



Latvijas Republikas tiesībsargs

Baznīcas iela 25, Rīga, LV-1010, tālr.: 67686768, e-pasts: tiesibsargs@tiesibsargs.lv, www.tiesibsargs.lv

ATZINUMS
pārbaudes lietā Nr. 2024-03-20G
Rīgā

18.09.2024.

Nr. 6-6/41

Ministru kabinetam
pasts@mk.gov.lv

Latvijas Republikas Saeimai
saeima@saeima.lv

Par izglītības iestāžu mācību sākuma laika noteikšanu

Tiesībsargs, pamatojoties uz iesniegumu, uzsāka pārbaudes lietu par izglītības iestāžu mācību sākuma laika noteikšanu.

1. Pārbaudes lietā konstatētie faktiskie apstākļi

[1] Pārbaudes lieta uzsākta, pamatojoties uz privātpersonas iesniegumu par pārāk agru stundu sākuma laiku. Iesniedzēja norādīja, ka viņas meitai, kura mācās 11. klasē, mācību stundas sākuma laiks vienā dienā ir noteikts plkst. 7.30.

[1.1] Šobrīd spēkā esošie ārējie normatīvie akti mācību sākuma laiku izglītības iestādēm nenosaka. Skolai ir rīcības brīvība iekšējo normatīvo aktu izstrādē, līdz ar to skolai ir rīcības brīvība mācību sākuma laika noteikšanā – skola var noteikt, cikos sākas pirmā stunda.

[1.2] Tiesībsargs jau 2017. gadā ir vērsies Izglītības un zinātnes ministrijā un Veselības ministrijā¹ un aicinājis ministrijas noteikt izglītības iestādēm vienotu mācību stundu sākuma agrāko pieļaujamo laiku, kas vecinātu bērna veselībai un attīstībai atbilstošu mācību organizāciju.

¹ Tiesībsarga 2017. gada 22. decembra vēstule Nr.6-1/2135 un 2018. gada 10. janvāra vēstule Nr. 6-1/49 Izglītības un zinātnes ministrijai un Veselības ministrijai.

[1.3] Tiesībsargs ir ierosinājis pārbaudes lietu, lai izvērtētu, kādas darbības atbildīgās ministrijas ir veikušas, lai uzlabotu bērnu tiesības uz pilnvērtīgu miegu, kā mācību sākšanās laiks ietekmē bērnu veselību un vai ir nepieciešamas izmaiņas normatīvajā regulējumā.

2. Pārbaudes laikā veiktās darbības

Tiesībsargs vērsās Izglītības un zinātnes ministrijā un Veselības ministrijā ar lūgumu sniegt informāciju par ministriju paveikto un plānoto attiecībā uz iestāžu mācību darba laika organizēšanu.²

Tiesībsargs lūdza Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas (turpmāk – BKUS) Epilepsijas un miega medicīnas centram sniegt viedokli par bērna miega paradumu ietekmi uz bērna ilgtermiņa veselību.³

Tiesībsargs veica skolēnu vecāku interneta aptauju⁴ par mācību sākuma laiku skolās un skolēnu nokļūšanu uz skolu. Kopumā tika saņemtas 3684 aptaujas anketas.

Pārbaudes lietas vajadzībām tiesībsargs lūdza Eiropas bērnu ombudu tīkla⁵ biedriem sniegt informāciju par to, kā viņu valstīs tiek organizēts mācību sākšanās laiks skolās. Kopumā tika saņemtas 19 atbildes no bērnu tiesībsarga organizācijām ārvalstīs.⁶

3. Bērna tiesības uz veselību un attīstību

[3] Saskaņā ar ANO Bērnu tiesību konvencijas (turpmāk – Konvencija) 24. panta 1. punktu valsts atzīst ikviena bērna tiesības uz visaugstvērtīgāko pieejamo veselības standartu. ANO Bērnu tiesību komiteja savos Konvencijas komentāros norāda, ka bērnu tiesības uz veselību ietver ne tikai laikus veiktus un atbilstošus profilaktiskus un veselību veicinošus pasākumus, bet arī tiesības augt un attīstīties tā, lai sasniegtu savu spēju maksimumu un dzīvotu apstākļos, kuri nodrošina visaugstvērtīgākos veselības standartus, kas tiek īstenoti, ieviešot programmas, kurās galvenā uzmanības pievērsta veselību noteicošajiem faktoriem. Visaptveroša pieeja veselībai nozīmē, ka

² 22.05.2024. saņemta atbilde no Veselības ministrijas Nr. 01-15.1/1969 un 12.07.2024. saņemta atbilde no Izglītības un zinātnes ministrijas Nr. 4-10e/24/1696.

³ 02.09.2024. saņemta VSIA "Bērnu klīniskā universitātes slimnīca" atbilde Nr.02-09-496/2024.

⁴ [Aptaujas "Cikos sākas bērna ceļš uz skolu?" rezultātu apkopojums](#)

⁵ [European Network of Ombudspersons for Children \(ENOC\)](#)

⁶ Atbildes sniedza bērnu tiesībsarga organizācijas no Albānijas, Armēnijas, Basku zemēm, Beļģijas (no Flandrijas un Valonijas), Dānijas, Džērsijas, Horvātijas, Igaunijas, Islandes, Īrijas, Kosovas, Lietuvas, Maltas, Melnkalnes, Serbu Republikas, Slovākijas, Ukrainas un Ungārijas.

bērnu tiesības uz veselību tiek īstenotas plašākā to pienākumu kontekstā, kas attiecas uz starptautisko cilvēktiesību ievērošanu.⁷

[3.1] Pasaules Veselības organizācijas (turpmāk – PVO) Konstitūcijā tās līgumslēdzējas valstis vienojās par to, ka veselība ir pilnīgas fiziskas, garīgas un sociālās labklājības stāvoklis, ne tikai slimību vai traucējumu neesamība, un ka nepieciešams nodrošināt bērna veselīgu attīstību, kuras pamatā ir iespēja dzīvot harmoniski vispārēji mainīgajā vidē.⁸ PVO 2004. gada Miega un veselības tehniskās sapulces ziņojumā norādīts, ka bērniem vecumā no 5-18 gadiem vidēji ir nepieciešamas 10 gulēšanas stundas. Lai arī pusaudžu vecumā (11-18 gadiem) bērni nereti zaudē iespēju pilnvērtīgi izgulēties, bioloģiski viņiem saglabājas nepieciešamība gulēt tikpat ilgi kā skolas vecuma bērniem.⁹ Ziņojumā apkopoti vairāki klīniskie pētījumi un novērojumi, kuri apliecina, ka nepietiekams miegs bērnam izraisa nogurumu, grūtības koncentrēties, aizkaitināmību, kā arī grūtības kontrolēt impulsus un emocijas. Dažkārt šāda veida simptomi var atgādināt uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindromu. Apkopotie pētījumu piemēri norāda arī uz likumsakarībām starp bērna miega paradumiem un mācību rezultātiem.¹⁰ Bērni, kuriem ir nepietiekams gulēšanas laiks, uzrāda sliktākus mācību rezultātus, nekā bērni, kuriem nav miega traucējumu. Tā, piemēram, skolas vecuma bērniem, kuriem tika samazināts gulēšanas laiks par vienu stundu, pazeminājās koncentrēšanās spējas un ievērojami pazeminājās centrālas nervu sistēmas darbība. Citā pētījumā norādīts, ka gulēšanas ilguma samazināšana tika asociēta ar tādiem simptomiem, kā agresīva un antisociāla uzvedība, kā arī ar uzvedības, socializēšanās un arī somatiskām problēmām. Viens pētījums ir arī pierādījis, ka bērni, kuriem ir liegts pilnvērtīgs miegs, biežāk uzrāda depresijas un stresa simptomus.¹¹

