



## TILLAGA

**Viðtakandi:** Skóla- og frístundaráð

**Sendandi:** Helgi Grímsson, sviðsstjóri skóla- og frístundasviðs

### ***Tillaga um seinkun á byrjun skóladags hjá unglungum í grunnskólum Reykjavíkurborgar***

Lagt er til að fara í þriggja ára tilraunaverkefni sem felst í því að frá og með haustinu 2024 hefjist skóladagur unglunga í grunnskólum Reykjavíkur í fyrsta lagi kl. 08:50 að morgni. Árgangarnir geti byrjað seinna að morgninum en stjórnendur og starfsfólk hvers skóla mun útfæra það eins og best hentar skólastarfi í hverjum skóla fyrir sig.

#### **Greinargerð**

Þrátt fyrir aukna vitundarvakningu um mikilvægi svefns þá sofa margir unglingar of lítið og hópur þeirra sem sofa of stutt fer stækkandi milli ára sem er mikið áhyggjuefni. Á sama tíma og fleiri unglingar sofa of stutt sýna rannsóknir að andleg líðan þeirra fer versnandi en ljóst er að tengsl svefns og andlegrar heilsu eru töluverð.

Í kjölfar tveggja rannsókna varðandi svefnlengd unglunga í grunnskólum Reykjavíkurborgar, sem stýrt var af Dr. Erlu Björnsdóttur, var eftirfarandi samþykkt í borgarráði 8. júní 2023:

„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 við 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 frístundar 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 sérfræðinga á sviði svefns, lýðheilsu og fjármála.“

Í kjölfar tillögunnar var ákveðið að leggja upp með þriggja ára tilraunaverkefni á unglingastigi. Þverfaglegur starfshópur var stofnaður til að leggja fram tillögu að framkvæmd og útfærslu seinkunarinnar. Þar höfðu aðkomu fulltrúar nemenda, skólastjórnenda, Íþróttabandalags Reykjavíkur (ÍBR), Heimila og skóla auk fulltrúa frá Reykjavíkurborg.



Niðurstaðan starfshópsins er að leggja til að frá og með haustinu 2024 hefjist skóladagur unglunga í fyrsta lagi kl. 08:50 að morgni. Árgangarnir geti byrjað seinna að morgninum en stjórnendur og starfsfólk hvers skóla mun útfæra það eins og best hentar skólastarfi í hverjum skóla fyrir sig.

Tillaga þessa efnis ásamt greinagerð var send út til umsagnar í nóvember og þar gafst skólaráðum allra grunnskóla, foreldrafélögum, nemenda-/félagsmiðstöðvaráðum, ungmennaráðum, íþróttafélögum, tónlistarskólum, skólahljómsveitum, forstöðufólki félagsmiðstöðva, embætti landlæknis, umboðsmanni barna og Kennarasambandi Íslands kostur á að senda inn umsögn um málið. Tillöguna og greinagerðina má finna hér fyrir neðan.

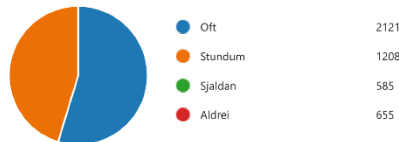
Heilt yfir voru þeir aðilar sem sendu inn umsagnir jákvæðir gagnvart breytingunni og því að hafa vellíðan unglunga að leiðarljósi. Þó komu fram áhyggjur af því að skóladagurinn myndi lengjast í hinn endann, mögulegum árekstrum við íþrótt- og tómskundastarf og því að unglingarnir myndu einfaldlega fara seinna að sofa. Jafnframt komu skýrt fram þær vangaveltur hvort ekki þyrfti að stytta vinnudag unglunga í takti við almenna vinnutímastyttingu í samfélaginu.

