

Huddingeförslag

Ärendenummer	240826142629LU0938
Inskickat	2024-08-26 14:39
Publicerad från och med	2024-08-27
Publicerad till och med	2024-11-24

Huddingeförslag

Ärendenummer	240826142629LU0938
Inskickat	2024-08-26 14:39
Publicerad från och med	2024-08-27
Publicerad till och med	2024-11-24
Antal röster	130

Uppgifter

	Ja
Rubrik som sammanfattar förslag	Utred senare skolstart för Huddinges elever
Personnummer	[REDACTED]
Förnamn	Gunilla
Efternamn	Kinn Blom
Adress	[REDACTED]
Postnummer	[REDACTED]
Ort	Huddinge
Telefon	[REDACTED]
E-post	[REDACTED]
Ålder	[REDACTED]
Kön	Kvinna
Bostadsområde	Stuvsta

Beskrivning av förslag

”Jättekört att låta barn börja klockan 8 på måndagar” – så lød en rubrik i Svenska Dagbladet häromåret i en artikel om barns och ungdomars sömnbehov och skolornas tider, som väckte mitt intresse för aktuell sömnforskning.

Citatet kom från sömnforskaren John Axelsson vid Karolinska institutet och Stressforskningsinstitutet, som uttalade sig om vikten av större flexibilitet vid schemaläggning.

Han är en av många sömnforskare som påtalat att internationell forskning visar att skolan borde börja vid 9-tiden eller senare, snarare än klockan 8 (som tycks vara regel i Huddinges skolor). Särskilt på måndagar, efter helgens förändrade dygnsrytm, men även andra vardagar.

De positiva resultaten av en senare skolstart är enligt forskarna många, som:

- mindre stressig start på dagen för barn, ungdomar och deras föräldrar, och piggare, lugnare och mindre stressade elever – men även:
- bättre betyg
- färre trafikolyckor
- ökad medellivslängd
- minskad risk för depression
- minskad risk för självmord
- minskad risk för övervikt

ADRESS
Huddinge kommun
Kommunalvägen 28
141 85 Huddinge

ORGANISATIONSNR
212000-0068

TELEFON
08-535 300 00

E-POST OCH WEBB
huddinge@huddinge.se
www.huddinge.se

Huddingeförslag

Ärendenummer	240826142629LU0938
Inskickat	2024-08-26 14:39
Publicerad från och med	2024-08-27

- minskad brottslighet (det är nämligen oftast timmarna efter skolan på eftermiddagarna som barn och unga dras in i kriminalitet)

För barn med autism, ADHD eller andra neuropsykiatriska störningar är det viktigt med bättre sömn – men i många fall kan ADHD vara feldiagnosticerad, eftersom symptomen ofta beror på sömnstörningar.

Den stora vinsten med sovmorgnar finns dock hos tonåringar. Under puberteten förskjuts deras biologiska klocka 1–3 timmar framåt, så att de är mer kvällspigga än tidigare (och sällan har fått sova klart, när klockan ringer för att de ska hinna till en lektion klockan 8). Det räcker alltså inte att bara säga till tonåringarna att lägga sig tidigare och/eller att använda skärmar mindre (även om sådan information också är viktig).

Svenska skolor tycks ha varit sena med att anamma sömnforskningens resultat, men det har också varit ont om svensk forskning. I Borås och Vaxholm pågår dock nu fältstudier, ledda av Malin Jakobsson vid Hälsohögskolan i Jönköping. På Engelbrektsskolan i Borås säger högstadierektorn Bosse Leskinen: ”Skolan ska ju vila på vetenskaplig grund. Så där kände vi att okej, där har vi belägg för att testa det här. Forskningen visar att eleverna mår bättre och har ökad närvaro. (---) Forskningen visar att när du går in i puberteten så ställer den biologiska klockan om sig. Då behöver du sova lite längre på morgonen.”

Erfarenheter från Kunskapsskolan i Örebro där högstadieskolstarten varit klockan halv tio i flera år – sedan rektorn inspirerats av amerikanska studier – visar att de allra flesta är positiva, med piggare och mer studiemotiverade elever.

