



Cik sver zināšanas

Jaunmārupes pamatskola
Lelde Kurme
25.04.2017.



Sadarbībā ar:

- Skolas direktori **IVETU TIMULI;**
- Direktores vietnieci **ILZI GRAUDIŅU;**
- Skolotāju **ANITU OZOLIŅU;**
- Datorsistēmu un datortīklu administratoru **EGĪLU ZĪLI**
- Visiem pārējiem skolotājiem kas atbalstīja šo ideju!

Problēmas apraksts



2010.gadā Sporta medicīnas valsts aģentūras veikts pētījums atklāj, ka tikai 3% skolu audzēkņu ir nevainojama stāja.

Savukārt Rīgas Stradiņa universitātes Anatomijas un antropoloģijas institūta speciālisti secinājuši, ka 3 no 5 skolas vecuma bērniem ir nepieciešama stājas korekcija, bet katram 5 konstatēta kāda nopietnāka skeletomuskulārā saslimšana. Nepareiza un pārāk smagas skolas somas nēsāšana ir viens no problēmas galvenajiem iemesliem

Mērījuma apjoms

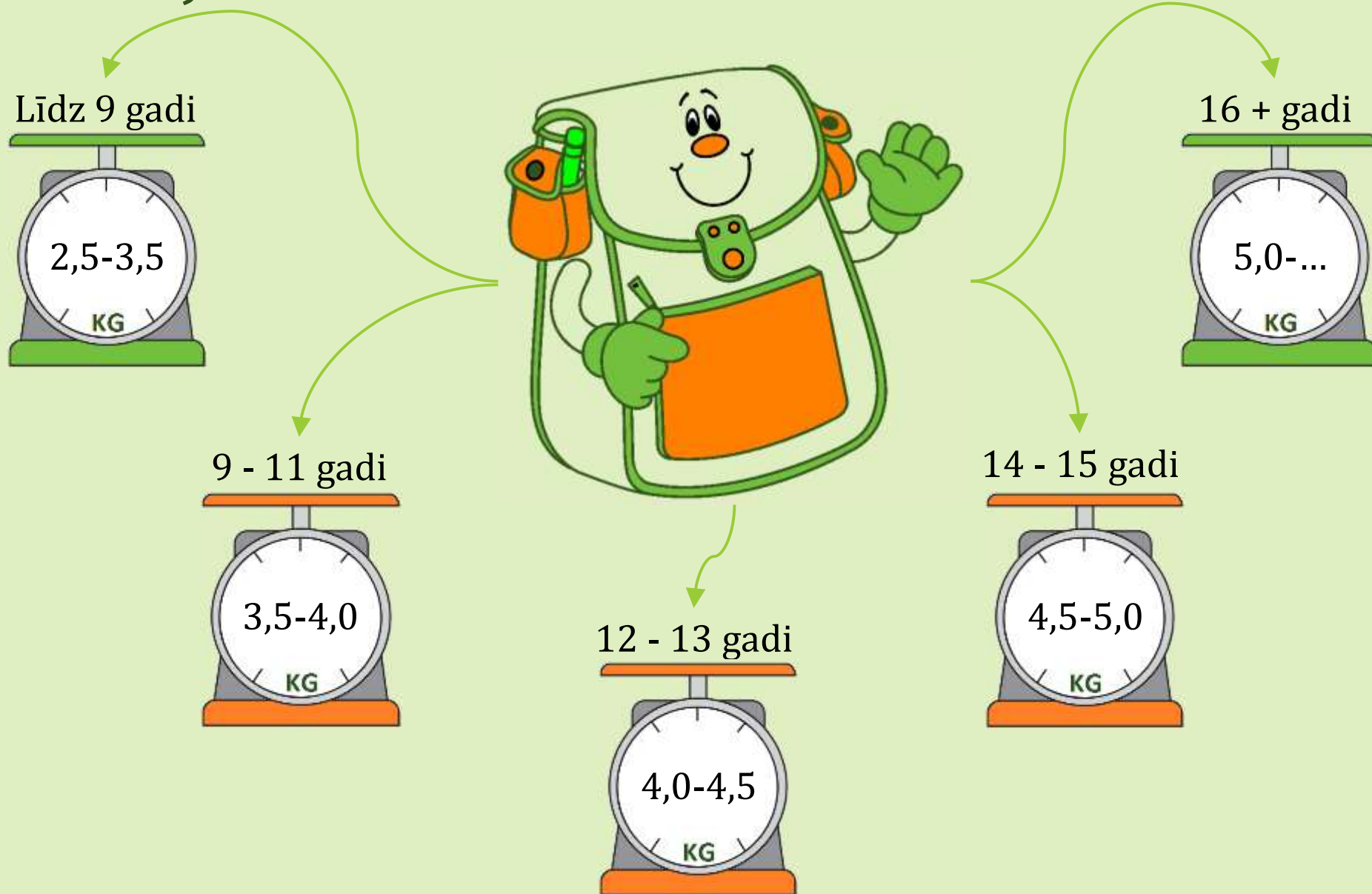
- Pētījuma apjoms: **4 – 9 klases;**
- Skolēnu skaits klasēs: **257 skolēni;**
- Pētījumā piedalījās: **30 skolēni;**
- Pētījumā piedalījās: **~ 12 % skolēni;**
- Mērījumu skaits 1 dalībniekam: **5 mērījumi, katrs savā nedēļas dienā.**

