

Sosialidemokraattisen valtuustoryhmän aloite Ysiksi yläkouluun!

Kaupunginvaltuusto 10.03.2025 § 19

Valtuutettu Viivi Järvelä esitti seuraavan aloitteen:

Murrosiässä unitutkijoiden mukaan biologinen rytmi myöhästyy ja myös väsymyksen tunne vähenee. Tämä voi johtaa usealla nuorella liian vähäiseen määrään unta nuorten unentarpeeseen nähden, mikä yläkouluiässä on yhä keskimäärin 9 tuntia unta yössä. Tämä näkyy kouluissa myöhästelynä aikaisilta aamutunneilta, väsymyksenä ja keskittymisvaikeuksina etenkin iltapäivätunneilla, mitkä osaltansa voivat heikentää nuorten oppimista koulupäivän aikana.

Koulujen myöhäisempää alkamisaikaa on tutkittu paljon ja tutkimusten mukaan myöhäisempi alkamisaika hyödyttää oppilaita monin tavoin. Suomessa yhä useampi kunta on myös lähivuosina kokeillut myöhäisempiä kouluaamuja ja kokemukset ovat olleet positiivisia: esimerkiksi Forssassa aamumyöhästelyt ovat vähentyneet liki puoleen aiemmasta ja myös aamupoissaolot ovat vähentyneet kaupungin siirrettyä koulupäivän alkamaan yhdeksältä koko perusopetuksessa. Forssalaisten oppilaiden mukaan he kokevat jaksavansa koulussa paremmin ja keskittymisen olevan helpompaa. Myös henkilökunnan kokemukset ovat olleet myönteisiä (Yle: "Koulun tunnelma muuttui yhdessä yössä, kun kaupunki lopetti kasin aamut", <https://yle.fi/a/74-20117307>).

Nuorten oppimistulokset ovat viime vuosina olleet Suomessa laskussa, mikä on monien tekijöiden summa. Samaan aikaan nuorten kokemus hyvinvointi on laskenut ja myös mielenterveyskriisi koskettaa erityisesti nuoria. Ongelmat ovat monisyisiä eivätkä korjattavissa yksinkertaisilla toimenpiteillä. Unenpuutteen kuitenkin tiedetään vaikuttavan hyvin kokonaisvaltaisesti sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen.

Näistä syistä me allekirjoittaneet esitämme, että Kemissä kartoitetaan oppilaiden ja perheiden mielipiteitä sekä nuorisovaltuuston kanta koulun alkamisajasta, selvitetään alkamisajan myöhäistämisen mahdollisuutta ja kokeillaan perusopetuksessa koulun alkamisajan myöhäistämistä siten, että vähintään yläasteella koulupäivä alkaisi aikaisintaan noin klo 9. Mahdollisuuksien mukaan myöhäisempää alkamisaikaa olisi hyvä kokeilla koko perusopetuksessa. Mikäli kokemukset kokeilusta ovat myönteisiä, esitämme, että Kemissä tarkastellaan mahdollisuutta ottaa myöhäisempi opetuksen alkamisaika käyttöön koko perusopetuksessa.

Päätös

Aloite lähetettiin kaupunginhallitukselle tarvittavia toimenpiteitä varten.

Kaupunginhallitus 17.03.2025 § 100

Esittelijä

Kaupunginjohtaja Matti Ruotsalainen

Päätösehdotus

Kaupunginhallitus lähettää aloitteen hyvinvointitoimialalle lausuntoa varten.

Päätös

Kaupunginhallitus päätti lähettää aloitteen hyvinvointitoimialalle lausuntoa varten.

Hyvinvointilautakunta 28.08.2025 § 62
173/12.00.00/2025

Valmistelu

Johtava rehtori Piia Hulkkonen 040 588 5735

Valtuutettu Viivi Järvelä ja sosiaalidemokraattinen valtuustoryhmä on tehnyt aloitteen, jossa esitetään koulupäivän aloitusajan myöhäistämistä perusopetuksessa, erityisesti yläkoulussa. Aloitteessa viitataan nuorten biologisen unirytmien muutoksiin murrosiässä, unenpuutteen vaikutuksiin oppimiseen ja hyvinvointiin sekä kotimaisten kokeilujen, kuten Forssan kaupungin, myönteisiin kokemuksiin kouluaamujen siirtämisestä myöhemmäksi.

Kemissä lasten ja nuorten hyvinvoinnin vahvistaminen on keskeinen tavoite, ja kaikki ehdotukset toimenpiteistä, jotka tukevat hyvinvointia, ovat arvokkaita tarkasteltavaksi. Koulupäivän aloitusajan muuttaminen on laaja-alainen ja monivaiheinen prosessi, joka edellyttää huolellista valmistelua ja eri näkökulmien huomioon ottamista.

