

Selvitys koulupäivän aloitusajan myöhentämisen vaikutuksista



KAUNIAISTEN KAUPUNKI GRANKULLA STAD

Sisällys

1. Johdanto	2
2. Oppilaiden ja opiskelijoiden näkemykset	5
3. Huoltajien näkemykset	11
4. Henkilöstön näkemykset	12
5. Rehtoreiden näkemykset.....	14
6. Aamu- ja iltapäivätoiminta sekä koulujen kerhotoiminta	15
7. Harrastustoimijoiden ja seurojen näkemykset.....	16
8. Ruoka- ja puhdistuspalvelut	16
9. Liikuntapalvelut	17
10. Yhteenveto vaikutuksista.....	18
11. Selvityksen johtopäätökset.....	20

1. Johdanto

Tämä selvitys kokoaa eri sidosryhmien näkemyksiä ja lausuntoja koulupäivän aloitusajan mahdollisesta myöhentämisestä Kauniaisten kouluissa. Selvityksessä on hyödynnetty sekä oppilaiden, huoltajien, henkilöstön ja rehtoreiden näkemyksiä että kaupungin palveluiden ja harrastustoimijoiden lausuntoja.

Aineisto:

- Kyselyt ja osallistavat menetelmät oppilaille ja opiskelijoille (yli 800 vastausta), huoltajille, koulujen henkilöstölle ja nuorisovaltuustolle.
- Rehtoreiden keskustelutilaisuus.
- Lausunnot kaupungin palveluista (ruoka-, siivous- ja liikuntapalvelut).
- Seurojen ja harrastustoimijoiden palaute

Keskeiset tarkastelukohteet:

- Oppilaiden ja opiskelijoiden hyvinvointi ja jaksaminen
- Oppimistulokset ja poissaolot
- Henkilöstön työaika ja työhyvinvointi
- Aamu- ja iltapäivätoiminta, harrastukset
- Tilojen käyttö ja porrastukset

Muuta olennaista huomioitavaa:

- Kasavuoren koulukeskuksen remontti (suomenkieliset koulut): Remontti rajoittaa tilajärjestelyjä ja lukujärjestyksen aikatauluja. Tämän vuoksi laajamittainen aloitusajan siirto ei ole tässä vaiheessa kaikissa kouluissa tarkoituksenmukaista.
- Liikennejärjestelyt (HSL): Julkinen liikenne on säännöllistä ja tiheää, mikä tukee muutoksen toteuttamista ilman merkittäviä ongelmia. Henkilöautoliikenteen aamuruuhka tulee kuitenkin huomioida oppilaiden turvallisen koulumatkan varmistamiseksi.
- Liikunnallisen elämäntavan edistäminen otetaan osaksi perusopetuslakia elokuusta 2026 alkaen. Päivitetyt opetussuunnitelman perusteet julkaistaan vuoden 2026 alussa. Tämä tarkoittaa, että koulutuksen järjestäjillä on noin puoli vuotta aikaa sisällyttää muutos paikallisiin opetussuunnitelmiin siten, että se toteutuu käytännössä 1. elokuuta 2026 alkaen. Opetussuunnitelman perusteissa kuvataan konkreettisesti, mitä liikunnallisen elämäntavan tavoite perusopetuslaissa tarkoittaa. Tärkeintä on, että kaikilla lapsilla ja nuorilla on mahdollisimman tasavertaiset mahdollisuudet liikkumiseen arjessaan osana toimintakulttuuria esiopetuksessa ja perusopetuksessa. Käytännössä liikunnallinen elämäntapa voi tarkoittaa esimerkiksi taukoliikuntaa, aktiivisia opetusmenetelmiä, liikkumista oppilaiden siirtyessä luokasta toiseen sekä fyysistä aktiivisuutta välitunneilla tai

kerhotoiminnassa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos suosittelee, että kouluissa järjestetään päivittäin 30 minuutin liikuntatauko Liikkuva koulu -ohjelman mukaisesti. Tauko mahdollistaa aktiivisen liikkumisen, tavoitteena lisätä oppilaiden päivittäistä fyysistä aktiivisuutta ja edistää hyvinvointia. Koulujen tulee huomioida opetussuunnitelman päivitettyt muutokset, jotka koskevat liikunnallista elämäntapaa, ja pyrkiä toteuttamaan kansalliset terveyttä ja hyvinvointia koskevat suositukset. **Tämän vuoksi koulupäivän järjestelyissä – kuten koulun aloitusajassa – ei tule tehdä ratkaisuja, jotka vähentävät taukoja, lyhentävät lounastaukoa tai pidentävät koulupäivää tavalla, joka heikentää oppilaiden mahdollisuuksia liikkumiseen, palautumiseen ja hyvinvointiin.**

Tutkimuskatsaus ja kokemuksia muista kunnista

Kansainvälisessä tutkimuksessa on tarkasteltu koulupäivän aloitusajan myöhentämisen vaikutuksia nuorten uneen, vireyteen ja hyvinvointiin.

- Yhdysvalloissa tehty pitkittäistutkimus seurasi oppilaiden unta kouluissa, jotka siirsivät aloitusaikoja noin klo 7:30–7:45 → klo 8:20–8:50. Myöhennetyt aloitusajat lisäsivät oppilaiden yöunta keskimäärin noin 40–43 minuuttia ilman, että nukkumaanmenoajankohta siirtyi myöhemmäksi.
- Australiassa tehdyssä kokeellisessa tutkimuksessa koulujen alkamisaikaa siirrettiin 8:00 → 8:25, ja tämä noin 25 minuutin myöhennys lisäsi oppilaiden unta noin 29 minuuttia, vähensi päiväaikaista väsymystä, paransi mielialaa ja vähensi kofeiinin käyttöä verrattuna alkuperäiseen aikatauluun.
- Yhdysvalloissa useamman koulun laajassa pitkittäistutkimuksessa havaittiin, että koululaisten keskimääräinen unirytmitys parani ja päiväaikainen uneliaisuus väheni kouluissa, joissa aloitusaikoja siirrettiin noin 50–65 minuuttia myöhemmäksi verrattuna vertailukouluihin, jotka aloittivat aikaisemmin.

