LEKKI PLECAK

ANALIZA WYNIKÓW BADANIA DOTYCZĄCEGO WAGI I ZAWARTOŚCI PLECAKÓW UCZNIÓW KLAS 1-3

listopad 2025 r.

Opracowanie: Patrycja Skulska.

Badanie zostało przeprowadzone w listopadzie 2025r. wśród uczniów klas I – III Szkoły Podstawowej nr 11 z Oddziałami Integracyjnymi im. Kornela Makuszyńskiego w Zielonej Górze.

Łącznie przebadano 289 uczniów

Liczba badanych uczniów

Klasy I	104
Klasy II	100
Klasy III	85
Razem	**289**

Waga pustego plecaka KLASY I

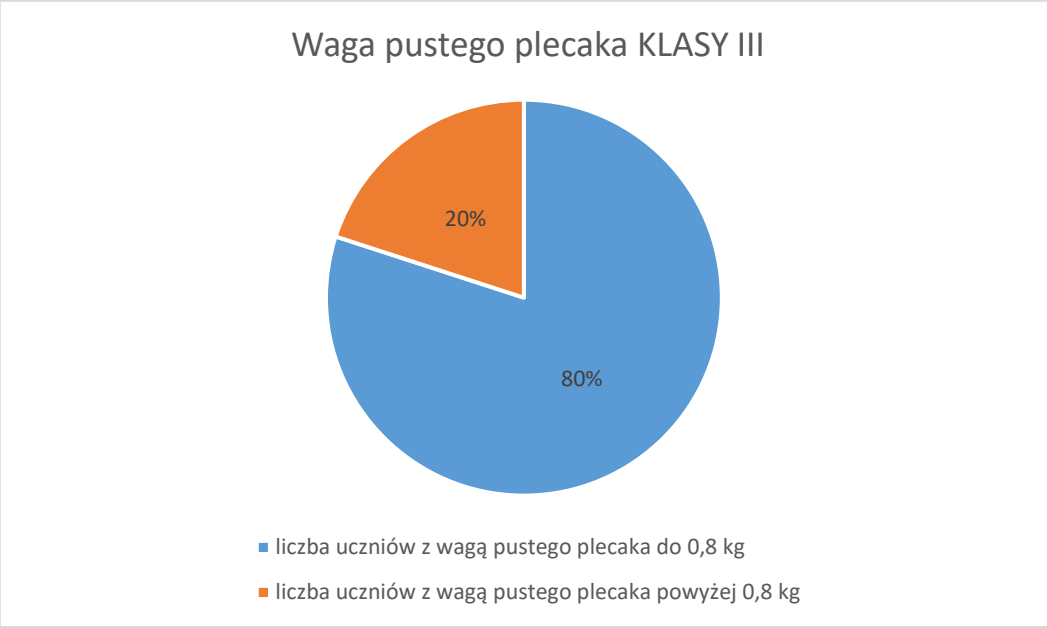
Waga pustego plecaka KLASY I		
	Razem	
Liczba uczniów	104	100%
liczba uczniów z wagą pustego plecaka do 0,8 kg	75	72%
liczba uczniów z wagą pustego plecaka powyżej 0,8 kg	29	28%

