

Lepší školství díky podpoře muskuloskeletálního zdraví

Strategický přístup k podpoře cvičení a prevenci muskuloskeletálních poruch ve školství

Shrnutí

Autoři:

Heinz Hundeloh, bývalý vedoucí oddělení vzdělávacích institucí v rámci zákonného úrazového pojištění pro veřejný sektor v Severním Porýní-Vestfálsku (Unfallkasse NRW) a oddělení vzdělávacích institucí v rámci německého sociálního úrazového pojištění (DGUV)

Ulrike Bollmann, oddělení mezinárodní spolupráce, Institut pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci v rámci německého sociálního úrazového pojištění (DGUV), koordinátorka Evropské sítě pro vzdělávání a odbornou přípravu v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (ENETOSH)

Řízení projektu: Lorenzo Munar, Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (EU-OSHA)

**Europe Direct je služba, která vám pomůže odpovědět
na otázky týkající se Evropské unie.**

Bezplatná telefonní linka (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Někteří operátoři mobilních sítí neumožňují přístup k číslům 00 800 nebo mohou tyto hovory účtovat.

Toto shrnutí zadala k vypracování Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (EU-OSHA). Jeho obsah, včetně všech vyjádřených názorů a/nebo závěrů, představuje výhradně stanovisko autorů a nemusí nutně odrážet stanoviska agentury EU-OSHA.

Více informací o Evropské unii je k dispozici na internetu (<http://europa.eu>).

© Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, 2022

Reprodukce povolena pod podmínkou uvedení zdroje.

Shrnutí

Úvod

Tato zpráva se komplexně zabývá tím, jak mohou školy přispět k včasné a dlouhodobé prevenci muskuloskeletálních poruch. Zvažuje různé perspektivy bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, vzdělávání a veřejného zdraví a zkoumá možnosti společného postupu v těchto třech oblastech politiky. Zpráva se systematicky zabývá otázkou, jak do školství začlenit problematiku bezpečnosti a ochrany zdraví, a pomáhá tak podporovat kvalitu vzdělávání a dlouhodobě rozvíjet kulturu prevence.

Bezpečnosti a ochrany zdraví při práci lze dosáhnout pouze tehdy, pokud mají děti a mladí lidé možnost osvojovat si prospěšné návyky a získávat dovednosti v oblasti ochrany zdraví již v rámci předškolního a školního vzdělávání. Pokud se jim to podaří, budou schopni se obratně orientovat v životě, v němž jim hrozí zdravotní rizika a nebezpečí, a udržovat a zlepšovat své zdraví. Kromě toho je včasná prevence nutná i z toho důvodu, že většina zdravotních problémů vzniká nebo má své základy v dětství nebo dospívání, nikoli v dospělosti. Proto je nezbytné plně integrovat bezpečnost a ochranu zdraví do vzdělávání ve prospěch lidí ve všech fázích života.

Tato zpráva jasně ukazuje, že taková integrace je nejen žádoucí, ale i nezbytná, a že školy mohou konkrétně a dlouhodobě přispívat k prevenci muskuloskeletálních poruch.

Souvislosti

V neposlední řadě je začlenění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci do vzdělávání, zejména do školního vzdělávání, již několik let na programu Evropské agentury pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (EU-OSHA). Agentura EU-OSHA toto téma poprvé představila před dvaceti lety formou semináře. Krátce nato následovala první zpráva a první kampaň, která se rovněž týkala vzdělávání a školství. Od té doby bylo toto téma opakovaně na programu agentury EU-OSHA spolu se souvisejícími opatřeními a akčními plány. Oficiální rámec pro tyto činnosti poskytovala od roku 2002 Strategie Evropského společenství v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci. Dnes se tento rámec nazývá Strategický rámec EU pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci.

Pokud jde o téma muskuloskeletálních poruch a budoucích generací, kampaň na roky 2020–2022 „Zdravé pracoviště si posvítí na fyzickou zátěž“ se rovněž zabývá začleněním bezpečnosti a ochrany zdraví do vzdělávacího systému. Podobně bylo před touto zprávou publikováno několik článků na OSHWiki (Niemi 2020; Taylor 2020a, 2020b; Somhegyi 2021), jeden diskusní příspěvek (Leitner 2020) a jeden přehled literatury (EU-OSHA 2021), které se tomuto tématu věnovaly.

