

Valtuustoaloite 11.11.2024

Sipoossa halutaan pitää hyvää huolta lapsista ja nuorista. On kuitenkin yksi tärkeä asia, joka on aivan perustavanlaatuinen koskien hyvinvointia. Nimittäin säännöllinen arki ja riittävä uni. Nykyisin useissa kouluissa koulun aloitusajat ovat hyvin vaihtelevat jopa päivittäin. Tällainen vaihtelevuus ja aikaiset aamut voivat häiritä monia lapsia ja nuoria. Tänään kymppiin, huomenna kasiin.. vai miten se menikään juuri tänään. Ei se kivaa aikuisillekaan työelämässä olisi, jos työt alkaisivat ihan eri klo aikoina. Ainakaan jos sitä ei ole saanut itse valita. Kaikki tutkimukset puoltavat lapsuuden säännöllisen arjen tärkeyteen. Mutta eihän se voi kovin hyvin toteutua, jos me emme mahdollista kuntana asiaa lähtien kouluamuista. Lisäksi jokaiselle meistä on tuttua se, että murrosiässä biologinen kello kääntyy ja unta tarvitaan silti paljon. Useissa tutkimuksissa on myös todettu, että vaikka nuori nukkuu pidempään, ei hän siirrä nukkumaanmenoa illalla myöhäisemmäksi. Kun kuntana nostaisimme säännöllisen arjen tärkeäksi meille kaikille, voisi tämä parhaassa tapauksessa myös lisätä perheiden kiinnostusta lasten ja nuorten riittävään unimäärään.

Säännöllisellä koulun alkamisajalla on monta tärkeää vaikutusta. Alle on listattu muutamia.

#### Ennakoitavuus ja turvallisuuden tunne

Kun koulupäivät alkavat aina samaan aikaan, se luo ennakoitavuutta ja vakautta oppilaiden arkeen. Tämä edistää turvallisuuden tunnetta ja vähentää turhaa stressiä, kun oppilaiden ei tarvitse jatkuvasti sopeutua muuttuviin aikatauluihin.

#### Parempi unirytm

Yhtenäiset aloitusajat mahdollistavat säännöllisemmän unirytmän. Toistuvat rutiinit, kuten samanaikainen herääminen ja kouluun lähteminen, auttavat oppilaita ylläpitämään terveitä nukkumistottumuksia, mikä edistää parempaa palautumista ja lisää vireystilaa koulupäivien aikana.

#### Kehon ja mielen valmistautuminen

Toistuvat rutiinit auttavat kehoa ja mieltä valmistautumaan päivän tehtäviin. Kun oppilailla on selkeä ja johdonmukainen päivärytmi, heidän on helpompi sopeutua oppitunneille, mikä parantaa keskittymiskykyä ja oppimistuloksia.

#### Ajan hallinnan oppiminen

Johdonmukainen aikataulu auttaa oppilaita kehittämään ajanhallintataitoja. Kun päivät noudattavat toistuvaa kaavaa, oppilaat oppivat hallitsemaan aikaa tehokkaammin, mikä parantaa heidän kykyään organisoida kotitehtäviä, harrastuksia ja vapaa-aikaa.

#### Vähentää häiriötekijöitä

Kun kouluviikko noudattaa rutiineja ja aloitusajat ovat yhtenäiset, oppilaiden on helpompi keskittyä koulutyöhön, sillä vaihtuvat aikataulut eivät häiritse heidän päivittäisiä toimintojaan. Rutiinien ansiosta he voivat myös paremmin hallita kouluun liittyviä odotuksia ja haasteita.

Ylläolevien tietojen pohjalta, lastemme ja nuortemme paremman hyvinvoinnin edellytyksenä jätämme aloitteen, että Sipoon kunta ja koulutuksen opetusala alkavat pikaisiin toimiin yhtenäisten kouluamujen valmisteluun jo ennen seuraavaa lukuvuotta. Ehdotamme koulujen alkamista klo 9 (tai pieni liukuma ennen tai jälkeen 9) kuitenkin siten, että yhden luokan/oppilaan koulun alkamisaika on sama viikon jokaisena päivänä.

### **Kommunfullmäktigemotion**

I Sibbo vill vi ta väl hand om våra barn och ungdomar. Men det finns en viktig sak som är grundläggande för välbefinnandet – nämligen en regelbunden vardag och tillräcklig sömn.

Idag har många skolor mycket varierande starttider, som ändras från dag till dag. Denna variation och tidiga morgnar kan störa många barn och ungdomar. Idag börjar skolan klockan tio, imorgon klockan åtta... eller hur var det just idag? Det skulle inte heller vara roligt för vuxna i arbetslivet om arbetstiderna ständigt varierade – åtminstone inte om man inte själv fått välja.

All forskning stödjer vikten av en regelbunden vardag för barn. Men hur ska det kunna uppnås om vi som kommun inte möjliggör detta, till exempel med fasta skoltider? Dessutom är det välkänt att den biologiska klockan förändras i tonåren och att ungdomar då behöver mer sömn. Många studier har visat att även om ungdomar får sova längre på morgonen, förskjuter de inte sin insomningstid till senare på kvällen.

Om vi som kommun lyfter vikten av en regelbunden vardag för alla, kan detta i bästa fall även öka familjernas intresse för barnens och ungdomarnas sömnmängd.

En regelbunden starttid för skolan har många viktiga effekter. Nedan följer några exempel.

### **Förutsägbarhet och trygghetskänsla**

När skoldagen alltid börjar samma tid skapar det förutsägbarhet och stabilitet i elevernas vardag. Detta främjar en känsla av trygghet och minskar onödig stress, eftersom eleverna inte ständigt behöver anpassa sig till förändrade scheman.

### **Bättre sömnrytm**

Enhetliga starttider möjliggör en mer regelbunden sömnrytm. Återkommande rutiner, som att vakna och ge sig i väg till skolan vid samma tid, hjälper eleverna att upprätthålla hälsosamma sömnvanor, vilket bidrar till bättre återhämtning och ökad energi under skoldagarna.

## **Förberedelse för kropp och sinne**

Återkommande rutiner hjälper kroppen och sinnet att förbereda sig för dagens uppgifter. När eleverna har en tydlig och konsekvent dagsrytm blir det lättare att anpassa sig till lektionerna, vilket förbättrar koncentrationsförmågan och inlärningsresultaten.

## **Minskade störningsmoment**

När skolveckan följer rutiner och starttiderna är enhetliga blir det lättare för eleverna att fokusera på skolarbetet, eftersom varierande scheman inte stör deras dagliga aktiviteter. Rutiner gör också att de bättre kan hantera förväntningar och utmaningar som är kopplade till skolan.

Baserat på ovanstående information, för våra barns och ungdomars förbättrade välbefinnande, lämnar vi denna motion om att Sibbo kommun och utbildningssektorn omedelbart inleder förberedelser för enhetliga skoltider före nästa läsår. Vi föreslår att skolorna börjar klockan 9 (eller med en liten flexibilitet före eller efter 9), men så att varje klass/elev har samma starttid varje dag under veckan.

Jenni Savolainen, Rasmus Lindroos, Perussuomalaisten valtuustoryhmä

