

Utredning om effekterna av en senare starttid för skoldagen



KAUNIAISTEN KAUPUNKI GRANKULLA STAD

Innehåll

1. Inledning	2
2. Elevernas och studerandenas synpunkter	4
3. Vårdnadshavares synpunkter	9
4. Personalens synpunkter	11
5. Rektorernas synpunkter	12
6. Morgon- och eftermiddagsverksamhet samt skolornas klubbverksamhet	13
7. Fritidsaktörers och föreningars synpunkter	14
8. Mat- och städtjänster	15
9. Idrottstjänster	16
10. Sammanfattning av effekterna	17
11. Slutsatser från utredningen	18

1. Inledning

Denna utredning sammanställer olika intressenters synpunkter och utlåtanden om en möjlig senareläggning av skolstarten i Grankullas skolor. Utredningen har utnyttjat synpunkter från elever och studerande, vårdnadshavare, personal och rektorer samt utlåtanden från kommunens tjänster och från föreningsverksamheter.

Material:

- Enkäter och deltagande metoder för elever och studerande (över 800 svar), vårdnadshavare, personal och ungdomsfullmäktige.
- Diskussionstillfälle med rektorer.
- Uttalanden från kommunens tjänster (mat-, städ- och idrottstjänster).
- Feedback från föreningar och fritidsaktörer.

Centrala områden för granskning:

- Elevers och ungdomars välbefinnande och ork
- Inlärningsresultat och frånvaro
- Personalens arbetstid och arbetsvälbefinnande
- Morgon- och eftermiddagsverksamhet, fritidsaktiviteter
- Lokalanvändning och schemaläggning

Övrigt viktigt att beakta:

- Renovering av Kasavuoren koulukeskus (Kauniaisten peruskoulu årskurserna 7-9 och Kauniaisten lukio): Renoveringen begränsar lokalanvändning och schematider. Därför är en omfattande ändring av skolstarten inte lämplig i alla skolor vid denna tidpunkt.
- Trafikarrangemang (HRT): Kollektivtrafiken är regelbunden och tät, vilket underlättar genomförandet av förändringen utan större problem. Morgontrafik med privatbil bör dock beaktas för att säkerställa elevernas trygghet på skolväg.
- Främjande av en fysiskt aktiv livsstil fogas till lagen om grundläggande utbildning från och med augusti 2026. De uppdaterade läroplansgrunderna publiceras i början av år 2026. Det här innebär att utbildningsanordnarna har ungefär ett halvt år på sig att föra in förändringen i sina lokala läroplaner så att den implementeras i praktiken från och med den 1 augusti 2026. I läroplansgrunderna beskrivs konkret vad målet om en fysiskt aktiv livsstil i lagen om grundläggande utbildning innebär. Det viktigaste är att alla barn och unga får så jämlika möjligheter till fysisk aktivitet som möjligt i sin vardag som en del av verksamhetskulturen inom förskoleundervisningen och den grundläggande utbildningen.

En fysiskt aktiv livsstil kan i praktiken till exempel innebära pausgymnastik eller aktiva undervisningsmetoder, tillvägagångssätt som främjar fysisk aktivitet när eleverna förflyttar sig under skoldagen och fysisk aktivitet under skoldagen, under raster eller inom klubbverksamheten. Institutet för hälsa och välfärd har rekommenderat att skolorna möjliggör en 30 minuters rörelsepaus varje skoldag. Pausen genomförs i enlighet med Skolan i rörelse-programmet så att den möjliggör aktiv rörelse, med målet att öka elevernas dagliga fysiska aktivitet och främja välbefinnande. Skolorna bör beakta de uppdaterade förändringarna i läroplanen som berör fysisk livsstil samt sträva till att förverkliga de nationella rekommendationerna som berör hälsa och välfärd. **Därför bör man i arrangemangen av skoldagen – till exempel när det gäller skolans starttid – inte fatta beslut som minskar pauserna, förkortar lunchrasten eller förlänger skoldagen på ett sätt som försämrar elevernas möjligheter till rörelse, återhämtning och välbefinnande.**

Forskningsöversikt och erfarenheter från andra kommuner

Internationell forskning har undersökt hur senarelagda skolstarttider påverkar ungdomars sömn, vakenhet och välbefinnande.

- I USA har en longitudinell studie följt elevers sömn i skolor som flyttade starttider från cirka kl. 7:30–7:45 till kl. 8:20–8:50. De senarelagda starttiderna ökade elevernas nattliga sömn med i genomsnitt 40–43 minuter utan att läggtiden sköts framåt.
- I Australien visade en experimentell studie att en skolstart flyttad från kl. 8:00 till 8:25 (cirka 25 minuter) ökade elevernas sömn med cirka 29 minuter, minskade trötthet under dagen, förbättrade humöret och minskade koffeinintaget jämfört med ursprungligt schema.
- I USA visade en större longitudinell studie över flera skolor att elevers genomsnittliga sömnmönster förbättrades och dagtrötthet minskade i skolor där starttiderna flyttades 50–65 minuter senare jämfört med kontrollskolor med tidigare start.