Useissa julkaisuissa myöhemmät aloitusajat (esim. noin klo 8:30–8:59 verrattuna ennen klo 8:30 alkaviin) on yhdistetty pidempään nukkumisaikaan ja vähempään päiväaikaiseen uneliaisuuteen nuorten keskuudessa. Tutkimukset eivät aina yksiselitteisesti osoita parannuksia oppimistuloksiin, mutta useissa on havaittu myönteisiä yhteyksiä vireyteen, koulupäivän läsnäoloon ja kognitiiviseen toimintakykyyn.¹

Suomessa ei vielä ole laajaa, julkaistua tutkimusta, joka vertailisi eri koulupäivän aloitusaikoja suoraan vireyteen, univajeeseen tai oppimistuloksiin. Sen sijaan kansallisista pitkittäistutkimuksista, kuten Kouluterveyskyselyiden -aineistosta, tiedetään, että suomalaisten nuorten univaje ja kouluaikainen väsymys

¹ National Institutes of Health, NICHD. *Later School Start Times for Teens: What We Know*. 29.4.2020. <https://www.nichd.nih.gov/newsroom/news/042920-delayed-school-start-times>

PubMed. Wahlstrom, K. et al. *Examining the Impact of Later School Start Times on High School Students: A Multi-Year Study*. <https://conservancy.umn.edu/server/api/core/bitstreams/88563f8e-7a95-4316-8693-657207243918/content>

PubMed. Minges, K.E. & Redeker, N.S. *Delayed School Start Times and Adolescent Sleep: A Systematic Review*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1087079215000891?via%3Dihub>

ovat yleisiä ja lisääntyneet viime vuosikymmeninä. Unenpuute on yhdistetty heikompaan koulumenestykseen, päiväaikaiseen väsymykseen ja vireystilan vaihteluihin, erityisesti murrosiässä.

Käytännön kokemuksia myöhennetyistä aloitusajoista on kuitenkin Suomessa saatu joiltakin paikkakunnilta. Esimerkiksi Forssassa peruskoulupäivä on aloitettu klo 9:00, mikä on vähentänyt myöhästelyjä ja aamupoissaoloja sekä parantanut oppilaiden vireyttä ja keskittymistä. Myös esimerkiksi Espoossa kasvun ja oppimisen lautakunta on syksyllä 2025 suositellut yläkoulujen aloittavan aikaisintaan klo 8:30–9:00.² Myöhempiä aloitusaikoja on otettu aiemmin käyttöön myös mm. Helsingissä ja Tampereella.

Vaikka suomalainen empiirinen tutkimus on vielä rajallista, kansainväliset pitkittäistutkimukset tukevat ajatusta, että myöhemmät aloitusajat voivat lisätä yöunta, vähentää päiväaikaista uneliaisuutta ja parantaa oppilaiden vireyttä sekä oppimisedellytyksiä. Tämä muodostaa teoreettisen perustan arvioitaessa mahdollisia hyötyjä koulupäivän myöhemmästä aloituksesta myös suomalaisessa kontekstissa.

²YLE 15.10.2024: ”Koulun tunnelma muuttui yhdessä yössä, kun kaupunki lopetti kasin aamut”. <https://yle.fi/a/74-20117307>
HS 27.9.2025”Suositus: Kahdeksalta alkavat kouluamut jäävät historiaan Espoossa”. <https://www.hs.fi/pkseutu/art-2000011522713.html>

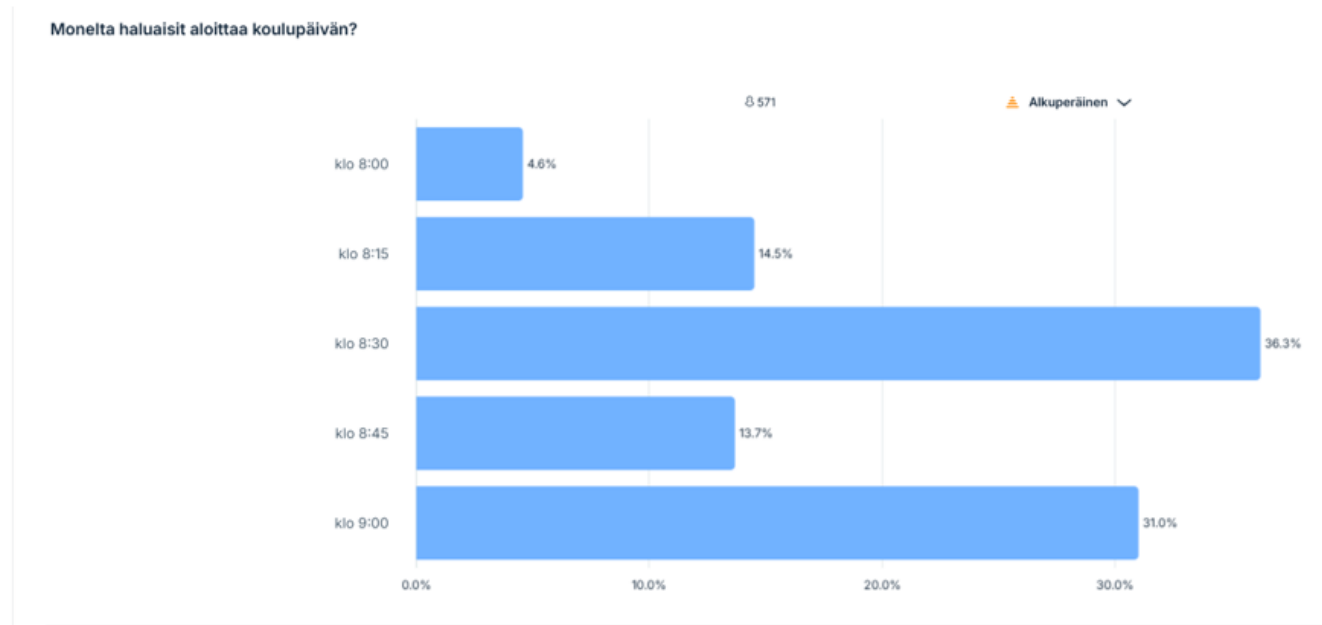
2. Oppilaiden ja opiskelijoiden näkemykset

Kaikki Kauniaisten koulujen oppilaat saivat mahdollisuuden vastata kyselyyn koulun aloitusajasta ja jakaa näkemyksensä aloitusajan myöhentämisestä osana osallistavaa oppituntia marras–joulukuussa 2025. Vastaukset kerättiin Forms-lomakkeelle oppitunnin aikana.

Vastaajat jaettiin seuraaviin ryhmiin eri-ikäisten tarpeiden ja arjen rytmin huomioimiseksi:

- 1.–3. luokka (alakoulu, nuorimmat oppilaat)
- 4.–6. luokka (alakoulu, vanhemmat oppilaat)
- 7.–9. luokka (yläkoulu)
- Lukio

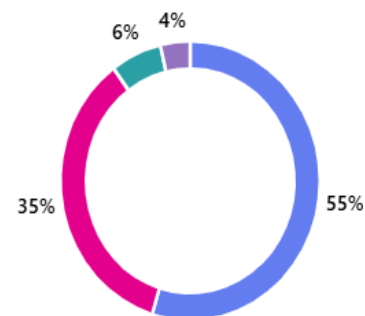
2.1 Koulupäivän rakenne



Enemmistö vastaajista (mukaan lukien nuorisovaltuusto) suosi aloitusaikaa klo 8:30 tai 9:00.