Waga pustego plecaka KLASY II

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

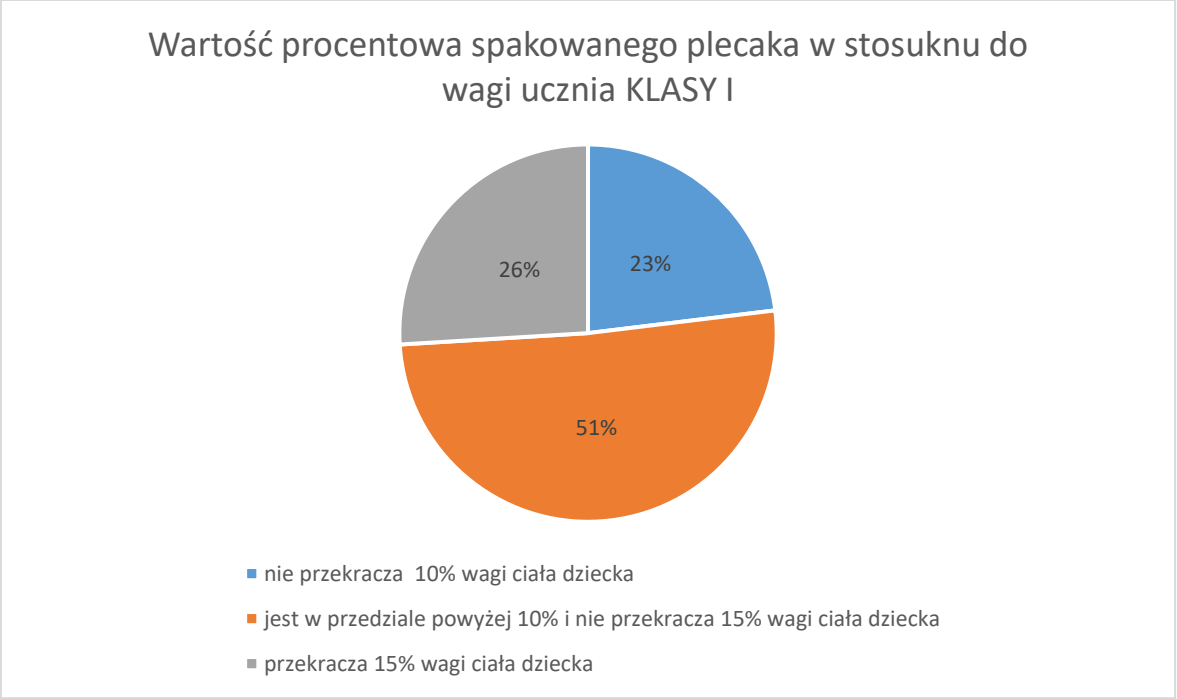
Waga pustego plecaka KLASY III

Waga pustego plecaka KLASY III		
	Razem	
Liczba uczniów	85	100%
liczba uczniów z wagą pustego plecaka do 0,8 kg	68	80%
liczba uczniów z wagą pustego plecaka powyżej 0,8 kg	17	20%



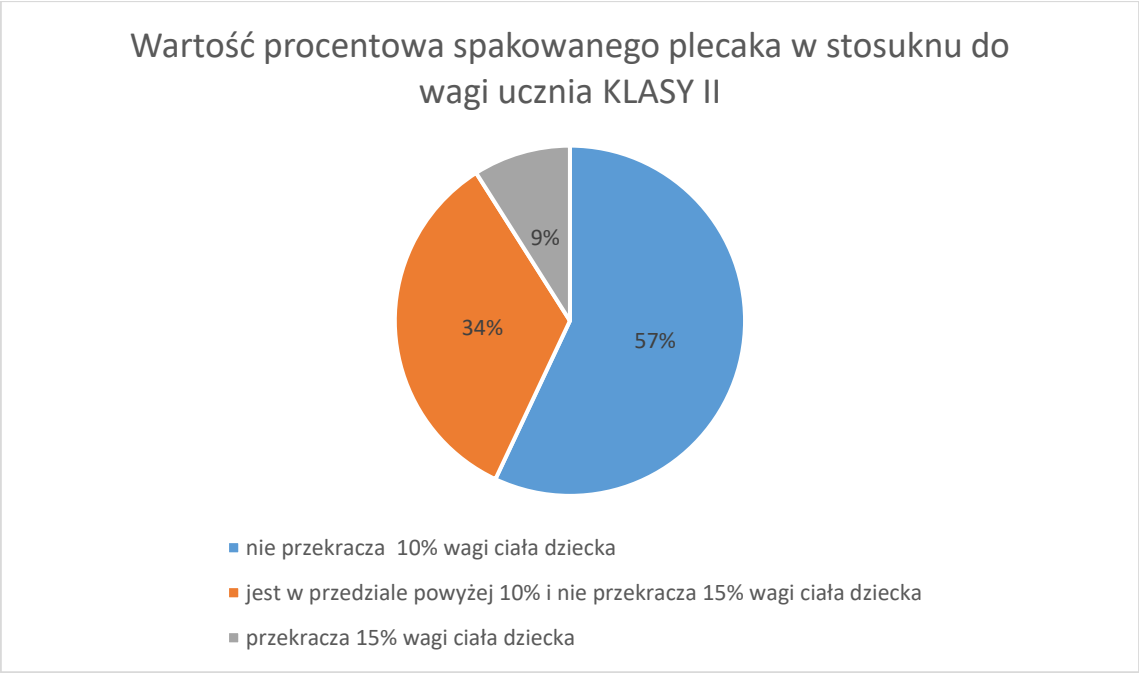
WARTOŚĆ PROCENTOWA CIĘŻARU SPAKOWANEGO PLECAKA W STOSUNKU DO WAGI UCZNIA KLASY I