Flera publikationer, inklusive systematiska översikter och meta-analyser, visar att senare starttider (t.ex. cirka kl. 8:30–8:59 jämfört med före kl. 8:30) är kopplade till längre sömntid och mindre dagtrötthet hos ungdomar. Effekterna på skolprestationer är inte alltid entydiga, men positiva samband med vakenhet, närvaro i skolan och kognitiv funktion har observerats i flera studier.

I Finland finns ännu ingen omfattande publicerad forskning som direkt jämför olika skolstarttider med vakenhet, sömnbrist eller skolprestationer. Nationella longitudinella studier, som Skolhälsoenkätens datamaterial, visar dock att sömnbrist och trötthet under skoltid är vanligt bland finländska ungdomar och har ökat under de senaste decennierna. Sömnbrist har kopplats till sämre skolprestationer, dagtrötthet och variationer i vakenhet, särskilt under tonåren.

Praktiska erfarenheter av senarelagda starttider har dock samlats även i Finland. I Forssa har grundskoldagen tidigare startat kl. 8:00, men starttiden har flyttats till kl. 9:00, vilket har minskat förseningar och morgonfrånvaro samt förbättrat elevernas vakenhet och koncentration. I Esbo har "Kasvun ja oppimisen lautakunta" hösten 2025 rekommenderat att högstadieskolor startar tidigast kl. 8:30–9:00. Även tidigare har skolornas starttider senarelagts i bland annat Helsingfors och Tammerfors.

Även om finsk empirisk forskning fortfarande är begränsad, stöder internationella longitudinella studier uppfattningen att senare starttider kan öka nattlig sömn, minska dagtrötthet och förbättra elevernas vakenhet samt förutsättningar för lärande. Detta ger en teoretisk grund för att bedöma möjliga fördelar med en senarelagd skolstart även i en finländsk kontext.

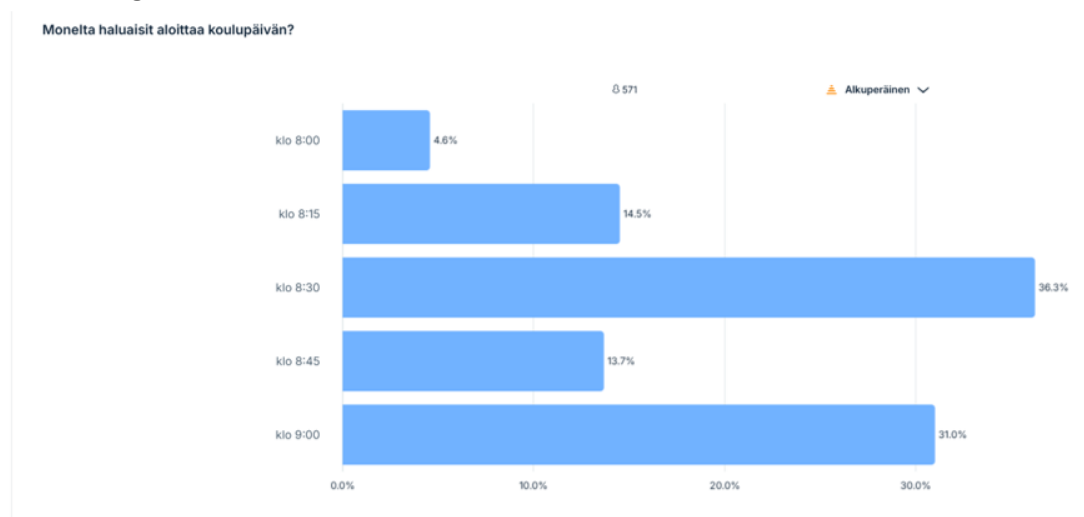
2. Elevernas och studerandenas synpunkter

Alla elever och studerande i Grankulla skolor fick möjlighet att besvara en enkät om skolstarttiden och dela sina åsikter om att senarelägga starttiden som en del av en deltagande lektion under november–december 2025. Svaren samlades in via ett Forms-formulär under lektionen.

Respondenterna delades in i följande grupper för att ta hänsyn till olika ålders behov och vardagsrytm:

- Årskurserna 1–3 (lägre årskurser, yngsta eleverna)
- Årskurserna 4–6 (lägre årskurser, äldre elever)
- Årskurserna 7–9
- Gymnasiet

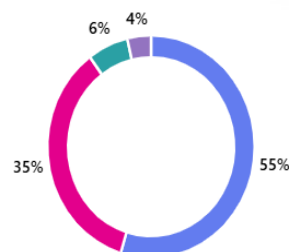
2.1 Skoldagens struktur



Majoriteten av respondenterna (inklusive ungdomsfullmäktige) föredrog starttider kl. 8:30 eller 9:00.

4. Onko sinulla nykyisin riittävästi aikaa syödä rauhassa ruokatunnilla?

• Aina ehdin syödä rauhassa	398
• Useimmiten ehdin, mutta joskus joudun kiirehtimään	256
• Harvoin ehdin syödä rauhassa	46
• En ehdi koskaan syödä rauhassa	27

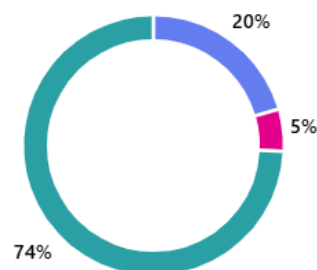


Mat- och rasterna:

- 55 % upplever att det alltid finns tillräckligt med tid att äta i lugn och ro under lunchen, 35 % ibland och 10 % sällan eller aldrig.
- Cirka 74 % upplever att rasterna har lagom längd, 20 % för korta och 5 % för långa.