4. Onko sinulla nykyisin riittävästi aikaa syödä rauhassa ruokatunnilla?

● Aina ehdin syödä rauhassa	398
● Useimmiten ehdin, mutta joskus joudun kiirehtimään	256
● Harvoin ehdin syödä rauhassa	46
● En ehdi koskaan syödä rauhassa	27

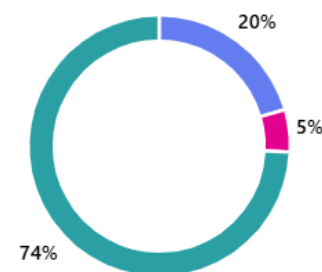


Ruokailun ja välituntien osalta:

- 55 % kokee, että ruokatunnilla on aina riittävästi aikaa syödä rauhassa, 35 % joskus, 10 % harvoin tai ei koskaan.
- Noin 74 % kokee välitunnit sopivan pituisiksi, 20 % liian lyhyiksi ja 5 % liian pitkeiksi.

5. Ovatko koulun välitunnit mielestäsi sopivan pituisia tällä hetkellä?

● Liian lyhyitä	149
● Liian pitkiä	38
● Sopivan pituisia	540



Mitä tulee koulun välitunteihin suurin osa vastaajista (noin 74 %) kokee, että välitunnit ovat sopivan pituisia. Viidennes (20 %) kokee, että ne ovat liian lyhyitä, mikä voi viitata tarpeeseen lisätä välituntien pituutta joillakin luokka-asteilla. Hyvin pieni osa (5 %) kokee, että välitunnit ovat liian pitkiä, eli ongelma ei ole yleinen.

Tulokset viittaavat siihen, että suurin osa oppilaista voi toteuttaa ruokailun ja välitunnit hyvin, mutta osa kohtaa ajoittain kiirettä, mikä voi vaikuttaa hyvinvointiin ja jaksamiseen.

2.2 Hyvinvointi, jaksaminen ja nukkuminen

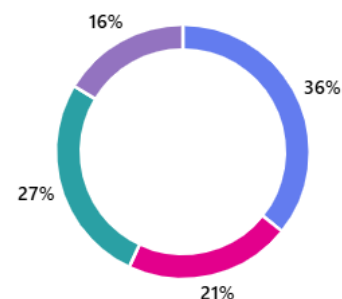
Oppilaiden ja opiskelijoiden näkemykset myöhemmästä koulupäivän aloitusajasta ovat osin myönteisiä, osin kriittisiä. Valtaosa vastaajista arvioi, että myöhäisempi aloitus lisäisi yöunen määrää, parantaisi vireystilaa ja keskittymiskykyä sekä tukisi opiskelumotivaatiota, erityisesti aamun oppitunneilla. Perusteluissa mainittiin mm. myöhään päättyvät harrastukset, pitkät koulumatkat sekä se, että monet kokivat aamuisin olevansa väsyneitä, mikä tutkimusten mukaan liittyy murrosiän myöhäisempään unirytmiiin.

Samalla oppilaat ja opiskelijat tuovat esiin huolen siitä, että myöhäisempi aloitus johtaisi väistämättä koulupäivän myöhempään päättymiseen. Tämä koetaan ongelmalliseksi harrastusten, työn (lukiolaiset), vapaa-ajan ja kotitehtävien näkökulmasta. Useat vastaajat arvioivat, että liian myöhään päättyvä koulupäivä heikentäisi kokonaisjaksamista, vaikka aamujen kuormitus kevenisi. Osa oppilaista huomautti myös, että myöhäisempi aloitus ei välttämättä lisäisi unta, jos nukkumaanmeno siirtyy myöhemmäksi.

Vastauksissa korostuu toive maltillisesta ratkaisusta: enintään 15–30 minuutin myöhennys koettiin monien mielestä hyväksyttäväksi ja mahdollisesti hyödylliseksi, kun taas suuremmat muutokset jakavat mielipiteitä. Oppilaiden näkökulmasta keskeistä on, että mahdollinen muutos tukee hyvinvointia ilman, että se merkittävästi heikentäisi aikaa harrastuksiin, vapaa-aikaan ja palautumiseen.

11. Menisitkö nukkumaan myöhemmin, jos koulupäivä päättyisi myöhemmin?

Kyllä	260
En	154
Joskus, jos on paljon läksyjä tai harrastukset venyvät myöhään	194
En osaa sanoa	119



Kysyttäessä, miten koulun aloitusajan myöhentäminen vaikuttaisi nukkumaanmenoon, 36 % vastaajista arvioi menevänsä myöhemmin nukkumaan, 27 % joskus myöhemmin, 21 % ei menisi myöhemmin ja 16 % ei osannut sanoa. Tulokset heijastavat yksilöllisten rutiinien ja tarpeiden vaihtelua.

2.3 Harrastukset ja vapaa-aika

Oppilaiden palautteen mukaan myöhempi aloitusaika vaikuttaisi merkittävästi vapaa-ajan ja harrastusten järjestämiseen.

- 1.–6. luokka: Huoli kohdistui erityisesti iltapäivän harrastuksiin ja perheajan vähenemiseen. Monet mainitsivat, että pidempi koulupäivä voisi estää osallistumisen kerhoihin ja muihin harrastuksiin.
- 7.–9. luokka ja lukio: Vapaa-ajan väheneminen ja urheiluharjoitusten siirtyminen iltaan nousivat vahvasti esille. Myös läksyjen tekemisen siirtyminen myöhemmäksi illaksi nähtiin riskinä unirytmien heikkenemiselle.

Oppilaiden omissa kommentteissa tämä näkyi esimerkiksi seuraavasti:

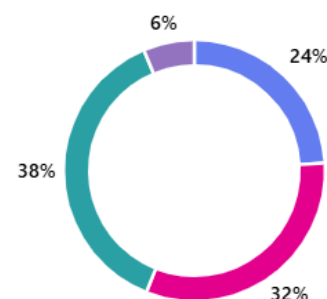
“En ehtisi treeneihin, läksyt jäisi illaksi.”

“Aamut helpottuisivat, mutta iltapäivästä tulisi kiireinen.”

Huolien perusteella on tärkeää huomioida, että vapaa-aika ja harrastukset ovat keskeisiä nuorten hyvinvoinnille ja sosiaaliselle kehitykselle.

