



23.04.2012

Kj/48

§ 431

V Sj / Vt Sari Näreen ym. aloite yläaste- ja lukioikäisten kouluunmenoajan kohtuullistamisesta

Pöydälle 23.04.2012

HEL 2011-006171 T 12 01 01

Päätös

Kaupunginhallitus päätti panna asian pöydälle.

Esittelijä

kaupunginjohtaja
Jussi Pajunen

Lisätiedot

Hannu Hyttinen, kaupunginsihteeri, puhelin: 310 36683
hannu.hyttinen(a)hel.fi

Liitteet

- 1 Sari Näreen valtuustoaloite Kvsto 12.10.2011 asia 17
- 2 Opetuslautakunnan päätös 65 §

Päätösehdotus

Kaupunginhallitus päättäne esittää kaupunginvaltuustolle, että kaupunginvaltuusto päättäisi seuraavaa:

Kaupunginvaltuusto päättäne katsoa valtuutettu Sari Näreen aloitteen loppuunkäsittelyksi.

Esittelijä

Aloitteessa esitetään, että koulupäivät alkaisivat yläasteella tai lukiossa aikaisintaan yhdeksältä.

Kaupunginhallitus toteaa saatuihin lausuntoihin viitaten mm., että nuoren nukkumistottumuksiin vaikuttavat sekä biologiset että sosiaaliset tekijät. Myöhään valvomisessa ei ole tapahtunut muutoksia pitkällä aikavälillä: vajaa kolmasosa 8.-9. luokan oppilaista ja 40 % lukiolaisista menee nukkumaan klo 23 jälkeen.

Vuoden 2010 kouluterveyskyselyn tulosten mukaan valtaosa helsinkiläisnuorista kokee terveydentilansa hyväksi. Yläluokkalaisten ja lukiolaisten arviot omasta terveydentilasta ovat 2000-luvun aikana parantuneet hieman, vaikka erilaisten oireiden yleisyydessä ei ole tapahtunut vähenemistä samalla ajanjaksolla. Yleisimpiä oireita ovat väsymys ja niska-hartiaseudun kivut. Keskimäärin joka seitsemännellä helsinkiläisnuorella on väsymystä lähes päivittäin. Rungas informaatio-



23.04.2012

Kj/48

ja kommunikaatioteknologian käyttö heikentää nuorten nukkumistottumuksia ja lisää väsymystä ja on sitä kautta kielteisesti yhteydessä nuorten koettuun terveydentilaan ja oireisiin.

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.

Kaupunginhallitus toteaa saatuihin lausuntoihin viitaten, että työjärjestykset laaditaan kouluissa ja oppilaitoksissa eikä ole tarkoituksenmukaista ohjeistaa keskitetysti päivien alkamisaikoja.

Esittelijä

kaupunginjohtaja
Jussi Pajunen

Lisätiedot

Hannu Hyttinen, kaupunginsihteeri, puhelin: 310 36683
hannu.hyttinen(a)hel.fi

Liitteet

- 1 Sari Näreen valtuustoaloite Kvsto 12.10.2011 asia 17
- 2 Opetuslautakunnan päätös 65 §

Päätöshistoria

Terveyslautakunta 06.03.2012 § 52

HEL 2011-006171 T 12 01 01

Päätös

Terveyslautakunta päätti antaa kaupunginhallitukselle seuraavan, esittelijän ehdotuksen mukaisen lausunnon:

"Aikuisilla on alle seitsemän tai yli kahdeksan tunnin yönellä todettu yhteys heikentyneeseen terveydentilaan. Lukuisissa tutkimuksissa on havaittu lyhyen yön yhteys lihavuuteen. Yhteys on havaittu myös metaboliseen oireyhtymään, joka on diabeteksen sekä sydän- ja verisuonitautien riskitekijä.

