

# Greining og samantekt umsagna um tillögu er varðar seinkun á byrjun skóladags á unglíngastigi grunnskóla í Reykjavík

---

ÓLÖF KRISTÍN SÍVERTSEN

VERKEFNASTJÓRI MATS OG LÝÐHEILSU Á SKÓLA- OG FRÍSTUNDASVIÐI REYKJAVÍKURBORGAR

NÓVEMBER 2023

# Inngangur

---

Ráðlagður svefntími hjá unglingum á aldrinum 14-17 ára eru 8-10 klukkustundir á sólahring. 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 svefn lengd 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 byrja á þriggja ára tilraunaverkefni á unglingastigi 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.

# Starfshópurinn

---

Arndís Steinþórsdóttir, skólastjóri Háteigsskóla

Diljá Björk Styrmsdóttir, fulltrúi Heimila 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

Ólöf Kristín Sívertsen, verkefnastjóri mats og lýðheilsu á fagskrifstofu grunnskóla (formaður hópsins)

Snædís Valsdóttir, skólastjóri Vogaskóla

Snæfríður Edda Ragnarsdóttir Thoroddsen, ungmennaráð

Soffía Vagnsdóttir, skrifstofustjóri fagskrifstofu grunnskóla

Þróstur Flóki Jóhannsson, ungmennaráð

# 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 unglingum. Ávinningurinn mun ekki eingöngu skila sér til unglinganna sjálfra heldur líka til starfsfólks í skóla- og frístundastarfi, fjölskyldna og samfélagsins alls.

# Umsagnaraðilar

---

Eftirtöldum hagaðilum var boðið að senda inn umsögn um tillöguna:

- Skólaráðum grunnskóla
- Foreldrafélögum
- Íþróttafélögum
- Ungmennaráðum
- Nemendaráðum/félagsmiðstöðvaráðum
- Skólahljómsveitum
- Tónlistarskólum
- Forstöðufólk félagsmiðstöðva
- Heimili og skóla
- Embætti landlæknis
- Umboðsmanni barna
- Kennarasambandi Íslands

# Umsagnir bárust frá eftirfarandi hagaðilum í nóvember 2023

Skólaráð	Nemenda-/félagsmiðstöðva- og ungmennaráð	Foreldrafélög	Íþróttafélög	Aðrir aðilar
Skólaráð Hlíðaskóla	Ungmennaráð Laugardal, Bústaða og Háaleitis	Stjórn foreldrafélags Breiðholtsskóla	Ármann, körfuknattleiksdeild	Stjórnandi Söngskólans í Reykjavík
Skólaráð Hólabrekkuskóla	Nemendaráð Rimaskóla	Foreldrafélag Fellaskóla	Knattspyrnufélagið Fram	Embætti landlæknis
Skólaráð Rimaskóla	Nemendaráð Austurbæjarskóla	Foreldrafélag Rimaskóla	Víkingur	Kennarasamband Íslands
Skólaráð Fellaskóla	Nemendaráð Ölduselsskóla	Foreldrafélag Austurbæjarskóla		
Skólaráð Dalskóla	Nemendaráð Norðlingaskóla	Foreldrafélag Ölduselsskóla		
Skólaráð Borgaskóla	Nemendaráð Breiðholtsskóla	Stjórn foreldrafélags Hagaskóla		
Skólaráð Ingunnarskóla	Nemendaráð og ungmennaráð Klébergsskóla og Kjalarness	Foreldrafélag Klébergsskóla (að undangengnum foreldrafundi)		
Skólaráð Ölduselsskóla	Nemendafélag Fellaskóla	Foreldrafélag Sæmundarskóla		
Skólaráð Norðlingaskóla	Stjórn nemendafélags Árbæjarskóla	Sameiginleg umsögn skólaráðs og stjórnar foreldrafélags Langholtsskóla		
Skólaráð Sæmundarskóla				
Skólaráð Breiðholtsskóla				
Skólaráð Hagaskóla				
Skólaráð Seljaskóla				
Skólaráð Klébergsskóla				
Skólaráð Vogaskóla				
Sameiginleg umsögn skólaráðs og stjórnar foreldrafélags Langholtsskóla				
Skólaráð Háteigsskóla				



# Greining eftir umsagnaraðilum

---

Grænn litur: Styrkleikar/kostir, atriði sem hagaðilar telja jákvætt við tillöguna

Rauður: Áskoranir/vandkvæði, atriði sem hagaðilar telja neikvætt við tillöguna

Svartur: Ábendingar/tillögur, til umhugsunar eða þættir sem þarf að hafa í huga við breytingarnar.

# Skólaráð - samantekt

---

## KOSTIR

Öll sammála um mikilvægi þess að leita leiða til að bæta svefn og líðan unglunga.

Tillagan vel unnin og rökstuðningur byggir á rannsóknum.

Betri svefn og meiri hvíld sem skilar betri líðan hjá unglungunum og betri endurheimt.

Unglingarnir koma orkumeiri inn í daginn með meira úthald og einbeitingu.

Eflir ábyrgðartilfinningu nemenda.

Jákvæðari skólabragur.

Mögulega meiri samfella milli skóla og frístundastarfs.

Rými fyrir faglegt starf að morgni og betri starfsandi hjá kennurum

Rannsóknir benda til þess að ávinningurinn af slíkri breytingu geti verið til góðs fyrir jafnt nemendur, starfsfólk, tómstundastarf, fjölskyldur og samfélagið sem er mjög jákvætt.

## ÁSKORANIR / VANDKVÆÐI

Það verður erfitt að koma þessu inn án þess að lengja skóladaginn og erfitt að stytta frímínútur. Útfærslan flókin, stundatöflugerð erfið.

Mikilvægt að breytingin hafi ekki þau áhrif að skóladagurinn lengist fram á daginn um tímann sem seinkuninni nemur.

Mikilvægt að ná breiðu samtali við íþrótt- og tómstundafélag svo breytingin hafi ekki hafa áhrif á þátttöku barna í íþróttum og tómstundum eftir skóla.

Áhyggjur af því að börn vaki þá bara lengur fram á kvöld í staðinn.

Áhyggjur af börnum sem fara löngu á eftir foreldrum sínum út að morgni, sérstaklega börn með skólaforðun.

Gæti leitt til neikvæðra áhrifa á fjölskyldur þar sem eldri systkini fylgja þeim yngri í skóla.

Minnkar samveru hjá fjölskyldunni á morgnana, heilög stund hjá mörgum fjölskyldum að borða morgunmat saman.

# Skólaráð – ábendingar og/eða tillögur

---

Mikilvægt að **lengja ekki skóladaginn** og því mikilvægt að **hugsa út fyrir kassann** og huga að skipulagi skóladagsins með það í huga.

Rætt um að þeir unglingar sem eru **morgunhanar geti komið snemma í skólann til að læra.**

Ástæða sé komin til að **skoða viðmiðunarstundatöflu og rétt að stytta vinnudag nemenda** eins og verið er að gera með vinnutíma í samfélaginu. Kennslustundir á viku eru nú 37 eða 24 klukkustundir og 40 mínútur. Ef upphaf kennslu færir um hálf tíma á dag inn á daginn þýðir það 2 klukkustundir og 30 mínútur á viku. Kennslustundafjöldi myndi þannig fara úr 37 í 33,25. Mögulega eru góð rök fyrir því að stytta skóladaginn á unglingsstigi með vísun til breytinga í samfélaginu.

**Rétt klukka á Íslandi** leysir þennan vanda með sama hætti.

Erum hlynnt því að stytta skóladaginn, viljum þá **fækka lögbundnum kennslustundum**. Við sáum það á covid tímabilinu að krakkarnir komust yfir námsefnið, þrátt fyrir skertari tíma. Þau nýttu tímann sinn betur í skólanum.

Fulltrúar benda á mikilvægi þess að **rannsaka áfram hvaða áhrif seinkuð skólabyrjun í 8. -10. bekk hefur á heilsu og líðan unglinga og félagslegt umhverfi þeirra**. Einnig að skoða áhrif slíkra breytinga á fjölskyldulíf og horfa þá til ólíkra fjölskyldugerða.

Nú er áhersla í samfélaginu á **styttingu vinnuvikunnar**. Í því samhengi var rætt um að **skóladagurinn væri of langur fyrir unglinga** og í lagi að stytta hann úr 37 stundum í u.þ.b. eða hámark 35 stundir. Flestir unglingar eru í íþróttastarfi eða tómstundastarfi eftir að skóla lýkur og því er vinnudagur þeirra oft langur. Einnig var nefnt að þeir unglingar sem eru ekki í íþróttastarfi eða tómstundastarfi hafa oft ekki úthald í 37 stunda skóladag og stundum er verið að stytta skóladaginn hjá einstökum nemendum til að mæta þeirra þörfum.

Breytingin getur tekist misvel eftir aðstæðum í hverfi. **Úthverfi eru í annarri aðstöðu** en hverfi sem eru nálægt miðborginni. Þar er **lengri ferðatími foreldra til vinnu og minna val um tómstundir**.

**Skilgreina allan skóladaginn eða stærri hluta hans sem virkan námstíma**. Nemendur eru að jafnaði í skólanum frá 8:30 til um 14/15. Á þeim tíma eru nemendur í 30 mínútur í mat og 30 eða 35 mínútur í frímínútum. Mögulega væri hægt að skilgreina hluta þess tíma sem námstíma með ákveðin hæfniviðmið.

Ekki er nóg að breyta einungis tímaásum í töflum heldur á **markvissan hátt að fylgja með fræðsla fyrir nemendur og foreldra um svefn, venjur og áhrif skjátíma**. Einnig þarf að gæta þess **að unglingar færir ekki á annan tímaás en aðrir í fjölskyldunni** þannig að samverustundum fækki.

# Nemenda-, félagsmiðstöðva- og/eða ungmennaráð - samantekt

---

## KOSTIR

Unglingar græða meiri svefn, minna um þunglyndi, auknar líkur á að unglíngum líði betur, ekki eins dimmt yfir öllu ef þú vaknar seinna, betri námsárangur.

Með því að seinka byrjun skóladags fá unglíngar meiri svefn og nemendur hafa meiri sveigjanleika/tíma til að vakna og eru þá betur stemmd til að byrja skóladaginn

Nemendur ræddu um andlegan ávinning en andleg líðan bætist með lengri svefn og það er ávinningur samfélagsins að unglíngum líði vel.

Nemendur telja að þau muni hafa betri einbeitingu ef þau eru betur sofin.

Bætt andleg heilsa og líðan í skólanum.

Getur leitt til þess að unglíngar fái meiri svefn og þá meiri orku. Hægt væri að seinka morgunæfingum.

Líkamsklukku unglínga er fylgt en ekki kennara eða starfsfólks skólans.

## ÁSKORANIR / VANDKVÆÐI

Sumir eru á æfingum rétt eftir skóla þá seinkar æfingum, ef skóladaurinn myndi lengjast þá væri það ekki gott, mögulega gætum við freistast til að fara seinna að sofa.

Nemendur vilja ekki hafa lengri skóladaur ef útfærslan verður þannig.

