

Senare start på skoldagen – en översikt

Grundskoleförvaltningen



Upprättad
Datum: 2020-03-02
Version: 1.0
Ansvarig: Daniel Pamp
Förvaltning: Grundskoleförvaltningen
Enhet: Utvecklingsavdelningen/PDM

Innehållsförteckning

Senare start på skoldagen – en översikt	1
Sammanfattning	3
Tider i skolan	3
Skoldagens längd i olika skolformer	3
Hur ska skolarbetet fördelas över veckan?	3
När ska skoldagen börja och sluta?	3
Skoldagens start och slut i Malmö stad	3
Synpunkter från Lärarförbundet	4
Synpunkter från Lärarförbundet Skolledare	5
Synpunkter från Lärarnas Riksförbund	6
Synpunkter från Sveriges Skolledarförbund	6
Synpunkter från Malmö stads fritidsförvaltning	7
Sammanfattning av artikeln ”Interventioner för att förebygga sömnbrist hos tonåringar: fokus på individ eller samhälle?”	7
Bakgrund i artikeln	8
Risk- och skyddsfaktorer att rikta preventiva insatser på	9
Fokus på samhälle: att ändra skolstarten	10
”Utredning om senarelagd start av skoldagen för gymnasieelever” (UN 2017/3279-3)	13
Slutsatser	14
Litteraturförteckning	16

Sammanfattning

Ett nämndinitiativ från Malte Roos (MP) har inkommit.¹ I nämndinitiativet yrkar Malte Roos (MP) att ge Grundskoleförvaltningen i uppdrag att, utifrån forskning och andra kommuners erfarenheter, utreda hur en senareläggning av skolstart på högstadiet skulle kunna genomföras som pilot på någon eller några av Malmös högstadieskolor. Grundskolenämnden beslutade att remittera ärendet till grundskoleförvaltningen för beredning.

Tider i skolan

Skoldagens längd i olika skolformer

Den obligatoriska verksamheten för eleverna får omfatta högst åtta timmar per dag på högstadiet.² Det är skolans rektor som beslutar hur undervisningen ska fördelas över dagar, veckor och månader. För grundskolan, grundsärskolan, specialskolan och sameskolan finns bestämda timplaner som anger hur många undervisningstimmar som eleverna totalt har rätt till under sin skoltid.

Hur ska skolarbetet fördelas över veckan?

I grundskolan ska elevernas skolarbete förläggas måndag-fredag. Det ska vara så jämnt fördelat över de dagarna som möjligt.³

När ska skoldagen börja och sluta?

Skolans rektor bestämmer vilken tid skoldagen ska börja och sluta. Det gäller i alla skolformer.⁴ Detta innebär att det är upp till den enskilde rektorn att besluta om sin enhets inre organisation, vilket bland annat innefattar schemaläggning och vid vilken tid skoldagen ska börja och sluta.

Skoldagens start och slut i Malmö stad

En genomgång av skoldagens början och slut på tisdagar och torsdagar i 30 stycken årskurs 9 – klasser i Malmö stads grundskolor, visar att:

- Ingen klass börjar innan 08:00 eller senare än 09:20 dessa dagar. Ett genomsnitt av skoldagens början är 08:15 och den vanligaste starttiden är 08:00 (ungefär en tredjedel av klasserna börjar denna tid tisdagar och torsdagar).
- Ingen klass slutar tidigare än 13:55 eller senare än 16:15. Ett genomsnitt av skoldagens slut är 15:10 och den vanligaste sluttiden är 15:00.

En senareläggning av skoldagens start med en timme skulle innebära följande rent schematekniskt utifrån de undersökta klasserna:

- Ingen klass börjar innan 09:00 eller senare än 10:20. i genomsnitt skulle skoldagens början vara 09:15 och den vanligaste starttiden vara 09:00

¹ (Nämndinitiativ från Malte Roos (MP) angående senare skolstart GRF-2021-1568)

² (Utbildningsdepartementet, 2010, s. 7 kapitlet 17 § skollagen och 3 kapitlet 5 § skolförordningen)

³ (Utbildningsdepartementet, 2010, ss. 3 kapitlet 4 § skolförordningen, 9 kapitlet 7 § skollagen)

⁴ (Utbildningsdepartementet, 2010, ss. 2 kapitlet 9–10 §§ skollagen.)

- Ingen klass skulle sluta innan 14:55 eller senare än 17:15. I genomsnitt skulle skoldagen sluta 16:10 och den vanligaste sluttiden vara 16:00.

Synpunkter från Lärarförbundet⁵

Om det funnits en positiv effekt, hade skolorna själva organiserat arbetet på det sättet. Då hade skolorna själva organiserat skoldagen så att den börjar senare. Ofta beror senare skolstart i dagsläget på schematekniska anledningar orsaker. Det finns även olika förutsättningar i olika klasser där det i en och samma klass kan finnas en stor variation i hur pass sent eller tidigt eleverna lägger sig.

