

Nämnden Svenska rum 25.09.2025

Svar på motion om att ändra tidpunkten då skoldagen börjar

Beredning och upplysningar:
Lippo Asko
Webb Jenny
Reimars Mia
Viljanen Nora
fornamn.efternamn@esbo.fi
Telefon 09 816 21

Förslag

Föredragande
Direktör för sektorn för fostran och lärande Narvo-Akkola Merja

Nämnden Svenska rum ger ett utlåtande enligt redogörelsen som svar på Inka Hopsus och 25 andra fullmäktigeledamöters motion 9.12.2024 om att ändra tidpunkten då skoldagen börjar.

Behandling

Beslut

Redogörelse

Inka Hopsu och 25 andra fullmäktigeledamöter lämnade 9.12.2024 en motion om en ändring som innebär att skoldagarna i alla skolor med årskurs 7–9 i Esbo skulle börja tidigast klockan nio.

I motionen konstateras att Forssa stad beslutade att införa en ändring som innebär att grundskolorna inleder skoldagen klockan nio på morgonen. Alla grundskolor i staden deltar och erfarenheterna har varit goda. Skolelevernas förseningar på morgonen har minskat med nästan hälften, frånvaron på morgonen är mindre och eleverna är piggare och orkar koncentrera sig bättre på skolarbetet. Eleverna själva tycker att skoldagar som börjar klockan nio fungerar bra och de har beskrivit att de orkar koncentrera sig bättre i skolan och känner sig också piggare efter skolan. Enligt Institutet för hälsa och välfärds forskningsprofessor och sömnforskare Timo Partanen kan senarelagda skolmorgnar vara bra att testa i skolorna i Finland också i större utsträckning. I flera undersökningar har man konstaterat att när skolmorgonen börjar senare lugnar det ner skolans stämning och förbättrar arbetsron. När det senast diskuterades om att slopa skolmorgnar som börjar klockan åtta i Esbo, efter en motion av Jyrki Kasvi, väcktes en oro över vad yngre skolelever ska göra på morgnarna efter att deras föräldrar åkt i väg till jobbet. En annan fråga som togs upp gällde hur bra lokalerna räcker till, om möjligheten att gradera lektionerna minskar med en timme. Det borde utredas om lokalerna i nuläget är tillräckliga. Forssa har löst problemet med ensamma morgnar för de yngre eleverna genom morgonklubbar för elever i årskurs ett och två, dit eleverna kan gå redan klockan åtta, före skolan börjar. Den här motionen ger inte upphov till oro av detta slag, eftersom motionen endast gäller årskurserna 7–9. Forskning visar att det är specifikt tonåringar som drar störst nytta av att avstå från tidiga skolmorgnar. Vi som undertecknat denna motion

föreslår att även Esbo stad börjar förbereda en övergång där skoldagar som nu inleds klockan 8.00 eller 8.15 ändras så att de börjar tidigast klockan 9.00 i alla skolor med årskurs 7–9 i Esbo.

Svar på motionen

Svaret på motionen har beretts i samarbete mellan staben för sektorn för fostran och lärande, resultatenheten för finsk grundläggande utbildning och resultatenheten Svenska bildningstjänster. Vid beredningen för nämndbehandling hördes olika experter inom fostran och lärande, experter från Västra Nylands välfärdsområde, experter från huvudstadsregionens städer samt rektorer inom den grundläggande utbildningen i Esbo. Eleverna fick möjlighet att besvara en enkät om skoldagens början och effekterna av att börja skoldagen senare. Enkäten besvarades av sammanlagt över 3 600 elever som i fjol gick i årskurserna 6, 7 och 8. Under beredningen sändes begäran om utlåtande till fackombudet och Esbo stads ungdomsfullmäktige. Utlåtandena finns bifogade.

Skoldagarna börjar i årskurs 7–9 i Esboskolorna och i enhetsskolorna våren 2025 enligt följande:

1. 08.00	2
2. 08.10	2
3. 08.15	17
4. 08.20	2
5. 08.30	10

Elevernas välbefinnande

Ur ett välfärdsperspektiv stöder motionen Esbo stads mål för fullmäktigeperioden om att vara en ledande stad inom lärande och bildning, genomförandet av strategin för sektorn för fostran och lärande och Berättelsen om sektorn för fostran och lärande, där välbefinnande och stöd av det utgör en grund för inläringen.