Muskuloskeletální poruchy: problém u dětí a dospívajících?

Vědecké studie i každodenní zkušenosti jasně ukazují, že zdraví a blaho dětí a mladých lidí představují celosvětovou prioritu a jsou úzce spjatý s jejich školním vzděláváním:

- Škola je pro mladé lidi vedle rodiny nejdůležitějším místem socializace. Má rozhodující a dlouhodobý vliv jak na získávání dovedností a návyků v oblasti ochrany zdraví, tak i na vhodné příležitosti související se zdravím v dětství, dospívání a ve všech pozdějších fázích života. Je to také místo, které se dokonale hodí pro realizaci udržitelné strategie prevence.
- Mezi školním vzděláváním a zdravím existuje vzájemný vztah. Na jedné straně škola, procesy vyučování a učení a zejména školní kultura ovlivňují pohodu a zdraví a rovněž i krátkodobé a dlouhodobé chování dětí a mladých lidí v oblasti zdraví. Na druhou stranu má zdraví a pohoda studentů i učitelů vliv na učení a studijní úspěchy.
- Zdravotní potíže představují pro děti a mládež i učitele závažný problém. Učitelé si stěžují zejména na duševní a psychosomatické onemocnění a poruchy, ale také na muskuloskeletální poruchy. Jejich příčiny nesouvisí výhradně se školním prostředím, nicméně tomu tak často bývá. To platí jak pro akutní poruchy, tak pro nepříznivé účinky a nedostatky v pozdějších fázích života.

Vzájemný vztah mezi zdravím a vzděláváním

Zdraví a vzdělávání spolu úzce souvisejí a jsou na sobě vzájemně závislé. V tomto ohledu se musí školství více zaměřovat na zdraví, zatímco sektor veřejného zdraví a bezpečnosti a ochrany zdraví při práci musí klást větší důraz na prevenci ve vzdělávacích institucích. Každý, kdo se snaží zlepšit bezpečnost a ochranu zdraví při práci, musí začít s podporou tohoto tématu již v dětství. Dětství a dospívání utváří nejen osobnost člověka a jeho možnosti vzdělávání, ale také jeho chování v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví, stejně jako vhodné příležitosti související se zdravím.

Školský systém jako vhodné prostředí pro prevenci muskuloskeletálních poruch

Školský systém je vhodným prostředím pro prevenci muskuloskeletálních poruch. Přestože konkrétní úsilí v oblasti zdraví obecně a muskuloskeletálních poruch konkrétně není ve většině evropských zemí stále ještě dostatečné, formální rámec pro podporu zdraví a prevenci ve školách je téměř všude poměrně dobře propracován. Kromě toho již existují potřebné koncepce zaměřené na školy v podobě přístupu „dobrá zdravá škola“ a přístupu školy podporující zdraví v rámci sítě Školy pro zdraví v Evropě. V obou případech se jedná o komplexní pedagogické přístupy, které se již neomezují na pouhou prevenci nehod, úrazů a nemocí, omezování výskytu sociálních poruch a podporu bezpečnosti a ochrany zdraví obecně. Místo toho se zabývají bezpečností a zdravím komplexněji a zkoumají životní prostředí a udržitelnost, stejně jako způsoby, jak zlepšit učení a výuku, vedení a řízení, jakož i kulturu a klima školy. Hlavní oblasti činnosti na poli prevence jsou proto totožné s oblastmi, které se týkají rozvoje škol obecně.

Význam fyzické aktivity při prevenci muskuloskeletálních poruch

Pokud jde o preventivní zdravotní strategii zaměřenou na podporu zdraví pohybového aparátu a prevenci muskuloskeletálních poruch, je třeba klást větší důraz na fyzickou aktivitu a cvičení bez ohledu na prostředí. Současné poznatky ukazují, že nemocem a poruchám muskuloskeletálního systému lze předcházet a minimalizovat je především pohybem. Cvičením lze mimo jiné předcházet obezitě, zvyšovat hustotu kostí, optimalizovat sílu a pohyblivost a také předcházet úzkosti a depresi nebo je zmírňovat. Všechny tyto faktory mají vliv na vznik, průběh a závažnost muskuloskeletálních poruch. Proto vedle ergonomického uspořádání daného prostředí hraje velkou roli v prevenci muskuloskeletálních poruch také systematický zásah zaměřený na pohyb. Pokud jde o školu, cvičení má další výhodu v tom, že podporuje učení a může zlepšit studijní výsledky dětí a dospívajících.