5. Ovatko koulun välitunnit mielestäsi sopivan pituisia tällä hetkellä?

• Liian lyhyitä	149
• Liian pitkiä	38
• Sopivan pituisia	540



När det gäller skolans raster upplever majoriteten (ca 74 %) att de är lagom långa. En femtedel (20 %) tycker de är för korta, vilket kan indikera behovet av längre raster för vissa årskurser. En mycket liten andel (5 %) upplever att rasterna är för långa, vilket inte är ett generellt problem.

Resultaten visar att de flesta elever kan genomföra måltider och raster väl, men en del upplever tidspress ibland, vilket kan påverka välbefinnande och ork.

2.2 Välbefinnande, ork och sömn

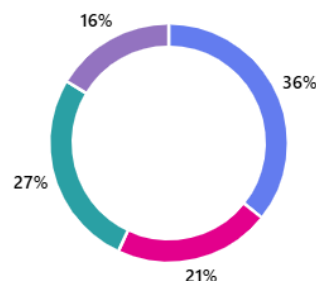
Elevernas och studerandes synpunkter på senare skolstart är delvis positiva och delvis kritiska. Majoriteten bedömde att en senare start skulle öka sömntiden, förbättra alerthet och koncentration samt stödja studiemotivationen, särskilt under morgonlektionerna. Motiven inkluderade sena fritidsaktiviteter, långa skolvägar samt att många upplever trötthet på morgonen, vilket forskningen visar att är kopplat till pubertetsrelaterad förskjuten sömnrhyth.

Samtidigt uttrycker elever oro för att en senare start oundvikligen leder till senare skolslut, vilket kan påverka fritidsaktiviteter, arbete (gymnasieelever), fritid och läsläsning. Flera respondenter bedömde att en allt för sen skoldag skulle försämma helhetsorken, även om morgnarna blir lugnare. En del påpekade också att senare start inte nödvändigtvis ökar sömnen om läggdags skjuts fram.

Det finns en tydlig önskan om en måttlig lösning: högst 15–30 minuters senare start upplevdes av många som acceptabel och möjligen fördelaktig, medan större förändringar delade åsikterna. Från elevernas perspektiv är det centralt att en eventuell förändring stödjer välbefinnandet utan att avsevärt minska tid för fritid, återhämtning eller fritidsaktiviteter.

11. Menisitkö nukkumaan myöhemmin, jos koulupäivä päättyisi myöhemmin?

Kyllä	260
En	154
Joskus, jos on paljon läksyjä tai harrastukset venyvät myöhään	194
En osaa sanoa	119



Vid fråga om hur senare skolstart påverkar läggdags:

- 36 % svarade att de skulle lägga sig senare
- 27 % ibland senare
- 21 % inte senare
- 16 % visste ej

Resultaten speglar individuella skillnader i rutiner och behov.

2.3 Fritidsaktiviteter

Enligt elevernas feedback påverkar en senare start betydligt planeringen av fritid och aktiviteter:

- Årskurserna 1–6: Oro framför allt för eftermiddagsaktiviteter och familjetid. Många nämnde att en längre skoldag kunde hindra deltagande i klubbar och andra aktiviteter.
- Årskurserna 7–9 och gymnasiet: Minskad fritid och träningar som flyttas till kvällstid framhölls tydligt. Läsläsning på kvällen upplevdes också som en risk för sömnrutinen.

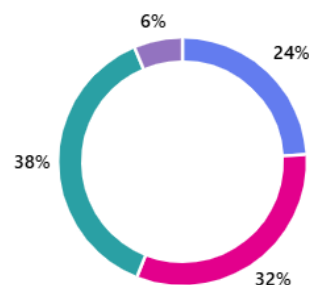
Exempel på kommentarer från elever:

- ”Jag skulle inte hinna på träning, läxorna blir kvällsjobb.”
- ”Morgnarna skulle bli lättare, men eftermiddagen blir stressig.”

Det är viktigt att beakta att fritid och aktiviteter är centrala för ungdomars välbefinnande och sociala utveckling.

8. Ehtisitkö harrastuksiin, jos koulupäivä päättyisi myöhemmin?

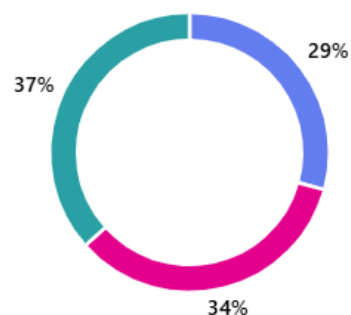
Kyllä	175
En	232
Joskus	274
Minulla ei ole harrastuksia koulupäivän jälkeen.	46



- Majoriteten bedömde att de bara ibland skulle hinna med aktiviteter, vilket tyder på att senare start kan påverka möjligheten individuellt.
- Cirka en fjärdedel bedömde att de skulle hinna normalt, medan en tredjedel ansåg att de inte skulle hinna alls.
- En liten andel (ca 6 %) deltar inte i aktiviteter efter skolan, så deras situation förändras inte.

