



Borgarráð

Tillaga um útfærslu á seinkun á upphafi skóladags grunnskóla

Lagt er til að skóla- og frístundasviði verði falið að leggja grunn að breiðu samráði um áhugaverðar og bestu leiðir til að seinka upphafi skóladags í grunnskólum Reykjavíkur. Í því skyni verði stillt upp valkostum og útfærðir mismunandi kostir verði að seinka upphafi skóladagsins. Við útfærsluna verði meðal annars horft til vísbendinga úr áhugaverðum rannsóknarniðurstöðum um áhrif á upphafi skóladags á svefn. Markmiðið er að útfærslurnar kallist á við menntastefnu borgarinnar látum Draumana rætast, styðji við nám, lýðheilsu og góðan skólabrag. Hugað verði að því hvaða móttaka eða þjónusta gæti verið í boði fyrst á morgnana hjá þeim nemendum sem búa við aðstæður eða kjósa að koma fyrir upphaf skóladags, s.s. hafragrautur, hreyfing eða heimanámsaðstoð. Hugað verði að því hvaða tækifæri eru til að innleiða breytingarnar án þess að lengja heildar skóla- og frístundadag barna og jafnvel stytta hann, án þess að gengið sé á skipulagt skólastarf eða ákvæði í námsskrá, m.a. með nánara samspili skóla og frístunda og aðila sem veita frístundaþjónustu, s.s. íþróttafélög. Þá verði hugað að því hvernig breytt fyrirkomulag skóladags geti komið til móts við hugmyndir skólastjórnenda og óskir kennara og annars starfsfólks um að sinna undirbúningi ýmist fyrir eða eftir skipulagðan skóladag. Til að vinna að hugmyndunum verði kallaðir til fulltrúar nemenda, kennara, starfsfólks og samráð skólastjóra, auk sérfræðing á sviði svefnis, lýðheilsu og fjármála.

Dagur B. Eggertsson

borgarstjóri

Hjálagt:

Kynning - Betri svefn unglunga í Reykjavík – áhrif seinkunar skólabyrjunar á svefn unglunga – niðurstöður rannsókna

Betri svefn unglunga í Reykjavík – áhrif seinkunar skólabyrjunar á svefn unglinga

Meistaraverkefni - Ágústa Dan Árnadóttir

Leiðbeinandi - Dr. Erla Björnsdóttir





Samstarfsaðliar



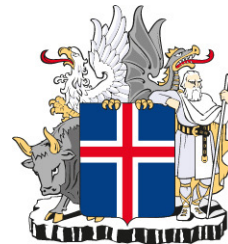
Reykjavíkurborg



HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK
REYKJAVIK UNIVERSITY



BETRI SVEFN



Embætti landlæknis
Directorate of Health



Fræðilegur bakgrunnur

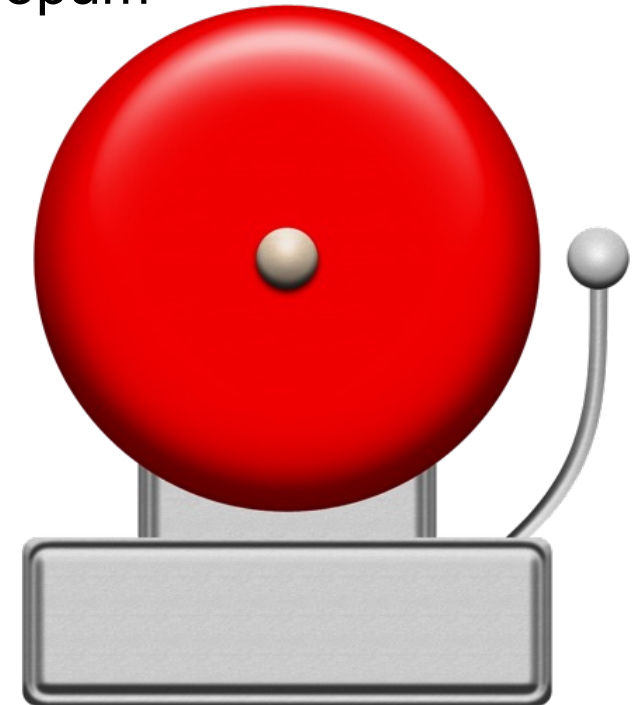
- ❖ Unglingum ráðlagt að sofa 8-10 tíma
- ❖ Unglingar um allan heim sofa of lítið
- ❖ Möguleg inngrip
 - ❖ Seinkun skólabyrjunar
 - ❖ Fræðsla





Inngrip og markmið

- ❖ 2 inngrip (seinkun skóladags og fræðsla) prófuð með 3 hópum
 - ❖ 1. hópur: Seinkun skólabyrjunar og fræðsla
 - ❖ 2. hópur: Fræðsla
 - ❖ 3. hópur: Ekkert inngrip – Samanburðarhópur
- ❖ Tilgátur
 - ❖ Svefnlengd mest í hópi 1
 - ❖ Færri sofa of lítið ef skólinn byrjar seinna
 - ❖ Minni klukkupreyta (e.social jetlag) ef skólinn byrjar seinna