Veiktie mērījumi

- pilnas somas svars (soma + saturs);
- somas svars + lietderīgā satura svars;
- somas svars (tukša);
- nelietderīgā (liekā) satura svars.



Cik tad īsti jāsver somai?



Ministru kabineta noteikumi Nr.610

«Higiēnas prasības izglītības iestādēm, kas īsteno vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības, profesionālās pamatizglītības, arodizglītības vai profesionālās vidējās izglītības programmas» Maksimālā pārnēsājamo priekšmetu smaguma norma attiecīgajā vecuma grupā.

Kas tik atrodas mūsu somās ...

Grāmatas

Matu gumija

Kosmētikas maks

Penālis

Zīmuļu asināmais

Naudas maks

Brilles

Košļājamā gumija

Blociņi

Iepriekšējo

Pildspalvas

Ķemme

Higiēniskā lūpu krāsa

Dzēšgumija

Atslēgas

Ūdens pudele

Planšetdators

Sporta tērps

Kabatas lakatiņi

Klades

Darba burtnīcas

Lineāli

Lietas mājturībai

Launaga kastīte

Mape papīriem

Rotaļlietas

Burtnīcas

Atkritumi

Žurnāli

Zīmuļi

Dienasgrāmata

Lietas
pulciņiem



Kas no tā visa ir lietderīgais saturs...



Mācībām	Bez kā nevar iztikt
Mācību grāmata	Telefons
Darba burtnīca	Ūdens pudele
Penālis	Naudas maks
Zīmuļi	Brilles
Lineāli	Ķemme
Pildspalvas	Kabatas lakatiņi
Klades	Higiēniskā lūpu krāsa
Burtnīcas	Atslēgas
Zīmuļu asināmais	Launaga kastīte
Dzēšgumija	Matu gumija
Sporta tērps	Košļājamā gumija
Dienasgrāmatas	
Mape papīriem	

Cik kg sver mūsu somas (bez sporta tērpa)?

	Klase	Pilna soma			Soma + lietderīgais			Tukša soma			Nelietderīgais saturs		
		MIN	MAX	VID	MIN	MAX	VID	MIN	MAX	VID	MIN	MAX	VID
	4 - 5	2,73	6,60	4,78	2,31	5,98	4,21	0,31	1,57	0,74	0	1,69	0,54
	6 - 7	3,78	7,69	5,32	2,98	6,22	4,65	0,44	1,02	0,72	0	2,16	0,66
	8 - 9	2,56	6,92	4,79	2,55	5,78	4,14	0,31	0,51	0,42	0	1,50	0,66

Cik kg sver mūsu somas (ar sporta tērpu + 1,25 kg)?

