© Niclas Fohlin · niclasfohlin.se/stodundervisning/faktatextsamtal-i-grupp

Klockan i tonåren

Väckarklockan ringer, det är mörkt ute och första lektionen börjar om en timme. Kroppen känns tung, och tankarna går trögt. Forskare har undersökt varför tonåringar ofta har det så, och vad som händer när skolan ändrar sina tider. Är tonåringar trötta på morgonen för att de är lata, och vad händer när skolan börjar senare?

SIFFRAN

46 procent

av 8 449 elever i årskurs 7–9 i Stockholms län sov mindre än åtta timmar på skoldagar åren 2016 till 2018.

1 För lite sömn

Problemet är att många tonåringar sover mindre än de behöver på skoldagar. I sina råd från 2026 rekommenderar Folkhälsomyndigheten 8 till 10 timmars sömn per natt för den som är mellan 13 och 17 år. Enligt myndigheten gör god sömn det lättare att koncentrera sig och att hantera känslor.

Hur många som sover för lite har forskare mätt med en **enkät** i Stockholms län. Den besvarades åren 2016 till 2018 av 8 449 högstadieelever på 116 skolor. Nästan hälften av eleverna, 46 procent, sov mindre än åtta timmar på skoldagar, och 18 procent sov mindre än sju timmar. Åtta timmar är den nedre gränsen i Folkhälsomyndighetens råd, så de här eleverna sov mindre än vad myndigheten rekommenderar för deras ålder. På helgerna sov eleverna längre. Sömnen var alltså kortast just de dagar då eleverna skulle till skolan.

ORD I TEXTEN

enkät
frågor som många människor svarar på

2 Klockan går senare

Att sömnen blir för kort beror delvis på kroppens inre klocka. Den inre klockan är kroppens eget sätt att följa dygnet, och den gör att du blir sömnig på kvällen och pigg på morgonen. När det blir kväll släpper hjärnan ut melatonin, ett **hormon** som gör dig sömnig.

ORD I TEXTEN

hormon
ett ämne kroppen gör, som påverkar andra organ

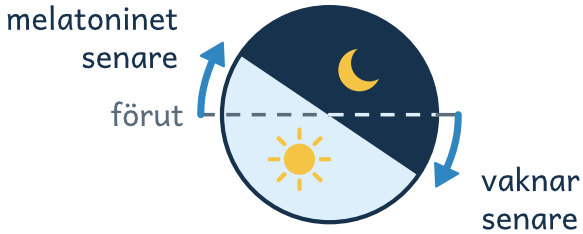
© Niclas Fohlin · niclasfohlin.se/stodundervisning/faktatextsamtal-i-grupp

Ibland sägs det att tonåringar är trötta på morgonen för att de är lata. Det stämmer dåligt med det forskarna har mätt. I tonåren släpper hjärnan ut melatonin senare på kvällen, och det som väcker hjärnan kommer igång senare på morgonen. Melatoninet finns också kvar längre in på morgonen. Hos många tonåringar ligger sömnen därför senare.

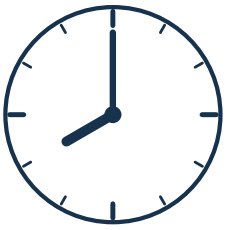
Skolans klocka följer däremot inte med när kroppens klocka går senare, och skolan börjar lika tidigt som förut. Då blir natten kort för den som inte kan somna tidigare.

2

Kroppens klocka i tonåren



Skolans klocka



8.00
som förut

■ Två klockor. Kroppens klocka går senare i tonåren, men skolans klocka går som förut. Siffran är avsnittets nummer.

3 Senare skolstart

En lösning är att låta skolan börja senare, så att skolans klocka kommer närmare kroppens. Det har prövats i Seattle i USA. Där började skolorna i studien klockan 7.50 på morgonen, och från läsåret 2016/17 började de i stället klockan 8.45. Starten flyttades alltså nästan en timme. En amerikansk förening för sömnmedicin rekommenderade 2017 att högstadier och gymnasier börjar klockan 8.30 eller senare, och Seattles nya tid var senare än så.

Forskare följde elever på två av skolorna för att se vad som hände. Det var inte självklart att eleverna skulle sova mer. De kunde i stället lägga sig senare och vakna lika trötta som förut.

I Sverige är det rektorn som bestämmer när skoldagen börjar. Enligt Karolinska institutet anser experter att elever från årskurs 7 helst inte bör börja före klockan 9.