Framkvæmd - Inngrip

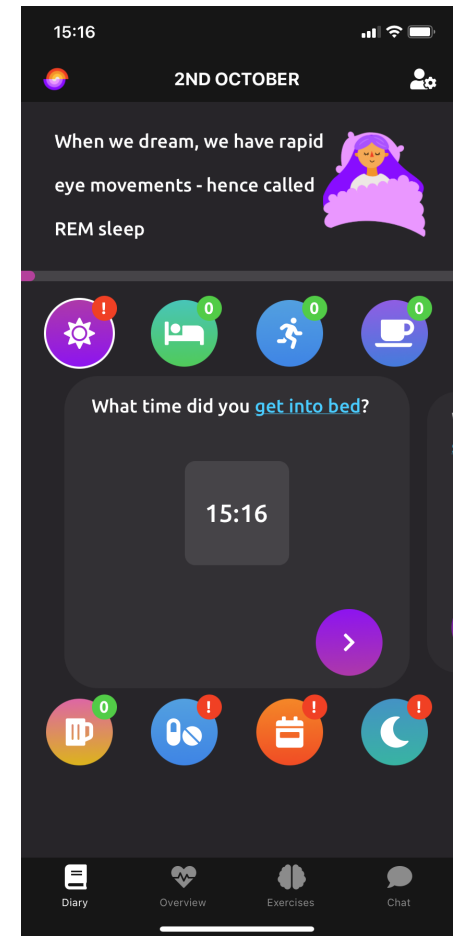
- ❖ Þátttakendur
 - ❖ 104 nemendur (47% kvk)
- ❖ Inngrip hófust haustið 2022





Framkvæmd - Mælingar

- ❖ Allir þátttakendur fengu snjallúr
- ❖ Sleep Revolution app





Niðurstöður – meðalsvefnlengd hópa

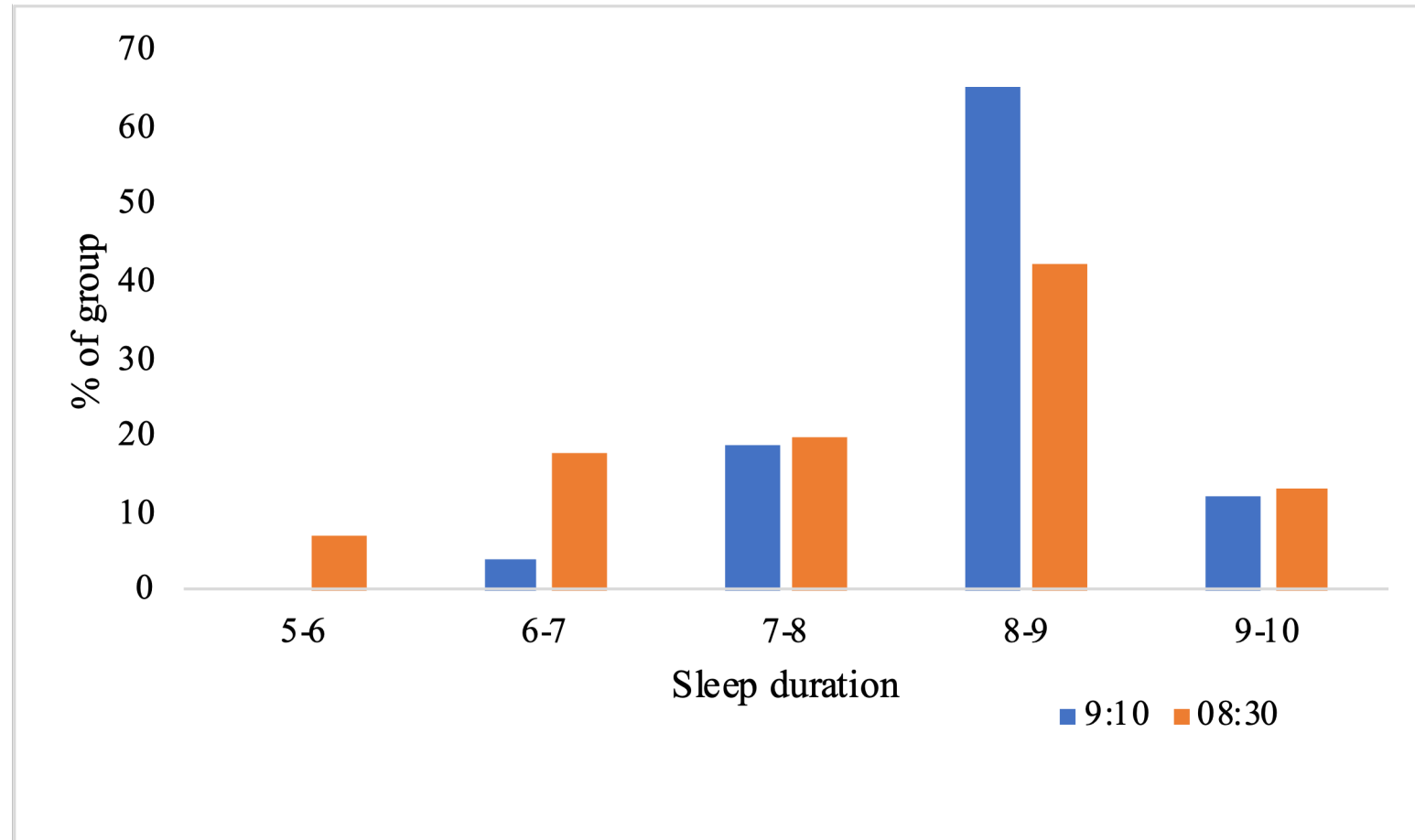
Meðal svefn mældur með snjallúri (mælt í mín)

