Skudt mødetid er et tiltag som støttes af flere store organisationer som blandt andet: American Medical Association, American Academy of Pediatrics, American Academy of sleep.

Senere mødetid vil særligt komme teenagerne til gavn de er særligt klemt mellem biologi og kultur. Mens en voksen udløser hormonet melatonin (et signal om det er tid til at sove) omkring klokken 22.00 og vil opleve, at søvnigheden indtræffer en halv times tid senere, udløser en teenagehjerne først melatonin omkring midnat. Det betyder, at teenageren biologisk set tidligst er klar til at sove omkring klokken 00.30. Det gør det rigtig svært at få sovet ni timer når man skal møde i skole kl 8.

**Positive effekter forbundet med senere mødetid**

Forskning viser at senere mødetid er forbundet med positive effekter, som mere søvn, mindre træthed, bedre præstation. 1,2 Mindre fravær2 Flere rapporterer mere motivation og færre rapporterer at de er i dårligt humør2,3 Det er lidt forskelligt hvad der rapporteres i forhold til karakterer. 4,5 Samlende kan man sige at karaktererne enten er uændrede eller bedre. De bliver ikke forværret.

Færre biluheld. Blandt andet viser et studie at der skete en reduktion af biluheld hos de 18-årige på 16 % i et bestemt county hvor skolestarten blev skudt, mens der skete en stigning på næsten 8 % i staten. 6

**Bekymringer med senere mødetid**

De unge går ikke senere i seng bare fordi de kan stå senere op. Studier viser at sengetiden ikke rykker. Blandt andet viser et studie blandt 18.000 high school studerende i Minneapolis ændrede det ikke på sengetiden at skolestarten blev rykket fra 7:15 til 8:40 til gengæld sov eleverne længere og fik i gennemsnit en times søvn mere.4,7

Lærerne får ikke nødvendigvis længere dage, men kan bruge morgenen til planlægning.

Det vil ikke påvirke forældrenes arbejdstider da de unge som oftest vil kunne transportere sig selv til og fra skole.

Der er mindre tid om eftermiddagen hvor de unge er alene.

1. Wolfson, A. R., Spaulding, N. L., Dandrow, C., & Baroni, E. M. (2007). Middle school start times: the importance of a good night's sleep for young adolescents. *Behav Sleep Med, 5*(3), 194-209. doi:10.1080/15402000701263809; Epstein, R., Chillag, N., & Lavie, P. (1998). Starting times of school: effects on daytime functioning of fifth-grade children in Israel. *Sleep, 21*(3), 250-256. doi:10.1093/sleep/21.3.250; Lufi, D., Tzischinsky, O., & Hadar, S. (2011). Delaying school starting time by one hour: some effects on attention levels in adolescents. *J Clin Sleep Med, 7*(2), 137-143. ; Dexter, D., Bijwadia, J., Schilling, D., & Applebaugh, G. (2003). Sleep, sleepiness and school start times: a preliminary study. *WMJ, 102*(1), 44-46. ; ZW, H., D, C., MB, O. M., & EB, O. M. (2008). Sleep patterns of high school students before and after delayed school start time. *J Sleep Disord Res, 31*(suppl: A75-A75).

2. Boergers, J., Gable, C. J., & Owens, J. A. (2014). Later school start time is associated with improved sleep and daytime functioning in adolescents. *J Dev Behav Pediatr, 35*(1), 11-17. doi:10.1097/DBP.0000000000000018

3. Owens, J. A., Belon, K., & Moss, P. (2010). Impact of delaying school start time on adolescent sleep, mood, and behavior. *Arch Pediatr Adolesc Med, 164*(7), 608-614. doi:10.1001/archpediatrics.2010.96

4. K., W. (2002;). Changing times: findings from the first longitudinal study of later high school start times. . *NASSP Bull, 286*(633), 3–21

5. P., H. (2011). When the bell tolls: the effects of school starting times on academic achievement. . *Educ Finance Policy., 6*(4), 1–22 ; Cortes KE, Bricker J, & C., R. (2010). The role of specific subjects in education production functions: Evidence from morning classes in Chicago public high schools. . *The BE Journal of Economic Analysis & Policy, 12*(1).

6. Danner, F., & Phillips, B. (2008). Adolescent sleep, school start times, and teen motor vehicle crashes. *J Clin Sleep Med, 4*(6), 533-535.

7. K, W. (2002). Accommodating the sleep patterns of adolescents within current educational structures: an uncharted path. In C. M (Ed.), *Adolescent Sleep Patterns: Biological, Social, and Psychological Influen- ces* (pp. 72–197). New York, NY, and Cambridge, England: Cambridge University Press.