Det finns ett stort behov i skolan idag att det skapas tid för gemensamma möten där hela personalen är närvarande. Detta är redan svårt i dagsläget men skulle bli ännu svårare med en senare start på skoldagen, inte minst på skolor som inte är endast högstadieskolor. En senarelagd start på skoldagen kommer att skapa stora organisatoriska utmaningar. Inte bara för elever och personal på högstadiet utan även för fritidshemsverksamheten när exempelvis idrottshallar inte kommer att kunna användas då de är upptagna av ordinarie undervisning. Lärarförbundet ser också utmaningar för förskoleverksamheten då lärare som behöver hämta barn på förskola kan ha lektioner till efter klockan 17:00 vilket innebär att det finns en risk att det är fler barn i förskolverksamheten senare under dagen.

Även elevernas fritids påverkar då den kommer att behöva börja senare på dagen. Detta är något som påverkar samtliga åldrar och risken är att de elever som är aktiva i föreningar kanske inte blir klara innan 22-tiden (eller ännu senare).

Det är också viktigt att lyfta upp hur det kommer att påverka arbetsbelastningen på lärare i praktisk-estetiska ämnen. Många lärare inom praktisk-estetiska ämnen har undervisningen över stadierna och skulle kunna ha en klass på mellanstadiet tidigt på morgonen och en klass på högstadiet sent på eftermiddagen.

Det finns en stor problematik att genomföra detta, men om det skulle testas borde det i så fall vara på en renodlad högstadieskola. Frågan är dock vad syftet är och vad man vill uppnå med det. Lärdomar borde inhämtas från hur ändrade tider för skoldagen på gymnasiet påverkar resultaten nu under pandemin.

Även genomförandet av utvecklingssamtal blir svårare att genomföra då det redan idag upplevs vara svårt att få in i schemat och att det skulle medföra väldigt långa dagar för de lärare som håller i utvecklingssamtal efter lektionstid.

Det är viktigt att poängtera att det är rektor som beslutar och samverkar med de fackliga ombuden gällande den inre organisationen. Om en sådan här pilot ska genomföras måste tjänstefördelningen ses över i mycket god tid då det finns många ämnen där det är svårt att få det att gå ihop.

Slutligen vill Lärarförbundet betona att den här typen av ändringarna måste komma från den egna verksamheten.

⁵ (Lärarförbundet Malmö stad, 2021)

Synpunkter från Lärarförbundet Skolledare⁶

Det är relativt vanligt att vissa klasser börjar senare någon dag i veckan. Många skolor med låg-, mellan- och högstadie riskerar att få det svårt med olika starttider när det gäller att kunna genomföra sammanhållen konferenstid med personalen. Redan idag är det svårt med schemaläggning på högstadiet, vilket blir ännu svårare med mer begränsningar. När det gäller de praktisk-estetiska ämnena skulle det nog kunna gå att lösa med en senare starttid, men det är av stor vikt att det förmedlas i tid. Det är viktigt att ha med sig att rektorn på skolan ansvar för den inre organisation.

Det finns en del erfarenheter av att eleverna börjar senare en dag i veckan. I de fallen kan det tänkas att det finns fördelar med konferenstid på morgonen, men det finns i dagsläget inga utvärderingar som stärker den teorin. Troligtvis hade det varit lättare att genomföra på en renodlad högstadieskola då det på skolor med låg- och mellanstadie påverkar fritidshemsverksamheten. Det finns en risk att fritidshemsverksamheten hade delats upp på skolor som inte är renodlade högstadieskolor då det är utmanande att bedriva pedagogisk verksamhet på fritidshemmet innan skoldagens början. Frukosten måste hinnas med och dessutom måste klassrum ställas i ordning inför lektionsstart vilket påverkar vilken typ av aktivitet som kan genomföras på fritidshemmet.

Det skulle kunna tänkas att någon typ av viljeinriktning från nämnd eller förvaltning att testa detta hade kunnat fungerat, men beslutet måste vara upp till varje enskild rektor. En tanke som fördes fram var att det fanns mer utrymme för utbildning, diskussion och inspiration gällande hur skolan kan tänka kring schemaläggning och hur scheman kan struktureras och att det skulle kunna vara något som togs upp på exempelvis skolledarträffar eller andra liknande forum. Det skulle eventuellt kunna fungera med exempelvis två senare dagar i veckan, med konferenstid 08:00 – 09:00. Detta faller dock om det innebär att delar av personalen exkluderas. En fördel hade varit att samla in utvärderingar från skolor som har erfarenhet av detta upplägg.

Det är viktigt med reflektion över schemaläggningen, då strukturerna har stor påverkan på både elever och personal. Schemalägningsprogram riskerar att bli en teknisk lösning som går över de pedagogiska, samtidigt som schemaläggning är en stor, utmanande och omfattande uppgift på skolorna. Ett förslag är att en referensgrupp för schemaläggning bestående av skolledare skapas där denna typ av frågor skulle kunna lyftas upp och undersökas. Det är mycket viktigt att inte underskatta utmaningarna med schemaläggningen, inte minst när det gäller högstadiet. Schemaläggningen på många skolor styrs idag av att det ska fungera med skolans lokaler istället för andra anledningar.