Ef frímínútur verða stytta þá telja nemendur slæmt að þau fái minni tíma til að hitta vini sína.

Það kom fram að nemendur töldu að þetta gæti haft áhrif á margar fjölskyldur, t.d. hjá þeim sem fara með yngri systkini í skólann. Einnig komu fram vangaveltur um þá nemendur sem foreldrar þurfa að vekja til að koma þeim í skólann.

Skarast mögulega á við æfingar og æfingar yrðu þá búna seinna á kvöldin.

Þeir sem eru að vinna með skóla gætu misst af klukkutíma eða búin seinna á kvöldin.

Krakkar sem að koma með foreldrum sínum missa farið í skólann eða koma of seint.

# Nemenda-, félagsmiðstöða og/eða ungmennaráð – ábendingar og/eða tillögur

---

Við myndum vilja byrja kl. 9:10 í skólanum, þá þarf ekki að breyta skólabjöllunni. **Það væri best að fækka tímum í stundatöflunni svo við yrðum ekki lengur í skólanum en til hálf þrjú.** Helst vildum við að breytingarnar yrðu strax á nýju ári 2024.

Samtal við íþrótt- og tómstundafélög: **mætti íþróttin/tónlistarnámið sem þú stundar vera val og hluti af þeim 4-7 stundum sem þarf að velja í unglingsdeild?** eða breyta því að æfingar og nám utan skóla yrði metin sem meira en ein stund í vali. Breyta í 2-3 stundir.

Ef þessu verður breytt þá væri fyrsta tillaga þeirra að **færa þessar 20 mínútur aftur fyrir í töflunni og lengja skóladaginn.** Önnur tillaga væri að **stytta frímínútur úr 20 mínútum í 10 mínútur og vera þá 10 mínútur lengur á daginn.**

Íþróttafélögin eru oft með **æfingar og keppnir á tímum sem stuðla ekki að því að nemendur fái betri hvíld og svefn.**

**Mikilvægt er að horfa á þetta mál frá mörgum sjónarhornum.** Má þar t.d. nefna skilnaðarbörn þar sem annað foreldrið býr ekki í hverfinu og er með börn á sitthvoru skólastiginu eða í sitthvorum skólanum. Það getur verið erfitt að skutla öllum.

# Foreldrafélög - samantekt

---

## KOSTIR

Ýtir undir bættan svefn meðal unglunga sem hefur áhrif á andlega heilsu og námsárangur. Ýtir undir sjálfstæði og ábyrgð unglunga. Ef breytingar stuðla að aukinni samþættingu námsgreina er það mjög jákvætt.

Nemendur fá meiri svefn, koma úthvildari í skólann, meiri líkur á að þeir hafi náð að borða morgunmat, fara glaðari inn í daginn og jákvæðari fyrir því að læra.

Foreldrarir töldu mjög jákvætt að ungmenni gætu náð lengri svefn og yfir vetrartímann yrði styttra í birtuna. Samþætting námsgreina, sem hefur víða reynst vel, er mun nútímalegri kennsluáferð en hefðbundin faggreinakennsla og mun því líka bjóða upp á breytingar í námsskipulagi. Jákvætt að þetta þýði ekki að þau séu mun lengur á daginn í skólanum. Styrkleikar eru einnig að breytingartillagan er byggð á rannsóknum bæði hérlandis og erlendis.

Stuðst er við rannsóknir og mat fagaðila og rökstuðningur skýr. Jákvætt að það virðist hafa verið hugað að mögulegum neikvæðum áhrifum tillögunnar og leiðum til að vinna á móti þeim.

Foreldrar töldu það mikinn plús að leita til unglunganna sjálfra varðandi útfærslu og því mikilvægt er að innleiðingin og útfærsla í hverjum skóla fari fram í nánú samráði við nemendur.

Tillagan virðist vel undirbyggð rannsóknum, bæði erlendum og innlendum, sem virðast gefa ótvírætt til kynna að tillagan sé mjög líkleg til þess að auka svefn ungmenna og þannig hafa mikil jákvæð áhrif á líðan þeirra og velferð.

Jafnframt kemur tillagan fram tímanlega þannig að hlutaðeigandi fá góðan tíma til undirbúnings. Í ljósi góðs fyrirvara ætti að vera hægt að miða skipulag við þær breytingar sem tillagan felur í sér og leita leiða til að lágmarka ókosti sem hún mögulega hefur í för með sér.

## ÁSKORANIR / VANDKVÆÐI

Ef að breytingin hefur einnig áhrif á að börnin séu lengur í skólunum, þá færast íþróttir og tómstundir ennþá lengri inn í daginn og jafnvel fram á kvöld, sem er til þess að krakkarnir fara seinna að sofa og koma jafn þreytt í skólann og áður.

Foreldrar barna sem eiga erfitt með að vakna eða þurfa mikla hvatningu til þess að koma sér af stað í skólann á morgnanna myndu þurfa að seinka vinnutíma sínum til þess að geta stutt almennilega við börnin sín á morgnanna. Eins eru mörg heimili með börn á ólíkum aldri og gott væri að geta seint alla af stað á sama tíma á morgnanna.

Unglingar gætu freistast til að vaka lengur og þannig ekki fengið aukinn svefn. Foreldrar gætu þurft að fara í vinnu áður en unglingar vakna og aukið líkur á að unglingar sofi yfir sig.

Árekstur við íþrótt og tómstundastarf um miðjan dag. Sumir unglingar aðstoða við æfingar yngri flokka sem byrja eftir að skóla yngri barnanna lýkur. Þar yrði árekstur.

Nokkur áskorun felst í því að hagræða innan skóladagsins þannig að ekki verði um lengingu hans að ræða sem nemur seinkun á skólabyrjun hjá unglingum.

# Foreldrafélög – ábendingar og/eða tillögur

---

Tillaga að breytingum að **kennslustundir væru 55-60 mínútur í stað 40 mínútna**. Við erum fylgjandi því að skóli hefjist kl 08:50 en eigi síðar en 09:00.

Vangaveltur **hvort það verði meiri keyrsla í náminu**, sum börn þola það illa.

Það er vissulega jákvæð þróun að við séum að einblína á mikilvægi svefns en foreldrar telja að **vandamálið liggir frekar heima fyrir því krakkarnir eru ekki að fara sofa nógu snemma**, ef frí er í fyrsta tíma í skóla í dag, er ekki farið að sofa á sama tíma og venjulega heldur seinna þar sem þarf ekki að vakna í fyrsta tíma

Þetta er **áhugaverð tilraun sem vert er að prófa** að sjá hvernig reynist. Þarf að gerast í samráði við íþróttafélög.

Sérstaklega er **hvatt til þess að borgaryfirvöld hafi samráð og samvinnu** við þá sem stunda og standa fyrir íþrótt- og tómstundastarfi og skólastjórnendur hafi samráð við foreldra og nemendur, um framkvæmd breytinganna.

Hugsanlega hefur breytingin í för með sér **aukinn kostnað vegna leigu á aðstöðu til íþróttakennslu og mikilvægt að sá kostnaður verði bættur**. Þá gæti orðið breyting á skipulagi skóladags yngri nemenda. Lögð er áhersla á að **breytingarnar verði unnar í samstarfi við samstarfsaðila í nærsamfélagi auk nemenda, starfsmanna og foreldra**.

# Íþróttafélög - samantekt

---

## KOSTIR

Mjög gott að unglingar fái meiri svefn. Rannsóknir sem styðja það eru margar. Rétt eins og rannsóknir sem sýna mikilvægi íþróttastarfs. Þetta fer vel saman.

Helstu styrkleikar eru vonandi þeir að unglingarnir okkar fái lengri svefn og mæti hress til vinnu.

Það er löngu vitað að svefninn er okkur gríðarlega mikilvægur. Svefn er undirstaða fyrir svo margt í okkar daglega lífi, svefninn skiptir sköpum fyrir andlega og líkamlega heilsu og þar af leiðandi almenna vellíðan.

## ÁSKORANIR / VANDKVÆÐI

Það er mikilvægt að skóladagurinn lengist ekki í seinni endann.

Höfum áhyggjur af er að þetta þýði að æfingar færast seinna á daginn og þar með lengur fram á kvöld hjá þeim elstu. Það er ljóst að skólinn þarf að uppfylla reglur og tímafjölda á viku. Þar af leiðandi lýkur skóla seinna á daginn. Það mun væntanlega þýða að æfingar byrja mögulega seinna á daginn þar sem skólinn þarf að nota íþróttasalinn lengur fram á daginn.

Helstu áhyggjur varðandi tillöguna eru þær að þó svo að lagt sé upp með að seinka deginum án þess að lengja hann í hinn endann þá bara sé ég ekki hvernig sú framkvæmd gangi upp. Miðað við þau samtöl sem ég hef átt við skólástjórnendur er það eitthvað sem gengur ekki upp í praktík.



# Íþróttafélög – ábendingar og/eða tillögur

---

**Ef fórn á einhverju í skólastarfi vegna þessa er gífurlega mikilvægt að það sé ekki hreyfing.** Nú þegar er gengið mikið á hreyfingu barna í skólastarfi með niðurskurði á sundi og íþróttum. Þessi aldur fær oft að vera inni í frímínútum sem veldur því að þau hreyfa sig þá ekkert og það má alls ekki skerða hreyfingu barnanna frekar.

**Til þess að íþróttastarf geti gengið þarf að huga að því að árgangar klári skóladaginn samræmt.** Þetta þarf að gilda á milli skóla. Þá gætu íþróttafélög haft eina æfingu í viku sem byrjar aðeins fyrr hjá þessum krökkum. Þetta gengur þó ekki nema skólarnir samræmi stundatöfluna sína að einhverju marki.

**Mjög mikilvægt að skoða heildaráhrif á nýtingu íþróttamannvirkja og hvaða áhrif þetta hefur á notkun.** Eins þarf að skoða það í þessu samhengi að íþróttafélögin hafi forgang umfram frístundarheimilin varðandi notkun í skólaíþróttahúsum eftir skóla. Þetta er bara mjög mikilvægt til að ná samfellu í æfingum og skóla þannig að skóladagur þeirra sem æfa íþróttir lengist ekki um of. Eins og staðan er í dag, ættum við að vera að hugsa um að ná því markmiði aftur að ljúka skóla og æfingum kl. 16:30. Við þurfum að hugsa þennan þátt líka, reyna aftur að ná markmið um samfelldan skóla dag f. börnin.

Ég hef áhyggjur af því að **þessi breyting geri það að verkum að unglingar í 9-10. bekk muni ekki hafa tæk á að sinna þjálfun fyrr en seinna um daginn sem þýðir að til þess að hægt sé að manna þessar æfingar yngstu barnanna séu íþróttafélögin knúinn til að seinka þeim sem hefur síðan keðjuverkandi áhrif.** Þetta myndi hafa það í för með sér að ekki sé hægt að tryggja að öll börn í 1-4 bekk séu búin á sínum æfingum í síðasta lagi 17:00, annar hópurinn myndi alltaf teygja sig vel yfir þann tíma.