I enkäten Hälsa i skolan 2023 frågades eleverna om trötthet, utmattning och förseningar. Enligt enkäten upplevde 37 procent av eleverna i Esbo i årskurs 8–9 utmattning på grund av skolarbetet (mot 38 procent år 2021 och 33 procent år 2019). Av dem sover 36 procent mindre än åtta timmar på vardagar (mot 38 procent år 2021 och 33 procent år 2019). Minst 15 procent av dem hade förseningar minst varje vecka (mot 14 procent år 2019).

Lagstiftning, planen för grundläggande utbildning

Skolans uppgift är att stöda elevernas lärande, utveckling och välbefinnande i samarbete med hemmen. Skolgemenskapen styr till att förstå att var och en genom sin verksamhet påverkar såväl sin egen som andras välfärd, hälsa och säkerhet. Eleverna uppmuntras att ta hand om sig själva och andra, öva färdigheter som är viktiga med tanke på deras eget liv och vardag samt att öka välbefinnandet i sin omgivning.

I läroplanen för den grundläggande utbildningen i Esbo ordnas elevens skoldag så att den bildar en för eleven trygg och enhetlig helhet som består av lektioner och skolans klubbverksamhet samt eventuell eftermiddagsverksamhet. Detta stöder barnens sunda uppväxt och utveckling som helhet, barnens och familjernas välbefinnande och uppnåendet av målen för den grundläggande utbildningen.

Med tanke på lagstiftningen har utbildningsanordnaren möjlighet att självständigt bestämma vilken tid skoldagarna börjar. Lagen fastställer timfördelningen, det vill säga antalet lektioner som varje läroämne har per vecka. Enligt den gällande timfördelningen inom den finska grundläggande utbildningen i Esbo är minimitimantalet 30 timmar för elever i årskurs 7–9, och valfria ämnen ökar antalet timmar med 1–2 årsveckotimmar, med undantag av eleverna som går i idrottsklasser, som har ytterligare 2 årsveckotimmar.

Läroplanen för den grundläggande utbildningen omfattar utöver ämnen som är gemensamma för alla även valfria ämnen. Valfria ämnen, såsom språk samt konst- och färdighetsämnen, placeras ofta i början eller slutet av skoldagen, varvid de elever som inte studerar det valfria ämnet kan börja skoldagen senare eller avsluta den tidigare. Om de första lektionerna börjar först klockan 9, skjuter det upp inledandet av de första och sista lektionerna med en timme, eftersom eleven inom den grundläggande utbildningen inte får ha håltimmar i arbetsordningen under skoldagen. I förordningen om grundläggande utbildning fastställs det att en elevs arbetsdag inom de två första årskurserna i den grundläggande utbildningen får omfatta högst fem lektioner och under de övriga åren högst sju lektioner.

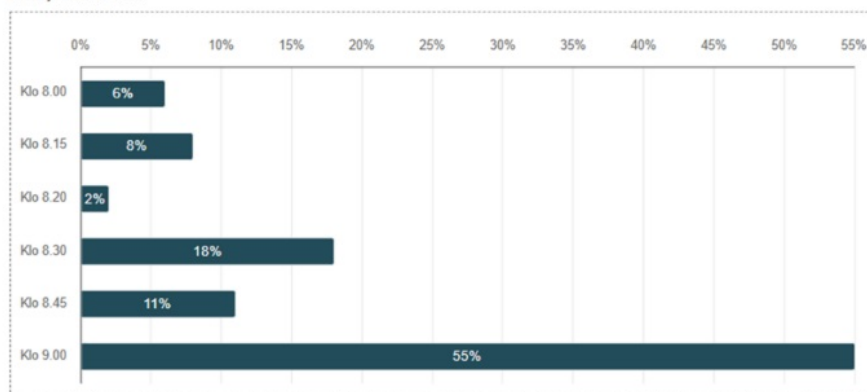
Resultat av elevenkäten

Till eleverna i årskurs 6–8 i den grundläggande utbildningen sändes via Wilma en enkät där eleverna kunde svara på frågor om ändring av klockslaget då skoldagen börjar. Enkäten genomfördes 9–23.5.2025 och det totala antalet svarande var över 3 600 elever.

