

# **WAGA UCZNI** **I JEGO PLECAKA**

**ANALIZA WYNIKÓW BADANIA  
DOTYCZĄCEGO  
WAGI UCZNIÓW I ICH PLECAKÓW KLAS 1-3  
październik 2024 r.**

Opracowanie: Patrycja Skulska, Paulina Prządka

**Badanie zostało przeprowadzone w październiku 2024r. wśród uczniów klas I – III Zespołu Edukacyjnego nr 9**

**Szkoły Podstawowej nr 11 z Oddziałami Integracyjnymi im. Kornela Makuszyńskiego w Zielonej Górze.**

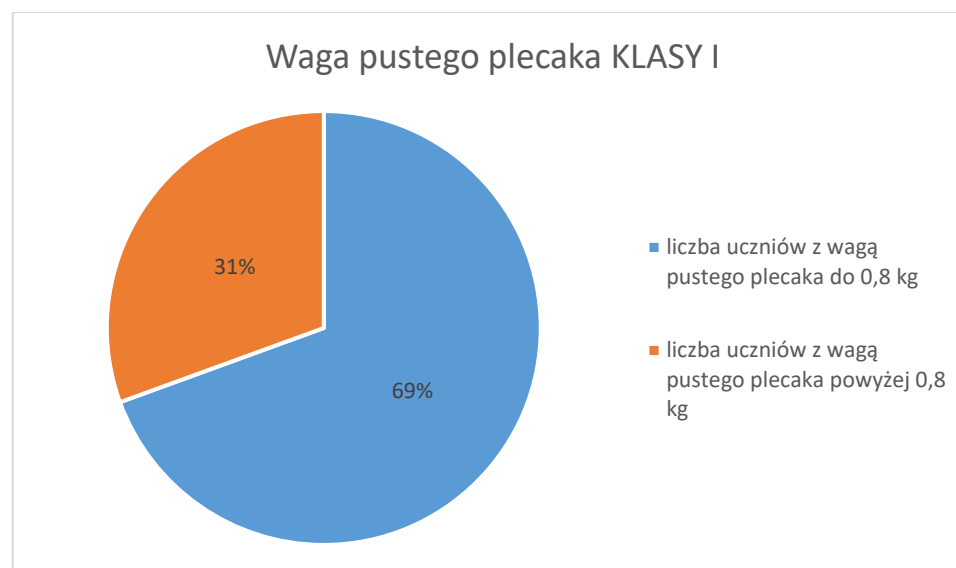
**Łącznie przebadano 297 uczniów**

**Liczba badanych uczniów**

Klasy I	108
Klasy II	81
Klasy III	108
<b>Razem</b>	<b>297</b>

## WAGA PUSTEGO PLECAKA KLASY I

Waga pustego plecaka KLASY I		
	Razem	
Liczba uczniów	108	100%
liczba uczniów z wagą pustego plecaka do 0,8 kg	75	69%
liczba uczniów z wagą pustego plecaka powyżej 0,8 kg	33	31%



