



27.02.2019

Asia/14

## § 84

### Valtuutettu Emma Karin aloite koulujen kahdeksan aamuista luopumisesta

HEL 2018-009107 T 00 00 03

#### Päätös

Kaupunginvaltuusto katsoi valtuutettu Emma Karin aloitteen loppuun käsitellyksi.

#### Esittelijä

Kaupunginhallitus

#### Lisätiedot

Maria Nyfors, kaupunginsihteeri, puhelin: 310 21731  
maria.nyfors(a)hel.fi

#### Liitteet

1 Valtuutettu Emma Karin aloite

#### Muutoksenhaku

Muutoksenhakukielto, valmistelu tai täytäntöönpano

#### Päätösehdotus

Päätös on ehdotuksen mukainen.

#### Esittelijän perustelut

Valtuutettu Emma Kari ja 22 muuta valtuutettua esittävät aloitteessaan, että kasvatus- ja koulutuslautakunta ohjeistaa Helsingin kouluja suunnittelemaan koulupäivät niin, että aikaisista aamuista luovutaan.

Hallintosäännön 30 luvun 11 §:n 2 momentin mukaan kaupunginhallitus esittää kaupunginvaltuuston käsiteltäväksi aloitteen, jonka on allekirjoittanut vähintään 15 valtuutettua.

Kasvatus- ja koulutuslautakunta on aloitteen johdosta antamassaan lausunnossa todennut, että aloitteen huomioiden nuorten unentarpeesta ja koulunkäynnin myöhentämisestä ovat tarpeellisia ja tarkoituksenmukaisia. Kasvatus- ja koulutuslautakunta tulee suosittelemaan, että peruskoulujen 7–10-luokkien ja lukioiden koulupäivät alkavat kello 8.30-9.00 välillä syksystä 2019 alkaen.

Kasvatus- ja koulutuslautakunta on lausunnossaan kuitenkin korostanut, että koulut ja oppilaitokset saavat itse vapaasti päättää koulupäivän alkamisajankohdasta oppilas- ja opiskelijakuntaa sekä huoltajia



kuultuaan. Peruskouluissa ja lukioissa huolehditaan siitä, että rehtorit, opettajat ja opiskelijat osallistuvat koulupäivien alkamisaikaa koskevaan valmisteluun. Kaupunginhallitus on kehottanut myös varmistamaan, että erityislasten ja vammaisten lasten mahdollisuus aamutoimintaan turvataan niissä kouluissa, jotka siirtyvät myöhäisempään koulun aloitukseen.

Kasvatus- ja koulutuslautakunnan arvion mukaan alkamisajan myöhentäminen erityisesti 7–10-luokilla ja lukioissa vastaa teini-iän uni-valverytmin tuomiin haasteisiin nuorten koulunkäynnissä. Kansallisissa ja kansainvälisissä tutkimuksissa on tuotu esiin teini- ja nuorten aikuisten kroonistunut univaje. WHO:n koululaistutkimuksen mukaan yli 15-vuotiaista suomalaisista yli 70 prosenttia menee nukkumaan klo 23 tai myöhemmin. Uni-valverytmi kääntyy myöhäisemmäksi varhaisteini-iässä ja nukahtaminen myöhentyy. Erityisesti tämä tulee esiin perusopetuksen 7–9-luokilla. Luonnollinen unijakson muutos siirtää vuorokausirytmia muutaman tunnin myöhäisemmäksi. Vireystila on korkeimmillaan illalla. Unentarve ei kuitenkaan vähene. Nuoret tarvitsevat enemmän unta kuin aikuiset, keskimäärin kahdeksan tai yhdeksän tuntia yössä.

Teini-iän uni-valverytmin muutos sekä elämäntapoihin ja -tilanteeseen liittyvät tekijät aiheuttavat helposti pitkäkestoista univajetta, joka vaikuttaa päiväaikaiseen toimintakykyyn. Univaje ilmenee vaikeutena herätä kouluun ajoissa, päiväaikaisena väsymyksenä, keskittymiskyvyn herpaantumisenä ja oppimisen vaikeutumisenä. Nuorella uni jakaantuu epätasaisemmin arjen ja viikonlopun/lomien välillä, jolloin nukutaan huomattavasti pidempään. Tämä ei kuitenkaan riitä univajeen kompensointiin.

