



Veselības ministrija

Brīvības iela 72, Rīga, LV-1011, tālr. 67876000, fakss 67876002, e-pasts vm@vm.gov.lv, www.vm.gov.lv

Rīgā

Datums skatāms laika zīmogā Nr. 01-15.1/663

Uz 10.01.2018. Nr.6-1/49

**Latvijas Republikas
tiesībsargam
Informācijai: Izglītības un
zinātnes ministrijai**

Par bērna tiesībām uz attīstību

Veselības ministrija ir iepazinusies ar Latvijas Republikas tiesībsarga (turpmāk – Tiesībsargs) 2018. gada 10.janvāra vēstuli Nr. 6-1/49, kurā izteikts lūgums Veselības ministrijai sagatavot uz pētījumiem balstītu izvērtējumu par bērna katram vecuma posmam atbilstošu bioritmu un šo informāciju nodot Izglītības un zinātnes ministrijai, lai izvērtētu iespējas noteikt izglītības iestādēm vienotu mācību stundu sākuma pieļaujamo agrāko laiku.

Veselības ministrija minētajā jautājumā konsultējās ar Rīgas Stradiņa universitātes Psihosomatikas un psihoterapijas katedru un savas kompetences ietvaros sniedz šādu atbildi.

Katrs cilvēks ir individuāls, un katram ir cits piemērotākais laiks, kad mosties un sākt mācīties. Daļa dienu sāk agri, bet pēcpusdienās vairs nav tik aktīvi, savukārt daļa aktīvi kļūst vēlāk, turklāt viņu aktivitāte saglabājas arī vēlu vakarā. Savukārt vēl daļa var viegli pielāgoties. To nosaka katra individuālie cirkadiānie ritmi (no latīņu val. circa - apmēram; dies - diena; "apmēram viena diena") - bioloģiskie ritmi, kas regulē dažādus fizioloģiskos procesus, piemēram, miega-nomoda ciklus, ķermeņa temperatūras svārstības, sirdsdarbību, asinsspiedienu, hormonu sekrēciju, imūno atbildi. Šis endogēnais ritms pastāv neatkarīgi no apkārtējās vides kairinātājiem, bet ārējie stimuli - gaisma, temperatūra, ikdienas aktivitātes - "salaiko" endogēnos cirkadiānos ritmus ar reālajiem apkārtējās vides apstākļiem¹. Viena, visiem izglītojamiem piemērota

¹ <https://www.doctus.lv/2011/12/cirkadianie-ritmi-un-hronopatologija>

*Dokuments ir parakstīts ar drošu elektronisko parakstu un satur laika zīmogu

celšanās laika nav, jo daļa ir aktīva jau agri no rīta, daļa vēlāk. Tādējādi, ja vien netiek nodrošināta individuāla pieeja, skola nevar nodrošināt visiem izglītojamiem vienlīdzīgas iespējas sākt darbu atbilstoši bioritmam.

Runājot īpaši par pusaudžu (12-15g.v.) un jauniešu (16-21g.v.) vecumu, kam ir raksturīgas cirkadiāno ritmu pārmaiņas saistībā ar fizioloģiskām pārmaiņām, vēlamies uzsvērt, ka daudzi pusaudži un jaunieši pret tām izturas nevērīgi. Saistībā ar minētajām bioloģiskām izmaiņām, pusaudžiem nepieciešams vairāk miega – apmēram 9 stundas naktī², kā arī melatonīna sekrēcija sākas vēlāk, līdz ar ko viņiem ir grūtības doties gulēt agrākās vakara stundās. Pie tam pētījumos tika noteikts, ka miega ilgums vairāk ietekmē pusaudža vecuma zēnus – tieši pusaudžu vecuma zēniem būtu vēlams mosties vēlāk³. Taču bieži pusaudži un jaunieši dodas gulēt pārāk vēlu, jo vēlas veltīt laiku ne tikai mācībām, bet arī pēc-skolas aktivitātēm, draugiem, izklaidēm. Izvēle atteikties no miega citu interešu labā ietekmē spēju koncentrēties skolā, pasliktina garastāvokli un parādās problēmas attiecībās ar vienaudžiem un pieaugušajiem. Slodze jauniešiem īpaši paaugstinās sesiju un semestru noslēgumu laikā. Savukārt daļa pusaudžu un jauniešu, stundām ilgi sēžot pie datora gan dienā, gan naktī, agri nojauc normālos cirkadiānos ritmus - guļ dienas lielāko daļu, jūtas vienmēr noguruši, apātiski, zaudējuši dzīves mērķi. Vēlāk attīstās miega traucējumi, veģetatīvas disfunkcijas, depresija, tiek traucēta sociālā adaptācija.

Atkārtoti vēlamies uzsvērt, ka minētie veselības traucējumi rodas, ja netiek ievērota laba miega higiēnas prakse. Savukārt, ja tiek ievērots personiskais darba un atpūtas režīms, tiek gulēts sev individuāli nepieciešamais stundu skaits, gultā pirms miega nelasot, nelietojot datoru un telefonu, guļot pietiekami vēdinātā un klusā telpā, kurā neatrodas elektroniskas ierīces, pirms gulētiešanas atsakoties no palielinātas psihiskas un (vai) fiziskas slodzes, stipras tējas, šokolādes, arī pusaudža un jaunieša vecumā cirkadiānais ritms pielāgojas apkārtējiem apstākļiem.