Borgarstjóri bauð öllum nemendum í 7.-10. bekk til fjarfundar föstudaginn 8. desember til að ræða tillöguna og í tengslum við fundinn var jafnframt gerð skoðanakönnun meðal unglinganna sem gefur skýrar niðurstöður.

1. Finnst þér þú fá nægan svefn?



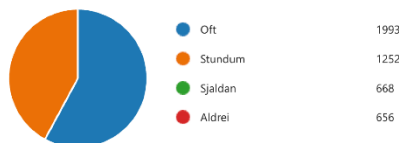
2. Finnst þér erfitt að vakna á morgnanna?



3. Byrjar skólinn of snemma?



4. Finnur þú fyrir þreytu á morgnana í skólanum?



5. Klukkan hvað myndir þú vilja að skóladagurinn byrjaði:





Í framhaldi af afgreiðslu skóla- og frístundaráðs og borgarráðs munu allir hagaðilar leggjast yfir málin og skipuleggja hvernig þessari breytingu verði best fyrir komið, t.d. með því að skoða skipulagið innan skóladagsins. Einnig þarf að vera í virku samtali við íþrótt- og tómstundafélög og virkja unglíngana sjálfa og starfsfólk skóla í útfærslu.

Að mati skóla- og frístundasviðs rímar tilraunaverkefnið afar vel við menntastefnu Reykjavíkurborgar „Látum draumana rætast“, farsældarlög og menntastefnu mennta- og barnamálaráðuneytisins og er auk þess liður í Lýðheilsustefnu og forvarnaáætlun borgarinnar. Við erum sannfærð um að margt jákvætt muni leiða af þeirri breytingu að seinka byrjun skóladags hjá unglíngum. Ávinningurinn mun ekki eingöngu skila sér til unglínganna sjálfra heldur líka til starfsfólks í skóla- og frístundastarfi, fjölskyldna og samfélagsins alls.



## Fylgiskjal

### Seinkun á byrjun skóladags á unglíngastigi - tillaga starfshóps ásamt greinagerð -

**Dagsetning:** 6. nóvember 2023

**Starfshópin skipa:** Arndís Steinþórsdóttir (skólastjóri Háteigsskóla), Diljá Björk Styrmissdóttir (Heimili og skóli), Harpa Þorsteinsdóttir (verkefnastjóri Lýðheilsu á skrifstofu borgarritara og borgarstjóra), Indriði Nökkvi Jóhannsson (ungmennaráð), Jakob Leó Bjarnason (sviðsstjóri félagssviðs Íþróttabandalags Reykjavíkur (ÍBR)), Jón Páll Haraldsson (skólastjóri Laugalækjarskóla), Snædís Valsdóttir (skólastjóri Vogaskóla), Snæfríður Edda Ragnarsdóttir Thoroddsen (ungmennaráð), Soffía Vagnsdóttir (skrifstofustjóri fagskrifstofu grunnskóla), Þröstur Flóki Jóhannsson (ungmennaráð) og Ólöf Kristín Sívertsen (verkefnastjóri mats og lýðheilsu á fagskrifstofu grunnskóla, formaður hópsins).

**Ráðgjafi:** Dr. Erla Björnsdóttir, sérfræðingur í svefni

## Inngangur

Ráðlagður svefntími hjá unglíngum á aldrinum 14-17 ára eru 8-10 klukkustundir á sólahring. Þrátt fyrir aukna vitundarvakningu um mikilvægi svefns þá sofa margir unglíngar of lítið og hópur þeirra sem sofa of stutt fer stækkandi milli ára sem er mikið áhyggjuefni. Á sama tíma og fleiri unglíngar sofa of stutt sýna rannsóknir að andleg líðan þeirra fer versnandi en ljóst er að tengsl svefns og andlegrar heilsu eru töluverð.