10. Riittäisikö sinulla aikaa vapaa-aikaan ja perheen kanssa olemiseen, jos koulupäivä päättyisi myöhemmin?

Kyllä	213
Ei	248
Joskus, esimerkiksi jos läksyjä on vähän tai harrastuksia ei ole sinä päivänä	266



Vid fråga om det skulle finnas tid för fritid och familj vid senare skolslut:

- Circa en tredjedel svarade ja
- Lite över en tredjedel svarade ibland
- Resterande ansåg att tid inte skulle räcka

Resultaten visar att senare skolstart kan påverka vissa elevers möjligheter till fritid och familjetid avsevärt.

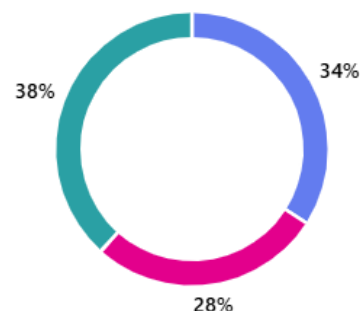
2.4 Skolarbete och läxor

- Yngre elever (årskurserna 1–6): Tid för läxor väckte viss oro, men inte lika starkt som för äldre elever.

- Elever i årskurserna 7–9 och gymnasiet: Redan stor arbetsbörda för läxor framhölls. Senare start kan skjuta läxor till kvällen, öka stress och minska återhämtning.

9. Riittäisikö sinulla aikaa läksyihin, jos koulupäivä päättyisi myöhemmin?

Kyllä	248
Ei	200
Joskus, esimerkiksi jos läksyjä on vähän tai muut menot eivät vie aikaa	279



Vid fråga om tillräcklig tid för läxor vid senare skolslut:

- Ca en tredjedel svarade ja
- Lite över en tredjedel svarade ibland
- Resterande ansåg att tiden inte räcker

Resultaten tyder på att en längre skoldag ibland kan försvåra läxläsning.

2.5 Jämlikhet och individuella skillnader

- Yngsta eleverna (årskurserna 1–3): Vissa upplevde nuvarande rytm som lämplig, förändringar kunde vara svåra eller onödiga.
- Äldre elever: Individuella skillnader framträder tydligt. Exempelvis elever med lång skolväg kan gynnas av senare start, medan andra föredrar nuvarande system.

Jämlikhetsperspektivet understryker att förändring inte påverkar alla lika, och flexibla eller stegvisa lösningar kan jämna ut skillnader.

2.6 Sammanfattning: Barnkonsekvensanalys

Område	Fördelar	Utmaningar / att beakta	Rekommendationer / pilot
Välbefinnande och ork	Ökad sömn, lugnare morgon, bättre alerthet och koncentration, stöd för pubertetsrelaterad sömnrhythm	Senare skolslut kan skjuta läggdags, varierande individuellt	Följ sömn och alerthet, beakta individuella skillnader, särskilt högre årskurserna/gymnasiet

Område	Fördelar	Utmaningar / att beakta	Rekommendationer / pilot
Lärande och skolresultat	Effektivare förmiddag, bättre koncentration och motivation, mindre förseningar	Läxor kan skjutas till kväll, risk för eftermiddagsfrånvaro	Följ upp resultat och frånvaro under pilot
Fritidsaktiviteter	Möjlighet att förlägga vissa aktiviteter på morgonen, minskad eftermiddagspress	Eftermiddagsklubbar kan bli överbelastade, yngsta elever kan kompromissa	Koordinera klubbar och aktiviteter, nyttja morgnar för aktiviteter
Jämlikhet och individuella skillnader	Schemaläggning kan jämna ut skillnader	Långa skolvägar och familjerutiner påverkar	Flexibla starttider, ålders- och skolrelaterade justeringar

3. Vårdnadshavares synpunkter

I vårdnadshavarnas svar framträder två huvudlinjer: stöd för en senare starttid utifrån välbefinnande, sömn och lärande samt oro över eftermiddagens scheman och hur fritidsaktiviteter ska fungera smidigt. En senare starttid ökar nattens sömn, gör morgnarna lugnare och förbättrar vakenhet, humör och koncentration, särskilt för elever i de högre årskurserna och gymnasiet, vilket också stöder tonåringars naturliga sömnrytm och lärande.

Samtidigt väcker det oro att eftermiddagarna kan bli längre, att det blir svårare att delta i fritidsaktiviteter, att läxor förskjuts och att familjernas vardagsrutiner påverkas, särskilt för de yngre grundskoleeleverna. Vårdnadshavarna förespråkar flexibla lösningar: förskjutningar på 15–30 minuter, enstaka senare morgnar, starttider uppdelade efter åldersgrupp eller säsongvisa arrangemang.

