

Mer information:

planerare Henna Turunen, tfn 050 382 6265

undervisningschef Agneta Eklund, tfn 050 308 6262

fornamn.efternamn@grankulla.fi

Bakgrund

I en fullmäktigemotion av fullmäktigeledamot Juha Pesonen (17.3.2025) föreslås att Grankulla stads bildnings- och välfärdssektor utreder möjligheten att senarelägga och förenhetliga skolornas starttider. Som motivering lyfts fram forskningsresultat och praktiska erfarenheter, som visar att en senare start kan förbättra elevernas vakenhet, koncentrationsförmåga och arbetsro samt minska förseningar och frånvaro. Särskilt tonåringars naturligt senare dygnsrytm stödjer en senarelagd skolstart.

I motionen föreslogs att utredningen skulle behandla behoven och möjligheterna för de lägre årskurserna 1–6, de högre årskurserna 7–9 och gymnasiet separat.

Vid behandlingen av motionen i utskotten (KASKOV 20.08.2025 § 45, SUFU 27.08.2025 § 37) beslutades att starta en utredning som bedömer konsekvenserna av en förändring utifrån ett helhetsperspektiv, där intressenter hörs och olika alternativs genomförbarhet, fördelar och utmaningar utvärderas. Målet är att hitta en lösning som stöder elevernas välbefinnande, undervisningens kvalitet och vardagens smidighet i Grankulla.

Nuvarande situation i Grankulla

Årskurserna 1–6

- I Grundskolan i Grankulla börjar första lektionen kl. 8:10 och sista lektionen slutar senast kl. 15:00.
- I Kauniaisten peruskoulu börjar första lektionen kl. 8:15 och sista lektionen slutar senast kl. 15:00.

Årskurserna 7–9

- I Grundskolan i Grankulla börjar första lektionen kl. 8:15 och sista lektionen slutar senast kl. 14:30 eller 15:00 beroende på veckodag.
- I Kauniaisten peruskoulu börjar första lektionen kl. 8:15 och sista lektionen slutar senast kl. 14:15, 14:30 eller 15:50 beroende på veckodag.

Gymnasier

- I Kauniaisten lukio börjar första lektionen kl. 8:30 och sista lektionen slutar senast kl. 16:00.
- I Gymnasiet Grankulla samskola börjar första lektionen kl. 8:15 och sista lektionen slutar senast kl. 16:00 eller 16:15.

Årskurserna 7–9 i Grankulla är samlokaliserade med gymnasiet i samma byggnad, vilket kräver särskild uppmärksamhet på samordning av scheman och lokalanvändning. Dessutom har skolorna delvis gemensamma lärare.

Morgonverksamheten börjar kl. 7:30 och eftermiddagsverksamheten pågår till kl. 17:00.

Genomförande av utredningen

I utredningen (som **bilaga**) hördes ett brett spektrum av intressenter: elever, vårdnadshavare, personal, rektorer, ungdomsfullmäktige, stadens städ-, renhållnings- och idrottstjänster samt föreningar och fritidsaktörer. Bedömningen tog hänsyn till effekter på bland annat välbefinnande, skolprestationer, undervisningsarrangemang, fritidsaktiviteter, lokalanvändning och strukturella ramar.

I utredningen kartlades internationell och nationell forskning om effekterna av senare skolstart på ungdomars sömn, vakenhet och välmående. Internationell forskning visar konsekvent att senare skolstarter ökar nattens sömnmängd, minskar dagtrötthet och förbättrar elevernas vakenhet. Finländsk forskning är fortfarande begränsad, eftersom skolornas starttider länge har varit relativt enhetliga och större förändringar sällan genomförts. Förutom forskningslitteraturen granskades även kommunala erfarenheter: i Forssa har senarelagda starttider observerats förbättra elevernas vakenhet och minska förseningar, och liknande förändringar har tidigare genomförts även i bl.a. Helsingfors, Tammerfors och Esbo.

Centrala iakttagelser

Enligt utredningen stödjer majoriteten av intressenterna en måttlig (15–30 min) förskjutning av skolstarten, särskilt för årskurserna 7–9.

