

11.12.2017

Espoo Esbo	Kirjaamo Registru:
Saap. Anl.	13-12-2017
No Nr	5837/2017

Aloite varhaisimpien koulun alkamisaikojen myöhentämiseksi yläasteilla

Asia: Toteutetaan kokeilu, jossa koulut alkaisivat aikaisintaan yhdeksältä Espoon yläasteilla vuoden ajan.

Perustelut:

Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmä tuli vuonna 2015 siihen tulokseen, että koulupäivän pitäisi alkaa aikaisintaan yhdeksältä. Eri alojen asiantuntijat päätyivät tähän tulokseen melko yksimielisesti. Ko. työryhmän loppuraportissa tarkasteltiin, mikä peruskoulussa on tällä hetkellä pielessä ja miten kouluja tulisi kehittää niin, että suomalaiset pääsevät takaisin Pisa-tulosten kärkeen.

Työryhmässä mukana olleen Jyväskylän yliopiston koulutuksen tutkimuslaitoksen professorin Jouni Välijärven mukaan kahdeksan aamujen ongelmallisuus perustuu psykologian tutkimuksiin koululaisten vireystilasta, joka vaikuttaa oppimiseen. Koulujen aloitusajoissa on lähdettävä ensisijaisesti lasten tarpeista.

Unitutkija Markku Partisen mukaan koulujen nykyisissä alkamisajoissa ei huomioida nuorten luonnollista unirytmää. Hormonitoiminta vaikuttaa murrosikäisiin siten, että heidän uni-valvetrytmensä siirtyy pari tuntia myöhemmäksi niin, että nuorista tulee väliaikaisesti illanvirkkuja ja aamun torkkuja. Tieteellisissä tutkimuksissa on havaittu, että unen pituus ja unihäiriöt liittyvät nuorten koulumenestykseen.

Amerikkalaisen lääkärijärjestön mukaan aikaiset kouluamut uhkaavat nuorten terveyttä aiheuttaen mm. masennusta ja ylipainoa. Koulu saisi alkaa aikaisintaan puoli yhdeksältä. Yhdysvaltojen Minnesotassa onkin useissa koulupiireissä kokeiltu koulun alkamisajan myöhäistämistä. Kun aamuhätykset siirtyivät hieman myöhemmäksi opiskelijat valittivat vähemmän masennuksesta ja opettajat kertoivat oppilaiden olevan motivoituneempia.

Kahdeksan aamuista luopumisen etuina ovat myös se, että nuori on lyhyemmän aikaa ns. hunningolla, kun koulun päättymisaika lähenee vanhempien työpäivän päättymisaikaa, sekä ehkä vielä pieni logistinenkin etu, joka voidaan saavuttaa, kun yläkoululaisten matkustaminen kouluille ei ajoitu pahimpaan ruuhkahuippuun.

Ilta-asteiden teettämisen tutkimuksen mukaan 61 % vastaajista (25 854 hlöä) kannatti kouluamujen myöhentämistä, kun kyseessä olivat vielä koulut yleisesti, eivätkä vain yläkoulut. Em. koulujen osalta äänestystuloksen voi olettaa puoltavan myöhäisempiä aamuja vielä huomattavasti merkittävämmän, kun vanhempien ei tarvitse ehtiä lähettää pienimpiä koululaisia kouluun ennen töihin lähtemistä.

Me allekirjoittaneet esitämme, että aloitamme kokeilun Espoon yläasteilla siten, että kouluamut alkavat aikaisintaan yhdeksältä. Jos kokemukset puoltavat kahdeksan aamuista luopumista kokonaan yläasteilla, käytäntö voidaan vakiinnuttaa ja sitä voidaan laajentaa esim. toisen asteen koulutukseen.

Lähteet:

Huono uni nakertaa koulumenestystä – kahdeksan aamut pois yläkouluista? (Uusimaa 12.2.2017)

<http://www.uusimaa.fi/artikkeli/484884-huono-uni-nakertaa-koulumenestysta-kahdeksan-aamut-pois-ylakouluista>

Työryhmä ehdottaa: Koulujen kahdeksan aamut historiaan (Yle 12.3.2015)
<https://yle.fi/uutiset/3-7862644>

Jäävätkö peruskoulun kahdeksan aamut historiaan? (Iltasanomat 12.3.2015)
<https://www.is.fi/kotimaa/art-2000000892187.html>

Aikaiset aamut uhkaavat koululaisten terveyttä (Helsingin Sanomat 29.8.2014)
<https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000002757072.html>

Antakaa koululaisten nukkua! (Tiede 11.8.2009)
https://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/antakaa_koululaisten_nukkua

Henna Kajava	Teemu Lahtinen	Simo Grönroos	Seppo Huhta
Juhani Kähärä	Suvi Karhu	Aulikki Pentikäinen	Juri Aaltonen
Martti Hellström	Liisa Kivekäs	Leena Luhtanen	Maria Guzenina
Habiba Ali	Johanna Värmälä	Antero Laukkanen	Hannu Hätönen
Jussi Honkaheimo	Sara Saramäki	Nina af Hällström	Mari Anthoni
Bo Lönnqvist	Inka Hopsu	Mikki Kauste	Verna Finström
Noora Koponen			