	Klase	Pilna soma			Soma + lietderīgais			Tukša soma			Nelietderīgais saturs		
		MIN	MAX	VID	MIN	MAX	VID	MIN	MAX	VID	MIN	MAX	VID
	4 - 5	3,98	7,85	6,03	3,56	7,23	5,46	0,55	1,81	0,98	0	1,69	0,54
	6 - 7	5,03	8,94	6,57	4,23	7,47	5,90	0,68	1,26	0,96	0	2,16	0,66
	8 - 9	3,81	8,17	6,04	3,80	7,03	5,39	0,55	0,75	0,66	0	1,50	0,66

Pārsniegtais svars (ar sporta tērpu)?

	Klase	Pilna soma	Soma + lietderīgais	Nelietderīgais saturs		
				MIN	MAX	VID
	4 - 5	+ 2,03	+ 1,46	0	1,69	0,54
	6 - 7	+ 2,07	+ 1,40	0	2,16	0,66
	8 - 9	+ 1,04	+ 0,39	0	1,50	0,66

Cik tad sver zināšanas ?

IZMANTOTIE LIELUMI

Skolēnu skaits (4 – 9 klasēs)	257
Pilnas somas vidējais svars (bez sporta tērpa, 4 – 9 klasēs, lietderīgais saturs)	4,33 kg
1 mācību gads (2016 - 2017.g)	170 mācību dienas
5 mācību gadi (pamatizglītība)	850 mācību dienas
Sporta somas svars	1,25 kg
Sporta nodarbību skaits mācību gadā	66 dienas
Sporta nodarbību skaits 5 gados	330 dienas
1 kg	1 litrs ūdens
1 spaiņa tilpums	12 litri ūdens
Dzelzceļa cisternas tilpums	60 000 litri

Cik tad sver zināšanas ?