Í kjölfar tveggja rannsókna varðandi svefnlengd unglínga í grunnskólum Reykjavíkurborgar, sem stýrt var af Dr. Erlu Björnsdóttur, var eftirfarandi samþykkt í borgarráði 8. júní 2023:

„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 við 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 upphafi 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 frístundar 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 sérfræðinga á sviði svefns, lýðheilsu og fjármála.“



Í kjölfar tillögunnar var ákveðið að byrja á þriggja ára tilraunaverkefni á unglíngastigi sem hæfist haustið 2024 og starfshópur stofnaður til að fara yfir sviðið og leggja fram útfærða(r) tillögu(r) fyrir lok október 2023. Tilraunaverkefnið er liður í Lýðheilsustefnu Reykjavíkurborgar.

### Tillagan

Starfshópurinn leggur til að allir árgangar á unglíngastigi, þ.e. 8., 9. og 10. bekkur, **hefji skóladaginn í fyrsta lagi kl. 08:50 að morgni**. Árgangarnir mega byrja seinna að morgninum en stjórnendur og starfsfólk hvers skóla útfæra það eins og best hentar skólastarfi á hverjum stað fyrir sig.

### Hvað þarf að gera?

Þessi breyting kallar óhjákvæmilega á einhverjar breytingar á skipulagi innan skólanna og áskorunin er væntanlega meiri í þeim skólum sem eru með 1.-10. bekk. Þar sem fyrirkomulag skólastarfsins er með mismunandi hætti innan skólanna ákvað starfshópurinn að benda eingöngu á þá þætti sem nauðsynlegt væri að skoða:

- Skoða skipulag innan skóladagsins, s.s. lengd, samþættingu og fyrirkomulag kennslu, frímínútur o.fl. til að ekki þurfi að lengja skóladaginn um nákvæmlega sama tíma og skólabyrjun er seinkað um að morgni.
- Virkt samtal við íþróttá- og tómstundafélög.
- Virkja unglíngana sjálfa í lausnaleit.

### Ávinningur

Að mati skóla- og frístundasviðs rímar tilraunaverkefnið afar vel við menntastefnu Reykjavíkurborgar „Látum draumana rætast“, farsældarlög og menntastefnu mennta- og barnamálaráðuneytisins og er auk þess liður í Lýðheilsustefnu og forvarnaáætlun borgarinnar. Við erum sannfærð um að margt jákvætt muni leiða af þeirri breytingu að seinka byrjun skóladags hjá unglíngum. Ávinningurinn mun ekki eingöngu skila sér til unglínganna sjálfra heldur líka til starfsfólks í skóla- og frístundastarfi, fjölskyldna og samfélagsins alls.

---

### Greinagerð

Í þessari greinagerð verður fjallað um stöðu þekkingar á sviði svefnrannsókna og hvernig niðurstöður þeirra renna styrkum stöðum undir tillögunum um seinkun á byrjun skóladags fyrir unglíngum. Einnig verður komið inn á áhrif breytinganna á unglíngum sjálfa, starfsfólk grunnskólanna og þátttöku í skipulögðu íþróttá- og tómstundastarfi. Áhrifum breytinganna á fjölskyldur verður jafnframt gefinn gaumur sem og áhrifum þeirra á samfélagið allt.

### Staða þekkingar

Ráðlagður svefntími hjá unglíngum á aldrinum 14-17 ára eru 8-10 klukkustundir á sólahring. Þrátt fyrir aukna vitundarvakningu um mikilvægi svefns þá sofa margir unglíngar of lítið og hópur þeirra sem sofa of stutt fer stækkandi milli ára sem er mikið áhyggjuefni. Nýleg rannsókn á svefni unglíngum á Íslandi sýndi að 55% unglíngum í 10. bekk sofa að meðaltali um 7 klukkustundir á nóttu sem er undir ráðlögðum viðmiðum (Rannsóknir og greining, 2022). Mælingar á svefni unglíngum á skóladögum hafa sýnt enn styttri svefn, eða um 6,2 klst á nóttu að meðaltali (Rognvaldsdóttir o.fl., 2017). Á sama tíma og fleiri unglíngar sofa of stutt sýna rannsóknir að andleg líðan þeirra fer versnandi en ljóst er að tengsl svefns og andlegrar heilsu eru töluverð.



