

2.5.2023

Aloite kouluamujen myöhentämisestä

Kahdeksalta alkavat kouluamut ovat riski nuorten kokonaisvaltaiselle terveydelle. Jämsäläisen nuoren aloitteesta nuorisovaltuusto on tehnyt kattavaa selvitystä aamujen myöhentämisen hyödyistä, haitoista ja asianosaisten mielipiteistä. Nuorisovaltuusto esittää muutosta tilanteeseen, jolla on vaikutus jämsäläisten nuorten hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Jämsän nuorisovaltuusto ajaa Jämsän yläkouluille myöhempää kouluamuja. Muutosta tilanteeseen rakennettaisiin oppilaitoksissa tapahtuvien kokeilujen kautta. 7.-9.-luokkien kahdeksalta alkavien kouluamujen alkua siirrettäisiin kokeilumuotoisesti eteenpäin. Tutkimusten valossa tunnin aikasiirto olisi optimaalinen, mutta jo puolen tunnin siirrosta olisi terveydellisiä hyötyjä.

Ylen pääuutisissa (19.12.2022) esiintyneessä artikkelissa¹ lastenneurologi Outi Saarenpää-Heikkilä Tampereen Yliopistollisesta sairaalasta puoltaa nuorisovaltuuston kantaa: *”Sillehän me emme tietysti voi mitään, jos asia ei mene perille, mutta kyllä se kerrottu on.”* Hän viittaa vuosikymmenien aikana kertyneeseen unitutkijoiden ja lääkärien keräämään tietoon, joka ei vielä kuitenkaan ole saanut jalansijaa koulumaailmassa.

Teini-iässä hormonaalisten muutosten vaikutuksesta nuoren sisäinen kello ja sen mukana nukkumaanmeno aika viivästyvät noin tunnilla. Tähän vaikuttaa esimerkiksi melatoniinin erityksen käynnistyminen normaalia myöhemmin. Myös nuoren unentarve on suurempi kuin aikuisella, n. 8-10 tuntia. Sisäisen kellon muutokset ja lisääntynyt unentarve eivät toimi yhdessä nykyisten kouluaikataulujen puitteissa.

Aikaisten kouluamujen vaikutukset aiheuttavat niin fyysisiä kuin henkisiäkin terveysongelmia. Keski-ikäisen nuoren luonnolliseen unirytmii sopimattomat aamuhätykset aiheuttavat esimerkiksi univajetta, joka johtaa keskittymisen herpaantumiseen ja oppimisen häiriintymiseen. Univaje kohottaa myös riskiä esimerkiksi tyyppiin 2 diabetekseen ja verenpaineongelmiin. Univaje on myös yhteydessä mielenterveyden ongelmiin, kuten masennukseen ja ahdistukseen. Erityisen vakavaa on pitkäkestoinen ja krooninen univaje, josta yhä useampi kärsii. Aikaisten herätysten vaikutukset näkyvät koulumaailmassa erityisesti syksyisin ja talvisin, jolloin vireystaso on valmiiksi matala pimeyden vuoksi. Alhainen vireystaso aamulla vaikuttaa suoraan oppilaiden oppimistuloksiin.

Tutkittuja hyötyjä

Yhdysvaltain Washingtonin yliopiston vuonna 2018 julkaiseman tutkimuksen² mukaan nuoret saavat enemmän unta, menestyvät koulussa paremmin ja ovat harvemmin myöhässä, kun koulut eivät alakaan vielä aamukahdeksalta. Kouluamujen alkamisaikaa viivästettiin lähes tunnilla. Opiskelijoiden mediaaniarvosana nousi keskimäärin 4,5 %. Myös tuntinäkö kasvoi ja myöhästymiset vähenivät.