[3.2] PVO ziņojumā arī secināts, ka ir zinātniski pierādīts, ka ilgstoši bērna miega traucējumi var ietekmēt bērna fizisko, emocionālo un arī kognitīvo attīstību un labklājību, tādēļ bērna miega traucējumi ir nopietna veselības problēma. Bērni ir īpaši ievainojami, tādēļ viņi tās negatīvās sekas, kas izriet no nepilnvērtīga miega, pārdzīvo nopietnāk nekā pieaugušie. Sevišķi svarīgi ir ievērot, ka bērni, kuri ir piedzīvojuši ilgstošus miega traucējumus tajā vecuma attīstības periodā, kuram ir

⁷ ANO Bērnu tiesību komiteja, Vispārējais komentārs Nr. 15 (2013) par bērna tiesībām uz visaugstvērtīgāko pieejamo veselības standartu, 2. punkts

⁸ Preambula Pasaules Veselības organizācijas (PVO) Konstitūcijai, kas pieņemta Starptautiskajā Veselības konferencē Ņujorkā 1946. gada 22. jūlijā.

⁹ WHO technical meeting on sleep and health, Bonn Germany, 22-24 January 2004, p.44-45.

¹⁰ Turpat, p.48-49.

¹¹ Turpat, p.50.

raksturīga vispārējā smadzeņu attīstība un nozīmīga kognitīvo un intelektuālo spēju izveide, **var ciest no neatgriezeniska viņu akadēmiskā potenciāla samazinājuma.**¹²

[3.3] Pusaudžu vecumam ir raksturīgs bioritms, kas liedz viņiem iet gulēt tikpat agri, cik bērniem pirms pubertātes iestāšanās. Bioloģiskās izmaiņas ietekmē pusaudžu nomoda un gulēšanas laikus¹³, turklāt pusaudžiem nepieciešams ilgāks laiks, lai sasniegtu kritisko sliekšni, kas nepieciešams, lai aizmigtu¹⁴. Pusaudžu miega trūkums neapšaubāmi norāda uz pārāk agru skolas sākumu, jo dienās, kurās nenotiek mācības, pusaudži ceļas divas vai vairākas stundas vēlāk.¹⁵

[3.4] Vairāki pētījumi, kuros izmantotas dažādas pētījumu metodes, ir snieguši pierādījumus, kas apliecina, ka pārāk agrs izglītības iestāžu darba sākums ievērojami palielina iespēju iegūt dažādus veselības traucējumus. Piemēram, pētījums par skolas dienas režīma ietekmi uz pusaudžu miegu¹⁶, pētījums par iemesliem, sekām un iespējamiem risinājumiem, cīnoties ar pusaudžu un jauniešu pārmērīgo miegainību¹⁷, pētījums par vidējo gulēšanas ilgumu diennaktī, kad skolēniem ir jādodas uz skolu¹⁸, pētījums par to, kā neizgulēšanās skolas dienu laikā pusaudžiem palielina risku saslimt ar depresiju¹⁹, kā arī pētījums, kas sniedz pierādījumus tam, ka saprātīgs izglītības iestāžu darba sākuma laiks uzlabo skolēnu veselību un mācību sasniegumus.²⁰ Tāpat ir pieejams pētījums, kas pierāda, ka, nosakot izglītības iestāžu mācību stundu sākuma laiku tikai par 30 minūtēm vēlāk (no plkst.8:00 uz plkst.8:30), pusaudži uzrādīja ievērojami labākus rezultātus, un dienas miegainība, nogurums, depresīvs noskaņojums samazinājās.²¹

¹² WHO technical meeting on sleep and health, Bonn Germany, 22-24 January 2004, p.129.

¹³ [Roenneberg, T., Kuehnle, T., Pramstaller, P. P., Ricken, J., Havel, M., Guth, A., et al. \(2004\). A marker for the end of adolescence. *Curr. Biol.* 14, R1038–R1039](#)

¹⁴ [Carskadon, M. A. \(2011\). Sleep's effects on cognition and learning in adolescence. *Prog. Brain Res.* 190, 137–143](#)

¹⁵ [Roenneberg, T., Kuehnle, T., Juda, M., Kantermann, T., Allebrandt, K., Gordijn, M., et al. \(2007\). Epidemiology of the human circadian clock. *Sleep Med. Rev.* 11, 429–438](#)

¹⁶ [Hansen, M., Janssen, I., Schiff, A., Zee, P. C., and Dubocovich, M. L. \(2005\). The impact of school daily schedule on adolescent sleep. *Pediatrics* 115, 1555–1561](#)

¹⁷ [Millman, R. P. \(2005\). Excessive sleepiness in adolescents and young adults: causes, consequences, and treatment strategies. *Pediatrics* 115, 1774–1786](#)

¹⁸ [Basch, C. E., Basch, C. H., Ruggles, K. V., and Rajan, S. \(2014\). Prevalence of sleep duration on an average school night among 4 nationally representative successive samples of American high school students, 2007–2013. *Prev. Chronic Dis.* 11:E216](#)

¹⁹ [de Souza, C. M., and Hidalgo, M. P. \(2014\). Midpoint of sleep on school days is associated with depression among adolescents. *Chronobiol. Int.* 31, 199–205](#)

²⁰ [Kelley P, Lockley SW, Kelley J and Evans MDR \(2017\) Is 8:30 a.m. Still Too Early to Start School? A 10:00 a.m. School Start Time Improves Health and Performance of Students Aged 13–16. *Front. Hum. Neurosci.* 11:588](#)

²¹ [Owens J.A, Belon K, Moss P. \(2010\) Impact of delaying school start time on adolescent sleep, mood, and behavior. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 164\(7\):608-14](#)

4. Atbildīgo ministriju nostāja

[4.1] Tiesībsargs jau 2017. gada beigās²² un 2018. gada²³ sākumā vērsās Veselības ministrijā ar lūgumu sadarbībā ar Izglītības un zinātnes ministriju noteikt izglītības iestādēm mācību stundu sākuma pieļaujamo agrāko laiku. Tiesībsargs savā pirmajā vēstulē vērsa ministriju uzmanību, ka, valsts līmenī neregulējot izglītības iestāžu agrāko pieļaujamo mācību uzsākšanas laiku, bērnu veselībai var tikt nodarīts kaitējums, ja izglītības iestādes nosaka nesamērīgi agru laiku, kurā bērniem ir jāuzsāk mācības. Veselības ministrija, atbildot uz tiesībsarga pirmo vēstuli, sniedza savu viedokli, ka bērnam nodrošināt pilnvērtīgu miegu ir vecāku atbildība. Veselības ministrijas ieskatā svarīgāk ir “saskaņot izglītības iestādes darba sākumu ar vecāku darba laiku, lai neradītu problēmas tām ģimenēm, kurās vecāki ved bērnus uz skolu vai bērnudārzu, un šie vecāki varētu paspēt savlaicīgi uz darbu.” Veselības ministrija tāpat arī norādīja, ka ir “pavisam normāli celties laikā no pl.6.00 līdz pl.6.40, lai dotos uz skolu vai uz bērnudārzu. Bērnu bioritmi šādai kārtībai pielāgojas un Veselības ministrijas rīcībā nav datu par negatīvu ietekmi uz veselību gadījumā, ja bērns savlaicīgi dodas gulēt un attiecīgi agri ceļas.[..] Veselības ministrijas ieskatā nav nepieciešamības valsts līmenī regulēt izglītības iestāžu darba laiku, jo pašreizējā kārtība, kad skolas pašas to nosaka, bērnu veselību neietekmē.”²⁴

