

Nämndinitiativ: Senare start på skoldagen

Översikt över forskningsstudier

För att ge en bild av vilka vetenskapliga belägg som finns för positiva effekter och eventuella bieffekter av senare start på skoldagen har en kort litteraturgenomgång gjorts.

Mer sömn, bättre uppmärksamhet och bättre betyg på lång sikt

I en artikel som sammanfattar 38 studier som undersökt sambandet mellan sen start på skoldagen, sömn och effekter så är resultaten övervägande positiva. De flesta studier visade att eleverna fick signifikant mer sömn av en senare start på skoldagen, även med en så liten fördröjning på skoldagen som en halvtimme. Förändringen ledde också generellt till ökad närvaro, mindre insomnande under lektionstid och bättre betyg.¹ Det kan dock vara skillnad på korta och långa effekter av införandet av senare start på skoldagen. Till exempel visade en studie på högstadieselever i USA att senare starttider förbättrade kursbetyg på länge sikt, men att störningar som skapas i samband med förändringen kan leda till tillfälligt försämrade resultat².

Logistiska utmaningar då elever föredrar sena mornar men inte sena eftermiddagar

Ett argument mot senare start på skoldagen på operationell nivå är att skoldagen riskerar att bli längre. I en studie som inkluderade 17 gymnasieskolor i Schweiz har ungdomarnas preferenser för tidig eller sen starttid på skoldagen undersökts. Enligt denna föredrog majoriteten av ungdomarna som i snitt var 16 år gamla en fördröjd skolstart med ca en timme, vilket för dem innebar att man startade skolan ungefär 8.40. För att kompensera för den senare morgonen föredrog en fjärdedel av eleverna i undersökningen att lunchrasten förkortades och en femtedel att den längre morgon- eller förmiddagsrasten förkortades. Några ville hoppa över kortare raster, några visste inte men bara

¹ Wheaton A.G. et al. (2015). School Start Times, Sleep, Behavioral, Health, and Academic Outcomes: A Review of the Literature” I Journal of School Health 2015:86, 363-381

² Fuller, S. C., & Bastian, K. C. (2022). Saved by the Bell Schedule? The Effects of a Later School Start Time on High Schoolers in an Urban District. Urban Education, 00420859211073889

sex procent av eleverna tyckte att det skulle kompenseras genom att de fick stanna länge i skolan under eftermiddagen.³

Flexibel skolstart kan medföra högre acceptans för förändringen

Att börja skolan senare på dagen kan passa vissa men inte nödvändigtvis alla elever. En studie från grundskolan visar på att elever som alltid börjar senare också går och lägger sig något senare, även om de också får längre total sömn⁴. Flexibel skolstart är ett alternativ till fixerad sen start på skoldagen, där forskarna resonerar kring att flexibiliteten i sig kan bidra till att förhindra att eleverna går och lägger sig senare på kvällen genom att morgnarna ibland startar tidigt. Flexibiliteten kan också öka acceptansen kring förändringen av skoltider. Resonemanget kommer från en tysk studie som följde och analyserade elever under totalt 9 månader när deras gymnasieskola införde flexibla starttider på skoldagen. Eleverna fick då välja att börja klockan 8 eller 8.50 på morgonen. Skolan arbetar med ett utbildningskoncept som inkluderar dagliga självstudieperioder och eleverna kunde välja att delta på den tidiga självstudieperioden klockan 8 eller att lägga in självstudierna under en annan tillgänglig tid under skolveckan. Inga elever behövde sluta senare på eftermiddagen än innan förändringen. Resultaten av studien visade att eleverna som började senare på morgonen också sov 1 timme längre och att den senare starten inte ledde till att de gick och la sig senare på kvällen. Den totala sömntiden förlängdes dock inte jämfört med utgångsläget, troligen för att eleverna inte valde att börja senare tillräckligt ofta. Eleverna var dock mycket nöjda med det flexibla systemet. Tillfredsställelsen med upplevd sömnkvalitet var hög och eleverna rapporterade också upplevda kognitiva förbättringar.⁵

Konceptet applicerat i Sverige och Malmö

Nedan följer några erfarenheter av senare start på skoldagen nationellt och specifikt i Malmö stad.

