

Pētniecības projekta Skolas soma rezultātu analīze

Veselības veicināšanas koordinētājs
R.Bespjatijs

2013.g.

LR MK noteikumi Nr. 610 „Higiēnas prasības vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības un profesionālās izglītības iestādēm” regulē, cik smagas var būt skolēnu somas:

1. izglītojamajiem, kas ir jaunāki par 9 gadiem, — 2,5–3,5 kg;
2. 9–11 gadus veciem izglītojamajiem — 3,5–4 kg;
3. 12–13 gadus veciem izglītojamajiem — 4–4,5 kg;
4. 14–15 gadus veciem izglītojamajiem — 4,5–5 kg;
5. 16 gadus veciem un vecākiem izglītojamajiem — 5 kg un vairāk.

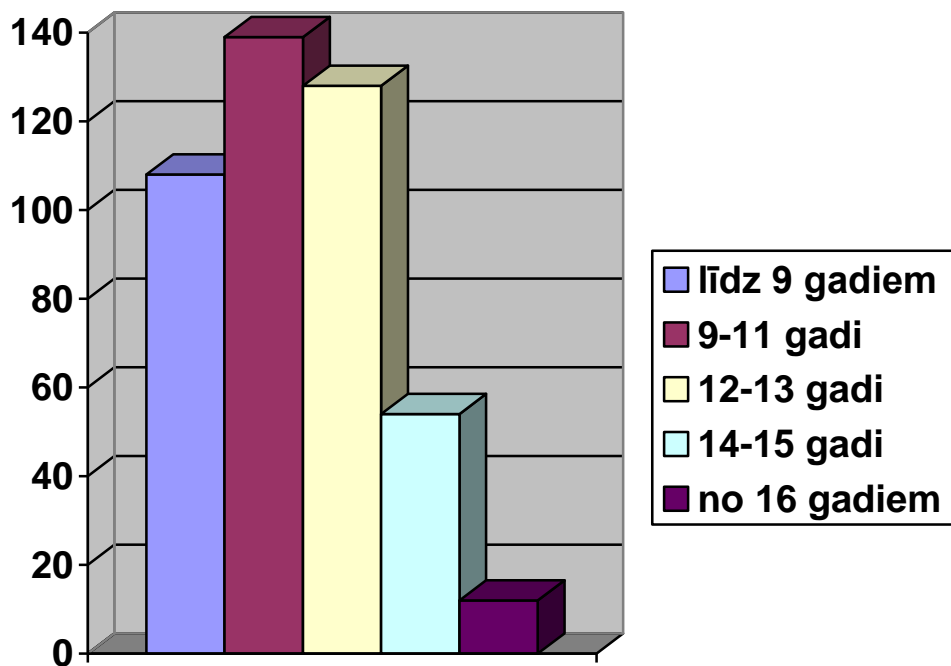
Pētniecības projekta realizācijas laiks: 2013.gada oktobris – novembris

Mērķa grupas: skolēni vecumā līdz 9 gadiem, 9-11 gadus veci skolēni, 12-13 gadus veci skolēni, 14-15 gadus veci skolēni, 16-17 gadus veci skolēni.

