</p>
<p>pääsee aikasemmi</p>
<p>en kannata, koska sitten opiskelijoiden työpäivä jatkuisi pidempään illalla, joten joutuisimme olemaan koulussa myöhempään. Tykkään aikaisista aamuista, ne antavat ryhtiä päivään ja päivässä ehtii tehdä enemmän jos aloittaa aikaisemmin.</p>
<p>koulu päivät venyy liian pitkäksi vapaa aikaa ei jää yhtään</p>
<p>Siksi, että jos koulupäivä alkaa myöhemmin, se myös loppuisi myöhemmin. Olen huomannut, että pystyn keskittymään paremmin aamutunneilla kuin iltapäivällä.</p>
<p>Olen sitä mieltä, että koulupäivän alun lykkääminen ei vaikuta suurimpaan osaan nuorista.</p>
<p>En halua, että opiskelijoiden työpäivä alkaa klo: 8:00 jälkeen. Syy tähän on se, että sitten koulupäivät päättyvät myöhemmin. Kun koulupäivät päättyvät myöhemmin voi monilla mennä harrastukset esim. treenit tai joku tärkeämpi tapahtuma väliin. Kun koulupäivät päättyvät myöhemmin, niin tulee kotiin myöhemmin ja jää läksyjen tekemiseen ja lukemiseen vähemmän aikaa ja vähemmän aikaa hengailta kavereiden kanssa. Miettikää eri näkökulmissa näitä asioita ja toivottavasti teette oikean päätöksen!</p>
<p>Ei koska siitä ei hyödy mitään päivät pysyvät samanpituisina ja koulupäivän lopulle jää vähemmän vapaa-aikaa</p>
<p>Jos koulu alkaa myöhemmin se loppuu myöhemmin joten haluan mielummin aikaisemmin kouluun jotta illalla enemmän aikaa harrastuksille.</p>
<p>Vaikka aamusin herääminen onkin usein hankalaa olen huomannut kaikkien keskittymisen olevan paljon parempi aamutunneilla kuin myöhemmillätunneilla, jolloin kaikki ovat jo väsyneitä ja tahtovat kotiin. Lisäksi vaikka itse olenkin huono heräämään aamuisin menisin mieluummin aikaisin kouluun ja pääsisin aikaisemmin.</p>
<p>Mielummin aloitan aikaisemmin kuin lopettaisin myöhemmin.</p>
<p>Tietenkin olisi kivaa, jos koulu alkaisi aina myöhemmin kuin klo 8:00. En kuitenkaan halua koulun loppuvan myöhemmin iltapäivällä, minkä vuoksi vastaukseni on kielteinen.</p>
<p>Minulla on päiviä usein, jotka ovat 8.15-16.00. Mikäli koulupäivät alkaisivat esim yhdeksältä, olisi päivät paljon pidempiä enkä välttämättä näkisi varsinkaan talvella päivänvaloa ollenkaan, saati ulos muutenkaan</p>
<p>Opiskelijoiden työpäivä saa alkaa ajoittain jo kahdeksalta, jotteivat kaikki iltapäivät venyisi pitkiksi. Nuoret kuitenkin valvovat myöhään, joten jos viikossa ei ole myöhempiä aamuja, kasaantuu negatiivisesti vaikuttavaa univelkaa runsaasti.</p>
<p>Klo. 8:00 on hyvä aika aloittaa opiskelu. Monissa työpaikoissa työt alkaa siihen aikaan ja muutenkin jos koulu alkaisi myöhemmin se myös kestäisi pidempään ja menisi harrastusten päälle.</p>
<p>Jos koulupäivät alkaisivat aina myöhemmin, kuin kello 8, ne päättyisivät lähes aina hyvin myöhään. Tällöin ei jäisi kovin paljon aikaa tehdä muuta.</p>
<p>Monilla meistä on vaikeaa öisin saada nukuttua, joillain meistä menee harrastuksiin tai töihin pitkään ja sitten pitäisi viedä jaksaa tehdä koulutyöt eikä niihinkään mee jotai 20min. Jotkut meistä asuu kaukana koulusta mikä tarkoittaa, että meidän pitäisi herätä suunnilleen 2h ennen koulun alkamista.</p>

Päivät kestäisivät pitempään, jolloin illalla oleviin harrastuksiin tms. muuhun aktiviteetteihin jäisi huomattavasti vähemmän aikaa. Myös jos klo 8 aamut poistettaisiin kokonaan, oppilaat menisivät tod. näköisesti myöhemmin nukkumaan ja yleinen "rutiini" siirtyisi yhä myöhemmäksi - koska kouluun ei tarvitsisi nousta "aikaisin". Työelämässä, varsinkin töissä jota opiskelijat tekevät, on normaalia että päivä alkaa vaikka jo klo 6. "Aikaisten aamujen" eli klo 8 poistaminen tekisi meistä ehkä pidemmällä aika välillä laiskoja ja meitä puskettaisiin jatkuvasti takaisin mukavuusalueelle. Oppilas pitää totuttaa työntekoon ja siihen, että joskus saattaa olla aikainen herätys. Klo 8 ei edes ole niin "kauhean" aikainen edes.

