

53

Stockholms
stad

Kommunfullmäktige

Motion

STOCKHOLMS STAD Kommunstyrelsen Registraturet	
Ink.	2015 -08- 2 1
Dnr:	106-1283/2015
Till:	RIV

Motion om sovmorgon för Stockholms elever

Forskning visar att under puberteten ökar sömnbehovet hos människor till nio timmar per natt, samtidigt som den biologiska insomningstiden förflyttas två till tre timmar framåt. Det innebär att många ungdomar drabbas av kronisk sömnbrist när de ska delta i undervisningen från klockan 08 i skolan.

Är man utvilad och pigg så ökar koncentrationsförmågan och som ett resultat av det är inlärningsförmågan bättre. Så, om vi vill att Stockholms elever ska vara alerta är det märkligt att vi tvingar upp pubertala elever alldeles för tidigt om morgnarna för att gå till skolan.

Det finns en djupt rotad uppfattning om att det är bra för karaktären att gå upp tidigt på morgonen. Men för många av oss är det väldigt svårt – och det gäller särskilt för elever i tonåren.

Studier från Minnesota där 9000 gymnasieelever deltog visade att en uppskjuten skolstart från 07:50 till 08:40 ökade elevernas närvaro och de fick bättre betyg. I England pågår projekt med mer än hundra högstadieskolor med skolstart kl. 10. I Sverige och Stockholm finns frågan inte ens på agendan.

Många elever reser med kollektivtrafiken till skolan. Det är förstås bra för miljön och oftast det smidigaste sättet att resa. Men betyder samtidigt att de behöver trängas med andra pendlare under den hårt belastade rusningstiden. En framskjuten skolstart skulle även innebära att eleverna kan färdas i lågtrafik istället för i högtrafik. På så sätt effektiviseras användningen av bussar och tunnelbana i staden vilket gör att det blir mindre trångt i kollektivtrafiken under rusningstimmarna.

Stockholms skolor har många utmaningar och en timmes sovmorgon är inte lösningen på allt, men även de små ändringarna är steg på vägen till en skola i världsklass.

Om syftet med skolgången är att barn ska lära sig, och inlärningsförmågan visar sig vara bättre om eleverna får en extra timmes sömn varje morgon – ja, då anser vi att det är ett grepp som Stockholms skolor borde införa.

Vi föreslår kommunfullmäktige därför besluta

att uppdra åt utbildningsnämnden att genomföra ett stadsövergripande arbete för en senare skolstart i Stockholms skolor.

Stockholm den 19 augusti 2015


Karin Ernlund (C)