[4.2] Saņemot šādu atbildi no Veselības ministrijas, tiesībsargs 2018. gadā sniedza informāciju par pieejamajiem pētījumiem, kuri pārliecinoši norāda uz saistību starp izglītības iestāžu mācību sākuma laiku un vispārējo veselības un kognitīvo stāvokli tieši pusaudžu vecuma bērniem.²⁵ Veselības ministrija atbildē²⁶ tiesībsargam, konsultējoties ar Rīgas Stradiņa universitātes Psihosomatikas un psihoterapijas katedru, piekrita, ka īpaši pusaudžu (12-15 g.v.) un jauniešu (16-21 g.v.) vecumam ir raksturīgas cirkadiāno ritmu pārmaiņas saistībā ar fizioloģiskām pārmaiņām. Saistībā ar minētajām bioloģiskām izmaiņām pusaudžiem nepieciešams vairāk miega – apmēram 9 stundas naktī, kā arī melatonīna sekrēcija sākas vēlāk, līdz ar ko viņiem ir grūtības doties gulēt agrākās vakara stundās. Vienlaicīgi ministrija vēstulē nepiekrita, ka mācību sākšanās laiks varētu ietekmēt bērnu un pusaudžu veselību. Taču ministrija norādīja, ka tā divgades sadarbības līguma ar PVO 2018.-2019. gadam ietvaros plāno veikt pētījumu un sagatavot ieteikumus pašvaldībām skolu

²² Tiesībsarga 2017. gada 22. decembra vēstule Nr. Nr. 6-1/2135 Veselības ministrijai un Izglītības un zinātnes ministrijai.

²³ Tiesībsarga 2018.gada 10.janvāra vēstule Nr. 6-1/49 Veselības ministrijai un Izglītības un zinātnes ministrijai.

²⁴ Veselības ministrijas 04.01.2018. atbilde tiesībsargam Nr. 01-15.1/35

²⁵ Skat. šī atzinuma 3. sadaļu.

²⁶ Veselības ministrijas 13.02.2018. atbilde tiesībsargam Nr. 01-15.1/663.

vides un skolu darba organizācijai, iekļaujot tādus jautājumus kā gaisa kvalitāte, mēbeļu izvēle u.tml., kā arī izskatīs iespēju ieteikumos iekļaut citus aspektus, tai skaitā par skolas laika sākumu.

[4.3] 2024. gadā atkārtoti saņemot iesniegumu par vidusskolā noteikto pārāk agro stundu laiku (plkst. 7.30), uz kura pamata ir uzsākta šī pārbaudes lieta, tiesībsargs vērsās Veselības ministrijā un Izglītības un zinātnes ministrijā, lūdzot sniegt viedokli.

[4.4] Veselības ministrija atbildē ir norādījusi, ka tā “joprojām uzskata, ka katrs cilvēks ir individuāls un katram ir savi individuālie bioloģiskie ritmi, [...] un atkārtoti vēlas uzsvērt, ka neviens vienotais mācību laika sākuma laiks nevar pilnībā apmierināt visu skolēnu vajadzības un bioloģiskos ritmus.”²⁷ Veselības ministrija norādīja, ka stundu grafiku un sākuma laiku nosaka dažādi faktori, tostarp skolas lielums, skolēnu skaits, pedagogu pieejamība un darba spējas, kā arī telpu izmantošanas jautājumi. Veselības ministrija vērsa tiesībsarga uzmanību, ka jauns normatīvais regulējums par noteiktu mācību stundu laika sākumu var nepamatoti ierobežot izglītības iestādes. Ministrija norādīja, ka 2023. gadā Slimību profilakses un kontroles centrs ir aktualizējis Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā²⁸, taču šīs vadlīnijas specifiski neskar bērnu miega jautājumus.

[4.5] Izglītības un zinātnes ministrija tiesībsargam atbildē²⁹ ir norādījusi, ka tā neatbalsta vienota mācību stundu sākuma noteikšanu, uzskatot, ka jautājums atstājams izlemšanai izglītības iestādei, vienojoties ar izglītojamiem un viņu vecākiem, kā arī iesaistot diskusijās pašvaldību.

5. Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas viedoklis

[5] Tiesībsargs vērsās BKUS Epilepsijas un miega medicīnas centrā, lai tas sniegtu savu viedokli par bērna miega paradumu ietekmi uz bērna ilgtermiņa veselību, kā arī sniegtu rekomendāciju par to, kāds būtu optimālākais skolas mācību sākuma laiks.

[5.1] BKUS norādīja³⁰, ka miegs ir izdzīvošanai vitāls process. Tas ir tikpat svarīgs, kā, piemēram, pilnvērtīgs uzturs vai elpošana. Nav nevienas orgānu sistēmas vai funkcijas, ko tieši vai netieši nelabvēlīgi neietekmētu nepietiekams vai nekvalitatīvs miegs (jebkurā vecumā). Īpaši svarīgs ir miegs bērnu attīstībai un veselībai, tam ir liela nozīme atmiņas veidošanā, emociju apstrādē un smadzeņu attīstībā. Nepietiekams vai nekvalitatīvs miegs var ietekmēt gan bērna

²⁷ Veselības ministrijas 22.05.2024. atbilde Nr. 01-15.1/1969.

²⁸ Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā, pieejams tiešsaistē: <https://www.spkc.gov.lv/lv/cita-noderiga-informacija-par-nvpt>

²⁹ Izglītības un zinātnes ministrijas 12.07.2024. atbilde Nr. 4-10e/24/1696.

³⁰ VSIA “Bērnu klīniskā universitātes slimnīca” 02.09.2024. atbilde Nr.02-09-496/2024.

psihoemocionālo, gan fizisko un sociālo veselību, kā arī atstāt negatīvu ietekmi uz akadēmiskajām spējām un panākumiem. BKUS ir norādījusi dažus piemērus, kā nepietiekams un/vai nekvalitatīvs miegs var ietekmēt gan bērna, gan ģimenes veselību:

- bērnam novērojamas uzvedības problēmas (viegla aizkaitināmība, grūtības kontrolēt impulsus un emocijas), kā arī uzmanības deficītam un hiperaktivitātes sindromam līdzīgi simptomi;
- iespējams palielināts svars nākotnē;
- paaugstināts kardiovaskulāro (sirds – asinsvadu slimības) risks nākotnē palielināta svara, diabēta vai paaugstināta asinsspiediena dēļ;
- biežāk sastopams alerģisks rinīts;
- ģimenes kopējā labsajūta arī var tikt negatīvi ietekmēta (biežāka depresija, augstāks stress vecākiem/bērna kopējiem);
- pierādīts, ka labāks miegs maza bērna vecumā ir viens no ietekmējošajiem faktoriem, lai skolas laikā būtu labākas kognitīvās spējas.

