

HilDr, 19.09.2025

nnmkaaa1@gmail.com

Hei. Synes at dere må ta hensyn til at ungdommer frem til 20 årsalderen har et søvnbehov som er annerledes enn voksne. De er mer B-mennesker. Så, for at ungdommen skal få mer utbytte av skolen og mer energi til skoledagen så bør ikke skoledagen starte før kl.10. Det er ikke bra at de blir vekket hver morgen. Søvn er viktig for alt fra vekst, konsentrasjon og for dårlig søvn øker betennelser i kroppen som kan gi kreft og diabetes!

Vi vet alle hva som skjer om ungdommen begynner kl.08 f. Eks. Da sover de gjerne på sofaen el.l. en stund etter en slitsom dag på skolen, samtidig med at de konsumerer mye energidrikker for å være våken.