	Mæling 1			Mæling 2		
	<i>N</i>	Virkur (<i>SD</i>)	Helgi (<i>SD</i>)	<i>N</i>	Virkur (<i>SD</i>)	Helgi (<i>SD</i>)
Hópur 1	28	483 (85)	484 (109)	18	460 (70)	563 (74)
Hópur 2	40	454 (70)	548 (85)	20	449 (81)	547 (81)
Samanburðar hópur	8	499 (116)	551 (101)	10	405 (82)	577 (117)

Börn í Vogaskóla sofa marktækt lengur en samanburðarskóli í seinni mælingu



Svefntími unglunga á virkum dögum



65% barna sem byrja 9:10 sofa 8-9 klst miðað við 42% þeirra sem byrja 8:30
4% barna sem byrja í skólanum 9:10 sofa 7 klst eða minna miðað við 25% barna sem byrja 8:30



Niðurstöður – Klukkupreyta (*Social Jetlag*)

- Social jetlag er algengt meðal unglunga
- Þegar einstaklingar bæta upp skertan svefn á virkum dögum með því að sofa meira um helgar – vísbending um svefnskort
- Rannsóknir sýna að social jetlag tengist m.a lakari námsárangri, aukinni offitu og hegðunarvanda unglunga
- **Marktækt meira social jetlag hjá þátttakendum sem byrja 8:30 í skóla (109 mín) samanborið við þá sem að byrja 9:10 (46 mín) í skólanum**



Hvenær sofna þau og vakna?

	Sofna kl		Vakna kl	
	M	SD	M	SD
Vogaskóli	00:14	1:23	8:14 *	0:45
Laugalækjaskóli	00:08	1:01	7:41	0:41
Ölduselsskóli	23:57	1:42	7:29	0:59

Ekki er marktækur munur á hvenær börnin sofna en börn í Vogaskóla vakna marktækt seinna