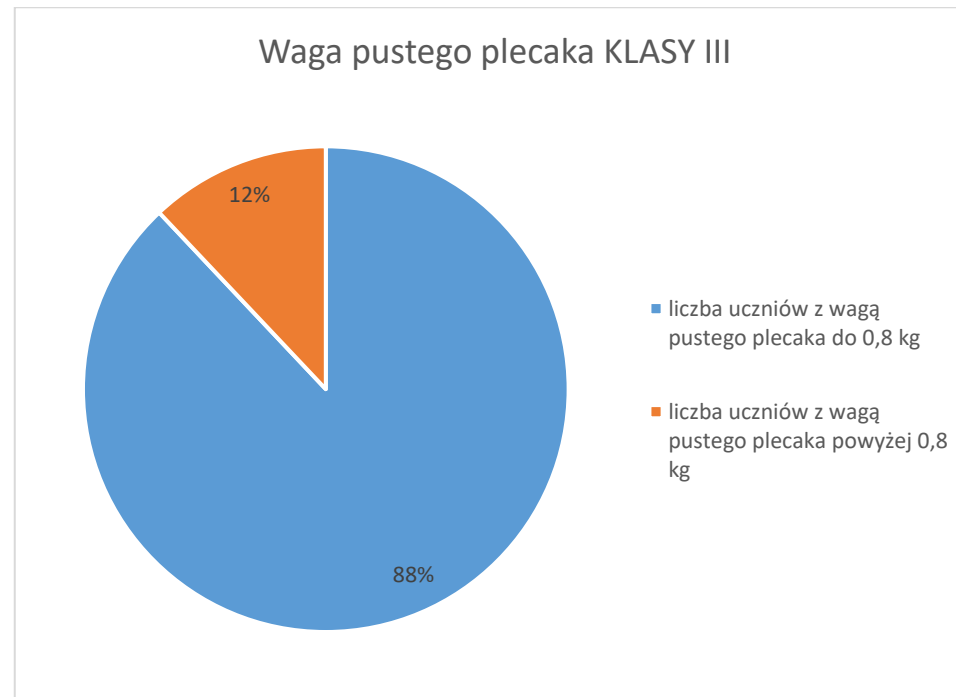
## WAGA PUSTEGO PLECACA KLASY II

Waga pustego plecaka KLASY II		
	Razem	
Liczba uczniów	81	100%
liczba uczniów z wagą pustego plecaka do 0,8 kg	66	81%
liczba uczniów z wagą pustego plecaka powyżej 0,8 kg	15	19%



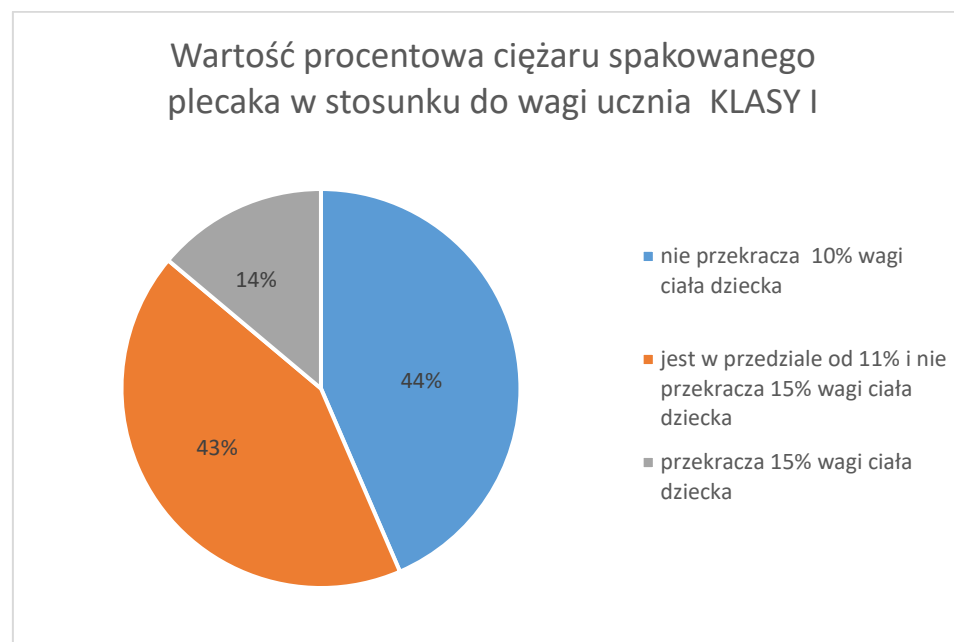
### WAGA PUSTEGO PLECAKA KLASY III

Waga pustego plecaka KLASY III		
	Razem	
Liczba uczniów	108	100%
liczba uczniów z wagą pustego plecaka do 0,8 kg	95	88%
liczba uczniów z wagą pustego plecaka powyżej 0,8 kg	13	12%



