



## **Strategiskt utvecklingsuppdrag att utreda förskjuten skolstart och skiftgång**

### **Förslag till bildningsnämndens beslut**

1. Bildningsnämnden godkänner redovisningen av det strategiska utvecklingsuppdraget avseende förskjuten skolstart och skiftgång inom de kommunala gymnasieskolorna.
2. Bildningsnämnden överlämnar redovisningen av det strategiska utvecklingsuppdraget till kommunstyrelsen.

### **Ärende**

Kommunfullmäktige gav i budgeten för 2020 bildningsnämnden i samråd med berörda nämnder i uppdrag att utreda möjligheterna till fördröjd skolstart och skiftgång på kommunalt drivna gymnasieskolor.

Utbildnings- och arbetsmarknadsförvaltningen har gjort en utredning i enlighet med nämndens uppdrag. Sammanfattningsvis kan konstateras att det finns begränsad mängd forskning i ämnet kring hur skoldagens förläggning påverkar studieresultat. Det finns heller ingen forskning som är genomförd i en svensk kontext inom svenskt skolväsende. Utifrån rådande forskning kan dock konstateras att det finns ett tydligt samband mellan sömn och möjligheter till inläring. Utifrån detta kan vidare konstateras att hur skoldagen förläggs är endast en av flera faktorer som kan spela roll när det kommer till ungdomars sömnvanor. Elevhälsan är den instans i skolan som har till uppdrag att verka hälsofrämjande och förebyggande. Vi kan se att insatser i syfte att aktivera ungdomar fysiskt under och efter skoltid kan bidra till bättre sömnvanor.

Utbildnings- och arbetsmarknadsförvaltningen lyfter även i svaret fram konsekvenser utifrån schemaläggning och lokaler, personal samt påverkan på andra nämnders verksamheter.

Bildningsnämnden föreslås godkänna utbildnings- och arbetsmarknadsförvaltningens redovisning av det strategiska utvecklingsuppdraget och överlämna denna till kommunstyrelsen.

---

Beslutsunderlag:

Redovisning av strategiskt utvecklingsuppdrag fördröjd skolstart (dec -20).docx

## Bakgrund

Kommunfullmäktige gav i budgeten för 2020 bildningsnämnden i samråd med berörda nämnder i uppdrag att utreda möjligheterna till fördröjd skolstart och skiftgång på kommunalt drivna gymnasieskolor.

I januari 2017 lämnade Centerpartiet, via Christoffer Rosendahl, in en motion om att utreda fördröjd skolstart på morgnarna för gymnasieungdomar i Linköpings kommun. Utbildning- och arbetsmarknadsförvaltningen besvarade motionen i oktober 2017. Motionen avslogs med bakgrund av att huvudmannen ansvarar för att utbildningen på gymnasienivå genomförs i enlighet med bestämmelserna i skollagen. Skollagen reglerar inte skoldagens start och slut utan det är det rektor som enligt 2 kap. 10 § som styr över skolans inre organisation. I gymnasieförordningen 3 kap regleras att läsåret ska förläggas mellan augusti och juni samt att skolarbetet ska förläggas måndag till fredag. I allmänna bestämmelser från SKR regleras bland annat arbetstider och rätten till extra ersättning där det framgår att efter klockan 19.00 har arbetstagaren rätt till ob-tillägg.<sup>1</sup>

Gymnasieskolan har i uppdrag att förbereda eleverna för arbetslivet eller vidare studier, som ett led i detta innehåller alla yrkesutbildningar 15 veckors arbetsplatsförlagt lärande (APL) där elevens schema styrs av arbetsplatsens behov och förutsättningar.

Inför höstterminen 2020 anpassades starttiderna för skoldagen på de kommunala gymnasieskolorna för att minska trängseln i kollektivtrafiken under rusningstrafik, detta gjordes i syfte att minska smittspridningen av coronaviruset. Skoldagen försköts så att ca 50 % av alla elever under hösten börjar 8.30 eller senare. Förändringen har lett till att de flesta eleverna får ett mer komprimerat schema och i de flesta fall slutar eleverna inte senare än 17.00. Förskjutningen av skoldagens start har fungerat väl för de flesta eleverna och i vissa fall ser vi att det gett positiva effekter i att minska trängsel i gemensamma utrymmen inför skoldagens start då eleverna har fler starttider än tidigare. Enstaka elever som är bosatta i glesbygden och som är hänvisade till en restid på morgonen har fått en längre skoldagar än tidigare och framfört det som en försämring.

