



Latvijas Republikas tiesībsargs

Baznīcas iela 25, Rīga, LV-1010, tālr.: 67686768, fakss: 67244074, e-pasts: tiesibsargs@tiesibsargs.lv, www.tiesibsargs.lv

Rīgā

10.01.2018. Nr.6-1/49
Uz 04.01.2018. Nr. 6-1/2135

Veselības ministrijai
vm@lm.gov.lv

**Izglītības un zinātnes
ministrijai**
pasts@izm.gov.lv

*Par bērnu tiesībām
uz pilnvērtīgu miegu*

Tiesībsargs ir iepazinies ar Veselības ministrijas sagatavoto atbildi uz tiesībsarga 2017.gada 22.decembra vēstuli Nr.6-1/2135, kurā tiesībsargs lūdza Veselības ministriju sadarbībā ar Izglītības un zinātnes ministriju noteikt izglītības iestādēm mācību stundu sākuma pieļaujamo agrāko laiku.

Tiesībsargs nevar piekrist ministrijas secinājumam, ka nav nepieciešamības valsts līmenī regulēt izglītības iestāžu darba laiku, jo tas neietekmējot bērna veselību. Veselības ministrija nav arī sniegusi zinātniski pamatotus datus, kas šādu apgalvojumu apstiprinātu.

Savā atbildes vēstulē Veselības ministrija norāda, ka tai nav pieejami dati par negatīvu ietekmi uz veselību gadījumā, ja bērns savlaicīgi dodas gulēt un attiecīgi agri ceļas, taču tiesībsargs ir iepazinies ar dažādiem pētījumiem, kas liecina pretējo.

Vairāki pētījumi, kuros izmantotas dažādas pētījumu metodes, ir snieguši pierādījumus, kas apliecina, ka pārāk agrs izglītības iestāžu darba sākums ievērojumi palielina dažādus veselības riskus. Piemēram, pētījums par skolas dienas režīma ietekmi uz pusaudžu miegu¹, pētījums par iemesliem, sekām un iespējamiem risinājumiem, cīnoties ar pusaudžu un jauniešu pārmērīgo miegainību², pētījums par

¹ 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.

Pieejams: <http://pediatrics.aappublications.org/content/115/6/1555.full-text.pdf> (Piekļūts: 05.01.2018.)

² Millman, R. P. (2005). Excessive sleepiness in adolescents and young adults: causes, consequences, and treatment strategies. *Pediatrics* 115, 1774–1786. Pieejams: <http://pediatrics.aappublications.org/content/115/6/1774> (Piekļūts: 05.01.2018.)

vidējo gulēšanas ilgumu diennaktī, kad skolēniem ir jānododas uz skolu³, pētījums par to, kā neizgulēšanās skolas dienu laikā pusaudžiem palielina risku saslimt ar depresiju⁴, kā arī 2017.gadā veiktais pētījums, kas sniedz pierādījumus tam, ka saprātīgs izglītības iestāžu darba sākuma laiks uzlabo skolēnu veselību un mācību sasniegumus.⁵ 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), skolēni uzrādīja ievērojami labākus rezultātus, un dienas miegainība, nogurums, depresīvs noskaņojums samazinājās.⁶

Savā atbildes vēstulē Veselības ministrija nav vērtējusi pusaudžu vecumam raksturīgo bioritmu, kas izslēdz iespēju viņiem iet gulēt tikpat agri, cik bērniem vecumā līdz 10 gadiem. Bioloģiskās izmaiņas ietekmē pusaudžu nomoda un gulēšanas laikus⁷, turklāt pusaudžiem nepieciešams ilgāks laiks, lai sasniegtu kritisko sliekšni, kas nepieciešams, lai aizmigtu⁸. Pusaudžu miega trūkums neapšaubāmi norāda uz pārāk agru skolas sākumu, jo dienās, kurās nenotiek mācības, pusaudži ceļas divas vai vairākas stundas vēlāk⁹. Secinu, ka Veselības ministrija nav rūpīgi iedziļinājusies un savai kompetencei atbilstoši sagatavojusi atbildi uz tiesībsarga vēstuli.

Vēršu uzmanību, ka vairākas valstis ir nopietni pievērsušas uzmanību pamatskolas un vidusskolas izglītības iestāžu darba sākuma laikam. Amerikas Pediatrijas akadēmija¹⁰ un Amerikas Miega medicīnas akadēmija¹¹ ir izdevušas rakstiskus ziņojumus, kuros rekomendēts pamatskolas un vidusskolas audzēkņiem sākt mācības ne agrāk kā plkst.8:30. Rekomendācijas ir balstītas galvenokārt uz veselības apsvērumiem, norādot uz daudzajiem veselības apdraudējumiem, kas izriet no nepilnvērtīga gulēšanas laika. Par dažādiem veselības traucējumiem tiesībsargs informēja ministrijas jau savā iepriekšējā vēstulē.

³ 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. Pieejams: https://www.cdc.gov/pcd/issues/2014/14_0383.htm (Piekļūts: 05.01.2018.)

⁴ 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.

Pieejams: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/07420528.2013.838575>, (Piekļūts: 05.01.2018.)

⁵ 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.

Pieejams: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2017.00588/full>, (Piekļūts: 05.01.2018.)

⁶ 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.

Pieejams: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/383436> (Piekļūts: 05.01.2018.)

⁷ 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.

Pieejams: [http://www.cell.com/current-biology/pdf/S0960-9822\(04\)00928-5.pdf](http://www.cell.com/current-biology/pdf/S0960-9822(04)00928-5.pdf) (Piekļūts: 05.01.2018.)

⁸ Carskadon, M. A. (2011). Sleep's effects on cognition and learning in adolescence. *Prog. Brain Res.* 190, 137–143. Pieejams: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780444538178000086?via%3Dihub> (Piekļūts: 05.01.2018.)

⁹ 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.

Pieejams: [http://www.smrj-journal.com/article/S1087-0792\(07\)00089-5/fulltext](http://www.smrj-journal.com/article/S1087-0792(07)00089-5/fulltext) (Piekļūts: 05.01.2018.)

¹⁰ American Academy of Pediatrics (2014). Adolescent Sleep Working Group: school start times for adolescents.

Pediatrics 134, 642–649. Pieejams: <http://pediatrics.aappublications.org/content/134/3/642> (Piekļūts: 05.01.2018.)

¹¹ 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. Pieejams: <http://jcs.m.aasm.org/viewabstract.aspx?pid=30998> (Piekļūts: 05.01.2018.)

Aicinu iepazīties ar pieejamiem pētījumiem, īpašu vērību pievēršot secinājumam, ka tieši izglītības iestāžu pārāk agrais mācību sākuma laiks ir par iemeslu, kāpēc bērni un jaunieši (no 11-18 gadiem) neizguļas un tādējādi iegūst kaitējumu savai veselībai.

Veselības ministriju lūdzu sagatavot uz pētījumiem balstītu izvērtējumu par bērna katram vecuma posmam atbilstošu bioritmu un šo informāciju nodot Izglītības un zinātnes ministrijai. Pamatojoties uz sniegtajām rekomendācijām, Izglītības un zinātnes ministriju aicinu vērtēt iespējas noteikt pamatskolu un vidusskolu audzēkņiem vienotu mācību stundu sākuma pieļaujamo agrāko laiku. Lūdzu informēt tiesībsargu par ministriju veiktajām darbībām.

Tiesībsarga pilnvarojumā
Bērnu tiesību nodaļas vadītāja

L.Grāvere

Šis dokuments ir parakstīts ar drošu elektronisko parakstu un satur laika zīmogu