Ónægur svefn hefur verið tengdur við fjölda neikvæðra afleiðinga á líkamlega heilsu og andlega líðan ungmenna (Chaput o.fl., 2016) og hefur lítill svefn einnig verið tengdur við lakari námsárangur (Hysing o.fl., 2016) og verri frammistöðu á hugrænum prófum (Agostini o.fl., 2017). Þannig eru vansvefta unglingar til dæmis líklegri til þess að glíma við offitu og þjást af þunglyndi og kvíða og sýna áhættuhegðun í auknum mæli (Chaput o.fl., 2016).

Rannsóknir hafa sýnt að unglingar eru með seinkaða dægursveiflu frá náttúrunnar hendi. Framleiðsla á svefnhormóninu melantonin byrjar seinna á kvöldin hjá unglिंगum og stöðvast seinna á morgnana. Það gerir það að verkum að svefni unglinga seinkar og þeir eiga erfiðara með að fara snemma að sofa og vakna snemma vegna líffræðilegra þátta (Carskadon o.fl., 2004). Þessi seinkun á dægursveiflu og svefni ásamt því að skólar byrja snemma að morgni gerir unglिंगum erfitt fyrir að ná ráðlögðum viðmiðum um svefn (Carskadon, 2011).

Til þess að koma betur til móts við þarfir unglinga hafa skólar víða um heim brugðið á það ráð að seinka upphafi skóladags hjá þessum hópi. Fjöldi rannsókna hafa skoðað áhrif þessa á svefn og heilsu unglinga og niðurstöðurnar eru mjög jákvæðar. Stórar safngreinar hafa sýnt fram á að seinkun á byrjun skóladags eykur lengd svefns á virkum dögum meðal unglinga, fyrst og fremst með því að seinka þeim tíma sem unglिंगarnir vakna. Rannsóknir hafa einnig sýnt að mæting batnar, unglingar eru orkumeiri á daginn, þeim líður betur andlega og námsárangur verður betri (Wheaton ofl. 2016; Minges ofl. 2016; Bowers ofl. 2017).

### *Íslenskar rannsóknir*

Undanfarin ár hafa verið gerðar tvær rannsóknir hér á landi til að kanna ávinning þess að seinka upphafi skóladags meðal unglinga. Fyrri rannsóknin sem gerð var skoðaði mun á svefni unglinga í tveimur skólum með mismunandi upphafstíma skóladags. Þátttakendur voru nemendur úr tveimur grunnskólum í Reykjavík, Víkurskóla (N = 144) og Foldaskóla (N = 143), á aldrinum 13 til 16 ára. Skóli hófst klukkan 8:40 í Víkurskóla og 8:10 í Foldaskóla. Gögn um svefntíma unglinga var safnað með spurningalista frá Skólapúlsinum. Helstu niðurstöður rannsóknarinnar voru þær að nemendur í Víkurskóla sváfu að meðaltali um 30 mínútur lengur en nemendur í Foldaskóla sem byrjuðu daginn fyrr ( $t(276) = -2.34, p = .020$ ) og samsvarar þessi munur á svefnlengd mismuni þess hvenær skólinn hefst á morgnana.

Í kjölfarið á þessari rannsókn fór af stað samstarfsverkefni Reykjavíkurborgar, Betri svefns, Háskólans í Reykjavík og Embætti landlæknis þar sem skoðuð voru áhrif þess að seinka upphafi skóladags. 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. Unglिंगar 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. Unglिंगar í öllum skólunum fara að sofa á svipuðum tíma. Unglिंगar í Vogaskóla sváfu lengur á virkum dögum og mun færri unglingar í Vogaskóla sváfu 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 sýndu 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 unglunga og hefur margvísleg neikvæð áhrif á heilsu og líðan. Klukkupreyta tengist til að mynda lakari námsárangri, auknum hegðunarvanda og aukinni áhættu á ofþyngd meðal unglunga. 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 86% þeirra taldi þessa breytingu hafa jákvæð áhrif á skólastarfið og flestir vildu halda seinkaðri byrjun skóladags áfram.