Upplifun Nemenda í Vogaskóla

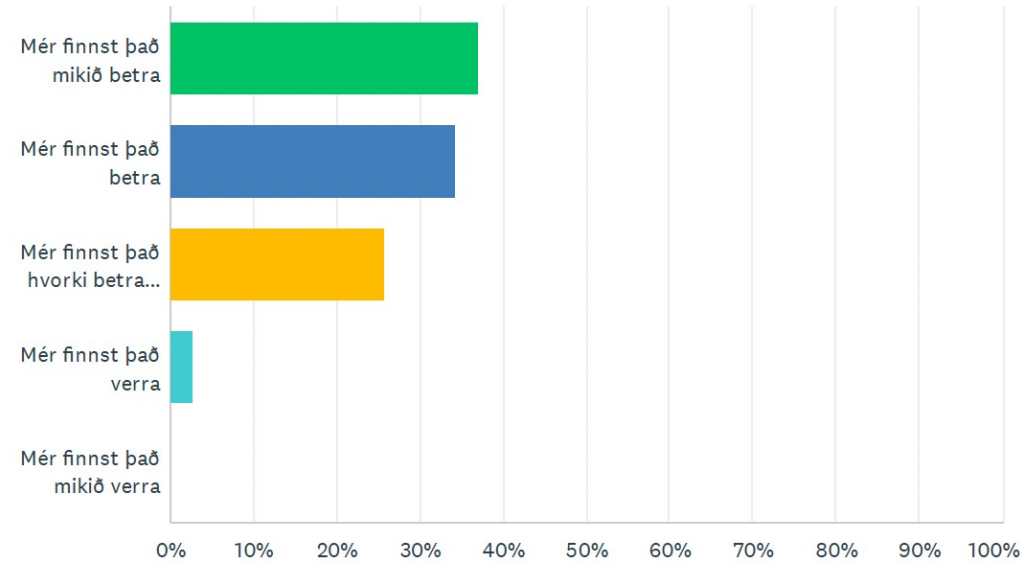
Seinni skólabyrjun – kostir og gallar



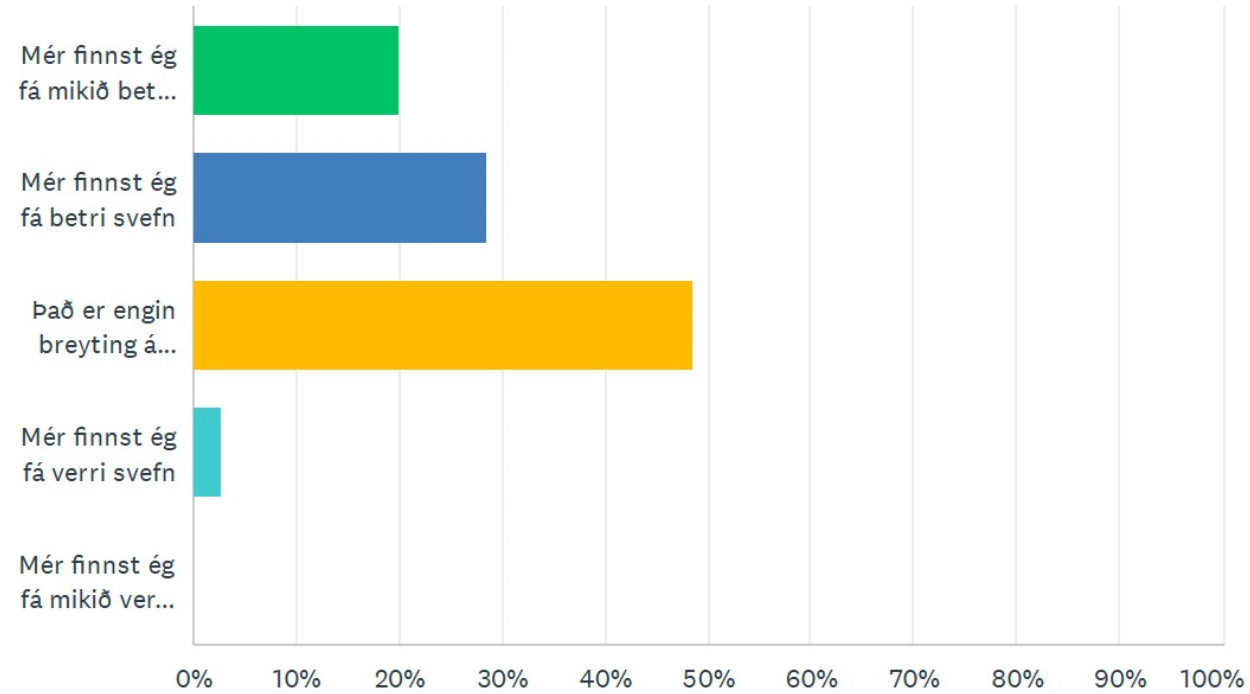


Q1 Hvernig finnst þér að byrja í skólanum kl 9:10 í staðinn fyrir 8:30 ?

Answered: 35 Skipped: 0



ANSWER CHOICES	RESPONSES
Mér finnst það mikið betra	37.14% 13
Mér finnst það betra	34.29% 12
Mér finnst það hvorki betra né verra	25.71% 9
Mér finnst það verra	2.86% 1
Mér finnst það mikið verra	0.00% 0
TOTAL	35

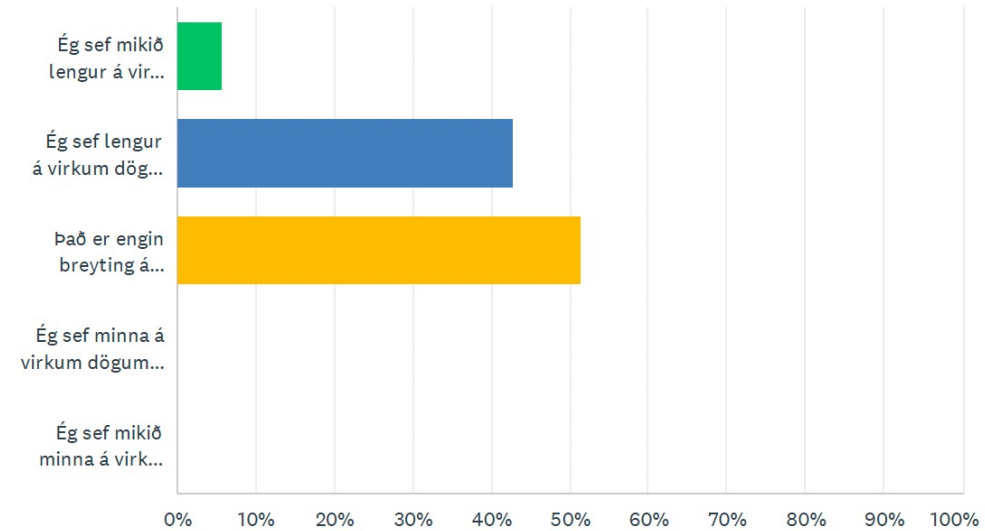


ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Mér finnst ég fá mikið betri svefn	20.00%	7
Mér finnst ég fá betri svefn	28.57%	10
Það er engin breyting á svefninum mínum	48.57%	17
Mér finnst ég fá verri svefn	2.86%	1
Mér finnst ég fá mikið verri svefn	0.00%	0
Total Respondents: 35		



Q3 Hefur svefntíminn þinn breyst eftir að skólabyrjun seinkaði?