Wartość procentowa ciężaru spakowanego plecaka w stosunku do wagi ucznia KLASY I		
	Razem	
Liczba uczniów	104	100%
nie przekracza 10% wagi ciała dziecka	24	23%
jest w przedziale powyżej 10% i nie przekracza 15% wagi ciała dziecka	53	51%
przekracza 15% wagi ciała dziecka	27	26%



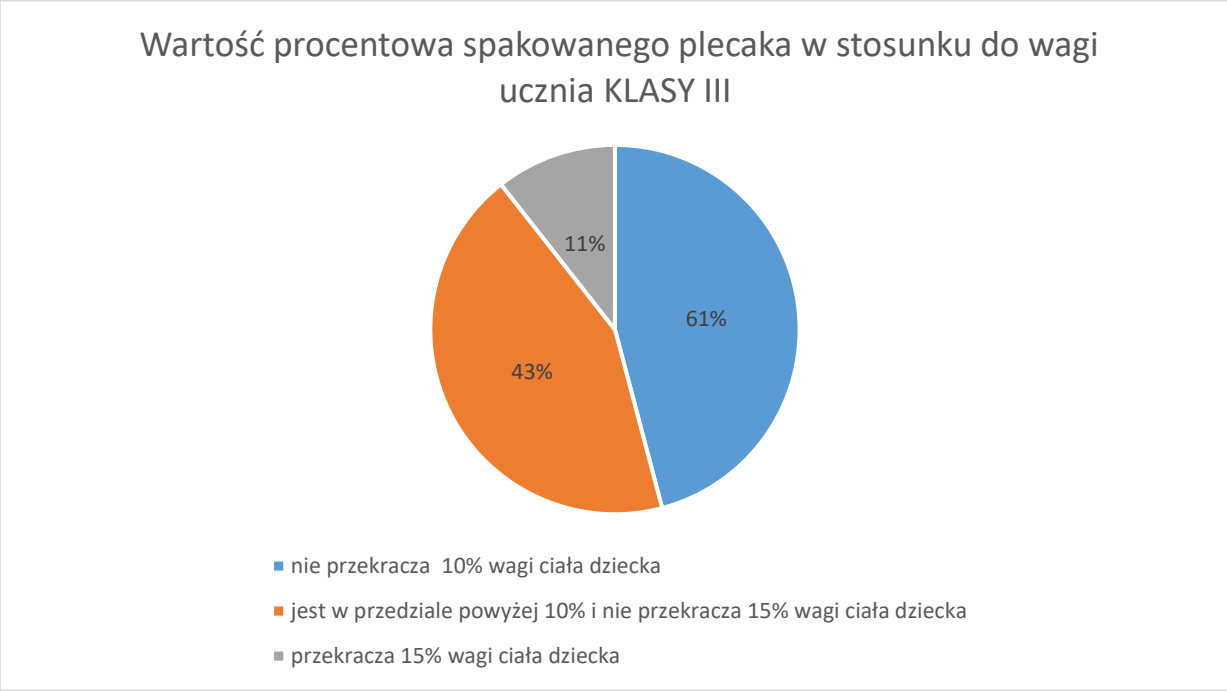
WARTOŚĆ PROCENTOWA CIĘŻARU SPAKOWANEGO PLECAKA W STOSUNKU DO WAGI UCZNIA KLASY II

Wartość procentowa ciężaru spakowanego plecaka w stosunku do wagi ucznia KLASY II		
	Razem	
Liczba uczniów	100	100%
nie przekracza 10% wagi ciała dziecka	57	57%
jest w przedziale powyżej 10% i nie przekracza 15% wagi ciała dziecka	34	34%
przekracza 15% wagi ciała dziecka	9	9%