### Áhrif á unglunga

Í svefni á sér stað viðgerðarferli og úrvinnsla upplýsinga sem er nauðsynleg til að börn þroskist og dafni eðlilega, auk þess sem vansvefta börn og ungmenni sýna verri líðan og lakari framleiðni yfir daginn. Stór hluti unglunga sefur of stutt sem hefur margvíslegar neikvæðar afleiðingar fyrir heilsu þeirra og líðan. Rannsóknir um allan heim hafa sýnt að seinkun á byrjun skóladags er gagnleg leið til

að lengja svefn unglunga sem skilar heilsufarslegum ávinningi ásamt því að bæta námsárangur þeirra. Engar rannsóknir eru til sem sýna neikvæðar afleiðingar þess að seinka upphafi skóladags meðal unglunga. Unglingar sem sofa nóg eru heilsusamlegri, hamingjusamari, standa sig betur í námi og tómsundum, eiga auðveldara með félagsleg tengsl og þeim líður betur andlega. Það er því ljóst að samfélagslegur og heilsufarslegur ávinningur þess að seinka upphafi skóladags er töluverður og til mikils að vinna þegar kemur að vellíðan unglunga og lífsgæðum.

### Áhrif á starfsfólk

Breytingar sem þessar hafa að sjálfsögðu í för með sér einhverjar breytingar fyrir starfsfólk skólanna. Vinnutími þeirra breytist hins vegar ekki heldur skipulag vinnunnar innan dagsins. Í viðhorfskönnun meðal kennara í Vogaskóla, sem seinkuðu byrjun skóladags sl. vetur, koma skýrt fram að mikill meirihluti þeirra taldi að þessi breyting hefði jákvæð áhrif á skólastarfið (86%) og vildu halda fyrirkomulaginu áfram (72%). Jafnframt kom fram að mörgum kennaranna finnst tíminn fyrir upphaf kennslu nýttast betur til undirbúnings heldur en sami tími eftir kennslu. Seinkun á byrjun skóladags gefur kennurum líka tækifæri til aukins sveigjanleika í vinnutíma og þegar það eru ekki fundir á morgnana þá kjósa sumir að mæta seinna að morgni og vinna lengur á daginn. Á sama hátt getur seinkun á byrjun skóladags einnig gefið skólastjórnendum aukið rými til að mæta kennurum með sveigjanleika í vinnutíma.

### Áhrif á íþrótta- og tómsundastarf

Lögð verður áhersla á það innan skólanna að rýna innra starf og skipulag með það fyrir augum að lengja skóladaginn sem minnst fram á daginn. Þrátt fyrir það getur breytingin mögulega haft áhrif á íþrótta- og tómsundastarf unglunganna, s.s. tónlistarnám, en í þeim tilfellum er mikilvægt að allir hagsmunaaðilar leggist á eitt við að finna farsælar lausnir á málum.



Áhrif á íþróttastarf ættu ekki að vera mikil þar sem yngstu aldurshóparnir byrja æfingar fyrst á daginn. Nemendur á unglíngastigi hefja sínar æfingar í flestum tilvikum í fyrsta lagi kl. 16:00/16:30 á daginn. Íþróttabandalag Reykjavíkur (ÍBR) mun taka umræðuna með íþróttafélögunum í Reykjavík svo þau gangi í takti við þessar breytingar og leita lausna í samvinnu við hlutaðeigandi reynist þess þörf.

