

Betri skólar með því að stuðla að heilbrigði stoðkerfis

Kerfisbundin nálgun um hvernig megi efla
líkamsrækt og koma í veg fyrir
stoðkerfisvanda í skólum

Stutt samantekt

Höfundar:

Heinz Hundeloh, fyrrverandi yfirmaður menntastofnanadeildar lögboðinna slysaftrygginga hins opinbera í Nordrhein-Westfalen (Unfallkasse NRW) og menntastofnanadeildar þýsku slysaftrygginganna (DGUV)

Ulrike Bollmann, alþjóðasamvinnudeild, vinnu- og heilsustofnun þýsku slysaftrygginganna (DGUV), umsjónarmaður evrópska netsins menntun og þjálfun í vinnuvernd (ENETOSH)

Verkefnastjórn: Lorenzo Munar, Evrópsku vinnuverndarstofnuninni (EU-OSHA)

**Europe Direct er þjónusta sem hjálpar þér að finna svör
við spurningum þínum um Evrópusambandið**

Gjaldfrjálst númer (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Sum farsímafyrirtæki leyfa ekki að ganga að 00 800 númerum eða taka gjald fyrir slík símtöl.

Evrópska vinnuverndarstofnunin (EU-OSHA) fól viðkomandi aðilum gerð þessa yfirlits. Efni hennar, þar á meðal álit og/eða niðurstöður eru einungis á ábyrgð höfundanna og endurspeгла ekki endilega skoðanir Evrópsku vinnuverndarstofnunarinnar.

Frekari upplýsingar um Evrópusambandið má finna á Internetinu (<http://europa.eu>).

© Vinnuverndarstofnun Evrópu, 2022

Afritun er leyfð ef heimildar er getið.

Stutt samantekt

Inngangur

Í þessari skýrslu er farið yfir það ítarlega hvernig skólar geta lagt sitt af mörkum til að koma í veg fyrir stoðkerfisvanda til langs tíma snemma á ævinni. Skýrslan fjallar um mismunandi sjónarmið varðandi öryggi og heilbrigði í vinnu, menntun og lýðheilsu og kannar valkosti fyrir sameiginlegar aðgerðir á þessum þremur sviðum. Með því að takast markvisst á við vandamálið um að samþætta öryggi og heilbrigði í skólum hjálpar skýrslan við að stuðla að gæðum menntunar og þróa forvarnarmenningu til lengri tíma lítið.

Markmiðum vinnuverndar verður því aðeins náð að börn og ungmenni geti nú þegar lært um heilbrigða hegðun og öðlast heilsuhæfni í leikskóla- og skólanámi sínu. Ef þetta tekst verða börnin fær um að takast á kunnáttusamlegan hátt við heilsufarsáhættu og hættur í lífi sínu og viðhalda og bæta eigin heilsu. Fyrir utan þetta eru snemmbúnað forvarnir nauðsynlegar af þeirri ástæðu að meirihluti heilsufarsvandamála á sér stað í bernsku eða á unglingsárum eða grunnur þeirra er lagður á þessu tímabili en ekki á fullorðinsárum. Þar af leiðandi er nauðsynlegt að samþætta öryggi og heilsu að fullu í menntun til hagsbóta fyrir fólk á öllum stigum lífsins.

Þessi skýrsla sýnir glögggt að slík samþætting er ekki aðeins æskileg, heldur er hún nauðsynleg og að skólar geta lagt sitt af mörkum til langs tíma til að koma í veg fyrir stoðkerfisvanda.

Bakgrunnur

Ekki síst vegna þessa hefur samþætting vinnuverndar í menntun – einkum skólamenntun – verið á dagskrá Vinnuverndarstofnunar Evrópu (EU-OSHA) um árabíl. Efnið var fyrst kynnt af EU-OSHA fyrir tuttugu árum í formi málstofu. Stuttu síðar fylgdi fyrsta skýrslan og fyrsta herferðin sem sneri sömuleiðis að menntun og skólastarfi. Síðan þá hefur málefnið orðið endurtekið á dagskrá EU-OSHA ásamt tilheyrandi ráðstöfunum og aðgerðaáætlunum. Frá 2002 var opinber rammi þessarar starfsemi markaður af áætlun Evrópubandalagsins um heilsu og öryggi á vinnustöðum. Í dag er ramminn kallaður varnarammi ESB um heilsu og öryggi á vinnustöðum.

Með tilliti til umræðuefnisins varðandi stoðkerfisvanda og komandi kynslóðir fjallar átakið 2020–2022 „Vinnuvernd er allra hagur – léttum byrðarnar“ einnig um samþættingu öryggis og heilsu í menntakerfinu. Á sama hátt hafa, sem undanfari þessarar skýrslu, nokkrar OSHWiki greinar (Niemi 2020; Taylor 2020a, 2020b; Somhegyi 2021), eitt umræðuskjal (Leitner 2020) og ein ritrýni (EU-OSHA 2021) verið birtar um efnið.

Stoðkerfisvandi: Vandamál fyrir börn og unglinga?

