

## Motion till riksdagen 2020/21:2733

av **Annika Hirvonen Falk (MP)**

# Sovmorgon till fler

---

## Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att anpassa skoldagars starttid för bättre hälsa och kunskapsresultat och tillkännager detta för regeringen.

## Motivering

Allt fler studier visar att tonåringar mår bättre och presterar bättre om skoldagen förskjuts och därmed startar och slutar senare.

Till betydande del beror det på att vi förutom våra individuella variationer också har olika dygnsrytm i olika åldrar. Tonåringar behöver i snitt mer sömn än vuxna och sovmorgon snarare än att somna tidigare. Kulturella skäl kan förstås förstärka detta, men det är också ett biologiskt faktum.

Många tonåringar behöver sova minst nio timmar, barn ännu mer. Det finns mycket att göra för att minska den utbredda sömnbristen i alla åldrar, men vi kommer inte ifrån att skoldagars starttid är extra dåligt anpassade till tonåringars biologiska behov. Vi skolpolitiker har ett ansvar att agera utifrån denna forskning. Vi behöver fler och större praktiska test, samt överväga hur vi bäst balanserar de olika aspekter som en senare skoldagsstart för alla eller vissa skulle medföra.

Skoltiderna beslutas inte av riksdagen, men riksdagen bör uppmana regeringen att genom sin styrning verka för kunskapspridning, test och uppföljning av olika sätt att anpassa skoldagen efter vad som bäst passar för att våra elever ska få bästa möjliga förutsättningar att prestera i skolan och må bra. Nu under coronapandemin har skolor uppmanats att anpassa sina starttider utifrån målsättningen att minska smittspridningen i kollektivtrafiken i rusning. Det kan finnas särskilt intressanta erfarenheter och slutsatser att dra och bygga vidare på efter pandemin.

Förändringar av start- och sluttiden på skoldagen för att bättre passa barn och ungas dygnsrytm och sömnbehov har potential att på ett kostnadseffektivt sätt ge barn och unga bättre möjligheter att må bra och lära sig mer i skolan.

*Annika Hirvonen Falk (MP)*