### Áhrif á fjölskyldur

Seinkun á byrjun skóladags getur haft það í för með sér að mögulega er enginn fullorðinn heima til að vekja unglíngana og/eða koma þeim í skólann að morgni. Auðvitað er einstaklingsmunur þegar kemur að ábyrgðartilfinningu en reynslan úr bæði Vogaskóla og erlendis frá hefur sýnt að unglíngarnir standa vel undir þessari ábyrgð. Þeir eiga auðveldara með að vakna þar sem þeir ná betri nætursvefni, seinkomum í skólann fækkar og mæting heilt yfir er betri.

Á sumum heimilum eru systkini sem ganga í sama skólann og þá er það stundum svo að unglíngarnir fylgja yngri systkinum í og jafnvel úr skóla. Ef slíkt fyrirkomulag riðlast á heimilum vegna breytinganna þá eru til ýmsar leiðir til lausna. Foreldrar gætu m.a. virkjað bekkjarfélaga til að ganga saman í og/eða úr skóla og jafnvel leitað til skólans og/eða frístundaheimilisins eftir hugmyndum og aðstoð ef á þarf að halda.

Mikilvægast er að góður fyrirvari er á þessum breytingum, skólarnir hafa tíma til að huga að innra skipulagi og rými er fyrir lausnamiðuð samtöl, bæði við unglíngana og foreldrana. Mikilvægt er að muna að aðstæður fjölskyldna eru misjafnar og huga þarf sérstaklega að fjölskyldum með fjölbreyttan tungumála- og menningarbakgrunn.

### Áhrif á samfélagið

Rannsóknir um allan heim hafa sýnt að seinkun á byrjun skóladags er gagnleg leið til að lengja svefn unglínga sem skilar heilsufarslegum ávinningi ásamt því að bæta námsárangur þeirra. Unglíngar sem sofa nóg eru heilsusamlegri, hamingjusamari, standa sig betur í námi og tómsendum, eiga auðveldara með félagsleg tengsl, þeim líður betur andlega og sýna síður áhættuhegðun. Það er því ljóst að samfélagslegur og heilsufarslegur ávinningur þess að seinka upphafi skóladags er töluverður og til mikils að vinna þegar kemur að vellíðan og lífsgæðum.

Að mati skóla- og frístundasviðs rímar tilraunaverkefnið því afar vel við menntastefnu Reykjavíkurborgar „Látum draumana rætast“, farsældarlög og menntastefnu mennta- og barnamálaráðuneytisins og er auk þess líður í Lýðheilsustefnu og forvarnaáætlun borgarinnar. Við erum sannfærð um að margt jákvætt muni leiða af þeirri breytingu að seinka byrjun skóladags hjá unglíngum. Ávinningurinn mun ekki eingöngu skila sér til unglínganna sjálfra heldur líka til starfsfólks í skóla- og frístundastarfi, fjölskyldna og samfélagsins alls.

### Heimildir

Agostini, A., Carskadon, M. A., Dorrian, J., Coussens, S. og Short, M. A. (2017). An experimental study of adolescent sleep restriction during a simulated school week: changes in phase, sleep staging, performance and sleepiness. *Journal of Sleep Research*, 26(2), 227–235. <https://doi.org/10.1111/jsr.12473>





Bowers, J. M. og Moyer, A. (2017). Effects of school start time on students' sleep duration, daytime sleepiness, and attendance: a meta-analysis. *Sleep Health*, 3(6), 423–431. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.08.004>

Carskadon, M. A. (2011). Sleep in Adolescents: The Perfect Storm. *Pediatric clinics of North America*, 58(3), 637–647. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2011.03.003>

Carskadon, M. A., Acebo, C. og Jenni, O. G. (2004). Regulation of Adolescent Sleep: Implications for Behavior. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021(1), 276–291. <https://doi.org/10.1196/annals.1308.032>