Enligt enkäten tyckte över hälften (55 procent) av dem som svarat att skoldagarna kunde börja kl. 9.00. Eleverna upplevde att en senareläggning av skoldagarna har en positiv inverkan på välbefinnandet och orken. Däremot upplevdes att senareläggningen skulle ha en negativ inverkan på fritidsverksamhet.

Mihin aikaan mieluiten aloittaisit koulupäiväsi?

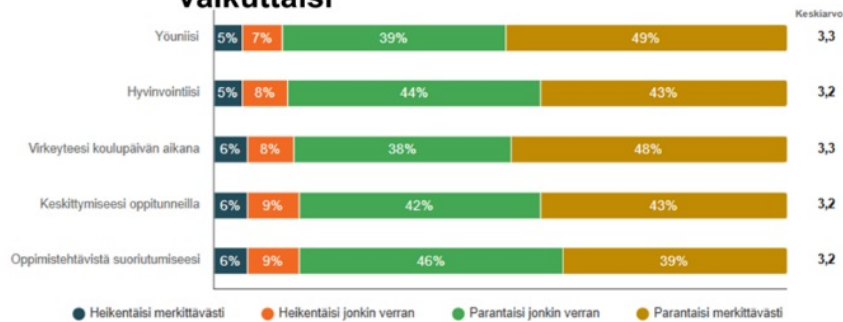
Vastaajien määrä: 3595



	n	Prosentti
Klo 8.00	207	5,7%
Klo 8.15	273	7,6%
Klo 8.20	68	1,9%
Klo 8.30	640	17,8%
Klo 8.45	413	11,5%
Klo 9.00	1994	55,5%

Vastaajien määrä: 3584

Miten mahdollinen koulupäivän aloituksen myöhentäminen vaikuttaisi

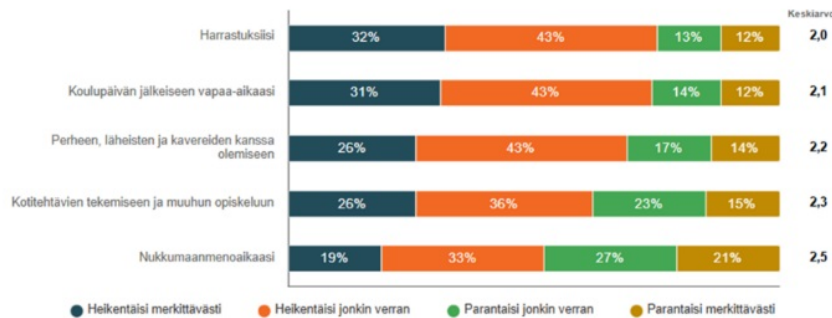


	Heikentäisi merkittävästi	Heikentäisi jonkin verran	Parantaisi jonkin verran	Parantaisi merkittävästi	Keskiarvo	Mediaani
Yöuniisi	5,1%	7,1%	39,0%	48,8%	3,3	3,0
Hyvinvointi	5,5%	7,5%	43,8%	43,2%	3,2	3,0
Virkeytesi koulupäivän aikana	5,8%	8,0%	38,1%	48,1%	3,3	3,0
Keskittymiseesi oppitunneilla	6,1%	8,7%	42,6%	42,6%	3,2	3,0
Oppimistehtävistä suoriutumiseesi	5,8%	8,8%	46,1%	39,3%	3,2	3,0
Yhteensä	5,7%	8,0%	41,9%	44,4%	3,3	3,0