8. Ehtisitkö harrastuksiin, jos koulupäivä päättyisi myöhemmin?

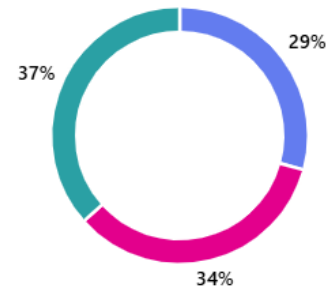
Kyllä	175
En	232
Joskus	274
Minulla ei ole harrastuksia koulupäivän jälkeen.	46



Suurin osa vastaajista arvioi ehtivänsä harrastuksiin vain joskus, mikä viittaa siihen, että koulupäivän myöhentyminen voisi vaikuttaa harrastusmahdollisuuksiin yksilöllisesti. Noin neljäsosa arvioi ehtivänsä harrastuksiin normaalisti, kun taas kolmasosa katsoi, ettei ehtisi lainkaan, eli merkittävä osa opiskelijoista saattaisi jäädä harrastusten ulkopuolelle. Pieni osa, noin kuusi prosenttia, ei osallistu harrastuksiin koulupäivän jälkeen, joten heidän tilanteensa ei muuttuisi.

10. Riittäisikö sinulla aikaa vapaa-aikaan ja perheen kanssa olemiseen, jos koulupäivä päättyisi myöhemmin?

Kyllä	213
Ei	248
Joskus, esimerkiksi jos läksyjä on vähän tai harrastuksia ei ole sinä päivänä	266



Kysyttäessä, riittäisikö aikaa vapaa-aikaan ja perheen kanssa olemiseen, jos koulupäivä päättyisi myöhemmin, noin kolmannes vastaajista katsoi, että aikaa riittäisi, hieman yli kolmannes arvioi sen riittävän joskus, ja loput eivät näkisi aikaa riittävän. Tulokset osoittavat, että myöhäisemmät koulupäivät saattavat merkittävästi vaikuttaa joidenkin oppilaiden mahdollisuuksiin viettää vapaa-aikaa ja olla perheen kanssa.

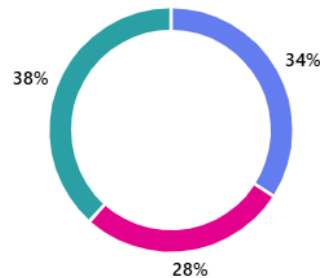
2.4 Koulutyö ja läksyt

- Nuoremmat oppilaat (1.–6. lk):** Läksyihin jäävä aika herätti mietintää, mutta huoli ei ollut yhtä vahva kuin vanhemmilla oppilailla.
- Oppilaat 7.-9. lk ja lukiolaiset:** Läksyjen ja koulutyön määrän jo ennestään suuri kuormitus nousi esiin. Myöhempi koulupäivän aloitus saattaa siirtää läksyjä iltaan, mikä voi lisätä stressiä ja vähentää palautumisaikaa.

Analyysin perusteella koulutyön kuormituksen vaikutus oppilaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin on merkittävä ja tulee huomioida mahdollisessa aikataulumuutoksessa.

9. Riittäisikö sinulla aikaa läksyihin, jos koulupäivä päättyisi myöhemmin?

Kyllä	248
Ei	200
Joskus, esimerkiksi jos läksyjä on vähän tai muut menot eivät vie aikaa	279



Kun kysyttiin, riittäisikö aikaa läksyjen tekemiseen, jos koulupäivä päättyisi myöhemmin, noin kolmannes vastaajista arvioi, että aikaa riittäisi, hieman yli kolmannes katsoi sen riittävän joskus, ja loput arvioivat, ettei aikaa riittäisi. Tulokset viittaavat siihen, että koulupäivän pidentyminen saattaisi ajoittain vaikeuttaa läksyjen tekemistä.

2.5 Yhdenvertaisuus ja yksilölliset erot

- **Nuorimmat (1.–3. lk):** Osa oppilaista koki nykyisen rytmin sopivaksi, ja muutokset voisivat olla hankalia tai tarpeettomia.
- **Vanhemmat oppilaat:** Yksilölliset erot korostuvat. Esimerkiksi pitkän koulumatkan oppilaat hyötyisivät myöhäisemmästä aloituksesta, kun taas osa koki nykyisen järjestelmän paremmin soveltuvaksi omiin aikatauluihinsa.

Yhdenvertaisuusnäkökulma korostaa, että muutos ei vaikuta kaikille samalla tavalla, ja mahdolliset joustot tai porrastukset voisivat tasapainottaa eroja.

2.6 Yhteenveto: Lapsivaikutusten arviointi

Vaikutuskohde	Hyödyt	Haasteet / huomioitavaa	Suositukset / huomioitavaa pilotissa
Hyvinvointi ja jaksaminen	- Lisää yöunen määrää - Rauhallisempi aamu - Parempi vireys ja keskittymiskyky, erityisesti aamulla - Tukee murrosiän luonnollista unirytmää	- Myöhäisempi koulupäivän päättymisen voi siirtää nukkumaanmenoa - Vaikutus vaihtelee yksilöllisesti	- Seurata unta ja vireystilaa - Huomioida yksilölliset erot, erityisesti yläkoulu/lukio
Oppiminen ja koulumenestys	- Tehokkaampi aamupäivä - Parempi keskittyminen ja opiskelumotivaatio - Vähemmän myöhästelyjä	- Läksyjen tekeminen saattaa siirtyä iltaan - Poissaolojen riski iltapäivällä	- Seurata oppimistuloksia ja poissaoloja pilotin aikana
Harrastukset ja vapaa-aika	- Mahdollisuus siirtää osa harjoituksista aamupäivään - Iltapäivien kuormitus vähenee	- Iltapäivän harrastusvuorot voivat ruuhkautua - Nuorimmat ja aktiivisesti harrastavat voivat joutua kompromisseihin	- Koordinoida kerho- ja harrastustoiminta - Hyödyntää aamupäiviä osana harrastuksia
Yhdenvertaisuus ja yksilölliset erot	- Porrastukset voivat tasapainottaa eroja	- Pitkien koulumatkojen oppilaat hyötyvät enemmän - Perherutiinit voivat rajoittaa toteutusta	- Mahdollistaa joustavat tai kausiluonteiset aloitukset - Ikä- ja koulukohtaiset porrastukset

3. Huoltajien näkemykset

Huoltajien vastauksissa korostuu kaksi päälinjaa: tuki myöhemmälle aloitusajalle hyvinvoinnin, unen ja oppimisen näkökulmasta sekä huoli iltapäivien aikatauluista ja harrastusten sujuvuudesta. Myöhempi aloitus lisää yöunta, rauhoittaa aamuja ja parantaa vireyttä, mielialaa ja keskittymistä, erityisesti yläkoulu- ja lukioikäisillä, mikä tukee myös murrosiän luontaista unirytmia ja oppimista.