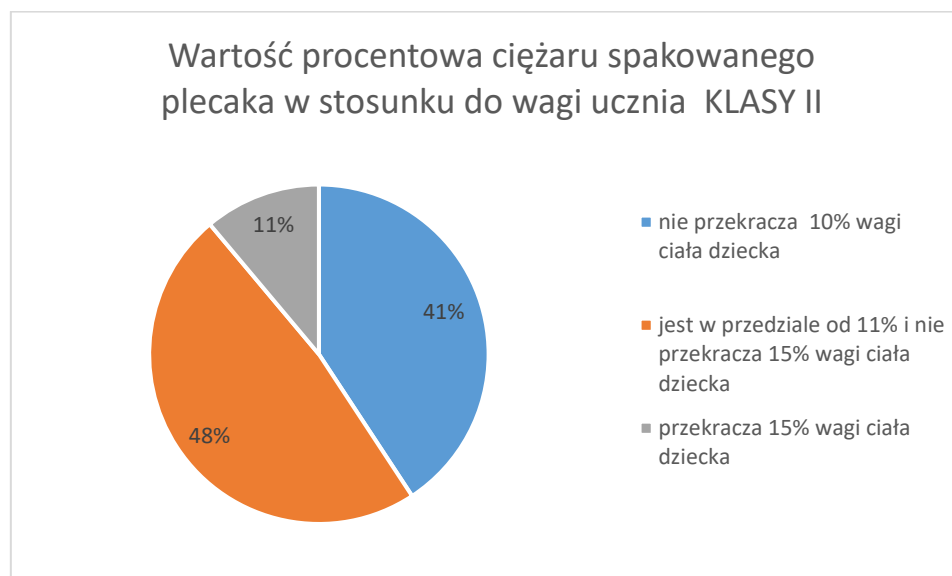
## WARTOŚĆ PROCENTOWA CIĘŻARU SPAKOWANEGO PLECAKA W STOSUNKU DO WAGI UCZNIA KLASY I

Wartość procentowa ciężaru spakowanego plecaka w stosunku do wagi ucznia KLASY I		
	<b>Razem</b>	
Liczba uczniów	108	100%
nie przekracza 10% wagi ciała dziecka	47	44%
jest w przedziale od 11% i nie przekracza 15% wagi ciała dziecka	46	43%
przekracza 15% wagi ciała dziecka	15	14%



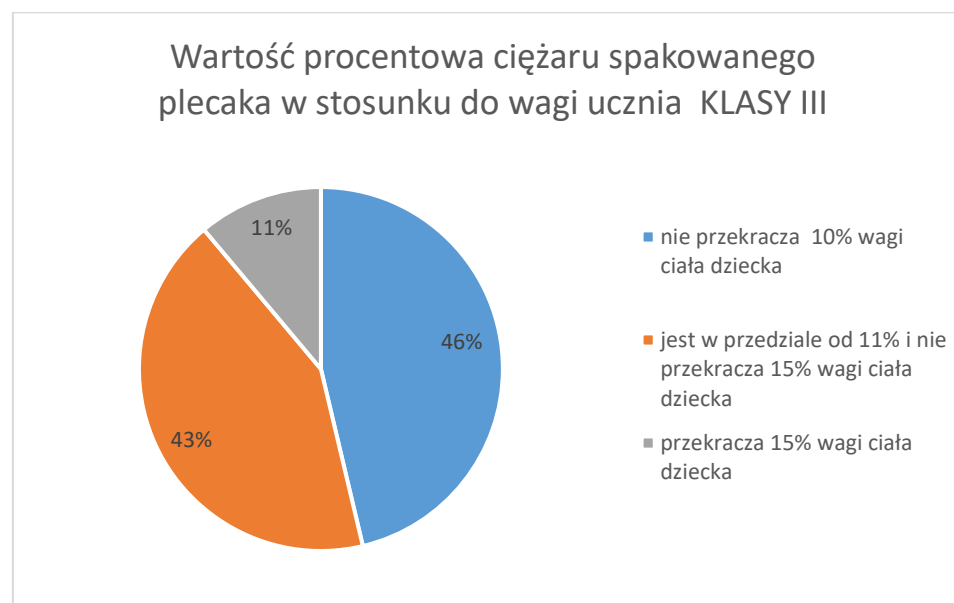
## WARTOŚĆ PROCENTOWA CIĘŻARU SPAKOWANEGO PLECAKA W STOSUNKU DO WAGI UCZNIĄ KLASY II

Wartość procentowa ciężaru spakowanego plecaka w stosunku do wagi ucznia KLASY II		
	<b>Razem</b>	
Liczba uczniów	81	100%
nie przekracza 10% wagi ciała dziecka	33	41%
jest w przedziale od 11% i nie przekracza 15% wagi ciała dziecka	39	48%
przekracza 15% wagi ciała dziecka	9	11%



