



13.02.2019

Ärende/30

§ 63

Den av ledamoten Emma Kari väckta motionen om slopande av skolmorgnar som börjar klockan åtta

HEL 2018-009107 T 00 00 03

Beslut

På förslag av ordföranden bordlade stadsfullmäktige ärendet.

Föredragande

Stadsstyrelsen

Upplysningar

Maria Nyfors, stadssekreterare, telefon: 310 21731
maria.nyfors(a)hel.fi

Sökande av ändring

Förbud mot sökande av ändring, beredning eller verkställighet

Beslutsförslag

Stadsfullmäktige betraktar den av ledamoten Emma Kari väckta motionen som slutbehandlad.

Föredragandens motiveringar

Ledamoten Emma Kari och 22 andra ledamöter föreslår i sin motion att fostrans- och utbildningsnämnden anvisar Helsingfors skolor att planera skoldagarna så att de tidiga skolmorgnarna slopas.

Enligt 30 kap. 11 § 2 mom. i förvaltningsstadgan ska stadsstyrelsen förelägga fullmäktige en motion som undertecknats av minst 15 ledamöter.

Fostrans- och utbildningsnämnden konstaterar i utlåtandet som den gett med anledning av motionen att de iakttagelser om ungdomarnas sömnbehov och senareläggningen av skolgången som ingår i motionen är behövliga och ändamålsenliga. Fostrans- och utbildningsnämnden kommer att rekommendera att skoldagarna för årskurserna 7–10 i grundskolorna och i gymnasierna börjar mellan klockan 8.30 och 9.00 från och med hösten 2019.

Fostrans- och utbildningsnämnden betonar dock i sitt utlåtande att skolorna och läroanstalterna själva fritt får bestämma när skoldagen börjar efter att ha hört elev- och studentkåren och vårdnadshavarna. Vid grundskolorna och gymnasierna ses det till att rektorerna, lärarna och studerandena deltar i beredningen som gäller tiden då skoldagarna



börjar. Stadsstyrelsen har också gett en uppmaning om att det ska säkerställas att möjligheterna till morgonverksamhet för specialbarn och barn med funktionsnedsättning tryggas i de skolor som övergår till senare skolmorgnar.

Enligt fostrans- och utbildningsnämndens bedömning svarar en senareläggning av tiden då skoldagarna börjar särskilt i årskurserna 7–10 och i gymnasierna mot de utmaningar som tonårens rytm för sömn och vakenhet för med sig. Att tonåringarnas och unga vuxnas sömnbrist har blivit kronisk har lyfts fram i inhemska och internationella undersökningar. Enligt WHO:s skolelevsundersökning går över 70 procent av finländarna som är över 15 år gamla och lägger sig kl. 23 eller senare. Rytmen för sömn och vakenhet blir senare i de tidiga tonåren och insomningen sker likaså senare. Det här syns särskilt inom den grundläggande undervisningen i årskurserna 7–9. En ändring av den naturliga sömnperioden gör att dygnsrytmen blir några timmar senare. Vakenheten är som bäst på kvällen. Sömnbehovet minskar dock inte. Ungdomarna behöver mer sömn än vuxna, i genomsnitt åtta eller nio timmar per natt.

I tonåren orsakar en ändring i rytmen för sömn och vakenhet och faktorer som hänför sig till levnadsvanorna och livssituationen lätt långvarig sömnbrist som påverkar funktionsförmågan under dagen. Sömnbristen kommer till uttryck som svårigheter att vakna i tid till skolan, trötthet under dagen, sämre koncentrationsförmåga och försvärad inläring. Hos ungdomarna delas sömnen upp ojämnare mellan vardagar och veckoslut/skollov, då de sover betydligt längre. Det här räcker dock inte till för att kompensera för sömnbristen.

Grundläggande utbildning

I skolhälsoenkäten som riktades till ungdomar år 2017 framgick att majoriteten av barnen och ungdomarna i Helsingfors mår bra. De gillar skolgången och har olika slags hobbyer. Ett orosmoment är bl.a. att många ungdomar sover för lite. Om skoldagarna inom den grundläggande utbildningen börjar senare i årskurserna 7–10 svarar det mot de utmaningar i ungdomarnas skolgång som orsakas av ändringar i rytmen för sömn och vakenhet som framgår av utredningarna. I helhetsplaneringen av skoldagarna ska dock uppmärksamhet fästas vid vad som bestäms om längden på skoldagarna i förordningen om grundläggande utbildning. Då skoldagen börjar senare blir skoldagen längre på eftermiddagen.