Lai pievērstu vecāku uzmanību sliktā stresa jeb distresa ietekmei uz bērnu un pusaudžu veselību, Latvijas Pediatru asociācija ir apkopojusi būtiskāko informāciju par bērnu un pusaudžu sliktā stresa simptomiem, cēloņiem un sekām, kā arī ārstēšanas un profilakses pasākumiem distresa mazināšanai.⁴

Arī Slimību profilakses un kontroles centrs ir sagatavojis veselīga miega ieteikumus infografikas veidā.²

Izvērtējot Tiesībsarga sniegtos Amerikas Savienotajās valstīs (ASV) veiktos pētījumus par vēlāka skolas mācību laika sākuma noteikšanu, vēršam uzmanību ka ASV (arī Vācijā, Norvēģijā, Apvienotajā Karalistē) skolas nereti darbu uzsāk jau 7.00, 7.15 vai 7.30, un tik agra skolas sākuma noteikšana ir atkarīga no sabiedrības paradumiem. Dažās no minētajām valstīm sabiedrībā norit diskusija par vēlāku skolas laiku sākumu (iesakot to sākt 8:30), taču līdz šim

² https://www.spkc.gov.lv/upload/Infografikas/infografika_veseligs_miegs.pdf

³ School Start Time and Adolescent Sleep Patterns: Results From the US National Comorbidity Survey—Adolescent Supplement

⁴ <http://medicine.lv/raksti/bernu-un-pusaudzu-stress-simptomi-un-arstesana>

valstis nav noteikušas vienotu skolas sākšanas laiku, atstājot iespēju skolām pašām to noteikt. Savukārt citos zinātniskajos avotos pieejamos secinājumos, t.sk. Eiropā veiktajos, uzsvērts, ka pētījumi nav snieguši pārliecinošus pierādījumus, ka pusaudžu un jauniešu grupās, kas mācības uzsāk vēlāk dienas gaitā vai pēcpusdienas maiņā, kopumā būtu labāki mācību rezultāti un ka nepieciešams turpināt pētījumus, lai pilnībā izprastu pusaudžu diennakts fizioloģiju un izstrādātu efektīvu skolu sistēmu stratēģiju saistībā ar taisnīgu cirkadiāno ritmu ievērošanu^{5,6}. Pasaules veselības organizācijas (turpmāk – PVO) veiktie pētījumi liecina, ka bērnu, tai skaitā pusaudžu attīstību un sasniegumus nodrošina veselīgs dzīvesveids, veselības veicināšanas pasākumu komplekss kopumā, kurā, protams, ietilpst arī miega higiēnas ievērošana, taču netiek runāts par skolas darba uzsākšanas laiku.⁷

Pamatojoties uz visu iepriekš minēto, secinām, ka:

1) Tā kā no ietekmes uz veselību viedokļa viena piemērota skolas sākuma laika nav, skolas sākuma laiks jānosaka, ņemot vērā Latvijā raksturīgos ārējās vides apstākļus un paradumus, kam pielāgojušies iedzīvotāju cirkadiānie ritmi.

2) Ja iespējams, pusaudžu un jauniešu vecuma klasēs atsevišķās dienās vai kopumā mācības var sākties vēlāk. Taču šī rekomendācija nav pamatota ar tiešu ietekmi uz veselību, bet gan vieglāku iespēju pielāgot pusaudžu un jauniešu bioritmu apkārtējiem apstākļiem.

3) Svarīgākos mācību priekšmetus un kontroldarbus ieteicams plānot dienas vidū, kad aktīvi ir visi cirkadiānie tipi.

4) Lai pilnvērtīgi attīstītos, svarīgi ir ievērot miega higiēnu un miega traucējumu gadījumā vērsties pie ārsta. Tādēļ īpaši svarīga ir informēšana par nepieciešamo miega daudzumu un izglītošana par miega higiēnas nozīmi.

5) Lai veiktu pamatotus grozījumus normatīvajos aktos, būtu nepieciešami papildus pētījumi, tai skaitā pētījumi attiecībā uz Latvijas bērniem, lai spētu izvērtēt, kas tieši Latvijas bērnu populācijā būtu visvērtīgākais, ņemot vērā katru vecuma grupu.

Papildus informējam, ka Veselības ministrija divgades sadarbības līguma ar PVO 2018.-2019.gadam ietvaros plāno veikt pētījumu un sagatavot ieteikumus pašvaldībām skolu vides un skolu darba organizācijai, iekļaujot tādus jautājumus kā gaisa kvalitāte, mēbeļu izvēle utml., kā arī izskatīs iespēju ieteikumos iekļaut citus aspektus, tai skaitā par skolas laika sākumu.

Valsts sekretārs

(paraksts*)

A.Lapiņš

⁵ <http://www.sleepeducation.org/docs/default-document-library/high-school-start-times.pdf>

⁶ British Journal of Educational Psychology, 1 November 2017
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/bjep.12196/full>

⁷ <http://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health>