## WARTOŚĆ PROCENTOWA CIĘŻARU SPAKOWANEGO PLECAKA W STOSUNKU DO WAGI UCZNIĄ KLASY III

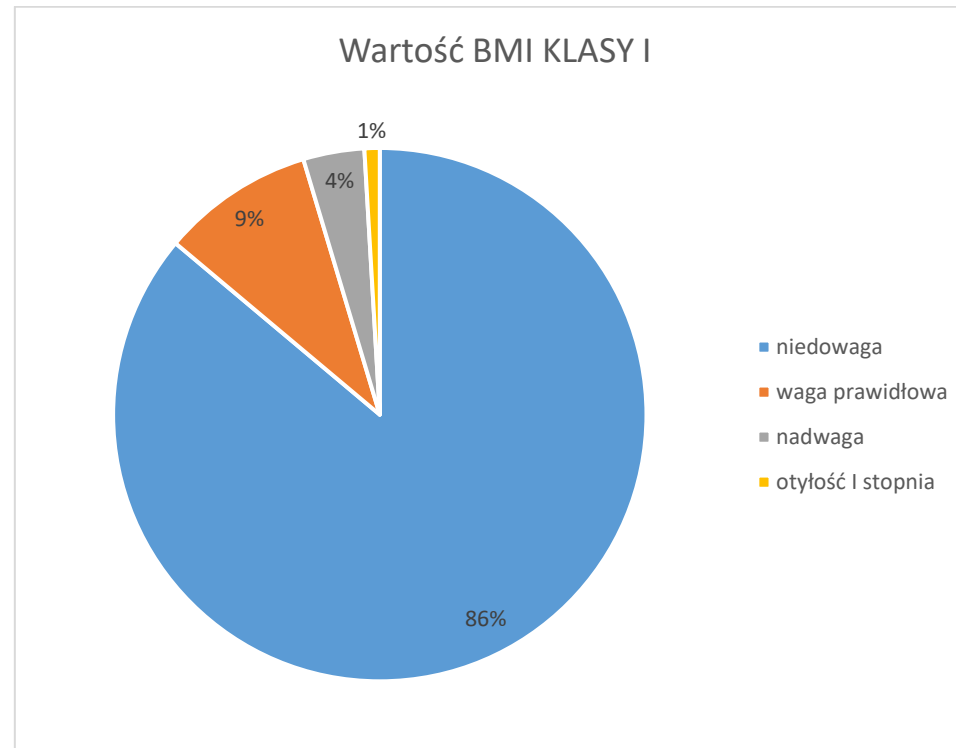
Wartość procentowa ciężaru spakowanego plecaka w stosunku do wagi ucznia KLASY III		
	<b>Razem</b>	
Liczba uczniów	108	100%
nie przekracza 10% wagi ciała dziecka	50	46%
jest w przedziale od 11% i nie przekracza 15% wagi ciała dziecka	46	43%
przekracza 15% wagi ciała dziecka	12	11%





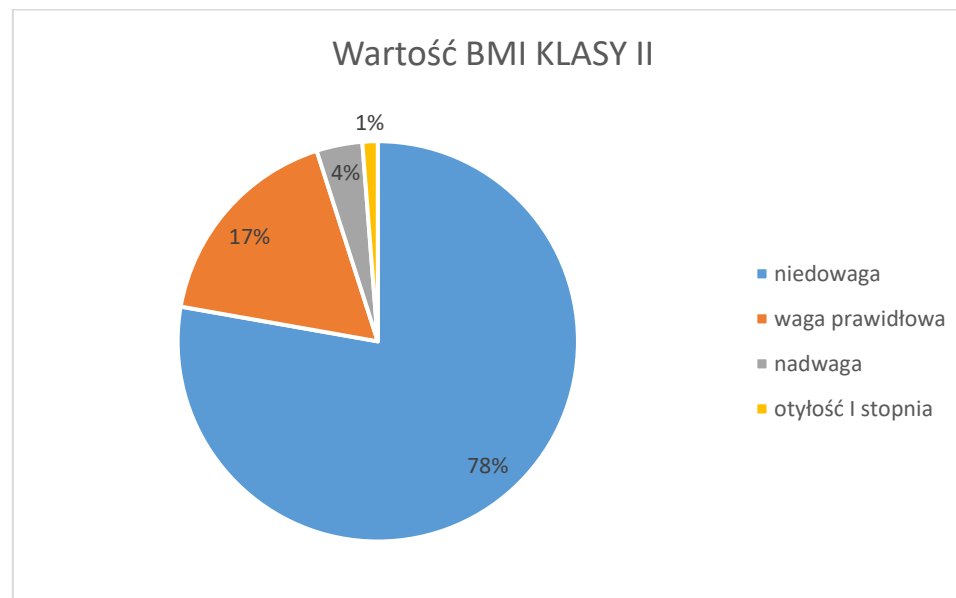
## WARTOŚĆ WAGI UCZNIÓW – WKAŹNIK BMI KLASY I

