

**Biuletenio tematika ir tema**

Švietimo sistema ir politika

**Biuletenio laidos antraštė, probleminis klausimas****Pamokų vėlinimas: moksliniai tyrimai, Lietuvos ir Europos šalių praktika****Esminiai žodžiai**

Pamokų pradžios laikas, pamokų pradžios vėlinimas, mokyklos dienos ritmas, moksleivių poilsis, moksleivių režimas

**Serija ir registracijos numeris**

Z-2024-2

**Leidimo data**

2024-08-26

**Leidimo vieta**

Vilnius

**Žanras** Analitinė apžvalga  Kita**Šaltiniai: kategorijos**

- 
- Teisės aktai
- 
- Politinė komunikacija
- 
- 
- Analitinių centrų kūriniai / leidiniai
- 
- Žiniasklaidos turinys
- 
- 
- Socialinių tinklų turinys
- 
- Statistiniai duomenys
- 
- Mokslo darbai
- 
- 
- Metainformaciniai produktai
- 
- Išviešinti slapti / privatūs duomenys

**Šaltiniai: nuo - iki**2011 04 15 -  
2024 02 15**Šaltiniai: kalbos**

- 
- Lietuvių k.
- 
- Lenkų k.
- 
- 
- Anglų k.
- 
- Kitos ES kalbos
- 
- 
- Rusų k.
- 
- Kitos

**Citavimui (APA stiliumi)**Nacionalinė biblioteka, Informacijos analitikos skyrius (2024). *Pamokų vėlinimas: moksliniai tyrimai, Lietuvos ir Europos šalių praktika* (Z-2024-2). Vilnius.**Kontaktiniai duomenys**

Informacijos analitikos skyrius; analitika@lnb.lt. Nacionalinė biblioteka, Gedimino pr. 51, 01109, Vilnius.

**Turinio apžvalga**

Pastaraisiais metais Lietuvos viešojoje erdvėje vis daugiau kalbama apie vėlesnio pamokų laiko naudą moksleiviams, todėl šiame darbe:

- apžvelgiamos kai kurių šį švietimo aspektą tyrinėjusių mokslininkų išvados;
- pristatoma Lietuvos praktika;
- nagrinėjamos kelių kitų Europos šalių patirtys planuojant vaikų laiką mokykloje.

**1. Įžanga**

Pastaraisiais metais įvairių pasaulio šalių viešojoje erdvėje vis dažniau kyla ir svarbia diskusijų apie švietimo sistemą tema tampa pamokų vėlinimo klausimas. Ši tema ypač aktuali atsižvelgiant į tai, kad vis daugiau mokslinių tyrimų rodo ryšį tarp ankstyvos pamokų pradžios ir moksleivių miego trūkumo. Mokslininkai nustatė, kad dažniausiai paaugliai yra natūraliai linkę eiti miegoti ir keltis vėliau, taigi ankstyvas pamokų laikas gali neigiamai paveikti jų sveikatą, mokymosi rezultatus ir bendrą gerovę. Dėl šių ir kai kurių kitų priežasčių vis daugiau švietimo specialistų, tėvų ir politikų skirtingose šalyse klausia, ar nevertėtų peržiūrėti mokyklų dienotvarkes ir apsvarstyti galimybę pradėti pamokas kiek vėliau.

Lietuvoje taip pat vis daugiau kalbama apie vėlesnio pamokų laiko naudą jaunuoliams, ypač sveikatos požiūriu. Šalyje jau būta bandymų pavėlinti pamokas, tačiau šie mėginimai buvo ne itin sėkmingi. Apskritai diskurso analizė atskleidžia, kad Lietuvos švietimo sistemoje vis dar trūksta bendro sutarimo ir kompleksinio požiūrio į šią problemą.

Užsienio valstybių praktika pamokų pradžios atžvilgiu – labai įvairi. Kai kurios šalys, pavyzdžiui, Jungtinės Amerikos Valstijos (JAV), Kanada ir Didžioji Britanija, jau keletą metų sėkmingai taiko vėlesnę pamokų pradžią. Šios šalys, remdamosi išsamiais moksliniais tyrimais, pripažino, kad paauglių biologinis ritmas dažnai nesutampa su įprastomis pamokų pradžios valandomis, todėl mokyklų dienotvarkės buvo pakeistos, siekiant geriau pritaikyti jas prie moksleivių poreikių. Kai kurios šalys tuo pačiu metu peržiūrėjo bei pakoregavo ir mokyklų darbo krūvius. Taip užtikrinta, kad vėlesnė pamokų pradžia ne trikdytų mokymosi procesą, o priešingai – padėtų jaunuoliams pasiekti geresnių akademinį rezultatų.

Šioje apžvalgoje aptariami kai kurie moksliniai tyrimai, susiję su pamokų vėlinimo poveikiu moksleivių sveikatai ir mokymosi kokybei, taip pat nagrinėjamos Lietuvos, Vokietijos, Suomijos ir Prancūzijos patirtys šioje srityje.

## 2. Mokslinės įžvalgos pamokų vėlinimo klausimu

Nustatyta, kad vėlyvas miego laikas ir būtinybė anksti keltis į mokyklą lemia paauglių miego trūkumą, kuris neigiamai veikia mokslievių gerovę ir akademinius rezultatus, taip pat gali sukelti trumpalaikių ir ilgalaikių sveikatos problemų. Neatmetama, kad situaciją galėtų pagerinti pamokų pradžios vėlinimas.

Daugelis paauglių kenčia dėl miego stygiaus, atsirandančio dėl biologinių ir aplinkos veiksnių derinio, įskaitant pamokų pradžios laiką, namų darbų krūvį, įvairias socialines veiklas, popamokinį užimtumą, tėvų įtaką ir nuolatinį elektroninių priemonių naudojimą. Vystymosi pokyčiai paauglystėje natūraliai lemia perėjimą į vėlesnę miego fazę. Tai reiškia, kad paaugliai paprasčiausiai negali užmigti taip anksti, kaip suaugusieji ar vaikai. Paauglių fiziologinės savybės lemia, kad jie vėliau užmiega ir vėliau pabunda. Šią tendenciją neretai lydi sutrumpėjęs jaunuolių miegas darbo dienomis ir ryškūs skirtumai tarp miego trukmės savaitgaliais ir kitomis savaitės dienomis. **Pamokų pradžios nukėlimas dažnai įvardijamas kaip priemonė, galinti prailginti paauglių miegą bei reikšmingai pagerinti bendrą jų savijautą ir sveikatą.<sup>1</sup>**

Miego ir pabudimo ciklus reguliuoja cirkadiniai ritmai – periodinis biologinių reiškinų kartojamasis. Žmogaus cirkadinius ritmus lemia smegenyse esantis vidinis laikrodis, kuris kontroliuoja miegą skatindamas hormono melatonino išsiskyrimą. 1990 m. mokslininkai nustatė, kad paaugliai patiria didelių cirkadinių ritmų pokyčių – jų užmigimo ir pabudimo laikas pasislenka į priekį maždaug tris valandas. Todėl pažadintas 7:30 val. ryto paauglys gali jaustis taip, kaip jaustųsi suaugusysis, pažadintas 4:30 val. Idealiu atveju moksleiviai, kuriems pamokos prasideda anksti, galėtų eiti miegoti labai anksti ir taip užsitikrinti visos nakties miegą. Tačiau dėl cirkadinių ritmų poslinkio paaugliai tiesiog negali užmigti pakankamai anksti, kad išmiegotų aštuonias ar devynias valandas, kol jiems tenka keltis į mokyklą; dėl to padidėja jaunuolių mieguistumas dienos metu. Palyginimui, tipiniam suaugusiajam būtų lygiai taip pat sunku užmigti 20 val. ir pabusti, tarkime, 4 val. ryto.<sup>2</sup>