Uskon myös, että tällä olisi negatiivinen vaikutus oppilaiden jaksamiseen. Kun koulu alkaa myöhempään, nukkumaan voi mennä yhä myöhempään. Klo 8 aamut ovat ainoita, jolloin oppilaat menevät "normaaliin" ihmisten aikaan nukkumaan. Tästä on elävänä todisteena koko ystäväpiirini. Iltaisin sometettaisiin yhä pidempään "koska hei, eihän mulla ole edes kasin aamua huomenna!!!!" Tästä syystä vastustan uudistusta ja se olisi mielestäni erittäin huono. Ottaen huomioon nyky-nuorison toimintamallit, en usko uudistuksella olevan positiivisia vaikutuksia. Tämä voisi toimia ehkä ala-aste ikäisillä, mutta ei enää lukiossa.

T. Alppilan lukiolainen

Mielestäni kahdeksan aamu ei ole liian aikainen.

Päivällä on enemmän aikaa jos kouluun menee aikaisin, sillä silloin myös pääsee aikaisemmin.

Rehillisesti keskityn henkilökohtaisesti vähän enemmän aamuisin kuin iltapäivällä tai neljän päivinä ja oletan nyt et jos jos kasin aamu työnnetään eteenpäin nii päivät pitenee, joka olis mulle iha kauheeta enkä keskittyisi ollenkaan. Mun mielestä esim. juhlatilaisuudet ku pitää tulla kouluu joskus 8-9 nii niitä vois työntää vähä myöhemmäksi! Mut muuten, vaikka en oo 8 aamun suurin fani, en usko et se auttaa kovin paljon.

aikasemmin pois

No silloin myös päivät loppuisivat myöhemmin eikä jäisi aikaa tehdä mitään enään koulun jälkeen.

Itse olen sitä mieltä, että koulupäivä voisi alkaa klo 8 ja päättyä aikaisemmin.

Vaikka on kauheaa tulla aamulla aikaisin kouluun niin kun tullaan aikaisin päästään aikaisin ja nuorille jää enemmän aikaa illemalle.

En kannata sitä, koska jos koulu alkaa myöhemmin niin silloin se kestää myös pidempään.

Ei! Koska jos koulu alkaisi myöhemmin, niin se myös loppuisi myöhemmin. Ja on kivempaa ehtiä ajoissa harrastuksiin ja päästä aikaisemmin kotiin. (^:

Koulupäivän päättyminen mahdollisimman aikaisin on minulle tärkeää, enkä halua niiden päättyvän myöhemmin kuin nykyään.

Kun koulupäivät alkavat aikaisin, jää valoisaa aikaa koulun jälkeen enemmän, joka kannustaa ulkoilemaan. Lukiossa varsinkin pystyy kurssivalinnoilla vaikuttamaan aamujen alkamisajankohtaan. Jos koulupäivän alkamisajankohtaa siirretään klo 8 myöhemmäksi tämä varmaankin tarkoittaisi, että koulupäivää ei pysty edes omasta tahdosta riippumatta aloittamaan aikaisin (eli klo 8). Nykyään tilanne on siis se, että koulupäivän pystyy aloittamaan aikaisin, mutta sen pystyy myös, varsinkin lukiossa, aloittamaan myöhemmin. Jos koulupäivien ajankohtaa siirretään myöhemmäksi, ei oppilaalla ole edes mahdollisuutta aloittaa koulupäivää aikaisin, kun kaikilla alkaa koulupäivä myöhemmin.

Koska muuten loppuisi koulupäivä myöhemmin.

Mukava päästä ajoissa kotiin.

Olen mielummin aikaisemmin koulussa, jotta pääsen aikaisemmin kotiin.

Koulu kestäisi pitempään

Kun koulu alkaa myöhään niin opiskelijat menevät myös nukkuu myöhään

Koulun pitäisi alkaa kuudelta aamulla.