Wartość BMI KLASY I		
	Razem	
Liczba uczniów	108	100%
niedowaga	93	86%
waga prawidłowa	10	9%
nadwaga	4	4%
otyłość I stopnia	1	1%



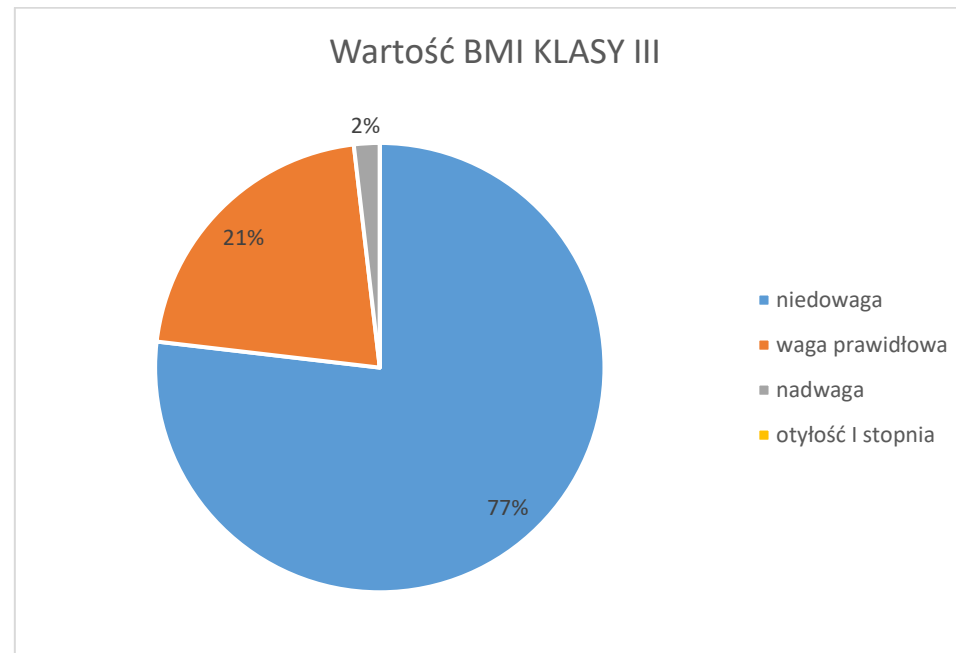
## WARTOŚĆ WAGI UCZNIÓW – WKAŹNIK BMI KLASY II

Wartość BMI KLASY II		
	<b>Razem</b>	
Liczba uczniów	81	100%
niedowaga	63	78%
waga prawidłowa	14	17%
nadwaga	3	4%
otyłość I stopnia	1	1%



## WARTOŚĆ WAGI UCZNIÓW – WKAŹNIK BMI KLASY III

Wartość BMI KLASY III		
	<b>Razem</b>	
Liczba uczniów	108	100%
niedowaga	83	77%
waga prawidłowa	23	21%
nadwaga	2	2%
otyłość I stopnia	0	0%



## PODSUMOWANIE

Raport Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wskazał, że nadwagę i otyłość odnotowano u 32% polskich dzieci w wieku 7 – 8 lat. Taką tendencję zauważyliśmy wśród naszych uczniów w poziomach klas I – III. W związku z powyższym Zespół Promocji Zdrowia zdecydował, aby objąć badaniem wzrost i wagę uczniów uczęszczających do ZE9.