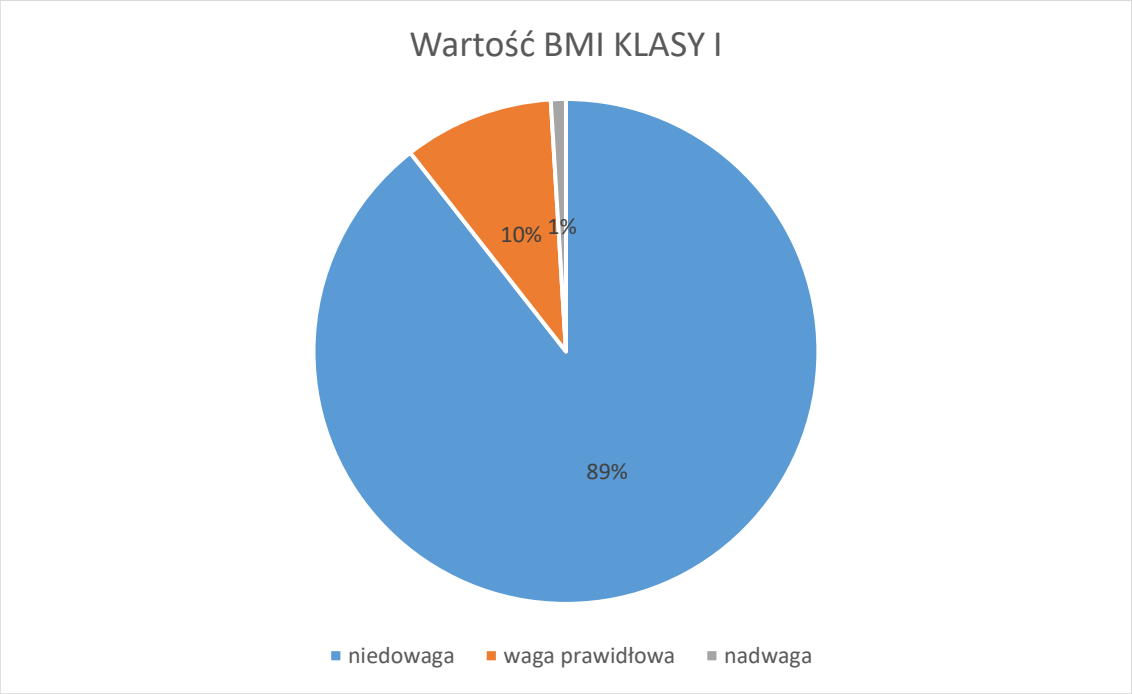
WARTOŚĆ PROCENTOWA CIĘŻARU SPAKOWANEGO PLECAKA W STOSUNKU DO WAGI UCZNIA KLASY III

Wartość procentowa ciężaru spakowanego plecaka w stosunku do wagi ucznia KLASY III		
	Razem	
Liczba uczniów	85	100%
nie przekracza 10% wagi ciała dziecka	39	46%
jest w przedziale powyżej 10% i nie przekracza 15% wagi ciała dziecka	37	44%
przekracza 15% wagi ciała dziecka	9	11%