## Perusopetus

Nuorille kohdennetussa vuoden 2017 kouluterveyskyselyssä tuli esiin, että valtaosa helsinkiläisistä lapsista ja nuorista voi hyvin. He pitävät koulunkäynnistä ja harrastavat erilaisia asioita. Huolenaiheena on mm. se, että monet nuoret nukkuvat liian vähän. Perusopetuksen koulupäivien alkaminen myöhemmin 7–10-luokilla vastaisi tutkimuksissa esiin tulleisiin varhaisteini-iän muuttuneen uni-valverytmin tuomiin haasteisiin nuorten koulunkäynnissä. Koulupäivien kokonaissuunnittelussa on kuitenkin huomioitava perusopetusasetuksessa säädetty koulupäivien pituus. Koulupäivän aloitus myöhemmin merkitsee koulupäivän pidentymistä iltapäivällä.

Koulupäivän suunnittelussa on huomioitava myös koulutilojen käyttömahdollisuudet päivän aikana. Luokkatilat ovat jo nyt tehokkaassa käytössä, ja koulupäivän aloituksen myöhentäminen voi joissain kouluissa



olla luokkatilojen järjestämisen kannalta haasteellista. Koulupäivän aloituksen myöhentämisessä onkin huomioitava koulukohtainen joustomahdollisuus.

## Lukio

Suomen lukiolaisten liitto toteutti keväällä kyselyn koulupäivien aikatauluista omille jäsenilleen. Kyselyyn vastasi runsas 1 000 lukiolaista. Vastajaista hieman yli puolet toivoi koulun alkavan aikaisintaan kello 9.

Kasvatuksen ja koulutuksen toimiala toteutti 25.10.–2.11.2018 kaupungin lukioden rehtoreille ja opettajille sekä lukiolaisille kyselyn koskien koulupäivien alkamisaikaa. Kyselyyn vastasi yhteensä 782 opiskelijaa, joista 69 prosenttia kannatti luopumista kahdeksan aamuista. Opiskelijat kuvaavat varhain aamulla alkavia oppitunteja raskaina ja väsyttävänä. Harrastukset ja opiskelutehtävät viivästyttävät opiskelijoiden nukkumaanmenoaikaa. Koulumatka voi kestää kauan, jolloin varhain alkaville oppitunneille ehtiminen edellyttää heräämistä hyvin aikaisin. Toisaalta kyselyyn vastanneet opiskelijat kuvasivat vastauksissaan myös koulupäivän pituutta ja huolta myöhäisemmän alkamisajan vaikutuksesta koulupäivän päättymisaikaan.

Lukioiden rehtoreista ja opettajista kyselyyn vastasi yhteensä 47 henkilöä, joista 47 prosenttia kannatti varhaisista aamuista luopumista. Kaikki kuusi kyselyyn vastannutta rehtoria oli sitä mieltä, että varhaisista aamuista luopuminen on mahdollista toteuttaa lukujärjestysteknisesti. Osassa lukioista koulupäivä on jo nyt suunniteltu alkamaan kello 8.30. Myös rehtorien ja opettajien vastauksissa viitataan opiskelijoiden väsymykseen varhain alkavilla oppitunneilla. Toisaalta vastauksissa pohditaan koulupäivän myöhäisemmän alkamisajan vaikutusta lukiolaisten koulupäivän päättymisaikaan.

Lukiokoulutukseen on suunnitteilla uusi tuntikiertokaavio, jolloin on mahdollista huomioida oppituntien myöhäisempi aloitus kello 8.30-9.00 välillä.

## Stadin ammatti- ja aikuisopisto

Stadin ammatti- ja aikuisopisto tarjoaa koulutusta ammatillisissa perustutkinnoissa, ammatti- ja erikoisammattitutkinnoissa, oppisopimuskoulutuksissa, valmentavissa koulutuksissa, perusopetuksen lisäopetuksessa sekä erilaisissa täydennys- ja lyhytkoulutuksissa. Lisäksi oppilaitos järjestää koulutusta avoimina ammatillisina opintoina sekä nuorten työpajatoimintana. Opiskelijoiden ikä, elämäntilanne, valmiudet ja tavoitteet ovat vaihtelevia. Ammatilliseen koulutukseen kuuluu myös oppiminen työpaikalla, jolloin työpäivän alkamisesta sovitaan yhdessä



27.02.2019

työnantajan kanssa. Työpäivät alkavat tietyillä ammattialoilla ennen kello kahdeksaa.

Stadin ammatti- ja aikuisopistossa on siirrytty opettajien vuosityöaikaan sekä tiimimäiseen työskentelyyn, mikä mahdollistaa aikaisempaa monipuolisemmat opetusjärjestelyt. Oppilaitoksessa tapahtuvaa oppimisen ohjausta on mahdollista järjestää joustavasti klo 8.00-20.00 välillä.