Samaan aikaan huolta aiheuttavat iltapäivien venyminen, harrastuksiin osallistumisen haasteet, läksyjen tekeminen ja perheiden arjen rytmit, etenkin alakoululaisten kohdalla. Huoltajat kannattavat joustavia ratkaisuja: 15–30 minuutin myöhennyksiä, yksittäisiä myöhemmin alkavia aamuja, ikäryhmittäisiä aloitusaikoja tai kausiluonteisia järjestelyjä.

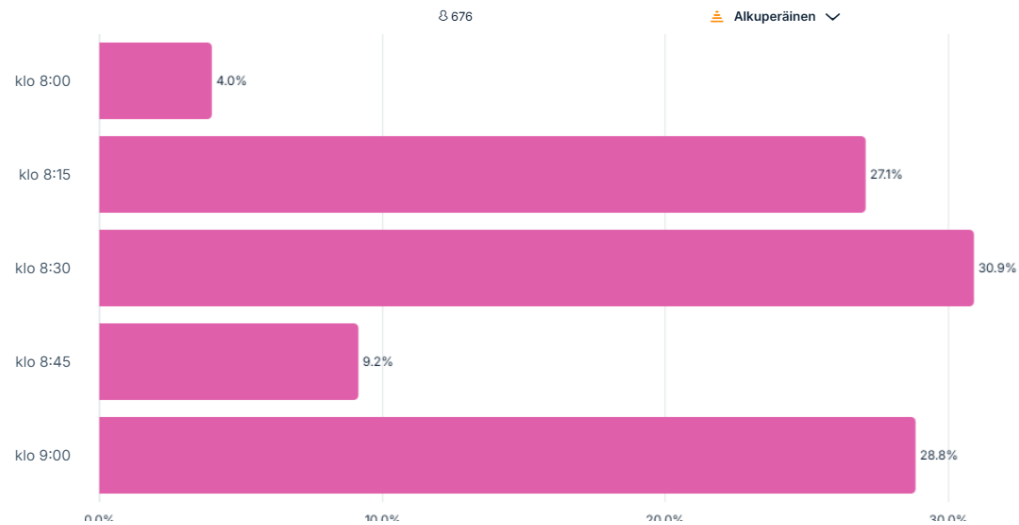
Hyödyt:

- Valtaosa arvioi, että myöhäisempi aloitus lisäisi lasten ja nuorten yöunen määrää, rauhoittaisi aamuja ja parantaisi vireystilaa, mielialaa ja keskittymiskykyä.
- Erityisesti yläkoulu- ja lukioikäisten kohdalla biologinen unirythmi (murrosiän myöhäisempi rytmi) tukee myöhäisempää aloitusta.
- Myöhäisemmän aloituksen katsotaan tukevan myös oppimistuloksia, jaksamista ja koulussa selviytymistä.

Haasteet:

- Huoli iltapäivän venymisestä, mikä voi vaikeuttaa harrastuksiin osallistumista, läksyjen tekemistä ja palautumista.
- Erityisesti aktiivisesti harrastavat ja kilpaurheilua harjoittavat nuoret voivat joutua kompromisseihin.
- Perheiden arjen rytmit ja vanhempien työajat voivat rajoittaa myöhäisemmän aloituksen toteuttamista, etenkin alakoulussa.

Mihin aikaan toivoisit, että lapsen koulupäivä alkaa?



Huoltajien näkemykset koulupäivän aloitusajasta jakautuvat niin, että eniten kannatusta saivat aloitusajat klo 8:15, 8:30 ja 9:00.

4. Henkilöstön näkemykset

Henkilöstö korostaa, että koulupäivän myöhentäminen vaikuttaa työpäivän pituuteen ja iltapäivien kuormittavuuteen. Pidempi siirtymä siirtäisi opetuksen ja muut työtehtävät iltapäiviin ja iltoihin, mikä voisi heikentää jaksamista, palautumista ja perhe-elämän yhteensovittamista. Opettajien vireys on usein parempi aamupäivällä, ja iltapäivän viimeiset tunnit koetaan pedagogisesti kuormittaviksi.

Pieneen, enintään noin 15 minuutin myöhennykseen suhtaudutaan pääosin myönteisesti: se vähentäisi aamun kiirettä, tukisi vireyttä erityisesti pimeään vuodenaikaan ja mahdollistaisi paremman valmistautumisen opetukseen ilman kohtuuttoman pitkiä iltapäiviä. Suuremmat, 30 minuutin tai sitä suuremmat muutokset koetaan laajasti ongelmallisina.

Ikäryhmittäiset erot näkyvät siten, että yläkoulu- ja lukioikäiset hyötyvät myöhäisemmästä aloituksesta vireyden ja keskittymisen kannalta, kun taas alakoululaisten nykyiset aloitusajat nähdään useammin toimivina. Henkilöstö huomioi myös oppilaiden harrastusten määrän ja poissaolot sekä rakenteelliset reunaehdot, kuten oppituntimäärät, tauot, ruokailun keston ja tilojen käytön.

Yhteenvetona henkilöstö suhtautuu varovaisesti aloitusajan myöhentämiseen. Laajaa kannatusta saa vain maltillinen, noin 15 minuutin muutos, joka ei merkittävästi pidennä iltapäiviä, ja muutoksia tarkasteltaessa tulee huomioida työssä jaksaminen, opetuksen laatu, oppilaiden harrastukset sekä koulun rakenteelliset reunaehdot.

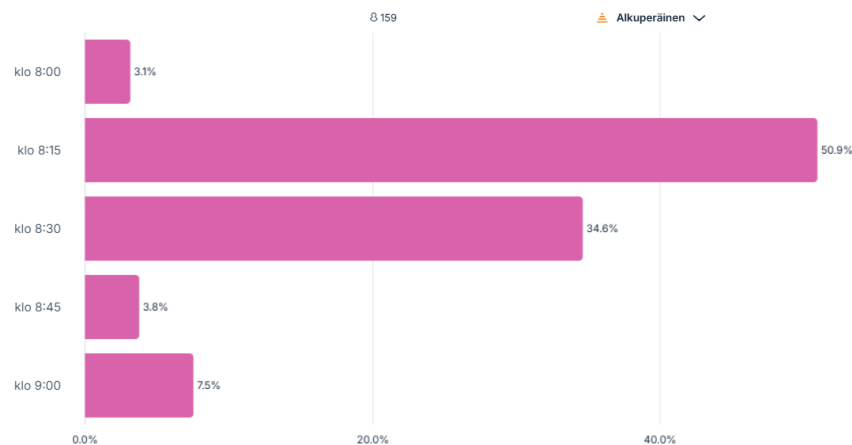
Hyödyt:

- Pieni (15 min) myöhennys vähentäisi aamun kiirettä ja tukisi oppilaiden ja henkilöstön vireyttä.
- Mahdollistaa paremman valmistautumisen päivän opetukseen.
- Tukee yläkoulu- ja lukioikäisten oppilaiden vireyttä ja keskittymistä, mikä voi parantaa oppimistuloksia.