**Kalbant apie pamokų vėlinimo naudą, daugiausia akcentuojama, kad tai teigiamai veikia mokslievių koncentraciją ir gebėjimą susikaupti bei išlaikyti dėmesį.** Esama mokslinių tyrimų, kurie rodo, kad pavėlinus pamokų pradžią viena valanda, žymiai išauga mokslievių dėmesingumas. Pvz., vienoje Izraelio mokykloje 2011 m. atliktame tyrime dalyvavo dvi klasės, kurių mokinių amžiaus vidurkis buvo 13,78 metų. Viena klasė buvo pasirinkta kaip eksperimentinė grupė, kita – kaip kontrolinė. Abi klasės buvo pasirinktos atsitiktinai, nė vienoje jų nebuvo mokinių su dėmesio ar hiperaktyvumo sutrikimais. Tyrimas vyko dvi savaites. Pirmąją savaitę eksperimentinei grupei pamokos prasidėdavo viena valanda vėliau, t. y., 8 val. 30 min., o antrąją savaitę – įprastu laiku – 7 val. 30 min. Kontrolinė grupė pamokas visą laiką pradėdavo įprastu laiku. Tyrimas parodė, kad visą pirmąją savaitę eksperimentinės grupės dalyviai pabusedavo žymiai vėliau ir kiekvieną naktį miegodavo vidutiniškai 55 minutėmis ilgiau nei kontrolinės grupės moksleiviai. Antrąją savaitę budrumo laiko skirtumų tarp abiejų tirtų grupių beveik nepastebėta. Tyrimo metu atlikti dėmesingumo testai atskleidė, kad ilgiau pamiegoję eksperimentinės grupės atstovai daug geriau išlaikė dėmesį nei kontrolinės grupės mokiniai. Tačiau antrąją savaitę, kai abi grupės pradėjo lankyti mokyklą tuo pačiu metu, nenustatyta beveik jokių dėmesio koncentracijos skirtumų. Šio tyrimo išvadose rekomenduojama mokykloms apsvarstyti galimybę bent valanda pavėlinti aukštesnių klasių mokslievių pamokų pradžią, nes toks pokytis gali pagerinti jų kognityvines funkcijas, padidinti dėmesio sutelktumą, sumažinti klaidų ir impulsyvaus elgesio tikimybę, padėti pasiekti geresnių mokymosi rezultatų smarkiai nekeičiant užklausinės jaunuolių veiklos.<sup>3</sup>

**Taip pat esama mokslinių tyrimų, kurie rodo, kad pavėlinus pamokas pagerėja mokymosi rezultatai, padidėja mokslievių pažymių vidurkis, mažėja vėlavimo ar neatvykimo į pamokas atvejų.** Vienas tokių tyrimų 2015–2018 m. laikotarpiu atliktas keliose JAV Mineapolio – Sent Polo metropolinės zonos mokyklose. Tyrime dalyvavo apie 2500 devintokų, 2015 m. lankiusių penkias mokyklas, įsikūrusias trijuose mokyklų rajonuose (angl. – *school district*). Visi tyrimo dalyviai buvo stebimi trejus mokslo metus iš eilės. Kai tirtieji mokiniai mokėsi 9-oje klasėje, visuose trijuose mokyklų rajonuose pamokos prasidėdavo gana anksti ryte. Nuo 2016 m. rudens, kai stebėti moksleiviai perėjo į 10 klasę, dviejuose iš trijų mokyklų rajonų pamokų pradžia pavėlinta apie 1 val. Pirmasis mokyklų rajonas pamokų pradžią nukėlė iš 7 val. 30 min. į 8 val. 20 min. (50 min.), antrasis – iš 7 val. 45 min. į 8 val. 50 min. (65 min.), o trečiajame mokyklų rajone paliktas ankstyvas pirmosios pamokos laikas – 7 val. 30 min. Pavėlinus pamokų pradžią 50–65 min., fiksuota šiek tiek mažiau mokinių vėlavimo į mokyklą ir pamokų praleidimo atvejų, nustatyta, kad nepageidautino elgesio tikimybė sumažėjo apie 14 proc., o pažymių vidurkis ūgtelėjo 0,07–0,17 punkto. Pažymėtina, kad didesnis teigiamas pokyčių poveikis išryškėjo antraisiais pavėlintų pamokų metais, t. y., kai stebėti moksleiviai buvo 11 klasėje. Šio tyrimo autoriai teigia, kad pamokų vėlinimas vidurinėse mokyklose yra puiki priemonė tiek siekiant pagerinti jaunuolių miegą ir sveikatą, tiek mokymosi rezultatus.<sup>4</sup>

2021 m. publikuotame straipsnyje aptariamas dar vienas JAV mokyklose atliktas plataus masto reprezentatyvus tyrimas, parodęs, kad **ankstyva pamokų pradžia mažai veikia pradinukų miego kokybę ir dieną pasireiškiantį mieguistumą, o štai pagrindinę ir vidurinę mokyklą lankantiems jaunuoliams pamokų vėlinimas yra itin naudingas.** Nustatyta, kad daugiau paauglių gerai išsimiega ir jaučiasi ne tokie mieguisti dieną, kai mokyklos pavėlina pamokas 40–70 min.<sup>5</sup> Kitas 2021 m. pristatytas tyrimas atskleidė, kad tarp mokslievių, lankančių mokyklas, kuriose pamokos prasideda anksčiau nei 8 val. 30 min., fiksuotas šiek tiek didesnis bandymų nusižudyti skaičius, nei tarp jų bendraamžių, kuriems pamokos prasideda vėliau.

<sup>1</sup> James, S. A.; Erickson, D. J.; Lammert, S.; Widome, R. (2023). School start time delays and high school educational outcomes: Evidence from the START/LEARN study. Prieiga per internetą: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jad.12151>

<sup>2</sup> Magharian Shapiro, T. (2015). The educational effects of school start times. Prieiga per internetą: <https://wol.iza.org/articles/educational-effects-of-school-start-times/long>

<sup>3</sup> Lufi, D.; Tzischinsky, O.; Hadar, S. (2011). Delaying School Starting Time by One Hour: Some Effects on Attention Levels in Adolescents. Prieiga per internetą: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3077340/#B7>

<sup>4</sup> Žr. 1 šaltinį.

<sup>5</sup> Meltzer, L. J., Wahlstrom, K. L., Plog, A. E., Strand, M. J. (2021). Changing school start times: impact on sleep in primary and secondary school students. Prieiga per internetą: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8271142/>

Šio mokslinio darbo autoriai pažymėjo, kad nors nustatytas skirtumas – statistiškai nežymus, negalima atmesti prielaidos, jog **vėlesnė pamokų pradžia gali pagerinti paauglių psichinę sveikatą** ir kad reikėtų atlikti išsamesnius šios srities tyrimus.<sup>6,7</sup>

Užsienio viešajame diskurse cirkadinių ritmų poslinkiai paauglystėje, kiti su žmogaus vystymusi susiję pokyčiai ir pernelyg ankstyva pamokų pradžia neretai įvardijama tarp veiksnių, lemiančių dažno paauglio miego stygių. Dėl to moksleiviai gali jaustis apsnūdę ir mieguisti dieną. Tokia savijauta gali paskatinti juos vartoti energetinius gėrimus ir kitas stimuliuojančias medžiagas, o tai savo ruožtu gali vesti prie įvairių priklausomybių.<sup>8</sup> Taip pat mokslininkai akcentuoja, kad daugybė stebėjimų ir tyrimų patvirta ryšį tarp nekokybiško ar nepakankamo miego ir psichologinių bei elgesio problemų. Yra žinių, kad pamokų pradžios pavėlinimas gali prisidėti prie geresnės paauglių psichinės sveikatos, pagerinti emocijų reguliaciją, sumažinti nerimo ir depresijos požymius ir pan.<sup>9</sup>

Kalbant apie pamokų vėlinimą dažnai pabrėžiama, kad įgyvendinant tokius pokyčius būtina rasti tam tikrus kompromisus, kad nenukentėtų moksleivių popamokinė veikla ir kiti užsiėmimai, nes jie tokie pat svarbūs pažinimui bei mokymuisi, kaip ir mokykloje praleidžiamas laikas. Vis tik, esama pavyzdžių, kurie rodo, kad pamokų vėlinimas gali turėti įtakos kitoms vaiko veikloms. Pvz., 2021 m. publikuotas straipsnis apie Pietų Korėjoje atliktą tyrimą, kuris atskleidė, kad pastūmėjus pamokų pradžią, apie 12 proc. sutrumpėjo mokinių sporto salėje praleidžiamas laikas, tačiau tai nepablogino jų sveikatos būklės. Moksleiviai buvo stebimi šešerius metus – 2010–2015 m. laikotarpiu, o jų sveikatos būklė buvo vertinama pagal pačių moksleivių pateiktą informaciją apie fizinę ir psichinę sveikatą, taip pat – kūno masės indeksą. Tyrimo autorių spėjimu, stebėtų moksleivių sveikata nepakito dėl to, kad galimą neigiamą sutrumpėjusio laiko sporto salėje poveikį sveikatai kompensavo teigiamas ilgesnio miego efektas.<sup>10</sup>