Forskaren Gergö Hadlaczky på Nationellt Centrum för suicidforskning som undersökt Stockholmsungdomars sovvvanor rekommenderar även han en timmes senare skolstart, vilket även han anser skulle ge en lång rad positiva effekter.

De tidiga morgontimmarna (t ex klockan 8–9) kan för de mindre barnens del fyllas med utökat morgonfritidsverksamhet (kostnaden kompenseras av motsvarande kortare fritidstid på eftermiddagen) eller extra undervisning/hemspråk, i de fall det behövs – och för lärarnas del av mer tid för planering. Skolledarna får stuva om lite i schemat.

Det finns naturligtvis praktiska skäl som talar mot att gå över generellt till senare skoldagar. I USA har exempelvis skolbussförarnas fackförbund protesterat, och det blir mindre tid för fritidsaktiviteter tidigt på eftermiddagen.

Om det säger Matthew Walker: ”... [dessa omständigheter] duger inte som ursäkt för den som försöker klamra sig fast vid en föråldrad, direkt skadlig modell, inte när forskning och statistik så entydigt förespråkar någonting annat. Om skolans mål är att utbilda våra barn och unga, och att göra det utan att sätta deras liv på spel, då sviker vi just nu våra barn på det mest flagranta sätt genom att tvinga dem till skolan för tidigt.”

Samt:

”Om vi inte förändrar det här låter vi en ond cirkel fortsätta, i vilken varje ny generation med barn famlar sig fram genom skolåren i ett halvt komaartat tillstånd, kroniskt sömnberövade i årtal, handikappade i sin intellektuella och fysiska mognad

Huddingeförslag

Ärendenummer	240826142629LU0938
Inskickat	2024-08-26 14:39
Publicerad från och med	2024-08-27
Beskriv ditt förslag	och utan en chans att nå sin egentliga potential.”

Jag föreslår alltså att: Huddinge kommun ger utbildningsförvaltningen i uppgift att snarast utreda vad den internationella och svenska sömnforskningen säger, och att hämta in erfarenheter från de svenska skolor som redan provat senare skolstart – och att undersöka hur dessa resultat skulle kunna appliceras på skolorna i kommunen.

Gunilla Kinn Blom

Mer läsning:

Tidningsartiklar och radioinslag:

- Forskaren John Axelsson: ”Jättekorkat att låta barn börja klockan 8 på måndagar”, se bilaga eller: Svenska Dagbladet 15 september 2022 (<https://www.svd.se/a/7d9zdw/somnforskare-jattekorkat-lata-barn-borja-kl-8-pa-mandagar>)
- Om Gergö Hadlaczkys forskning: <https://www.dagenssamhalle.se/samhalle-och-valfard/skola/forskare-senare-skolstart-kan-minska-risk-for-depression> och ”En timme senare skolstart kan minska risk för depression” <https://sverigesradio.se/artikel/forskare-senare-skolstart-kan-minska-trotthet-och-depression-publicerat/sant-2024-01-02>
- Om Torbjörn Åkerstedts ”Sovmorgon kan gynna studierna”, SvD 2015-08-21 (se bilaga)
- ”Sovmorgon rekommenderas för elever”, TT 2016-06-15 (<https://www.svd.se/a/abbdL/sovmorgon-rekommenderas-for-elever>)
- Pedagogen Ilans Teke och andra forskare: <https://www.hemtrevligt.se/icakuriren/artiklar/kropp-sjal/20170928/forskare-darfor-borde-vi-infora-sovmorgon-i-skolan> Publicerad 2017-09-28
- Om skolan i Örebro <https://www.vilarare.se/nyheter/arbetstid/skolan-dar-eleverna-far-sovmorgon-publicerad-2021-10-22> och <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/orebro/skolan-med-sovmorgon-varje-dag>
- Om skolan i Borås: <https://www.aftonbladet.se/nyheter/a/yElkAJ/har-far-hogstadiееleverna-sovmorgon-varje-dag-publicerad-2024-08-26>
- Om skolan i Vaxholm: <https://sverigesradio.se/artikel/har-far-eleverna-sovmorgon-varje-dag-kanner-sig-mer-utvilad-sant-2024-08-26>
- Boken ”Sömnigåtan; den nya forskningen om sömn och drömmar” (2019) av Matthew Walker, Ordfront (se utdrag i bifogade bilder, och/eller: https://www.svd.se/a/EonbaG/sovmorgon-i-skolan-fick-resultaten-att-blomstra?fbclid=IwY2xjawE5L9lleHRuA2FlbQIxMAABHR0k3EZXXkh7TWfNpYaCH6vBpgY929mAKkB-VsrKDC4Pu6wzF8AFH8g0OA_aem_EDToM7BiWh9QjluD-