Haasteet:

- Suurempi myöhennys (30 min tai enemmän) pidentää iltapäiviä, mikä voi heikentää työssä jaksamista, palautumista ja perhe-elämän yhteensovittamista.
- Opetuksen suunnittelu, arviointi, kokoukset ja muut työtehtävät painottuvat jo nykyisin iltapäiviin – muutokset voivat lisätä kuormitusta.
- Iltapäivän viimeiset oppitunnit koetaan pedagogisesti kuormittaviksi.

Mihin aikaan toivoisit, että koulupäivä alkaa?



Henkilöstön keskuudessa selkeästi eniten kannatusta saivat aloitusaika klo 8:15 ja 8:30. Kysymykseen vastasi 159 henkilöä.

5. Rehtoreiden näkemykset

Rehtoreiden ja virka-apulaisrehtoreiden mukaan myöhempi aloitusaika voi tehdä aamuista rauhallisempia oppilaille ja henkilökunnalle sekä tehostaa opettajien yhteissuunnittelua ja tukiopetuksen järjestämistä. Muutos voi parantaa oppilaiden vireyttä ja työrauhaa, erityisesti yläkouluissa, ja tutkimustieto tukee sen hyötyjä jaksamiselle.

Haasteet liittyvät koulupäivän pituuteen, poissaoloihin viimeisiltä tunneilta, lukujärjestyksiin, ruokailuihin ja tilojen käyttöön. Harrastus- ja URHEA-toimintojen aikataulut saattavat vaatia järjestelyjä, ja Kasavuoren koulukeskuksessa tulee huomioida lukion ja yläkoulun porrastus, remontit, tilanahtaus ja turvallisuus. Myöhäisempi aloitus siirtää päivän päättymistä, mikä edellyttää riittäviä taukoja, liikuntavälitunteja ja ruokailua.

Henkilöstön työaikoihin ei ennakoida merkittäviä vaikutuksia. Vahtimestareiden ja koulusihteerien työajat voidaan joustavasti sovittaa muutokseen.

Erityishuomiota tulee kiinnittää 8.–9. luokkalaisten jaksamiseen, koulupäivän pituuteen, koulumatkojen turvallisuuteen ja aamuparkkitoiminnan saatavuuteen. Kokonaisuutena rehtoreiden mukaan myöhempi aloitus voi tarjota pedagogisia ja hyvinvointietuja, mutta käytännön järjestelyt, poissaolot, tilojen käyttö ja harrastusaikataulut vaativat tarkkaa suunnittelua.

Hyödyt:

- Rauhallisemmat aamut oppilaille ja henkilöstölle
- Aamuiset yhteissuunnittelutunnit (YS-aika) tehokkaammin hyödynnettävissä
- Tukiopetus mahdollista järjestää aamulla
- Oppilaiden vireys ja työrauha paranevat, erityisesti yläkoulussa
- Myöhäisempi aloitus voi tukea oppimistuloksia ja vähentää myöhästelyjä

Haasteet:

- Poissaolot viimeisiltä tunneilta
- Lukujärjestysten ja ruokailujen yhteensovittaminen
- Tilojen käyttö (URHEA-toiminta, harrastukset)
- Yläkoulun ja lukion porrastusten huomioiminen
- Perheiden arki ja aamutoiminnan saatavuus
- Koulupäivän pituus ja oppilaiden jaksaminen
- Taloudelliset ja henkilöstöön liittyvät resurssikysymykset

6. Aamu- ja iltapäivätoiminta sekä koulujen kerhotoiminta

Tällä hetkellä peruskoululaiset voivat osallistua aamutoimintaan klo 7.30 alkaen aina oppituntien alkuun asti. Iltapäivätoimintaa tarjotaan oppituntien päättymisestä klo 17.00 asti.

Hyödyt:

- Myöhäisempi koulun aloitus ei vaikuta aamutoimintaan merkittävästi, sillä oppilaat ovat jo osittain paikalla klo 9 asti.
- Mahdollistaa aamukerhojen järjestämisen ennen koulupäivän alkua, erityisesti nuoremmille oppilaille (1.–2. luokka).
- Helpottaa tilojen ja henkilöstöresurssien suunnittelua, kun osa toiminnasta voidaan siirtää aamuun.
- Kerhotoimintaa voidaan järjestää myös aamuisin, mikä helpottaa tilojen saatavuutta, sillä iltapäivisin liikuntatilat ovat pääosin opetuksen käytössä.
- Aamukerhot voidaan suunnata erityisesti 1.–4.-luokkalaisille ja iltapäiväkerhot vanhemmille oppilaille (3.–9. luokka).
- Urhea-toiminta ja muut aamuharjoitukset voivat hyötyä myöhäisemmästä koulun aloituksesta, sillä oppilaat saavat mahdollisuuden pidempään yöuneen ja parempaan palautumiseen.

Haasteet:

- Aamutoiminnan laajentaminen ja mahdollinen uudelleenjärjestely vaatii huolellista suunnittelua ja resursointia.
- Kaikkien toimintojen siirtäminen aamuun ei ole mahdollista tilojen ja ohjaajien rajallisuuden vuoksi.
- Myöhäisempi koulun aloitus voi vaikeuttaa nuorimpien oppilaiden osallistumista varhaisiin iltapäiväkerhoihin.
- Tilojen saatavuus on rajallista, mikä voi johtaa huonompiin aikoihin joillekin ryhmille.
- Koulun alku- ja loppuaikojen vaihtelu eri ryhmien välillä voi aiheuttaa odotusaikoja ja haasteita toiminnan yhteensovittamisessa.
- Urhea-toiminnan ja seurojen harjoitusten aikatauluttaminen iltapäivisin ja iltaisin voi vaikeutua, sillä jo nyt on haasteita saada kaikki tarvittavat harjoitukset mahtumaan.