En halua että päivät pitenevät

Kuuden aamut o jees
Opiskelijoiden työ päivien ei täytisi alkaa myöhemmin, koska
1. tähän systeemiin on jo totuttu
2. Mitä aikaisemmin se alkaa sitä myöhemmin se loppuu, mikä aiheuttaa väsymystä monelle ihmiselle.
Vapaata aikaa myös jää vähemmäksi juuri tämän takia.
3. Vaikka koulu alkaisi 9.15 8 sijasta, niin se ei välttämättä muuta paljon mitään
4aamut kyl nappais
Muuten koulupäivät loppuisivat myöhempään tai välitunteja lyhennettäisiin.
Jos koulut alkaisivat myöhemmin, joutuisi koululla myös olemaan myöhempään.
Aikainen herätys valmistaa työelämään
Minulle kelpaisi kyllä alkamisaikojen myöhästäminen, mutta en näe vaan realistisina, että se saataisiin mahdutettua järkevästi yli 6 kurssin per. jakso kurssitarjoittimeen. Pahimmillaan olisi koulupäivät viiteen asti, mitä tuskin kukaan haluaa.
Jos koulu alkaa myöhemmin niin se myös loppuu myöhemmin jota en halua joten ei mitään koulun alun myöhistämistä
Ettei koulu loppuisi myöhemmin.
Kouluun on parempi tulla aikaisemmin kuin, että koulu loppuisi myöhemmin.
Koska en haluaisi olla koulussa sitten myöhempään jos alkaa myöhemmin kuin 8.
Minusta opiskelijan vapaa aika on tärkeätä siitä edes tunnin menettäminen on pahaksi
Koska en halua koulupäivän jatkuvan pitkään.
jos alkaa myöhemmin, loppuu myöhemmin
en haluaisi olla koulussa myöhempään jos alkaisi myöhemmin kuin 8
Kouluun on parempi tulla aikaisemmin ja päästä aikasemmin kuin sen että aloitetaan tunti tai kaksi myöhemmin ja päästään pari tuntia myöhemmin noin 17.00-18.00.
Loppuu myöhemmin
Opiskelijat, jotka tulevat Helsingin ulkopuolelta joutuvat heräämään kohtuuttomiin aikoihin. Opiskelua Helsingissä kuitenkin kannatetaan ja Helsingin kouluista saa usein enemmän irti kuin pienten kylien kouluista, jonka vuoksi joillain ihmisillä koulumatka on pitkä.
herään jo klo 5.00 JOTEN HALUAISIN KOULUN ALKAVAN JO KUUDELTA kiitos.
Kosk päivät loppuisivat niin myöhään, ettei sen jälkeen kerkeisi enään töihin yms.
Koska koulupäivistä tulisi muuten tosi pitkiä tai ne loppuisivat myöhään ja koulun jälkeen ei ehtisi tekemään yhtään mitään ja mulla ei riittäisi aika harrastuksiin. Ehdottomasti ei!
Mieluummin aikasin kouluun ja aikasin pois, kuin myöhemmin kouluun ja myöhemmin kotiin
Haluan mielummin, että koulupäivä alkaa aikaisin jotta koulupäivä ei kestä niin pitkälle.
Jää ilta muihin asioihin. Kukaan ei kuitenkaan lähde ulos klo 8.15
En halua olla myöhempään koulussa... liian rankkaa jos koulu loppuisi neljän-viiden aikaan!
En halua päästä myöhään koulusta kotiin. Mielummin aikaisemmin kouluun ja aikaisemmin myös pois!
Koulupäivät pitenevät iltaa kohden eikä harrastuksille jää aikaa
Liia myöhää menee koulu mut vois alkaa 8.30
En halua jäädä illalla myöhemmin kouluun.
Koulu alkaa 07:00 parempi ja pääsee aiemmin
Mielestäni ei varsinkaan lukiossa, koska voi itse päättää omasta lukujärjestyksestä ja siitä monelta haluaa että koulu alkaa.
En pidä pidemmistä koulupäivistä
haluan mieluummin tulla aiemmin ja päästä aiemmin. Mielestäni pitäisi ottaa käyttöön 7n aamut
Nykyinen on sopiva minulle.

