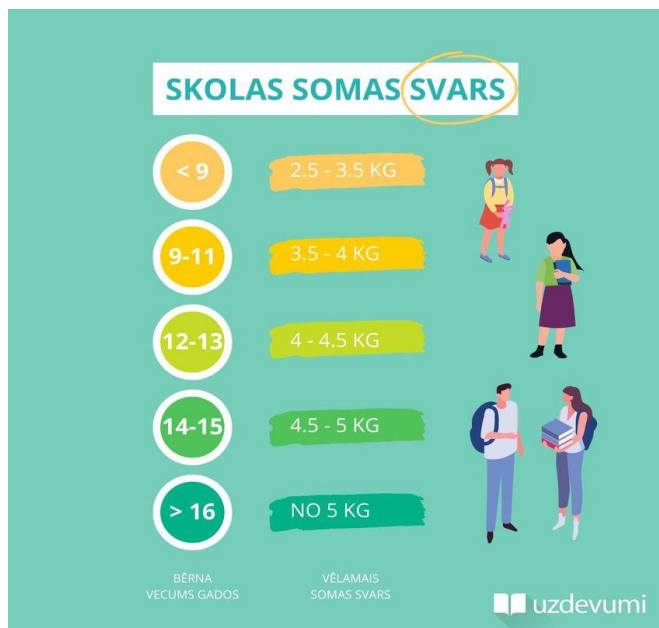


**Saudzēsim
savu muguru,
jau no
1.klases!**

Mūsdienu dzīvesveida dēļ gandrīz katram skolēnam ir kādas stājas izmaiņas. Pie tām visbiežāk vainojama ilgstoša un piespiedu poza, kā arī smaga skolas soma.

Riebiņu vidusskola 1.12.22., skolēnu pašpārvalde, devās uz sākumskolu, lai noskaidrot mugursomu svaru. Tika nosvērtas un izrēķināts vidējais somas svars.

1kl. - 1.65 kg
2kl. - 2,63kg
3kl. - 3,32kg
4.kl. - 2.34kg.



Pētījumi liecina, ka vairāk nekā 70% Latvijas skolēniem ir apaļa mugura, bet skoliotiskā stāja - 20% sākumskolas bērniem un 41%

Skolas mugursomas nešanas ABC

✓ Pareizi:

- Mugursoma tiek nestā uz abiem pleciem
- Polsterētas, platas lences
- Regulējama savelkoša jostīņa ap vidūki
- Platumā mugursoma nesniedzas ārpus ķermeņa apriņķiem
- Mugursoma nav augstāka par plecu līniju
- Pilnas mugursomas svars ir 10 - 15% no skolēna svara
- Mugursomas aizmugure ir no stingra materiāla un cieši pieguļ bērna mugurai
- Mugursoma sniedzas līdz gurniem (nav zemāka par gurnu līniju)

✗ Nepareizi:

- Mugursoma nepieguļ mugurai un sniedzas pāri jostasvietai
- Mugursoma nestā vienā rokā vienā pusē, saliecoties uz sānu
- Mugursoma nestā uz vienas lences un viena pleca

KO DARĪT, JA PIEPILDĪTA MUGURSOMA TŌMĒR IR PAR SMAGU?

- Pārskatīt somas saturu, lai tajā ir tikai konkrētajai dienai nepieciešamais pēc stundu saraksta;
- Pārskatīt somas saturu, vai nav liekas mantas, piemēram, grāmatas, spēļu ierīces, dzērieni liela tilpuma pudelēs, rotaļlietas, u.tml. lietas;
- Pārliecināties par iespēju noteiktas lietas (sporta apavus, krāsas, zīmēšanas albumus, grāmatas) glabāt skolā tam paredzētā vietā;
- Vērsties skolā, pirmkārt, pie klases audzinātāja, lai risinātu problēmu. Piemēram, grāmatas var atstāt skolā vai skola var nodrošināt otru grāmatu komplektu klasē, vai arī var pārskatīt stundu plānojumu, lai vienā dienā nav nepieciešams pārāk daudz grāmatu;
- Ārpusstundu nodarbībām (pulciņiem un treniņiem) nepieciešamo likt atsevišķā mugursomā vai rast iespējas nenest to visu vienlaikus ar skolas somu.

© Veselības inspekcija, 2017

Esi vesels!
Atrod laiku atpūtai.
Atrod laiku sportiņam.
Izlien no telefona...

Materiālu sagatavoja:
Evelīna Upeniece 12.kl.
Jeļena Puzaka
Plašāka informācija e –
klasē.