

14.08.2025

Ministerstwo Edukacji Narodowej

al. Jana Chrystiana Szucha, 25

00-918 Warszawa

Szanowni Państwo,

Nazywam się [REDAKTOWANO] i jestem uczennicą liceum. Zwracam się z petycją o ustanowienie we wszystkich szkołach średnich oraz klasach siódmych i ósmych szkół podstawowych w Polsce początku lekcji najwcześniej o godzinie 8:30 oraz zachęcanie tychże placówek, aby zajęcia dydaktyczne zaczynały się o godzinie 9:00.

Chęć złożenia owego postulatu wzięła się z moich obserwacji i doświadczeń, jako uczennicy szkoły średniej: niemalże codziennie widuję, iż uczniowie zaczynający lekcje o godzinie 8:00 są widocznie zmęczeni, niewyspani oraz wykazują oznaki niedoboru snu, co widać stosunkowo rzadko u osób zaczynających zajęcia później, na przykład, po godzinie 10:00. Jednakże za moim wnioskiem przemawiają znacznie silniejsze argumenty, niż subiektywne spostrzeżenia uczennicy; bowiem badania wykazały, że późniejsze rozpoczynanie zajęć szkolnych wiąże się z lepszym nastrojem, lepszą frekwencją i korzystniejszymi ocenami wśród uczniów.

Według Amerykańskiej Akademii Medycyny Snu, młodzież w wieku od 13 do 18 lat powinna spać od 8 do 10 godzin dziennie, lecz niewielu się to udaje. Czasopismo Zdrowia Nastolatków (Journal of Adolescent Health) opublikowało raport, który wykazuje, że dzieci i nastolatki w Polsce śpią średnio 7:47 godzin, natomiast w dni szkolne tylko 32% spełnia zalecenia dotyczące długości snu.ⁱ Wynik ten plasuje Polskę na niechlubnym pierwszym miejscu pośród badanych państw w rankingu długości snu dzieci i młodzieży. Wiele czynników, między innymi, nadużywanie mediów społecznościowych, przeciążenie nauką lub późne zajęcia dodatkowe, przyczynia się do ilości przespanych godzinⁱⁱ, natomiast to czynniki biologiczne odgrywają największą rolę. W okresie dojrzewania u młodzieży następuje przesunięcie zegara biologicznego, co znacząco utrudnia nastolatkom zasypianie, często skutkując aktywnością aż do późnych godzin nocnych. Kolejnym czynnikiem wpływającym na to zjawisko jest układ homeostazy snu, który kontroluje rytm dobowy. Aktywność w późnych godzinach powoduje potrzebę spania do późna rano, jednak nawet tzw. „odsypanie” w weekendy nie wystarcza, aby zrekompensować deficyt snu, który kumuluje się noc po nocy w ciągu tygodnia szkolnego. Te biologiczne czynniki, sprawiają, że nastolatki mają naturalną potrzebę wstawania później rano.ⁱⁱⁱ

Co więcej, depresja oraz zaburzenia lękowe, zdiagnozowane u 20% dzieci i młodzieży w Polsce^{iv}, znacząco przyczyniają się do problemów zarówno ze snem, jak i z zasypianiem. W związku z tym, że liczba diagnozowanych osób poniżej 18 roku życia na te przypadłości zwiększa się^{iv}, zwiększa się tym samym ilość młodzieży, która przychodzi niewyspana do szkoły. Z uwagi na to, że nastolatki zazwyczaj kładą się spać mniej więcej o tej samej porze^v, przesunięcie godzin rozpoczęcia zajęć ma bezpośredni wpływ na ilość snu uczniów.