Chaput, J.-P., Gray, C. E., Poitras, V. J., Carson, V., Gruber, R., Olds, T., Weiss, S. K., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Belanger, K., Eryuzlu, S., Callender, L. og Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between sleep duration and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)), S266–S282. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0627>

Chung, K.-F., Chan, M.-S., Lam, Y.-Y., Lai, C. S.-Y. og Yeung, W.-F. (2017). School-Based Sleep Education Programs for Short Sleep Duration in Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of School Health*, 87(6), 401–408. <https://doi.org/10.1111/josh.12509>

Dunster, G. P., de la Iglesia, L., Ben-Hamo, M., Nave, C., Fleischer, J. G., Panda, S. og de la Iglesia, H. O. (2018). Sleepmore in Seattle: Later school start times are associated with more sleep and better performance in high school students. *Science Advances*, 4(12), eaau6200.

Galan-Lopez, P., Domínguez, R., Gísladóttir, T., Sánchez-Oliver, A. J., Pihu, M., Ries, F. og Klonizakis, M. (2021). Sleep Quality and Duration in European Adolescents (The AdolesHealth Study): A Cross-Sectional, Quantitative Study. *Children*, 8(3), 188. <https://doi.org/10.3390/children8030188>

Gariepy, G., Danna, S., Gobiņa, I., Rasmussen, M., Gaspar de Matos, M., Tynjälä, J., Janssen, I., Kalman, M., Villeruša, A., Husarova, D., Brooks, F., Elgar, F. J., Klavina-Makrecka, S., Šmigelskas, K., Gaspar, T. og Schnohr, C. (2020). How Are Adolescents Sleeping? Adolescent Sleep Patterns and Sociodemographic Differences in 24 European and North American Countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6, Supplement), S81–S88. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.013>

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Adams Hillard, P. J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V. og Ware, J. C. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report. *Sleep Health*, 1(4), 233–243. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>

Hysing, M., Harvey, A. G., Linton, S. J., Askeland, K. G. og Sivertsen, B. (2016). Sleep and academic performance in later adolescence: results from a large population-based study. *Journal of Sleep Research*, 25(3), 318–324. <https://doi.org/10.1111/jsr.12373>



Minges, K. E., & Redeker, N. S. (2016). Delayed School Start Times and Adolescent Sleep: A Systematic Review of the Experimental Evidence. *Sleep Medicine Reviews*, 28, 86–95. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2015.06.002>

Rannsóknir og greining. (2022). *Ungt fólk*. Rannsóknir og greining. <https://rannsoknir.is/wp-content/uploads/2022/04/Ungt-Folk-8.-til-10.-bekkur-2022-Landid.pdf>

Rognvaldsdottir, V., Gudmundsdottir, S. L., Brychta, R. J., Hrafnkelsdottir, S. M., Gestsdottir, S., Arngrimsson, S. A., Chen, K. Y. og Johannsson, E. (2017). Sleep deficiency on school days in Icelandic youth, as assessed by wrist accelerometry. *Sleep Medicine*, 33, 103–108. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.12.028>

Thacher, P. V. og Onyper, S. V. (2016). Longitudinal Outcomes of Start Time Delay on Sleep, Behavior, and Achievement in High School. *Sleep*, 39(2), 271–281. <https://doi.org/10.5665/sleep.5426>

van Rijn, E., Koh, S. Y. J., Ng, A. S. C., Vinogradova, K., Chee, N. I. Y. N., Lee, S. M., Lo, J. C., Gooley, J. J. og Chee, M. W. L. (2020). Evaluation of an interactive school-based sleep education program: a cluster-randomized controlled trial. *Sleep Health*, 6(2), 137–144. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.10.006>

n, A. G., Chapman, D. P., & Croft, J. B. (2016). School Start Times, Sleep, Behavioral, Health, and Academic Outcomes: A Review of the Literature. *Journal of School Health*, 86(5), 363–381. <https://doi.org/10.1111/josh.12388>