



09.05.2012

Kj/57

§ 159

Sj / Den av ledamoten Sari Näre väckta motionen om anpassning av tiderna för skoldagens start i högstadiet och gymnasiet

HEL 2011-006171 T 12 01 01

Beslut

Stadsfullmäktige beslutade i enlighet med stadsstyrelsens förslag anse den av ledamoten Sari Näre väckta motionen vara slutligt behandlad.

Föredragande

Stadsstyrelsen

Upplysningar

Hannu Hyttinen, stadssekreterare, telefon: 310 36683
hannu.hyttinen(a)hel.fi

Bilagor

1 Sari Näreen valtuustoaloite Kvsto 12.10.2011 asia 17

Beslutsförslag

Stadsfullmäktige beslutar anse den av ledamoten Sari Näre väckta motionen vara slutligt behandlad.

Föredraganden

I motionen föreslås att skoldagarna på högstadiet och i gymnasiet ska börja tidigast klockan nio.

Stadsstyrelsen konstaterar med hänvisning till de utlåtanden som kommit in bl.a. att ungdomarnas sovvanor påverkas av såväl biologiska som sociala faktorer. På lång sikt har det inte skett några förändringar i hur länge de vakar: en knapp tredjedel av eleverna i 8–9 årskursen och 40 procent av gymnasisterna lägger sig efter kl. 23.

Resultaten av skolhälsoenkäten 2010 ger vid handen att största delen av de unga helsingforsarna upplever sig ha en god hälsa. Högstadielärovernas och gymnasisternas bedömning av sitt eget hälsotillstånd har under 2000-talet förbättrats något, trots att förekomsten av olika slags symtom inte har minskat under samma period. De allmännaste symtomen är trötthet och smärtor i nacke och skuldra. I genomsnitt var sjunde ung helsingforsare känner av trötthet nästan dagligen. Riklig användning av informations- och kommunikationsteknik försämrar ungdomarnas sovvanor och ökar tröttheten. Detta har en negativ koppling till ungdomarnas upplevda hälsotillstånd och deras symtom.



09.05.2012

Kj/57

Om skolan börjar senare på morgonen, slutar den på motsvarande sätt senare på eftermiddagen. Barnen och ungdomarna har då allt mindre tid över för skoluppgifter, fritidshobbyer och avkoppling och för att varva ned vid läggdags. Den dagliga arbetstiden i skolor och läroinrättningar är beroende av flera faktorer. Skoldagens längd, både när den börjar och när den slutar, påverkas bl.a. av de lokaler som finns att tillgå och av elevernas och de studerandes ämnesval. I synnerhet specialklassrum är ofta reserverade från åtta på morgonen till fyra på eftermiddagen.

Stadsstyrelsen konstaterar med hänvisning till utlåtandena att schemana sammanställs i skolorna och läroinrättningarna och att det inte är ändamålsenligt att ge centraliserade anvisningar om när dagarna ska börja.

Föredragande

Stadsstyrelsen

Upplysningar

Hannu Hyttinen, stadssekreterare, telefon: 310 36683
hannu.hyttinen(a)hel.fi

Bilagor

1 Sari Näreen valtuustoaloite Kvsto 12.10.2011 asia 17

Beslutshistoria

Kaupunginhallitus 02.05.2012 § 521

HEL 2011-006171 T 12 01 01

Päätös

Kaupunginhallitus päätti esittää kaupunginvaltuustolle, että kaupunginvaltuusto päättäisi seuraavaa:

Kaupunginvaltuusto päättänee katsoa valtuutettu Sari Näreen aloitteen loppuun käsitellyksi.

23.04.2012 Pöydälle

Esittelijä

kaupunginjohtaja
Jussi Pajunen

Lisätiedot

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



09.05.2012

Kj/57

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 yöneen 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 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 neljännestä (pojista 27 %:n ja tytöistä 21 %:n) ruutu-aika arkipäivisin oli 4 tuntia tai enemmän, lukiolaisista joka viidennestä (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 energiajuomat, alkoholi ja tupakka voivat valvottaa, samoin kodin turvattomuus, meluisuus tai stressi.



09.05.2012

Kj/57

Nukkumaanmenoajan myöhentymiseen vaikuttaa myös perheiden ajankäytön muuttuminen aiempaa iltapainotteisemmaksi.

Tutkimusten mukaan nuoret arvostavat vanhempiansa 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
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 yöneden 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 heikkouden 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

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



09.05.2012

Kj/57

koulupäivän alkamisajan myöhentäminen vastaavasti pidentää päivää loppupäästä ja vähentää esim. harrastuksiin käytettävää aikaa.

Terveysvaikutusten arviointi

Säännöllinen arkirytm, 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