Skolledarnas arbetsbelastning skulle också bli påverkad av att verksamheten pågår under en längre del av dagen. Troligen är det snarare den totala skoldagen som spelar roll och att det hade behövts undersökas vilken påverkan skoldagens utformning har på personal respektive elever.

⁶ (Lärarförbundet Skolledare Malmö stad, 2021)

Synpunkter från Lärarnas Riksförbund⁷

Eleverna idag på högstadiet har ofta långa skoldagar, ofta till 16.00 flera dagar i veckan. Skjuter man fram skoldagen en timme blir skoldagarna en timme längre alltså till 17.00. Det är svårt att göra schemat mer effektivt och komprimerat, redan idag läggs scheman med få/inga håltimmar, så här finns litet utrymme. Vår erfarenhet är också undervisningssituationen på en morgonlektion, även om vissa elever är trötta, är betydligt bättre än på eftermiddagen. Generellt har eleverna större fokus och koncentration under förmiddagarna. Långa dagar med lite eller ingen mat påverkar ofta eleverna väldigt negativt när man ser till inläring.

Lärarnas riksförbund anser att om detta initiativ ska genomföras bör det rimligtvis ske på frivillig basis utifrån elevernas önskemål. När elev/vårdnadshavare söker inför årskurs 7 kan detta finnas som alternativ. Det skulle gå att välja ut en klass på en/några skolor som provar detta och sen utvärdera om det ger någon effekt och vill gå vidare i ytterligare steg. Senare skoldagar kommer med största säkerhet att ställa till det för elever med fritidsaktiviteter, därför är det viktigt att detta ges som alternativ för de som önskar det.

Lärarnas arbetstid kommer också hamna i kläm, senare lektioner kräver efterarbete på eftermiddagar. Möjligheten att träffas kommer försvåras. Det finns en möjlighet på morgnarna istället men tveksamt hur effektivt det kan bli. Lärare på 4-9 skolor skulle också få problem, med tidiga lektioner för årskurs 4 och sena för år 7-9.

Några skolor har provat att senarelägga skoldagens start, bland annat Pilbäckskolan. Där testades en dag som var ”sovmorgon”. Det togs bort efter några år då eleverna hellre gick hem tidigt än stannade till 16:00-16.30 på måndagar.

Synpunkter från Sveriges Skolledarförbund⁸

Det är viktigt att hålla fast vid rektorns ansvar för den inre organisationen och att eleverna i så stor utsträckning som möjligt ska ha sammanhållna skoldagar.⁹ När det gäller hälsofrämjande effekter kan det finnas en vinst att fördjupa det arbetet men att det då ses i ett heltäckande perspektiv och inte enbart är inriktat på sömn. HUR:et måste dock utgå från tjänstepersoner och rektorer. Om en rektor hade sett fördelar och viljat testa det som en pilotskola, hade de troligen provat det redan. Det finns en viss erfarenhet av skolstart 08:40 på gymnasiet, men det framkom ingen besvisad effekt av den senare starten.

Den finns en efterfrågan efter mer forskning då det som framkommit handlar främst om sömnforskning, mer än hur meritvärden påverkas. Dessutom är väldigt lite forskning genomförd i en svensk kontext. Om detta förslag skulle

⁷ (Lärarnas Riksförbund Malmö stad, 2021)

⁸ (Sveriges Skolledarförbund Malmö stad, 2021)

⁹ se 3 kap. Skolförordningen (Utbildningsdepartementet, 2011)

genomföras skulle det i så fall behövas en gedigen forskningsinsats tillsammans med universitet.

Det finns en hel del utmaningar gällande schematekniska lösningar. Viss konferenstid skulle kunna ändras organisatoriskt, men det får även följd effekter gällande exempelvis skollunchen. Det kan också tänkas finnas utmaningar när vårdnadshavare måste iväg tidigare till sina arbeten och eleverna riskerar att få det svårare att komma iväg i tid till skolan. Det skulle kunna tänkas finnas vissa positiva effekter gällande kollektivtrafiken, inte minst för de elever som behöver åka långt genom staden (en timme eller mer) för att komma till skolan. Erfarenhet från en elevhäring på Gottorpsskolan med Skolinspektionen visade att av 24 elever som var och en representerade en klass, var det endast 1 representant som önskade sovmorgon. Resterande slutade hellre tidigare om dagarna. Troligtvis beror mycket av det på mängden aktiviteter som eleverna har efter skoltid.

Synpunkter från Malmö stads fritidsförvaltning¹⁰

Nyttjanderätten i sporthallar och gymnastikhallar är reglerad i överenskommelsen mellan grundskolenämnden, fritidsnämnden och gymnasie- och vuxenutbildningsnämnden. Fritidsnämnden finansierar 53 %, grundskolenämnden finansierar 42 % och gymnasie- och vuxenutbildningsnämnden finansierar 5 % av den schabloniserade årskostnaden (hyra och städ). En senareläggning av sport- och gymnastikhallarnas tillgänglighet skulle med största sannolikhet innebära att grundskolenämndens finanseringsandel skulle öka.

