SVERIGES RIKSDAG

Motion till riksdagen 2026/27:2730

av Jacob Risberg och Ajda Asgari (båda MP)

Låt ungarna få sova

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att ge Skolverket i uppdrag att göra en kunskapsöversikt över de senaste forskningsrönen till hur en flexiblare och möjligen senarelagd tid för skoldagen påverkar elevernas inlärningsförmåga och välbefinnande och tillkännager detta för regeringen.

Motivering

En studie från Karolinska institutet (Sömnbrist kopplad till depression och suicidtankar) visar att biologiska förändringar under tonåren leder till en förskjuten dygnsrytm. Tonåringar i skolåldern får svårare att somna tidigt. Utöver dessa biologiska förändringar leder sociala faktorer, som aktiviteter och träningar, bland unga till att man lägger sig senare. När skolan börjar tidigt på morgonen behöver barn och unga gå upp tidigare och i och med att de flesta somnar sent på kvällen får många inte ihop sin minimisömn. Barn i låg- och mellanstadieåldern behöver minst 9–11 timmars sömn per natt och som tonåring bör man sova 8–10 timmar (i puberteten kan vissa dessutom behöva ännu mer sömn). Flera undersökningar visar dock att skolbarn i alla åldrar sover för lite. Det här kan leda till många negativa konsekvenser, som att barn och unga kan få svårare att kontrollera sina känslor, agera mer impulsivt, få sämre minne och svårare att koncentrera sig, samt en sämre inlärningsförmåga. Detta kan i sin tur leda till sämre studieresultat och ökad psykisk ohälsa.

Om man skulle förskjuta skoltiden så att den matchar elevernas dygnsrytm, och börjar skoldagen tidigast 09.00, skulle man ge elever ökade möjligheter att få tillräckligt med sömn och komma utvilade till skolan. Elever skulle må bättre, lära sig bättre, och få bättre förutsättningar för framtiden. Även om en förskjuten skoldag skulle kunna leda till mindre fritid efter skolan är det viktigt att komma ihåg att tillräckligt med sömn leder till en mer effektiv inlärning under skoltid, vilket i sin tur leder till att man behöver lägga mindre tid hemma på att ta igen.

Jacob Risberg (MP)

Ajda Asgari (MP)