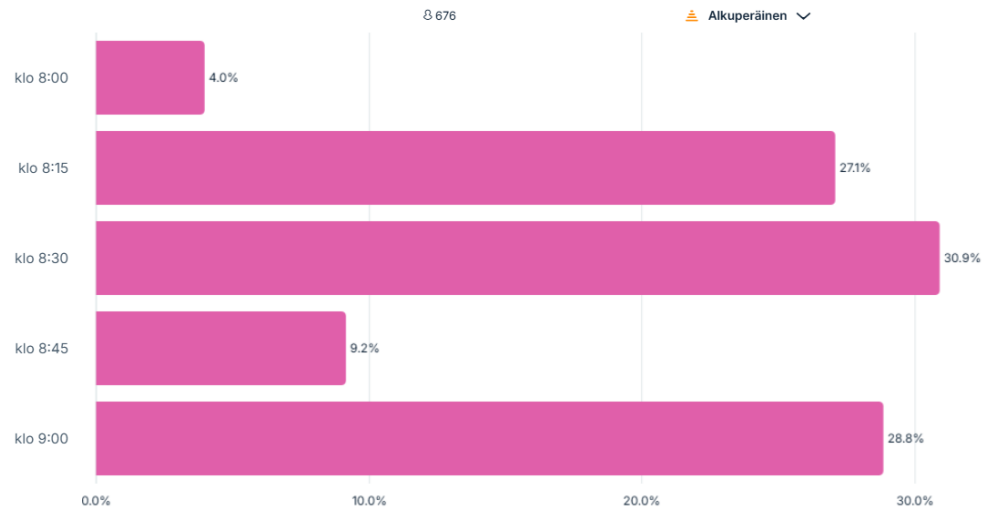
Fördelar:

- Majoriteten bedömer att en senare starttid skulle öka barnens och ungdomarnas sömn, göra morgnarna lugnare och förbättra vakenhet, humör och koncentration.
- Särskilt för de högre årskurserna och de gymnasiestuderande stödjer den biologiska sömnrytmen (den senare rytmen under tonåren) en senare start.
- En senare starttid anses även stödja skolprestationer, uthållighet och förmågan att klara skoldagen.

Utmaningar:

- Oro för att eftermiddagen blir längre, vilket kan försvåra deltagande i fritidsaktiviteter, läxläsning och återhämtning.
- Särskilt ungdomar som är aktivt engagerade i fritidsaktiviteter eller tävlingsidrott kan behöva kompromissa.
- Familjernas vardagsrutiner och föräldrars arbetstider kan begränsa möjligheten att införa senare starttid, särskilt i de lägre årskurserna.

Mihin aikaan toivoisit, että lapsen koulupäivä alkaa?



Vårdnadshavares åsikter om skolstartstiden visar att de mest populära starttiderna är klockan 8:15, 8:30 och 9:00.

4. Personalens synpunkter

Personalen betonar att en senare skolstart påverkar arbetsdagens längd och belastningen på eftermiddagarna. En större förskjutning skulle flytta undervisning och andra arbetsuppgifter till eftermiddagar och kvällar, vilket kan påverka återhämtning, arbetskapacitet och möjligheten att förena arbete och familjeliv. Lärarnas vakenhet är ofta bättre på förmiddagen, och de sista lektionerna på eftermiddagen upplevs pedagogiskt belastande.

En mindre förskjutning, högst cirka 15 minuter, bemöts i huvudsak positivt: den skulle minska morgonstress, stödja vakenhet särskilt under mörka årstider och möjliggöra bättre förberedelser inför undervisningen utan oskäligt långa eftermiddagar. Större förändringar, på 30 minuter eller mer, upplevs i stor utsträckning som problematiska.

Skillnader mellan åldersgrupper syns på så sätt att de högre årskurserna och gymnasiestuderande skulle dra nytta av en senare starttid för vakenhet och koncentration, medan nuvarande starttider för grundskolans yngre elever oftare ses som fungerande. Personalen tar också hänsyn till elevernas fritidsaktiviteter, frånvaro samt strukturella ramar som antalet lektioner, raster, måltidstid och lokalanvändning.

Sammanfattningsvis förhåller sig personalen kritisk till en senare starttid. Endast en måttlig förändring på cirka 15 minuter får bred acceptans och förlänger inte eftermiddagarna avsevärt, och vid bedömning av förändringar bör hänsyn tas till arbetskapacitet, undervisningens kvalitet, elevernas fritidsaktiviteter samt skolans strukturella ramar.

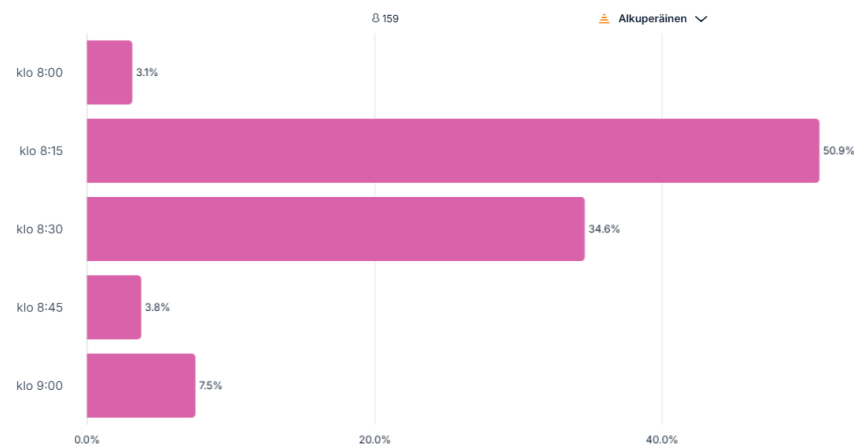
Fördelar:

- En liten (15 min) förskjutning skulle minska morgonstress och stödja elevernas och personalens vakenhet.
- Möjliggör bättre förberedelser inför dagens undervisning.
- Stödjer de högre årskursernas och gymnasiestuderandes vakenhet och koncentration, vilket kan förbättra skolresultaten.