Aby bylo dosaženo příznivých účinků cvičení, musí úroveň aktivity odpovídat alespoň doporučením Světové zdravotnické organizace (WHO). Je také nutné, aby se lidé naučili cvičit správně.

Navzdory všem známým výhodám fyzické aktivity a navzdory mezinárodním a národním doporučením týkajícím se cvičení je stále patrný trend snižování každodenní aktivity. Proti tomuto nedostatku pohybu, který se týká všech skupin obyvatelstva, existuje řada mezinárodních a národních iniciativ zaměřených na snížení fyzické nečinnosti. Klíčovou roli v tomto ohledu hrají vzdělávací instituce.

Jak dosáhnout změny ve školském systému?

Provádění změn ve školském systému nebo v jednotlivých školách je náročné, ať už se jedná o jakékoliv téma. Důvodem je složitost školského systému a individuální situace každé jednotlivé školy. Změna navíc vyžaduje ochotu škol ke změně, a ta není vždy přítomna v potřebné míře od samého počátku.

Předchozí zkušenosti ukázaly, že úspěšné provádění opatření zavádějících změnu do značné míry závisí na tom, zda

- odpovědné osoby a další zúčastněné strany mají informace o projektu a změnách, které má přinést. Musí být přítomna nebo prokázána ochota ke změně;
- učitelé jsou schopni realizovat plánovaná opatření. Vzhledem k tomu, že učitelé často nemají dostatečné odborné znalosti o problematice zdraví a cvičení ani o zavádění změn, je obvykle nutné zajistit jim další vzdělávání a odpovídající další profesní rozvoj;
- zdroje potřebné pro procesy změn jsou k dispozici v dostatečném množství. Klíčovou roli hraje finanční podpora preventivních opatření a v menší míře i časová zátěž učitelů;

- sektor vzdělávání a veřejného zdraví účinně spolupracují, v ideálním případě také s komunálními institucemi.

Příklady úspěšné integrace v Evropě

Pohled na evropské země ukazuje, že navzdory těmto výzvám při řízení změn je intenzivnější podpora pohybu, her a sportu ve školách velmi reálná. Vybrané příklady z Finska, Rakouska, Maďarska a Německa ilustrují různé možnosti provádění. Nesměřují však svou pozornost konkrétně na prevenci muskuloskeletálních poruch, ale spíše na posílení role cvičení ve školách v obecnějším smyslu podpory zdraví.

Vzhledem k tomu by tento směr měl odpovídat školním podmínkám v evropských zemích a odrážet reálné možnosti prevence a podpory zdraví. Prevence muskuloskeletálních poruch a podpora zdraví pohybového aparátu ve školách může být důležitá z hlediska bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a veřejného zdraví. Pohled na současnou situaci však ukazuje, že z hlediska vzdělávání tomu tak zdaleka není. To, co je dnes standardem pro vnímání problematiky výživy, tabákových výrobků, nelegálních drog, násilí a duševního zdraví, (zatím) neplatí pro téma muskuloskeletálních poruch. Tento problém zřejmě není považován za natolik závažný, aby si zasloužil takovou pozornost, a proto není v hledáčku škol ani vzdělávacího sektoru. Proto byl dosud součástí preventivních a pohybových iniciativ ve školách jen ojediněle. A pravděpodobnost, že školy změní svůj pohled na muskuloskeletální poruchy, se zdá být nižší.

Účinné by mohlo být posílení obecnějšího úsilí o podporu pohybu, sportu a hry ve školách. Existují tři důvody, které pro to hovoří:

- Cvičení je zakotveno ve vzdělávacích politikách, plánech výuky a školních řádech všech zemí.
- Cvičení může přispět ke zlepšení procesu výuky a učení, a tím i ke zlepšení studijních výsledků.
- Existuje řada mezinárodních a národních iniciativ, jejichž cílem je kvantitativně i kvalitativně zlepšit způsob, jakým je ve školách podporován pohyb.