Šiame skyriuje daugiausia aptariami tyrimai, tiesiogiai susiję su pamokų laiko nukėlimu ir paauglių gerove, tačiau verta atkreipti dėmesį ir į mokslininkų bei ekspertų įvairiuose kontekstuose pabrėžiamą sąveiką tarp miego trūkumo ir valgymo sutrikimų. Nustatyta, kad **kokybiškas nakties miegas yra tiek pat svarbus vaiko sveikatai, kaip ir subalansuota mityba bei reguliarus fizinis aktyvumas. Negana to, individo miego įpročiai veikia ir valgymo bei laiko leidimo prie ekranų praktiką, taigi, gali turėti įtakos kūno svorio kontrolei.** Įprotis vėlai eiti miegoti, trumpa miego trukmė ir prasta jo kokybė glaudžiai siejasi su pertekliniu valgymu, neteisinga mityba ir paauglių nutukimu. Vis daugiau mokslinių įrodymų patvirtina, kad visuomenės sveikatos bendruomenė ir apskritai visuomenė į miegą turėtų žvelgti rimčiau, t. y., miego kokybės aspektams turėtų būti skiriama tiek pat dėmesio ir išteklių, kiek mitybai ir fiziniam aktyvumui, o pamokų pradžios pavėlinimas dažnai minimas tarp priemonių, kuriomis galima pagerinti jaunuolių miegą.<sup>11</sup>

Apibendrinant galima teigti, kad pamokų pavėlinimas galėtų būti naudingas paaugliams, nes vėlesnė dienos pradžia labiau atitiktų jų natūralius miego ciklus ir pagerintų bendrą savijautą. Įrodyta, kad pailgėjus miego trukmei, moksleiviai tampa labiau pasiruošę mokymosi procesui – geba geriau sutelkti ir išlaikyti dėmesį. Tinkamai pakoregavus moksleivių dienotvarkę, galima tikėtis akademinį pasiekimų ir pamokų lankomumo pagerėjimo. Be to, pamokų starto stumtelėjimas į priekį galėtų būti veiksmingas žingsnis siekiant pagerinti jaunimo psichinę sveikatą ir prisidėti prie mitybos sutrikimų valdymo.

### 3. Pamokų pradžios laiko praktika Lietuvoje

Nenuostabu, kad ir Lietuvos moksleivius kamuoja tos pačios miego trūkumo, dėmesio stokos ir mažo fizinio aktyvumo problemos. Prieš dešimtmetį šalyje virė gana aktyvios diskusijos dėl pamokų vėlinimo. 2014 m. buvo bandymų nukelti pamokų pradžią tikintis padidinti mokinių aktyvumą pamokose ir pagerinti jų mokymosi rezultatus, tačiau šios reformos tuomet atsisakyta dėl nesuderinamumo su tėvų darbo grafikai ir viešojo transporto problemų. Pastaruoju metu Lietuvos viešajame diskurse vėl stebimas svarstymų apie pamokų vėlinimo naudą suintensyvėjimas.

Daugelyje mūsų šalies mokyklų pamokos prasideda 8 val., nors **Lietuvos higienos normoje HN 21:2017 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ nurodoma, kad „pamokos pirmoje pamainoje turi būti pradedamos ne anksčiau kaip 8 val. ir ne vėliau kaip 9 val.“<sup>12</sup> Pagal šalyje galiojančią tvarką, mokyklų bendruomenės gali pačios nusistatyti pamokų pradžios laiką.**

<sup>6</sup> Neuroth, L. M., Ming Ma, M., Brooks-Russell, A., Zhu, M. (2021). The Relationship of School Start Times, Sleep Duration and Mental Health among a Representative Sample of High School Students in Colorado, 2019. Prieiga per internetą: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/11/5708>

<sup>7</sup> Ducharme, J. (2022 m. rugpjūčio 16 d.). Why Sleeping In On School Days May Be Good for Teen Health. Prieiga per internetą: <https://time.com/6206470/school-start-times-research/>

<sup>8</sup> Logan, R. W.; Hasler, B. P.; Forbes, E. E.; Franzen, P. L.; Torregrossa, M. M.; Huang, Y. H.; Buysse, D. J.; Clark, D. B., McClung, C. A. (2017 m. gruodžio 17 d.). Impact of Sleep and Circadian Rhythms on Addiction Vulnerability in Adolescents. Prieiga per internetą: [https://www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223\(17\)32285-0/abstract](https://www.biologicalpsychiatryjournal.com/article/S0006-3223(17)32285-0/abstract)

<sup>9</sup> Berger, A. T.; Widome, R., Troxel, W. M. (2018). balandžio 21 d.). School Start Time and Psychological Health in Adolescents. Prieiga per internetą: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6195354/>

<sup>10</sup> Hyungserk, H.; Jung, E. J., Koh, K. (2021). Does a delayed school start time cause students to exercise less? Evidence from South Korea. Prieiga per internetą: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1570677X2030232X>

<sup>11</sup> Chaput, J. P., Dutil, C. (2016). Lack of sleep as a contributor to obesity in adolescents: impacts on eating and activity behaviors. Prieiga per internetą: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5037605/>

<sup>12</sup> Lietuvos higienos norma HN 21:2017 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. rugpjūčio 10 d. įsakymu Nr. V-773 (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2017 m. kovo 13 d. įsakymu Nr. V-284 redakcija). Prieiga per internetą: <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.2581A7005CA7/asm>

**2014-iais kilo iniciatyva vėlinti pamokų laiką sostinės mokyklose. Tai metais Vilniaus savivaldybės administracijos direktorius pasirašė įsakymą, kad gimnazijos pamokas pradėtų 9 val., tačiau toks sprendimas nepasiteisino ir jau kitais metais buvo atšauktas paliekant teisę sprendimus priimti pačioms mokykloms.** Tuomet pamokų pradžios laikas buvo pavėlintas Vilniaus Antakalnio, Jono Basanavičiaus, Jono Pauliaus II gimnazijoje, Karoliniškių, „Laisvės“, „Minties“, Mykolo Biržiškos, Pilaitės, Radvilų, Salomėjos Nėries, Simono Daukanto, Šv. Kristoforo, Užupio, Vytauto Didžiojo, Žemynos, Žirmūnų gimnazijose ir Vilniaus licėjuje. Viltasi, kad pastūmus pamokų pradžią į 9 val. gerės mokinių savijauta, mokymosi rezultatai, taip pat išsprendęs viešojo transporto perpildymo problema.<sup>13</sup> Tiesa, tuomet miesto savivaldybė sulaukė kritikos, esą šiuo sprendimu labiau siekia išsklaidyti transporto spūstis, o ne prisidėti prie mokslievių gerovės.

Pakeitus kai kurių Vilniaus mokyklų pamokų laiką, viešojoje erdvėje pasipylė daugybė nepritariančiųjų nuomonių. **Tėvai piktinosi, kad pavėlinus pamokų laiką nebegalės nuvežti savo vaikų į mokyklas.** Kai kurie vilniečiai teigė, kad tai ypač nepatogu tiems, kas gyvena užmiestyje ir turi daugiau atžalų, lankančių skirtingas mokyklas. **Tėvai nuogaštavo ir dėl vaikų priežiūros tuo metu, kai jie išvyksta į darbą, o vaikai pasilieka vieni.** Pvz., žiniasklaidoje cituota viena keturių vaikų mama, tada iliustravusi situaciją taip: „Mūsų vaikams pamokos prasidėtų skirtingu metu. Gyvenam užmiestyje, visus vaikus išvežam vienu metu ir savo transportu. Vyras darbe turi būti aštuntą. Tai kur dėtis gimnazistui, jeigu mieste jis bus pusę aštuonių, o pamokos prasidės tik devintą?“<sup>14</sup>

Tąkart **išsiskyrė ir švietimo atstovų nuomonės. Nepritariantieji pamokų laiko nukėlimui daugiausia argumentavo, kad susitrauks popamokinių veiklų ir neformaliojo ugdymo laikas, neliks kada savarankiškai mokytis ir ruošti namų darbus, o ir transporto problemos nepavyks išspręsti,** nes moksleiviai, išvengę rytinių spūstčių, pateks į vakarinį eismo piką.<sup>15</sup> Pavyzdžiui, Simono Daukanto gimnazijos direktorė Jolanta Knyvienė tuomet nurodė, kad net 80 proc. mokyklos mokinių ir jų tėvų nepritarė vėlesniam pamokų laikui. Pedagogės teigimu, „Popamokinė veikla, sumažėjęs laikas pamokų ruošai yra pagrindinės priežastys, kodėl tėvai ir vaikai nenorėjo vėliau pradėti pamokų. Mes matome, kad vaikai dabar pateks į vakarines spūstis ir grįš namo vėliau. Sutrumpėja laikas ir pamokų ruošai, nes ryte vaikai tikrai miegos, nesikels papildomai pasimokyti, o vakare to daryti nebėra laiko“. **Visiškai kitokį požiūrį dėstė ilgametė Vasilijaus Kačialovo gimnazijos vadovė Roza Dimentova, kurios vadovaujama mokykla tuo metu jau skaičiavo vėlesnio pamokų starto dešimtmetį. Pasak direktorės, nukėlus pamokų laiką atsirado laiko papildomoms konsultacijoms, individualiems užsiėmimams.** Esą dalis būrelių mokykloje gali būti organizuojami ir ryte, tada po pamokų vaikams pakanka laiko kitiems užsiėmimams. Direktorė tikino nesulaukusi pasipiktinimo netinkamu mokyklos dienos ritmu.<sup>16</sup>

