



Genomför försök med senarelagd skolstarttid på morgonen

Många tonåringar sover för lite. Det finns olika skäl till det, men en viktig faktor är att kroppens dygnsrytm delvis ser annorlunda ut för tonåringar än för vuxna. Det finns alltså biologiska faktorer som gör att tonåringar har en senarelagd sömnfas, och som bidrar till att man under puberteten är mindre trött på kvällen och behöver sova längre på morgonen.

Sömnbrist kan leda till en rad negativa effekter, både på kort och på lång sikt: försämrad koncentrations- och inlärningsförmåga, nedsatt minne, humörsvängningar, ökad skolfrånvaro, sämre skolprestationer, sämre självkänsla och ökad risk för depression och ångest.

En senarelagd skolstart på morgonen kan ta hänsyn till tonåringars förskjutna dygnsrytm och ge bättre förutsättningar för att få tillräckligt med sömn. Vetenskapliga studier av senarelagd skolstart pekar på att detta verkar kunna bidra till såväl ökad sovtid som bättre sömnkvalitet. Redan kortare förskjutningar av skolstarten, från en halvtimme senarelagd starttid, kan ha positiva effekter.

Förutom ökad och förbättrad sömn har man i forskning sett positiva effekter på bland annat skolnärvaro, koncentrationsförmåga, skolresultat, studiero i klassrummet, förekomst av depression, minskat koffeininlag och vissa psykosociala utfall. I förhållande till andra insatser för att exempelvis förbättra skolresultat och öka närvaro är senarelagd starttid en mycket kostnadseffektiv åtgärd – som dessutom kan fungera skyddande mot psykisk ohälsa.

Vänsterpartiet yrkar:

Att Umeå kommun utreder former och tillskapar förutsättningar för en tidsbegränsad försöksperiod med senarelagd tid för skolstart på morgonen för elever på kommunalt högstadium och gymnasieskola där det finns intresse.

Att Umeå kommun undersöker möjligheterna till ett samarbete med Umeå universitet, eller någon annan forskningshuvudman, för att undersöka och utvärdera effekterna av detta försök.

Liv Zetterberg
Tobias Holmbom
Daniell Anderson
Vänsterpartiet