Att senarelägga föreningarnas starttid på eftermiddagarna skulle enligt fritidsförvaltningen få mycket negativa konsekvenser för föreningslivet, särskilt för de yngre aktiva. Fritidsförvaltningen anser att konsekvenserna skulle vara så pass negativa för föreningslivet att de inte är genomförbara. En timmes förändring skulle innebära att föreningslivet skulle behöva ersättas med cirka 30 timmar i andra anläggningar per dag. Det är timmar som skulle kunna fördelas inom ett två- eller tretimmarsintervall. Det skulle innebära att Malmö stad skulle behöva 10 till 20 nya idrottslokaler att vara i. Kostnaderna för detta är naturligtvis höga, men svåra att uppskatta idag.

Konsekvenserna är heller inte beräkningsbara enbart i kronor och ören. Barn och unga behöver inte färre utan fler möjligheter till en aktiv och fysisk fritid. Folkhälsovärdena är inte beräkningsbara (med någon enkelhet). Ett mindre utrymme för aktiviteter inom föreningslivet skulle således medföra en mycket negativ påverkan för de ungas möjligheter till en aktiv och fysisk fritid.

Sammanfattning av artikeln ”Interventioner för att förebygga sömnbrist hos tonåringar: fokus på individ eller samhälle?”

Det finns få svenska artiklar publicerade gällande effekterna på skolresultat på grund av senarelagd skolstart. I arbetet med denna rapport kunde enbart en

¹⁰ (Malmö stads fritidsförvaltning, 2021)

aktuell svensk artikel hittas rörande detta område; ” *Interventioner för att förebygga sömnbrist hos tonåringar: fokus på individ eller samhälle?*”, skriven av Serena Bauducco, filosofie doktor, psykologi och Katja Boersma, professor, psykologi, båda på Örebro universitet, publicerad i *Socialmedicinsk Tidskrift*, 97(5,6): 866-877.

I artikeln beskriver forskarna sömnbrist under tonåren och de vanligaste universella åtgärderna för att främja ungdomars sömn samt åtgärdernas effektivitet och lämplighet i den svenska kontexten. Nedanstående avsnitt är en förkortat version av artikeln.

Bakgrund i artikeln

I artikeln går författarna igenom orsakerna bakom ungdomars förändrade sömnrytm.

”Biologiska förändringar leder till en förskjutning av sömnen, dels på grund av att sömtrycket ackumuleras långsammare ju längre de är vakna, dels för att ungdomar har lättare att stå emot trötthet på kvällen jämfört med barn (Crowley et al., 2018). En annan anledning är att ungdomar tenderar att bli mer kvällsmänniskor än morgonmänniskor, nivåerna på deras ”sömnhormon” melatonin och kroppstemperatur följer en förskjuten kurva under dygnet jämfört med tidigare och gör dem ”morgontrötta” och ”kvällspigga” (Becker et al., 2015).”¹¹

Externa faktorer som påverkar sömnen är enligt artikeln:

- Ljusintag
- Matintag
- Psykosociala förändringar som påverkar tonåren
 - Ökad självständighet från föräldrar
 - En mer krävande skola
- Andra aktiviteter efter skoltid
 - Träffa kompisar
 - Sociala medier
 - Mediekonsumtion
 - Idrottande

I artikeln framgår det att ”tiden på dygnet inte alltid räcker till för att sova de 8–10 timmar som rekommenderas för tonåringar 13–17 år (Hirshkowitz et al., 2015). Dessutom försöker de flesta ungdomar att kompensera för den förlorade sömnen under helgen, genom att vakna senare på dagen. Detta leder till så kallad ”social jetlag” och ännu mer sömnbrist när skolveckan börjar igen (Crowley et al., 2018). Kunskap om sömnbristens negativa konsekvenser på ungdomars utveckling har ökat kraftigt under de senaste åren (Owens & Weiss, 2017) och flera olika åtgärder har utvecklats”¹²

Det finns enligt artikeln två argument till varför universella insatser behövs för att förebygga sömnbrist i tonåren:

¹¹ (Bauducco & Boersma, 2020)

¹² (Bauducco & Boersma, 2020)

1. ”vissa ungdomar kommer utveckla långvarig bristande sömn och det är svårt att predicera exakt vem
2. de flesta ungdomar sover för lite, vilket även kortsiktigt kan ha allvarliga konsekvenser i en känslig period av utvecklingen.”¹³

Risk- och skyddsfaktorer att rikta preventiva insatser på

Risk- och skyddsfaktorer enligt Bauducco och Boersmas artikel:

- Psykosociala
 - Större påverkan
 - Föräldrarnas regler kring sovtider
 - Hemmiljön
 - God sömnhygien.
 - Mindre påverkan
 - Teknikanvändning – ”har en liten påverkan på sömn, trots att många ungdomar själva placerar den som den främsta orsaken (Hedin et al., 2020).”¹⁴
- Biologiska och sociala
 - En kombination av biologiska faktorer (ungdomars senare dygnsrytm) och sociala omständigheter (tidiga skoltider) eftersom de flesta ungdomar skulle sova tillräckligt om de fick sova längre på morgonen (Becker et al., 2015).