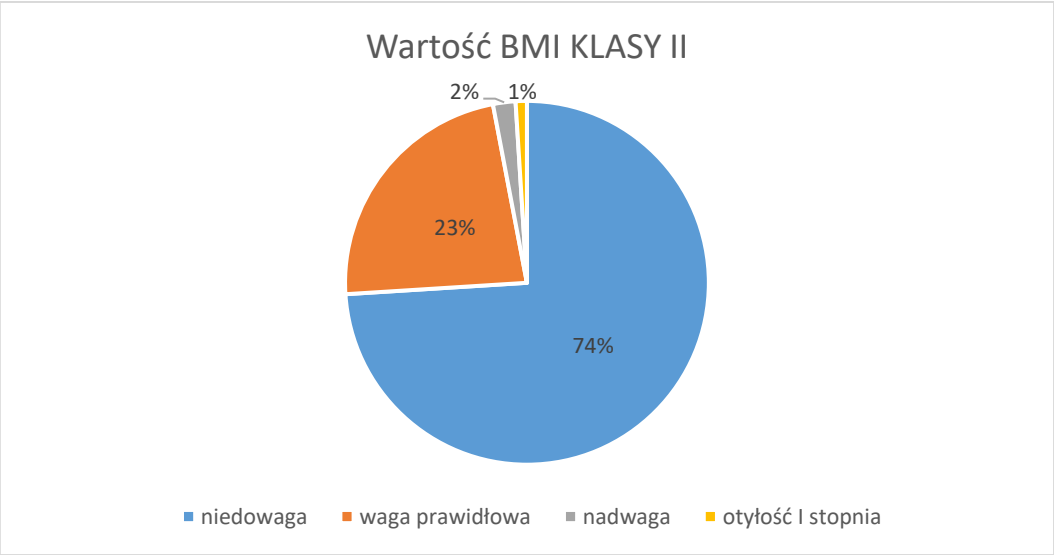
WARTOŚĆ WAGI UCZNIÓW – WKAŹNIK BMI KLASY I

Wartość BMI KLASY I		
	Razem	
Liczba uczniów	104	100%
niedowaga	93	89%
waga prawidłowa	10	10%
nadwaga	1	1%
otyłość I stopnia	0	0%
otyłość II stopnia	0	0%



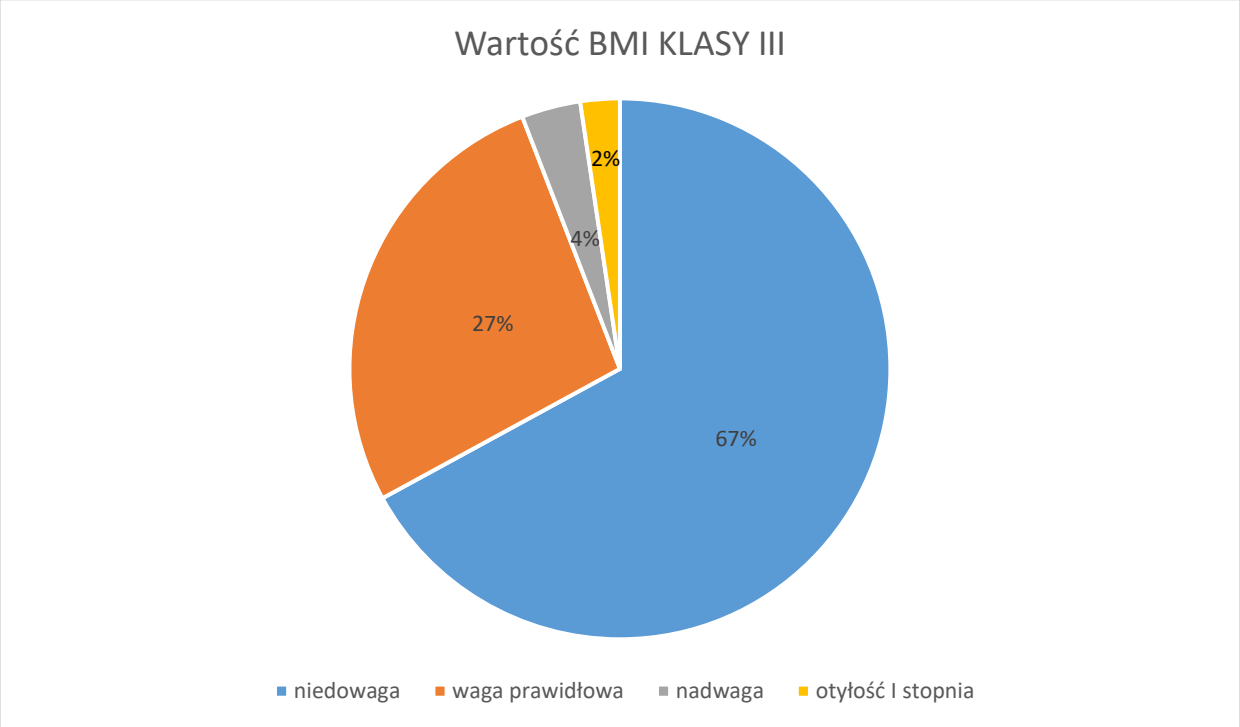
WARTOŚĆ WAGI UCZNIÓW – WKAŹNIK BMI KLASY II