**Esittelijä**

Kaupunginhallitus

**Lisätiedot**

Maria Nyfors, kaupunginsihteeri, puhelin: 310 21731  
maria.nyfors(a)hel.fi

**Liitteet**

1 Valtuutettu Emma Karin aloite

**Muutoksenhaku**

Muutoksenhakukielto, valmistelu tai täytäntöönpano

**Päätöshistoria**

Kaupunginvaltuusto 13.02.2019 § 63

HEL 2018-009107 T 00 00 03

**Päätös**

Puheenjohtajan ehdotuksesta kaupunginvaltuusto pani asian pöydälle.

**Esittelijä**

Kaupunginhallitus

**Lisätiedot**

Maria Nyfors, kaupunginsihteeri, puhelin: 310 21731  
maria.nyfors(a)hel.fi

Kaupunginhallitus 28.01.2019 § 81

HEL 2018-009107 T 00 00 03

**Päätös**

Kaupunginhallitus esitti kaupunginvaltuustolle seuraavaa:

Kaupunginvaltuusto katsoo valtuutettu Emma Karin aloitteen loppuun käsitellyksi.

**Postiosoite**

PL 1  
00099 HELSINGIN KAUPUNKI  
kaupunginkanslia@hel.fi

**Käyntiosoite**

Pohjoisesplanadi 11-13  
Helsinki 17  
<http://www.hel.fi/kaupunginkanslia>

**Puhelin**

+358 9 310 1641

**Faksi**

+358 9 655 783

**Y-tunnus**

0201256-6

**Tilinro**

FI0680001200062637

**Alv.nro**

FI02012566



27.02.2019

Kaupunginhallitus muistutti, että helsinkiläiset koulut ja oppilaitokset saavat päättää vapaasti itse koulupäivän alkamisajankohdasta.

Samalla kaupunginhallitus kehotti, että ne koulut, jotka siirtyvät myöhäisempään koulun aloitukseen, varmistavat samalla erityislasten ja vammaisten lasten mahdollisuuden aamutoimintaan ennen varsinaisen koulun alkua.

#### Käsittely

28.01.2019 Esittelijän ehdotuksesta poiketen

Vastaehdotus:

Mika Raatikainen: Lisätään päätösehdotukseen kohta

"Ne koulut, jotka siirtyvät myöhäisempään koulun aloitukseen, varmistavat samalla erityislasten ja vammaisten lasten mahdollisuuden aamutoimintaan ennen varsinaisen koulun alkua."

Kannattaja: Veronika Honkasalo

Vastaehdotus:

Pia Pakarinen: Lisätään kappaleeseen 2)

"... ja muistuttaa, että helsinkiläiset koulut ja oppilaitokset saavat päättää vapaasti itse koulupäivän alkamisajankohdasta."

Kannattaja: Wille Rydman

Kaupunginhallitus hyväksyi yksimielisesti vastaehdotusten mukaisesti muutetun ehdotuksen.

21.01.2019 Pöydälle

#### Esittelijä

kansliapäällikkö  
Sami Sarvilinna

#### Lisätiedot

Maria Nyfors, kaupunginsihteeri, puhelin: 310 21731  
maria.nyfors(a)hel.fi

Kasvatus- ja koulutuslautakunta 18.12.2018 § 281

HEL 2018-009107 T 00 00 03

#### Lausunto

Kasvatus- ja koulutuslautakunta antoi kaupunginhallitukselle seuraavan lausunnon:

---

**Postiosoite**

PL 1  
00099 HELSINGIN KAUPUNKI  
kaupunginkanslia@hel.fi

**Käyntiosoite**

Pohjoisesplanadi 11-13  
Helsinki 17  
<http://www.hel.fi/kaupunginkanslia>

**Puhelin**

+358 9 310 1641

**Faksi**

+358 9 655 783

**Y-tunnus**

0201256-6

**Tilinro**

FI0680001200062637

**Alv.nro**

FI02012566



Lautakunta toteaa, että aloitteen huomioidut nuorten unentarpeesta ja koulunkäynnin myöhentämisestä ovat tarpeellisia ja tarkoituksenmukaisia.

