

Valtuustoaloite

Lukuvuonna 2025–2026 käynnistettäisiin kokeilu siitä, että Kärkölän Yhtenäiskoulun Yläasteellisilla koulupäivä käynnistyisi aikaisintaan klo 9. Kokeilu tulisi toteuttaa mahdollisimman pienin kustannuksin. Kokeilun jälkeen suoritettaisiin tyytyväisyyskysely liittyen koulupäivän aikatauluihin, oppilaille ja huoltajille, ennen seuraavan lukuvuoden lukujärjestysten laatimista.

Kokeilu on tutkijan mielestä kannatettava:

– Koulun myöhäisempi aloitusaika auttaa pidentämään unta jonkin verran, ja sillä on myönteisiä vaikutuksia nuorten jaksamiseen, sanoo professori ja unitutkija Anu-Katriina Pesonen Helsingin yliopistosta.

Koulun myöhäisempää aloitusaikaa on tutkittu paljon kansainvälisissä tutkimuksissa. Useat tutkimukset kertovat, että myöhäisemmät aamut hyödyttävät oppilaita.

Suurin merkitys niillä on nuorille, joilla on kaikkein myöhäisin unirytm. Myöhäiseen unirytmiiin vaikuttavat usein biologiset seikat, kuten elimistön sisäisen kellon jätättäminen.

Forssan kokeilu 2024:

Forssa päätti siirtää peruskoulut alkamaan aamuyhdeksältä. Mukana on kaupungin koko perusopetus. Kokemukset ovat olleet hyviä.

Huomiot:

- Aamun myöhästymiset ovat vähentyneet lähes puoleen.
- Myös aamupoissaoloja on nyt vähemmän.
- Oppilaista yhdeksän aamut toimivat hyvin.

– Tuntuu, että olen keskittyneempi koulussa. Jaksan iltapäivälläkin paremmin, kun pystyn aamulla nukkumaan vähän pitempään, Akvarellin koulun 9.-luokkalainen Amanda Honkala sanoo.

Näillä perusteilla me, Kärkölän Demarit, esitämme että Yläasteen koulupäiviin liittyvän kokeilun valmistelu aloitetaan viipymättä.

Matti Sallila

Anne Tuomaila-Lähteenmäki

Jarkko Veck