

Gatavs skolai!

Mini špikeris, lai, gatavojoties skolai, būtu sagādāts viss nepieciešamais veiksmīgām mācībām!



- | | | |
|---|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Zilas krāsas pildspalvas | <input type="checkbox"/> | PROF pakalpojums Uzdevumi.lv |
| <input type="checkbox"/> Parastie zīmuļi | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> Krāsainie zīmuļi un flomāsteri | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> Dzēšgumija | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> Lineāls | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> Šķēres | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> Zīmuļu asināmais | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> PVA līme un līmes zīmulītis | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> Penālis | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> Līniju burtnīcas / klades | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> Rūtiņu burtnīcas / klades | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> Burtnīcu un grāmatu vāciņi | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> Dažādas mapes materiāliem | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> Sporta tērps īsais / garais | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> Sporta apavi un apavu soma | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> Mugursoma | <input type="checkbox"/> | _____ |

Kā izvēlēties somu?

Augusts ir laiks, kad ģimenēs, kurās aug skolēni, notiek pakāpeniska gatavošanās jaunajam mācību gadam. Ja vēl esat skolas somas meklējumos, iepazīstieties ar noderīgiem ieteikumiem, kā neapjukt plašajā somu piedāvājumā un izvēlēties skolēnam labāko.



- STINGRA AIZMUGURE, KAS PILNĪBĀ PIEKĻAUJAS MUGURKAULAM
- IZTURĪGS MATERIĀLS. MUGURAS DAĻA, VĒLAMAS, NO ELPOJOŠA POLSTERĒJUMA
- PRAKTISKA, ĒRTA, AR VAIRĀKIEM NODALĪJUMIEM, LAI VAR IEVIETOT A4 MATERIĀLUS
- AUGŠĒJĀ DAĻA ATRODAS APTUVENI PLECU LĪMENĪ, BET APAKŠĒJĀ NAV ZEMĀK PAR JOSTAS VIETU
- PIEŠŪTI VAI PAŠU PIESTIPRINĀTI ATSTAROTĀJI, LAI TUMŠAJĀ LAIKĀ NĒSĀTĀJS BŪTU PAMANĀMS
- POLSTERĒTAS, REGULĒJAMAS PLECU LENCES VISMAZ 5 CM PLATUMĀ
- ATBILSTOŠS SOMAS SVARS. TUKŠAI SOMAI BŪTU JĀSVER NE VAIRĀK KĀ 1 KG

< 9	2.5 - 3.5 KG
9-11	3.5 - 4 KG
12-13	4 - 4.5 KG
14-15	4.5 - 5 KG
> 16	NO 5 KG
BĒRNA VECUMS	VĒLAMĀIS SOMAS SVARS

Mugursoma ir par lielu, ja tā ir platāka par skolēna krūšu kurvī, vai to uzvelkot, tā atrodas zemāk par jostas daļu - muguras lejasdaļas ieliekumu. Ja somā jāliek daudz priekšmetu, vissmagākos priekšmetus vajadzētu novietot tuvāk mugurkaulam. Un ieteicams ar mugursomu staigāt ne ilgāk kā 30 minūtes no vietas

Ja skolas soma izrādās par smagu, pirmais ieteikums būtu pārlicināties par to, vai somā nav daudz lieku priekšmetu. Dažādi pētījumi liecina, ka bieži vien līdz pat trešdaļai skolēna somas svara veido ar mācībām nesaistīti priekšmeti - rotaļlietas, pārāk daudz nevajadzīgi rakstāmpiederumi, uzkodas, gāzēti dzērieni u.c.