2017 m. apie pamokų vėlinimą kaip galimą rytinių transporto spūstčių sprendimą svarstyta ir Klaipėdoje. Tačiau prasidėjus diskusijoms šios minties buvo atsisakyta – nutarta, kad tokie pokyčiai būtų sunkiai priimami, nes tai parodė ir sostinės pavyzdys.<sup>17</sup>

Pastaraisiais metais Lietuvos viešojoje erdvėje vėl imta daugiau kalbėti pamokų vėlinimo tema. Dažnai remiamasi užsienio patirtimis ir mokslo tyrimais, kurie įvardija pavėlinto pamokų laiko naudą paauglių miegui, bendrai savijautai, akademiniams pasiekimams, psichinei ir emocinei sveikatai. Tačiau pasigendama platesnės diskusijos, kurioje dalyvautų šalies mokiniai, jų tėvai, švietimo ir valdžios atstovai bei mokslininkai.

Visgi, ir Lietuvos viešuosiuose šaltiniuose galima rasti pavienių šalies mokslininkų pasisakymų apie vėlesnių pamokų naudą moksleiviams. Tarkime, mokslininkų grupei, tyrusiai pamokų pradžios laiko įtaką vaikams, vadovavusi **vaikų neurologė Rūta Praninskienė teigia, kad ankstyvas mokymasis ypač veikia vaikų savijautą ir susikaupimą mokykloje.** Pasak gydytojos, pirmosios pamokos, kurios prasideda 8 val., moksleiviams nėra lengvos – pakankamai sunku rašyti kontrolinį ar susikaupti, nes ir fiziologiškai miego hormono lygis pradeda mažėti tik devintą valandą ryto. Iki to laiko vaikai nėra žvalūs ir imlūs informacijai. Jei jie dar ir vėliau nueina miegoti, jų ritmas išsibalansuoja ir tai gali dar labiau apsunkinti informacijos įsisavinimą. Nustatyta, kad **geriausių rezultatų mokiniai gali pasiekti nuo 10 iki 12 valandos, kada informaciją smegenys priima geriausiai.**<sup>18</sup>

Esama ekspertų, kurie mano, kad yra būdų pamokas pavėlinti ir nenukeliant popamokinės veiklos ar kitų darbų vėlesniam laikui. Buvęs ilgametis Kauno technologijos universiteto gimnazijos vadovas, doc. Bronslavas Burgis yra pasisakęs už tai, kad pamokos turėtų prasidėti tarp 8 val. ir 9 val. ryto – nenukeliant dienos darbų. **Kaip planuoti darbotvarkę, kad darbai nenusikeltų, jis siūlė pasimokyti iš skandinavų. Esą pirmoji pamoka turėtų būti visai kitokia nei kitos – pirmosios pamokos metu gali būti organizuojamos konsultacijos ar kitos papildomos veiklos,** pvz., protmūšiai, susitikimai su įdomiais žmonėmis, arba mokiniai galėtų tiesiog rašyti užduotą rašinį namuose. Burgis į vėlesnio pamokų starto šalininkų gretas stėjo ne vien dėl tokios praktikos teigiamos įtakos vaikų savijautai, bet ir dėl galimybės sumažinti transporto spūstis

<sup>13</sup> Sprendimas keisti pamokų pradžią nepasiteisino. (2018 m. gegužės 8 d.). Prieiga per internetą:

<https://www.delfi.lt/news/daily/education/sprendimas-keisti-pamoku-pradzia-nepasiteisino-77930619>

<sup>14</sup> Urbonaitė-Vainienė, I. (2014 m. gegužės 7 d.). Ne sprendimas, o košmaras: ruošiamas kreipimasis į Vilniaus merą. Prieiga per internetą:

<https://www.delfi.lt/news/daily/education/ne-sprendimas-o-košmaras-ruošiamas-kreipimasis-i-vilniaus-mera-64703943>

<sup>15</sup> Ten pat.

<sup>16</sup> Grigaliūnaitė, V. (2014 rugpjūčio 27 d.). Dalyje Vilniaus mokyklų pamokos prasidės 9 valandą, bet tėvai tuo vis dar piktinasi. Prieiga per internetą:

<https://www.15min.lt/naujiena/aktualu/lietuva/dalyje-vilniaus-mokyklu-pamokos-nuo-rugsejo-prasides-9-val-bendruomenes-vis-dar-piktinasi-56-449446>

<sup>17</sup> Gudavičė, E. (2017 m. spalio 26 d.). Pamokų laiko vėlinimas. Prieiga per internetą: <https://ve.lt/naujienos/visuomene/svietimas/pamoku-laiko-velinimas-pokycius-priimtu-sudetingai-1589483>

<sup>18</sup> Kučinskaitė, J. (2019 m. rugsėjo 21 d.). Ankstyvą pamokų pradžią prilygino darbui fabrikuose: gali lemti ne tik prastą vaiko savijautą, bet ir depresiją. Prieiga per internetą: <https://www.lt.lt/naujienos/lietuvoje/2/1099127/ankstyva-pamoku-pradzia-prilygino-darbai-fabrikuose-gali-lemti-ne-tik-prasta-vaiko-savijauta-bet-ir-depresija>

rytinio piko metu. Pedagogų manymu, pamokų laikas turėtų priklausyti ir nuo rajono, kuriame gyvena vaikai, ir nuo esamo metų laiko. Jo žodžiais, „Reikia liautis su tuo reguliavimu iš viršaus. Mokyklos turėtų padaryti eksperimentą. Jei nepasiteisins, grįšime į senas sovietines vadžias“.<sup>19</sup>

Nors pastaruju metu Lietuvoje daugiau kalbama pamokų vėlinimo tema, šaltiniuose pažymima, kad **Švietimo, sporto ir mokslo ministerija siūlymo vėlinti pamokas neteikia – palieka klausimą spręsti pačioms mokykloms**. Ministerijos nuomone, per kelis darbus dirbantiems mokytojams arba daugiavaikėms šeimoms vėlesnis pamokų laikas patogus nebūtų.<sup>20</sup>

Taigi matyti, kad Lietuvoje pamokų vėlinimas nėra plačiai paplitusi praktika, tačiau vis dažniau keliamas klausimas, ar esamas pirmos pamokos laikas yra optimalus mokinių miego kokybės ir mokymosi rezultatų atžvilgiu. Įgyvendinti vėlinimo praktiką nėra paprasta, nes gali kilti ir mokinių pavėžėjimo problemų, ypač kaimo vietovėse, kur transporto tvarkaraščiai yra riboti arba moksleivius vežioja tėvai. Tokie pokyčiai gali paveikti ir tėvų darbo grafikus bei mokinių užklausinės veiklos organizavimą. Šie aspektai turėtų paskatinti atsakingai svarstyti, kaip įgyvendinti pamokų pradžios vėlinimą, kad jis geriausiai atitiktų visų suinteresuotų šalių poreikius.

#### 4. Pamokų laiko planavimas kai kuriose kitose Europos šalyse

Žinoma, Europos šalyse nėra visiškai vienodų švietimo sistemų, nes kiekviena valstybė turi savo unikalią požiūrį, struktūrą ir prioritetus. Tačiau daugelyje šalių galima atrasti labai panašių ar bendrų bruožų, tokių kaip esminiai ugdymo tikslai, švietimo sistemos struktūra, pasiekimų vertinimo metodika ir pan. Dienos mokykloje planavimas – vienas iš aspektų, aktualių visoms švietimo sistemoms, tačiau laiko planavimo metodai, prioritetai ir vizijos gali įvairuoti.