”Laboratoriestudier visar att efterpubertala ungdomar som får sova ostörda i genomsnitt sover 9,25 timmar, de somnar lättare vid senare sovtider och vaknar spontant senare än de skulle ha gjort på en vardag med skolstart kl. 8.00 (Crowley et al., 2018). Detta visar både ett stort sömnbehov och en tydlig preferens för senare sovtider som krockar med tidiga morgonlektioner.”

”Både biologiska och psykosociala faktorer är möjliga risk- och skyddsfaktorer att rikta insatser på. Biologiska och psykosociala faktorer kan påverkas på olika sätt:

1. De psykosociala risk- och skyddsfaktorerna kan påverkas genom att till exempel lära ungdomar (och föräldrar) bättre sömnrutiner och motivera dem att sova mer genom kunskap kring sömnbristens negativa konsekvenser och att träna på att problemlösa och planera dag- och kvällsaktiviteter så att sömnen blir prioriterad (Bauducco et al., 2019; Cassoff et al., 2013).
2. De biologiska faktorerna går också att förändra i viss mån. Exempelvis kan man genom tajmad ljusexponering gradvis skifta tillbaka dygnsrytmen hos extrema kvällsmänniskor (Van Maanen et al., 2016).
3. En annan strategi är att anpassa samhället så att skoltiderna bättre passar ungdomarnas förändrade sovtider (Minges & Redeker, 2016).”¹⁵

¹³ (Bauducco & Boersma, 2020)

¹⁴ Ibid.

¹⁵ Ibid.

Fokus på samhälle: att ändra skolstarten

I artikeln lyfter forskarna fram försök som gjorts i USA att skjuta fram starttiden till 08:30 (ofta från 07:30), detta enligt rekommendationer från *American Academy of Pediatrics och Centers for Disease Control and Prevention*.

”Flera litteraturöversikter och metaanalyser visar på positiva resultat av att senarelägga skolstarten: ungdomar sover mer, ungefär lika mycket som senareläggningen. Det betyder att ungdomarna går och lägger sig vid ungefär samma tid men sover längre. En översikt har också redovisat kostnadseffektiviteten av sådana insatser eftersom ett stort motargument är att förändringen kräver stora omställningar och resurser, exempelvis nya busstider och konsekvenser för skolpersonalens arbetstider. Den visar på stora vinster i form av minskade bilolyckor och förbättrad mental hälsa, skolnärvaro och prestation, vilket betyder minskade kostnader i det långa loppet (Hafner et al., 2017). En Cochrane review varnar dock för brister i studiernas kvalitet, bland annat avsaknaden av randomiserade kontrollerade studier (Marx et al., 2017). En annan begränsning är att studierna har följt upp ungdomarna under ganska kort tid och har inte följt upp andra individer som drabbas av förändringen (till exempel skolpersonal, föräldrar, yngre årskullar) (Berger et al., 2018). Det är därför viktigt att fortsätta utvärdera insatserna, men det går ändå att dra vissa slutsatser. De studier som finns är eniga om att senare skoltider innebär mer sömn för ungdomar och att insatsen är kostnadseffektiv. En viktig fråga är om det går att generalisera slutsatserna till den svenska kontexten.”

Här är det viktigt att notera att i Malmö stads kontext är det inte lika vanligt med bilkörning av föräldrar till och från skolan som fallet ofta är i amerikanska skolor. Trafiksituationen bör troligen inte förändras i en större omfattning av en senare skolstart. Artikelförfattarna förtydligar skillnaderna ytterligare i artikeln.

”De flesta studier som utvärderar effekten av senare skolstart är utförda i USA, där skolan börjar mycket tidigare på morgonen än i europeiska och svenska skolor. Det finns några få studier från grannländerna, där förutsättningarna liknar dem som råder i svenska skolor. Exempelvis undersökte en norsk studie (Vedaa et al., 2011) elevernas reaktionstider på måndagar efter att ha senarelagt måndagens skolstart från kl. 8.30 till 9.30. Måndagar kan vara extra tuffa för ungdomar eftersom helgen ger dem möjlighet att både somna och vakna senare än under skolveckan, vilket kan leda till ”jetlag” (Crowley et al., 2018). Som väntat visade eleverna i interventionsgruppen (N=55) bättre reaktionstider jämfört med en kontrollgrupp (N=51) och jämfört med fredagar då skolan började som vanligt. Eleverna i interventionsgruppen sov mer och som-nåde snabbare på måndagar – inga skillnader visades för trötthet och mående. Studien visar att anpassade tider på måndagar kan underlätta övergången till en ny skolvecka och förbättra prestationen kortsiktigt. Ett annat relevant exempel är en tysk studie som utvärderade effekten av att införa ett flexibelt schema för att förbättra elevernas sömn. Elever i åk 11–12 kunde då börja skolan kl. 9.00 istället för kl. 8.00 minst en dag i veckan (Winnebeck et al., 2019). Detta upplägg liknar svenska skolors ”egen studietid”. Likt resultat i amerikanska studier så sov eleverna 1 timme mer när de började kl. 9.00 jämfört med när de började kl. 8.00. Dock visade studien ingen ökning i genomsnittlig sovtid från baslinje till efter införandet av det flexibla schemat. Detta kan bero på att ”sovmorgon” en gång i veckan inte är tillräckligt för att göra en skillnad på veckans sömn. Studenterna

var ändå nöjda med det flexibla schemat och självrapporterade bättre sömnkvalitet och koncentration i skolan.”