Aby se do škol dostalo více pohybu, a tím se podpořila kvalita škol, což by v konečném důsledku předcházelo vzniku muskuloskeletálních poruch, lze využít jako orientační bod a zdroj inspirace koncept „Školy v pohybu“ a jeho prvky.

Doporučení pro návrh a provádění opatření

V rámci preventivní iniciativy, jejímž cílem je podpořit pohyb ve školách, a tím předcházet vzniku muskuloskeletálních poruch nebo jej alespoň omezit v krátkodobém, střednědobém a dlouhodobém horizontu, jsou cílovou skupinou samotní žáci. Požadované personální a strukturální změny by však ve školách nebyly možné bez učitelů a ředitele/ředitelky školy, protože právě oni jsou obvykle kompetentní k realizaci požadovaných opatření. Proto představují další důležité cílové skupiny a při provádění opatření by jim měla být věnována zvláštní pozornost.

Pokud jsou v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci podnikány iniciativy na podporu pohybu, sportu a her ve škole, je třeba při přípravě a provádění opatření vždy zohlednit následující doporučení:

- Mluvit jazykem učitelů a žáků.
- Formulovat cíle společně s odvětvím vzdělávání a dotčenými stranami.
- Spolupracovat se vzdělávacími institucemi a dalšími zainteresovanými organizacemi, orgány a jednotlivci.
- Zahrnout všechny příslušné úrovně školy.
- Klást důraz na to, aby byly všechny dotčené strany zapojeny od samého počátku.
- Zajistit dostatečné zdroje a podporu.
- Vyučovat dovednosti týkající se cvičení a zdraví.
- Přijmout ucelený, integrující pohled na prevenci.
- Pracovat s přístupem k vývoji vzdělávání.

Použitá literatura

- EU-OSHA – Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (2021). *Muskuloskeletální poruchy u dětí a mladých lidí: prevalence, rizikové faktory, preventivní opatření. Přezkum rozsahu*. Zdroj: <https://osha.europa.eu/en/highlights/focusing-musculoskeletal-disorders-among-children-and-young-people-review>
- Sako, M. 2020. *Rakouský model "Školy v pohybu": Kvalita školy spočívá v tom, že umožňuje dětem uspokojit jejich přirozenou potřebu se hýbat*. Diskusní dokument. Bilbao: Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (EU-OSHA). Zdroj: <https://osha.europa.eu/en/publications/austrian-moving-school-model-school-quality-means-enabling-children-live-out-their/view>
- Niemi, J. (2020). Školy a studenti v pohybu – finská iniciativa. *OSHWiki*. Zdroj: https://oshwiki.eu/wiki/Schools_and_Students_on_the_Move_%E2%80%93_A_Finnish_initiative
- Somhegyi, A. (2021). Denní tělesná výchova jako součást celostní podpory zdraví v maďarských školách. *OSHWiki*. Zdroj: https://oshwiki.eu/wiki/Daily_physical_education_as_part_of_holistic_health_promotion_in_Hungarian_schools
- Taylor, L. (2020a). Muskuloskeletální poruchy u dětí a mladých lidí. *OSHWiki*. Zdroj: https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_Disorders_in_Children_and_Young_People
- Taylor, L. (2020b). Muskuloskeletální poruchy u učitelů a asistentů pedagoga. *OSHWiki*. Zdroj: https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_Disorders_in_Teachers_and_Teaching_Assistants

**Evropská agentura pro bezpečnost
a ochranu zdraví při práci (EU-OSHA)**

přispívá k cíli učinit z Evropy bezpečnější, zdravější a produktivnější místo pro práci. Agentura se zabývá výzkumem, vývojem a šířením spolehlivých, vyvážených a nestranných informací v oblasti BOZP a pořádá celoevropské osvětové kampaně. Agentura, kterou Evropská unie zřídila v roce 1994 a která sídlí ve španělském Bilbao, umožňuje spolupráci zástupců Evropské komise, vlád členských států, organizací zaměstnavatelů a zaměstnanců i předních odborníků ze všech členských států Evropské unie i dalších zemí.

**Evropská agentura pro bezpečnost
a ochranu zdraví při práci**

Santiago de Compostela 12, 5. patro
48003 – Bilbao, Španělsko

Tel.: +34 944358400

Fax: +34 944358401

E-mail: information@osha.europa.eu

<http://osha.europa.eu>