

ATKLĀTĀ VĒSTULE

Rīgā

05.02.2021.

Izglītības un zinātnes ministrijai
Veselības ministrijai

Par attālināto mācību ietekmi uz skolēnu veselību

Latvijas Izglītības un zinātnes darbinieku arodbiedrība (turpmāk - LIZDA) un vecāku organizācijas (tostarp biedrība „Vecāki par izglītību”, kas tehnisku iemeslu dēļ nav starp vēstules parakstītājiem) attālināto mācību procesa laikā aicina Izglītības un zinātnes ministriju sadarbībā ar Veselības ministriju nacionālā līmenī noteikt vadlīnijas par ieteicamo laiku darbam ar viedierīcēm, lai rūpētos par skolēnu veselību. Vēlams būtu sabalansēts tiešsaistes nodarbību daudzums un pašvadītas mācīšanās process attālināto mācību laikā, ņemot vērā ārstu-oftalmologu ieteikumus par atļauto un ieteicamo laiku, kuru bērni var pavadīt pie datora vai citām viedierīcēm, nekaitējot acu veselībai un savai pašsajūtai, atkarībā no vecuma. Speciālisti norāda ieteicamo laiku, cik ilgi drīkst pavadīt pie datora ikdienā ierastajos apstākļos:

- Pusaudžiem no 12 līdz 16 gadu vecumam - dienā ne vairāk kā divas stundas;
- Bērniem no 7 līdz 12 gadu vecumam - ne vairāk kā vienu stundu;
- Vecumposmā no 5 līdz 7 gadiem – ne vairāk kā pusstundu;
- Savukārt atvasēm, kas nav sasniegušas 5 gadu vecumu nevajadzētu pavadīt laiku pie datora vispār.

(19.05.2020. <https://optio.lv/lv/noderigi/ekranu-izstarota-zila-gaisma-rada-papildu-slodzibenu-acim-ko-der-zinat-vecakiem/>)

Izprotam, ka šī brīža situācijā, kad attālināto mācību process bieži prasa ilgāku un intensīvāku viedierīču izmantošanas laiku, šos ieteikumus nav iespējams ievērot.

Domājot par bērnu psihoemocionālo un fizisko veselību, uzskatām, ka svarīgs ir arī citu veselības nozares ekspertu: fiziologu, neirologu, psihologu viedoklis, lai veicinātu izglītojamo vispārējai veselībai drošu mācību vidi attālināto mācību laikā.

Latvijas Izglītības un zinātnes darbinieku
arodbiedrības priekšsēdētāja
(*paraksts) Inga Vanaga

Latvijas izglītības vadītāju asociācijas
prezidents
(*paraksts) Rūdolfs Kalvāns

Kustības “Vecāku balss”
pārstāve
(*paraksts) Elizabete Krivcova

Latvijas Daudzbērnu ģimeņu biedrību
apvienības Valdes priekšsēdētājs
(*paraksts) Leonīds Mucenijs

Biedrības “Vecāku apvienība”
pārstāve
(*paraksts) Inna Djeri

Biedrības “Krāslavas Māmiņu klubs”
Valdes locekle
(*paraksts) Dana Lahtionova

Vecāku organizācijas “Māmiņu Klubs”
vadītāja
(*paraksts) Sandija Salaka

Biedrības "Vecāku Alianse"
Valdes locekle
(*paraksts) Agnese Geduševa

Strazdiņa 26598394
gita.strazdina@lizda.lv

***DOKUMENTS PARAKSTĪTS AR DROŠU ELEKTRONISKO PARAKSTU**