ADRESS
Huddinge kommun
Kommunalvägen 28
141 85 Huddinge

ORGANISATIONSNR
212000-0068

TELEFON
08-535 300 00

E-POST OCH WEBB
huddinge@huddinge.se
www.huddinge.se

Huddingeförslag

Ärendenummer	240826142629LU0938
Inskickat	2024-08-26 14:39
Publicerad från och med	2024-08-27

Senarelagda skolmorgnar är utan tvekan, högst bokstavigt, det enda intelligenta alternativet. YKRhA)

Fler citat ur "Sömnigåtan":
"Det står helt klart att en trött, undersövd hjärna är föga mer än ett läckande såll med usel förmåga att ta emot och effektivt behålla det man försöker lära den. Att hålla fast vid alltför tidiga skolmorgnar är att uppsåtligt handikappa våra barn och beslå dem med utdragen, partiell amnesi. Att tvinga unga hjärnor att vakna för tidigt på morgonen är ett säkert sätt att se till så att de inte lär sig så mycket som de kan. Vi håller på att skapa en generation av missgynnade barn som lever förlamade av sömnunderskott. Senarelagda skolmorgnar är utan tvekan, högst bokstavigt, det enda intelligenta alternativet."

"Forskning har för övrigt också visat att förlängd sovtid genom senarelagda skoldagar på ett underbart sätt höjer närvaron i skolan, minskar uppförandeproblem och psykologiska problem och minskar bruket av alkohol och narkotika. En bra sak med senarelagda skolmorgnar är att skoldagen slutar senare. Och slutar skoldagen senare så krymper den väl dokumenterade "farliga luckan" mellan tre och sex, efter att skolan slutat och innan föräldrarna kommit hem. Denna tid har visat sig vara en kritisk period, då många tonåringar lätt dras in i brottslighet eller får upp intresset för alkohol och droger. Senare skolstarter krymper luckan och minskar de negativa följderna av ungdomarnas lediga eftermiddagar, därmed också de samhällskostnader som hänger samman med det (en besparing som mer än väl torde väga upp de omkostnader som kan uppstå då man går över till senare skoldagar)."

SvD 2010-01-03 "Sömn avgörande för hälsan".png; SvD 2015-08-21 "Sovmorgon kan gynna studierna".png; SvD 2018-08-13 Matthew Walker Sömnigåtanutdrag del 1.png; SvD 2018-08-13 Matthew Walker Sömnigåtanutdrag del 2.png; SvD 2018-08-13 Matthew Walker Sömnigåtanutdrag del 3.png; SvD 2022-09-15 "Forskare- 'Jätteforkat att låta barn börja 8 på måndagar'", del 1.png; SvD 2022-09-15 "Forskare- 'Jätteforkat att låta barn börja 8 på måndagar'", del 2.png

Bifoga eventuella filer

Antal kommentarer:	2
Namn	Kommentar
Peter Solstedt	Mycket bra förslag, det är 2024, läs forskningsrapporter och vakna! (2024-11-13 10:10:32)
Karin Margareta Öberg	Bra förslag! Det är många år sedan man läste om att sömnforskare framförde fördelar med senare skolstart. Hoppas något kan hända nu! (2024-11-20 21:36:31)

ADRESS
Huddinge kommun
Kommunalvägen 28
141 85 Huddinge

ORGANISATIONSNR
212000-0068

TELEFON
08-535 300 00

E-POST OCH WEBB
huddinge@huddinge.se
www.huddinge.se