Answered: 35 Skipped: 0

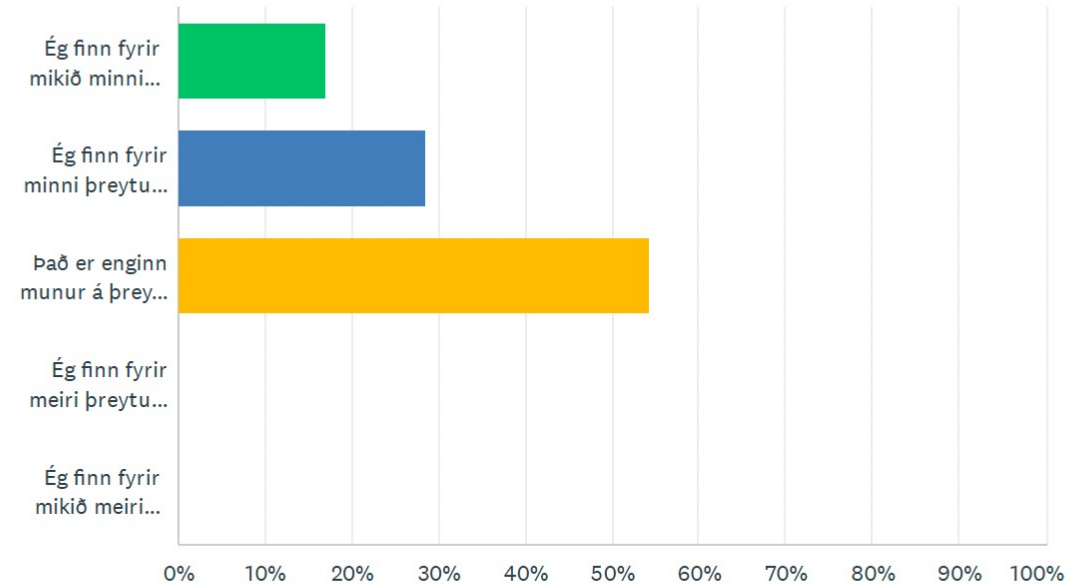


ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Ég hef mikið lengur á virkum dögum en áður	5.71%	2
Ég hef lengur á virkum dögum en áður	42.86%	15
Það er engin breyting á svefntíma mínum	51.43%	18
Ég hef minna á virkum dögum en áður	0.00%	0
Ég hef mikið minna á virkum dögum en áður	0.00%	0
TOTAL		35



Q4 Er munur á þreytu þinni yfir daginn þegar skólinn byrjar seinna?

Answered: 35 Skipped: 0

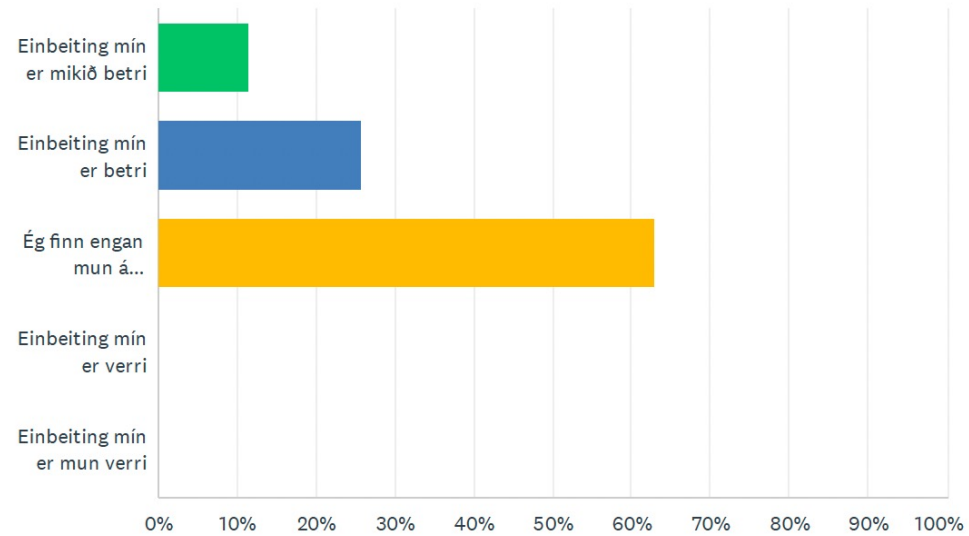


ANSWER CHOICES	RESPONSES
Ég finn fyrir mikið minni þreytu á daginn	17.14% 6
Ég finn fyrir minni þreytu á daginn	28.57% 10
Það er enginn munur á þreytu minni yfir daginn	54.29% 19
Ég finn fyrir meiri þreytu á daginn	0.00% 0
Ég finn fyrir mikið meiri þreytu á daginn	0.00% 0
TOTAL	35



Q5 Er munur á einbeitingu þinni á daginn þegar skólinn byrjar seinna?