Science.org:ssa julkaistussa tutkimusartikkelissa² kerrotaan myös, että Seattlen kaupungissa kouluamujen myöhentäminen lisäsi 10.-luokkalaisten unen pituutta keskimäärin 34 minuuttia. Mediaani siirtyi noin 6,8 tunnista 7,4 tuntiin. Opiskelijoiden vireystila koheni pidentyneen unen seurauksena, ja heidän unirytmensä noudatti tutkimuksen aikana paremmin nuorille omaista sisäistä kelloa.



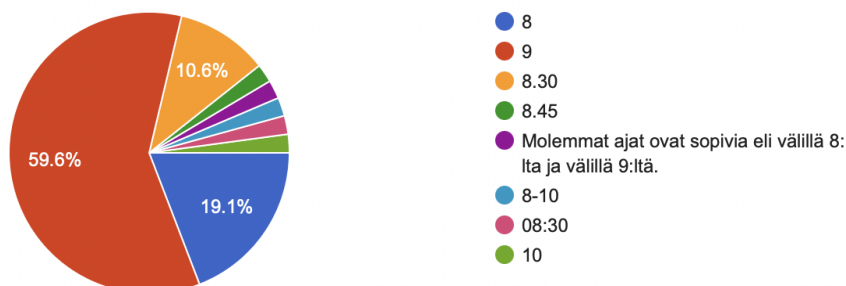
Jämsän nuorisovaltuuston teettämä kysely

Jämsän nuorisovaltuusto toteutti peruskoulujen yläluokkien sekä toisen asteen henkilökunnalle kyselyn, jolla haluttiin kartoittaa heidän ajatuksiaan koulujen alkamisajoista. Kyselyyn vastasi 47 kouluhenkilökunnan jäsentä.

Mihin **kellonaikaan** koulujen pitäisi mielestäsi alkaa?



47 responses



Kyselyn tuloksista nähdään selvästi, että ylivoimainen enemmistö kouluhenkilökunnasta kannattaa myöhempiä aamun aloituksia: monet perustelivat mielipidettään mm. pitkillä työmatkoilla; monet Jämsän koulujen opettajat tulevat töihin toiselta paikkakunnalta, jolloin herätys kahdeksalta alkavana työpäivänä voi olla jopa ennen kuutta, jotta ehtii valmistautumaan päivään ja viedä lapset hoitoon.

Eräs kyselyyn vastanneista kertoi näin: *“Aiemmassa työpaikassa huomattu erittäin toimivaksi, kaikilla aina työtä/koulua 9-15. Oppilaiden jaksaminen selvästi parempaa. Sitäpaitsi kun kouluverkko on harva ja entisestään harvenee, osalla haja-asutusalueen oppilaista on todella aikainen aamu ja pitkä koulupäivä jo nyt.*

Myöhempi aamu parantaa myös henkilökunnan työssä jaksamista! Mekään kun emme kaikki asu ihan vieressä (yläkoulun opettajista varmaan puolet käy melkein tunnin matkan päästä), ja osalla esimerkiksi pieniä lapsia hoitoon vietävänä ennen työpäivää. Aika aamuvirkku saa olla, että nauttii talven pimeydessä herätyksestä 5.55, jolloin esimerkiksi allekirjoittaneen kello soi.”

Näillä perustein Jämsän nuorisovaltuusto esittääkin, että Jämsän alueen yläkouluilla aamujen alkuajankohtia myöhästettäisiin nykyisestä kahdeksaan painottuvasta rytmistä yhdeksään painottuvaan.

Lisätietoja antavat:

Puheenjohtaja Silja Piirainen

045 116 1355

piirainensilja@gmail.com

Viestintä- ja yhteistyökoordinaattori Miro Isotalo

040 218 036

miro.isotalo@gmail.com

Nuorisovaltuuston puolesta 2.5.2023,

Puheenjohtaja Silja Piirainen

Viestintä- ja yhteistyökoordinaattori Miro Isotalo

Jäsen Malla Myyry

Viittaukset

1) <https://yle.fi/a/74-20007797>

2) <https://www.science.org/doi/10.1126/sciadv.aau6200>