[5.2] BKUS norāda, ka pusaudžu vecumā smadzeņu darbībā notiek dažādas izmaiņas – piemēram, smadzeņu daļas, kas atbild par emociju regulēšanu un nepieciešamību pēc “atalgojuma sajūtas” pastiprina savu darbību. Palielinās dopamīna³¹ izdāle, kas var novest pie emociju regulācijas problēmām un psiholoģisko un psihiatrisko slimību attīstības. Šajā vecumā aizkavējas arī melatonīna³² izdāle, tādēļ jauniešiem miegainības sajūta ir dabīgi vēlāk, nekā pieaugušajam. Šīs izmaiņas smadzenēs kopā ar vides un psihosociālajiem faktoriem var izraisīt dažādus miega traucējumus, piemēram, bezmiegu vai aizkavēto miega – nomoda fāzes sindromu, kā arī miega trūkumu. Nepietiekams miega daudzums var nelabvēlīgi ietekmēt smadzeņu funkcionēšanu, pasliktinot emociju regulācijas problēmas, kas vēl vairāk var padziļināt miega problēmas. Tas savukārt var veicināt psiholoģiskās vai psihiatriskās problēmas, kas vēl vairāk pasliktina miegu.

[5.3] BKUS Epilepsijas un miega medicīnas centra veiktajā pētījumā, kurā piedalījās ap 1000 skolēnu (7. līdz 12. klase), noskaidrots, ka vairāk nekā trešdaļa jauniešu ikdienā izjūt nopietnu miegainību (mērīts ar diagnostiskajām skalām). Meitenes jūtas miegainas biežāk nekā zēni (40% pret 27%), vecāko klašu skolēni – vairāk nekā jaunāko klašu skolēni (43% pret 29%). Vairāk nekā puse (55%) jauniešu uzskata, ka guļ par maz.

³¹ Hormons, kas atbild arī par motivāciju, baudu un apmierinājumu.

³² Hormons, kas cilvēkam liek justies miegainam.

[5.4] BKUS norāda, ka pētījumu, kas pierāda vēlāka skolas laika labvēlīgo ietekmi ir mazāk, jo tos ir grūtāk veikt, bet lielā meta analīzē, kurā iekļauti 29 pētījumi par skolas sākuma laiku un sekām uz jauniešu veselību, secināts, ka vēlāks skolas sākums ir cieši saistīts ar labākiem attīstības rādītājiem, ilgāku miegu, mazāk garastāvokļa problēmām, kā arī vidusskolas vecumā - mazāku miegainību.

[5.5] **Balstoties uz pieredzi un zinātniskajiem pierādījumiem, BKUS Epilepsijas un miega medicīnas centra miega speciālisti stingri atbalsta vēlāku skolas sākumu pusaudžiem.** Lēmumus vidusskolas vecuma bērniem noteikt mācību laika sākumu **plkst. 9:00** būtu liels solis jauniešu veselības nodrošināšanā.

[5.6] Vienlaicīgi BKUS vērš uzmanību **pēc nepieciešamības veicināt sabiedrības, jauniešu un vecāku izpratni par miega nozīmi, tā funkcionēšanu un režīmiem.** Pusaudžu vecumā ir krietni zemākas paškontroles spējas (smadzeņu daļas, kas atbild par motivāciju un lēmumiem/darbībām, kas nav tieši saistītas ar tūlītēju labsajūtu), tādēļ liela nozīme ir arī vecāku atbalstam un līdzdalībai, kas izpaustos kā aktīva un mērķtiecīga miegam draudzīgu paradumu ieviešana un miegu traucējošu faktoru novēršana.

6. Tiesībsarga aptauja par mācību sākuma laiku skolās un skolēnu nokļūšanu uz skolu

Laikā no 5. līdz 30. jūnijam tika veikta skolēnu vecāku interneta aptauja par mācību sākuma laiku skolās un skolēnu nokļūšanu uz skolu. Kopumā tika saņemtas 3684 aptaujas anketas. Veiktajā aptaujā svarīgi bija noskaidrot ne tikai to, kāds vidēji ir mācību stundu sākšanās laiks Latvijā, bet arī cik agri bērnam no rīta ir jāceļas un kā skolēni nokļūst skolā, ņemot vērā veiktās skolu tīkla reformas. Aptaujas rezultāti ir apkopoti un publicēti tiesībsarga mājaslapā.³³

6.1. Bērna celšanās laiks pirms skolas

Gandrīz pusē anketu (49%) atzīts, ka celšanās no rītiem ir ietekmējusi bērna mācību procesu, un vēl biežāk (60%) norādīts, ka tā ir ietekmējusi bērna pašsajūtu. Vienlaicīgi aptaujas dati liecina, ka vecāki kopumā atzinīgi vērtēja bērna miega daudzumu: tas par apmierinošu atzīts 67% anketās.

22% anketu bija pausta vecāku neapmierinātība ar bērna mācību stundu sākuma laiku, un, raksturojot tam iemeslus, visbiežāk (65%) minēts, ka stundu sākums ir par agru, kas rada dažādas sekas – bērns ir miegains, nespēj koncentrēties, īgns, bērna stundām jāpielāgojas visai ģimenei, no rīta netiek ēstas brokastis, pasliktinās sekmes u.c.

³³ [Aptaujas "Cikos sākas bērna ceļš uz skolu?" rezultātu apkopojums](#)

BKUS ir norādījusi vidējo nepieciešamo stundu skaitu, kas nepieciešams bērniem, lai iegūtu pilnvērtīgu miegu – no 7-13 gadiem tās ir no 9-11 stundām, bet no 14-18 gadiem tās ir 8-10 stundas.³⁴ Vispārīnnot var secināt, ka bērnam ir nepieciešamas ap 10 miega stundām, kas atbilst arī PVO sniegtajiem ieteikumiem.³⁵ 3,3% no sniegtajām atbildēm (aptuveni 120 bērnu) tika norādīts, ka bērna celšanās laiks ir no plkst. 5.00-5.59. Tas nozīmē, ka, lai bērns saņemtu sev nepieciešamo miega daudzumu, šiem bērniem būtu jāiet gulēt ne vēlāk kā **plkst. 19.00**. Savukārt 54 % ir norādījuši, ka viņu bērna celšanās laiks ir no plkst. 6.00-6.59. Tas nozīmē, ka šiem bērniem, lai iegūtu nepieciešamo miega daudzumu, gulēt būtu jānododas ne vēlāk kā **plkst. 20.00**. Praksē to nodrošināt ģimenēm, ņemot vērā gan ārpuskolas aktivitātes, vecāku nodarbinātību un mājasdarbus, varētu būt apgrūtināti.

Izvērtējot aptaujā sniegtās atbildes, secināms, ka jo agrāk bērnam ir jāceļas uz skolu, jo biežāk ir atzīta ietekme uz bērna mācību procesu: pusē un vairāk anketās (52%-80%), kurās atzīts, ka bērns ceļas laikā no 5.00 līdz 6.59, ir norādīts, ka tas ietekmē mācību procesu. Gadījumos, kad bērns ceļas laikā no 7.00 līdz 7.59, ietekme uz mācību procesu atzīta aptuveni trešdaļā gadījumu (35%-37%). Celšanās no rītiem ir arī ietekmējusi par 64% līdz 86% to bērnu pašsajūtu, kuri uz skolu ceļas laikā no 5.00 līdz 6.59. Grupās, kas ceļas laikā no 7.00 līdz 7.59, ietekme uz pašsajūtu novērota retāk (47%-48%). Vecāki visbiežāk ir norādījuši uz neapmierinātību ar bērna miega daudzumu tajos gadījumos, kad bērnam jāceļas laikā no 5.00 līdz 5.59 (65%-70%). Visretāk neapmierinātība pausta anketās, kurās atzīts, ka bērns ceļas laikā no 7.00 līdz 7.59 (22%-24%).