Jos on pidemmät koulupäivät ei iltaisin ehdi tehdä enään mitään tai lukea kokeisiin, esimerkiksi henkilöt, jotka asuvat kauempana joilla on pitkä matka.
kivempi päästä aikaisin
iltapäivällä jää enemmän aikaa jos alkaa 8
päivällä on niin paljon tekemistä, etten halua koulun siirtyvän myöhemmälle päivälle
Jos päivät alkavat 8 ne loppuvat aiemmin
Muuten koulupäivistö tulee niin pitkiä
Haluan päästä aikaisemmin koulusta, en myöhemmin
Jos se tarkoittaa sitä että sitten koulupäivä loppuu myöhemmin niin se on huono asia koska yleensä klo 5 alkaa ihmisellä harrastukset ja muut jutut esim lääkäri aika, niin silloin koko pv menee koulussa olemiseen + sen jälkeen joutuu tehdä koulujuttuja himassa joka vie koko illan. Jos ihmiset on niin vitun laiskoja ettei jaksakaan herätä kouluun kahdeksi niin sitä kannattaa mennä jonneki iltalukioon
Koska mieluummin sillee että koulu loppuu aikasemmin!
En halua että työpäivää venytetään iltaan aamusta otetulla ajalla. Koulupäivän venyttäminen vie töiden teon mahdollisuuden arkipäivinä
Ei missään nimessä. Oppilaat vain valvovat tunnin pidempään yöllä jos alkamisaikaa siirretään. Opiskelijoilla on harrastuksia iltapäivällä.
Mielestäni olisi kivempi jos alkaa aiemmin ja loppuu aiemmin, kuin, että alkaisi ja loppuisi myöhemmin, koska minullakin on harrastus koulun jälkeen ja en välttämättä ehtisi sinne jos koulu loppuu niin myöhään.
8:30 aamu mieluiten
Koulupäivä jatkuisi pitempään
en halua, että koulupäivät jatkuva pidemmälle iltapäivään
Jos päivä alkaa myöhemmin niin silloin ei jaksakaan tehdä läksyjä kun pääsee koulusta myöhemmin illalla. Opiskelijan oma vastuu herätä aikaisin ja mennä nukkumaan niin, että saa tarpeeksi unta. Päivää menee hukkaan jos tullaan kouluun myöhemmin.
treenit alakavat illemmalla niin en kerkeä jos koulu loppuu myöhään
turhaa muuttaa aikoja kun voi oppia hyvän unirytmän, eikä tätä juuri opeteta koulussa.

Helsingin kaupungin lukioiden rehtoreille ja opettajille suunnattuun kyselyyn vastasi yhteensä 47 henkilökunnan jäsentä. Vastaajista 6 oli rehtoreita ja 41 opettajia. Keskimääräinen vastausaika oli 5:19 minuuttia.

Olen

[Lisätietoja](#)

● rehtori	6
● opettaja	41
● Muu	0



Kyselyyn vastanneista rehtoreista ja opettajista 22 (noin 47 %) kannatti kello 8:00 alkavista aamuista luopumista. Vastanneista 25 (noin 53 %) ei kannattanut opiskelijoiden työpäivän alkamista myöhemmin kuin klo 8:00.

Kannatan luopumista lukiolaisten klo 8:00 alkavista aamuista eli työpäivän alkamista myöhemmin kuin klo 8:00.

[Lisätietoja](#)

● kyllä	22
● ei	25



Vastanneista suurin osa oli sitä mieltä, että lukiolaisten työpäivän alkaminen myöhemmin kuin kello 8:00 on mahdollista toteuttaa lukujärjestyksessä. Kaikki kyselyyn vastanneista rehtoreista olivat sitä mieltä, että varhaisista aamuista luopuminen on mahdollista toteuttaa lukujärjestysteknisesti.

Lukiolaisten työpäivän alkaminen myöhemmin kuin klo 8:00 on mahdollista toteuttaa lukujärjestyksessä.

[Lisätietoja](#)

● kyllä	32
● ei	15



Kyselyyn vastanneista Helsingin kaupungin lukioiden rehtoreista ja opettajista yhtä lukuun ottamatta kaikki perustelivat vastauksensa. Alla on koonti opiskelijoiden työpäivien aikaisista aloituksista luopumista kannattaneen 22 henkilökunnan jäsenen perusteluista.

Helsingin luonnontiedelukiossa koulutyö alkaa klo 8.30. Käytäntö on havaittu hyväksi jo useamman vuoden aikana. Tämä mm. tasoittaa ruuhka-ajalla olevaa julkista liikennettä.

Kaikki koulujen aikatauluasiat perustuvat ihmisten välisiin sopimuksiin. Näitä voi ja pitää voida muuttaa tarpeen vaatiessa. Omassa koulussani olemme tekemässä jo muutossuunnitelmaa - koulupäivä alkaisi 8.30 ensi syksystä alkaen.