- *Elever och studerande*: Den mest populära starttiden var kl. 8:30 (36 %), nästan lika många föredrog kl. 9:00 (31 %), medan tidigare starttider kl. 8–8:15 fick klart mindre stöd.
- *Vårdnadshavare*: 31 % föredrog kl. 8:30, 28 % kl. 9:00 och cirka 27 % fortsatt kl. 8:15.
- *Personal*: Majoriteten (över 50 %) föredrog kl. 8:15, omkring 30 % såg kl. 8:30 som ett alternativ, och kl. 9:00 fick mindre stöd.

Baserat på svaren bedöms en senare start främja ungdomars sömn, vakenhet och lärande. Å andra sidan kan den förlänga eftermiddagarna och påverka fritidsaktiviteter och familjeliv. Personal och vårdnadshavare är försiktiga med större förändringar, men en måttlig förskjutning på 15–30 minuter upplevs generellt som acceptabel. Därför kan förändringen genomföras utan betydande störningar, förutsatt att lokalanvändning och schemaplanering beaktas.

Ramar och förutsättningar att beakta

Renoveringen av Kasavuoren koulukeskus (Kauniaisten peruskoulu årskurserna 7–9 och Kauniaisten lukio) begränsar användningen av lokaler och medför undantagsarrangemang, vilket försvårar planeringen av scheman och skolvardagens tider. Placering av grupper, förflyttningar och gemensam användning av lokaler kräver mer samordning än vanligt, vilket innebär att en omfattande förändring av starttiderna inte nödvändigtvis är möjlig på alla årskurser och i alla skolor under renoveringen.

Utredningen har också granskat kollektivtrafikens tidtabeller och biltrafik. En måttlig förändring på högst 15–30 minuter påverkar inte skolresornas

tillgänglighet, säkerhet eller smidighet, eftersom kollektivtrafiken går regelbundet även vid senare skolstart.

Främjande av en fysiskt aktiv livsstil införs i grundskolelagen från augusti 2026, med nya läroplansgrunder som publiceras i början av 2026. Skolorna har då cirka ett halvår på sig att integrera detta i de lokala läroplanerna. Målet är att alla barn och unga ska få jämlika möjligheter till fysisk aktivitet i vardagen som en del av verksamhetskulturen. I praktiken kan detta innebära pausgymnastik, aktiva undervisningsmetoder, fysisk aktivitet under raster och i klubbverksamheten. Institutet för hälsa och välfärd rekommenderar 30 minuters daglig rörelsepaus enligt Skolan i rörelse-programmet, med syfte att öka elevernas dagliga aktivitet och främja välbefinnande. Skolorna ska säkerställa att senare skolstart inte minskar pauser, lunchtid eller påverkar skoldagens sluttid negativt.

Dessutom påpekar idrottstjänsterna och föreningarna att en senare start kan försvåra schemaläggning av kvälls- och fritidsaktiviteter, eftersom grupperna för både yngre och vuxna redan har fullbokade tider. För att barns deltagande i hobbyverksamheten inte ska äventyras krävs noggrann planering och samarbete mellan skolor och fritidsaktörer.

Slutsatser och rekommendationer för fortsatt arbete

Grankulla stads bildnings- och välfärdssektor har utrett effekterna av en senare start på skoldagen och bedömer, utifrån utredningen, att en senarelagd start kan ha positiva effekter på elevernas och de gymnasiestuderandes välmående och skolgång. En senare starttid stödjer särskilt tonåringars biologiska sömnrhyth, ökar nattsömnen och förbättrar vakenhet, koncentration och lärande.

Bildnings- och välfärdssektorn kommer att bedöma inom vilken tidsram och omfattning en eventuell pilot med senare starttider kan genomföras. Bedömningen tar hänsyn till pågående läroplansändringar och andra förändringsprocesser för att säkerställa en realistisk tidsplan. Dessutom beaktas skolornas förutsättningar, såsom renoveringar och lokalbegränsningar.

Exempel på hur ändringar i starttiden påverkar skolans början och slut:

	Nuläge	Förändring +15 min	Förändring +30 min
Grundläggande utbildning årskurserna 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 årskurserna 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

Svenska utskottet för fostran och utbildning antecknar utredningen för kännedom.

Beslut:

Bilagor:

Utredning om effekterna av en senare starttid för skoldagen