Tiesībsarga ieskatā mācību stundu sākumam vajadzētu būt tādām, kas ļautu visa vecuma bērnus modināt ne agrāk par plkst. 7.00. Bērniem, lai saņemtu nepieciešamās 10 miega stundas, šādā gadījumā būtu jānododas gulēt ne vēlāk kā plkst. 21.00.

Jāņem vērā, ka mazus bērnus (sākumskolas vecuma bērnus) vecāki var motivēt iet gulēt savlaicīgi, tomēr pusaudžu vecumā viņa attīstības īpatnību dēļ tas var nebūt iespējams. Attiecīgi pusaudžiem būtu vēlams nodrošināt tādu mācību stundu sākumu, kas ņemtu vērā viņu augšanas un attīstības īpatnības.

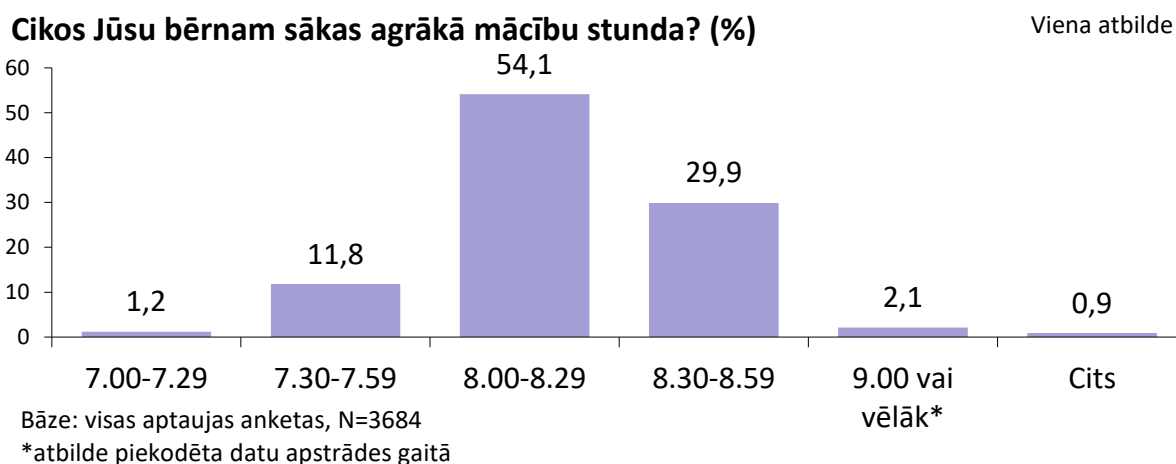
³⁴ VSIA "Bērnu klīniskā universitātes slimnīca" 02.09.2024. atbilde Nr.02-09-496/2024.

³⁵ Skat. atzinuma 3.1. punktu.

6.2. Mācību stundu sākuma laiks

Raksturojot bērna stundu sākuma laiku, visbiežāk tika norādīts, ka stundas parasti sākas laikā no 8.00 līdz 8.29 (48%) un no 8.30 līdz 8.59 (46%).

Taču 13% no aizpildītajām anketām ir norādīts, ka agrākais mācību stundu sākšanās laiks var būt arī no plkst. 7.00 līdz 7.59. Visbiežāk neapmierinātība ar bērna stundu sākumu pausta anketās, kurās ir norādīts, ka stundu sākums ir laikā no 7.30 līdz 7.59 (39% respondentu ir neapmierināti par šādu stundu sākumu).

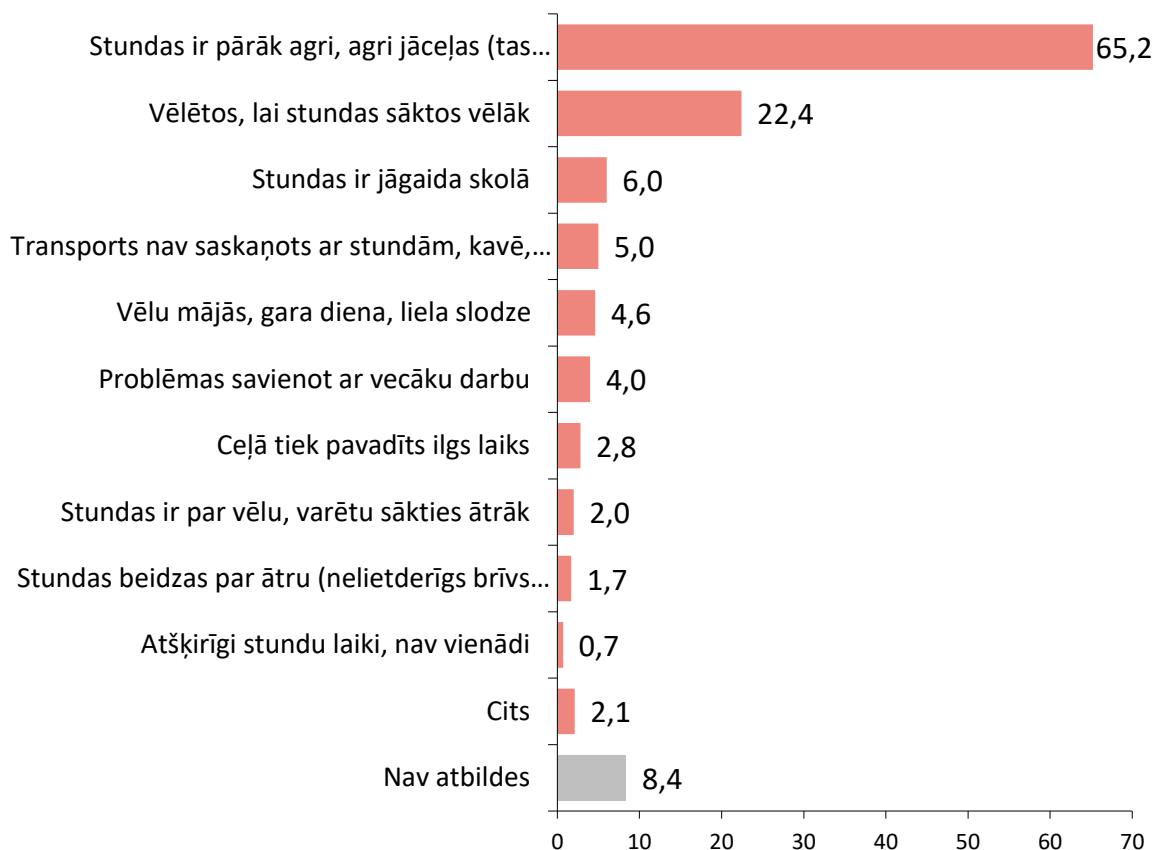


Anketās, kurās ir norādīts, ka stundu sākums ir laikā no 8.00 līdz 8.29, neapmierinātība pausta 31% gadījumu. Visbiežāk apmierinātība ar bērna stundu sākumu pausta anketās, kurās norādīts, ka stundu sākums ir no 8.30-8.59 (84% vecāku bija apmierināti) un 9.00 un vēlāk (90% vecāku bija apmierināti).

Veiktajā aptaujā gadījumā, ja bija pausta neapmierinātība ar bērna mācību stundu sākuma laiku (22% jeb 818 anketas), tika uzdots precizējošs atvērtais jautājums ar lūgumu detalizētāk raksturot iemeslus. Atbilžu varianti šajā jautājumā netika piedāvāti, bērnu vecāki paši ierakstīja savas atbildes (bija iespēja ierakstīt vairākus iemeslus). No datiem var secināt, ka galvenokārt anketās pausta neapmierinātība ar agro stundu sākumu, minot tam dažādas negatīvas sekas: tas ir pausts 65% anketu (citi neapmierinātības iemesli nosaukti ievērojami retāk (1%-22%)).