Kansallisissa ja kansainvälisissä tutkimuksissa on tuotu esiin teinien ja nuorten aikuisten kroonistunut univaje. WHO:n koululaistutkimuksen mukaan suomalaisista yli 15-vuotiaista yli 70 prosenttia menee nukkumaan klo 23 tai myöhemmin. Nuorten uni-valverytmi ja nukahtaminen kääntyy myöhäisemmäksi varhaisteini-ikässä ja sen vuoksi illalla nukahtaminen myöhentyy. Erityisesti tämä tulee esiin perusopetuksen 7–9-luokilla. Teini-ikäisen (13–19-vuotiaiden) kehossa tapahtuu lukuisia normaaleja muutoksia ja vuorokausirytmien muutos on vain yksi niistä. Tämä luonnollinen unijakson muutos siirtää vuorokausirytmia muuttaman tunnin myöhäisemmäksi. Vireystila on korkeimmillaan illalla. Unentarve ei kuitenkaan vähene. Nuoret tarvitsevat enemmän unta kuin aikuiset, keskimäärin kahdeksan tai yhdeksän tuntia yössä.

Teini-ikäisen uni-valverytmien muutos sekä elämäntapoihin ja -tilanteeseen liittyvät tekijät aiheuttavat helposti pitkäkestoista univajetta, mikä vaikuttaa päiväaikaiseen toimintakykyyn. Univaje ilmenee vaikeutena herätä kouluun ajoissa, päiväaikaisena väsymyksenä ja keskittymiskyvyn heikkenemisenä, jolloin oppiminen vaikeutuu. Nuorella uni jakaantuu epätasaisemmin arjen ja viikonlopun/lomien välillä, jolloin nukutaan huomattavasti pidempään, mikä ei kuitenkaan riitä univajeen kompensointiin.

### Perusopetus

Nuorille kohdennetussa vuoden 2017 kouluterveyskyselyssä tuli esiin, että valtaosa helsinkiläisistä lapsista ja nuorista voi hyvin, he pitävät koulunkäynnistä ja harrastavat erilaisia asioita. Huolen aiheena on muun muassa se, että monet nuoret nukkuvat liian vähän. Perusopetuksen koulupäivien alkaminen myöhemmin 7–10-luokilla vastaisi tutkimuksissa esiin tulleisiin varhaisteini-ikäisen muuttuneeseen uni-valverytmien haasteisiin nuorten koulunkäynnissä. Peruskoulujen koulupäivien kokonaissuunnittelussa on kuitenkin huomioitava perusopetusasetuksessa säädetty koulupäivien pituus. Koulupäivän aloitus myöhemmin merkitsee koulupäivän pidentymistä iltapäivällä. Suunnittelussa on huomioitava myös koulutilojen käyttömahdollisuudet koulupäivän aikana. Luokkatilat ovat jo nyt tehokkaassa käytössä. Koulupäivän aloituksen myöhentäminen voi joissain kouluissa olla luokkatilojen järjestämisen kannalta haasteellista. Koulupäivän aloituksen myöhentämisessä on huomioitava koulukohtainen joustomahdollisuus suunnittelussa.

### Lukio

**Postiosoite**

PL 1  
00099 HELSINGIN KAUPUNKI  
kaupunginkanslia@hel.fi

**Käyntiosoite**

Pohjoisesplanadi 11-13  
Helsinki 17  
<http://www.hel.fi/kaupunginkanslia>

**Puhelin**

+358 9 310 1641

**Faksi**

+358 9 655 783

**Y-tunnus**

0201256-6

**Tilinro**

FI0680001200062637

**Alv.nro**

FI02012566



Suomen lukiolaisten liitto toteutti keväällä kyselyn koulupäivien aikatauluista omille jäsenilleen. Kyselyyn vastasi runsas 1 000 lukiolaista. Vastajaista hieman yli puolet toivoi koulun alkavan aikaisintaan kello 9. Kasvatuksen ja koulutuksen toimiala toteutti oman kyselyn koskien koulupäivien alkamisaikaa ajalla 25.10. – 2.11.2018 Helsingin kaupungin lukion rehtoreille ja opettajille sekä lukiolaisille.

Kyselyyn vastasi yhteensä 782 opiskelijaa, joista 69 prosenttia kannatti luopumista kahdeksan aamuista. Opiskelijat kuvaavat varhain aamulla alkavia oppitunteja raskaina ja väsyttävänä. Harrastukset ja opiskelutehtävät viivästyttävät opiskelijoiden nukkumaanmenoaikaa. Koulumatka voi kestää kauan, jolloin varhain alkaville oppitunneille ehtiminen edellyttää heräämistä hyvin aikaisin. Toisaalta kyselyyn vastanneet opiskelijat kuvasivat vastauksissaan myös koulupäivän pituutta ja huolta oppituntien mahdollisen myöhäisemmän alkamisajan vaikutuksesta koulupäivän päättymisaikaan.

