

Lisätiedot:

suunnittelija Henna Turunen, puh. 050 382 6265
opetuspäällikkö Agneta Eklund, puh. 050 308 6262
etunimi.sukunimi@kauniainen.fi

Tausta

Valtuutettu Juha Pesosen aloitteessa (17.3.2025) ehdotetaan, että Kauniaisten sivistys- ja hyvinvointitoimi selvittää koulupäivien aloitusajan myöhentämistä ja yhtenäistämistä. Aloitteen perusteluina tuodaan esiin tutkimustuloksia ja käytännön kokemuksia, joiden mukaan myöhäisempi aloitus voi parantaa oppilaiden vireystilaa, keskittymiskykyä ja työrauhaa sekä vähentää myöhästelyjä ja poissaoloja. Erityisesti murrosikäisten luonnollisesti myöhäisempi vuorokausirytmii tukee muutosta koulupäivän myöhempään aloitukseen.

Aloitteessa ehdotettiin, että selvityksessä tarkasteltaisiin erikseen alakoulujen (vuosiluokat 1–6), yläkoulujen (vuosiluokat 7–9) ja lukion tarpeita ja mahdollisuuksia.

Aloitteen käsittelyssä valiokunnissa (KASKOV 20.08.2025 § 45, SUFU 27.08.2025 § 37) päätettiin käynnistää selvitys, jossa arvioidaan muutoksen vaikutuksia kokonaisvaltaisesti, kuullaan sidosryhmiä ja tarkastellaan eri vaihtoehtojen toteutettavuutta, hyötyjä ja haasteita. Tavoitteena on löytää ratkaisu, joka tukee oppilaiden hyvinvointia, opetuksen laatua ja arjen sujuvuutta Kauniaisissa.

Nykytilanne Kauniaisissa

Perusopetuksen vuosiluokat 1–6

- Grundskolan i Grankullassa ensimmäinen oppitunti alkaa klo 8:10, ja viimeinen oppitunti päättyy viimeistään klo 15:00.
- Kauniaisten peruskoulussa ensimmäinen oppitunti alkaa klo 8:15 ja viimeinen oppitunti päättyy viimeistään klo 15:00.

Perusopetuksen vuosiluokat 7–9

- Grundskolan i Grankullassa ensimmäinen oppitunti alkaa klo 8:15, ja viimeinen oppitunti päättyy viimeistään klo 14:30 tai 15:00, riippuen viikonpäivästä.
- Kauniaisten peruskoulussa ensimmäinen oppitunti alkaa klo 8:15, ja viimeinen oppitunti päättyy viimeistään 14:15, 14:30 tai 15:50, riippuen viikonpäivästä.

Lukiot

- Kauniaisten lukiossa ensimmäinen oppitunti alkaa klo 8:30, ja viimeinen oppitunti päättyy viimeistään klo 16:00.
- Gymnasiet Grankulla samskolassa ensimmäinen oppitunti alkaa klo 8:15, ja viimeinen oppitunti päättyy viimeistään klo 16:00 tai 16:15.

Lukioissa koulupäivän aloitusajat voivat vaihdella opiskelijan kurssivalintojen mukaan.

Kauniaisten peruskoulun vuosiluokat 7–9 toimii samassa rakennuksessa Kauniaisten lukion kanssa ja Grundskolan i Grankullan vuosiluokat 7-9 samassa rakennuksessa Gymnasiet Grankulla samskolanin kanssa, mikä edellyttää erityistä huomiota aikataulujen yhteensovittamisessa ja tilankäytössä.

Peruskoulujen aamutoimintaan voi osallistua 7.30 alkaen ja oppituntien alkamiseen saakka. Iltapäivätoimintaa järjestetään oppituntien päättymisestä klo 17.00 saakka.

Selvityksen toteutus

Selvityksessä (**liitteenä**) kuultiin laajasti sidosryhmiä: oppilaat, opiskelijat, huoltajat, henkilöstö, rehtorit, nuorisovaltuusto, kaupungin siivous-, puhdistus- ja liikuntapalvelut sekä seurat ja harrastustoimijat. Arvioinnissa huomioitiin vaikutukset mm. hyvinvointiin, oppimistuloksiin, opetusjärjestelyihin, harrastuksiin, tilojen käyttöön ja rakenteellisiin reunaehtoihin.

Selvityksessä kartoitettiin lisäksi kansainvälistä ja kansallista tutkimusta myöhempien koulun alkamisaikojen vaikutuksista nuorten uneen, vireyteen ja hyvinvointiin. Kansainvälinen tutkimus osoittaa johdonmukaisesti, että myöhentyneet aloitusajat lisäävät yöunta, vähentävät päiväaikaista uneliaisuutta ja parantavat oppilaiden vireyttä. Suomessa julkaistu empiirinen tutkimus on rajallista, sillä koulujen alkamisaikakäytännöt ovat pitkään olleet varsin yhtenäisiä eikä laajoja muutoksia ole juurikaan toteutettu. Tutkimuskirjallisuuden lisäksi selvityksessä tarkasteltiin kuntien kokemuksia: esimerkiksi Forssassa myöhempien aloitusaikojen on havaittu parantaneen oppilaiden vireyttä ja vähentäneen myöhästymisiä, ja vastaavia muutoksia on tehty aiemmin myös mm. Helsingissä, Tampereella ja Espoossa.

Keskeiset havainnot

Selvityksen mukaan suurin osa sidosryhmistä kannattaa maltillista (15-30 min) myöhennystä, erityisesti vuosiluokille 7–9.