# Aðrir aðilar - samantekt

---

## KOSTIR

Embætti landlæknis mælir eindregið með tillögunni. Tillagan er vel rökstudd bæði með niðurstöðum úr erlendum rannsóknum en ekki síst með niðurstöðum úr nýlegum íslenskum rannsóknum. Rannsóknargrunnurinn er því sterkur auk þess þar sem kemur skýrt fram í niðurstöðum íslensku rannsóknarinnar að mikil ánægja er hjá nemendum og kennurum með seinkunn skólabyrjunar. Einnig má hrósa fyrir víðtækt samráð og samtal við alla hagaðila.

Krakkar sofna öllu jafnan seinna en áður fyrr og er því mikill kostur að seinka upphafi skóladags.

Helstu styrkleikar tillögunnar liggur í því að gefinn er gaumur að breytingar á upphafi skólatíma nemenda geti leitt til bættrar líðanar og þar með aukið árangur í námi. Það er lyklatriði í framhaldi vinnunnar við tillöguna, þ.e. að horft sé til þess á hverjum vinnustað að ákvörðunin leiði af sér jákvæða þróun.

## ÁSKORANIR / VANDKVÆÐI

Þrátt fyrir seinkun á upphafi skóladags, tel ég að það sé ókostur ef á að lengja skóladag þeirra, aftan við daginn, ef af þessum breytingum verður.

Vandkvæðin gætu legið í miðstýrðri ákvörðun sem ekki tekur tillit til ólíkra aðstæðna hvers skóla. Það er algert lyklatriði að sjálfstæð ákvarðanataka sé leidd á hverjum starfsstað sem hefur þá reifað á meðal allra aðila skólasamfélagsins þær leiðir sem eru í boði og tekið ákvörðun út frá því.

# Aðrir aðilar – ábendingar og/eða tillögur

---

Frá sjónarhorni embættis landlæknis er **ekki að sjá neina ókosti eða vandkvæði við tillöguna svo framarlega að allir hagaðilar komi að umræðunni og lausnir verði fundnar** á þeim þáttum sem mögulega geta skapast fyrir aðra hagaðila en skólann s.s. fjölskyldur, íþróttá- og tómstundastarf o.s.frv.

Það væri **faglegt að halda áfram rannsóknum í samstarfi við skólana** til að geta enn betur rökstutt þessa breytingu þegar fram sækir.

Ég sé ekki ókosti við þessa tillögu, svo framarlega að skóladagurinn klárast seinna á daginn. Ef það á að vera lending að byrja seinna og klára skóladaginn seinna, þá tel ég betra að halda því óbreyttu. Ég vil **undirstrika að það er kostur að byrja seinna fyrir krakka og hætta skóladeginum eins og hann er núna**. Með þessu myndi skóladagur krakka styttest og tel ég það mikinn kost.

Umrædd tillaga um seinkun á byrjun skóladags **ber merki um það að verið er að horfa til þess að þær breytingar geti leitt til jákvæðrar þróunar náms á unglingsstigi**. Skólar eru ólíkir, bæði þegar kemur að innra starfi en á sama hátt líka það umhverfi sem skólinn býr við. Skólastjórnendur eru bundnir af lögum um grunnskóla og aðalnámskrá þegar kemur að starfi skólans og þarf öll ákvarðanataka að horfa til þeirra þátta fyrst og fremst. Ekki er hér lagt mat á þá þætti sem liggja að baki tillögunnar, hvorki á jákvæðan hátt eða neikvæðan. Kennarasamband Íslands leggur áherslu á að hver sem ákvörðunin er innan Skóla- og frístundasviðs sé það **áfram á hendi skólastjórnenda hvers skóla og lykilaðila skólasamfélagsins að taka ákvarðanir út frá hagsmunum sínum**, byggt á fyrrnefndum lögum og aðalnámskrá.

---

# Klébergsskóli

# Skólaráð Klébergsskóla

Umræðan um seinkun skólabyrjunar hjá unglingum hefur vakið marga til umhugsunar um þann vanda sem skortur á svefntíma unglinga getur leitt til og er það mjög jákvætt. Jafnframt eru allir sammála um að það sé mikilvægt að halda stöðugt áfram með vitundarvakningu meðal nemenda og foreldra um mikilvægi góðra svefnvenja.

Einnig er almenn umræða um skóladag barna mikilvæg því hugsanlega eru einhver tækifæri til að hagræða og gera skóladaginn barnvænni í einhverjum tilvikum.

Í skólaráði voru allir sammála um að það væri ekki vænlegur kostur að seinka byrjun skóladags unglinga í Klébergsskóla. Ástæðurnar eru margar og mismunandi eftir þeim hópum sem skipa skólaráðið. Allir voru sammála um að seinkun á skólabyrjun nemenda á unglingastigi væri ekki alfarið lausnin á svefnvanda unglinga. Þar væri frekar ástæða til að fræða og styðja nemendur og foreldra sem glíma við vanda tengdan skorti á svefni. Þó sumir nemendur sæju það sem kost að sofa lengur voru allir sammála um að það væru fleiri kostir við að vera búnir fyrr en að byrja seinna.

Helmingur nemenda í Klébergsskóla kemur með skólabíl í skólann, bæði frá Kjósarhreppi og af Kjalarnesi. Nemendur sem koma lengst að eru að leggja af stað um kl. 7:10 á morgnana og ferðin heim í lok dags lengir daginn enn frekar hjá þeim nemendum. Stundatafla nemenda í Klébergsskóla ber þess merki að búið er að þjappa allri kennslu saman hjá unglingunum til að hægt sé að nýta sömu tímasetningu á skólabílunum fyrir alla. Það gerir það að verkum að engar eyður myndast í stundatöflunni hjá unglingunum og allar valgreinar eru kenndar innan þessa ramma. Það er því búið að þetta stundatöfluna eins og hægt er svo engin tækifæri eru til að lengja ekki skóladaginn umfram það sem seinkuninni nemur.

Á þingi nemenda í 6.-10. bekk kom fram að langflestir nemendur vilja ekki hrófla við því skipulagi að hafa einn daginn styttri eins og stundataflan er uppbyggð núna. Í skólapúlsinum hefur þetta atriði ítrekað komið fram hjá nemendum sem kostur við skólann sem nemendur vilja halda í. Víða er verið að innleiða styttingu vinnuvikunnar, hægt er að líta á einn styttri dag eins og styttingu vinnuvikunnar hjá þeim. Nemendur sáu ekki fyrir sér að það væri vænlegur kostur að stytta frímínúturnar og hádegishléið sem eru einu hléin sem eru í töflunni þeirra.

Allir voru sammála um neikvæð áhrif sem hljótast af tvöföldum skólaakstri, bæði kostnaðinum sem fellur á sveitarfélögin og kolefnisspor sem af þeim akstri hlýst. Landfræðileg sérstaða Klébergsskóla er mikil miðað við aðra unglingaskóla í Reykjavík. Fjarlægðir og veðurfar hafa áhrif á aðstöðu þeirra til að vera sjálfstæðir í því að koma sér í skólann.

Margir nemendur sækja íþróttir og tómstundir um langan veg og þurfa tíma til að komast á áfangastað frá Kjalarnesi. Flestir nota strætó og benda nemendur á stopular ferðir sem torvela þátttöku þeirra í íþrótt- og tómstundastarfi eftir skóla. Þó hefur ýmislegt áunnist, eins og t.d. að fá pöntunarstrætó strax eftir skóla. Þessi leið var samþykkt eftir mjög mikla vinnu ungmennaráðs og nemendaráðs Klébergsskóla. Ef skólabyrjun færir til þá verður þetta enn erfiðara fyrir nemendur og ljóst af fenginni reynslu að það er ekki auðvelt að breyta tímatöflunni hjá strætó. Nemendur sem eiga fleiri en eitt heimili koma sumir með strætó í skólann. Hann er kominn kl. 8:14 að morgni að Klébergsskóla sem passar vel fyrir núverandi tímasetningu en næsti strætó kemur ekki fyrr en kl. 9:29 sem myndi ekki henta nemendum ef að skólabyrjun yrði seinkað. Fram kom á nemendabinginu að unglingar sem eru framarlega í sinni íþrótt eru oft aðstoðarþjálfarar hjá yngri flokkum. Æfingar yngri nemenda byrja fyrr en unglinganna og þá verður erfiðara fyrir unglingana að sinna þessu hlutverki.

Kennarar benda á mikil áhrif á sameiginlegan undirbúnings- og fundartími kennara í Klébergsskóla. Klébergsskóli er lítil skóli þar sem mikið er lagt upp úr samvinnu á milli skólastiga. Með breyttum tíma á skólabyrjun unglinga verður sú vinna erfiðari og flóknari í framkvæmd, það telja þeir vera neikvæða þróun fyrir skólastarfið í samfélaginu okkar.

Kennarar hafa áhyggjur af úthaldi nemenda og benda á að skipulag skóladagsins þurfi að taka tillit til þess að nemendur hafa síður úthald í bóklegt nám seint á daginn, það þurfi að brjóta daginn upp með hreyfingu og mismunandi kennsluháttum. Það sé gert nú þegar og þar sé hagur barna hafður að leiðarljósi. Þetta er krefjandi verkefni í dag og gæti orðið enn erfiðara þegar skóladagurinn lengi.

Það er skrítið að tala um tillögu þegar búið er að taka ákvörðun.

# Nemendaráð og ungmennaráð Klébergsskóla og Kjalarness

---

Gæti verið jákvætt fyrir þá sem búa við göngufæri og eru laus eftir skóla. Sumir sögðu að þeir gætu sofið lengur.

Helmingur nemenda Klébergsskóla nýtir sér skólabíl til að komast í skólann og heim. Með breyttri stundatöflu myndi þurfa að breyta skipulagi sem er núna. Dæmi væri að auka rútuferðir sem myndi kosta mjög mikið ásamt því að það er óumhverfisvænt sem okkur þykir leitt þar sem Klébergsskóli er grænfánaskóli.

Íþróttaiðkun hjá mörgum væri skert þar sem margar æfingar byrja snemma í Mosfellsbæ og það tekur sinn tíma að komast þangað frá Kjalarnesi. Það hefur ekki verið vesen hingað til þar sem strætó ferðirnar hafa verið aðlagðar stundatöflu skólans. Margir nýta sér stuttu dagana okkar í vinnu eða heimalærdóm eftir skóla og þá sérstaklega á föstudögum þegar skólinn er búinn 11:55.

Við sjáum fram á að krakkar myndu ekki sofa lengur heldur fara að sofa seinna, þá nýta þetta sem afsökun til að fara að sofa seinna. Okkur finnst vandamálið um vanlíðan hjá unglingum ekki liggja aðallega í skorti svefns og að það sé verið að ýta vandamál unglunga á þetta.