Aivoissa sijaitseva elimistön sisäinen kello on yhteydessä sekä vuorokausirytmiiin että energia-aineenvaihduntaan. Vuorokauden ja



vuodenajan mukainen valonmäärän vaihtelu tahdittaa sisäisen kellon toimintaa. Vaikutuksen välittyvät ns. kellogeenien kautta. Nykyaikainen elämäntapa, jossa unirytmii on muuttunut epäfysiologiseksi, häiritsee sisäisen kellon toimintaa.

Murrosiässä unen säätely muuttuu. Unifysiologiset ja hormonaaliset tekijät aikaan saavat murrosiälle tyypillisen helppouden valvoa ja nukahtaa aiempaa myöhemmin. Unen tarve ei kuitenkaan vähene, vaan säilyy noin 8-9 tunnissa. Nukahtamisen siirtyminen aamuyön puolelle yhdistyneenä varhaiseen heräämiseen saa aikaan univajeen, joka voi ilmetä aamusekavuutena, päiväväsyyksinä ja opiskeluvaikeuksina. Biologisten syiden lisäksi nuorilla esiintyy usein myös vapaaehtoista myöhään valvomista (esim. harrastukset, tietokone, televisio).

Vuoden 2010 kouluterveyskyselyn tulosten mukaan valtaosa helsinkiläisnuorista kokee terveydentilansa hyväksi. Yläluokkalaisten ja lukiolaisten arviot omasta terveydentilasta ovat 2000-luvun aikana parantuneet hieman, vaikka erilaisten oireiden yleisyydessä ei ole tapahtunut vähenemistä samalla ajanjaksolla. Yleisimpiä oireita ovat väsymys ja niska-hartiaseudun kivut. Keskimäärin joka seitsemännellä helsinkiläisnuorella on väsymystä lähes päivittäin.

Ylipainon esiintyvyys peruskoulun viimeisillä luokilla oli 12 % ja lukiolaisilla 11 %. Myöhään valvomisessa ei ole tapahtunut muutoksia pitkällä aikavälillä: vajaa kolmasosa 8.-9. luokan oppilaista ja 40 % lukiolaisista menee nukkumaan klo 23 jälkeen

Opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n fyysisen aktiivisuuden suosituksessa kouluikäisille 7–18-vuotiaille ruutu-aika viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan korkeintaan kaksi tuntia ruudun ääressä vietti koulupäivinä reilu kolmasosa helsinkiläisistä peruskoulun yläluokkalaisista ja lukiolaisista sekä noin neljäsosa ammattiin opiskelevista. Joka kymmenes helsinkiläisnuori käytti koulupäivinä vähintään kuusi tuntia katselemalla televisiota, käyttämällä tietokonetta tai pelaamalla kännykkä- tai konsolipelejä. Runsas informaatio- ja kommunikaatioteknologian käyttö heikentää nuorten nukkumistottumuksia ja lisää väsymystä ja on sitä kautta kielteisesti yhteydessä nuorten koettuun terveydentilaan ja oireisiin.

Edellä mainitun perusteella terveyslautakunta ei näe estettä sille, että yläasteiden ja lukioiden lukujärjestyksiä laadittaessa otetaan mahdollisuuksien mukaan huomioon nuorten unen fysiologinen rakenne siten, että koulupäivän alkamisajankohtaa siirrettäisiin kello yhdeksään. Kuitenkin on huomattava, että riittävän yönunen määrän turvaamisessa muut keinot, kuten viihdemedian ääressä vietetyn ajan



23.04.2012

Kj/48

rajoittaminen, ovat vähintään yhtä tehokkaita keinoja. Lisäksi koulupäivän alkamisajan myöhentäminen vastaavasti pidentää päivää loppupäästä ja vähentää esim. harrastuksiin käytettävää aikaa.

Terveysvaikutusten arviointi

Säännöllinen arkirytmii, joka koostuu riittävästä levosta, hyvästä ravitsemuksesta ja liikunnasta, vähentää oireilua sekä lisää hyvinvointia ja oppimista."

Esittelijä

toimitusjohtaja
Matti Toivola

Lisätiedot

Jukka Pellinen, hallintoylilääkäri, puhelin: 310 42305
jukka.pellinen(a)hel.fi