Ja esat neapmierināts/ neapmierināta ar Jūsu bērna mācību sākuma laiku, lūdzu, norādiet iemeslu: (%)

Atvērtais jautājums
Varēja būt vairāki iemesli



Bāze: aptaujas anketas, kurās pausta neapmierinātība ar bērna mācību stundu sākuma laiku, N=818

Visbiežāk anketās bija pausta neapmierinātība ar agro stundu sākumu un līdz ar to agro celšanos (65%). Raksturojot detalizētāk bērnu vecāku viedokļus, var sastapt uzskatu, ka agrais stundu sākums pasliktina gan bērnu pašsajūtu, gan arī spēju mācīties un koncentrēties (piem., “bērnā ir miega trūkums, kas ietekmē mācību kvalitāti”, “bērns vēl guļ pirmajās stundās, grūti sakoncentrēties”, “organisms nav pamodies”, “tas ir pārāk agri, ziemā tas ir tumšas stundas, kad grūti piecelties, auksti”, “bērns neguļ pietiekami daudz”, “bērns nevar izgulēties, rodas mentālas veselības problēmas, nogurums, trauksme” utt.). Aptaujā minēts arī, ka bērns agrās celšanās dēļ ir kašķīgs, sliktā garastāvoklī (piemēram, “bērns no rīta grūti mostas, nav labā garastāvoklī, negrib iet uz skolu”, “bērns no rīta ir kašķīgs, grib vēl pagulēt, aizejot prom uz darbu, ir bijis, kad aizmieg un guļ tālāk”, “bērns uz skolu vienmēr dodas sliktā garastāvoklī, neapmierināts, raudulīgs, čīkstīgs, ar miega traucējumiem, jo diendusu neguļ un agri mostas, un vakarā grūti iemigt, līdz ar to vēlu iet gulēt” utt.). Vecāki ir arī norādījuši, ka, ceļoties tik agri no rīta, bērni negrib vai nepaspēj pabrokastot (“no rīta ir liela steiga, bērnam vēl nav apetīte, uz skolu bieži steigšus”, “bērns nav vēl normāli pamodies un paēdis brokastis, kad viņam jau ir jādodas uz skolu” utt.).

Vecāki īpaši uzsver pusaudžu problemātiku. Vecāki norāda, ka pusaudžiem agrās stundas neder, jo ir cits dzīves ritms un ir nepieciešams lielāks miega daudzums (piem., “mani bērni pamazām pāriet pusaudžu vecumā, un pusaudžiem bioloģiski ir savādāks miega cikls, viņi nespēj laicīgi iemigt un pamosties 7:00 no rīta ir ļoti grūti, tāpēc skolā pirmās stundas nav produktīvas”, “pētījumi liecina, ka pusaudžiem agrās stundas nav labvēlīgas, nosakot tik agru stundu sākumu, skola balstās tikai uz vecāku vajadzību, bet neņem vērā to, kas ir vajadzīgs pusaudžiem, pirmās stundas pārsvarā pāriet tukšgaitā”).

Vēl viens aspekts, par kuru pausta neapmierinātība, ir tas, ka skolēnu agro stundu dēļ cieš visa ģimene, jo citiem ir jāpielāgojas (piemēram, “mūsu ģimenē visi ir pūces, un agrā celšanās rada pastāvīgu miegainības un noguruma sajūtu, bērnam pēc skolas nav spēka neko darīt”, “visa ģimene neizguļas, nevar pilnvērtīgi mācīties un strādāt”, “grūti saplānot tā, lai bērns un vecāki izgulētos, sanāk pārāk agri ierasties darbā” utt.).

Vēl viena pretenzija, kas izskan no vecākiem, ir par 0. stundu, kura bieži vien ir ielikta ļoti agrā laikā, ko vecāki atzīst par apgrūtināšu (“1. stunda varētu sākties vēlāk, jo konsultācijas un vēl citas nodarbības tiek ieliktas 0-tajā stundā, kas sākas jau 7.40, kas ir stipri par agru, lai bērns varētu kaut ko uztvert, vai arī būtu jānosaka, ka konsultācijas un fakultatīvās stundas nevar skola likt 7.40”, “neuzskatu, ka nulles stunda (konsultācija) ir vajadzīga tik agri no rīta, tā nav stunda, kuru bērnam ir nepieciešams apmeklēt katru dienu”, “uz ģimnāziju bieži bērni brauc no visādām pilsētām un rajoniem, bet 2 reizes nedēļā notiek no 0. stundas, un tad ļoti agri no rītiem jāceļas, būtu labi vispār aizliegt tās 0. stundas rīkot” utt.).

22% anketu bērnu vecāki pauda vēlēšanos, lai **stundas sāktos vēlāk** nekā tas ir pašlaik. Visbiežāk tika minēts, ka labākais laiks mācību sākumam **būtu no 8.30 līdz 9.00** (piemēram, “stundu sākums laikā no 8.30-9.00”, “vēlos, lai stundas sākas 9:00”, “labāk būtu, lai stundas sākas mazliet vēlāk”, “optimāls stundu sākuma laiks būtu 9:00” utt.).

Kā cita problēma, uz kuru ir norādījuši vecāki (6% anketu), ir, ka bērnam skolā **mācību stundas ir jāgaida** (piemēram, “bērns ierodas skolā stundu ātrāk un tad viņam ir jādomā, ko darīt”, “bērns skolā ierodas 7:15-7:20, stundas sākas 8:00, apmēram 40 min. nīkst skolā”, “bērns 7:00 tiek nogādāts skolā un līdz 9:00 viņam nav tur ko darīt”, “bērnam skolā līdz stundu sākumam nākas gaidīt 40 minūtes” utt.). Šāda problēma pastāv gadījumos, kad pašvaldības organizē transportu uz izglītības iestādi.

6.3. Ceļā uz skolu pavadītais laiks

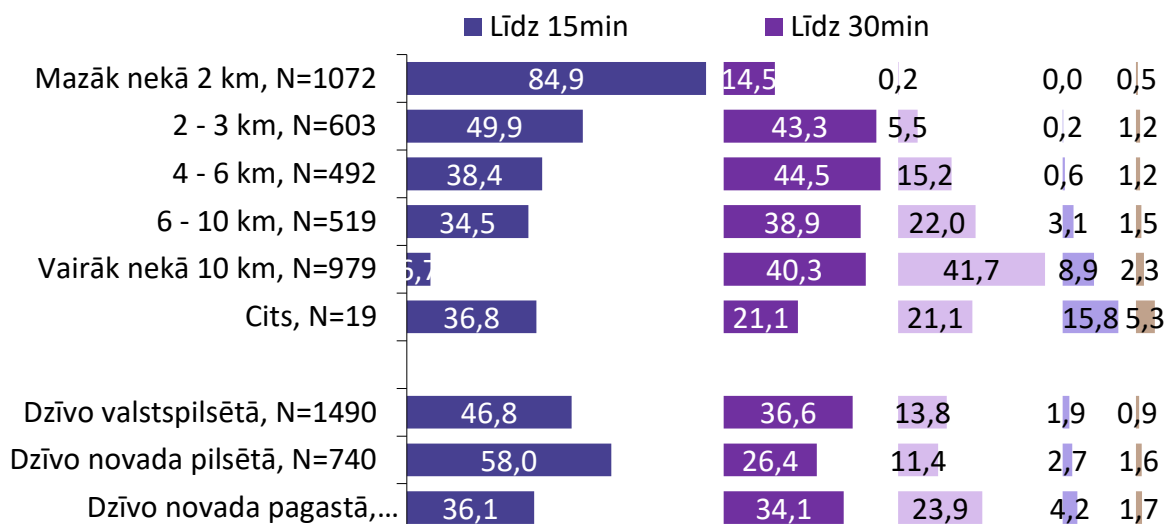
2023. gada 23. novembra Ministru kabineta sēdē tika pieņemts Informatīvais ziņojums “Kompleksi risinājumi augstvērtīgai izglītības nodrošināšanai vispārējā pamata un vidējā izglītībā”.³⁶ Tajā, pamatojoties uz OECD rekomendācijām, noteikts, ka pašvaldībām, veidojot ilgtspējīgu vispārējās pamata un vidējās izglītības iestāžu tīklu, jāņem vērā sekojoši sasniedzamības kritēriji:

- sākumskolas posmā 1. - 6. klašu grupās - piemēro principu “izglītība tuvāk dzīvesvietai” jeb ceļā pavadītais laiks vienā virzienā (uz skolu / no skolas) ne ilgāks par 40 minūtēm ar pašvaldības organizētu transportu;
- pamatskolas posmā 7. – 9. klašu grupā un vidējās izglītības posmā 10. - 12. klašu grupā attālums starp izglītības iestādēm ir ne vairāk kā 50 km (ceļā pavadītais laiks vienā virzienā (uz skolu/ no skolas) ne ilgāks par 55 - 60 minūtēm ar pašvaldības organizētu transportu).

Tiesībsarga aptaujā 3% gadījumu ir norādīts, ka bērns ceļā uz skolu pavada līdz 1,5 h. Jānorāda, ka bērni, kuri no skolas dzīvo vairāk nekā 10 km attālumā, visbiežāk ceļā līdz skolai pavada līdz pusstundai (40%) vai līdz stundai (42%)., bet 9% anketu ir norādīts, ka bērns, kurš no skolas dzīvo vairāk nekā 10 km attālumā, ceļā līdz skolai pavada līdz 1,5 stundai.

Cik ilgu laiku bērns vidēji pavada ceļā uz skolu? (%)

Viena atbilde



Bāzes katrā rindā: attiecīgais anketu skaits

³⁶ [Izglītības un zinātnes ministrijas Informatīvais ziņojums 23-TA-1911 “Kompleksi risinājumi augstvērtīgai izglītības nodrošināšanai vispārējā pamata un vidējā izglītībā”](#)

Iepazīstoties ar vecāku sniegtajām atbildēm, tiesībsargs ir konstatējis, ka vairākās pašvaldībās, iespējams, izglītojamo pārvadājumi nav organizēti bērnu interesēm atbilstoši. **Tiesībsargs ir vērsies 21 pašvaldībā ar lūgumu sniegt informāciju par pašvaldības organizēto/sabiedrisko transporta maršrutu garumu un ceļā pavadāmo laiku, pārvadājot skolēnus uz un no izglītības iestādēm, kā arī šī transporta kustības grafiku pirms un pēc mācību stundām (agrākais un vēlākais atiešanas laiks).**

Aptaujas apkopojums norāda, ka vecāki varētu iebilst pret vēlāku mācību stundu sākšanos, ja tādēļ viņiem rastos grūtības bērnus aizvest uz izglītības iestādi. Praksē novērojams, ka laiks, kad bērnam būtu jāceļas, tiek prioritāri pakārtots vecāku darbam. Šāda attieksme ir saprotama, jo sabiedrībā kopumā trūkst izpratnes par miega nozīmīgumu bērna attīstībā. **Tiesībsarga ieskatā ir nepieciešams veicināt sabiedrības informētību par bērna tiesībām uz pilnvērtīgu miegu, īpaši vēršot uzmanību, kā pilnvērtīgs miegs uzlabo bērna veselību, attīstību un kognitīvo potenciālu.**

Nemot vērā, ka jaunāko klašu bērni nepieciešamo miega daudzumu var iegūt, laicīgi ejot gulēt, bet pusaudžiem viņu attīstības dēļ tas var radīt grūtības, kā arī faktu, ka pusaudži var patstāvīgi aizbraukt uz izglītības iestādēm, labs risinājums varētu būt noteikt vēlāku mācību sākšanos tieši vecāko klašu bērniem.

7. Ārvalstu pieredze

[7] Arī citās valstīs pēdējā laikā tiek pievērsta uzmanība saiknei starp bērnu un pusaudžu veselību, viņu miega paradumiem un izglītības iestāžu mācību sākuma laiku. Amerikas Pediatrijas akadēmija³⁷ un Amerikas Miega medicīnas akadēmija³⁸ ir izdevušas ziņojumus, kuros rekomendēts pamatskolas un vidusskolas audzēkņiem sākt mācības ne agrāk kā plkst. 8:30.

³⁷ [American Academy of Pediatrics \(2014\). Adolescent Sleep Working Group: school start times for adolescents. Pediatrics 134, 642–649](#)

³⁸ [Watson NF, Martin JL, Wise MS, Carden KA, Kirsch DB, Kristo DA, Malhotra RK, Olson EJ, Ramar K, Rosen IM, Rowley JA, Weaver TE, Chervin RD. Delaying middle school and high school start times promotes student health and performance: an American Academy of Sleep Medicine position statement. J Clin Sleep Med. 2017;13\(4\):623–625](#)

[7.1] Tiesībsargs lūdza Eiropas bērnu ombudu tīkla biedriem sniegt atbildes par to, cikos parasti viņu valstī sākas mācību stundas, vai valstī ir pieņemts tiesību akts/vadlīnijas, kas noteiktu agrāko mācību stundu sākuma laiku, kā arī vai ir bijušas diskusijas sabiedrībā par to, kā mācību stundu sākuma laiks ietekmē bērna veselību.³⁹ Kopumā tika saņemtas 19 atbildes no Eiropas bērnu ombudu tīkla biedriem⁴⁰. Vairākas⁴¹ bērnu tiesībsarga organizācijas ārvalstīs ir norādījušas, ka tajās ar tiesību aktu vai vadlīnijām ir noteikts agrākais pieļaujamais mācību stundu laiks, starp tām arī Igaunija un Lietuva, kurās ar tiesību aktu ir noteikts, ka skolas mācību stundu sākuma laiks nedrīkst būt agrāks par plkst. 8.00.

[7.2] No sniegtajām atbildēm secināms, ka vidējais mācību uzsākšanas laiks ir plkst. 8.30⁴², ar atsevišķiem izņēmumiem, kad mācības sākas plkst. 7.00 -7.30⁴³. Tik agrs mācību laiks ir pamatots ar to, ka konkrētajā teritorijā iedzīvotāju blīvums ir pārāk liels un nav iespējams visiem bērniem nodrošināt izglītību vienā maiņā, tāpēc izglītība tiek organizēta divās vai pat trijās maiņās. Dažās valstīs atsevišķās izglītības iestādēs mācības sākas arī plkst. 9.00.⁴⁴

[7.3] Igaunijā Sociālo lietu ministrija jau kopš 2017. gada strādā pie jautājuma par mācību stundu sākuma laika pārcelšanu uz plkst. 9.00. Šobrīd jau ir iesniegti nepieciešamie tiesību aktu grozījumi un ir paredzēts, ka, sākot ar nākamo mācību gadu, Igaunijā bērnudārzi un skolas sāks darbu plkst. 9.00.⁴⁵

[7.4] Savukārt Lietuvas Bērnu tiesībsarga birojs ir norādījis, ka skola var noteikt arī agrāku mācību stundu sākumu par plkst. 8.00, ja to apstiprina Skolas padome un pašvaldība. Lietuvā ir bijusi arī diskusija par mācību stundu uzsākšanas laiku, taču starp vecākiem nebija vienprātības. Tika aptaujāti Viļņas iedzīvotāji un aptaujas rezultāti norādīja, ka puse no respondentiem vēlējas, lai agrākais pieļaujamais mācību stundu sākums būtu plkst. 8.00, bet otra puse vēlējas plkst. 9.00. Vēloties uzlabot skolēnu labsajūtu, kā arī atvieglot publisko transportu, ģimnāzijas mēģināja noteikt mācību stundu sākumu no plkst. 9.00, taču tas neguva atbalstu sabiedrībā.