8.30-9.00 voisi olla hyvä kompromissi harrastusten ja teinien unirytmien kanssa

Mikäli myöhäistämistä harkitaan, puoltaisin tuntien alkamista viimeistään klo9. Uskon, että myöhäistäminen tarkoittaisi tuntien pitkittymistä iltapäivään ja alku iltaan, mikä haastavoittaa arjen muita aikatauluja.

jotkut välitunnit ja lounasaika voi hieman lyhentää. Etenkin tänä syksynä on ollut monille hankalaa olla ajoissa koulussa jos asuu vähän kauemmin (lukioissa aika tyyppillistä) VR:n uuden aikataulun takia. Kehyskunneista on vaikeaa tulla ja olla 8.15 paikalla, etenkin kun junat myöhästelee. Krooniset myöhästelijät ovat aina myöhässä, mutta monille muille päivän alusta tulee vähemmän stressaavaa.

Tälläkin hetkellä aloitamme 8.15. ja pisimmillään jatkuu 16.15 asti. Jos alkamisajan siirtäisi klo 8.30:een olisi fiilis positiivisempi, mutta päivä ei pitenis liikaa vaan se voisi päättyä noin klo 16.30. Jos päivät aloitettaisiin vasta klo 9.00., olisi väistämätöntä jatkaa päiviä noin klo 17 asti; luulen, ettei tämä miellyttäisi moniakaan.

Lasten ja nuorten (ja myös aiksisten) unirythmi on muuttunut viimeisten vuosikymmenien aikana niin, että valvotaan pidempään(mm. uusi tekniikka valvottaa nuoria). Siksi pidän klo 9.00 alkavaa koulutyön alkua perusteltuna. Tämä on myös yleinen käytäntö monissa Euroopan maissa sekä esim Yhdysvalloissa. Tämä tarkoittais sitä,että joinakin päivinä koulu loppuisi vasta klo 17.00. Uskon, että myöhäisempi aamu on parempi vaihtoehto kuitenkin

Normaalit oppitunnit voidaan aloittaa kello 8 jälkeen. Olettaisin, että kaikissa lukioissa onkin jo näin. Erylystehtävälukioissa osa kursseista alkaa jo ennen kahdeksaa ja syynä on esimerkiksi urheilun asettamat vaatimukset.

Olen liikunnanopettaja. Aamukahdeksalta alkavat tunnit ovat tuskaa niin oppilaille kuin itsellenikin, sillä keho on puoliuunessa. Etenkin tämä pätee pimeään vuodenaikaan. Ehdottomasti 08 aamuista on luovuttava. Itse kannatan aamujen myöhäistämistä 9.30-10 välille. Kiitos, että kysytte mielipidettämme! :)

Tunnit voisivat alkaa vasta kello 9.00, jolloin paremmat yöunet olisivat taattu.

8.15 on hyvä aika, jottei toisaalta iltapäivä veny liian pitkäksi. Ei missään nimessä myöhemmin kuin 8.30. Opiskelijat tarvitsevat tauot oppituntien väliin, niistä ei voi yhtään karsia ilman, että koulupäivät käyvät todella raskaiksi - niin opiskelijoille kuin opettajille.

Opiskelijat myöhästyvät sankoin joukoin klo 8 alkavilta tunneilta.

Meillä päivät alkavat 8:15 eikä siinä ole tietääkseni mitään lukujärjestyksellisiä ongelmia.

Nuoren uni-valve -rytmi on viivästynyt jo luonnollisistakin syistä. Tämä näkyy varsinkin talviaikaan lukiolaisten poissaoloina ja myöhästymiseinä aamutunneina. Kun poissaoloja kertyy liian paljon, kurssit keskeytyvät ja opinnot hidastuvat. toisaalta ne nuoret, jotka ovat raahatuneet aamutunnille (lukiossamme alkaa 8.15) ovat väsyneitä, ja oppiminen on tehotonta. Kahdenkymmenen lukio-opetusvuoden kokemuksella olen huomannut, että n klo 9 aikaan tapahtuu jonkinasteista virkistymistä. Ehdottaisin, että lukiossa koulut alkaisivat klo 9.

Tällä hetkellä koulu alkaa kello 8:15. En missään nimessä toivoisi, että koulu alkaa kello 8:00 millään kouluasteella. Sen sijaan 8:15 on mielestäni ok.

Ehdotan, että mikäli aloitusaikaa siirretään, sitä myöhäistetään maltillisesti 15-45 min myöhäisemmäksi.

