



Izglītības un zinātnes
ministrija

VADLĪNIJAS PAR MĀCĪBU STUNDU SĀKUMA LAIKU PAMATIZGLĪTĪBAS UN VISPĀRĒJĀS VIDĒJĀS IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS

RĪGA, 2026

Vadlīnijas par mācību stundu sākuma laiku pamatizglītības un vispārējās vidējās izglītības iestādēs (turpmāk – Vadlīnijas) izstrādātas, ievērojot šādu normatīvo dokumentu un rekomendāciju prasības:

- 1) “Klīniskās rekomendācijas bērna miega traucējumu diagnostikai, ārstēšanai un profilaksei”, BKUS, 2025;
- 2) Latvijas Tiesībsarga biroja pētījums “Cikos sākas bērna ceļš uz skolu?”, 2024;
- 3) Izglītības likums;
- 4) Vispārējās izglītības likums;
- 5) Ministru kabineta 2018. gada 27. novembra noteikumi Nr. 747 “Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem”;
- 6) Ministru kabineta 2019. gada 3. septembra noteikumi Nr. 416 “Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem”;
- 7) Ministru kabineta 2021. gada 10. augusta noteikumi Nr. 528 “Vispārējās izglītības iestāžu un profesionālās izglītības iestāžu pedagoģiskā procesa un eksaminācijas centru profesionālās kvalifikācijas ieguves organizēšanai obligāti nepieciešamā dokumentācija”.

Vadlīnijām ir ieteikuma raksturs.

Piemērojot Vadlīnijas, jāņem vērā normatīvo dokumentu aktuālā redakcija.

Vispārējās izglītības iestāde saskaņā ar Izglītības likumu, Vispārējās izglītības likumu un citiem normatīvajiem aktiem, kā arī tās dibinātāja apstiprinātu nolikumu patstāvīgi organizē un īsteno izglītības procesu un izvēlas izglītošanas darba metodes un formas.

Saskaņā ar Ministru kabineta 2021. gada 10. augusta noteikumiem Nr. 528 “Vispārējās izglītības iestāžu un profesionālās izglītības iestāžu pedagoģiskā procesa un eksaminācijas centru profesionālās kvalifikācijas ieguves organizēšanai obligāti nepieciešamā dokumentācija” izglītības iestāde ir tiesīga patstāvīgi izvēlēties mācību priekšmetu (kursu) stundu (nodarbību) saraksta veidošanas principus un laika periodu – nedēļu, mēnesi, semestri vai gadu. Vizuāli atšķirīgā veidā norāda ārpus izglītības programmas paredzētās nodarbības, izņemot individuālās nodarbības un individuālās konsultācijas ar izglītojamiem, ko norāda atsevišķi.

Izglītības iestādes ir tiesīgas plānot mācību organizāciju un noteikt mācību stundu sākuma laiku, jo to ietekmē iestādes atrašanās vieta un pieejamā infrastruktūra.

Vadlīnijas izstrādātas, pamatojoties uz

1. Latvijas Republikas Tiesībsarga (turpmāk – Tiesībsargs) veikto pētījumu “[Cikos sākas bērna ceļš uz skolu?](#)”. Pētījums balstās 2024. gada 5.–30. jūnijā izglītojamo vecāku veiktās interneta aptaujas un 3684 aptaujas anketu datus par mācību stundu sākuma laiku izglītības iestādēs, izglītojamo nokļūšanu uz skolu un vecāku viedokli par mācību stundu sākuma laika ietekmi uz izglītojamā mācību procesu un pašsajūtu.
2. Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas Metodiskās vadības centra bērnu psihiatrijas un pediatrijas jomā izstrādātajām rekomendācijām “[Klīniskās rekomendācijas bērnu miega traucējumu diagnostikai, ārstēšanai un profilaksei](#)”.
3. Izglītības un zinātnes ministrijas (turpmāk – IZM) 2025. gada 8.–29. aprīlī veikto Latvijas vispārējās pamata un vidējās izglītības iestāžu aptauju par mācību stundu sākuma laiku un “0” stundas organizēšanu pamatizglītībā un vispārējā vidējā izglītībā pa klašu grupām: 1.–3. / 1.–4. klase, 4.–6. klase, 7.–9. klase, 10.–12. klase. Aptaujā piedalījās 511 (86,9%) no 588 valstspilsētu un novadu izglītības iestādēm.