Foreldrar hafa áhyggjur á því að þau sem eiga börn á mismunandi aldri gæti breyting á stundatöflu skemmt skipulag hjá fjölskyldum. Ásamt því gæti þetta haft slæm áhrif á gæludýr sem eru sett í búr á daginn og gæludýrin eru von að vera hleypt út á ákveðnum tíma. Sum systkini eru von að ganga saman í skólann og væri þetta ekki möguleiki ef skólinn byrjaði á mismundandi tímum. Spurning er hvort unglingar með skólaforðun eða í erfiðleikum með að vakna myndu sleppa því að mæta í skólann ef engin er eftir heima til að koma þeim út þar sem margir foreldrar byrja snemma í vinnu.

Meirihluti nemenda vilja hafa þetta óbreytt og þeim finnst óspennandi að vera búin seinna í skólanum.

Spurning um að fá undantekningu á þessari breytingu.

# Foreldrafélag Klébergsskóla

Möguleg bæting á svefngæðum fyrir hluta unglinga til samræmis við rannsóknir sem vitnað er til í greinargerð.

Klébergsskóli í Grundarhverfi á Kjalarnesi nýtur ákveðinnar sérstöðu meðal grunnskóla í Reykjavíkur sökum landfræðilegrar staðsetningar innan borgarinnar. Skólinn er auk þess að hluta til sveitaskóli, um helmingur nemenda er ekið til og frá skóla með skólabílum úr dreifbýli. Sökum þessa hefur skólastarf verið skipulagt með þeim hætti að skóladagur allra nemenda skólans, 1.-10. bekkjar, hefst og lýkur á sama tíma alla daga vikunnar. Skóladagur yngstu bekkja er brotinn upp með t.d. aukinni hreyfingu og slíku meðan skóladagur nemenda á unglिंगastigi er mjög þéttur. Þetta fyrirkomulag hefur mælst mjög vel fyrir meðal skólasamfélagsins á Kjalarnesi. Allir nemendur eru búnir á sama tíma alla daga, nægur tími er til að sækja íþróttir og aðrar tómstundir utan hverfis þótt ferðast þurfi með almenningssamgöngum. Fyrirkomulagið á skólaakstri samræmist einnig markmiðum borgarinnar um fjárhagslega hagvæmni og því að draga sem mest úr umhverfisáhrifum og minnka kolefnisspor með því að hafa ferðir sem fæstar yfir skóladaginn.

Seinkun á byrjun skóladags hjá ákveðnum hóps nemenda innan skólans, unglिंगastigs, myndi óumflýjanlega hafa áhrif á það sem lýst er hér að ofan. **Í fyrsta lagi er erfitt að sjá að hægt væri að seinka byrjun skóladags unglिंगastigsins í Klébergsskóla án þess að lengja skóladaginn á móti þar sem ekki er neitt rými fyrir þéttingu innan dagsins. Skóladagurinn myndi því lengjast um að minnsta kosti 35 mín. á dag og líklega meira suma daga. Það myndi svo aftur hafa áhrif á möguleika nemenda til þess að sækja frístundir eftir skóla en vegna landfræðilegrar sérstöðu skólans, nemendafjölda og aðstöðu sækja flestir nemendur íþróttir og aðrar frístundir í önnur hverfi Reykjavíkur og/eða í önnur sveitarfélög (Mosfellsbæ). Þetta á þó sér í lagi við um elstu bekki skólans þar sem fullyrða má að nær öll frístundajökun nemenda fari fram utan hverfisins og ferðatími er í besta falli um 40 mín. með almenningssamgöngum. Með breytingu á stundartöflu unglिंगastigs til að seinka skólabyrjun má leiða að því líkur að tímatafla Strætó myndi henta verr en nú er og stopular ferðir enn lengja þennan ferðatíma og gera það enn erfiðara að sækja frístundir utan hverfis með almenningssamgöngum. Veðurfar á Kjalarnesi er líka annað en öðrum hverfum Reykjavíkurborgar og algengara er hér en annars staðar að foreldrar verði að koma börnum sínum í skóla og sækja sökum veðurs, þar á meðal börn á unglिंगastigi. Seinkun á byrjun skóladags hjá unglिंगastigi myndi auka til muna það óhagræði sem af þessu hlýst og fjölga slíkum ferðum.**

**Í öðru lagi myndu þessar breytingar þýða að auka þyrfti skólaakstur, sérstakar ferðir til og frá skóla fyrir unglिंगastigið. Það myndi auka kostnað Reykjavíkurborgar og annarra sveitafélaga sem senda börn í skólann við skólaakstur, auka umhverfisáhrif og kolefnisspor. Nefnd hefur verið sú hugmynd að til þess að koma í veg fyrir þessa kostnaðaraukningu myndi seinkun skóladags unglिंगastigs ganga yfir alla nemendur skólans, 1.-10. bekk. Slík ráðstöfun yrði mjög íþyngjandi fyrir allt skólasamfélagið á Kjalarnesi og myndi valda fjölskyldum verulegu óhagræði og auka streitu. Lang flestir foreldrar nemenda í Klébergsskóla sækja vinnu og þjónustu út fyrir hverfið og algengt er að ferðatími til og frá vinnu sé að minnsta kosti 30-40 mín. hvora leið og enn lengri ef notast er við almenningssamgöngur. Fyrir foreldra sem eiga börn í bæði grunnskóla og leikskóla yrði þetta mjög flókið auk þess sem vinnudagur flestra í reglulegri dagvinnu hefst fyrir 9 á morgnana. Leiða má einnig líkur að því að akstur foreldra myndi aukast, fleiri myndu neyðast til þess að vera tveimur bílum í stað eins á heimilum þar sem á annað borð eru tveir foreldrar. Vandséð er hvernig útivinnandi einstæðir foreldrar ungra grunnskólabarna myndu útfæra þetta.**

---

# Ítargögn eftir umsagnaraðilum



---

# Skólaráð

# Skólaráð Hlíðaskóla, Hólabrekkuskóla og Rimaskóla

## SKÓLARÁÐ HLÍÐASKÓLA

Tillaga frá starfshópi Skóla- og frístundasviðs varðandi seinkun á byrjun skóladegi á unglingsstigi var lögð fram á fundi Skólaráðs Hlíðaskóla 15. nóvember 2023. Tillagan, sem er tilraunaverkefni til þriggja ára er liður í Lýðheilsustefnu Reykjavíkurborgar var samþykkt á fundinum.

## SKÓLARÁÐ HÓLABREKKUSKÓLA

Skólaráð sammála um að tillagan er góð og ef rannsóknir styðja við tillöguna þá skal horfa til þess. Allir sammála um mikilvægi þess að leita leiða til að bæta svefn og líðan unglinga. Mikilvægt að lengja ekki skóladaginn og því mikilvægt að hugsa út fyrir kassann og huga að skipulagi skóladagsins með það í huga.

Rætt um að þeir unglingar sem eru morgunhanar geti komið snemma í skólann til að læra.

Einnig þarf að huga að tólmstunda- og frístundastarfi, mögulega lengja það á kvöldin.

**Mikilvægt að huga að skipulaginu og koma öllu fyrir á styttri tíma svo skóladagurinn lengist ekki hjá unglungum. Margir eru í frístundastarfi eftir skóla.**

## SKÓLARÁÐ RIMASKÓLA

Skólaráð Rimaskóla ályktar að við sjáum kosti og galla við þessa tillögu. **Nemendum finnst kostur að geta seinkað skóladeginum.** Það koma upp sjónarmið að gott sé að hefja skóladag kl. 8:30 eða 9:10. **Ef seinkað eru um 40 mínútur á dag þá bætast við 40 mínútur sem skóladegi seinkar sem því nemur. Skólaráð er sammála því að ef seinkun verði um þessar mínútur þá sé ekki forsvaranlegt að seinka skóladegi barna.** Skólaráð Rimaskóla telur að ástæða sé komin að skoða viðmiðunarstundatöflu og fækka tímum unglingsdeildar í 32 tíma á viku í stað 37 tíma. Eins og staðan er í dag þá fá nemendur 20 mínútur í nestishlé fyrir hádegi og spjalla þá við félagu. Hádegismatur er 30 mínútur og bæði kennarar og nemendur telja að hann sé mikilvægur tími. Einnig þarf að huga að hagsmunaaðilum skólasamfélagsins eins og foreldrum, atvinnulífi og íþróttafélögum. Ef seinka á degi þá þarf atvinnulífið að veita svigrúm fyrir foreldra að mæta á mismunandi tíma því nemendur á unglingsstigi þurfa mis mikinn stuðning að koma sér í skólann. **Skólastjóri sér ekki leiðir til að koma seinkun skóladags inn án þess að skóladagur seinki almennt hjá nemendum. Kennarar í skólum hjálpast að við að leysa forföll. Þegar tímasett í stundaskrá hafa verið misjöfn þá gengur erfiðlega að færa fólk á milli í forföll.**

Samhliða þessu þyrfti að vera markviss fræðsla fyrir foreldra um svefn og áhrif skjátíma.

# Skólaráð Fellaskóla, Dalskóla og Borgaskóla

## SKÓLARÁÐ FELLASKÓLA

Betri svefn og hvíld - sbr. niðurstöðum rannsókna.

Jákvæðari skólabragur.

Betri líðan.

Orkumeiri lengur inni í daginn.

Mögulega meiri samfella milli skóla og frístundastarfs.

Óljóst með áhrif á íþrótt- og tómsundastarf.

Gæti leitt til neikvæðra áhrifa á fjölskyldur þar sem eldri systkini fylgja þeim yngri í skóla.

Samfélagið ekki í takt við seinkaða skólabyrjun.

Sjáum ekki möguleika á því að þjappa skóladeginum (stytta heildartímann).

Líklega flóknara skipulag innan skólans (mismunandi skipulag skólastiga).

Rétt klukka á Íslandi leysir þennan vanda með sama hætti.

Skólaráði Fellaskóla finnst rétt að stytta vinnudag nemenda eins og verið er að gera með vinnutíma í samfélaginu.

## SKÓLARÁÐ DALSKÓLA

Gott fyrir nemendur, þau fá meiri svefn og tilbúnari í verkefni dagsins. Það er erfitt að vakna í myrkri.

Ef það á að þétta daginn, þá viljum við ekki stytta frímínútur. Þær eru mikilvægar börnunum.

Minnkar samveru hjá fjölskyldunni á morgnana, heilög stund hjá mörgum fjölskyldum að borða morgunmat saman.

Lengir daginn hjá börnunum. Ef dagur barnanna lengist þá minnka samverur fjölskyldunnar sem því nemur.

Sumar fjölskyldur gætu átt erfitt, t.d. ef barnið á erfitt með að koma sér sjálft í skólann en foreldrar þurfa að mæta í sína vinnu klukkan 8.

Erum hlynnt því að stytta skóladaginn, viljum þá fækka lögbundnum kennslustundum. Við sáum það á covid tímabilinu að krakkarnir komust yfir námsefnið, þrátt fyrir skertari tíma. Þau nýttu tímann sinn betur í skólanum.

## SKÓLARÁÐ BORGASKÓLA

Að tillagan skuli vera rökstudd með forrannsókn sem leiðir í ljós að nemendur sem hefja skóladaginn seinna en viðmiðunarskólar fái meiri svefn. Einnig að áfram yrðu áhrifin af breytingunum rannsökuð. Tillagan er vel rökstudd og unnin að mati fulltrúa. Fulltrúar í skólaráði eru hlynntir tillögunni á þeirri forsendu að áhrif seinkunar á skólabyrjun verði áfram rannsökuð.