Lukujärjestyksessä tämä tarkoittaa sitä, että päivän päättymisaika siirtyy automaattisesti saman verran myöhäisemmäksi.

Tämä tulee vaikuttamaan alakouluikäisillä iltapäiväkerhon ajankohtaan (positiivinen muutos), iltapäiväkerhon ohjaajien työaikaan ja mahdollisten iltapäiväharrastusten ajankohtiin (salivaraukset yms). Yläkoululaisten osalta muutos vaikuttanee myös (urheilu)harrastusten ajankohtiin (?).

Opettajien ja työntekijöiden osalta tämä tulee vaikuttamaan niin, että tulee tarve pitää lapset myöhempään päiväkodissa, joka taas tulee vaikuttamaan päiväkotihenkilöstön työaikaan.

Itse asun Suomenlinnassa, jossa päiväkotit sulkeutuu kello 17 ja tällöin minun on oltava 16.40 lautassa matkalla kotiin. Mikäli koulu päättyy myöhemmin kuin 16.00, se ei ole mahdollista. Lisäksi jokainen, pienikin, muutos työpäivän ajoituksessa saattaa johtaa työmatkan pidentymiseen jopa 30 minuutilla /suunta (koska vuoroväli on 40-60 min). Toistaiseksi aikataulut ovat sopineet koulun työjärjestysrytmiin.

Kokemusta on myöhennyksestä aamusta, jolloin koulu on alkanut 8.30. Mielestäni tuo pienikin myöhennys on suuri asia aamulla. Opiskelijat saavat kaivatun lisän aamu-uniinsa ja tunneilla on virkeämpää porukkaa.

Osa tulee kovin pitkältä kouluun, joten on tarpeen aloittaa myöhemmin.

Harva lukio aloittaa 8:00, yleensä 8:15 tai 8:30.

HUOM! En haluaisi että koulu alkaa myöhemmin kuin 8:30.

Alkamisaika 8.30 on jo nyt voimassa Helsingin kaupungin lukioissa.

Opiskelijat ovat väsyneitä aamutunneilla, ja pahimmassa tapauksessa he jättävät kokonaan tulematta niille.

Tälläkin hetkellä aamun ensimmäinen oppitunti alkaa klo 8.15, mutta lukujärjestyspohja ei tunnu vielä ihan mahdollittoman täydeltä, joten varmaan vartin verran ainakin saisi aamua myöhäistettyä helpostikin. 8.30 tai 9.00 olisi mielestäni hyvä aika aloittaa päivän ensimmäinen tunti. Kovin paljoa ei kuitenkaan voi siirtää, ettei hommasta tule hölmöläisten peiton jatkamista kaiken muunkin (vapaa-ajan, harrastusten, läksyjen) siirtyessä myöhemmäksi. Kuitenkin lukiolaisilla on usein esim. harrastusryhmissä myöhäisemmät harjoitusajat kuin nuoremmilla lapsilla, joten vaikka koulupäivä jatkuisi hieman myöhempään, ei harrastusaika automaattisesti siirtyisi samalla. Harrastusseuroissa iltapäivän aikaisemmat ajat on yleensä varattu nuoremmille harrastajille, ja kun ikää tulee lisää, harrastusaika myöhentyy. Itse valmennan uimaseurassa, ja kun nuorimpien lasten vuorot on pakko sijoittaa iltapäivän alkuun, jotta lapset ehtivät ajoissa nukkumaan, niin lukioikäisten harjoitusvuorot alkavat kuudelta, seitsemältä tai vasta kahdeksalta illalla.

Alla on koonti opiskelijoiden kello 8:00 alkavien työpäivistä luopumista vastustaneen 25 henkilökunnan edustajan perusteluista.

Jos koulu alkaa aina aikaisintaan klo 9, venyvät koulupäivät vastaavasti iltoihin. Tällöin törmäisimme klo 17 loppuviiniin päiviin, jolloin moni olisi koona vasta vähän ennen kuutta. Itse pienen päiväkotilaisen äitinä koen mahdolltomaksi tilanteen, jossa työpäiväni päättyisi klo 17 ja päiväkotit sulkeutuu samaan aikaan. Monilla nuorilla on myös harrastuksia heti koulun jälkeen ja pitkään venyvät koulupäivät tekisivät arjesta hankalaa.

Minusta koulupäivän aloitus klo 8.15 tai miksei vielä 8.30 myös sujuisi. Koulupäivää ei myöskään oikein voi keskeltä tiivistää, sillä sekä opiskelijat että opettajat tarvitsevat taukoja päivään.