Tiesībsarga pētījumā secināts, ka visbiežāk vecāki saviem bērniem izvēlas izglītības iestādi, kura ir vistuvāk mājām (38%), vai izvēlas to pēc noteiktiem izglītības kritērijiem (35%). Vecāki, kuru bērni izglītojas vidusskolā, ievērojami biežāk nekā citi izglītības iestādi izvēlas pēc noteiktiem izglītības kritērijiem (66%). Raksturojot bērna stundu sākuma laiku, visbiežāk anketās ir atzīmēts, ka stundas sākas laikā no plkst. 8.00 līdz 8.29 (48%) un no plkst. 8.30 līdz 8.59 (46%). Bet vairāk nekā pusē (54%) anketu norādīts, ka agrākā mācību stunda bērnam sākas laikā no plkst. 8.00 līdz 8.29. Kopumā 75% no aptaujātajiem vecākiem anketās pauž, ka ir apmierināti ar mācību stundu sākuma

laiku, bet 22% anketu pausta neapmierinātība ar bērna mācību stundu sākuma laiku, kā iemeslu norādot, ka stundu sākums ir par agri. Tiesībsarga aptaujā 70% respondentu atzīst, ka, atbraucot uz skolu ar sabiedrisko transportu, izglītojamajam ir jāgaida stundu sākums.

IZM veiktajā aptaujā piedalījās 184 valstspilsētu izglītības iestādes, 114 novadu pilsētu izglītības iestādes un 213 novadu pagastu izglītības iestādes. Izglītības iestādes sniegušas šādu informāciju par mācību stundu sākuma laiku:

- plkst. 7.30–7.59 – 0,70% iestāžu;
- plkst. 8.00–8.29 – 30% iestāžu;
- plkst. 8.30–8.59 – 53% iestāžu;
- plkst. 9.00–9.29 – 17% iestāžu.

Raksturojot izglītības iestāžu stundu sākuma laiku atbilstoši vecuma posmiem, jāņem vērā, ka daļā izglītības iestāžu norādīts viens stundu sākuma laiks (piemēram, plkst. 8.00–8.29), bet daļā iestāžu (130 gadījumos jeb 25,44%) vairāki (piemēram, plkst. 8.00–8.29 un 8.30–8.59).

Aptaujātās izglītības iestādes norāda, ka tikai 6% no visām izglītības iestādēm atsevišķi vecāki (5%) vai izglītības iestādes padome (1%) ir vērsušies pie iestādes administrācijas ar priekšlikumu mainīt mācību stundu sākuma laiku. 11 gadījumos stundu sākuma laiks ir plkst. 8.00–8.30, 16 gadījumos plkst. 8.30–8.59, septiņos gadījumos plkst. 9.00–9.30. No tām sešas iestādes vai nu ir mainījušas, vai apsver domu mainīt stundu sākuma laiku. Aptaujas rezultāti norāda arī uz to, ka iestādes ir mainījušas vai plāno mainīt stundu sākuma laiku pēc pašu iniciatīvas. Kopumā 3% no izglītības iestādēm norāda, ka ir mainīts stundu sākuma laiks, bet 2% no izglītības iestādēm plāno veikt izmaiņas (no tām divām izglītības iestādēm stundu sākums ir norādīts laika posmā plkst. 7.30–7.59, divām plkst. 9.00–9.30, pārējām starp plkst. 8.00 un 8.59).