## Forskning

Kyla L Wahlström har i sin forskning studerat över 9000 elever på åtta High Schools i tre delstater i USA. Studien visade att på de skolor som börjar 8:30 eller senare får 60 % av eleverna minst åtta timmars sömn per natt. Forskarna

---

<sup>1</sup> SKR (2020). *Allmänna bestämmelser 17*

såg att studieresultaten hos elevernas i studien som började 8:30 eller senare presterade bättre i matematik, engelska och naturvetenskap. På sju av åtta skolor som deltog i studien hade skolstarten senarelagts från ca 7:30 till 8:00–8:55. Forskarna såg att de elever som hade en förskjuten skolstart med en timme och startade 8:30 eller senare visade fler positiva resultat än referensgruppen som började innan 8:30.<sup>2</sup>

Jan-Olov Larsson och Hans Smedje skriver i en artikel att sömnbehovet och dygnsrytmen beror på barnets ålder, hur aktivt ett barn varit under dagen, på hälsa och individuella variationer. Hos barn och ungdomar med funktionshinder, ångestsyndrom, autismspektrumtillstånd och ADHD är sömnproblem vanliga. Sömnen är viktig för att koncentrationsförmågan och för att minnesfunktioner ska fungera väl. Sömnbrist kan därför leda till försämrad inlärningsförmåga. Insomning underlättas av hormonet melatonin som utsöndras vid vistelse i mörker. När puberteten närmar sig minskar utsöndringen av melatonin samtidigt som sociala faktorer (internet mm) stimulerar ungdomarna att vara vakna sent vilket riskerar att många ungdomar upplever i morgon- och dagsömnighet. Fysisk aktivitet har en sömngivande effekt, utifrån det kan fysisk aktivitet under dagen gynna goda sömnvanor. Det finns även enstaka studier som visar att det är värdefullt att föräldrar aktivt bidrar med att sätta ramar för sina tonåringars sömn- och vakenhetstider, då detta kan ge bättre sömn- och livskvalitet.<sup>3</sup>

Lotta Nylander skriver i sin artikel att var tredje elev lider av sömnrubbingar och att sömnbrist kan leda till sämre skolresultat. Ungdomar som får för lite sömn kan riskera att få sämre koncentration och sämre sömn kan även öka risken för depression. Det har visat sig att om individen är utsövd så presterar denne i regel bättre på intelligenstest och minnet skärps. Sömnen är en förutsättning för att inläring ska ske. I flera amerikanska studier kan man se att en förskjuten skolstart till klocka halv nio eller nio ger positiva effekter, närvaron ökade och eleverna fick högre betyg i den amerikanska forskningen. Det finns idag ingen likvärdig svensk studie och det har gjorts få uppföljningar på vad som händer på sikt då skolstarten senareläggs. De få uppföljningar som gjorts på de amerikanska studierna visar att ungefär hälften av ungdomar kompenserar genom att vara vakna längre på kvällarna vilket i sin tur kan bidra till att förvärra ungdomars sömnproblem.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> Wahlström, Kyla., Dretzke, B., Gordon, M., Petersson, K., Edwards, K. & Gdula, J. (2014). *Examining the Impact of Later High School Start times on the Health and Academic Performance of High School Students: A Multi-site study*. Center for Applied Research and Educational Improvement. St Paul, MN: University of Minnesota.

<sup>3</sup> Larsson, J. & Smedje, H. (2013). *Ungas sömn ofta en fråga om livsstil men inte alltid*. Läkartidningen 2013:110:CESL

<sup>4</sup> Sömnbrist förstör studierna. Hämtad 200918  
<https://www.forskning.se/2017/09/07/somnbrist-stor-studierna/>

Lotta Nylander skriver i en annan artikel i forskning.se att november månad är den månad då skolelever känner sig mest nedstämda. Detta kan till del bero på att många elever inte får tillräcklig dos av dagsljus. När hjärnan inte får tillräckligt med ljuspulser har den svårt att signalera till kroppen att det är dag och att det är tid att vara aktiv. Skillnaden mellan dagsljus och nattljus blir obetydliga vilket kan leda till att vi blir trötta och håglösa<sup>5</sup>. Om man kan skapa förutsättningar för eleverna att vistas i dagsljus på förmiddagarna kan detta i sin tur bidra till en bättre dygnsrytm för fler elever.