Šiame skyriuje išsamiau **nagrinėjami Vokietijos, Suomijos ir Prancūzijos dienos ritmo mokyklose planavimo pavyzdžiai. Šiose šalyse veikia visiškai skirtingos švietimo sistemos. Suomija garsėja pažangiomis ir į mokinių gerovę orientuotomis ugdymo metodikomis, Vokietija pasižymi griežta struktūra ir praktiniu požiūriu, o Prancūzijai būdingos ilgesnės pamoko ir atostogos.**

**Vokietijos** ugdymo sistema yra pakankamai gerai vertinama pasauliniu mastu ir dažnai patenka į geriausių švietimo sistemų dešimtuką, tačiau ir šioje šalyje vyksta aktyvios diskusijos dėl pamokų laiko pradžios – ši tema nuolat aptariama tiek tėvų, mokytojų bei mokinių, tiek politikų.

Vokietijoje nėra vienos tvarkos, nustatančios, kada turėtų prasidėti pamokos. Jų pradžia skiriasi priklausomai nuo federalinės žemės, mokyklos tipo, jos tvarkaraščio ir pan. Sprendimą dėl konkrečios švietimo įstaigos priima mokyklos konferencija (vok. – *Die Schulkonferenz*) aukščiausias patariamasis ir sprendimus priimantis organas, paprastai sudarytas iš 14 narių – pedagogų, mokinių, tėvų atstovų ir asmenų iš išorės. Taigi, kada pradėti pamokas nutaria mokyklos vadovybė, bendradarbiaudama su mokytojų, tėvų ir mokinių atstovais. Dalyje žemių yra nustatyti laiko, kada turi prasidėti pamokos, limitai, kitur mokyklos turi daugiau laisvės pačios pasirinkti darbo pradžią.<sup>21</sup>

Vokietijos žemėse pamokos prasideda labai skirtingu laiku – vienur 7 val. ryto, kitur 8 val. 30 min. Pavyzdžiui, Saro krašte pamokos startuoja tarp 7 val. 30 min. ir 8 val. 15 min., o Meklenburge-Vakarų Pomeranijoje ir Šiaurės Reine-Vestfalijoje – tarp 7 val. 30 min. ir 8 val. 30 min. Reino krašte-Pfalce užsiėmimus mokyklose leidžiama pradėti ne anksčiau kaip 7 val. 45 min., o pradinukai į klases sukviečiami atitinkamai mokyklos pasirinktu laiku tarp 7 val. 30 min. ir 8 val. 30 min. Berlyne pamokos pradedamos ne anksčiau nei 7 val. 30 min., o Brandenburge išimtiniais atvejais ir nuo 7 val. ryto. Saksonija nustatė skirtingus pamokų pradžios laiko tarpus pradinėms ir specialiosioms mokykloms, taip pat vidurinėms mokykloms ir gimnazijoms. Brėmene rekomenduojama (bet neprivaloma) pradėti pamokas 8 val. Bavarijoje, Šlėzvinge-Holšteine, Tiuringijoje, Hesene, Badene-Viurtemberge ir Hamburge išvis nėra jokių apribojimų pamokų starto laikui.<sup>22</sup>

Nors dalyje šalies mokyklų pamokos pradedamos ne taip ir anksti, Vokietijos viešajame diskurse šis klausimas yra aktualus ir nuolat svarstomas mokinių, jų tėvų ir valdžios atstovų. Kaip minėta, nacionaliniu mastu nereguluojama, kada turėtų prasidėti pamokos šalies švietimo įstaigose, tačiau valstybinė mokinių taryba (vok. – *Der Landesschülerrat*) laikosi pozicijos, kad valstybės nustatytos gairės – būtinos.<sup>23</sup> Savo ruožtu kultūros ministerija pirmenybę teikia praktikai, kai atskiros mokyklos pačios nusistato pamokų pradžios laiką, tačiau nepasisako ir prieš vėlesnį pamokų startą, pabrėždama, kad šis aspektas turi būti plačiai išdiskutuoti įtraukiant mokyklinio transporto paslaugų tiekėjus, tėvus, kuriems dėl pavėlintų pamokų gali iškilti vaikų priežiūros problemų, užklausinės veiklos organizatorius ir kitas suinteresuotas grupes.<sup>24</sup>

Kartais mokyklos imasi eksperimentuoti ieškodamos netradicinių būdų kaip padidinti mokymosi efektyvumą. Pvz., vienoje Alsdorfo miesto vidurinėje mokykloje buvo įvestas lankstus atvykimo į mokyklą laikas – mokiniai galėjo pasirinkti ateiti nuo

<sup>19</sup> Ten pat.

<sup>20</sup> Gąsdina mokinių psichologinė būklė: reikėtų vėlinti pamokų pradžią? (2023 m. gegužės 16 d.). Prieiga per internetą:

<https://klaipeda.diena.lt/naujienos/lietuva/salies-pulsas/susirupinta-mokiniu-psichologine-bukle-yra-siulanciu-velinti-pamoku-laika-ar-tai-padetu-1125261?komentarai?full>

<sup>21</sup> Carl, M. T. (2023 m. birželis). Tick, Tack, Teenager: Wann ist die richtige Zeit für den Schulbeginn? Prieiga per internetą: <https://www.lehrer-news.de/blog-posts/tick-tack-teenager-wann-ist-die-richtige-zeit-fur-den-schulbeginn>

<sup>22</sup> Ten pat.


<sup>23</sup> Kalaene, J. (2022 m. rugpjūčio 24 d.). Schulstart erst um neun Uhr? Minister Tonne zeigt sich offen. Prieig per internetą:

<https://www.braunschweiger-zeitung.de/niedersachsen/article236236529/Schulstart-erst-um-neun-Uhr-Minister-offen-fuer-spaeteren-Beginn.html>

<sup>24</sup> Ministerium: Schulbeginn um 9 Uhr statt um 8 Uhr früh ist möglich. (2022 m. birželio 22 d.). Prieiga per internetą: <https://www.haz.de/der-norden/kultusministerium-schulbeginn-um-9-uhr-waere-in-niedersachsen-moeglich-FSQIQRWAFUK2PZ5O2NYD4W6YC4.html>

Analitinių apžvalgų archyvas: <https://lnb.lt/istekliai/kiti-istekliai/analitines-apzvalgos>

Cituojant arba naudojant šį šaltinį, nuoroda į Nacionalinę biblioteką yra būtina. Šioje apžvalgoje pateikiamas turinys nėra oficiali Nacionalinės bibliotekos nuomonė.

LNB / IAS / Z / 2024-08-26 / Psl. 5 iš 9  
© Nacionalinė biblioteka, 2024. /  Слава Україні!

8 val. iki 9 val. ir per tą valandą mokyti savarankiškai arba ilgiau pamiegoti ir pamokas pradėti 9 val., o anksčiau dieną pradėjusius bendraamžius pasivyti pasimokant pertraukų metu arba po pamokų. Paaiškėjo, kad lanksti pamokų pradžia daugumai moksleivių išėjo į gera – jie jautėsi labiau pailsėję ir dieną galėjo geriau susikaupti. Priešingai nei tikėtasi, galimybė vėliau atvykti į mokyklą buvo naudojama gana saikingai – vidutiniškai pirmąją pamoką mokiniai praleisdavo vos du kartus per savaitę. Nors tirtų moksleivių vidutinė miego trukmė pailgėjo tik šiek tiek, entuziazmo jiems suteikė pasirinkimo laisvė ir apskritai jie buvo nepaprastai patenkinti naujuoju modeliu.<sup>25</sup>

Vokietijos miego ekspertai pritaria nuomonei, kad 8 val. yra per ankstyvas metas pradėti pamokas, ypač paauglystėje, nes anksti keliantis prastėja moksleivių jutiminiai ir kalbos gebėjimai bei koordinacija. Rekomenduojama pamokas pradėti vėliau, tarkim, 9 val. Pvz., Niurnbergo miego klinikos vadovas Joachimas Ficeris pažymi, kad kėlimasis su dienos šviesa lemia geresnį jaunuolių pasirėngimą mokytis, nes taip vidinis laikrodis labiau sinchronizuojamas su šviesiuoju ir tamsiuoju metu. O kai pamokos prasideda gerokai prieš saulėtekį, šis biologinis mechanizmas nėra tinkamai sinchronizuojamas su paros ciklu, todėl tiek mokiniai, tiek mokytojai būna ne itin darbingi.<sup>26</sup>

**Suomijos** švietimo sistema taip pat laikoma viena sėkmingiausių pasaulyje ir dažnai užima aukštas vietas įvairiuose švietimo reitinguose. Ji teigiamai vertinama dėl aukštai keliamos mokytojų kvalifikacijos kartelės bei pačios sistemos orientavimo į lygybę ir prieinamumą – siekio užtikrinti, kad visi vaikai, nepriklausomai nuo jų socialinio ar ekonominio statuso, turėtų vienodas galimybes įgyti kokybišką išsilavinimą. Ši ugdymo sistema sulaukia pagyrimų dar ir dėl to, kad pagal ją mokymo ir mokymosi procesas siejamas su pažinimo džiaugsmu ir kūrybiškumo ugdymu, siekiu mažinti stresą ir konkurenciją tarp mokinių.