Finns viss erfarenhet av konceptet i svenska gymnasier

I Stockholm fick utbildningsnämnden i uppdrag att genomföra ett pilotprojekt under hela 2021⁶. Pilotprojektet utfördes på Bernadottes gymnasium och en

³ Werner, H., Albrecht, J. N., Widmer, N., Janisch, D., Huber, R., & Jenni, O. G. (2022). Adolescents' preference for later school start times. *Journal of Sleep Research*, 31(1), e13401

⁴ Wolfson, A. R., Spaulding, N. L., Dandrow, C., & Baroni, E. M. (2007). Middle school start times: the importance of a good night's sleep for young adolescents. *Behavioral sleep medicine*, 5(3), 194–209

⁵ Winnebeck, E. C., Vuori-Brodowski, M. T., Biller, A. M., Molenda, C., Fischer, D., Zerbini, G., & Roenneberg, T. (2020). Later school start times in a flexible system improve teenage sleep. *Sleep*, 43(6), zsz307

⁶ Stockholms stads budget för 2021, s. 249

årskurs (tre klasser) tillfrågades och tackade ja till att börja tidigast 9.30 under året. Ett förväntat resultat av senare start på skoldagen är att skolresultaten förbättras, men eftersom flera andra variabler påverkar skolresultaten har skolan valt att inte utvärdera insatsen utifrån elevernas betyg. Projektet kommer i stället utvärderas genom djupintervjuer under maj 2022.

I Västerås stad har Skultuna kommunalförvaltning arbetat med sen start på skoldagen i över 20 år för elever som läser introduktionsprogrammet individuellt alternativ. Det är enligt representant för kommunalförvaltningen för att det är svårt för denna målgrupp att komma upp på morgonen, och syftet med den sena starten är att minska frånvaron.

Tidigare försök i Malmö stad har avbrutits

På S:t Petri skola har sen start på skoldagen testats under ett år. Försöket gjordes 2015 men avbröts efter det året för att eleverna var missnöjda med att de fick sluta senare eftersom hela skoldagen blev förskjuten. Det gjorde att de inte fick tid för andra aktiviteter de ville göra, så som idrott.

Bellevue gymnasium som har de elever på introduktionsprogram med störst behov av hjälp och de arbetar redan med sen start på skoldagen. Där börjar eleverna tidigast klockan 9 men ofta inte förrän efter 10. Stickprov av nuvarande scheman på gymnasierna i Malmö stad visar att de flesta elever har skoldagar med start på skoldagen tidigast klockan 9 en eller flera dagar i veckan.

Saknas förutsättningar för förespråkad schemaläggning

Att elever inte vill vara kvar i skolan sent på eftermiddagen har visats både i studie och bekräftats vid försöken på S:t Petri skola. I Malmö stad saknas det dock lokalförutsättningar för att lägga ett så kompakt schema att starten på skoldagen kan senareläggas samtliga dagar i veckan utan att eleverna måste vara kvar i skolan längre på eftermiddagen. Stickprovet av nuvarande scheman visar att skoldagarna idag pågår en bra bit in på eftermiddagen, där de flesta elever slutar senare än 15:00 minst tre dagar i veckan, och skoldagen fortsätter ofta till 16.00. Detta begränsar utrymmet för att förskjuta schemat för eleverna.

Möjligheten att arbeta med flexibel skolstart i Malmö stad begränsas då den typen av självstudieperioder som användes vid skolan i studien inte är speciellt vanlig i de kommunala gymnasieskolorna. Det bedöms inte heller vara kostnadseffektivt att ha en lärare schemalagd på en tid som få elever kommer till.

Slutsatser

Sammantaget så finns det vetenskapliga belägg för att sen start på skoldagen har potential att ge positiva effekter på skolresultaten. I Malmö stad är schemana också lagda så att de flesta elever börjar sent en eller flera dagar i veckan.

Om man skulle välja att införa sen start på skoldagen under veckans alla dagar skulle schemat behöva läggas på ett sätt så att undervisningen inte pågår längre under eftermiddagen än i dag. Detta bedöms i dagsläget inte vara möjligt att göra i Malmö stad, och därför är det hög risk att eleverna skulle motsätta sig förändringen på samma sätt som de gjorde när S:t Petri införde sen start på skoldagen på prov.

Inte heller flexibel skolstart går att applicera på ett smidigt sätt. Detta för att det är få av skolorna som arbetar med självstudietid eller andra lektioner som eleven om denne vill kan hoppa över på morgonen och sedan på ett enkelt sätt ta igen när eleven själv vill och har möjlighet.

Förvaltningen bedömer utifrån detta inte att det finns behov av att inleda försöksverksamhet med senare skolstart på morgonen i våra verksamheter.