### Lokaler och schema

Skollagen reglerar inte skoldagens start och slut. Enligt gymnasieförordningen har eleverna i gymnasieskolan rätt till ett visst antal undervisningstimmar samt att skolarbetet ska förläggas måndag till fredag, idag finns ingen reglering kring start- och sluttider. Det är redan idag möjligt för rektorer att förlägga undervisning senare vilket också många skolor gör då de flesta elever har en eller flera sovmorgnar per vecka. Om skolan konstaterar att det föreligger ett stort problem med sena ankomster eller trötta elever kan rektor besluta att schemalägga undervisningen senare på morgonen under förutsättning att eleverna får de timmar de har rätt till samt att det fungerar med lokaler och lärare. Bildningsnämnden i egenskap av huvudman ansvarar för att utbildning genomförs i enlighet med bestämmelserna i skollagen, då skollagen inte reglerar skoldagens start och slut är det rektor som enligt 2 kap. 10 § som styr över skoldagens förläggning. Utifrån den forskning som redovisades i motionssvaret 2017 fördes en dialog med rektorer avseende fördröjd skolstart.

Lokalutnyttjandet på flera av våra kommunala gymnasieskolor har idag en mycket hög beläggning. Gymnasieskolorna har en schemaram mellan 8.10–17.00. Under läsåret 2019/20 uppskattade schemaläggarna på de olika skolorna att cirka 30 procent av eleverna hade en senare skolstart än 8.30. Inför höstterminen 2020 anpassades starttiderna för skoldagen på de kommunala gymnasieskolorna för att minska trängseln i kollektivtrafiken under rusningstrafik i syfte att minska smittspridningen av Coronaviruset. Skoldagen försköts så att ca 50 % av alla elever under hösten börjar 8.30 eller senare. Förändringen har lett till att de flesta eleverna får ett mer komprimerat schema och i de flesta fall slutar eleverna inte senare än 17.00. Förskjutningen av skoldagens start har fungerat väl för de flesta eleverna och i vissa fall ser vi att det gett positiva effekter i att minska trängsel i gemensamma utrymmen inför skoldagens start.

Av samtliga elever på de kommunala gymnasieskolorna pendlar dagligen ca 1000 elever (ca 20 %) in från andra kommuner. Erfarenheter av de nuvarande

---

<sup>5</sup> Morgonljus får oss att må bättre, hämtad 201028  
<https://www.forskning.se/2017/10/25/morgonljus-far-oss-att-ma-battre/>

schemaförskjutningarna som gjorts mot bakgrund av covid-19 visar att elever som är bosatta i glesbygden är ofta hänvisade till en buss som är anpassad att vara inne i Linköping ca 8.00 då bussavgångar på landsbygden i sin tur anpassas efter grundskola och gymnasieskola samt arbetstider för vuxna inom arbetslivet. Dessa elever har fått en längre skoldag än tidigare och har framfört detta som en försämring. Skulle förskjuten skolstart införas på de kommunala gymnasieskolorna är det således inte självklart att samtliga gymnasieelever skulle kunna tillgodogöra sig fördelarna, utan att det skulle i stor utsträckning avgöras av var de är bosatta och kommunikationerna till och från skolan.

Att införa skiftgång på de kommunala gymnasieskolorna skulle i första hand få konsekvenser för elevernas valmöjligheter inom gymnasieskolans programfördjupningar och individuella val. För att möjliggöra en komprimering av skoldagen behöver fler elever läsa samma kurser. Om eleverna inte gavs samma valmöjligheter som idag på de kommunala gymnasieskolorna skulle schemat kunna komprimeras i syfte att ge utrymme till två skift. Hälften av elevernas skulle då kunna ha sina lektioner schemalagda mellan cirka 8.00–14.00 och andra skiftet mellan 14.00–20.00. Diskussionen kring skiftgång på de kommunala gymnasieskolorna behöver också ske utifrån hur detta skulle kunna påverka attraktiviteten för skolorna. Dagens breda utbud inom programfördjupningar och individuella valet är inte en självklarhet hos andra huvudmän i Linköping idag. Likaså skulle en förskjutning av skoldagen fram till 20.00 kunna inverka på skolans möjlighet att rekrytera elever och personal. Ytterligare konsekvenser av en förskjuten skoldag skulle kunna innebära ett utökad behov av tillsynstider efter 18.30 på förskolan samt svårigheten för elever att medverka i fritidsaktiviteter både som utövare och unga ledare.