Lukioiden rehtoreista ja opettajista kyselyyn vastasi yhteensä 47 henkilöä, joista 47 prosenttia kannatti varhaisista aamuista luopumista. Vastanneista 6 oli rehtoreita. Kaikki kyselyyn vastanneista rehtoreista olivat sitä mieltä, että varhaisista aamuista luopuminen on mahdollisuus toteuttaa lukujärjestysteknisesti. Osassa lukioista koulupäivä on jo suunniteltu alkamaan kello 8.30. Vastauksissa viitataan myös opiskelijoiden väsymykseen varhain alkavilla oppitunneilla. Toisaalta vastauksissa pohditaan koulupäivän myöhäisemmän alkamisajan vaikutusta lukiolaisten koulupäivän päättymisaikaan. Koulupäivän alkamisaikaa suunniteltaessa on huomioitava vaikutukset lukiolaisten koulupäivän päättymisaikaan. Lukiokoulutukseen suunnitellaan myös uutta tuntikiertokaa- viota, jolloin on mahdollista huomioida oppituntien myöhäisempi aloitus kello 8.30-9.00 välillä.

#### Stadin ammatti- ja aikuisopisto

Stadin ammatti- ja aikuisopisto tarjoaa koulutusta ammatillisissa perustutkinnoissa, ammatti- ja erikoisammattitutkinnoissa, oppisopimuskoulutuksissa, valmentavissa koulutuksissa, perusopetuksen lisäopetuksessa sekä erilaisissa täydennys- ja lyhytkoulutuksissa. Lisäksi oppilaitos järjestää koulutusta avoimina ammatillisina opintoina sekä nuorten työpajatoimintana. Opiskelijoiden ikä, elämäntilanne, valmiudet sekä tavoitteet ovat vaihtelevia. Ammatilliseen koulutukseen kuuluu myös oppiminen työpaikalla, jolloin työpäivän alkamisesta sovitaan yhdessä työnantajan kanssa. Työpäivät alkavat tietyillä ammattialoilla ennen kello kahdeksaa. Stadin ammatti- ja aikuisopistossa on siirrytty opettajien vuosityöaikaan sekä tiimimäiseen työskentelyyn, mikä mahdollistaa aikaisempaa monipuolisemmat opetusjärjestelyt. Oppilaitoksessa tapah-



27.02.2019

tuvaan oppimisen ohjausta on mahdollista järjestää joustavasti klo 8.00-20.00 välillä.

Koulupäivien alkaminen myöhemmin peruskoulussa vuosiluokilla 7-10 ja lukioissa vastaisi edellä kuvattuihin tutkimushavaintoihin teini-iän uni-valverytmin tuomista haasteista nuorten koulunkäyntiin. Stadin ammatti- ja aikuisopistossa opetusjärjestelyt on mahdollista toteuttaa joustavasti klo 8:00-20.00 välillä. Kasvatus- ja koulutuslautakunta suosittelee, että peruskoulujen 7–10-luokkien ja lukioiden koulupäivät alkavat kello 8.30-9.00 välillä syksystä 2019 alkaen. Peruskouluissa ja lukioissa huolehditaan siitä, että rehtorit, opettajat ja opiskelijat osallistuvat valmisteluun koskien koulupäivien alkamista. Kasvatus- ja koulutuslautakunta korostaa kuitenkin, että koulut ja oppilaitokset saavat päättää vapaasti itse koulupäivän alkamisajankohdasta oppilas- ja opiskelijakuntaa sekä huoltajia kuultuaan.

#### Käsittely

18.12.2018 Esittelijän ehdotuksesta poiketen

Vastaehdotus:

Pia Pakarinen: Lisätään kappaleen 13 loppuun viimeinen virke:

"Kasvatus- ja koulutuslautakunta korostaa kuitenkin, että koulut ja oppilaitokset saavat päättää vapaasti itse koulupäivän alkamisajankohdasta oppilas- ja opiskelijakuntaa sekä huoltajia kuultuaan".

Kannattaja: Ville Jalovaara

Kasvatus- ja koulutuslautakunta päätti yksimielisesti hyväksyä Pia Pakarisen vastaehdotuksen.

20.11.2018 Pöydälle

#### Esittelijä

kasvatuksen ja koulutuksen toimialajohtaja  
Liisa Pohjolainen

#### Lisätiedot

Tuulia Tikkanen, opetuskonsultti, puhelin: 310 88047  
tuulia.tikkanen(a)hel.fi