

Kotiintuloaikasuositukset Lapinlahden kunnassa.

Lapinlahden kunnanvaltuusto on tehnyt 26.2.2019 aloitteen kotiintuloaikasuositusten asettamisesta. Palvelulautakunta on saanut tehtäväkseen valmistella kotiintuloaikasuositukset. Kotiintuloaikasuosituksia on käsitelty nuorten hyvinvointityöryhmässä 7.5.2019 moniammatillisesti koulutoimen, oppilashuollon, nuorisotoimen, kouluterveydenhoidon, perheneuvolan sekä sosiaalihuollon kanssa. Nuorisofoorumi käsitteli suositukset 14.5.2019 pitämässään kokouksessa ja piti suosituksia hyvinä ja yhtenäisinä.

Kotiintuloaikasuositukset asetetaan seuraavasti:

- ***Alakoululaiset klo 20.00 mennessä sekä arkisin että viikonloppuisin***
- ***Yläkoululaiset arkisin klo 21.00. Perjantaisin sekä lauantaisin klo 22.00 mennessä.***
- ***Yli 16-vuotiaat arkisin klo 21.00 ja perjantaisin ja lauantaisin klo 24.00 mennessä***
- Poikkeuksena kunnassa järjestettävät lapsille ja nuorille suunnatut viralliset tapahtumat

Kotiintuloajat otetaan käyttöön koulujen alkamisen yhteydessä 9.8.2019. Suosituksista tiedottamisessa hyödynnetään erityisesti koulun ja nuorisotoimen tiedotuskanavia.

Tavoitteet

Tavoitteena on luoda Lapinlahdelle yhtenäiset kotiintuloajat, joihin lasten ja nuorten vanhempien olisi helppo sitoutua. Näin saataisiin luotua lapsille ja nuorille turvallisia rutiineja, turvallisuuden kokemuksia sekä rajoja. Lisäksi tavoitteiden asettaminen tukee, että lapsille ja nuorille jäisi rauhoittumis- ja yhdessäolon aikaa kotona perheen kanssa. Kotiintuloaikasuositukset ovat vähentäneet myös nuorten päihteidenkäyttöä, kunnissa, joissa suosituksia on asetettu.

Tavoitteilla pyritään takaamaan lapsille ja nuorille riittävä unen määrä. Mannerheimin lastensuojeluliiton julkaisun mukaan alakouluikäisten unentarve on noin 10 tuntia vuorokaudessa ja yläkoululaisilla 9 tuntia vuorokaudessa.

Varsinkin kyyditysoppilailla koulupäivä voi alkaa varhain. Ensimmäiset kyyditysoppilaat aloittavat koulumatkan klo 6.45 aikaan. Jos yläkoululainen herää klo 6.00, tulisi hänen olla nukkumassa klo 21.00. Kotiintuloaikasuositukset pitää siis tulkita siten, että aikaraja on viimeistään suosituksen mukainen, mutta huoltajien tulee soveltaa tarvittaessa kotiintuloaikaa aikaisemmaksi, mikäli lapsi tai nuori joutuu heräämään poikkeuksellisen aikaisin.

Lisätietoa:

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/alakouluikäisen-nukkuminen/>

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/>