När det gäller skoldagens början sammanfattar artikelförfattarna effekterna av en senareläggning enligt nedan.

”Sammanfattningsvis så saknas det evidens för schemaanpassningar i skolan som är generaliserbara till Sverige. De få studier som finns tyder på att även senare skolstart än kl. 8.00 någon dag i veckan kan ha kortsiktiga positiva effekter.”

Artikeln lyfter upp att vissa skolbaserade utbildningsinsatser rörande sömn kan ha viss positiv påverkan på just kunskapen om sömnens betydelse men att det ofta inte leder till längre sovtid för de deltagande eleverna. Bäst fungerar de insatser som även förändrar aspekter i hemmet som exempelvis minskad skärmtid innan sänggående men artikeln lyfter upp att det knappt var vart fjärde ungdom som ville delta i en studie som skulle innebära minskad skärmtid.¹⁶

Artikeln sammanfattar med att program som enbart innehåller sömnedukation:

”inte visat några beteendeförändringar när det gäller sovtid, få sömnprogram som erbjuder ett paket av tekniker har visat goda effekter och lågintensiva program har preliminärt visat lika goda effekter som intensivare program, men med nackdelen att de nått färre ungdomar. En viktig del av utvärderingen av preventiva och främjande insatser är långsiktiga förändringar, eftersom målet med universell prevention är att minska risken för att ungdomar ska utveckla sömnsvårigheter över tid. De flesta sömnprogram har enbart utvärderats med korta uppföljningar (max 6 veckor efter programmets slut) (Rigney et al., 2015).”¹⁷

Artikeln lyfter upp i vad som vid artikelns publicering var en nyligen publicerad studie där en utvärdering gjordes av sömnprogram (sömnedukation och beteendeförändringstekniker) efter 1 år.

”Sömnprogrammet genomfördes bland svenska elever i åk 7–8 (ca 260 personer) och jämfördes med [...] ungdomar som inte fick någon insats eller information om sömn (ca 2 700). Resultaten visade att de ungdomar som ingick i programmet hade 2 gånger minskad risk att rapportera sömnbrist (<7 timmar) efter ett år jämfört med kontrollgruppen (Bauducco et al., 2020). Detta är viktig kunskap när det gäller skolbaserade sömnprogram. Eftersom de flesta ungdomar i åk 7 sover tillräckligt så kan vi inte förvänta oss någon ökning i direkt anslutning till en sömnintervention. Målet är istället att förebygga den naturliga minskning i sovtid som sker över tid (Bauducco et al., 2019). Tanken är att de verktyg som ungdomarna får genom programmet (till exempel problemlösning och kunskap om goda sömnrutiner) ska hjälpa dem i perioder då sömnen inte fungerar lika bra eller riskerar att bli bortprioriterad. Därför är det viktigt att följa upp resultaten av skolbaserade sömnprogram under en längre tid. Att förebygga

¹⁶ (Bauducco & Boersma, 2020)

¹⁷ Ibid.

sömnbrist över ett år är ett lovande resultat som skulle innebära att intensivare sömnprogram är värda att satsa på.”¹⁸

Samhälls- eller individfokus i den svenska kontexten?

”Vilka program som lämpar sig bäst i den svenska kontexten beror på olika faktorer, som till exempel skolstarten. Det finns stora variationer i svenska skolors scheman, men ingen högstadieskola eller gymnasieskola börjar sina lektioner tidigare än kl. 8.00. Vidare införs det ofta ”sovmorgnar” och flexibla scheman. Skulle det då vara meningsfullt att flytta fram skolstarten för alla svenska skolor till tidigast kl. 8.30? De studier som finns visar att skolelever med senare skolstart sover ungefär lika mycket mer som senareläggningen (Minges & Redeker, 2016). Därmed skulle en halvtimme extra sömn göra en skillnad i elevernas prestation och mående (Lo et al., 2018) och vara lika effektiv som skolbaserade sömnprogram (exempelvis Bonnar et al., 2015) (se tabell 1). En viktig fråga i den svenska kontexten är om man kan uppnå lika goda effekter genom att införa ett flexibelt schema. Många svenska skolor har ett flexibelt skolschema med sovmorgnar och tid för egna studier, men hur det påverkar elevernas sömn.”¹⁹