Tutkimusten mukaan lyhyitä yöunia nukkuvien nuorten osuus on lähes kaksinkertaistunut 10 vuodessa ja yläkoululaisista arviolta kolmannes nukkuu koulupäivinä alle 8 tuntia yössä. Tutkimustieto tukee käsitystä siitä, että nuorten unirytmii siirtyy myöhemmäksi murrosiässä, ja riittämätön uni voi heikentää oppimiskykyä, keskittymistä ja psyykkistä hyvinvointia. Koulupäivän aloitusajan myöhäistäminen voisi siten olla yksi keino tukea nuorten hyvinvointia ja oppimisedellytyksiä.

THL:n tutkimusprofessori unitutkija Timo Partosen mukaan kansainvälisen tutkimustiedon perusteella nuorten uni ja oppimissuoritukset ei juuri parantuneet kouluaamuja myöhentämällä, vaikka teoriassa myöhäisempi aamuherätys mahdollistaisi koululaisille pidemmän yön. Nuorten ja lasten riittävän unen saannin kannalta keskeisempää on se, kuinka myöhään lapsi ylipäänsä käy nukkumaan arki-iltoina. Toinen tärkeä seikka on, että unirytmii pysyy säännöllisenä sekä arkena että vapaapäivinä.

Perusopetuksessa oppilaan kouluviikon tuntimäärä on alaluokilla 21-25 tuntia ja yläluokilla 30 tuntia. 1-2 vuosiluokalla oppilaan työpäivään saa kuulua enintään 5 oppituntia ja muilla vuosiluokilla enintään 7 oppituntia. 7-9 vuosiluokilla oppilaan työpäivä voi olla väliaikaisesti tätä pidempi. Koulun työjärjestys laaditaan niin, että koulupäivä alkaa oppilailla mahdollisuuksien mukaan vaihtelevasti klo 8.15-10.00 välillä. Vanhempien työssäkäyntiä tukee se, että etenkin pienempien oppilaiden koulupäivä alkaa klo 8.15. Koulupäivä päättyy vaihtelevasti alakoulussa klo 12.15-14.00 ja yläkoulussa klo 13.15-15.00 tai jopa klo 16.00.

Kemin kaikissa peruskouluissa on oppilailla mahdollista osallistua maksuttomaan harrastustoimintaan koulupäivän yhteydessä (jälkeen). Poissaoloanomukset aamun ensimmäiseltä tai iltapäivän viimeiseltä oppitunnilta lapsen (liikunta)harrastuksen vuoksi ovat lisääntyneet. Koulupäivän aloituksen myöhentäminen siirtäisi myös koulupäivän

päättymisaikaa ja voisi siten haitata enemmän harrastuksiin ehtimistä/ osallistumista.

Koulujen alkaminen aamuisin kaikilla samaan aikaan aiheuttaa haasteita koulukuljetuksessa sekä taksi- että linja-autokuljetuksissa. Koulun alkamisajan myöhentäminen alaluokkalaisille ja erityisryhmien oppilaille on haasteellista, koska kaikki lapset eivät pysty itsenäisesti lähtemään kouluun ja se aiheuttaa vanhempien työssäkäynnille vaikeuksia. Kemin kaupunki ei järjestä aamupäivätoimintaa koululaisille.

Yläkoululaisten koulun alkamisajan myöhentäminen aiheuttaisi joukkoliikenteen näkökulmasta aikataulujen yhteensovittamistarvetta, koska suurin osa koulukuljetuksista järjestetään joukkoliikenteen linja-autokuljetuksena. Muutos voisi heijastua käyttäjämäärien vähentymisenä aiempiin vuoroihin ja aiheuttaa mahdollisesti vuorojen vähentymistä, millä voisi olla vaikutusta työssäkäyvien tai muiden matkustajien liikkumistarpeisiin.

Mahdolliset reittien ja aikataulujen yhteensovittamiset (vuorojen vähennykset/ lisäykset) edellyttävät vuoropuhelua Meri-Lapin joukkoliikenteen ja Kemin kaupungin kesken. Aikataulut on hyvä suunnitella yhteistyössä ja porrastaa siten, että kuljetukset ovat järjestettävissä myös taloudellisuusnäkökulmat huomioiden. Koulun alkamisaikojen porrastaminen on suositeltavaa koulukuljetusten järjestämisen ja kustannusten kannalta.

Koulujen ruokasaleissa koululounasaika ajoittuu noin klo 10.30-12.30 ajalle. Ruokasalien käytön kannalta muutokset ruokailuaikoihin ovat haasteellisia järjestää, koska ruokasaleissa alkaa iltapäivätoiminnan välipalatarjoilu klo 13.30 ja ruokasalin siivoaminen tapahtuu ennen välipalatarjoilua. Osassa kouluja ruokasalia käyttävät myös varhaiskasvatus ja esiopetus, joille ruokapalvelut tuotetaan heidän päiväohjelman mukaan (aamupala, lounas ja välipala). Yhtenäiskouluissa yläkoulun oppilaat ruokailevat viimeisenä. Ruokapalveluiden näkökulmasta koulupäivän aikataulujen myöhentäminen aiheuttaisi haasteita eri toimijoiden aikataulujen yhteensovittamisessa, ruokailutilojen mahdollista vajaakäyttöä aamupäiviin sekä samalla todennäköistä tarvetta lisätä henkilöstöresursseja iltapäiviin, mikä lisäisi kouluruoan kustannuksia (mm. välipalatarpeen kasvu).