En stor andel av skollokalerna utnyttjas idag efter klockan 17 till fritidsaktiviteter av kultur- och fritidsförvaltningen och andra idrottsföreningar. En konsekvens skulle därför bli att kultur- och fritidsförvaltningen skulle behöva andra lokaler för fritidsaktiviteter under den aktuella tiden eller omvänt att skolan behöver andra lokaler för idrottsundervisning om denna sker efter klockan 17.

En ytterligare senareläggning av schemat skulle kunna medföra en förskjutning av ungdomars fritidsaktiviteter vilket inte kan uteslutas skulle bidra till en förskjutning av ungdomarnas dygnsrytm.

### **Diskussion och sammanfattande slutsatser**

Sammanfattningsvis kan konstateras att det finns begränsad mängd forskning i ämnet kring hur skoldagens förläggning påverkar studieresultat. Det finns heller ingen forskning som är genomförd i en svensk kontext inom svenskt skolväsende. Utifrån rådande forskning kan dock konstateras att det finns ett tydligt samband mellan sömn och möjligheter till inläring. Utifrån detta kan

vidare konstateras att hur skoldagen förläggs är endast en av flera faktorer som kan spela roll när det kommer till ungdomars sömnvanor. Elevhälsan är den instans i skolan som har till uppdrag att verka hälsofrämjande och förebyggande. Insatser i syfte att aktivera ungdomar fysiskt under och efter skoltid kan antas bidra till bättre sömnvanor.

Det finns även en risker att en förskjuten skolstart medför att ungdomar som idag redan är inaktiva förskjuter dygnsrytmen och är vakna längre på kvällarna, vilket i sin tur leder till att skoldagens förskjutning blir verkningslös som ett medel för att öka skolresultat.

### **Ekonomiska konsekvenser**

Utredningen har i sig inte bidragit till några ökade kostnader för utbildning- och arbetsmarknadsförvaltningen. Skulle ett beslut om skiftgång tas skulle detta kunna få flera möjliga ekonomiska konsekvenser. Lokalutnyttjandet skulle kunna bidra till minskade kostnader per elev utifrån att de kommunala gymnasieskolorna skulle utnyttjas mer effektivt. Skiftgång på skolorna skulle kunna få konsekvenser för andra nämnder, exempelvis för kultur- och fritidsförvaltningen som idag använder skollokaler efter skoldagens slut för olika aktiviteter.

En senareläggning av personalens arbetstider skulle vara kostnadsdrivande i form av ökade lönekostnader men även ett ökat behov av förskola efter 18.30.

### **Kommunala mål**

I Allians för Linköpings övergripande mål för mandatperioden 2019-2022 anges följande mål under målområde medborgare:

- Hög kunskap med skolor i framkant

I bildningsnämndens mål för 2020 anges följande:

- Kunskap och kompetens  
*Alla elever får möjlighet att nå maximal kunskap och kompetens*
- Trygghet & inflytande  
*Alla elever känner sig trygga i skolan och upplever att de har inflytande över sin utbildning*
- Likvärdiga förutsättningar  
*Linköpings kommunala verksamheter är attraktiva och erbjuder likvärdiga förutsättningar för alla elever*

### **Jämställdhet**

I den forskning som utredningen hänvisar till lyfts inga skillnader mellan pojkar och flickor upp gällande sömnbehov eller vakenperioder. Vi ser att en

större andel av pojkarna mellan 16-19 år är aktiva inom föreningslivet medan flickor i större utsträckning utövar egenidrottande. På så sätt skulle en förskjutning av skoldagen i ge begränsa fler pojkar än flickors möjlighet till fysisk aktivitet inom föreningslivet.

### **Samråd**

Samråd har skett med kultur och fritid utifrån perspektivet att se hur införande av skiftgång skulle påverka elevernas möjlighet att delta i föreningslivet. Ett beslut om skiftgång skulle även kunna påverka minska föreningslivets möjligheter att ta del av skollocalerna under kvällstid.

### **Information eller förhandling enligt lag (1976:580) om medbestämmande i arbetslivet**

Information enligt 19 § MBL har skett den **XX** november 2020. Ingen förhandling påkallas.

Utbildnings- och  
arbetsmarknadsförvaltningen

Anders Jolby

Åsa Ridne