Suomijoje, kaip ir daugelyje kitų Europos šalių, pamokos dažniausiai prasideda 8 val. Mokykloms paprastai leidžiama pačioms nuspręsti dėl pamokų tvarkaraščio, tačiau galutinis sprendimas dėl jų darbo pradžios priklauso nuo švietimo teikėjo – savivaldybės. Visgi diskusijos, ar vėlesnis pamokų laikas nebūtų naudingesnis vidurinių mokyklų moksleiviams, nesvetimos ir šiai valstybei.<sup>27</sup>

Dar beveik prieš dešimtmetį Suomijos viešojoje erdvėje rašyta apie tai, kad netrukus šalies mokyklose nebeliks ankstyvų rytinių pamokų, nes bendrojo lavinimo ataskaitoje siūloma mokslo dienos pradžią nukelti į 9 val. ryto. Tuomet švietimo ir kultūros ministerijos kuruota darbo grupė pristatė buvusiai švietimo ministrei Kristai Kiuru savo galutinę ataskaitą, kurioje įvairūs ekspertai įvertino Suomijos bendrojo lavinimo mokyklų būklę 2015-iais. Jie pateikė siūlymą, kaip plėtoti akademinę sistemą, paketą. Viena pagrindinių reformos sričių, apie kurią kalbėta daugiausia – standartinės dienos Suomijos mokykloje struktūra. Buvo teigiama, kad ekspertai daugmaž vienbalsiai sutarė, kad pamokos turėtų prasidėti 9 val. Kiuru tuomet neskubėjo reikšti pozicijos dėl minėto siūlymo pabrėždama, kad įgyvendinami pokyčiai neturi sukelti problemų tėvams, kurių daugelis darbo dieną pradeda 8 val. ryto. Tačiau ministrė užsiminė, kad mokyklos rytais vietoje ankstyvosios pamokos galėtų organizuoti papildomas veiklas.<sup>28</sup>

2015 m. Suomijos tėvų asociacija atliko tėvų apklausą apie mokslo dienos pradžios laiką. Iš viso apklausoje dalyvavo 1795 asmenys. Didžioji dalis respondentų nurodė, kad norėtų, jog pamokos prasidėtų 9 val. Už pamokas nuo 9 val. pasisakė 41 proc. pradinukų tėvų ir 46 proc. vidurinės mokyklos mokinių tėvų. 30 proc. tėvų pageidavo, kad mokslo diena prasidėtų 8 val. 30 min. Tik 24 proc. pradinukų klasių mokinių tėvų ir 18 proc. vyresnių mokinių tėvų manė, kad pamokos turi prasidėti 8 val.<sup>29</sup>

Suomijos miego tyrinėtojai taip pat sutinka, kad 8 val. yra per anksti pradėti pamokas. Pavyzdžiui, miego ekspertas Markku Partinenas papildoma gretas teigiančių, kad anksti keltis ypač sunku vidurinių mokyklų moksleiviams. Nors mažesniems vaikams gana lengva anksti pabusti, brendimo metu biologiniai ritmai pakinta. Partineno manymu, vos pusvalandžio pakoreguotas pamokų laikas teigiamai paveiktų moksleivius, ypač tuos, kurie gyvena atokiau nuo mokyklų, tarkime, kaimo vietovėse ir turi keltis labai anksti, kad laiku pasiektų mokyklą. Eksperto požiūriu, toks pokytis pagerintų moksleivių koncentraciją ir pažintinius gebėjimus.<sup>30</sup>

Kai kurie viešai pasisakę švietimo atstovai šiuo klausimu buvo nusiteikę skeptiškai, o savo požiūrį argumentavo tuo, kad pamokų vėlinimas reiškia ir pamokų pabaigos pasistūmimą į vėlesnį metą. Jie teigė pastebėję, kad moksleiviams popietinėse pamokose sudėtingiau mokytis nei dienos pradžioje, taigi švietimo požiūriu efektyviausiai užsiėmimai vyksta nuo 9 val. iki 11 val.<sup>31</sup>

2021 m. Suomijos viešojoje erdvėje pasirodė pranešimų, kad po ilgų diskusijų nutarta Helsinkio, Turku ir Tamperės miestuose pamokas pradėti vėliau. Skelbta, kad Turku miesto vidurinės mokyklos dieną pradės ne anksčiau kaip 8 val. 30 min., Tamperėje pirmasis skambutis gimnazistams suskambės 8 val. 15 min., o sostinės mokyklos pačios turėjo spręsti, kada prasidės jų darbas, ir kai kurios Helsinkio vidurinės mokyklos nusiteikė pradėti pamokas 9 val. Aiškinant, kokios priežastys

<sup>25</sup> Bartens, W. (2020 m. sausio 2 d.). Ausgeruht zur zweiten Stunde. Prieiga per internetą: <https://www.sueddeutsche.de/bildung/studie-ausgeruht-zur-zweiten-stunde-1.4741544>

<sup>26</sup> Žr. 21 šaltinį.

<sup>27</sup> Sieppi, J. (2017 m. spalio 25 d.). Kouluun vasta yhdeksäksi? Unitutkija: "Parantaisi kaikkien elämänlaatu ja kouluuorituksia". Prieiga per internetą: <https://yle.fi/a/3-9890779>

<sup>28</sup> School start times may be pushed back to nine a.m. (2015 m. kovo 12 d.). Prieiga per internetą: <https://yle.fi/a/3-7864020>

<sup>29</sup> Žr. 27 šaltinį.

<sup>30</sup> Ten pat.

<sup>31</sup> Ten pat.

lėmė pamokų starto pavėlinimą, nurodoma, kad to norėjo mokiniai ir jų tėvai, remiamasi mokslo teiginiais apie vėlesnio pabudimo naudą, minima ir ekonominė paskata – siekis sumažinti transporto spūstis mieste.<sup>32</sup>

Suomijoje iš esmės pripažįstama, kad vėlesnis pamokų laikas gali padėti pagerinti moksleivių susikaupimą ir akademinis pasiekimus, tačiau pabrėžiama, kad būtina nuolat ieškoti ir kitų būdų, kaip padidinti ugdytinių koncentraciją ir budrumą, pvz., taikyti įvairesnius mokymo metodus, eksperimentuoti nustatant pamokų struktūrą, derinti mokymąsi su trumpomis pertraukėlėmis, kurios leistų mokiniams atkurti dėmesį, skatinti aktyvų mokymąsi per grupinius darbus, diskusijas ir pan.

Nors šioje apžvalgoje daugiausia nagrinėjamos teorinės ir praktinės kryptys, susijusios su pamokų pradžios laiku, analizuojant šalių viešąjį diskursą paaiškėjo, kad kai kurioms šalims, pvz., **Prancūzijai**, būdingi saviti dėmesio verti diskusiniai aspektai mokyklos ritmo atžvilgiu.

Prancūzijos ugdymo sistema Europoje išsiskiria tuo, kad ši šalis taiko praktiką, kai pamokos vyksta keturias dienas per savaitę. Trečiadieniais Prancūzijos moksleiviams nereikia eiti į mokyklą. Keturių dienų ritmą taiko beveik 90 proc. šalies mokyklų. Kitos ugdymo įstaigos savaitės krūvį paskirsto per 4,5 dienas, tad jų auklėtiniams į mokyklą tenka eiti dar ir trečiadienį arba šeštadienį ir ten praleisti pusdienį.<sup>33</sup> Paprastai pagrindinio ugdymo mokyklose diena prasideda 8 val. 30 min. ir baigiasi 16 val. 30 min.<sup>34</sup>, o vidurinio – 8 val. 20 min. ir baigiasi 17 val. 25 min.<sup>35</sup>

Paminėtina, kad šis laikas gali kisti priklausomai nuo vietovės, kurioje gyvenama – vietos valdžia ekonomiais ir socialiniais sumetimais gali laisvai pasirinkti mokslo savaitės trukmę.