Answered: 35 Skipped: 0

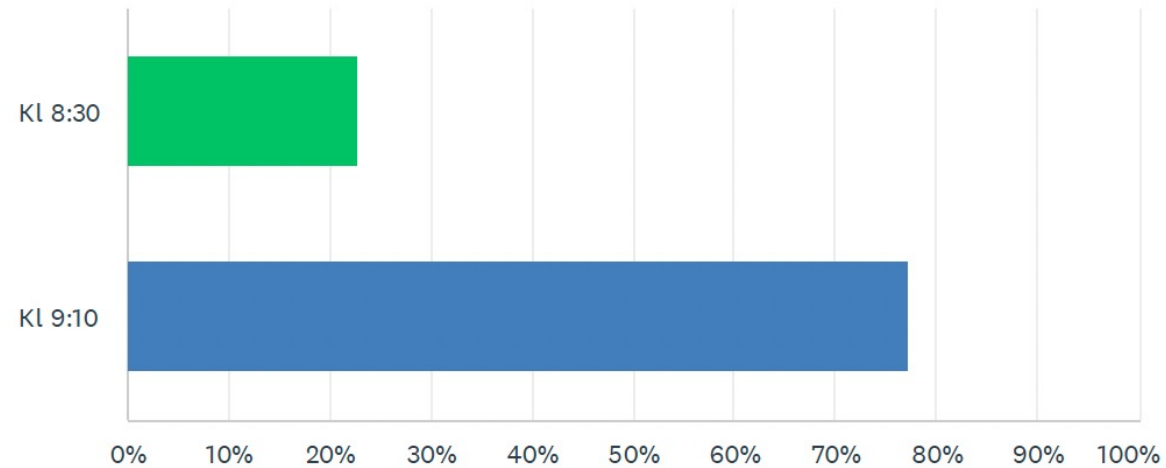


ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Einbeiting mín er mikið betri	11.43%	4
Einbeiting mín er betri	25.71%	9
Ég finn engan mun á einbeitingu minni	62.86%	22
Einbeiting mín er verri	0.00%	0
Einbeiting mín er mun verri	0.00%	0
TOTAL		35



Q6 Ef þú mættir velja, hvort myndir þú vilja byrja í skólanum kl 8:30 eða 9:10?

Answered: 35 Skipped: 0



ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Kl 8:30	22.86%	8
Kl 9:10	77.14%	27
TOTAL		35

Upplifun Kennara 10. bekkjar í Vogaskóla

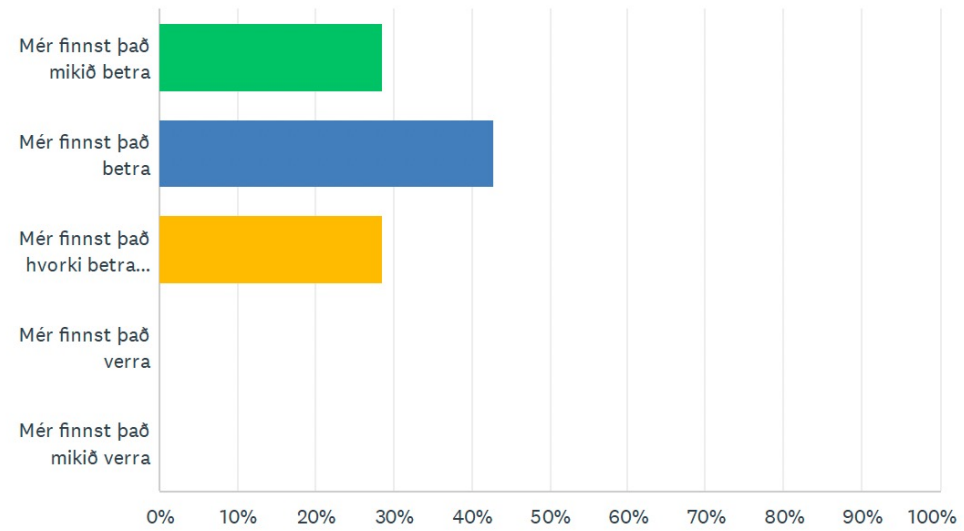
Seinni skólabyrjun – kostir og gallar





Q1 Hvernig finnst þér að skólinn byrji kl 9:10 í staðinn fyrir 8:30 ?