7. Harrastustoimijoiden ja seurojen näkemykset

Myöhäisempi koulun aloitus tarjoaa mahdollisuuksia parempaan palautumiseen ja aamutoiminnan järjestämiseen, mutta tuo myös merkittäviä haasteita seurojen aikataulutukseen ja tilojen saatavuuteen. Jotta lasten osallistuminen harrastuksiin ei vaarannu, tarvitaan huolellista suunnittelua ja yhteistyötä koulujen ja harrastustoimijoiden välillä.

Hyödyt:

- Myöhäisempi koulun aloitus mahdollistaa pidemmät yöunet ja paremman palautumisen, mikä hyödyttää erityisesti vanhempia oppilaita ja toisen asteen opiskelijoita.
- Aamuharjoitusten ja esimerkiksi Urhea-toiminnan järjestäminen helpottuu, kun koulupäivä alkaa myöhemmin.
- Joillekin seuroille myöhäisempi aloitus helpottaa aamutoiminnan ja harjoitusten suunnittelua sekä tilojen käyttöä, koska iltapäivät ja illat ovat usein varattuja.

Haasteet:

- Monilla seuroilla on jo nyt haasteita saada riittävästi harjoitusvuoroja iltapäivisin ja iltaisin. Myöhäisempi koulupäivä voi pahentaa tätä, erityisesti pienemmillä lajeilla, joilla on vähemmän vuoroja käytettävissä.
- Nuorimpien lasten voi olla vaikeampi ehtiä varhaisiin iltapäiväharjoituksiin, mikä voi vähentää osallistumista ja johtaa harrastuksen lopettamiseen tai siirtymiseen toiseen seuraan, jolla on paremmat harjoitusajat.
- Koulun alku- ja loppuaikojen vaihtelu eri ryhmien välillä voi aiheuttaa odotusaikoja ja haasteita harrastustoiminnan yhteensovittamisessa.
- Seurojen mahdollisuudet joustaa harjoitusaikojen suhteen ovat rajalliset, erityisesti suosituissa liikuntatiloissa, joissa kilpailu vuoroista on kovaa.

8. Ruoka- ja puhdistuspalvelut

Koulupäivän aloitusajan myöhentämisellä ei arvioida olevan merkittäviä kielteisiä vaikutuksia ruoka- ja puhdistuspalveluiden toimintaan. Ruokapalveluiden osalta lounasajat eivät todennäköisesti siirtyisi olennaisesti myöhemmäksi, ja mahdolliset vähäiset muutokset kuljetusaikatauluihin voidaan järjestellä yhteistyössä kuntatekniikan kanssa. Henkilöstön työvuoroihin ei ennakoida merkittäviä muutoksia.

Keskeistä on, että ruokailuun varattu aika säilyy vähintään nykyisellään, eikä aikataulumuutos lyhennä sitä. Puhdistuspalveluiden näkökulmasta muutos nähdään pääosin myönteisenä: myöhäisempi aloitusaika mahdollistaa siivoustyön tasaisemman jakautumisen aamu- ja iltavuorojen kesken ja vähentää aamusiivouksen aikataulupaineita. Muutos ei edellytä lisäresursseja, vaan tukee olemassa olevien resurssien tehokkaampaa käyttöä. Mahdolliset haasteet, kuten tilojen ilta- ja viikonloppukäytön sekä siivouksen yhteensovittaminen, voidaan ratkaista huolellisella suunnittelulla.

Hyödyt:

- Aloitusajan myöhentäminen ei merkittävästi vaikuttaisi ruoka- ja puhdistuspalveluiden toimintaan.
- Lounasajat säilyvät oletettavasti nykyisellään, mahdolliset vähäiset kuljetusmuutokset voidaan järjestellä.
- Ruokailuun varattu aika säilyy vähintään nykyisellä tasolla.
- Myöhäisempi aloitus mahdollistaa siivoustyön tasaisemman jakautumisen aamu- ja iltavuorojen kesken, vähentäen aikataulupaineita ilman lisäresursseja.

Haasteet:

- Tilojen ilta- ja viikonloppukäytön sekä siivouksen yhteensovittaminen voi vaatia tarkempaa suunnittelua.

9. Liikuntapalvelut

Liikuntapalveluiden asiantuntemuksen mukaan koulupäivän aloitusajan siirtäminen myöhemmäksi ei välttämättä ratkaise oppilaiden vireys- ja jaksamisongelmia, sillä on mahdollista, että osa nuorista siirtää myös nukkumaanmenoaan myöhemmäksi. Oppilaiden hyvinvointiin vaikuttavat tehokkaammin elintapatekijät, kuten liikunnan lisääminen, ruutuaikojen vähentäminen ja terveellisempi ruokavalio, joista on myös tutkimusnäyttöä.

Hyödyt:

- Osa oppilaista saattaa hyötyä myöhemmästä aloitusajasta yksilöllisesti vireyden ja jaksamisen osalta.

Haasteet:

- **Iltakäyttö ja tilapula:** Koulupäivän pidentyessä liikuntasalien iltakäyttö siirtyisi myöhemmäksi, mikä heikentäisi seurojen harjoitusmahdollisuuksia. Tilapula on jo ennestään merkittävä, eikä seurojen kasvupotentiaaliin pystytä vastaamaan. Kasavuoren liikuntasalien poistuminen käytöstä kesällä 2026 pahentaa tilannetta olennaisesti.
- **Nykyinen käyttöaste:** Liikuntasalien iltakäyttö on jo nyt täysin buukattu klo 16–22, eikä aikatauluissa ole käytännössä joustovaraa.

- **Vuorojen myöhäistyminen:** Myöhäisemmät harjoitusvuorot ovat erityisen haastavia nuorimmille harrastajille ja aikarajoitteisille seuroille. Aikuisryhmät kokevat jo nyt vuorot liian myöhäisiksi, mikä heikentää unta ja työssäjaksamista.
- **Sopimukset:** Harjoitusvuorot myönnetään maaliskuussa 2026 kevääseen 2027 asti, ja mahdollinen muutos vaikuttaisi voimassa oleviin sopimuksiin sekä edellyttäisi neuvotteluja.
- **Taloudelliset vaikutukset:** Muutos aiheuttaisi liikuntapalveluille tulonmenetyksiä sekä lisäkustannuksia mm. yövuorojen lisääntymisen ja energiankulutuksen kasvun myötä.
- **Vaihtoehtoisten tilojen puute:** Seurojen lajivaatimukset rajaavat harjoituspaikkoja, eikä toiminnan siirtäminen muihin tiloihin ole realistista ilman lisäkustannuksia tai siirtymistä kaupungin ulkopuolelle.
- **Laajemmat hyvinvointivaikutukset:** Kasavuoren liikuntasalien poistuminen käytöstä johtaa todennäköisesti siihen, että työikäisten liikunta vähenee lasten saadessa etusijan vuoroissa. Myöhäisemmät harjoitusajat voivat vähentää harjoitusmääriä ja heikentää hyvinvointia laajasti.
- **Iltapäivätoiminta ja tilojen käyttö:** Alakoulujen iltapäivätoiminta päättyy klo 17, mutta seurat toivovat tiloja käyttöön jo klo 16. On tärkeää selvittää, ovatko salit tosiasiallisesti käytössä klo 17 asti, jotta kapasiteetti voidaan maksimoida.
- **Lasten jaksaminen ja saavutettavuus:** Myöhäisemmät vuorot voivat heikentää lasten jaksamista ja harrastusten saavutettavuutta. Kuljetusjärjestelyjä saatetaan joutua tarkistamaan, ja riskinä on, että harrastavat lapset pääsevät entistä myöhemmin nukkumaan.