Nadmiernemu wzrostowi wagi sprzyjają:

- nieregularne posiłki – zwiększające tendencje podjadania;
- niewielka aktywność fizyczna - siedzący tryb życia;
- duże spożycie słodczy, słodkich napojów oraz przetworzonej żywności typu fast food.

1. W październiku 2024 r. zmierzono i zważono łącznie 297 uczniów klas 1-3 oraz ich plecaki.
2. W klasach 1 przebadano - 108 uczniów, w klasach 2 - 81 uczniów, a w klasach 3 – 108 uczniów.
3. W klasach 1 – 86% uczniów, których BMI wskazywało niedowagę, 9% uczniów z wagą prawidłową, 4% uczniów z nadwagą i 1% uczniów z otyłością I stopnia.  
W klasach 2 – 78% uczniów, których BMI wskazywało niedowagę, 17% uczniów z wagą prawidłową, 4% uczniów z nadwagą i 1% uczniów z otyłością I stopnia.  
W klasach 3 – 77% uczniów, których BMI wskazywało niedowagę, 21% uczniów z wagą prawidłową, 2% uczniów z nadwagą.
4. W klasach 1 - 69% uczniów miało pusty plecak nie przekraczający wagi 0,8 kg, a u 31 % uczniów waga plecaka przekraczała wagę 0,85 kg.  
W klasach 2 - 81% uczniów miało pusty plecak nie przekraczający wagi 0,8 kg, a u 19 % uczniów waga plecaka przekraczała wagę 0,85 kg.  
W klasach 3 - 88% uczniów miało pusty plecak nie przekraczający wagi 0,8 kg, a u 12 % uczniów waga plecaka przekraczała wagę 0,85 kg.
5. W klasach 1 - 44 % uczniów miało spakowane plecaki, których waga nie przekraczała 10% wagi dziecka, 43 % uczniów miało spakowane plecaki, których waga wynosiła od 11% do 15% wagi dziecka, a 14 % uczniów miało spakowane plecaki, których ciężar spakowanego plecaka przekraczał 15% wagi dziecka.  
W klasach 2 - 41 % uczniów miało spakowane plecaki, których waga nie przekraczała 10% wagi dziecka, 48 % uczniów miało spakowane plecaki, których waga wynosiła od 11% do 15% wagi dziecka, a 11 % uczniów miało spakowane plecaki, których ciężar spakowanego plecaka przekracza 15% wagi dziecka.  
W klasach 3 - 46 % uczniów miało spakowane plecaki, których waga nie przekraczała 10% wagi dziecka, 43 % uczniów miało spakowane plecaki, których waga wynosiła od 11% do 15% wagi dziecka, a 11 % uczniów miało spakowane plecaki, których ciężar spakowanego plecaka przekracza 15% wagi dziecka.

## WNIOSKI

1. Zauważa się rosnącą świadomość rodziców związaną z zakupem lekkiego plecaka do 0,8 kg.
2. W dalszym ciągu należy informować rodziców o znaczeniu wagi kupowanego plecaka, który ma wpływ na prawidłowy rozwój kręgosłupa dziecka oraz na właściwą postawę ciała.
3. Kontynuować ustalenia z rodzicami dotyczące sposobu zaopatrywania dzieci w wodę mineralną oraz higienicznego korzystania z ogólnodostępnych poidełek szkolnych.
4. Zauważono, że w każdej klasie znajdują się uczniowie z nadwagą i otyłością I stopnia.
5. U ponad połowy badanych uczniów (86%, 78%, 77%) zbadano niedowagę, w tym wygłodzenie lub wychodzenie (według wskaźnika BMI).
6. Należy zwrócić szczególną uwagę na zawartość śniadaniówki, aby wykluczyć z niej słodkie napoje i przekąski, zawierające cukry proste.
7. Należy zwrócić uwagę na spożywanie wartościowych produktów żywieniowych oraz regularne posiłki.

Szkolny koordynator promocji zdrowia

**Małgorzata Czajka-Gulczyńska**

.....  
podpis

Dyrektor Szkoły

**Lidia Dubniewska**

.....  
podpis

Numer telefonu: 508791179, mail: [m.czajka-gulczynska@ze9zg.edu.pl](mailto:m.czajka-gulczynska@ze9zg.edu.pl)

Miejscowość i data: Zielona Góra, dnia 30 października 2024