Korzyści płynące z późniejszego zaczynania lekcji są znaczące. W porównaniu z uczniami, których zajęcia w szkołach rozpoczynają się między 8:00 a 8:29, uczniowie, których zajęcia rozpoczynają się między 8:30 a 8:59, śpią dłużej, wykazują mniej złych nastrojów i lepsze wyniki rozwojowe, w tym w zakresie zdrowia społeczno-emocjonalnego, rozwoju poznawczego, zdrowia behawioralnego i zdrowia fizycznego.^{vi} Dowiedziono, że późniejsze godziny rozpoczęcia zajęć skorelowane są z lepszą

frekwencją, mniejszą liczbą spóźnień, mniejszą liczbą zasypiania na zajęciach i lepszymi ocenami. Zaobserwowano, że późniejsze zaczynanie lekcji ma pozytywny wpływ na zdrowie nastolatków, wpływając także na spadek używania substancji psychoaktywnych, skłonności samobójczych i depresji. Toteż, badacze wysnuli konkluzję, że wprowadzenie ww. zmiany to „polityka zdrowia publicznego”.^{vii}

Mając na uwadze przytoczone przeze mnie argumenty, poparte naukowymi badaniami, postuluję o ustanowienie we wszystkich szkołach średnich oraz klasach siódmych i ósmych szkół podstawowych w Polsce początku lekcji najwcześniej o godzinie 8:30 oraz zachęcanie tychże placówek, aby zajęcia dydaktyczne zaczynały się o godzinie 9:00. Takie rozwiązanie zostało wprowadzone i sprawdziło się, między innymi w szkołach w Kalifornii oraz na Florydzie, gdzie zaczynanie zajęć lekcyjnych przed godziną 8:30 zostało zakazane. Późniejszy start zajęć szkolnych okazał się mieć pozytywny wpływ nie tylko na długość snu uczniów, ale także na wypoczynek rodziców i nauczycieli, co w przypadku uczących ma szczególne znaczenie w kontekście jakości nauczania.^v

Wprowadzenie proponowanej przeze mnie zmiany w ogólnopolskim systemie szkolnictwa nie sprawi, że problem niedoboru snu u polskich nastolatków jednoznacznie zniknie, ale jest to najlepszy sposób, aby pomóc jak największej ilości młodzieży w wydłużeniu ich codziennego snu, którego potrzebują, by rozwijać się i utrzymać dobre zdrowie, co będzie rzutowało na ich późniejsze funkcjonowanie przez całe dorosłe życie.

Dziękuję za rozważenie mojej petycji i wierzę w przychylenie się do mojego postulatu.

Z wyrazami szacunku,



ⁱ Gariepy, G. (2020). How Are Adolescents Sleeping? Adolescent Sleep Patterns and Sociodemographic Differences in 24 European and North American Countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), S81–S88. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.013>

ⁱⁱ van den Eijnden, R. J. J. M. (2021). Social Media Use and Adolescents' Sleep: A Longitudinal Study on the Protective Role of Parental Rules Regarding Internet Use before Sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1346. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031346>

ⁱⁱⁱ Weir, K. (2023, October 30). Schools Shift as Evidence Mounts That Later Start Times Improve Teens' Learning and well-being. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/children/school-start-times>

^{iv} Depresja maskowana u dzieci i młodzieży. (2025, February 11). *Czasopismopsychologiadzieci.pl*. <https://czasopismopsychologiadzieci.pl/artukul/depresja-maskowana-u-dzieci-i-mlodziezy>

^v 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. *Sleep*, 44(7). <https://doi.org/10.1093/sleep/zsab048>

^{vi} Yip, T. (2023). School Start Times, Sleep, and Youth Outcomes: A Meta-analysis. *Aap.org*. <https://publications.aap.org/pediatrics/article/149/6/e2021054068/188062/School-Start-Times-Sleep-and-Youth-Outcomes-A-Meta?autologincheck=redirected>

^{vii} Wheaton, A. G., Chapman, D. P., & Croft, J. B. (2016). School start times, sleep, behavioral, health, and academic outcomes: A review of the literature. *Journal of School Health*, 86(5), 363–381. National Library of Medicine. <https://doi.org/10.1111/josh.12388>