Tillagan var kynnt og rædd í 7. bekk og sögðu fulltrúar nemenda í skólaráði að nemendur væru almennt hlynntir tillögunni en einstaka nemendur hefðu áhyggjur af að skóladagurinn og æfingartímar íþróttafélaga gætu skarast við þessa breytingu

Fulltrúar benda á mikilvægi þess að rannsaka áfram hvaða áhrif seinkuð skólabyrjun í 8. -10. bekk hefur á heilsu og líðan unglinga og félagslegt umhverfi þeirra. Einnig að skoða áhrif slíkra breytinga á fjölskyldulíf og horfa þá til ólíkra fjölskyldugerða.

# Skólaráð Ingunnarskóla, Ölduselsskóla og Norðlingaskóla

## SKÓLARÁÐ INGUNNARSKÓLA

Að unglingar mæti betur upplagðir til náms eftir lengri svefn eins og kom fram í þeirri rannsókn sem gerð var.

Almennt lýst fólki vel á þetta en þó hefur fólk áhyggjur af því hvernig þetta muni hafa áhrif á t.d. tómstundastarf eftir skóladag, þar sem margir nemendur stunda tómstundir eftir skóla.

Áhyggjur eru af því að dagurinn verði of langur hjá unglungum og því verði að stytta skóladaginn samhliða breytingunni.

Áhyggjur foreldra um að þetta geti haft áhrif á þá sem eiga einnig yngri börn að þá þarf að hugsa fyrir gæslu fyrir þau, þ.e. ef unglingar mæta kl. 8:50 en yngri nemendur kl. 8:30 því eldri systkini fylgja oft þeim yngri og fjölskyldan fer saman af stað. Rætt um hvort það ætti að seinka öllum til 8:50 en einnig rætt um að það henti ekki endilega yngri nemendum. Þá þyrfti að bjóða upp á gæslu sem kallar á viðbótar fjármagn. Það er nú þegar gæsla frá kl. 08:00 – 08:30 fyrir yngri nemendur frá 1. – 7. bekk og skólinn býður upp á hafragraut fyrir þá sem það vilja.

Skólaráðið er samþykkt því að seinka skóladeginum til kl. 8:50 hjá unglungum en ekki lengja hann sem því nemur. Nú er áhersla í samfélaginu á styttingu vinnuvikunnar. Í því samhengi var rætt um að skóladagurinn væri of langur fyrir unglunga og í lagi að stytta hann úr 37 stundum í u.þ.b. eða hámark 35 stundir. Flestir unglingar eru í íþróttastarfi eða tómstundastarfi eftir að skóla lýkur og því er vinnudagur þeirra oft langur. Einnig var nefnt að þeir unglingar sem eru ekki í íþróttastarfi eða tómstundastarfi hafa oft ekki úthald í 37 stunda skóladag og stundum er verið að stytta skóladaginn hjá einstökum nemendum til að mæta þeirra þörfum.

Umræður og tillögur fylgdu einnig umsögninni.

## SKÓLARÁÐ ÖLDUSELSSKÓLA

Að nemendur nái lengri svefntíma.

Rými fyrir faglegt starf að morgni.

Það verður erfitt að koma þessu inn án þess að lengja skóladaginn og erfitt að stytta frímínútur. Útfærslan flókin, stundatöflugerð erfið.

Má ekki hafa áhrif á þátttöku barna í íþróttum og tómstundum eftir skóla.

## SKÓLARÁÐ NORÐLINGASKÓLA (ÚTDRÁTTUR)

Í tillögunni er vísað í rannsóknarniðurstöður á svefnvenjum og svefnþörf unglunga sem færa rök fyrir því að seinkun skólabyrjunar hjá unglungum mætti líkamlegum og andlegum þörfum nemenda sem hefur jákvæð áhrif á almenna velferð þeirra, þar með talið árangur í námi. Skólaráð telur mikilvægt að vinna að því að innleiða breytinguna fyrst og fremst með þessi leiðarljós í huga.

Skólaráð telur einnig að undirbúningstími starfsfólks gæti nýst betur fyrir skólabyrjun nemenda heldur en sami tími eftir kennslu og er það í samræmi við niðurstöður rannsóknar sem fór fram á meðal kennara unglungadeildar í Vogaskóla.

Það er mat skólaráðs Norðlingaskóla að ekki verði hægt að útfæra seinkun skólabyrjunar hjá unglungum án þess að skóladagur þeirra lengist inn í daginn að sama skapi. Nemendaráð vill síður að skóladagurinn lengist inn í daginn.

Í hópi unglunga í skólanum eru nemendur sem þurfa að mæta eldsnemma á morgnana, fyrir skólabyrjun, á íþróttæfingar hjá íþróttafélögum. Einnig er stór hópur unglunga sem fer á íþróttæfingar á kvöldin og koma því seint heim til sín. Það hefur að mati nemenda okkar þau áhrif að þeir eiga erfiðara með að sofa sem bitnar á svefnþörf þeirra samkvæmt rannsóknarniðurstöðum.

Það er mat skólaráðs að ef viðtæk samvinna næst ekki meðal íþróttafélaga og aðila sem bjóða upp á frístundastarf fyrir unglunga að breyta ofangreindu þá stendur sá ávinningur sem rannsóknarniðurstöður um breyttar svefnvenjur og svefnþörf nemenda ekki undir sér. Auk þessa vill skólaráð benda á að margir unglingar stunda vinnu samhliða námi sínu sem hefur mikil áhrif á annríki nemenda og lengd á vinnudegi þeirra. Þetta er mikið áhyggjuefni að mati skólaráðs sem telur löngu tímabært að unnið verði að því að stytta vinnuviku ungmenna eins og annarra í þjóðfélaginu til að stuðla að aukinni velliðan þeirra.

Reynslan sýnir að unglingar fylgja yngri systkinum í og úr skóla. Samstarf skólans við foreldra sýnir einnig að foreldrar vilja gjarnan vera heima til að vekja unglunga og/eða koma þeim í skólann ásamt því að eiga góða stund með börnum sínum í byrjun dags.

Það er mat skólaráðs að tími seinkunar á skólabyrjun unglunga verður að taka mið af heildarskipulagi skólastarfsins hjá 1. – 10. bekk til að forðast árekstra m.a. í starfsmannahaldi og stundatöfluskulagum skólans. Þetta kallar m.a. á endurskipulagningu á móttöku nemenda í unglungadeild sem kjósa að mæta fyrr/fylgja yngri systkinum í skólann. Í því samhengi þarf að endurskoða starfsmannahalds s.s. tilfærslu á starfsfólki, endurskipulag á verkefnum þeirra og hvort breytingin kalli ójákvæmilega á að ráða þurfi fólk.

# Skólaráð Sæmundarskóla, Breiðholtsskóla og Hagaskóla

## SKÓLARÁÐ SÆMUNDARSKÓLA

Rannsóknir segja að aukinn svefn unglinga skili betri líðan. Mun koma sér vel fyrir þá nemendur sem munu fara að sofa á sama tíma og geta sofið lengur (sumir nemendur munu þurfa að fylgja yngri systkinum í skólann)

Nemendur í skólaráði draga í efa að svefn muni lengjast við þessa breytingu. Segja að þeir fari seinna að sofa ef þeir mega vakna snemma.

Verður erfitt fyrir fjölskyldur í úthverfi þar sem foreldrar fara snemma af stað til vinnu og unglingar fylgja yngri systkinum í skólann.

Í úthverfi eins og Grafarholti þurfa sumir nemendur að sækja tólmstundir utan hverfis s.s. ballet, box, skyldingar. Getur orðið erfitt fyrir þessa krakka að ná á æfingar á réttum tíma.

Breytingin getur tekist misvel eftir aðstæðum í hverfi. Úthverfi eins og Grafarholt eru í annarri aðstöðu en hverfi sem eru nálægt miðborginni. Þar er lengri ferðatími foreldra til vinnu og minna val um tólmstundir.

## SKÓLARÁÐ BREIÐHOLTSSKÓLA

Nemendur voru ánægðir með að fá að sofa lengur.

Starfsmenn sáu tækifæri í að halda fundi í upphafi dags áður en nemendur mæta í skólann.

Væntingar til þess að nemendur fengju lengri svefn og rólegra upphaf á deginum.

Áhyggjur af börnum sem fara löngu á eftir foreldrum sínum út að morgni, sérstaklega börn með skólaforðun.

Skóladagurinn lengist fram á daginn.

Áhyggjur af því að börn vaki þá bara lengur fram á kvöld í staðinn.

## SKÓLARÁÐ HAGASKÓLA

Skólaráð Hagaskóla mælir með því að upphaf skóladagsins verði seinkað í unglingsdeildum. Þó er mikilvægt að það hafi ekki þau áhrif að skóladagurinn lengist fram á daginn um tímann sem seinkuninni nemur.

Í umræðum á fundi skólaráðs voru helst nefndar tvær hugmyndir sem eru:

1. Stytting skóladagsins á unglingsstigi í anda styttingar vinnuvikunnar. Kennslustundir á viku eru nú 37 eða 24 klukkustundir og 40 mínútur. Ef upphaf kennslu færast um hálf tíma á dag inn á daginn þýðir það 2 klukkustundir og 30 mínútur á viku. Kennslustundafjöldi myndi þannig fara úr 37 í 33,25. Mögulega eru góð rök fyrir því að stytta skóladaginn á unglingsstigi með vísun til breytinga í samfélaginu.

2. Skilgreina allan skóladaginn eða stærri hluta hans sem virkan námstíma. Í Hagaskóla eru nemendur að jafnaði í skólanum frá 8:30 til um 14/15. Á þeim tíma eru nemendur í 30 mínútur í mat og 30 eða 35 mínútur í frímínútum. Mögulega væri hægt að skilgreina hluta þess tíma sem námstíma með ákveðin hæfniviðmið.

Einnig komu fram sjónarmið um að það gæti ómögulega farið saman að seinka byrjun skóladagsins og halda skólalokum óbreyttum án þess að nám barna yrði skert. Því væri eðlilegast að lengja skóladaginn í samræmi við seinkað upphaf.

# Skólaráð Seljaskóla, Vogaskóla og Foldaskóla

## SKÓLARÁÐ SELJASKÓLA

Að því gefnu að nemendur nýti tíma í svefn og að lengd skóladagsins lengist ekki um nákvæmlega sama tíma og skólabyrjun seinkar teljum við að eftirtalin atriði séu styrkleikar tillögunnar:

- Bættur svefn
- Meiri hvíld
- Meira úthald og einbeiting nemenda
- Tryggir að nemendur nái betri endurheimt
- Betri starfsandi hjá kennurum
- Eflir ábyrgðar tilfinningu nemenda

Ef ekki næst að laga tímaás stundatöflu skóla er hætta á að:

- Þegni að dagskipulagi skólans
- Stytti frímínútur um of
- Flóknari skipulagning
- Nemendur sofi oftar yfir sig

Ekki er nóg að breyta einungis tímaásum í töflum heldur á markvissan hátt að fylgja með fræðsla um svefn og venjur. Einnig þarf að gæta þess að unglingar færast ekki á annan tímaás en aðrir í fjölskyldunni þannig að samverustundum fækki.