Wartość BMI KLASY II		
	Razem	
Liczba uczniów	100	100%
niedowaga	74	74%
waga prawidłowa	23	23%
nadwaga	2	2%
otyłość I stopnia	1	1%
otyłość II stopnia	0	0%



WARTOŚĆ WAGI UCZNIÓW – WKAŹNIK BMI KLASY III

Wartość BMI KLASY III		
	Razem	
Liczba uczniów	85	100%
niedowaga	57	67%
waga prawidłowa	23	27%
nadwaga	3	4%
otyłość I stopnia	2	2%
otyłość II 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 słodyczy, słodkich napojów oraz przetworzonej żywności typu fast food.

1. W listopadzie 2025 r. zmierzono i zważono łącznie 289 uczniów klas 1-3 oraz ich plecaki.
2. W klasach 1 przebadano - 104 uczniów, w klasach 2 - 100 uczniów, a w klasach 3 – 85 uczniów.
3. W klasach 1 – 89% uczniów, których BMI wskazywało niedowagę, 10% uczniów z wagą prawidłową, 1% uczniów z nadwagą.
   W klasach 2 – 74% uczniów, których BMI wskazywało niedowagę, 23% uczniów z wagą prawidłową, 2% uczniów z nadwagą i 1% uczniów z otyłością I stopnia.
   W klasach 3 – 67% uczniów, których BMI wskazywało niedowagę, 27% uczniów z wagą prawidłową i 4% uczniów z nadwagą i 2% uczniów z otyłością I stopnia.
4. W klasach 1 - 72% uczniów miało pusty plecak nie przekraczający wagi 0,8 kg, a u 28 % 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 - 80% uczniów miało pusty plecak nie przekraczający wagi 0,8 kg, a u 20 % uczniów waga plecaka przekraczała wagę 0,85 kg.
5. W klasach 1 - 23 % uczniów miało spakowane plecaki, których waga nie przekraczała 10% wagi dziecka, 51 % uczniów miało spakowane plecaki, których waga wynosiła od 11% do 15% wagi dziecka, a 26 % uczniów miało spakowane plecaki, których ciężar spakowanego plecaka przekraczał 15% wagi dziecka.
   W klasach 2 - 57 % uczniów miało spakowane plecaki, których waga nie przekraczała 10% wagi dziecka, 34 % uczniów miało spakowane plecaki, których waga wynosiła od 11% do 15% wagi dziecka, a 9 % 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, 44 % 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. Zauważono znaczne przekroczenie wagi spakowanego plecaka w stosunku do wagi ucznia. W dalszym ciągu należy informować rodziców o znaczeniu wagi kupowanego plecaka oraz jego zawartości, który ma wpływ na prawidłowy rozwój kręgosłupa dziecka oraz na właściwą postawę ciała.
2. Kontynuować ustalenia z rodzicami dotyczące sposobu zaopatrywania dzieci w wodę mineralną oraz higienicznego korzystania z ogólnodostępnych poidełek szkolnych. Zaleca się, aby dziecko nosiło bidon nie większy niż 0,5l, żeby zminimalizować ciężar plecaków.
3. Zauważono, że w każdej klasie znajdują się uczniowie z nadwagą i otyłością I stopnia: klasy I – 1 uczeń nadwaga, klasy II – 2 uczniów nadwaga i 1 otyłość I stopnia, klasy 3 – 3 uczniów nadwaga i 2 uczniów otyłość I stopnia.
4. Należy zwrócić szczególną uwagę na zawartość śniadaniówki, aby wykluczyć z niej słodkie napoje i przekąski, zawierające cukry proste.
5. Należy zwrócić uwagę na spożywanie wartościowych produktów żywieniowych oraz regularne posiłki.

Szkolny koordynator promocji zdrowia

Magdalena Jamróg

……..
podpis

Dyrektor Szkoły

Marta Milczarek

……
podpis

Numer telefonu: 68 451 89 51, mail: m.jamrog@sp11.zgora.pl

Miejscowość i data: Zielona Góra, dnia 28 listopada 2025r.