Utmaningar:

- En större förskjutning (30 min eller mer) förlänger eftermiddagarna, vilket kan försämra arbetskapacitet, återhämtning och möjligheten att förena arbete och familjeliv.
- Planering av undervisningen, bedömning, möten och andra arbetsuppgifter ligger redan under eftermiddagarna – förändringar kan öka belastningen.
- De sista lektionerna på eftermiddagen upplevs pedagogiskt belastande.

Mihin aikaan toivoisit, että koulupäivä alkaa?



Bland personalen fick starttiderna klockan 8:15 och 8:30 klart störst stöd.

5. Rektorernas synpunkter

Enligt rektorerna och de biträdande rektorerna kan en senare starttid göra morgnarna lugnare för elever och personal samt effektivisera lärarnas gemensamma planering och organiseringen av stödundervisning. Förändringen kan förbättra elevernas vakenhet och arbetsro, särskilt i de högre årskurserna, och forskningsdata stöder dess positiva effekter på uthållighet och arbetskapacitet.

Utmaningarna rör skoldagens längd, frånvaro från de sista lektionerna, scheman, måltider och lokalanvändning. Scheman för fritids- och URHEA-verksamhet kan kräva särskilda arrangemang, och vid Kasavuoren koulukeskus måste hänsyn tas till de högre årskurserna och gymnasiets olika starttider, pågående renoveringar, lokalbrist och säkerhet. En senare start förskjuter dagens slut, vilket kräver tillräckliga raster, idrottspaus och måltider.

Ingen större påverkan på personalens arbetstider förväntas. Vaktmästares och skolsekreterares arbetstider kan flexibelt anpassas till förändringen.

Särskild uppmärksamhet bör ägnas åt de äldre elevernas uthållighet, skoldagens längd, säkerheten under skolresan samt tillgången till morgonparkering. Sammanfattningsvis menar rektorerna att en senare start kan ge pedagogiska och välbefinnandemässiga fördelar, men praktiska arrangemang, frånvaro, lokalanvändning och fritidsscheman kräver noggrann planering.

Fördelar:

- Lugna morgnar för elever och personal
- Morgonpass för gemensam planering (samplaneringstid) kan utnyttjas mer effektivt
- Stödundervisning kan ordnas på morgonen
- Elevernas vakenhet och arbetsro förbättras, särskilt i årskurserna 7-9
- En senare start kan stödja skolresultat och minska förseningar

Utmaningar:

- Frånvaro från de sista lektionerna
- Samordning av scheman och måltider
- Lokalanvändning (URHEA-verksamhet, fritidsaktiviteter)
- Hänsyn till årskurserna 7-9 och gymnasiets olika starttider
- Familjers vardag och tillgång till morgonverksamhet
- Skoldagens längd och elevernas uthållighet
- Ekonomiska och personalrelaterade resursfrågor

6. Morgon- och eftermiddagsverksamhet samt skolornas klubbverksamhet

I nuläget kan grundskoleelever delta i morgonverksamheten från kl. 7.30 fram till lektionernas början. Eftermiddagsverksamhet erbjuds från lektionernas slut fram till kl. 17.00.

Fördelar:

- En senare skolstart påverkar inte morgonverksamheten nämnvärt, eftersom elever redan delvis är på plats fram till kl. 9.00.
- Möjliggör att morgonklubbar kan ordnas före skoldagens början, särskilt för de yngre eleverna (årskurserna 1–2).
- Underlättar planeringen av lokal- och personalresurser när en del av verksamheten kan flyttas till morgonen.
- Klubbverksamhet kan ordnas även på morgonen, vilket gör det lättare att få tillgång till lokaler, eftersom idrottsutrymmen på eftermiddagen främst används för undervisning.
- Morgonklubbar kan rikta sig särskilt till elever i årskurserna 1–4, och eftermiddagsklubbar till de äldre eleverna (årskurserna 3–9).

- Urhea-verksamheten och andra morgonträningar kan dra nytta av en senare skolstart, eftersom eleverna får möjlighet till längre nattsömn och bättre återhämtning.

Utmaningar:

- Utvidgning och eventuell omorganisering av morgonverksamheten kräver noggrann planering och resurser.
- Det är inte möjligt att flytta all verksamhet till morgonen på grund av begränsade lokaler och ledare.
- En senare skolstart kan göra det svårare för de yngsta eleverna att delta i tidiga eftermiddagsklubbar.
- Tillgången till lokaler är begränsad, vilket kan leda till sämre tider för vissa grupper.
- Variationer i skolans start- och sluttider mellan olika grupper kan skapa väntetider och utmaningar i samordningen av verksamheten.
- Urhea-verksamheten och föreningarnas träningar kan bli svårare att schemalägga på eftermiddagar och kvällar, eftersom det redan nu är utmanande att få plats för alla nödvändiga träningar.

7. Fritidsaktörers och föreningars synpunkter

En senare skolstart erbjuder vissa möjligheter för bättre återhämtning och morgonaktiviteter, men innebär också betydande utmaningar för föreningarnas schemaläggning och tillgång till lokaler. För att undvika negativa effekter på barnens deltagande krävs noggrann planering och samarbete mellan skolor och fritidsaktörer.

