

Utred fördröjd skolstart på morgnarna för gymnasieungdomar i Linköpings kommun

Under puberteten ökar sömnbehovet till nio timmar per natt samtidigt som den biologiska klockan förskjuts med upp till tre timmar. Sömn är en av förklaringarna till tonårstidens påfrestningar. Det är inte så konstigt. Sömn påverkar humöret, minnet och hälsan.

Effekten av mer sömn är mätbar redan vid en halvtimmes senarelagd skolstart. En skolstart vid 08:30 gör att 60 procent får åtta timmars sömn. Sover ungdomar åtta timmar så påverkar det både närvaro och betygen. För varje extra minut sjunker även risken för depression, missbruk och problem med hälsan.

Mot detta står att även lärarna skulle få sin dag förskjuten och att ungdomarna behöver rustas för ett arbetsliv där de börjar dagen tidigt. Behovet av sömn sjunker efter puberteten och en förskjutning av dagen för lärarna skulle vara hanterbar.

Den svenska skolan har under det senaste decenniet dragits med sjunkande resultat för pojkar. Det är just pojkar som drabbas hårdast av att sova för lite. En fördröjd skolstart påverkar skolresultaten positivt. Hela samhället kämpar samtidigt med att höja folkhälsan. Det här är den enskilt billigaste åtgärden med störst effekt.

Jag föreslår därför:

- Att frågan om fördröjd skolstart för elever vid de kommunalt drivna gymnasieskolorna i Linköpings kommun utreds, och där det aktuella forskningsläget inom området utgör bakgrund för utredningen.



Christoffer Rosendahl
Ledamot, Bildningsnämnden