En pidä hyvänä sitä, että koulupäivä päättyy vasta klo 17. Opiskelijoiden poissaolot lisääntyvät ja näin ollen oppimistulokset heikkenevät, koska heidän on kiirehdittävä harrastuksiin ja töihin kesken koulupäivän.

On mahdollista, mutta päivät venyvät toisesta päästä. Otettava huomioon esimerkiksi koulujen iltakäyttäjät (aikuislukio)

Jo näillä aikatauluilla (kun tunnit alkavat aikaisintaan 8.15) voi koulupäivä jatkua osalla klo 16.55 asti. Jo tämä aikataulu aiheuttaa keskittymisvaikeuksia iltapäivällä ja hankaloittaa huomattavasti harrastusten ja koulun yhteensovittamista. Monet joutuvat neuvottelemaan erityisjärjestelyjä koulussa iltapäivän myöhäisimmillä kursseilla, jotta ehtivät osallistua tarpeeksi ja pysyä kurssilla mukana sekä harrastaa. Olisi epäreilua laittaa nämä opiskelijat valitsemaan harrastusten ja koulun välillä vielä suuremmassa määrin kuin mitä he jo nyt joutuvat tekemään.

Myöhästymiset vain siirtyvät esim. klo 9.00. Oppilaat oppivat paremmin aamutunneilla kuin iltapäivän tunneilla.

Moni lähtee jo nyt tunneilta etuajassa töihin. Koulussamme myös osa opiskelijoista karttaa esim. perjantain iltapäivätunteja, jotka kuitenkin loppuvat jo klo 14.30.

Koulu voisi alkaa jo 7.30, jotta iltoihin jäisi enemmän koulun ulkopuolista aikaa.

Koulupäivä alkaa meillä nykyään kello 8:15. Seuraava tunti alkaa klo 9:45. Jos ensimmäinen oppitunti ei enää voisi alkaa klo 8:15, pitenisi koulupäivä iltapäivään. Tämä olisi iso ongelma, koska luokkatilat eivät riitä. Samassa rakennuksessa toimii aikuislukio, jonka kursseista osa alkaa jo aikaisin iltapäivällä. Tilaongelmien lisäksi luokkien siivous muuttuisi entistäkin hankalammaksi. Koulupäivien mahdollinen piteneminen on myös haastavaa niille opettajille, joilla on pieniä lapsia päivähoidossa, koska useimmat päiväkodit sulkeutuvat klo 17. Opettajille ei pysty laittamaan tuntikiertokaaviosta opetustunteja niin, että pienten lasten vanhemmat pääsisivät pois töistä aikaisemmin kuin muut. Koulupäivien pidentämisen sijaan opetusmenetelmien monimuotoisuus mahdollistaa jo nyt sen, ettei opiskelijoiden aina tarvitsisi tulla koululle, vaikka oppitunti alkaisikin klo 8 aikoihin.

Nyt koulupäivä alkaa klo 8.15 ja se toimii aivan hyvin.

Päivät pidentyvät mikä pidentää samalla nukkumaan menoaikaa. Hyöty siis olematon.

Peruskoulussa ja lukiossa on paljon yhteisiä opettajia, tuntien yhteensovittaminen vaikeutuisi. Koulupäivätkin venyisivät klo 17 saakka.

Kyllähän se on, jos päivä pitenee toisesta päästä.

Jos työpäivän alkamista myöhästetään, tulee lukiolaisen päivästä pitkiä, jopa viiteen kestäviä. Sen pääälle kun lasketaan vielä harrastukset, jää vapaa-ajalle tai läksyihin vähän aikaa tai ne pitää tehdä yömyöhään. Koulupäivien myöhäistäminen ei siis palvele lukiolaista.

Hyvä valtuustaloite. Mitä myöhemmin koulupäivä alkaa sitä myöhemmin se myös loppuu. Koulupäivä ei voi olla 10-14, vaikka se olisi kaikista tosi kivaa. Miten käy lukiolaisten harrastusten, jos päivä päättyy klo 17.