Answered: 7 Skipped: 0

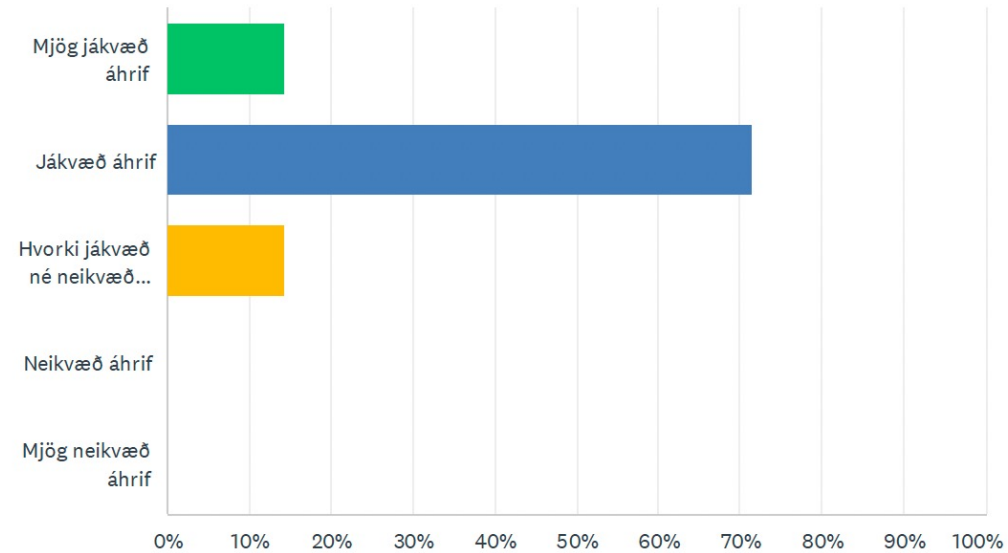


ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Mér finnst það mikið betra	28.57%	2
Mér finnst það betra	42.86%	3
Mér finnst það hvorki betra né verri	28.57%	2
Mér finnst það verri	0.00%	0
Mér finnst það mikið verri	0.00%	0
TOTAL		7



Q2 Hvaða áhrif telur þú að seinkuð skólabyrjun hafi á skólastarfið?

Answered: 7 Skipped: 0

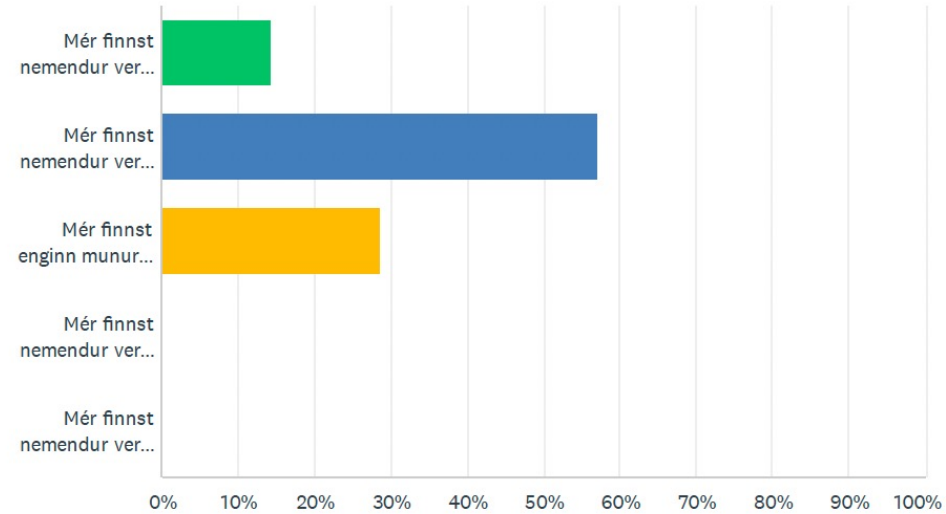


ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Mjög jákvæð áhrif	14.29%	1
Jákvæð áhrif	71.43%	5
Hvorki jákvæð né neikvæð áhrif	14.29%	1
Neikvæð áhrif	0.00%	0
Mjög neikvæð áhrif	0.00%	0



Q3 Finnur þú mun á þreytu nemenda yfir daginn eftir að skólinn byrjar seinna?

