



2.5.2012

Kj/47

Päätöshistoria

Kaupunginhallitus 23.04.2012 § 431

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

Opetuslautakunta 17.04.2012 § 65

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 tunsivat 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 neljannen (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 unirythmi olisi hyvä säilyttää arjen lisäksi myös viikonloppuisin ja loma-aikoina. Unirythmi 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 energijuomat, 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 ilta-päivällä. 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



2.5.2012

Kj/47

outi.salo(a)hel.fi

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, päiväväsyyksenä 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



2.5.2012

Kj/47

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

Terveysvaikutusten arviointi

Säännöllinen arkirytmä, 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