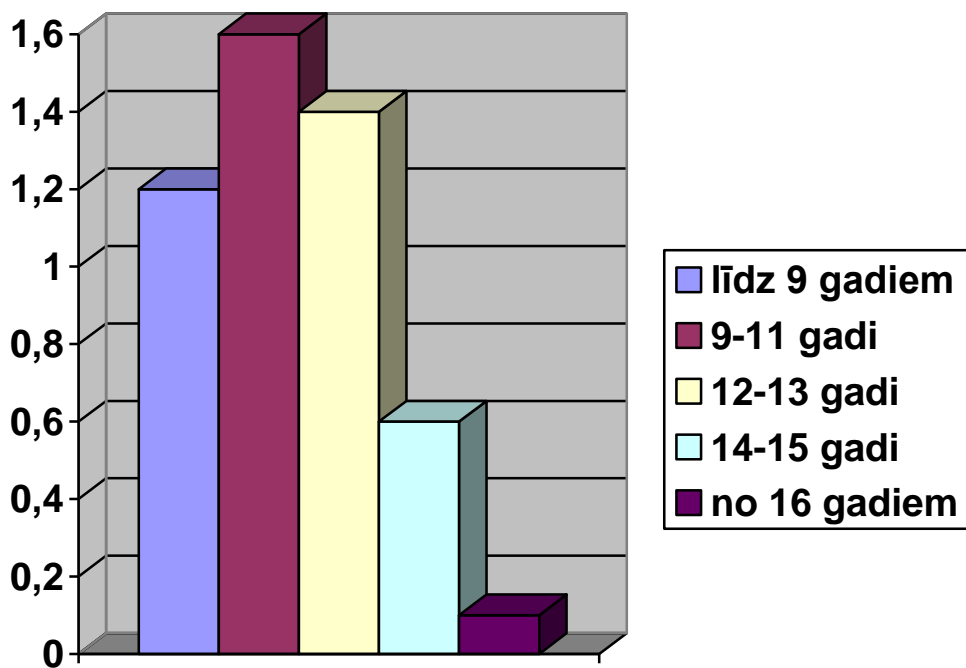
Projekta mērķis: uzlabot skolēnu stāju un veselību, veicinot viņu aktīvu līdzdalību skolas vides sakārtošanā.

Projekta uzdevumi:

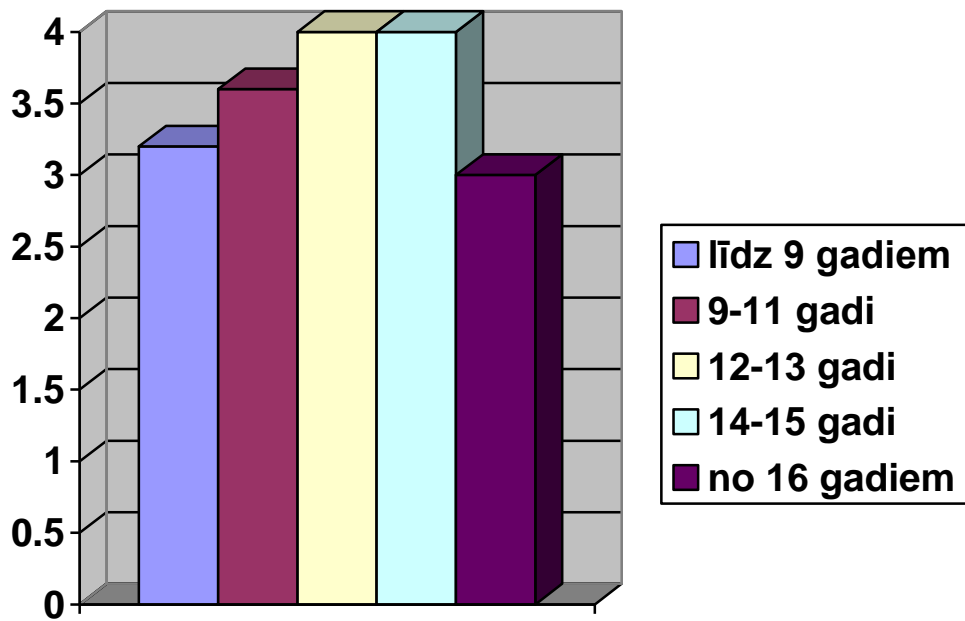
- noskaidrot situāciju skolās ar skolēnu somas svaru katrā vecuma grupā (skolēnu skaits ar smago somu, vidējais somas svārs, smagākā skolēnu soma);
- novērtēt projekta rezultātus;
- atrast problēmas risinājumu;
- balstoties uz iegūtajiem datiem, izstrādāt ieteikumus skolotājiem, vecākiem un skolēniem;
- informēt skolēnus un vecākus par pieļaujamo skolas somas svaru attiecīgajā vecumā.