## SKÓLARÁÐ BREIÐHOLTSSKÓLA

Í Vogaskóla hefst skóladagur nemenda í 8. – 10. bekk klukkan 9:10. Það hefur gefist vel og bæði nemendur og kennarar eru ánægðir með það fyrirkomulag sem hefur verið frá því í ágúst 2022. Vissulega hefur seinkunin haft áhrif á ýmislegt í skipulagi skólstarfsins. Það er því fagnaðarefni að borgarráð hafi samþykkt að byrjun skóladags hjá unglingum í Reykjavík verði almennt seinkað. Það hefur í vonandi för með sér að samfélagið í kringum unglunga tekur tillit til þess að þeir séu lengur fram á daginn í skólanum og það íþrótta – og tómstundastarf sem stendur þeim til boða hefjist þá að loknum skólatíma svo ekki verði árekstrar þar á milli.

Skólaráð Vogaskóla fagnar tillögu starfshóps um seinkun á byrjun skóladags á unglingastigi.

## SKÓLARÁÐ FOLDASKÓLA

Hér í skólanum hefur skóladegi verið seinkað til 8:30 hjá öllum nemendum og ríkir almenn ánægja með það bæði hjá starfsfólki, nemendum og forsjáraðilum.

Hvað varðar seinkun til kl. 9 á unglingastigi þá veltum við fyrir okkur hvaða áhrif það hafi.

1. Það hentar fjölskyldum oft vegna vinnu að yngri nemendur séu samferða eldri í skóla.

2. Ef koma á öllum kennslustundunum 37 fyrir þá lengist dagurinn sem hefur áhrif á íþrótta- og félagsstarf eftir skóla.

3. Gæti hjálpað við seinkun á skóladegi ef viðmiðunarstundaskrá væri breytt og kennslustundum fækkað hjá unglingum.

4. Auðveldara viðfangs í unglingskólum heldur en heildstæðum skólum.

5. Færa klukkuna svo við séum í takt við aðrar þjóðir og lífsklukkuna.

# Skólaráð Réttarholtsskóla, Langholtsskóla og Háteigsskóla

## SKÓLARÁÐ RÉTTARHOLTSSKÓLA

Skólaráð Réttarholtsskóla styður seinkun á skólabyrjun í unglingsáttunda. Það er þó mikilvægt að skóladagurinn lengist ekki fram á daginn. Til þess að það gangi upp þurfa að verða einhvers konar breytingar á annað hvort viðmiðunarstundatöflu aðalnámskrár grunnskóla eða útfærsla á styttingu „vinnuviku“ nemenda.

Útsjónarsemi og lausnaleit er takmörkuð ef ekki á að lengja viðveru í skólanum samhliða seinkun. Aukinn sveigjanleiki og einstaklingsmiðaðra nám í auknara mæli kann að vera heillavænlegur kostur fyrir fjölmarga nemendur. Það er spennandi að hugsa til þess að stefna ekki öllum á sama tíma út í umferðina sem eykur líkur á umferðaröryggi og má binda vonir við að nemendur labbi eða hjóli frekar í skóla þegar foreldrar margir hverjir eru ekki að fara út á sama tíma. Að sama skapi gæti það verið áhyggjuefni fyrir foreldra þeirra unglings sem gengur erfiðlega að koma á fætur, að fjölskyldan sé ekki að fara á sama tíma úr húsi og geta foreldrar því ekki veitt þann stuðning sem þyrfti til þess að sjá til þess að nemendur mæti á réttum tíma.

## SKÓLARÁÐ OG FORELDRAFÉLAG LANGHOLTSSKÓLA

Skólaráð og stjórn foreldrafélags Langholtsskóla fagna því að horft sé til mikilvægis svefns fyrir unglings í grunnskólum borgarinnar og í skipulagi skóla-; íþrótta- og tómstundastarfs.

Ljóst er að tillaga starfshóps um að skólastarf hefjist í fyrsta lagi kl. 8:50 hjá nemendum í 8. - 10. bekk hefur áhrif á skipulag skólastarfs og skóladags fyrir nemendur, starfsfólk og fjölskyldur í skólasamfélagi Langholtsskóla. Nokkur áskorun felst í því að hagræða innan skóladagsins þannig að ekki verði um lengingu hans að ræða sem nemur seinkun á skólabyrjun hjá unglingsum. Hugsanlega hefur breytingin í för með sér aukinn kostnað vegna leigu á aðstöðu til íþróttakennslu og mikilvægt að sá kostnaður verði bættur. Þá gæti orðið breyting á skipulagi skóladags yngri nemenda. Skólaráð og stjórn foreldrafélags leggja áherslu á að breytingarnar verði unnar í samstarfi við samstarfsaðila í nærsamfélagi auk nemenda, starfsmanna og foreldra í Langholtsskóla.

## SKÓLARÁÐ HÁTEIGSSKÓLA

Skólaráði Háteigsskóla líst afar vel á tillögu starfshóps um seinkun á byrjun skóladags á unglingsáttunda til að stuðla að bættum svefnvenjum og svefntíma unglings skólans. Eins og bent er á í greinargerð starfshópsins benda rannsóknir til þess að ávinningurinn af slíkri breytingu geti verið til góðs fyrir jafnt nemendur skólans, starfsfólk, tómstundastarf, fjölskyldur og samfélagið sem er mjög jákvætt. Skólaráðið treystir stjórnendum Háteigsskóla til að innleiða breytinguna með árangursríkum og góðum hætti.

---

# Nemenda-, félagsmiðstöðva og/eða ungmennaráð



# Nemenda-, félagsmiðstöðva- og/eða ungmennaráð

## UNGMENNARÁÐ LAUGARDALS, BÚSTAÐA OG HÁALEITIS

Unglingar græða meiri svefn, minna um þunglyndi, auknar líkur á að unglíngum líði betur, ekki eins dimmt yfir öllu ef þú vaknar seinna, betri námsárangur.

Sumir unglíngar myndu fara seinna að sofa, breytingarnar myndu þannig hafa öfug áhrif.

Bara flott tillaga og við vonum að hún verði samþykkt.

## NEMENDARÁÐ RIMASKÓLA

Við fáum lengri svefn, krakkar hafa betri einbeitingu til að læra ef þeir fá meiri svefn, við fáum meiri birtu og líkamsklukkan er í meiri birtu.

Sumir eru á æfingum rétt eftir skóla þá seinkar æfingum, ef skóladagurinn myndi lengjast þá væri það ekki gott, mögulega gætum við freistast til að fara seinna að sofa.

Við myndum vilja byrja kl. 9:10 í skólanum, þá þarf ekki að breyta skólabjöllunni. Það væri best að fækka tímum í stundatöflunni svo við yrðum ekki lengur í skólanum en til hálf þrjú. Helst vildum við að breytingarnar yrðu strax á nýju ári 2024. **Nemendaráð Rimaskóla lýsir ánægju sinni yfir tillögunni og vilja styðja tillöguna.**

## NEMENDARÁÐ AUSTURBÆJARSKÓLA

Með því að seinka byrjun skóladags fá unglíngar meiri svefn og nemendur hafa meiri sveigjanleika/tíma til að vakna og eru þá betur stemmd til að byrja skóladaginn. Með því að bjóða t.d. upp á morgunmat í skólanum í þeirri kennslustund sem töflunni er seinkað um (8.20-9.00) eflast nemendur félagslega með því að hafa tíma saman að morgni. Einnig væri hægt að nýta tímann að morgni til að vinna verkefni sem ekki kláruðust daginn áður og þá hafa nemendur aðgang að kennurum upp á að fá aðstoð, ef það er próf þá er tími að morgni til að lesa fyrir það.

Nemendur ræddu um andlegan ávinning en andleg líðan bætist með lengri svefn og það er ávinningur samfélagsins að unglíngum líði vel.

Ávinningur morgunæfinga í stað æfinga seinniparts hjá íþróttafélögum/skipulögðum tímum er að nemendur eru almennilega vaknaðir og tilbúnir í fyrstu kennslustund því dagurinn byrjar á áhugamáli þeirra. Það gæti jafnvel orðið til þess að unglíngar fara fyrr að sofa á kvöldin.

Skóladagurinn lengist um 40 mínútur því ekki má breyta stundafjölda nemenda í töflu og einhver hluti unglínginga myndu fara seinna að sofa því þarna er tækifæri til að vakna seinna. Allur dagurinn lengist þar af leiðandi, íþróttæfingar og skipulagðar tímur myndu byrja seinna að degi til eða í beinu framhaldi af skólanum og það gæti orsakað minni tíma með fjölskyldu að loknum vinnudegi allra.

Samtal við íþrótt- og tímstundafélög: mætti íþróttin/tónlistarnámið sem þú stundar vera val og hluti af þeim 4-7 stundum sem þarf að velja í unglíngadeild? eða breyta því að æfingar og nám utan skóla yrði metin sem meira en ein stund í vali. Breyta í 2-3 stundir.

Nemendaráðinu þykir þetta góð hugmynd en sér kosti og galla.

# Nemenda-, félagsmiðstöðva- og/eða ungmennaráð

## NEMENDARÁÐ ÖLDUSELSSKÓLA

Nemendaráð telur þetta ekki ganga upp og vilja ekki breyta.

Fyrstu viðbrögð nemendaráðs er að þeir telja þetta ekki ganga upp og vilja ekki breyta þessu. Ef þessu verður breytt þá væri fyrsta tillaga þeirra að færa þessar 20 mínútur aftur fyrir í töflunni og lengja skóladaginn. Önnur tillaga væri að stytta frímínútur úr 20 mínútum í 10 mínútur og vera þá 10 mínútur lengur á daginn.

## NEMENDARÁÐ NORÐLINGASKÓLA

- Nemendum finnst hugmyndin um að byrja seinna vera góð en vilja ekki lengja skóladaginn.
  - Nemendum finnst kostur að fá að sofa lengur.
  - Nemendur telja að þau muni hafa betri einbeitingu ef þau eru betur sofin.
  - Nemendur telja að það sé auðveldara að vakna þegar hefur birt meira af degi.
  - Nemendum þótti gott að heyra að þetta spjall myndi einnig ná til íþróttahreyfingarinnar þar sem nemendur eru oft á æfingum seint á kvöldin og sumir jafnvel eldsnemma á morgnanna.
  - Nemendur telja að sumir muni vaka lengur ef þeir vita að þeir eiga að mæta seinna í skólann.
  - Nemendur vilja ekki hafa lengri skóladag ef útfærslan verður þannig
  - Ef frímínútur verða stytta þá telja nemendur slæmt að þau fái minni tíma til að hitta vini sína.
  - Það kom fram að nemendur töldu að þetta gæti haft áhrif á margar fjölskyldur, t.d. hjá þeim sem fara með yngri systkini í skólann. Einnig komu fram vangaveitur um þá nemendur sem foreldrar þurfa að vekja til að koma þeim í skólann.
  - Þeir nemendur sem búa ekki í hverfinu þurfa samt að vakna fyrr og ná ekki að nýta sér möguleika til að sofa lengur.
  - Lenging skóladagsins myndi líklega ekki hafa mikil áhrif á tímum sem nemendur hafa milli skóladagsins og þess tíma sem æfingar hefjast en hjá yngri nemendum mætti eiga von á því.
  - Íþróttafélögin eru oft með æfingar og keppni á tímum sem stuðla ekki að því að nemendur fái betri hvíld og svefn.
- Útfærsla:
- Nemendur töldu það ásættanlegt að mögulega stytta frímínútur um 10 mínútur í stað þess að lengja skóladaginn.
  - Meirihlutinn vill hafa þetta óbreytt í stað þess að fá styttinguna og lengja skóladaginn í framhaldi af því.