3

Vastaajien määrä: 3578

Miten koulupäivän myöhempi päättymisen vaikuttaisi



	Heikentäisi merkittävästi	Heikentäisi jonkin verran	Parantaisi jonkin verran	Parantaisi merkittävästi	Keskiarvo	Mediaani
Harrastuksille	32,3%	42,7%	12,9%	12,1%	2,0	2,0
Koulupäivän jälkeiseen vapaa-aikaasi	31,1%	42,9%	13,7%	12,3%	2,1	2,0
Perheen, läheisten ja kavereiden kanssa olemiseen	26,5%	42,6%	17,2%	13,7%	2,2	2,0
Kotitehtävien tekemiseen ja muuhun opiskeluun	26,0%	35,8%	22,7%	15,5%	2,3	2,0
Nukkumaanmeno aikaasi	19,5%	32,6%	27,0%	20,9%	2,5	2,0
Yhteensä	27,1%	39,3%	18,7%	14,9%	2,2	2,0

4

Avoimissa tekstivastauksissa oppilaiden useimmin ilmaisemat plussat, miinukset ja toiveet kompromissista



✓ Myöhäisempi aloitus – plussat:

- Lisää unta ja parempi keskittyminen.
- Parempi mieliala ja jaksaminen.
- Vähemmän stressiä aamuisin.

✗ Myöhäisempi aloitus – miinukset:

- Koulu päättyisi myöhemmin → vähemmän aikaa harrastuksille ja vapaa-ajalle.
- Vaikeuksia ehtiä treeneihin tai viettää aikaa perheen/kavereiden kanssa.
- Pelko unirytmien siirtymisestä myöhemmäksi ilman todellista hyötyä.

📌 Toiveet kompromissista:

- Aloitus klo 8:30–8:45 voisi olla hyvä kompromissi.
- Ei joka päivä myöhään, vaan muutamana päivänä viikossa.
- Tärkeää, ettei koulupäivät pitene liikaa iltapäivästä.

Mielipiteiden yleinen jakauma avoimien tekstivastausten perusteella

Oppilaista:

- Vastustaa myöhentämistä kokonaan: 40–45 %
- Kannattaa myöhentämistä, mutta ei pidempiä päiviä: 30–35 %
- Kannattaa myöhentämistä myös iltapäivän kustannuksella: 10–15 %
- Ei mielipidettä / ei vaikuta: 5–10 %

Personalens och rektorernas åsikter

Fackombudet som företräder personalen konstaterade i sitt utlåtande att det inte är lämpligt att senarelägga lektionerna på morgonen med tanke på grundskolans modell för ämnesundervisning, eftersom den senarelägger eftermiddagslektionerna. Lärarna upplever i allmänhet att morgontimmarna är en tid av god arbetsro och effektivt lärande. I Esbo har det fastställts en riktlinje enligt vilket lektionerna för alla elever i årskurserna 7–9 på onsdagar ska sluta efter sex timmar, så att varje elev har tillgång till en så kallad hobbytid för hobbyer som stöder skolarbetet, som staden erbjuder för de unga. En senareläggning av skoldagen minskar också lärarnas gemensamma planeringstid i samarbete med kollegerna samt den tid som reserveras för förberedelser inför nästa dag.

Enligt åsikter som getts av rektorerna och områdescheferna inom den finska grundläggande utbildningen gör en senareläggning av skoldagens start med en timme det svårt att göra läsordningar, eftersom det inte får förekomma håltimmar i elevernas skoldagar. Antalet elever i årskurserna 7–9 ökar i Esbo och i många skolor har man redan nått den övre gränsen för lokalkapaciteten. Den uteblivna morgontimmen skulle skapa överbelastning i den sedan förr fullbokade läsordningen. Detta skulle också försvåra genomförandet av flexibla undervisningsarrangemang och stödet till eleverna.

En senareläggning av skoldagen skulle medföra ett behov av mellanmål för eleverna, om skoldagen fortsätter till kl. 17. Enligt rektorerna inverkar en senareläggning också på elevernas fritid, eftersom hobbyerna för närvarande ofta börjar kl. 16 eller kl. 17 i huvudstadsregionen.

Ändringen av det klockslag då skoldagen inleds ändrar också arbetstiden bland rektorer, skolsekreterare, undervisningspersonal, anstaltsvårdare och vaktmästare samt för de anställda vid Västra Nylands välfärdsområde, och kan bidra till att försvåra tillgången på personal.