Par pārbaudes darbu organizēšanu pirmajā stundā 59 iestādes (11,55%) norāda, ka netiek organizēti, savukārt 94 iestādes (18,40%), ka organizē tikai izņēmuma gadījumos. 261 iestāde (51,08%) norāda, ka tiek organizēti visās klašu grupās. Kā galvenie iemesli pārbaudes darba organizēšanai pirmajā stundā tiek minēti divi – izglītības iestāde norāda uz to, ka vienīgā mācību priekšmeta stunda nedēļā ir pirmajā stundā (188 gadījumi jeb 36,79%), kā arī uzskata, ka stundas nesākas tik agri, lai izglītojamajiem būtu grūtības koncentrēties (206 gadījumi jeb 40,31%).

Izglītības iestādes tika aptaujātas ne tikai par pirmās stundas sākuma laiku, bet arī par “0” stundas organizēšanu. 58% no aptaujātajām izglītības iestādēm netiek organizēta “0” stunda, savukārt 42% izglītības iestāžu tā tiek organizēta dažādos pulksteņa laikos:

- 66 izglītības iestādēs plkst. 7.30–7.59;
- 154 izglītības iestādēs plkst. 8.00–8.29.

Atsevišķi vecāki ir izteikuši iebildumus pret “0” stundas organizēšanu 21 izglītības iestādē (4,11%), deviņos gadījumos no tiem “0” stunda sākas laika posmā plkst. 7.30–7.59, un sešās izglītības iestādēs aptaujas veikšanas brīdī tika apspriesta iespēja atteikties no “0” stundas. Kopumā plānots atteikties no “0” stundas ir 42 izglītības iestādēs (8,22%), astoņos gadījumos tas saistīts ar vecāku priekšlikumiem. 95 izglītības iestādes (18,59%) norāda, ka jau atteicās no “0” stundas organizēšanas pēc savas iniciatīvas.

Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas Metodiskās vadības centra bērnu psihiatrijas un pediatrijas jomā izstrādātajās rekomendācijās “Klīniskās rekomendācijas bērnu miega traucējumu diagnostikai, ārstēšanai un profilaksei” tiek uzsvērts, ka miegs ir izdzīvošanai vitāls process, kas ietekmē veselību, funkcionēšanu dienas laikā, kā arī attīstību. Saskaņā ar miega speciālistu rekomendācijām vidēji nepieciešamais miega daudzums diennaktī atbilstoši izglītojamo vecumam ir šāds:

- 6 – 13 gadi: 9 – 11 stundas;
- 14 – 17 gadi: 8 – 10 stundas;
- 18 gadi un vairāk: 7 – 9 stundas.

Miega trūkums vai nepietiekama miega kvalitāte var radīt ietekmi uz izglītojamā uzvedību, pašsajūtu, garastāvokli, kognitīvajām spējām un psihisko un fizisko veselību, tādēļ vēlāka mācību stundu sākuma laika noteikšana izglītības iestādēs veicinātu iespēju izglītojamiem miegam veltīt ilgāku laiku.

Nosakot mācību stundu sākuma laiku pamatskolas vecākajās klasēs un vidusskolā, jāņem vērā pusaudžu miega īpatnības, kas saistītas ar šajā vecumā smadzeņu darbībā notiekošajām bioloģiskajām un ģenētiski mediētām izmaiņām, kas, savukārt, izraisa gan uzvedības un rakstura, gan vērtību izmaiņas, ietekmējot arī miegu, piemēram:

- aizkavējas melatonīna (hormons, kas liek justies miegainam) izdale, tas nozīmē, ka jauniešiem miegainības sajūta veidojas vēlāk;
- diennakts ritmu regulējošās sistēmas “pārbīda” dabīgo miega vēlmi uz vēlāku laiku, padarot jauniešus par “pūcēm”;
- smadzeņu daļas, kas atbild par emociju regulēšanu un nepieciešamību pēc “atalgojuma sajūtas”, pastiprina savu darbību, palielinās dopamīna (hormons, kas atbild arī par motivāciju, baudu un apmierinājumu) izdale, kas var palielināt psiholoģisko un psihisko traucējumu risku;
- vides un psihosociālo faktoru izmaiņas: augstākas prasības akadēmiskajā ziņā, vecāku ietekmes mazināšanās, socializēšanās, viedierīču izmantošana vakaros.