Prancūzijoje viešų diskusijų dėl per ankstyvos mokyklos dienos pradžios nefiksuoja, tačiau mokslų dienos trukmė ir 4 dienų ritmas yra nuolat aptarinėjamas ir kritikuojamas ugdymo sistemos aspektas – ryškesnė nuomonė, kad ši rutina prisideda prie vaikų nuovargio, silpnina mokymosi rezultatus ir didina socialinę nelygybę. Taip pat esama teigiančių, kad dabar nėra atsižvelgiama į vaikų interesus ir fiziologiją, todėl nemažai įvairių sričių specialistų ragina pereiti prie 4,5 dienų ritmo.

Mokyklos laiko organizavimo ir dienos rutinos klausimas Prancūzijos viduje jau ilgą laiką. Per kelis dešimtmečius šalies moksleiviai patyrė ne vieną mokslų tvarkaraščio ir ritmo reformą. Nuo 1991 m. mokyklos pasirinktinai galėjo taikyti 4 dienų savaitės ritmą. 2008-iais nacionalinio švietimo ministro Xaviero Darcozo sprendimu nustatyta 4 dienų savaitė. 2013 m. ministras Vincentas Peillonas paskelbė dekretą, kad ikimokyklinės ugdymo įstaigos ir pagrindinės mokyklos turi grįžti prie 4,5 dienos ritmo. Reformos tikslas – paskirstyti pagrindinį mokymąsi per 5 rytus, o ne 4, nes tyrimai chronobiologijos srityje parodė, kad vaikų koncentracija ryte yra geresnė. Taip siekta išvengti mokinių nuovargio ir sutrumpinti mokyklos dieną. 2017 metų birželį ministras Jeanas-Michelis Blanqueras pasirašė dekretą, vėl leidžiantį savivaldybėms, kurios to nori, grįžti prie 4 dienų mokslo savaitės. 2018-ųjų mokslo metų pradžioje 87 proc. savivaldybių jau buvo nusprendusios grįžti prie 4 dienų savaitės.<sup>36</sup> Tačiau šis klausimas šalyje ir toliau išlieka aktualus. Panagrinėjus Prancūzijos viešąjį diskursą aiškiai matyti, kad įvairūs ekspertai ir specialistai nuolat skatina atnaujinti diskusijas dėl mokyklos lankymo 4,5 dienos per savaitę.

Aiškinant, kodėl pasirinkta grįžti prie 4 dienų savaitės, dažniausiai nurodoma, kad paprasčiausiai savivaldybėms buvo finansiškai sunku organizuoti ugdymą dar vieną pusdienį, taip pat buvo baiminamasi, kad padidės atskirtis tarp turtingesnių ir mažesnių savivaldybių. Kitaip tariant, buvo brangu organizuoti popamokinę veiklą, organizuoti transportą, ypač kaimo vietovėse, maitinimą, taip pat susiduriama su žmogiškųjų išteklių problema – mokytojų, ypač tokių, kurie dalyvautų popamokiniuose užsiėmimuose, stygiu ir poreikiu mokėti jiems darbo užmokestį. Kalbant apie mokytojus, šie turėjo dirbti ir trečiadienį rytais. Nors jų darbo laikas klasėje buvo toks pat, kaip dirbant 4 dienas, valandų skaičius mokykloje, atsižvelgiant į pietų pertrauką ir nematomą darbą, išaugo. Nepaisant to, pedagogų darbo užmokestis išliko toks pat.<sup>37</sup> Dalis tėvų taip pat pasisakė, kad toks tvarkaraštis kelia sąmyšį šeimoje, verčia perplanuoti visą jos laiką.<sup>38</sup>

Vis tik Prancūzijos chronobiologai pasisako už trumpesnes dienas mokykloje, todėl pritaria 4,5 dienos rutinai švietimo įstaigose. Vaikų biologinių ritmų ekspertė Claire Leconte teigimu, mokslininkai sutaria, kad 4 dienų ritmas daro žalingą poveikį moksleiviams – kenkia koncentracijai ir mokymuisi; vaikai geriau mokosi ryte, o ilgos dienos juos pernelyg išvargina.<sup>39</sup>

Vaikų nuovargis – ne vienintelė priežastis, verčianti ekspertus teigti, kad reikėtų pereiti prie bent jau 4,5 dienos mokykloje. Kai kurie mokslininkai pabrėžia, kad 4 dienų mokyklos ritmas didina atskirtį. Tūro universiteto psichologijos profesorius Francois Testu pabrėžia, kad toks režimas išryškina nelygybę tarp vaikų. Profesoriaus teigimu, vieni gali tinkamai išnaudoti visą laisvą laiką – pvz., turi galimybių rinktis daugiau mokamų popamokinių veiklų, nes jų aplinkybės tai leidžia. Kiti, pvz.,

<sup>32</sup> Schools start later to prioritise teen sleep. (2021 m. lapkričio 11 d.). Prieiga per internetą: <https://yle.fi/a/3-12187625>

<sup>33</sup> Robles, S. (2022 m. rugpjūčio 30 d.). 4 jours d'école ou 4 jours et demi? Ce que dit la science sur les rythmes scolaires. Prieiga per internetą: [https://www.bfmtv.com/societe/education/4-jours-d-ecole-ou-4-jours-et-demi-ce-que-dit-la-science-sur-les-rythmes-scolaires\\_AN-202208300523.html](https://www.bfmtv.com/societe/education/4-jours-d-ecole-ou-4-jours-et-demi-ce-que-dit-la-science-sur-les-rythmes-scolaires_AN-202208300523.html)

<sup>34</sup> Guide to the French school system. [n. d.]. Prieiga per internetą: <https://blog.lodgis.com/en/guide-to-the-french-school-system/>

<sup>35</sup> Lycée High School. School Life. [n. d.]. Prieiga per internetą: <https://www.anglosection.com/lycee-high-school/lycee-school-life/>

<sup>36</sup> 4 ou 4,5 jours, activités périscolaires : les rythmes scolaires en débat. (2019 m. balandžio 19 d.). Prieiga per internetą: <https://www.vie-publique.fr/eclairage/21871-4-ou-45-jours-activites-periscolaires-les-rythmes-scolaires-en-debat>

<sup>37</sup> Brenon, F. (2023 m. rugsėjo 18 d.). Ecole : Devenue ultra-majoritaire, la semaine de quatre jours a-t-elle fait ses preuves? Prieiga per internetą: <https://www.20minutes.fr/societe/4052489-20230918-ecole-devenue-ultra-majoritaire-semaine-quatre-jours-fait-preuves>

<sup>38</sup> Jaussent, V. (2014 m. vasario 9 d.). L'article à lire pour comprendre la réforme des rythmes scolaires. Prieiga per internetą: [https://www.francetvinfo.fr/societe/education/rythmes-scolaires/l'article-a-lire-pour-comprendre-la-reforme-des-rythmes-scolaires\\_679599.html](https://www.francetvinfo.fr/societe/education/rythmes-scolaires/l'article-a-lire-pour-comprendre-la-reforme-des-rythmes-scolaires_679599.html)

<sup>39</sup> Žr. 33 šaltinį.

socialiai silpnesnėse šeimose augantys vaikai, dėl priežiūros stokos ir finansų stygiaus nukenčia dar labiau – yra priversti daugiau laiko praleisti ydingoje aplinkoje, tad jiems tampa dar sunkiau susitelkti į mokslą.<sup>40</sup>

Pažymėtina, kad Prancūzija yra vienintelė Europos ir Ekonominio bendradarbiavimo ir plėtros organizacijos (EBPO) valstybė, kurioje vaikai mokyklą lanko 4 dienas per savaitę. Daugumoje šalių pamokos vyksta 5 dienas per savaitę, tačiau yra taikančių 6 dienų mokslo savaitę. Taip švietimas organizuojamas, pvz., Izraelyje. Tradicinėje prancūzų mokykloje pamokinių valandų yra daug ir metuose jos pasiskirsto per nedidelį dienų skaičių, todėl dienos būna ilgos ir varginančios. Prancūzai ginčijasi ir dėl moksleivių atostogų trukmės, ypač dėl vasaros atostogų – esą jų yra per daug ir jos per ilgai trunka. Palyginimui, prancūzų pradinukai, lankantys mokyklą 4 dienas per savaitę, švietimo įstaigoje praleidžia 144 dienas per metus, kai kitose EBPO šalyse vaikai mokosi vidutiniškai 185 dienas. EBPO šalyse privalomų pamokų skaičius vidutiniškai yra 804 valandos per metus, o Prancūzijoje pradiniam ugdymui numatytos 864 valandos, o viduriniam – 916 valandų. Dėl šios priežasties šalis dažnai sulaukia EBPO ekspertų kritikos ir raginimų ieškoti būdų, kaip padidinti švietimo efektyvumą ilgų mokykloje praleidžiamų dienų eigoje.<sup>41</sup>