Valtuustoaloitteessa esitettiin, että Kemissä kartoitetaan oppilaiden ja perheiden mielipiteitä sekä nuorisovaltuuston kanta koulun alkamisajasta. Kuulemiset on toteutettu toukokuussa ja elokuussa 2025 forms-kyselyillä.

Huoltajista enemmistö (69%) piti klo 8.15 sopivana koulun aloitusaikana. Vastaajista hieman yli puolet (53%) kannatti kokeilua, että yläkoulussa koulupäivä alkaisi klo 9.

Oppilaskyselyyn vastasivat 6-9 luokkalaiset. Oppilaista 61% haluaisi, että koulu alkaisi aina klo 9 tai myöhemmin mutta 73% oppilaista toivoi, että koulu päättyisi ennen klo 15. Yläkoulussa oppilaiden kouluviikossa on 30 oppituntia, joten jos koulu alkaisi aina klo 9, sen pitäisi päättyä klo 15. Oppilaista hieman yli puolet (55%) koki, että myöhäisempi koulun aloitusaika vaikuttaisi myönteisesti jaksamiseen ja oppimiseen. Kolmannes vastasi, että koulun alkamisajan myöhentäminen voisi siirtää nukkumaanmenoa myöhemmäksi. 62% oppilasta vastasi nukkuvansa alle 8 tuntia kouluyönä ja 81% oppilaista pitää kännykkää mukana huoneessaan, kun menee nukkumaan.

Nuorisovaltuusto käsitteli valtuustoaloitetta kokouksessaan 11.8.2025 § 20. Nuorisovaltuusto suhtautuu yläkoulun aloitusajan myöhäistämisen kokeiluun myönteisesti. Perusteluissaan nuorisovaltuusto tuo esille, että yläkouluikäisten myöhästelyt ja poissaolojen väheneminen olisi toivottava muutos, joskin lausunnossa myös pohdittiin, miten kokeilu vaikuttaisi koulujen loppumisajankohtiin ja nuorten harrastuksien aikataulut tulisi ottaa huomioon päätöstä tehdessä.

Koulujen henkilökunnasta suurin osa (89%) kokee koulun alkamisajan (usein klo 8.15) sopivaksi. Henkilökunnasta enemmistö (65%) ei kannata koulun alkamisajan myöhentämistä. Vain 12% uskoo, että koulun myöhäisemmällä alkamisajalla olisi myönteistä vaikutusta oppilaiden oppimiseen ja keskittymiseen.

Koulupäivän aloitusajan myöhentämisen koettiin tuovan haasteita perheiden aikatauluihin, kuljetuksiin, kouluruokailuun, harrastuksiin osallistumiseen, lukujärjestysten laatimiseen sekä oppilaiden jaksamiseen iltapäivätunneilla. Oppilaat myös mainitsivat, että vapaa-aikaa jäisi vähemmän. Myönteisenä oppilaat kokivat, että saisi nukkua pidempään ja jaksaisi paremmin.

Nuorisovaltuuston kanta ja Koonti kuulemisista **oheismateriaalina**.

Koulun aloittamisajan siirtämistä myöhemmäksi voidaan painottaa yläkouluikäisillä, mikäli se on koulujen toiminnan kannalta mahdollista järjestää. Koulupäivän aikataulutuksen tulee lähteä oppimiseen liittyvistä tarpeista ja koulun työjärjestyksen laatimisen tulee perustua pedagogisille perusteille ja oppimista tukeville opetusjärjestelyille.

Koulupäivän rakennetta voidaan muokata myös koulupäivän sisällä esimerkiksi pitkien välituntien muodossa tai ruokavälituntien yhteydessä, jotka mahdollistavat monipuolisen välituntitoiminnan (oppilailla mahdollisuus mm. rauhoittumiseen ja liikkumiseen) ja lisäävät myönteisiä vaikutuksia oppilaiden kouluviihtyvyyteen, vireystilaan, oppimiseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Kuulemisten perusteella oppilaat, huoltajat ja koulujen henkilökunta pitävät nykyisiä koulujen työaikoja melko sopivana. Huoltajat ja oppilaat suhtautuvat pääosin myönteisesti, että yläkoulun koulupäivä alkaisi klo 9. Luonteva ajankohta tarkastella yläkoulun koulupäivän alkamisaikaa ja koulupäivän rakennetta voisi olla siinä vaiheessa, kun yläkoulun oppilaat siirtyvät keskustan koulukampukselle.

Esittelijä	Hyvinvointijohtaja Kaisa Rauvala
Päätösehdotus	Hyvinvointilautakunta merkitsee tiedoksi lausunnon sosiaalidemokraattisen valtuustoryhmän aloitteeseen Ysiksi Yläkouluun ja lähettää sen kaupunginhallitukselle.
Päätös	Hyvinvointilautakunta merkitsi tiedoksi lausunnon sosiaalidemokraattisen valtuustoryhmän aloitteeseen Ysiksi Yläkouluun ja lähettää sen kaupunginhallitukselle.