Ņemot vērā, ka pusaudža bioloģija (kopā ar vides faktoriem) nosaka dabīgi vēlāku gulētiešanas laiku, bet mācību stundu sākumam paliekot nemainīgi agram, pusaudži skolas nedēļas

laikā atrodas konstantā “miega badā”, ko cenšas izgulēt nedēļas nogalē. Tas savukārt ietekmē spēju iemigt svētdienas vakarā, kas vēl vairāk apgrūtina piecelšanos pirmdienas rītā. Izveidojas “apburtais loks”, kas neizbēgami noved pie dažādām īstermiņa un ilgtermiņa sekām.

Rekomendācijas ir balstītas uz dažādu valstu (ASV, Vācija, Norvēģija, Lielbritānija) veikto pētījumu rezultātiem par mācību laika sākumu, tā pārcelšanu uz vēlāku laiku un ietekmi uz pusaudžu mentālo un fizisko labbūtību: “Miega trūkums būtiski negatīvi ietekmē bērna un pusaudža veselību, kā arī visas ģimenes labsajūtu. Nepietiekams miegs samazina akadēmisko sniegumu, palielina psihisko traucējumu risku un ilgtermiņā veicina somatisko saslimšanu attīstību. Pusaudžu miegu nosaka vairāki savstarpēji saistīti faktori – bioloģiskie, ģenētiskie un sociālie. Papildus to negatīvi ietekmē pārāk agrs mācību stundu sākums, kas neatbilst šī attīstības posma fizioloģiskajām vajadzībām. Balstoties uz zinātniskiem pierādījumiem un starptautisko praksi, speciālisti rekomendē skolas dienas sākumu pusaudžiem noteikt ne agrāk kā plkst. 9.00, vai vēlāk – atbilstoši skolēnu vajadzībām.”

IETEIKUMI

- No 2026. / 2027. mācību gada noteikt ieteicamo mācību stundu sākuma laiku:
1.-6. klašu skolēniem – ne agrāk kā plkst. 8.30;
7.-12. klašu skolēniem – ne agrāk kā plkst. 9.00.
- Izņēmuma gadījumā izglītības iestāde, vienojoties ar izglītības iestādes padomi, ir tiesīga pieņemt lēmumu un noteikt agrāku mācību laiku (bet ne agrāk par plkst. 8.00). Lēmums jāaskaņo ar dibinātāju.
- Pirms mācību stundu sākuma neorganizēt mācību priekšmetu konsultācijas, fakultatīvās un interešu izglītības nodarbības, ārpus stundu pasākumus.
- Izglītības iestādēm, īpaši tām, kas atrodas ārpus valstspilsētām un novadu pilsētām, sadarbībā ar dibinātāju salāgot izglītības procesa sākuma un izglītojamo ierašanās laiku izglītības iestādē un pēc iespējas saīsināt mācību stundu sākuma gaidīšanas laiku.
- Ja izglītojamā gaidīšanas laiks līdz izglītības procesa sākumam ir ilgāks par 30 minūtēm, nodrošināt telpu, kurā izglītojamie var sagatavoties mācību stundām vai lietderīgi pavadīt laiku.
- Izvērtējot izglītojamo mācību stundu sākuma laiku, vienlaikus ņemt vērā tā ietekmi uz citiem dienas laikā notiekošajiem procesiem, piemēram, interešu, profesionālās ievirzes u.c. nodarbības, konsultācijas, sabiedriskā transporta kursēšanas laiks.