Matyti, kad Vokietijos, Suomijos ir Prancūzijos mokyklose darbotvarkės laiko atžvilgiu organizuojamos skirtingai. Vokietijoje mokslo diena dažnai prasideda anksti ir baigiasi ankstyvą popietę, suteikiant mokiniams daugiau laiko popamokinei veiklai ir namų darbams. Suomijoje diena ugdymo įstaigoje paprastai yra trumpesnė, labiau akcentuojamas intensyvus mokymasis mokykloje, mažiau užduodama namų darbų. Prancūzijoje mokslo diena yra ilgiausia, padalyta į ilgesnes pamokas ir pertraukas, o mokslo metai pasižymi didesniu atostogų kiekiu. Nepaisant šių ugdymo sistemų skirtumų, visose trijose šalyse diskutuojama dėl geresnio pamokų ritmo organizavimo. Visur sutariama, kad pamokų laikas turi įtakos mokinių susikaupimui ir akademiniam pasiekimams. Tiesa, Vokietijoje ir Suomijoje daugiausia kalbama apie pamokų laiko vėlinimą, o Prancūzijoje opesnė kita problema – per ilga mokyklinė diena.

## 5. Apibendrinimas ir akcentai, į ką atkreipti dėmesį ateityje

Nustatyta, kad vėlyvas miego laikas ir būtinybė anksti keltis į mokyklą lemia paauglių miego trūkumą, kuris neigiamai veikia moksleivių gerovę ir akademinį rezultatą, taip pat gali sukelti trumpalaikių ir ilgalaikių sveikatos problemų. Neatmetama, kad situaciją galėtų pagerinti pamokų pradžios vėlinimas. Toks pokytis galėtų būti naudingas paaugliams, nes vėlesnė dienos pradžia labiau atitiktų jų natūralius miego ciklus ir pagerintų bendrą savijautą. Įrodyta, kad pailgėjus miego trukmei, moksleiviai tampa labiau pasiruošę mokymosi procesui – geba geriau sutelkti ir išlaikyti dėmesį. Tinkamai pakoregavus moksleivių dienotvarkę, galima tikėtis akademinį pasiekimų ir pamokų lankomumo pagerėjimo. Be to, pamokų starto stumtelėjimas į priekį galėtų būti veiksmingas žingsnis siekiant pagerinti jaunimo psichinę sveikatą ir prisidėti prie mitybos sutrikimų valdymo.

Ir Lietuvos moksleivius kamuoja tos pačios miego trūkumo, dėmesio stokos ir mažo fizinio aktyvumo problemos. Prieš dešimtmetį šalyje virė gana aktyvios diskusijos dėl pamokų vėlinimo. 2014 m. buvo bandymų nukelti pamokų pradžią tikintis padidinti mokinių aktyvumą pamokose ir pagerinti jų mokymosi rezultatus, tačiau šios reformos tuomet atsisakyta dėl nesuderinamumo su tėvų darbo grafikai ir viešojo transporto problemų. Pastaruoju metu Lietuvos viešajame diskurse vėl stebimas svarstymų apie pamokų vėlinimo naudą suintensyvėjimas. Nors šalyje pamokų vėlinimas nėra plačiai paplitusi praktika, vis dažniau keliamas klausimas, ar esamas pirmos pamokos laikas yra optimalus mokinių miego kokybės ir mokymosi rezultatų atžvilgiu. Įgyvendinti vėlinimo praktiką nėra paprasta, nes gali kilti ir mokinių pavėžėjimo problemų, ypač kaimo vietovėse, kur transporto tvarkaraščiai yra riboti arba moksleivius vežioja tėvai. Tokie pokyčiai gali paveikti ir tėvų darbo grafikus bei mokinių užklausinės veiklos organizavimą. Šie aspektai turėtų paskatinti atsakingai svarstyti, kaip įgyvendinti pamokų pradžios vėlinimą, kad jis geriausiai atitiktų visų suinteresuotų šalių poreikius.

Europos šalyse nėra visiškai vienodų švietimo sistemų, nes kiekviena valstybė turi savo unikalų požiūrį, struktūrą ir prioritetus. Tačiau daugelyje šalių galima atrasti labai panašių ar bendrų bruožų, tokių kaip esminiai ugdymo tikslai, švietimo sistemos struktūra, pasiekimų vertinimo metodika ir pan. Dienos mokykloje planavimas – vienas iš aspektų, aktualių visoms švietimo sistemoms, tačiau laiko planavimo metodai, prioritetai ir vizijos gali įvairuoti. Pavyzdžiui, Vokietijos, Suomijos ir Prancūzijos mokyklose darbotvarkės laiko atžvilgiu organizuojamos skirtingai. Vokietijoje mokslo diena dažnai prasideda anksti ir baigiasi ankstyvą popietę, suteikiant mokiniams daugiau laiko popamokinei veiklai ir namų darbams. Suomijoje diena ugdymo įstaigoje paprastai yra trumpesnė, labiau akcentuojamas intensyvus mokymasis mokykloje, mažiau užduodama namų darbų. Prancūzijoje mokslo diena yra ilgiausia, padalyta į ilgesnes pamokas ir pertraukas, o mokslo metai pasižymi didesniu atostogų kiekiu. Nepaisant šių ugdymo sistemų skirtumų, visose trijose šalyse diskutuojama dėl geresnio pamokų ritmo organizavimo. Visur sutariama, kad pamokų laikas turi įtakos mokinių susikaupimui ir akademiniam pasiekimams. Tiesa, Vokietijoje ir Suomijoje daugiausia kalbama apie pamokų laiko vėlinimą, o Prancūzijoje opesnė kita problema – per ilga mokyklinė diena.

<sup>40</sup> Ten pat.

<sup>41</sup> Collas, A. (2015 m. lapkričio 24 d.). La France reste le pays de l'OCDE avec le moins de jours d'école. Prieiga per internetą: [https://www.lemonde.fr/education/article/2015/11/24/la-france-reste-le-pays-de-l-ocde-avec-le-moins-de-jours-d-ecole\\_4816440\\_1473685.html](https://www.lemonde.fr/education/article/2015/11/24/la-france-reste-le-pays-de-l-ocde-avec-le-moins-de-jours-d-ecole_4816440_1473685.html)



Atkreipiame dėmesį, kad:

- nepaisant įrodymų dėl neigiamo ankstyvos pamokų pradžios poveikio, daugelyje šalių ši problema vis dar nėra plačiai pripažįstama. Ankstyva mokslo dienos pradžia dažnai laikoma nekintama kasdienio mokyklos gyvenimo dalimi, o individualūs poreikiai ir natūralūs jaunuolių miego ir pabudimo ciklai nesulaukia reikiamo dėmesio.
- Daugelyje šalių švietimo politikos formuotojai raginami reaguoti į mokslininkų išvadas ir nustatyti šio klausimo prioritetus. Pažymėtina, kad vienos tobulo miego taisyklės vaikystėje ir paauglystėje nėra, nes individų miego įpročiai varijuoja, tačiau vis daugiau tyrimų rodo, kad daug kur nusistovėjusi tvarka, kai pamokos prasideda 8 val., neatitinka didžiosios dalies paauglių poreikių. Ekspertų rekomendacijose neretai akcentuojama, kad vėlesnė pamokų pradžia, pvz., 8 val. 30 min., idealiau atveju – 9 val. ar net 10 val., būtų naudinga daugeliui jaunuolių.
- Būtina daugiau dėmesio skirti moksleivių savijautos ir sveikatos gerinimui tiek nacionaliniu, tiek vietos, tiek atskiros mokyklos lygiu, nes tai atsilieps vėlesnei asmenų gyvenimo kokybei. Nustatyta, kad gera savijauta lemia ir geresnius mokymosi rezultatus. Užsienio ir Lietuvos specialistai ragina labiau atsižvelgti į miego higieną, nes kokybiškas žmogaus poilsis nakties metu yra ne mažiau svarbus nei sveika mityba ir fizinis aktyvumas. Situaciją būtų galima pagerinti, pvz., pasikonsultavus su vaikų psichologais, miego, mitybos ir kitų sričių specialistais ir parengus strategijas, kaip didinti visuomenės informuotumą apie sveiką miegą bei priemones, kurios padėtų mokiniams geriau išsimiegoti.