³⁹ Informācijas pieprasījums bija aptaujas formā un atbildes nav valsts oficiālā nostāja. Saņemtās atbildes šīs pārbaudes lietas ietvaros ir izmantotas ieskatam par to, kā ārvalstīs tiek organizēts mācību sākšanās laiks.

⁴⁰ Atbildes sniedza bērnu tiesībsarga organizācijas no Albānijas, Armēnijas, Basku zemēm, Beļģijas (no Flandrijas un Valonijas), Dānijas, Džersijas, Horvātijas, Igaunijas, Islandes, Īrijas, Kosovas, Lielbritānijas, Lietuvas, Maltas, Melnkalnes, Serbu Republikas, Slovākijas, Ukrainas un Ungārijas.

⁴¹ Albānija, Beļģija, Dānija, Igaunija, Lietuva, Islande, Malta, Ukraina, Ungārija.

⁴² Albānija, Dānija, Horvātija, Ukraina, Ungārija skolas mācību laiks sākas plkst. 8.00, Armēnija, Beļģija, Džersija, Igaunija, Islande, Īrija, Lietuva, Maltā skolas mācību laiks sākas no plkst. 8.30 – 8.45,

⁴³ Kosova, Melnkalne, Serbu Republika.

⁴⁴ Basku zeme, Dānija, Īrija, Lietuva, Slovākija.

⁴⁵ [29.03.2024. Karin Koppel "Ministry wants school day to start at 9 am"](#)

8. Tiesībsarga secinājumi

1. Bērnu un pusaudžu pilnvērtīgs miegs ir tieši saistīts ar tiesībām uz visaugstvērtīgāko veselības standartu. Savukārt pārāk agrs izglītības iestāžu mācību sākuma laiks, sevišķi pusaudžu vecuma bērniem, var ietekmēt viņu tiesības uz pilnvērtīgu miegu un sekojoši arī viņu tiesības uz veselību un attīstību.
2. Nepieciešams veicināt sabiedrības, īpaši jauniešu un vecāku, izpratni par miega nozīmi, tā funkcionēšanu un režīmiem, kas vecinātu ne tikai to, lai izglītības iestādes pēc iespējas savu darbu organizē tādējādi, lai pamatskolā stundu mācību laika sākums būtu no plkst. 8.30., bet vidusskolām no plkst. 9.00, bet arī vecinātu vecākus gādāt, lai bērni un pusaudži laicīgi dotos gulēt.
3. Veselības ministrijas un Izglītības un zinātnes ministrijas sniegtās atbildes norāda, ka ministrijām trūkst izpratnes par mācību sākšanās laika saistību ar bērna veselību, attīstību un uzvedību. Jautājumā par izglītības iestāžu mācību sākšanās laiku tās prioritizē izglītības iestāžu un vecāku vajadzības, kas ir pretrunā ar Bērnu tiesību aizsardzības likuma 6. panta otrajā daļā noteikto, ka visām darbībām attiecībā uz bērnu neatkarīgi no tā, vai tās veic valsts vai pašvaldību institūcijas, sabiedriskās organizācijas vai citas fiziskās un juridiskās personas, prioritāri ir jānodrošina bērna tiesības un intereses.
4. Par bērnu tiesību pārkāpumu būtu jāuzskata tāda valsts vai pašvaldības rīcība, kas ierobežotu bērna tiesības uz pilnvērtīgu miegu. Valsts un pašvaldības izglītības iestāžu mācību sākuma laikam jābūt organizētam tādējādi, lai prioritāri tiktu ievērots bērna labāko interešu princips. Pašvaldībām, organizējot savas administratīvās teritorijas izglītības sistēmu un skolēnu nokļūšanu līdz izglītības iestādei, jāņem vērā bērna tiesības uz pilnvērtīgu miegu. Nav pieļaujams, ka bērnam ir jāpavada nesamērīgi ilgs laiks ceļā, vai ka viņš tiek aizvests uz skolu pārāk agri un tādējādi viņš neiegūst nepieciešamo miega daudzumu.
5. Lēmumus vidusskolēniem noteikt mācību laika sākumu plkst. 9:00 būtu liels solis jauniešu veselības veicināšanā. Lai nodrošinātu bērniem pietiekamu miega stundu skaitu un nekaitētu bērnu veselībai, valsts līmenī būtu jānosaka, ka agrākais pieļaujamais mācību stundu sākums ir plkst. 8.00.

Saskaņā ar Bērnu tiesību aizsardzības likuma 65.² panta 3. punktā noteikto, ka tiesībsargs iesniedz priekšlikumus, kas veicina bērna tiesību ievērošanu, aicinu

Ministru kabinetu:

1. Iepazīties ar tiesībsarga atzinumu un tam pievienotajiem pielikumiem.
2. Veicināt, lai nacionālajā politikā bērnu izglītības un veselības jomā pietiekama vērība tiek pievērsta bērna tiesībām uz visaugstvērtīgāko pieejamo veselības standartu, kas sevī iekļauj arī bērna tiesības uz pilnvērtīgu miegu.
3. Izstrādāt vadlīnijas un rekomendācijas pašvaldībām, vecākiem un skolēniem, kas veicinātu sabiedrības izpratni par miega nozīmi bērna attīstībā, kā arī veicinātu tāda mācību sākšanas laika noteikšanu, kas prioritāri atbilstu bērnu labākajām interesēm.
4. Normatīvajā regulējumā noteikt, ka mācību stundas nedrīkst sākties agrāk par plkst. 8.00.

Lūdzu līdz **2025. gada 31. martam** informēt par paveikto un plānoto rekomendāciju ieviešanā.

Latvijas Republikas Saeimas Cilvēktiesību un sabiedrisko lietu komisiju, Sociālo un darba lietu komisiju un Izglītības, kultūras un zinātnes komisiju:

1. Iepazīties ar tiesībsarga atzinumu un tam pievienotajiem pielikumiem.
2. Pamatojoties uz tiesībsarga secinājumiem, veicināt diskusiju par saikni starp bērna tiesībām uz pilnvērtīgu miegu un izglītības iestāžu mācību sākuma laiku.

Pielikumā:

- 1) Tiesībsarga 2024. gadā veiktās aptaujas “Cikos sākas bērna ceļš uz skolu?” rezultātu apkopojums uz 54 lpp.
- 2) VSIA “Bērnu klīniskā universitātes slimnīca” 02.09.2024. atbilde tiesībsargam Nr.02-09-496/2024 uz 9 lpp.

Ar cieņu

tiesībsargs

Juris Jansons

* No 2024.gada janvāra Tiesībsarga biroja gatavotie dokumenti tiek formatēti, ievērojot pieklūstamības prasības personām ar uztveres un redzes traucējumiem.