Answered: 7 Skipped: 0

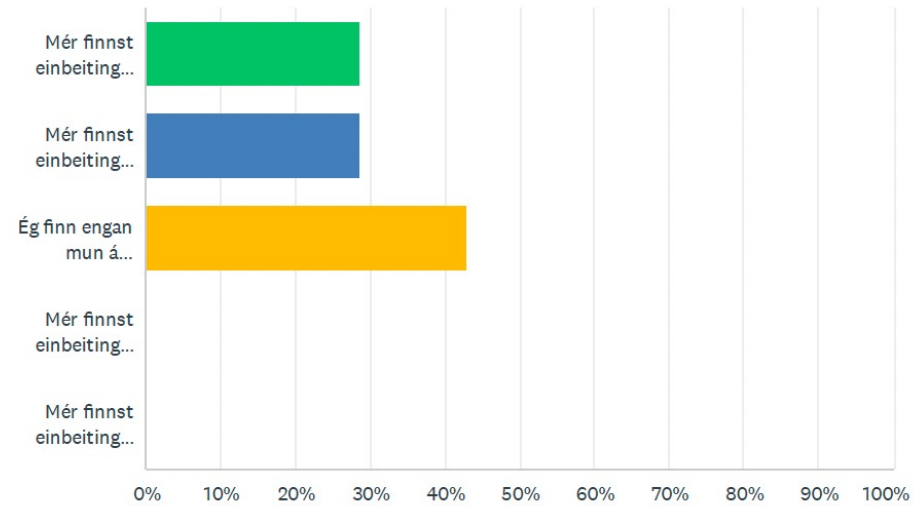


ANSWER CHOICES	RESPONSES
Mér finnst nemendur vera mun minna þreyttir	14.29% 1
Mér finnst nemendur vera minna þreyttir	57.14% 4
Mér finnst enginn munur vera á þreytu nemenda	28.57% 2
Mér finnst nemendur vera meira þreyttir	0.00% 0
Mér finnst nemendur vera mun meira þreyttir	0.00% 0
TOTAL	7



Q4 Finnur þú mun á einbeitingu nemenda á morgnana þegar skólinn byrjar seinna?

Answered: 7 Skipped: 0

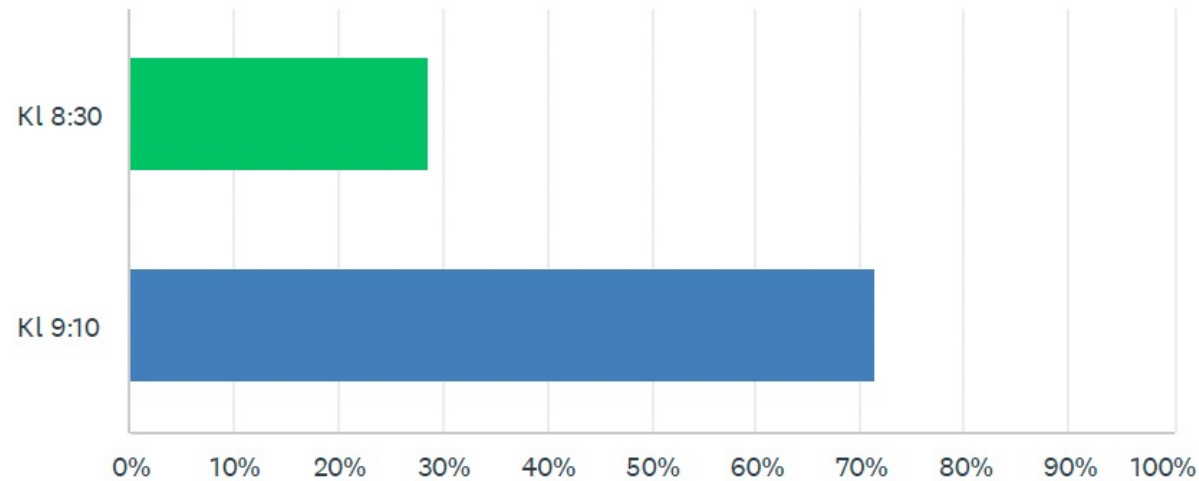


ANSWER CHOICES	RESPONSES
Mér finnst einbeiting þeirra mun betri	28.57% 2
Mér finnst einbeiting þeirra betri	28.57% 2
Ég finn engan mun á einbeitingu þeirra	42.86% 3
Mér finnst einbeiting þeirra verri	0.00% 0
Mér finnst einbeiting þeirra mun verri	0.00% 0
TOTAL	7



Q5 Ef þú mættir velja, hvort myndir þú vilja að skólinn byrjaði kl 8:30 eða 9:10?

Answered: 7 Skipped: 0



ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Kl 8:30	28.57%	2
Kl 9:10	71.43%	5
TOTAL		7



Megin niðurstöður

- Börn í Vogaskóla vakna marktækt seinna en börn í hinum skólunum tveimur
- Ekki er munur á því hvenær börn fara að sofa eftir því hvort skólinn byrjar 8:30 eða 9:10
- Ekki er marktækur munur á svefnlengd í fyrri mælingu en börn í Vogaskóla sofa marktækt lengur en samanburðarskóli í seinni mælingu
- Börn í Vogaskóla eru með marktækt minna social jetlag – 46 mín vs. 109 mín
- Mun færri börn í Vogaskóla sofa of lítið (undir 7 klst) eða 4% miðað við 25 % í skólum þar sem dagurinn byrjar kl 8:30
- Almenn ánægja er meðal nemenda og kennara með seinni skólabyrjun



Hafa ber í huga við túlkun niðurstaðna

Lægra svarhlutfall í Laugalækjaskóla og Ölduselsskóla

Breytingar á staðsetningu skólastarfs í Vogaskóla vegna myglu – lengri leið í skólann?

Höfum ekki mælingu fyrir breytingu- væri áhugavert að skoða RogG gögn frá 2021 - 2023

Takk fyrir

Dr. Erla Björnsdóttir