Fördelar:

- En senare skolstart kan ge elever möjlighet till längre nattsömn och bättre återhämtning, vilket särskilt gynnar äldre elever och gymnasieelever.
- Morgonträningar och aktiviteter, såsom Urhea-verksamheten, kan lättare organiseras när skoldagen börjar senare.
- För vissa föreningar kan en senare start underlätta planeringen av morgonaktiviteter och ge bättre tillgång till lokaler på morgonen, då eftermiddagar och kvällar ofta är fullbokade.

Utmaningar:

- Många föreningar upplever redan nu utmaningar med att få tillräckligt med träningstider på eftermiddagar och kvällar. En senare skolstart kan förvärra detta problem, särskilt för mindre verksamheter som har sämre tillgång till tider.
- För de yngsta eleverna kan det bli svårare att hinna till tidiga eftermiddagsträningar, vilket kan minska deltagandet och leda till att vissa barn slutar med sin hobby eller byter till en annan förening med bättre tider.
- Variationer i skolans start- och sluttider mellan olika grupper kan skapa väntetider och utmaningar i samordningen av fritidsaktiviteter.
- Föreningarna har begränsade möjligheter att vara flexibla med sina tider, särskilt när det gäller populära idrottsanläggningar där tiderna redan är hårt konkurrensutsatta.

8. Mat- och städtjänster

Det bedöms att en senare skolstart inte skulle ha några betydande negativa effekter på mat- och städtjänsternas verksamhet. Vad gäller matservicen förväntas lunchtiderna inte förskjutas nämnvärt, och eventuella små förändringar i transporttider kan planeras i samarbete med kommuntekniken. Personalens arbetstider förväntas inte ändras i någon större omfattning.

Det är avgörande att den tid som avsatts för måltider bibehålls minst på nuvarande nivå och att tidsförändringen inte förkortar denna tid. Ur städtjänsternas perspektiv ses förändringen huvudsakligen som positiv: en senare starttid möjliggör en jämnare fördelning av städarbetet mellan morgon- och kvällsskift och minskar tidsbristen vid morgonstädningen. Förändringen kräver inga ytterligare resurser, utan stöder en effektivare användning av befintliga resurser. Eventuella utmaningar, såsom samordning av lokalernas kvälls- och helgbruk med städningen, kan lösas med noggrann planering.

Fördelar:

- En senare start påverkar inte mat- och städtjänsternas verksamhet i någon större utsträckning.
- Lunchtiderna förblir sannolikt som i nuläget, och eventuella små förändringar i transporter kan planeras.
- Tiden avsatt för måltider bibehålls minst på nuvarande nivå.
- En senare start möjliggör en jämnare fördelning av städarbetet mellan morgon- och kvällsskift, vilket minskar tidsbristen utan extra resurser.

Utmaningar:

- Samordning av lokalernas kvälls- och helgbruk med städningen kan kräva noggrannare planering.

9. Idrottstjänster

Enligt idrottstjänsternas expertis skulle en senarelagd starttid för skoldagen inte nödvändigtvis lösa elevernas trötthets- och koncentrationsproblem, eftersom vissa elever kan välja att gå och lägga sig senare. Elevernas välmående påverkas mer effektivt av livsstilsfaktorer, såsom ökad fysisk aktivitet, minskad skärmtid och en hälsosammare kost, vilket också stöds av forskningsresultat.

Fördelar:

Vissa elever kan individuellt dra nytta av en senare starttid när det gäller vakenhet och ork.

Utmaningar:

- **Kvällsanvändning och kapacitet:** Om skoldagen förlängs skjuts idrottshallarnas kvällsanvändning fram, vilket begränsar föreningarnas träningsmöjligheter. Kapacitetsbristen är redan betydande och möjligheten att tillgodose föreningarnas tillväxt är begränsad. Avvecklingen av Kasavuoren koulukeskus gymnastiksal sommaren 2026 förvärrar situationen.
- **Nuvarande användning:** Idrottshallarna är redan fullbokade mellan kl. 16–22, med mycket begränsad flexibilitet.
- **Senare träningstider:** Senare träningspass är särskilt utmanande för yngre deltagare och föreningar med tidsbegränsningar. Vuxengrupper upplever redan nu att passen ligger för sent, vilket påverkar sömn och arbetsförmåga.
- **Avtal:** Träningstider beviljas i mars 2026 för våren 2027. Eventuella förändringar påverkar existerande avtal och kräver förhandlingar.
- **Ekonomiska konsekvenser:** Förändringen kan medföra intäktsbortfall för idrottstjänster och ökade kostnader, bland annat för fler kvällspass och högre energiförbrukning.
- **Brist på alternativa lokaler:** Föreningarnas krav på träningslokaler begränsar möjligheterna att flytta verksamheten till andra platser utan ökade kostnader eller att gå utanför kommunen.
- **Bredare välmåendepåverkan:** Avvecklingen av Kasavuoren koulukeskus idrottshallar innebär sannolikt minskad motion för vuxna, då barn prioriteras vid bokningar. Senare träningstider kan minska träningsmängden och påverka välmåendet på bred front.
- **Fritidsverksamhet och lokalanvändning:** Fritidsverksamheten i lågklasserna slutar kl. 17, men föreningar önskar använda lokaler redan kl. 16. Det är viktigt att säkerställa den faktiska tillgängligheten för att maximera kapaciteten.
- **Barnens ork och tillgänglighet:** Senare tider kan påverka barnens ork och tillgång till fritidsaktiviteter negativt. Transportarrangemang kan behöva ses över, och det finns risk att aktiva barn lägger sig ännu senare.