## NEMENDARÁÐ BREIÐHOLTSSKÓLA

Kostir: Gott að fá að sofa lengur suma daga td á mánudögum, allir væri hressari, allir gætu lært betur, betri einbeiting, munurinn á helgarrútinu og skólarútinu verður minni( vakna á svipaðri tíma).

Gallar: Skóla lýkur seinna, einhverjir myndu vaka lengur vitandi að þeir þyrftu ekki að vakna of snemma.

# Nemenda-, félagsmiðstöðva- og/eða ungmennaráð

## NEMENDAFÉLAG FELLASKÓLA

-meiri svefn fyrir nemendur

-mögulega bætt andleg heilsa og líðan í skólanum

-mögulega betri námsárangur

'-skarast mögulega á við æfingar og æfingar yrðu þá búnað seinna á kvöldin

-þeir sem að eru að vinna með skóla gætu misst af klukkutíma eða búnað seinna á kvöldin

-krakkar sem að koma með foreldrum sínum missa farið í skólann eða koma of seint

-tekur af þeim tíma af deginum

-mögulega fara nemendur þá bara seinna að sofa

## STJÓRN NEMENDAFÉLAGS ÁRBÆJARSKÓLA

Getur leitt til þess að unglingar fái meiri svefn og þá meiri orku. Hægt væri að seinka morgunæfingum. Líkamsklukku unglinga er fylgt en ekki kennara eða starfsfólks skólans.

Helstu ókostirnir sem gætu fylgt þessu væri ef skóladagurinn lengdist fram eftir degi.

Mikilvægt er að horfa á þetta mál frá mörgum sjónarhornum. Má þar t.d. nefna skilnaðarbörn þar sem annað foreldrið býr ekki í hverfinu og er með börn á sitthvoru skólastiginu eða í sitthvorum skólanum. Það getur verið erfitt að skutla öllum.

---

# Foreldrafélög

# Foreldrafélög Breiðholts-, Fella- og Rimaskóla

## STJÓRN FORELDRAFÉLAGS BREIÐHOLTSSKÓLA

Ýtir undir bættan svefn meðal unglunga sem hefur áhrif á andlega heilsu og námsárangur. Ýtir undir sjálfstæði og ábyrgð unglunga. Ef breytingar stuðla að aukinni samþættingu námsgreina er það mjög jákvætt.

Mögulega hefur þetta áhrif á einhverjar fjölskyldur þar sem fleiri börn eru og bitnar á því að þau geti ekki verið samferða en á sama tíma styrkir það þau í að vera sjálfstæðari.

Tillaga að breytingum að kennslustundir væru 55-60 mínútur í stað 40 mínútna. Við erum fylgjandi því að skóli hefjist kl 08:50 en eigi síðar en 09:00.

## FORELDRAFÉLAG FELLASKÓLA

Nemendur fá meiri svefn, koma úthvildari í skólann, meiri líkur á að þeir hafi náð að borða morgunmat, fara glaðari inn í daginn og jákvæðari fyrir því að læra.

Vangaveltur hvort það verði meiri keyrsla í náminu, sum börn þola það illa.

## FORELDRAFÉLAG RIMASKÓLA

Foreldrar töldu mjög jákvætt að ungmenni gætu náð lengri svefn og yfir vetrartímann yrði styttra í birtuna. Samþætting námsgreina, sem hefur víða reynst vel, er mun nútímalegri kennsluaðferð en hefðbundin faggreinakennsla og mun því líka bjóða upp á breytingar í námsskipulagi. Jákvætt að þetta þýði ekki að þau séu mun lengur á daginn í skólunum. Foreldrar töldu það mikinn plús að leita til unglunganna sjálfrá varðandi útfærslu. Styrkleikar eru einnig að breytingartílagan er byggð á rannsóknnum bæði héraendis og erlendis.

Þó nokkrir ókostir voru taldir upp af foreldrum. Foreldrar töldu að þessi breyting myndi skila skammvinnum árangri og að með tímanum verði rútínan breytt og börnin fara jafnvel enn seinna að sofa. Vandinn er heima fyrir að börnin fari ekki nógu tímanlega í rúmið og nái því ekki þeirri mikilvægu hvíld sem þeim er nauðsynleg. Ef foreldrar geta ekki séð til þess að barnið hvílist ekki nægilega vel í dag þá leysist hann ekki með því að þau mæti seinna því valdasamband foreldra/barnsins er sá sami.

Ef að breytingin hefur einnig áhrif á að börnin séu lengur í skólunum, þá færast íþróttir og tómstundir ennþá lengri inn í daginn og jafnvel fram á kvöld, sem er til þess að krakkarnir fara seinna að sofa og koma jafn þreytt í skólann og áður.

Yfir vetrartímann hefur birtan ekki mikil áhrif þar sem börn eru að mæta í myrkri og koma heim í myrkri svo ekki eru það góð rök.

Foreldrar barna sem eiga erfitt með að vakna eða þurfa mikla hvatningu til þess að koma sér af stað í skólann á morgnanna myndu þurfa að seinka vinnutíma sínum til þess að geta stutt almennilega veið börnin sín á morgnanna. Eins eru mörg heimili með börn á ólíkum aldri og gott væri að geta seint alla af stað á sama tíma á morgnanna.

Þessi tillaga getur hentað verr fyrir þá unglunga sem eru árrisulir og myndu vilja nýta morgnana við lærdóm og þurfa aðstoð/stuðning foreldra við heimanám.

Það er vissulega jákvæð þróun að við séum að einblína á mikilvægi svefns en foreldrar telja að vandamálið liggi frekar heima fyrir því krakkarnir eru ekki að fara sofa nógu snemma, ef frí er í fyrsta tíma í skóla í dag, er ekki farið að sofa á sama tíma og venjulega heldur seinna þar sem þarf ekki að vakna í fyrsta tíma.

# Foreldrafélög Austurbæjar-, Ölduselsskóla og Hagaskóla

## FORELDRAFÉLAG AUSTURBÆJARSKÓLA

Stuðst er við rannsóknir og mat fagaðila og rökstuðningur skýr.

Mikilvægt er að innleiðingin og útfærsla í hverjum skóla fari fram í nánu samráði við nemendur.

Ekki annað en það sem fram kemur í fylgigögnum tillögunnar.

Foreldrafélag Austurbæjarskóla styður tillöguna heilshugar.

## FORELDRAFÉLAG ÖLDUSELSSKÓLA

Líklegt að unglingar fái meiri svefn og séu tilbúnari að takast á við námið strax og þau mæta.

Unglingar gætu freistast til að vaka lengur og þannig ekki fengið aukinn svefn. Foreldrar gætu þurft að fara í vinnu áður en unglingar vakna og aukið líkur á að unglingar sofi yfir sig. Árekstur við íþrótt og tólmstundastarf um miðjan dag. Sumir unglingar aðstoða við æfingar yngri flokka sem byrja eftir að skóla yngri barnanna lýkur. Þar yrði árekstur.

Þetta er áhugaverð tilraun sem vert er að prófa að sjá hvernig reynist. Þarf að gerast í samráði við íþróttafélög.

## STJÓRN FORELDRAFÉLAGS HAGASKÓLA

Tillagan virðist vel undirbyggð rannsóknum, bæði erlendum og innlendum, sem virðast gefa ótvírætt til kynna að tillagan sé mjög líkleg til þess að auka svefn ungmenna og þannig hafa mikil jákvæð áhrif á líðan þeirra og velferð.

Þá er líka jákvætt að það virðist hafa verið hugað að mögulegum neikvæðum áhrifum tillögunnar og leiðum til að vinna á móti þeim.

Jafnframt kemur tillagan fram tímanlega þannig að hlutaðeigandi fá góðan tíma til undirbúnings.

Tillagan getur vissulega haft einhver neikvæð áhrif á fyrirkomulag íþrótt- og tólmstundastarfs sem og fjölskylduskipulag, en í ljósi góðs fyrirvara ætti að vera hægt að miða skipulag við þær breytingar sem tillagan felur í sér og leita leiða til að lágmarka ókosti sem hún mögulega hefur í för með sér.

Sérstaklega er hvatt til þess að borgaryfirvöld hafi samráð og samvinnu við þá sem stunda og standa fyrir íþrótt- og tólmstundastarfi og skólastjórnendur hafi samráð við foreldra og nemendur, um framkvæmd breytinganna.

# Foreldrafélög Sæmundar- og Langholtsskóla

## FORELDRAFÉLAG SÆMUNDARSKÓLA

'-Mikill styrkleiki að tillagan byggji á rannsóknum sem sýna fram á mikilvægi svefns og jákvæð áhrif þess að seinka byrjun skóladags.

-Mjög jákvætt ef þetta verður til þess að bæta líðan unglinga.

-Einnig jákvætt ef ávinningurinn skilar sér líka til starfsfólks í skóla- og frístundastarfi, fjölskyldna og samfélagsins alls.

-Jákvætt fyrir unglinga sem þurfa sækja æfingar sem eru búnar seint á kvöldin og geta ekki farið snemma að sofa.

'-Getur orðið erfitt að passa að unglingar vakni á morgnana, ef foreldrar eru farnir til vinnu.

-Gæti orðið til þess að unglingar fari bara seinna að sofa og sofi þá ekki meira.

-Getur valdið því að unglingar nái ekki að sinna heimanámi fyrir íþrótt- og tómstundastarf og það færir þá yfir á kvöldin.

## FORELDRAFÉLAG OG SKÓLARÁÐ LANGHOLTSSKÓLA

Skólaráð og stjórn foreldrafélags Langholtsskóla fagna því að horft sé til mikilvægis svefns fyrir unglinga í grunnskólum borgarinnar og í skipulagi skóla-; íþrótt- og tómstundastarfs.

Ljóst er að tillaga starfshóps um að skólastarf hefjist í fyrsta lagi kl. 8:50 hjá nemendum í 8. - 10. bekk hefur áhrif á skipulag skólastarfs og skóladags fyrir nemendur, starfsfólk og fjölskyldur í skólasamfélagi Langholtsskóla.