TABELL 1 Jämförelse mellan individfokus och samhällsfokus²⁰

Program	INDIVID		SAMHÄLLE
	Högintensiva sömnprogram	Lågintensiva sömnprogram	Senare skolstart
Innehåll/åtgärd	Paket (t.ex. sömnedukation + ljusexponering eller föräldrar)	Ett sömnbetende (t.ex. skärmtid vid läggdags)	Skolstart tidigast kl. 8.30
Effekt på sovtid	Max 20 min	Max 20 min	20–70 min (beroende på baslinje för skolstart)
Sekundära utfall och positiva effekter över tid	Begränsad kunskap, (t.ex. depression) – potentiellt över tid	Saknas	Ja, utförligt. Längre uppföljningar saknas, men lovande ekonomiska beräkningar
Begränsningar	Tids- och resurskrävande	Låg räckvidd, långtidseffekter?	Kostnaderna, effekter på andra aktörer (t.ex. skolpersonal), effektiviteten i den svenska kontexten

Jämförelse mellan individfokus och samhällsfokus är enligt artikelförfattarna för närvarande oklart.

”Framtida studier skulle kunna jämföra svenska skolor med olika skolstart, vilket förekommer naturligt eftersom skolorna själva får bestämma över sin tidsplanering (Skolverket, 2019). Resultaten kan visa den mest kostnadseffektiva strategin, att senarelägga skolstarten eller att införa ett flexibelt schema som ger eleverna möjlighet till sovmorgon 2–3 gånger i veckan. Sömnprogram i skolan har däremot unika fördelar jämfört med en samhällsinsats som att senarelägga skolstarten. Att lyfta sömn som en del av skolan och behandla det som ett viktigt ämne är i sig ett starkt budskap, precis som sexualundervisning eller

¹⁸ (Bauducco & Boersma, 2020)

¹⁹ Ibid.

²⁰ Ibid.

alkoholprevention (Durlak, 1997). Skolbaserade program kan då ge ungdomar viktig kunskap och färdigheter som kan främja deras sömn.”²¹

Artikelförfattarna menar att ”eftersom vi inte vet om schemaändringar skulle vara lönsamma så kan sömnprogram i skolan vara ett bra första steg av två viktiga anledningar:

- 1) det finns ett behov: skolor frågar efter åtgärder då de märker att trötthet är ett problem bland eleverna,
- 2) innehållet kan integreras i skolplanen och ingå i det förebyggande arbetet på skolan, eftersom sömn är både en viktig del av elevernas vardag och ett viktigt hälsobeteende som påverkar deras lärande (Skolverket, 2011).”²²

Dessutom finns det enligt artikelförfattarna en möjlighet att förebygga framtida problem relaterat till sömn. Därför kan sömnprogram i skolan – alltså individfokuserade åtgärder – enligt artikelförfattarna vara ett bra första steg för att uppmärksamma vikten av hälsosamma sömnrutiner och hjälpa ungdomar att prioritera sin sömn. Forskning om effektiva strategier för att främja sömn bland unga har enligt artikelförfattarna en lång väg att gå. Enligt artikelförfattarna behövs det fortsättas med att ”utvärdera långsiktiga effekter av skolbaserade sömnprogrammen och jämföra med lågintensiva program och samhällsåtgärder.”²³ Det är också viktigt enligt artikelförfattarna att systematiskt inkludera andra utfall än sömn (till exempel psykisk hälsa) i utvärderingar för att bygga ett tillräckligt underlag för eventuella policyändringar (till exempel ändrade skolscheman).

”Tills vi vet mer om vilka strategier som är mest kostnadseffektiva kan det inte skada att sprida kunskap om sömn. Sömn är ett grundläggande behov som djupt påverkar vårt mående och prestation, vilket är särskilt påtagligt under tonåren.”²⁴

”Utredning om senarelagd start av skoldagen för gymnasieelever” (UN 2017/3279-3)

I arbetet med denna rapport är Norrköpings kommun den enda huvudman som det framkommit har utrett och beslutat om frågan om senarelagd skoldag. Utredningen gällde kommunens gymnasieutbildning. Nedanstående är en sammanfattning av utredningens innehåll.²⁵

”Bakgrunden till uppdraget är att det finns forskning som tyder på att skolresultaten för gymnasieelever kan påverkas positivt av en senare start av skoldagen. Samtidigt finns det önskemål från Östgötatrafiken om att motverka toppar inom kollektivtrafiken för att få ett jämnare flöde av resande. Utredningen avser fyra kommunala gymnasieskolor. I utredningen refereras till aktuell forskning om påverkan på elevers kunskapsresultat. Utredningen belyser också möjliga konsekvenser för skolornas organisering av verksamheten,

²¹ (Bauducco & Boersma, 2020)

²² Ibid.

²³ Ibid.

²⁴ Ibid.

²⁵ se bilaga 2 för ”Utredning om senarelagd start av skoldagen för gymnasieelever” (UN 2017/3279-3)

påverkan på elevernas skoldag samt personalens arbetsförhållanden. Även konsekvenser för kollektivtrafiken redovisas. Utredningens slutsats är att det saknas fakta för att säkert kunna avgöra om skoldagen bör senareläggas i Norrköping eller inte.

