[redacted] 19.10.2026

[redacted]

Ministerstwo Edukacji Narodowej

al. J. Ch. Szucha 25

00-918 Warszawa

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ
KANCELARIA GŁÓWNA
Wpł. 2026 -10- 21
Podpis .....

RPW/57900/2026 P
Data:2026-10-21

PETYCJA

w sprawie wprowadzenia zmian w organizacji działania szkół

Działając na podstawie art. 63 Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r. oraz art. 2 ustawy z dnia 11 lipca 2014 r. o petycjach, składam petycję w interesie publicznym w sprawie podjęcia inicjatywy legislacyjnej oraz zmian w przepisach prawa oświatowego polegających na:

1. Wprowadzeniu zasady, że zajęcia dydaktyczno-wychowawcze w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych rozpoczynają się nie wcześniej niż o godzinie 9:00.
2. Wprowadzeniu maksymalnego, dziennego limitu wynoszącego 7 godzin lekcyjnych dla uczniów.

UZASADNIENIE

Obecnie obowiązujący system (początek dnia nauki od 8:00 lub wcześniej), nie uwzględnia potrzeb biologicznych dzieci i młodzieży. Liczne badanie z zakresu neurobiologii i medycyny jednoznacznie wskazują, że naturalny rytm dobowy nastolatków charakteryzuje się opóźnieniem faz snu. U osoby dorosłej hormony snu zaczynają spadać znacznie wcześniej. O 6:00 organizm dorosłego jest wówczas już gotowy do wybudzenia. Nastolatkowie natomiast posiadają ten proces przesunięty o około 2 do 3 godziny. Nastoletni mózg wybudzony o 6:00 po prostu odpowiada osobie dorosłej o godzinie 4:00 rano. Jest to głęboka faza snu (REM). Przez to pierwszy okres pobytu w placówce jest o wiele mniej produktywny. Powołam się tutaj na eksperyment w Seattle – Uniwersytet Waszyngtoński prof. Horacio de la Iglesia, dr. Gideona Dunstera (University of Washington, Salk Institute for Biological Studies). Badania owe opublikowane zostały w grudniu 2018r. na łamach czasopisma *Science Advances*. Okręg szkolny w Seattle przesunął godziny rozpoczęcie zajęć z 7:50 na 8:55. Wyniki ukazały wzrost ocen uczniów o 4,5%, liczba spóźnień i nieobecności drastycznie spadła (w szkołach z gorzej sytuowanych dzielnic liczba spóźnień spadła o 33%). Również badania naukowe z Harvardu prof. Paula Kelley'a (2015/2017) (wprowadzenie lekcji na 10:00 rano). Ograniczyło to w rezultacie zachorowania na przewlekłe choroby (stres, infekcja) o ponad 50%, liczba uczniów z bardzo dobrymi wynikami na egzaminach państwowych wzrosła o 12%. Cytując prof. Kelley'a: „Zmuszanie nastolatków do nauki o 8:00 rano to biologiczny odpowiednik budzenia dorosłego o 4:30 lub 5:00. Jest to forma tortury dla układu nerwowego". Również ewentualny skutek w postaci późniejszego pójścia spać przez młodzież i tak nie osłabi efektów wstawania 1 godzinę później, gdyż pozytywne działanie wynika z chronotypu okna sennego oraz faz snu. Sen w niewłaściwym oknie, w którym biologicznie mózg nie śpi to 22:00 –

6:00, właściwe okno biologiczne natomiast to 24:00-8:00. Najbardziej wartościowa faza snu jest wówczas ochraniana i jest wykorzysta w maksimum swojego potencjału. Wprowadzenie tych zmian w czyn uczyni mniej obciążeniowym i stresowym życie polskiej młodzieży. Zaburzenia funkcjonowania hipokampu, odcinanie kory mózgowej (czego skutkiem jest tzw. Mgła mózgowa – wyłączenie się pamięci i koncentracji), aktywacja ciała migdałowego (części mózgu odpowiedzialnego za emocje, czyli również za niecierpliwość, niepokój, silny lęk), bóle głowy, napady głodu na cukier, przyśpieszone kołatanie serca, to wszystko pokłosie wysokiego hormonu stresu (kortyzolu) podbijanego przez brak snu, a znowu to kortyzol utrudnia zasypianie. Cały dzień pracy wpływa również na efektywność nawet wyspanego ucznia, ósma godzina lekcyjna lub dziewiąta są wówczas już nieproduktywnym czasem, męczącym uczniów i nauczycieli. Wpadamy w pewnego rodzaju błędne koło, gdyż oczekuje się od nas, abyśmy nie żyli samą szkoła, mieli pasje i integrowali się z rówieśnikami, spotykali ze znajomymi, cieszyli się młodością, ale mieli dobre oceny oraz byli systematyczni, pilni, skupieni i zaangażowani. Lecz szkoła z drugiej strony uniemożliwia tego realizowanie przy tak rozbudowanej siatce godzin. Częstym argumentem są po prostu słowa, że nie musimy być ze wszystkiego omnibusami. Polska młodzież staje w tej sytuacji w sidłach paradoksu. Wyboru między zdrowiem fizycznym, czyli snem, zdrowym żywieniem, sportem, a spełnieniem pasji, rozwijaniem zainteresowań, a zarazem satysfakcji, poczucia wartościowości z osiągnięć szkolnych i dumy rodziny, i co najbardziej potrzebne człowiekowi, regeneracją i odpoczynkiem. A do ulepszenia tego systemu, czyli godzin rozpoczęcia i ilości zajęć, jest wiele dróg. Zmiana podstawy programowej (nie mówię o jej zmniejszaniu, lecz lepszym rozłożeniu, klasy 1-3 szkoły podstawowej przez 3 lata przerabiają praktycznie to samo), dodanie klasy w szkołach ponadpodstawowych (mózg ludzki rozwija się do 25 roku życia, każdy dodatkowy rok edukacji, która nie zawiera może więcej materiałów, ale jest bardziej produktywna, jest cenny). Obecnie w szkole mam 37 godzin lekcyjnych (2 klasa LO mat-fiz-ang), posiadanie 7 lekcji, nawet codziennie, to 35 lekcyjnych. Straty są niewielki i możliwe do odrobienia, a korzyści zdrowotne i pozytywy wiążące nasze dorosłe wspomnienia z edukacją i rówieśnikami zostają na całe życie. Taki czynności poprawią nasze życie, życie rodziców, życie nauczycieli i przyszłego polskich społeczeństwa. Oddaję to w państwa ręce z zaufaniem i nadzieją na przyszłą Polskę XXI wieku. Wiem, że nie jest to szybki proces, ani łatwy do realizacji z taką ilością innych symultanicznie dziejących się spraw, lecz czekam z niecierpliwością na poruszenie tej kwestii.

Z poważaniem

[redacted]

[redacted]