10. Yhteenveto vaikutuksista

Sidosryhmien näkemykset ja aineistot tukevat maltillista myöhennystä. Enintään 15–30 minuutin siirto koetaan useimmissa ryhmissä hyväksyttäväksi ja hyödylliseksi, erityisesti yläkoulun ja lukion osalta. Samalla tunnistetaan vaikutuksia iltapäivien pituuteen, harrastuksiin ja perheiden arkeen, minkä vuoksi muutosta suositellaan vaiheistetusti ja seurantaa hyödyntäen.

Vaikutuskohde	Hyödyt	Haasteet / riskit	Huomioitavat seikat
Oppilaiden hyvinvointi ja jaksaminen	- Lisää yöunen määrää, rauhallisempi aamu - Parempi vireys ja keskittymiskyky, erityisesti aamulla - Tukee opiskelumotivaatiota	- Myöhäinen koulupäivän päättymisen voi heikentää kokonaisjaksamista - Osa oppilaista menisi nukkumaan myöhemmin, mikä ei välttämättä lisää unta	- Yksilölliset erot: nuoremmat hyötyvät eri tavalla kuin yläkoulu/lukio - Maltillinen myöhennys (15–30 min) koetaan hyväksyttäväksi

Vaikutuskohde	Hyödyt	Haasteet / riskit	Huomioitavat seikat
Oppimistulokset ja poissaolot	- Tehokkaampi aamupäivä, parempi keskittyminen	- Myöhäiset oppitunnit voivat lisätä poissaoloja iltapäivällä - Läksyjen tekeminen saattaa siirtyä illalle	- Seuranta pilotissa: oppimistulokset, poissaolot ja palautumisen riittävyys
Henkilöstön työaika ja jaksaminen	- Pieni myöhennys vähentää aamun kiirettä - Mahdollistaa aamun suunnittelua ja valmistautumista	- Suurempi myöhennys lisää ilta- ja iltapäiväkuormaa - Arviointi, kokoukset ja muu työ siirtyvät myöhäiselle ajalle	- Huomioi työhyvinvointi ja opetuksen laatu - Maltillinen muutos mahdollistaa sujuvamman rytmin
Aamu- ja iltapäivätoiminta, harrastukset	- Mahdollistaa aamukerhojen järjestämisen - Aamuisin pidettävät harjoitukset voivat helpottaa iltapäivien kuormaa	- Tilojen saatavuus ja nuorten jaksaminen voivat rajoittaa myöhäisiä harjoituksia - Harrastusten ja vapaa-ajan väheneminen	- Yhteistyö seurojen ja liikuntatoimen kanssa - Jousto aikatauluissa ja tilankäytössä
Liikuntapalvelut		- Iltavuorojen myöhentyminen vaikeuttaa nuorimpien ja aikuisryhmien harjoittelua - Tilapula, erityisesti Kasavuoren salien poistuminen remontin myötä pahentaa tilannetta - Vaihtoehtoisten tilojen niukkuus ja lisäkustannukset - Vaikutukset olemassa oleviin sopimuksiin ja energiakustannuksiin	- Tilojen käyttö ja varausjärjestelyt - Taloudelliset vaikutukset ja resurssien riittävyys - Hyvinvoinnin tukeminen ja lasten jaksaminen
Ruoka- ja puhdistuspalvelut	- Lounasajat voidaan oletettavasti säilyttää ennallaan - Siivoustyön tasaisempi jakautuminen	- Tilojen käyttö ja siivouksen yhteensovittaminen vaatii suunnittelua	- Ei tarvita lisäresursseja, aikataulut voidaan sovittaa nykyisiin resursseihin
Tilojen käyttö ja porrastukset	- Mahdollistaa tehokkaamman aamukäytön - Helpottaa 7.–9. luokkien ja lukion porrastusta	- Iltapäivän päällekkäisyydet voivat haitata URHEA-toimintaa ja kerhoja	- Huomioitava koulukohtaiset ja ikäryhmäkohtaiset porrastukset
Taloudelliset vaikutukset	- Ei merkittäviä lisäkustannuksia maltillisessa muutoksessa	- Mahdolliset lisäkustannukset henkilöstölle, siivoukselle ja valvonnalle suurissa muutoksissa	- Pilotissa seurattava kustannuksia ja resurssien käyttöä

11. Selvityksen johtopäätökset

Maltillinen muutos (15–30 min) arvioidaan hyväksyttäväksi ja hyödylliseksi erityisesti yläkoulu- ja lukioikäisille.

Hyödyt: lisää yöunta, parantaa vireyttä ja aamupäivän oppimista.

Haasteet: iltapäivän pituus, harrastukset, läksyt ja henkilöstön työaika.

Jatkotyön painopisteet:

- Arvioidaan, missä aikataulussa ja missä laajuudessa mahdollinen kokeilu voidaan toteuttaa
- Huomioidaan meneillään olevat opetussuunnitelmamuutokset ja muut syksyn uudistukset
- Selvitetään koulujen olosuhteet (esim. remontit, tilarajoitteet)
- Mahdollisuus avoimeen kokeiluun, jossa koulut voivat halutessaan osallistua

Esimerkki aikataulujen muuttamisesta:

	Nykytilanne	Muutos +15 min	Muutos +30 min
Perusopetus 7–9, Grundskolan i Grankulla	8:15–14:30 / 15:00	8:30–14:45 / 15:15	8:45–15:00 / 15:30
Perusopetus 7–9, Kauniaisten peruskoulu	8:15–14:15 / 14:30 / 15:50	8:30–14:30 / 14:45 / 16:05	8:45–14:45 / 15:00 / 16:20
Kauniaisten lukio	8:30–16:00	8:45–16:15	9:00–16:30
Gymnasiet Grankulla samskola	8:15–16:00 / 16:15	8:30–16:15 / 16:30	8:45–16:30 / 16:45