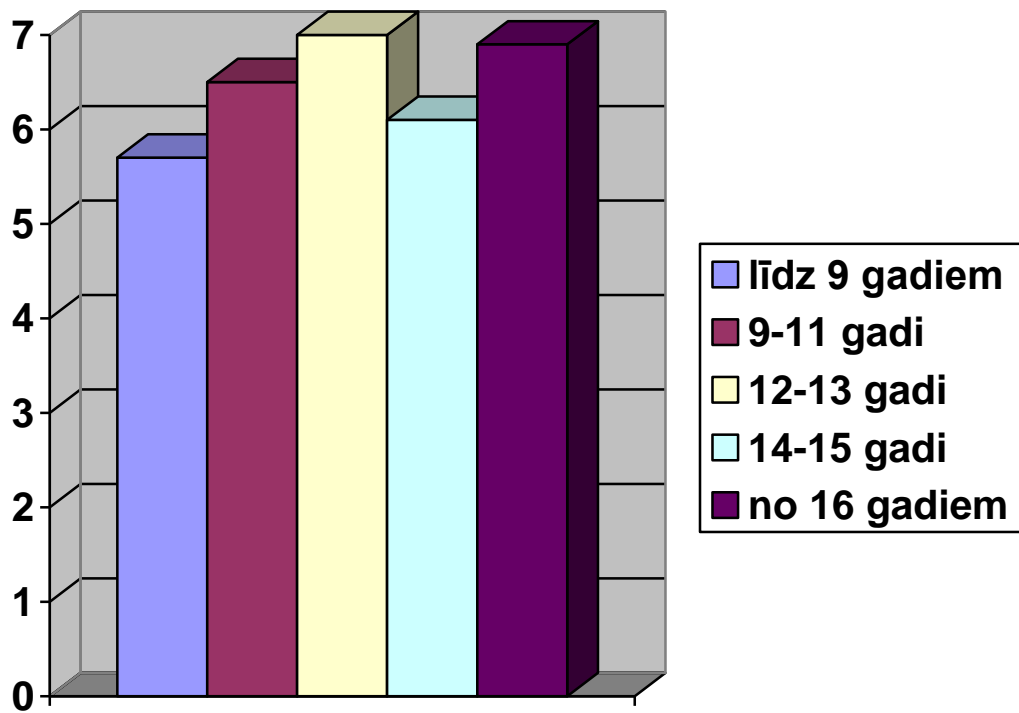
1.att. Skolēnu skaits ar smago somu



2.att. Skolēnu skaits ar smago somu %



3.att.Skolēnu vid. somu svars



4.att.Smagākā soma

Secinājumi

Skolēna somas svaram nevajadzētu pārsniegt 12% no nesēja svara. Ministru Kabineta noteiktās skolēnu somu smaguma normas visbiežāk netiek ievērotas 9–11 gadus veciem skolēniem(1,6%).

MK noteikumi Nr. 610 „Higiēnas prasības vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības un profesionālās izglītības iestādēm” nosaka, ka tieši vecākiem skolēniem ir atļauts nēsāt smagākas somas, tomēr realitāte ir pretēja – visbiežāk tieši jaunāko pašiem.

Skolēniem nereti uz skolu jānes pat 7 kilogramus smagas somas. Ir bērni, kuri katru dienu nēsā līdzīgi visus mācību piederumus un liekas mantas. Skolēni nes līdzīgi arī citas lietas, nereti dzeramo ūdeni. Vairākiem skolēniem par smagu somu iemeslu kļuvis viņu pašu somu tīrais svars bez mācību un citiem piederumiem un nekārtība somā.

Pasākumi, kas tiek veikti situācijas uzlabošanai skolās:

1. Sākumskolas skolēniem ir divi mācību grāmatu komplekti (darbam mājās un skolā)
2. Jaunāko klašu skolēnu mantām klasē ir iekārtoti plaukti vai atsevišķi skapīši.
3. Skolēniem pirms mācību stundām ir iespēja paņemt bibliotēkā nepieciešamās mācību grāmatas un literatūru
4. Skolēni un vecāki ir informēti par pieļaujamo skolas somas svaru attiecīgajā vecumā.