Lukiossa koulupäivät ovat pitkiä jo nyt, vaikka koulu alkaa klo 8 tai hieman sen jälkeen. Jos koulu alkaisi myöhemmin, koulussa oltaisiin kuuteen ja sen jälkeenkä. Pisimmät päivät ovat nyt jo viiteen. Käytännössä kolmen jälkeen on niin väsynyttä porukkaa, että useimmat tunnit sen jälkeen ovat hieman turhia. Lukiolaisen työpäivä jatkuu vielä kotonakin, läksyjä on paljon. Jos koulusta pääsee jatkuvasti myöhemmin, harrastukset ja läksyjenteko myöhäistyvät ja nukkumaanmeno siirtyy entisestään. En usko, että tunnin siirto auttaisi yhtään mihinkään, vaan opiskelijat olisivat ihan yhtä väsyneitä, koska eivät kuitenkaan menisi nukkumaan yhtään aikaisemmin. Monella lukiolaisella on myös pitkä koulumatka, moni keskustan lukiolainen tulee naapurikaupungeista. Koulumatkaa on pariakin tuntia päivässä menen tullen. Tämä tarkoittaisi, että pahimmillaan oltaisiin kotona vasta seitsemän korvilla. Entäpä sitten ruokailut päivän mittaan. Jos koulu jatkuu yli neljän, pitäisi nuorille olla jo toinen ateria, jonka he normaalisti syövät kotona viiden kuuden aikaan. Omasta koulustamme on välipalamyyntikin hävinnyt kokonaan, joten eväilläkö mentäisiin ja missä niitä säilyteltäisiin koko päivä? Pitkät päivät vaikuttaisivat myös väistämättä perhe-elämään, yhteisiin aterioihin ja pahimmillaan lakkauttaisi monen harrastuksen. Päivässä tulisi olla muutakin kuin koulua. t. ope, mutta myös kolmen teinin äiti

Vaikka lukujärjestysteknisesti se on mahdollista, venyttää se työpäivää iltapäivästä ja silloin opiskelijat ovat myös hyvin väsyneitä.

Jo nyt päivät venyvät. Lapset on haettava tarhasta ja opiskelijat eivät jaksakaan sen paremmin iltapäivän tunneillakaan.

Jos aloitetaan myöhemmin, pitää myös lopettaa myöhemmin. Opiskelijoiden pitää päästä koulusta sellaiseen aikaan, jolloin ehtivät vielä kotiin ennen esim. töitä tai urheiluharjoituksia.

Meillä koulu alkaa 8.15. En usko, että myöhäistäminen on ratkaisu, koska sitten siirtyvät harrastukset, läksyjenkoulu ja nukkumaanmeno saman verran - ja tietenkin myös herääminen. Aika monilla opettajilla on lapsia, jotka pitää hakea päiväkodista ja se vaikeutuu, jos koulupäivät venyvät klo 17 saakka tai sen yli.

Aloitusaajan siirtäminen pidentää päivää loppupäästä. Opiskelijat menevät yhä myöhemmin nukkumaan ja ovat yhä väsyneempiä koulussa.

Lukiiossamme koulu alkaa 8.15, eli hieman kysyttyä myöhemmin, mutta jo nyt myöhäisimmät oppitunnit venyvät 16.55 asti kolmena päivänä viikossa. Jos työpäivä alkaisi myöhemmin, tarkoittaisi se vielä myöhäisempää päättymisajankohtaa. Silloin opiskelijoilla alkavat jo harrastukset, eikä opiskelu neljän jälkeenkään ole enää tehokasta. Myös perheellisten opettajien kannalta yli virka-ajan venyvät työpäivät eivät ole hyvä vaihtoehto. Esim. ne saattavat tarkoittaa lasten siirtämistä tavallisesta päivähoidosta vuorohoitoon.

Kaikenlaisia lukujärjestyksiä on mahdollista toteuttaa. Koulumme opiskelijoilla on koulun lisäksi runsaasti tanssin ja musiikin harjoituksia koulupäivän jälkeen. Jos tuntia 8-9.15 ei pidetä viimeinen tunti päättyy n. klo 17.15 (!). Tämä venyttää entisestään heidän harjoituksiaan yhä pidemmälle illalle. Ja sitten koulutehtävät tehdään yöllä! Erittäin huono ratkaisu opiskelijoiden jaksamisen kannalta!

Koulupäivät päättyvät nyt klo 16.15, myöhäisempi aloitusaika siirtäisi päättymistä harrastusten yms. menojen päälle ja tunnit päättyisi joka päivä vasta 17.15. Lisäksi Kampus ja kaupunkitarjotin kurssit opetetaan jo nyt klo 15.00-16.50, nämä päättyisivät vasta 17.50!!!

Päivät venyvät pitemmiksi. Monilla harrastukset alkavat jo neljältä ja viimeisiltä tunneilta lähdettäisiin kesken pois.

Tunnit alkavat nyt 8.15. mikä on hyvä aika.