Utlåtande av Esbo ungdomsfullmäktige

Esbo ungdomsfullmäktige anser i sitt utlåtande att det inte är en bra idé att flytta fram skoldagens start till ett senare klockslag. Enligt ungdomsfullmäktige innebär skoldagar som börjar kl. 9 att skolan också slutar senare. Detta senarelägger starttiderna för hobbyer och därmed också sovtiderna. Esbo ungdomsfullmäktige föreslår att klockslaget då skoldagen börjar kan senareläggas med högst 15 minuter. Det skulle enligt ungdomsfullmäktige vara ett mänskligare alternativ, eftersom det skulle underlätta situationen för dem som har en längre skolväg.

Lösningar i frågan i huvudstadsregionen

I Helsingfors och Vanda har motsvarande motioner behandlats. I Helsingfors beslutade nämnden för fostran och utbildning att från

hösten 2019 rekommendera att skoldagarna i årskurs 7–9 börjar kl. 8.30–9.00. Nämnden konstaterade i sitt svar att kommentarerna om de ungas sömnbehov och senareläggning av skoldagen är behövliga och ändamålsenliga. Rektorer, lärare och elever deltar i den skolspecifika beredningen av skoldagarnas början, dock med hänsyn till bestämmelserna om skoldagarnas längd.

I Vanda såg rektorerna för skolor med årskurs 7–9 i samband med behandlingen av ärendet inga skäl att börja prova på att inleda skoldagen kl. 9.00.

Enligt rektorerna har en senareläggning av skoldagen tillfälligt minskat antalet förseningar, men löser inte problemet på lång sikt. En senare start på skoldagen löser inte nödvändigtvis problem med trötta ungdomar, utan kan i stället leda till att de lägger sig ännu senare. Detta skulle också göra det svårare att skapa läsordningar och arbetsordningar.

Slutsatser

Slutsatser om motionen om att ändra tidpunkten då skoldagen börjar till tidigast kl. 9 i årskurs 7–9 i alla skolor i Esbo:

En skoldag som börjar senare skulle stöda sömnrytmen bland de unga som är i puberteten. Det finns dock en risk att sömnrytmen förflyttas och blir ännu senare.

Om början på skoldagen flyttas fram till kl. 9, skulle det markant påverka fritiden och hobbytiden efter skoldagen.

Ur personalens synvinkel uppstår det problem med att förena familj och arbete, om arbetstiden betonas till den senare eftermiddagen.

Elevenkäten visade att eleverna gärna skulle börja skolan senare, men att detta inte skulle få förlänga skoldagen på bekostnad av hobbyer och fritid.

Rektorerna anser att det inte är möjligt att senarelägga skoldagen så att den börjar kl. 9 på grund av läsordningstekniska orsaker och skolans lokalanvändning.

I de enhetsskolor och skolor med årskurs 7–9 där skoldagen börjar klockan 8.30 är erfarenheterna positiva. Att flytta fram starten till kl. 9 skulle dock inte fungera med tanke på tillräckliga lokaler, kvällsanvändning, elevernas hobbyer och personalens tillräcklighet.

Som en slutsats rekommenderar sektorn för fostran och lärande att de skolor som har elever i årskurserna 7–9 ska pröva på att inleda skoldagen kl. 8.30 för att samla erfarenheter tillsammans med elever och vårdnadshavare.

Sektorn för fostran och lärande rekommenderar en inkluderande diskussion med elever och vårdnadshavare om att kontinuerligt stärka färdigheterna att hantera vardagen i enlighet med målen i grunderna för läroplanen och att man tillsammans med eleverna inkluderar rutiner som stöder rekreation och ork i skolarbetets vardag.

Bilaga

Tilläggsmaterial

- Publiceras inte, Ungdomsfullmäktiges utlåtande till motionen om att senarelägga skoldagen, innehåller personuppgifter
- Publiceras inte, rektorers kommentarer då skoldagen börjar kl. 8.30, innehåller personuppgifter
- Utlåtande Esbo lärare
- Förfrågan till rektorerna
- Fullmäktigemotion för att avstå från åttamorgnar i årskurserna 7-9, Inka Hopsu och 25 andra fullmäktigeledamöter
- Elevenkät, följebrev till rektorer

För kännedom