10. Sammanfattning av effekterna

Intressenternas synpunkter och material stödjer en måttlig förskjutning av skolstarten. En förskjutning på högst 15–30 minuter upplevs som acceptabel och gynnsam i de flesta grupper, särskilt för de högre årskurserna och gymnasiet. Samtidigt identifieras effekter på eftermiddagens längd, fritidsaktiviteter och familjeliv, varför förändringen rekommenderas att införas stegvis och med uppföljning.

Påverkansområde	Fördelar	Utmaningar / risker	Att beakta
Elevernas välmående och uthållighet	- Ökar nattens sömnmängd, lugnare morgon - Bättre vakenhet och koncentration, särskilt på morgonen - Stöder studiemotivation	- Sen skolavslutning kan minska total uthållighet - Vissa elever kan gå och lägga sig senare, vilket inte nödvändigtvis ökar sömnen	- Individuella skillnader: yngre elever gynnas på annat sätt än högklasseslever/gymnasiesrtuderande - Måttlig förskjutning (15–30 min) upplevs som acceptabel
Studieresultat och frånvaro	- Effektivare morgon, bättre koncentration	- Sena lektioner kan öka frånvaro på eftermiddagen - Läxor kan skjutas till kvällstid	- Uppföljning i pilot: studieresultat, frånvaro och tillräcklig återhämtning
Personalens arbetstid och uthållighet	- Liten förskjutning minskar morgonstress - Möjliggör planering och förberedelse på morgonen	- Större förskjutning ökar kvälls- och eftermiddagstryck - Bedömning, möten och övrigt arbete skjuts till senare tid	- Ta hänsyn till arbetsvälmående och undervisningens kvalitet - Måttlig förändring möjliggör smidigare rytm
Morgon- och eftermiddagsverksamhet, fritidsaktiviteter	- Möjliggör morgonklubbar - Träningar på morgonen kan minska eftermiddagstryck	- Tillgång på lokaler och ungdomars uthållighet kan begränsa sena träningar - Minskad tid för fritidsaktiviteter	- Samarbete med föreningar och idrottstjänster - Flexibilitet i scheman och lokalutnyttjande
Idrottstjänster		- Förskjutning av kvällspass försvårar träning för de yngsta och vuxna grupper - Lokalbrist, särskilt med Kasavuoren koulukeskus hallarnas borttagning - Brist på alternativa lokaler och möjliga extra kostnader - Påverkan på befintliga avtal och energikostnader	- Lokalernas användning och bokningssystem - Ekonomiska effekter och resursers tillräcklighet - Stöd för välmående och barns uthållighet

Påverkansområde	Fördelar	Utmaningar / risker	Att beakta
Mat- och städtjänster	- Lunchtider kan sannolikt bibehållas - Jämnare fördelning av städarbete	- Samordning av lokalernas användning och städning kräver planering	- Inga ytterligare resurser behövs, scheman kan anpassas till befintliga resurser
Lokalanvändning och schemasporrande	- Möjliggör effektivare morgonanvändning - Underlättar för högklassernas och gymnasiets schemasporrande	- Eftermiddagssammanträffar kan hindra URHEA-verksamhet och klubbar	- Beakta skol- och åldersspecifika schemasporrande
Ekonomiska effekter	- Inga betydande extra kostnader vid måttlig förändring	- Eventuella extra kostnader för personal, städning och tillsyn vid större förändringar	- Följ kostnader och resursanvändning i pilot

11. Slutsatser från utredningen

En måttlig förändring (+15–30 minuter) bedöms vara acceptabel och gynnsam, särskilt för eleverna i årskurserna 7-9 och gymnasiestuderande.

- **Fördelar:** ökad nattsömn, förbättrad vakenhet och morgonlärande.
- **Utmaningar:** eftermiddagstider, fritidsaktiviteter, läxor och personalens arbetstid.

Fokusområden för fortsatt arbete:

- Bedöm i vilken tidsram och omfattning en eventuell pilot kan genomföras.
- Ta hänsyn till pågående läroplansändringar och andra förändringsprocesser.
- Undersök skolornas förutsättningar (t.ex. renoveringar, lokalbegränsningar).

Exempel på förändring av schematider:

	Nuläge	Förändring +15 min	Förändring +30 min
Grundläggande utbildning årskurs 7–9 , Grundskolan i Grankulla	8.15–14.30 / 15.00	8.30–14.45 / 15.15	8.45–15.00 / 15.30
Grundläggande utbildning årskurs 7–9 , Kauniaisten peruskoulu	8.15–14.15 / 14.30 / 15.50	8.30–14.30 / 14.45 / 16.05	8.45–14.45 / 15.00 / 16.20
Kauniaisten lukio	8.30–16.00	8.45–16.15	9.00–16.30
Gymnasiet Grankulla samskola	8.15–16.00 / 16.15	8.30–16.15 / 16.30	8.45–16.30 / 16.45