1 mācību gadā (1 bērns vid.) uz skolu aiznes: **818,6** kg



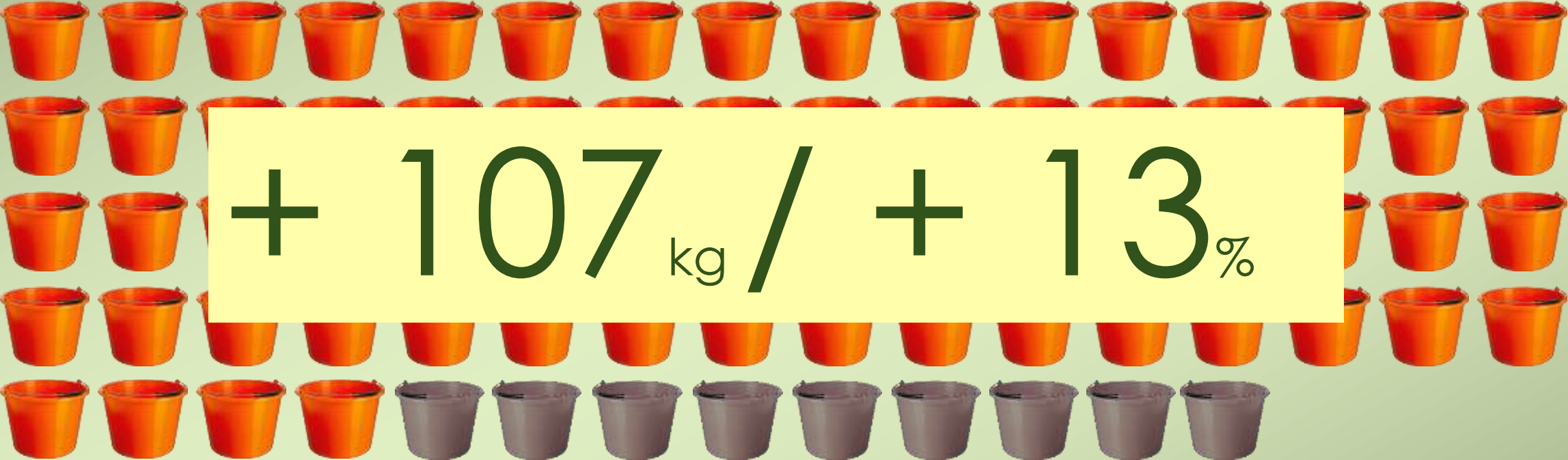
Nelietderīgais svars

68 spaiņi (12L) ar ūdeni

tikai lietderīgais saturs

Cik tad sver zināšanas ?

1 mācību gadā (1 bērns vid.) uz skolu aiznes: **925,7** kg



+ 107 kg / **+ 13** %

Nelietderīgais svars

77 spaiņi (12L) ar ūdeni

tikai lietderīgais saturs

Cik tad sver zināšanas ?

Pamatizglītība (1 bērnam vid.) sver = **5** tonnas

tikai lietderīgais saturs

Visi pamatskolas (4 – 9 klasei) skolēni 2016/2017 mācību gadā

uz skolu atnesa: **238 tonnas** svara



t.sk. nelietderīgais saturs

Kurš var ietekmēt skolas somas svaru?



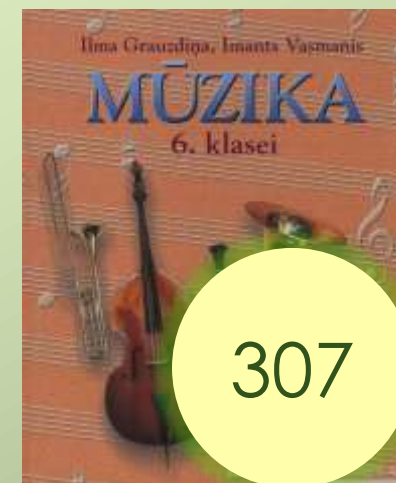
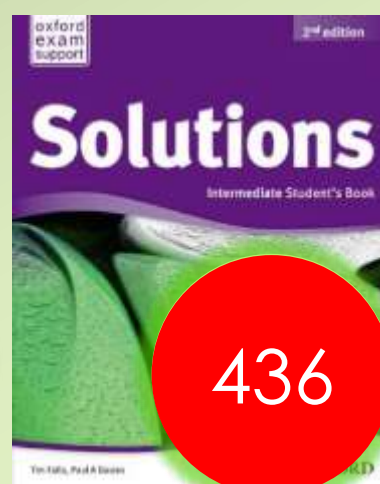
Vecāki

JAUNMĀRUPES
PAMATSKOLA

Mums ir 6 idejas kā samazināt somu svaru... ... varbūt nedaudz nereālas, bet tomēr idejas!

Ideja	Komentārs
Seko līdzī skolas somas liekajam saturam skolā.	Iekļauj kā kritēriju nominācijā «Klases lepnums».
Veikt pierakstus vienā kladē divos priekšmetos.	Piemēram: angļu val. + krievu val.
Skolā mācās no grāmatām, darba burtnīcas – paliek mājās mājas darbiem.	Nēsā tikai vienu no abiem.
Mājas darbu uzdošanai izmanto www.uzdevumi.lv – visu atstāj skolā.	Mēs izmantojam kā papildus iespēju mācīties.
Neuzdod mājas darbus vispār.	Vismaz daļā.
Nodrošina grāmatas 2 eksemplāros, kuras glabā skolas attiecīgajā kabinetā, speciāli iegādātā skapī.	Nepieciešams pašvaldības finansiāls atbalsts grāmatu iegādei + skapīšu iegādei.

Mācību grāmatu svars (gr) ...



Rezultāts 6b klasei:



Diena	Svars
Pirmdiena	- 1,17 kg
Otrdiena	- 1,61 kg
Trešdiena	- 1,29 kg
Ceturtdiena	- 1,27 kg
Piektdiena	- 0,86 kg

PALDIES!