För- och nackdelar bör vägas mot varandra. Om beslut fattas om att senarelägga skoldagen på de kommunala gymnasieskolorna, på försöksbasis eller för samtliga elever, bör resurser läggas på att förankra förändringen bland elever, föräldrar, personal, i föreningslivet och i förhandlingar med Östgötatrafiken. Det är också viktigt att planera för en uppföljning av beslutet.

Slutsats

Det kan konstateras att alla insatser som kan innebära en resultatförbättring för gymnasieelevernas resultat nog måste övervägas.

Utredningen konstaterar att forskningen som finns i huvudsak är amerikansk med de förutsättningar som där råder och att svensk forskning inom området saknas.

Viktigt är att ta sömnforskning på allvar och att tonåringar behöver mera sömn.

Underlaget i utredningen pekar på att lärarna och schemaläggarna ser tveksamheter och svårigheter med en förändring av ramtiden till 09.00-17.00.

Utredningen konstaterar vidare att det idag är fullt möjligt att skolor som önskar genomföra en förändring i schemat kan göra detta då detta mandat ligger ute på gymnasieskolorna. Prioriterat område kan vara att i första hand komprimera elevernas dag i deras scheman och i största möjliga mån få bort håltimmar.

Ytterligare forskning och en analys av konsekvenser för elever och personal vid ett eventuellt införande av en senarelagd skolstart behövs. Utbildningskontoret anser dock att denna eventuella förändring just nu måste stå tillbaka till förmån för andra aktuella satsningar inom gymnasieskolan.

Ekonomiska konsekvenser

Marginella ekonomiska konsekvenser om ett försök med senare förlagd skoldag prövas.”²⁶

Slutsatserna i Norrköping kommuns utredning liknar mycket av det som framkommit i arbetet med denna utredning. I Norrköping resulterade utredningen i att försöksverksamhet med senarelagd skolstart inte genomfördes.

Slutsatser

Det finns väldigt stora utmaningar att införa senarelagd skolstart. Forskningsunderlaget utifrån en svensk kontext är relativt bristfälligt, vilket gör det svårt att dra några större slutsatser om vilken påverkan en senarelagd start

²⁶ (Blomgren, 2017)

på skoldagen har i jämförelse med andra typer av insatser. Den forskning som finns visar att en senare skolstart kan ha en viss påverkan på elevernas sömnvanor men det går inte att säga vilken påverkan det har på måluppfyllelsen. Forskningen visar också att kunskap om sömn och fungerande rutiner för sänggående spelar en stor roll gällande ungdomars sovvanor.

Utifrån det som framkommit i diskussionerna med fackförbunden bör en sådan här förändring utgå från den enskilda skolans vilja att testa det och det är viktigt att poängtera att det är rektorn som beslutar och samverkar med fackförbunden om den inre organisationen.

Det är också viktigt att poängtera vilka följderna skulle kunna bli för föreningslivet där fritidsförvaltningen vill framföra att om tillgången till idrotts- och gymnastikhallar förskjuts med exempelvis en timme skulle det innebära mycket stora negativa konsekvenser för stadens föreningsliv.

Litteraturförteckning

- Bauducco, S., & Boersma, K. (2020). Interventioner för att förebygga sömnbrist hos tonåringar: fokus på individ eller samhälle? *Socialmedicinsk Tidskrift*, 97, ss. 866-877. Hämtat från <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:oru:diva-88267>
- Blomgren, L. (den 28 06 2017). UN 2017/3279: Utredning om senarelagd start av skoldagen för gymnasieelever. Hämtat från [norrkoping.se](http://www.norrkoping.se): <https://www.norrkoping.se/organisation/beslut-och-dokument?queryType=caseInfo&caseNo=VU4gMjAxNy8zMjc5&returnUrl=cXVlcnlUeXBIPWluZm8mZG9jTm89VIU0Z01qQXhOeTh6TWpjNUxURT0mcmV0dXJuVXJsPWNYVmxjbmVZVhCbFBXTmhjMIZKYm1adkptTmhjMIZPYnoxV1ZUU5UV3BCZUU1NU9IcE5hbU0> den 05 03 2020
- Läraryrket Malmö stad. (den 03 03 2021).
- Läraryrket Skolledare Malmö stad. (den 05 03 2021).
- Lärarnas Riksförbund Malmö stad. (den 01 03 2021).
- Malmö stads fritidsförvaltning. (den 05 03 2021).
- Sveriges Skolledarförbund Malmö stad. (den 10 03 2021).
- Utbildningsdepartementet. (den 23 06 2010). *Skollag (2010:800)*. Hämtat från Sveriges riksdag: https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010-800 den 05 03 2021
- Utbildningsdepartementet. (den 24 02 2011). *Skolförordning (2011:185)*. Hämtat från Sveriges riksdag: https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skolforordning-2011185_sfs-2011-185 den 10 03 2021