- *Oppilaat ja opiskelijat*: Suosituin aloitusaika oli klo 8:30 (36 %), lähes yhtä moni kannatti klo 9:00 (31 %), ja aikaisemmat aloitusajat klo 8–8:15 saivat selvästi vähemmän kannatusta.
- *Huoltajat*: 31 % kannatti klo 8:30, 28 % klo 9:00 ja noin 27 % edelleen klo 8:15 aloitusta.
- *Henkilöstö*: Enemmistö (yli 50 %) kannatti klo 8:15 aloitusta, noin 30 % näki klo 8:30 vaihtoehtona, ja klo 9:00 sai vähäisempää kannatusta.

Vastausten perusteella myöhäisempi aloitus tukee nuorten unen määrää, vireyttä ja oppimista. Toisaalta se voi pidentää iltapäiviä ja vaikuttaa harrastuksiin sekä perheiden arkeen. Henkilöstö ja huoltajat suhtautuvat varauksella suurempiin muutoksiin, mutta maltillinen 15–30 minuutin myöhennys koetaan yleisesti hyväksyttäväksi. Näin ollen muutos voidaan toteuttaa ilman merkittäviä häiriöitä, kun huomioidaan tilojen käyttö ja aikataulujen porrastus.

Huomioitavat reunaehdot

Kasavuoren koulukeskuksen remontti (peruskoulu 7–9 ja lukio) rajoittaa tilojen käyttöä ja aiheuttaa poikkeusjärjestelyjä, mikä vaikeuttaa lukujärjestysten ja koulupäivien aikataulujen suunnittelua. Ryhmien sijoittelu, siirtymät ja tilojen yhteiskäyttö vaativat tavallista enemmän sovittelua, joten laajamittainen

aloitusajan siirto ei välttämättä ole mahdollinen kaikilla luokka-asteilla ja kaikissa kouluissa remontin aikana.

Selvityksessä tarkasteltiin myös julkisen liikenteen aikatauluja ja henkilöautoliikennettä. Maltillinen, enintään 15–30 minuutin muutos koulupäivän aloituksessa ei merkittävästi heikennä koulumatkojen saavutettavuutta, turvallisuutta tai sujuvuutta, sillä julkinen liikenne kulkee säännöllisesti myös myöhennettyyn aloitusaikaan.

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen otetaan osaksi perusopetuslakia elokuusta 2026 alkaen, ja uudet opetussuunnitelman perusteet julkaistaan vuoden 2026 alussa. Kouluilla on silloin noin puoli vuotta aikaa integroida nämä muutokset paikallisiin opetussuunnitelmiin. Tavoitteena on, että kaikilla lapsilla ja nuorilla olisi tasavertaiset mahdollisuudet liikkumiseen arjessa osana koulun toimintakulttuuria. Käytännössä tämä voi tarkoittaa esimerkiksi taukoliikuntaa, aktiivisia opetusmenetelmiä, liikkumista välitunneilla ja kerhotoiminnassa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos suosittelee 30 minuutin päivittäistä liikuntataukoa Liikkuva koulu -ohjelman mukaisesti, tavoitteena lisätä oppilaiden päivittäistä liikuntaa ja edistää hyvinvointia. Koulujen tulee varmistaa, että myöhempi koulun aloitusaika ei vähennä taukoja, lounastaukoa tai pidennä koulupäivää siten, että sillä olisi kielteisiä vaikutuksia.

Lisäksi liikuntapalvelut ja seurat huomauttavat, että myöhäisempi koulun aloitus voi vaikeuttaa ilta- ja harrastustoiminnan aikataulutusta, koska sekä lasten että aikuisten ryhmillä on jo täyteen varatut vuorot. Jotta lasten osallistuminen harrastuksiin ei vaarannu, tarvitaan huolellista suunnittelua ja yhteistyötä koulujen ja harrastustoimijoiden välillä.

Johtopäätökset ja jatkotyön suuntaviivat

Kauniaisten sivistys- ja hyvinvointitoimi on selvittänyt myöhemmän koulupäivän aloitusajan vaikutuksia ja näkee selvityksen perusteella, että myöhentämisellä voi olla myönteisiä vaikutuksia oppilaiden ja opiskelijoiden hyvinvointiin ja koulunkäyntiin. Myöhempi aloitusaika tukee erityisesti murrosikäisten biologista unirytmää, lisää yöunen määrää sekä parantaa vireyttä, keskittymistä ja oppimista.

Tässä vaiheessa sivistys- ja hyvinvointitoimessa arvioidaan ja harkitaan, missä aikataulussa ja missä laajuudessa mahdollinen myöhempien aloitusaikojen kokeilu voidaan toteuttaa. Arvioinnissa otetaan huomioon meneillään olevat opetussuunnitelmamuutokset ja muut muutosprosessit, jotta aikataulu on realistinen. Lisäksi huomioidaan koulujen olosuhteet, kuten remontit ja tilarajoitteet.

Esimerkki aikataulumuutosten vaikutuksista koulupäivän alkuun ja loppuun:

	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

Sivistys- ja hyvinvointitoimenjohtaja Mikael Flemmich:

Suomenkielinen kasvatus- ja koulutusvaliokunta merkitsee selvityksen tiedoksi.

Päätös:

Päätösehdotus hyväksyttiin.

Liitteet:

Selvitys koulupäivän aloitusajan myöhentämisen vaikutuksista