

---

**Fra:** Magnus Holm-Simonsen <holmsimonsen.magnus@gmail.com>  
**Sendt:** 20. april 2023 17:03  
**Til:** Postmottak KD  
**Emne:** Søvnplager i ungdomskolen

Kjære Tonja Brenna.

Nå er det på tide å gjøre noe! Vi ungdommer har levd gjennom urettferdighet og skadelige praksiser i alt for mange år. Dette problemet er så stort og så elementært at den eneste måten at vi kan få gjøre noe som helst er å kontakte deg direkte. Skoledagene på ungdomsskolen starter alt for tidlig, og jeg vil sannsynliggjøre det med empirisk forskning.

I følge [betterhealth.vic.gov.au](https://betterhealth.vic.gov.au), [kidshealth.org](https://kidshealth.org), [nationwidechildrens.org](https://nationwidechildrens.org), [ncbi.nlm.nih.gov](https://ncbi.nlm.nih.gov) og mange andre kilder blir ungdommer trøtte senere en voksne og små barn. Dette fenomenet kalles en søvnfase forsinkelse og det oppstår i nesten alle ungdommer, dette fenomenet fører til at ungdommer bli trøtte gjennomsnittlig rundt 23:00. Her kommer problemet, den gunstige søvnmengden for en ungdom er rundt 10 timer. Den normale norske skoledagen starter fra 07:30 til 09:00.

Det er nesten umulig å få en gunstig mengde søvn uten å tvinge seg selv til å sovne på et unaturlig tidspunkt og den eneste grunnen til at vi starter skole så tidlig er fordi det beleilig og lettere å tvinge ungdommer til å samsvare med resten av samfunnet. I følge [betterhealth.vic.gov.au](https://betterhealth.vic.gov.au) får en normal ungdom 6,5 til 7,5 timer søvn hver natt og personlig er det midt i blinken.

I tillegg er ikke dette bare et problem med at vi ungdommer er litt trøtte, det er også at det kan ha seriøse konsekvenser. I følge [betterhealth.vic.gov.au](https://betterhealth.vic.gov.au) kan kronisk søvnmangel føre til: Vanskeligheter med konsentrasjon, forkortet oppmerksomhet, hukommelsessvikt, mindre entusiasme, humørsvingninger og aggresjon, depresjon, risikoatferd, tregere reaksjonsevne, redusert sportsprestasjon, redusert akademisk prestasjon og økt fravær.

Selvfølgelig er dette ikke den eneste grunnen til at ungdommer er trøttere om morgenen. Skjermbruk er også bevist å gjøre det vanskelig å sovne, men å må stå opp kl. 07:00 om morgnen hjelper ikke.

Jeg sier dette til deg fordi du er i en maktposisjon. Du har faktisk evnen til å påvirke disse type tingene, det er opp til deg.

Med vennlig Hilsen  
Magnus Holm Simonsen  
9. Trinn

Kilder:

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/teenagers-and-sleep#causes-of-teenage-sleep-deprivation>

<https://kidshealth.org/en/parents/sleep-problems.html#:~:text=The%20body%20releases%20the%20sleep,up%20later%20in%20the%20morning.>

<https://www.nationwidechildrens.org/specialties/sleep-disorder-center/sleep-in-adolescents>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK222804/>