



## RESOLUSJON

Vedtatt av Studentparlamentet UiB  
Møte SP 18-19/07, mandag 25. februar 2019

### **Mer søvn og lys for en bedre studenthelse!**

Søvn og mangel på søvn har en stor innvirkning på livskvaliteten til studenter og folk forøvrig. En rekke vitenskapelige studier har ikke bare slått fast at det finnes biologiske årsaker til variasjoner i døgnrytmen, men også at det er en tett sammenheng mellom god og tilstrekkelig søvn og god fysisk og psykisk helse.

Studentenes helse- og trivselsundersøkelse 2018 fant at 31 prosent av studentmassen hadde svar som indikerte at de kunne ha søvnlidelser som insomni. Selve studentmassen har forøvrig en stor overvekt av personer i 20-årene, hvor søvnbehovet statistisk sett er større enn i befolkningen over 30 år.

Da søvn er viktig for helse, hukommelse og læring er det selvsagt å utdanning sin institusjon bør tilpasse seg dette. En måte Universitetet i Bergen kan tilpasse seg dette på, er ved å legge til rette for tilstrekkelig søvn, ved å flytte 08:15 forelesningene til 09:15.

God belysning på dagtid er videre viktig for å regulere døgnrytmen til mennesker som befinner seg mye innendørs. Derfor bør belysningen oppdateres slik at læringsarealene ved Universitetet i Bergen følger norske standarder for godt arbeidsmiljø.

#### **Studentparlamentet ved Universitetet i Bergen mener at**

- Manglende søvn og søvnevansker blant studenter, og effektene av dette, må forskes mer på.
- Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse (SHoT 2018) sine funn knyttet til insomni og psykiske vansker, samt om søvnevansker kan være en av årsakene til økte rapporterte psykiske vansker blant studenter bør undersøkes.
- Universitetet i Bergen skal bytte ut 08:15-forelesningene med 09:15-forelesninger, for å legge til rette for god døgnrytme, søvn og læring.



- Universitetet i Bergen skal sette av ressurser til bedret belysning i undervisningsrom og lesesaler, med mål om at man følger anbefalingene for arbeidsplasser (omtrent 500 lux).
- Universitetet i Bergen skal prioritere de undervisningsrommene med dårligst lysforhold (under 100 lux) først.
- Universitetet i Bergen skal se på muligheten til å investere i belysning som kan endre fargetone etter tid på døgnet fra kaldere dagslys til varmere ettermiddagslys.