Vid planeringen av skoldagen ska också fästas uppmärksamhet vid möjligheterna att utnyttja skollokaler under dagen. Klassrummen utnyttjas redan nu effektivt och om skoldagen börjar senare kan det i vis-



13.02.2019

Ärende/30

sa skolor vara utmanande med tanke på organiseringen av klassrummen. Då början av skoldagen senareläggs ska möjligheten till flexibilitet för enskilda skolor beaktas.

Gymnasiet

Finlands Gymnasistförbund genomförde under våren en enkätundersökning om skoldagarnas tidsscheman för sina egna medlemmar. Enkäten besvarades av drygt 1 000 gymnasister. Av de som svarade önskade mer än hälften att skolan börjar tidigast klockan 9.

Fostrans- och utbildningssektorn genomförde 25.10–2.11.2018 en enkätundersökning om tiden för början på skoldagarna för rektorer och lärare och gymnasister. Enkäten besvarades av totalt 782 elever, varav 69 procent understödde tanken om att slopa morgnar som börjar klockan åtta. De studerande beskriver lektionerna som börjar tidigt på morgonen som tunga och tröttsamma. Hobbyer och studieuppgifter skjuter upp tiden då de studerande går och lägger sig. Skolresan kan räcka länge och att hinna till lektioner som börjar tidigt förutsätter mycket tidigt vaknande. Å andra sidan beskrev de studerande som besvarade enkäten i sina svar också skoldagens längd och sin oro över de verkningar som en senareläggning av början av dagen har för skoldagens sluttidpunkt.

I fråga om gymnasierektorer och -lärare besvarades enkäten av totalt 47 personer, varav 47 procent understödde tanken om att slopa de tidiga morgnarna. Alla sex rektorer som besvarade enkäten var av den åsikten att slopandet av de tidiga morgnarna kan förverkligas schematekniskt. I en del gymnasier har skoldagen redan nu planerats att börja klockan 8.30. Även i rektorernas och lärarnas svar finns hänvisningar till de studerandes trötthet på lektioner som börjar tidigt. Å andra sidan begrundas verkningarna av den senare starttiden på avslutningstiden på gymnasisternas skoldag.

Inom gymnasieutbildningen planeras ett nytt rotationsschema för lektionerna, varvid det är möjligt att beakta en senare början på lektionerna mellan klockan 8.30 och 9.00.

Stadin ammatti- ja aikuisopisto

Stadin ammatti- ja aikuisopisto erbjuder utbildning i grundläggande yrkesexamen, yrkes- och specialyrkesexamen, läroavtalsutbildningar, förberedande utbildningar, tilläggsundervisning för den grundläggande utbildningen och olika slag av kompletterings- och kortutbildningar. Dessutom ordnar läroanstalten utbildning i form av öppna yrkesstudier och verkstadsverksamhet för ungdomar. De studerandes ålder, livssituation, färdigheter och mål är varierande. Till yrkesutbildningen hör



också inläring på jobbet, varvid tiden då arbetsdagen börjar bestäms tillsammans med arbetsgivaren. Arbetsdagarna börjar i vissa branscher före klockan åtta.

På Stadin ammatti- ja aikuisopisto har man övergått till årsarbetstid för lärare och ett teambaserat arbetssätt, vilket gör det möjligt med allt mångsidigare undervisningsarrangemang.Handledning för inläringen som sker på läroanstalten kan ordnas flexibelt mellan klockan 8.00 och 20.00.

Föredragande

Stadsstyrelsen

Upplysningar

Maria Nyfors, stadssekreterare, telefon: 310 21731
maria.nyfors(a)hel.fi

Bilagor

1 Valtuutettu Emma Karin aloite

Sökande av ändring

Förbud mot sökande av ändring, beredning eller verkställighet

Beslutshistoria

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.

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



13.02.2019

Ärende/30

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 päätää 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:

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-iässä 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 vuorokausirytmisiä muutosten 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 päivittäiseen toimintakykyyn. Univaje ilmenee vaikeutena herätä koulun ajoin, päivittäisen 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 varhasteini-ikäisen muuttuneen 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

Suomen lukiolaisten liitto toteutti keväällä kyselyn koulupäivien aikatauluista omille jäsenilleen. Kyselyyn vastasi runsas 1 000 lukiolaista. Vastajista 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. Koulumat-



ka 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 tuntikiertokaaviota, 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 avoimena 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 tapahtuvaa 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-ikäen univalverytmin 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 kou-



13.02.2019

Ärende/30

lutuslautakunta 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