**Nokkur áskorun felst í því að hagræða innan skóladagsins þannig að ekki verði um lengingu hans að ræða sem nemur seinkun á skólabyrjun hjá unglिंगum.**

Hugsanlega hefur breytingin í för með sér aukinn kostnað vegna leigu á aðstöðu til íþróttakennslu og mikilvægt að sá kostnaður verði bættur. Þá gæti orðið breyting á skipulagi skóladags yngri nemenda. Skólaráð og stjórn foreldrafélags leggja áherslu á að breytingarnar verði unnar í samstarfi við samstarfsaðila í nærsamfélagi auk nemenda, starfsmanna og foreldra í Langholtsskóla.

---

# Ípróttafélög



# Íþróttafélög

## ÁRMANN KÖRFUKNATTLEIKSDEILD

Mjög gott að unglingar fái meiri svefn. Rannsóknir sem styðja það eru margar. Rétt eins og rannsóknir sem sýna mikilvægi íþróttastarfs. Þetta fer vel saman.

**Það er mikilvægt að skóladagurinn lengist ekki í seinni endann.** Einnig er mikilvægt að börnin hefji skóladag á sama tíma alla daga vikunnar. Það er best að vakna á sama tíma alla daga. Ef fórn á einhverju í skólastarfi vegna þessa er gífurlega mikilvægt að það sé ekki hreyfing. Nú þegar er gengið mikið á hreyfingu barna í skólastarfi með niðurskurði á sundi og íþróttum. Þessi aldur fær oft að vera inni í frímínútum sem veldur því að þau hreyfa sig þá ekkert og það má alls ekki skerða hreyfingu barnanna frekar.

Til þess að íþróttastarf geti gengið þarf að huga að því að árgangar klári skóladaginn samræmt. Þetta þarf að gilda á milli skóla. Sem dæmi má nefna að 8. bekkur sé búinn fyrir á mánudögum og föstudögum, 9. bekkur á þriðjudögum og fimmtudögum og 10. bekkur á miðvikudögum. Þá gætu íþróttafélög haft eina æfingu í viku sem byrjar aðeins fyrir hjá þessum krökkum. Þetta gengur þó ekki nema skólarnir samræmi stundatöfluna sína að einhverju marki.

Vegna aðstöðuleysis í Laugardal er mjög mikilvægt að nýta hverja mínútu í íþróttahúsunum. Það verður að vera skýrt að íþróttafélögin hafi forgang inn í íþróttahúsin.

## KNATTSPYRNUFÉLAGIÐ FRAM

Helstu styrkleikar eru vonandi þeir að unglingarnir okkar fái lengri svefn og mæti hress til vinnu.

Það sem við hjá Fram höfum áhyggjur af er að þetta þýði að æfingar færast seinna á daginn og þar með lengur fram á kvöld hjá þeim elstu. Það er ljóst að skólinn þarf að uppfylla reglur og tímafjölda á viku. Þar af leiðandi lýkur skóla seinna á daginn. Það mun væntanlega þýða að æfingar byrja mögulega seinna á daginn þar sem skólinn þarf að nota íþróttasalinn lengur fram á daginn. Í dag er skólinn að nota íþróttasalina flesta daga til kl. 15:00/15:40, þetta á við t.d. Dalskóla. Síðan hafa frístundaheimilin verið að koma inn og Fram er ekki að fá aðgang að íþróttahúsum skólana fyrr en kl. 16:00. Þetta þýðir að æfingar yngstu barna lýkur ekki fyrr en kl. 17:00/18:00 sem mér finnst ekki boðlegt. Þetta er staðan í dag og ef þetta færast eitthvað lengur inn í daginn þá þýðir þetta enn meiri seinkun og það er það sem við höfum áhyggjur af. Ég held að það góða markmið sem við fórum að vinna eftir fyrir um 10-15 árum að yngstu börnin kláruðu sinn skóla og frístundardag kl. 16:00/16:30 sé að fara út um gluggann. Það að þau yngstu byrji seinna þýðir líka að þau eldri byrja seinna. Það er ekkert svigrúm í íþróttahúsunum því miður, þar er ekkert hægt að hagræða. Það að frístund sé að taka tíma inn í skólahúsunum fyrir sitt starf hefur breytt miklu og orðið til þess að æfingum hjá Fram hefur seinkað sem er ekki góð þróun.

Sem sé, það sem við höfum áhyggjur af eru tíma í íþróttahúsum fyrir æfingar og hvenær íþróttafélögin komist að með æfingar. Mjög mikilvægt að þetta sé skoðað í heild ekki bara í einu húsi þar sem þetta gengur mögulega upp. Það þarf að átta sig á heildaráhrifum í þessu máli.

Mjög mikilvægt að skoða heildaráhrif á nýtingu íþróttamannvirkja og hvaða áhrif þetta hefur á notkun. Eins þarf að skoða það í þessu samhengi að íþróttafélögin hafi forgang umfram frístundarheimilin varðandi notkun í skólaíþróttahúsum eftir skóla. Þetta er bara mjög mikilvægt til að ná samfelli í æfingum og skóla þannig að skóladagur þeirra sem æfa íþróttir lengist ekki um of. Eins og staðan er í dag, ættum við að vera að hugsa um að ná því markmiði aftur að ljúka skóla og æfingum kl. 16:30. Við þurfum að hugsa þennan þátt líka, reyna aftur að ná markmið um samfelldan skóla dag f. börnin.

## VÍKINGUR

Það er löngu vitað að svefninn er okkur gríðarlega mikilvægur. Svefn er undirstaða fyrir svo margt í okkar daglega lífi, svefninn skiptir sköpum fyrir andlega og líkamlega heilsu og þar af leiðandi almenna vellíðan.

**Mínar helstu áhyggjur varðandi tillöguna eru þær að þó svo að lagt sé upp með að seinka deginum án þess að lengja hann í hinn endann þá bara sé ég ekki hvernig sú framkvæmd gangi upp. Miðað við þau samtöl sem ég hef átt við skólastjórnendur er það eitthvað sem gengur ekki upp í praktík.**

Eftir að menntaskólinn styttist í 3 ár hefur það haft gríðarlegar afleiðingar fyrir íþróttafélögin og þá helst varðandi þjálfun og þjálfara. Menntaskólakrakkar hafa ekki tók á vegna stundatöflu og anna að sinna þjálfun yngstu flokkana.

Ég hef áhyggjur af því að þessi breyting geri það að verkum að unglingar í 9-10. bekk muni ekki hafa tók á að sinna þjálfun fyrr en seinna um daginn sem þýðir að til þess að hægt sé að manna þessar æfingar yngstu barnanna séu íþróttafélögin knúinn til að seinka þeim sem hefur síðan keðjuverkandi áhrif. Þetta myndi hafa það í för með sér að ekki sé hægt að tryggja að öll börn í 1-4 bekk séu búin á sínum æfingum í síðasta lagi 17:00, annar hópurinn myndi alltaf teygja sig vel yfir þann tíma.

Ég fagna þessari vegferð að seinka byrjun skóladagsins en ég held að þetta muni hafa töluvert meiri áhrif en stefnt er að í tillögunni. Ekki fyrir nemendur heldur starfsfólk, kennara og almennt íþróttá og tólmstundastarf barna.

---

# **Ađrir ađilar**

# Aðrir aðilar

## STJÓRNANDI SÖNGSKÓLANS Í REYKJAVÍK

Krakkar sofna öllu jafnan seinna en áður fyrr og er því mikill kostur að seinka upphafi skóladags. Þrátt fyrir seinkun á upphafi skóladags, tel ég að það sé ókostur ef á að lengja skóladag þeirra, aftan við daginn, ef af þessum breytingum verður. Kostirnir við að komast fyrr heim til sín og að hafa skóladaginn ekki of langan er miklu meiri en að hafa krakkana lengur yfir daginn.

Ég sé ekki ókosti við þessa tillögu, svo framarlega að skóladagurinn klárast seinna á daginn. Ef það á að vera lending að byrja seinna og klára skóladaginn seinna, þá tel ég betra að halda því óbreyttu. Ég vil undirstrika að það er kostur að byrja seinna fyrir krakka og hætta skóladeginum eins og hann er núna. Með þessu myndi skóladagur krakka styttest og tel ég það mikinn kost.

## EMBÆTTI LANDLÆKNIS

Embætti landlæknis mælir eindregið með tillögunni. Tillagan er vel rökstudd bæði með niðurstöðum úr erlendum rannsóknum en ekki síst með niðurstöðum úr nýlegum íslenskum rannsóknum. Rannsóknargrunnurinn er því sterkur auk þess þar sem kemur skýrt fram í niðurstöðum íslensku rannsóknarinnar að mikil ánægja er hjá nemendum og kennurum með seinkunn skólabyrjunar. Einnig má hrósa fyrir víðtækt samráð og samtal við alla hagaðila.

Frá sjónarhorni embættis landlæknis er ekki að sjá neina ókosti eða vandkvæði við tillöguna svo framarlega að allir hagaðilar komi að umræðunni og lausnir verði fundnar á þeim þáttum sem mögulega geta skapast fyrir aðra hagaðila en skólann s.s. fjölskyldur, íþrótt- og tómstundastarf o.s.frv.

Það væri faglegt að halda áfram rannsóknum í samstarfi við skólana til að geta enn betur rökstutt þessa breytingu þegar fram sækir.

## KENNARASAMBAND ÍSLANDS

Helstu styrkleikar tillögunnar liggur í því að gefinn er gaumur að breytingar á upphafi skólatíma nemenda geti leitt til bættrar líðanar og þar með aukið árangur í námi. Það er lykilatriði í framhaldi vinnunnar við tillöguna, þ.e. að horft sé til þess á hverjum vinnustað að ákvörðunin leiði af sér jákvæða þróun.

Vandkvæðin gætu legið í miðstýrðri ákvörðun sem ekki tekur tillit til ólíkra aðstæðna hvers skóla. Það er algert lykilatriði að sjálfstæð ákvarðanatáka sé leidd á hverjum starfsstað sem hefur þá reifað á meðal allra aðila skólasamfélagsins þær leiðir sem eru í boði og tekið ákvörðun út frá því.

Umrædd tillaga um seinkun á byrjun skóladags ber merki um það að verið er að horfa til þess að þær breytingar geti leitt til jákvæðrar þróunar náms á unglíngastigi. Skólar eru ólíkir, bæði þegar kemur að innra starfi en á sama hátt líka það umhverfi sem skólinn býr við. Skólastjórnendur eru bundnir af lögum um grunnskóla og aðalnámskrá þegar kemur að starfi skólans og þarf öll ákvarðanatáka að horfa til þeirra þátta fyrst og fremst. Ekki er hér lagt mat á þá þætti sem liggja að baki tillögunnar, hvorki á jákvæðan hátt eða neikvæðan. Kennarasamband Íslands leggur áherslu á að hver sem ákvörðunin er innan Skóla- og frístundasviðs sé það áfram á hendi skólastjórnenda hvers skóla og lykilaðila skólasamfélagsins að taka ákvarðanir út frá hagsmunum sínum, byggt á fyrrnefndum lögum og aðalnámskrá.