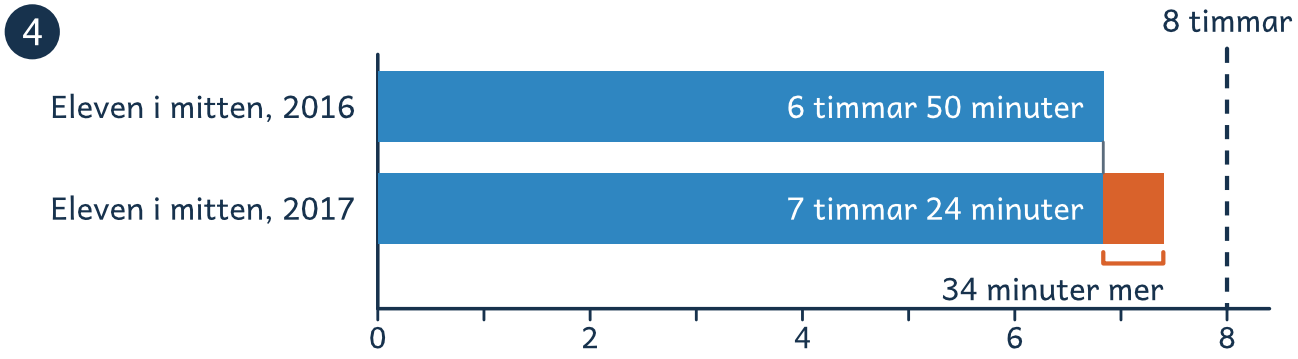
© Niclas Fohlin · niclasfohlin.se/stodundervisning/faktatextsamtal-i-grupp

Lösningen är alltså något som skolan kan ändra för alla elever på en gång.

4 Resultatet i Seattle

Resultatet var att eleverna sov längre. Eleverna i studien bar ett armband som mätte sömnen i två veckor, en grupp våren före ändringen och en annan våren efter. Om alla eleverna ställer sig på en rad efter hur länge de sov, är eleven i mitten den som står mitt i raden. Våren 2016 sov eleven i mitten 6 timmar och 50 minuter, och våren 2017 sov eleven i mitten 7 timmar och 24 minuter. Det är 34 minuter mer, men fortfarande mindre än åtta timmar.

Eleverna vaknade senare men somnade inte märkbart senare, och de var mindre sömniga än förut. Betygen i biologi blev också högre, men forskarna skriver själva att det är svårt att säga om den längre sömnen var orsaken till det. På den ena skolan var eleverna mer sällan sena eller frånvarande på första lektionen. På den andra syntes ingen skillnad.



■ Sömnen i Seattle. Staplarna visar sömnen för eleven i mitten före och efter ändringen. Den streckade linjen visar åtta timmar.

FÖRDJUPNING

Det en studie kan visa

Seattlestudien visar att eleverna sov längre efter ändringen. Forskarna mätte sömnen med armband hos 94 elever våren 2016 och 84 elever våren 2017, men det var olika elever de två åren. Det fanns dessutom ingen grupp att jämföra med, alltså elever som hade kvar den gamla tiden. Utan en sådan grupp går det inte att veta

FAKTA

Seattle före och efter

Skolstart

7.50 före, 8.45 efter

© Niclas Fohlin · niclasfohlin.se/stodundervisning/faktatextsamtal-i-grupp

säkert vad skillnaden berodde på, eftersom något annat också kan ha skilt de två åren åt.

Enkäten i Stockholms län är ett annat slags studie. Den är stor, med 8 449 elever, men varje elev svarade en enda gång. Då kan den visa att två saker hänger ihop, som sömnen och hur eleverna mår. Den kan däremot inte visa vilken av sakerna som orsakar den andra, och det skriver forskarna bakom enkäten själva.

Nu prövas en senare start också i Sverige. Sedan läsåret 2025/26 börjar utvalda klasser på tre gymnasieskolor i Stockholms län tidigast klockan 9, och de jämförs med klasser som har sina vanliga scheman. Där finns alltså en grupp att jämföra med, men svaret är inte klart än. Seattlestudien mätte en förändring utan grupp att jämföra med: den visar vad som hände, men inte säkert varför.

Sömn för eleven i mitten
6 timmar 50 minuter före, 7 timmar 24 minuter efter

Skillnad
34 minuter mer sömn

Sömnighet
lägre efter än före

Mätningen
två veckor våren 2016 och två veckor våren 2017

Visste du att …

93 av 100 elever i enkäten i Stockholms län skulle vakna medan kroppen fortfarande var inställd på natt, om skolan började klockan 8. Vilken tid börjar din första lektion?

Läs mer

→ UMO skriver för unga mellan 13 och 25 år om sömn och varför den behövs. umo.se

→ Folkhälsomyndigheten berättar hur mycket barn och unga behöver sova. folkhalsomyndigheten.se

→ 1177 förklarar vad hormoner är, och hur melatoninet gör dig sömnig. 1177.se