

# BETRI SVEFN UNGLINGA Í REYKJAVÍK

## Skilar seinkun á byrjun skóladags bættum svefni?

Betri svefn, Reykjavíkurborg, Háskólinn í Reykjavík og Embætti landlæknis hafa síðastliðinn vetur rannsakað áhrif þess að seinka skólabyrjun meðal unglinga. Einn skóli í Reykjavík, Vogaskóli, seinkaði skólabyrjun unglinga frá 8:30 til 9:10 eða um 40 mínútur. Svefn unglinga í Vogaskóla var mældur tvisvar sinnum í eina viku í senn yfir veturinn með svokölluðum hreyfímælum sem eru úr sem mæla m.a. svefn. Til samanburðar var svefn mældur meðal unglinga í tveimur öðrum skólum, Ölduselsskóla og Laugalækjarskóla en þeir skólar byrja kl 8:30 á morgnana.

Unglingar í Vogaskóla og Laugalækjarskóla fengu að auki markvissa fræðslu um svefn frá kennurum sínum yfir veturinn.

### **Færri sofa of lítið og klukkupreyta (e. social jetlag) minnkar þegar skólinn byrjar seinna**

Megin niðurstöður þessarar rannsóknar eru þær að unglingar í Vogaskóla vakna marktækt seinna en unglingar í hinum skólunum tveimur og er munurinn um 40 mínútur. Unglingar í öllum skólunum fara að sofa á svipuðum tíma. Ekki var munur á meðal svefnlengd unglinga heilt yfir eftir skólum en mun færri unglingar í Vogaskóla sofa undir viðmiðum (7 klst eða minna) eða 4% á móti 25% í hinum skólunum tveimur. Að sama skapi var svefn unglinga í Vogaskóla mun jafnari yfir vikuna og þeir sýna mun minni klukkupreytu (e. social jetlag) en nemendur í hinum skólunum. Klukkupreyta myndast þegar fólk er vansvefta á virkum dögum en sefur mikið um helgar til að bæta það upp. Þetta er algengt meðal unglinga og hefur margvísleg neikvæð áhrif á heilsu og líðan. Klukkupreyta tengist til að mynda lakari námsárangri, auknum hegðunarvanda og aukinni áhættu á ofþyngd meðal unglinga. Klukkupreyta nam 46 mínútum að meðaltali í Vogaskóla en 109 mínútum í hinum skólunum sem byrja klukkan 8:30.

Gerð var viðhorfskönnun meðal nemenda og kennara varðandi þeirra upplifun af seinni byrjun skóladagsins. Þar kom fram að mikill meirihluti er ánægður með þetta fyrirkomulag og vill fremur að skólinn byrji seinna. Um helmingi nemenda finnst svefninn vera betri og segjast fá mun lengri svefn á virkum dögum. Enginn nemandi upplifði verri svefn eða meiri þreytu við þessa breytingu. Að sama skapi var mikil ánægja með fyrirkomulagið meðal kennara en um 85% þeirra taldi þessa breytingu hafa jákvæð áhrif á skólastarfið og flestir vildu halda seinkaðri byrjun skóladags áfram.

**Frekari upplýsingar um rannsóknina veita:**

**Dr. Erla Björnsdóttir, sálfræðingur, [erla@betrisvefn.is](mailto:erla@betrisvefn.is) s: 860-8009**

**Ólöf Kristín Sívertsen, verkefnastjóri mats og lýðheilsu á skóla- og frístundasviði Reykjavíkurborgar, [olof.kristin.sivertsen@reykjavik.is](mailto:olof.kristin.sivertsen@reykjavik.is) s: 695-0206**

**Snædís Valsdóttir, skólastjóri Vogaskóla, [snaedis.valsdottir@rvkskolar.is](mailto:snaedis.valsdottir@rvkskolar.is) s:664-8351**