

## Senere start av skoledagen = bedre helse og læring?

### REFERANSER:

Yip, T., Wang, Y., Xie, M., Ip, P. S., Fowle, J. & Buckhalt, J. (2022). School Start Times, Sleep, and Youth Outcomes: A Meta-analysis. *Pediatrics*, 149(6):e2021054068. DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2021-054068>

**Lærer elever mer av å få sove litt lenger om morgenen? Studien som dette forskningsnotatet gjengir, konkluderer med at utsatt start av skoledagen kan gi fordeler for ungdommers utvikling, søvn og sinnstemning.**

I puberteten endres ungdommens biologiske døgnrytme slik at de helst vil legge seg senere og stå opp senere enn før og etter puberteten. Samtidig begynner ofte skoledagen i ungdomsskolen og i videregående tidligere enn på barneskolen og i høyere utdanning. Dette fører til en avkortet natt og søvnunderskudd for mange ungdommer. Senere start på skoledagen er ett middel som kan legge til rette for at elever i ungdomsskole og videregående opplæring får den søvnen de trenger, noe som er viktig for ungdommers læring og for deres fysiske og psykiske helse.

### Bakgrunn

Ungdommers søvnbehov og forskyvning av døgnrytmen er veldokumentert og ukontroversiell. Hvor mye skoledagen bør forskyves og hvilke tidsrom på dagen som er optimale for ungdommers læring, vet vi mindre om. Selv om det publiseres stadig mer forskning på temaet, er det fremdeles lite systematisk kunnskap om aspekter som hvilke tidspunkt på dagen ungdom lærer best eller om effekten av en forskyvning av skoledagen er den samme for alle kjønn.

### Formål

Den systematiske kunnskapsoversikten har som mål å finne ut mer om fire aspekter av forskyvning av skoledagen og ungdommers søvn: (1) sammenhenger mellom senere skolestart og fordeler for ungdommers utvikling, (2) hvilke starttidspunkter det ville være gunstigst å skyve på, (3) hvilket tidsrom på dagen som er det optimale starttidspunkt for ungdommers læring og (4) hvorvidt eventuelle sammenhenger påvirkes (modereres) av faktorer (moderatorer) som kjønn, alder, skoletrinn, etnisitet, offentlig/privat skole og demografisk område (by/forstad/bygd).

### Inkluderte studier

Søket etter relevante studier ble gjort i henhold til følgende inkluderingskriterier:

1. Studien undersøkte tidspunkt for start av skoledagen.
2. Studien undersøkte søvn eller andre innvirkninger på ungdommers utvikling.
3. Studien var publisert på engelsk.

Til sammen 28 studier ble inkludert i den systematiske kunnskapsoppsummeringen. Alle var publisert før 2019 og var utført i Asia, Nord-Amerika og Europa.

### Resultat

Analysene viser at senere skolestart hadde positive innvirkninger på ungdommers utvikling, søvnmengde og sinnstemning. De som gagnet mest på en forskyvning av skoledagen, var elever som

begynte mellom 7.30 og 7.50 om morgenen. Et slikt tiltak hadde ikke like stor effekt på elever som begynte skoledagen før 7.30. Elever som begynte skoledagen mellom 8.30 og 8.59 hadde bedre søvnkvalitet enn de som begynte mellom 8.00 og 8.29. De positive effektene av senere start av skoledagen ga større utslag for elever i videregående opplæring enn for elever på ungdomstrinnet. Kunnskapsoversikten hadde ikke nok datagrunnlag til å kunne si noe om eventuelt modererende effekter av demografi, kjønn og etnisitet på resultatet. Videre fikk elever i privatskoler større fordeler i form av økt søvnkvalitet som følge av senere skolestart enn elever i offentlige skoler. Dette har sannsynligvis sammenheng med forskjeller i sosioøkonomisk status, men kunnskapsoversikten kan ikke si noe mer om slike sammenhenger på bakgrunn av det tilgjengelige datagrunnlaget. Elever i Nord-Amerika la seg tidligere som følge av senere skolestart enn elever i Europa, hvilket indikerer kulturelle forskjeller og understreker at senere skolestart ikke nødvendigvis fører til at ungdommen legger seg senere.

### Implikasjoner

Den systematiske kunnskapsoversikten fant positive effekter av senere skolestart på utviklingen til elever i puberteten, men det var kun søvnhygiene som ble påvirket i stor grad. Virkningen på de andre aspektene, var moderate. Videre sier studien ingenting om effekten av senere start av skoledagen på for eksempel kognitive funksjoner, fysisk helse, sosioemosjonell velferd eller adferd.