Vísindarannsóknir og dagleg reynsla sýna greinilega að heilbrigði og vellíðan barna og ungmenna er forgangsverkefni á heimsvísu og er nátengd skólamenntun þeirra:

- Fyrir utan fjölskylduna er skólinn mikilvægasti félagsskapurinn fyrir ungt fólk. Skólinn hefur afgerandi langtímaáhrif bæði á heilsuhæfni og heilsuhegðun, sem og heilsuþögnuleika í bernsku, á unglingsárum og á öllum síðari stigum lífsins. Hann er líka staður sem er fullkomlega til þess fallinn að framkvæma sjálfbæra forvarnarstefnu.
- Það er gagnkvæmt samband á milli skólamenntunar og heilsu. Annars vegar hafa skóla- og kennsluferlar og skólamenning einkum áhrif á líðan og heilsu sem og heilsuhegðun barna og ungmenna til skemmri og lengri tíma. Hins vegar hefur heilsa og vellíðan bæði nemenda og kennara áhrif á nám og námsárangur.
- Heilbrigðismál eru alvarlegt vandamál fyrir börn og ungmenni jafnt sem kennara. Kennarar kvarta sérstaklega yfir geðrænum og sálrænum sjúkdómum og skerðingum en einnig yfir stoðkerfisvanda. Orsakir þessara þátta eru ekki eingöngu tengdar skólaumhverfi, þó það sé oft þannig. Þetta á jafnt við um bráða skerðingu sem og skaðleg áhrif og skort á síðari stigum lífs.

Gagnkvæmt samband heilbrigðis og menntunar

Heilsa og menntun eru nátengd og hver þátturinn hefur gagnkvæm áhrif á hinn. Þar af leiðandi þarf menntahliðin að leggja meiri áherslu á heilsu á meðan lýðheilsu- og vinnuverndargeirinn þarf að leggja aukna áherslu á forvarnir í menntastofnunum. Allir sem leitast við að bæta öryggi og heilsu á vinnustað verða að byrja að kynna efnið fyrir börnum. Æsku- og unglingsárin móta ekki aðeins persónuleika einstaklingsins og menntunarmöguleika, þau móta einnig öryggis- og heilsuhegðun viðkomandi sem og heilsumöguleika hans.

Skólakerfið sem hentugt umhverfi til að koma í veg fyrir stoðkerfisvanda

Skólakerfið er hentugt umhverfi til að koma í veg fyrir stoðkerfisvanda. Þrátt fyrir að áþreifanleg vinna varðandi almennt heilsufar og stoðkerfisvanda sérstaklega sé enn ábótavant í flestum Evrópulöndum, þá er formlegur rammi heilsuefingar og forvarna í skólum nokkuð vel þróaður nánast alls staðar. Enn fremur eru nauðsynlegar hugmyndir þegar til staðar í formi átaksins „góðir heilbrigðir skólar“ og heilsuefandi skólanálgunar frá tengslanetinu Heilbrigðismiðaðir skólar í Evrópu (e. Schools for Health in Europe - SHE). Bæði átaksverkefnið bjóða upp á yfirgripsmiklar uppeldisaðferðir sem takmarkast ekki lengur við það eitt að koma í veg fyrir slys, meiðsl og sjúkdóma, draga úr félagslegum kvillum og efla öryggi og heilsu almennt. Þess í stað taka þau á öryggi og heilsu á yfirgripsmeiri hátt og skoða umhverfi og sjálfbærni sem og leiðir til að bæta nám og kennslu, forystu og stjórnun sem og skólamenningu og andrúmsloftið innan skólana. Samkvæmt því eru meginsvið forvarna með sama móti og skólaþróun almennt.

Mikilvægi hreyfingar í forvörnum gegn stoðkerfisvanda

Þegar kemur að fyrirbyggjandi heilsustefnu sem miðar að því að efla stoðkerfisheilbrigði og koma í veg fyrir stoðkerfisvanda þarf að leggja meiri áherslu á líkamsrækt og hreyfingu óháð umhverfi. Núverandi niðurstöður benda til þess að fyrst og fremst megi koma í veg fyrir og lágmarka sjúkdóma og kvilla í stoðkerfi með hreyfingu. Hreyfing getur komið í veg fyrir offitu, bætt beinþéttni, hámarkað styrk og hreyfigetu auk þess að koma í veg fyrir eða draga úr kvíða og þunglyndi. Allt eru þetta þættir sem hafa áhrif á þróun, framvindu og alvarleika stoðkerfisvanda. Samhliða vinnuvistfræðilegri hönnun tiltekins umhverfis gegna hreyfimiðuð inngrip stóru hlutverki í að koma í veg fyrir stoðkerfisvanda. Hvað skóla varðar hefur hreyfing þann aukna ávinning að hún stuðlar að aukinni námshæfni og getur bætt námsárangur barna og unglinga.

Til að ná fram jákvæðum áhrifum hreyfingar verður líkamsrækt að minnsta kosti að uppfylla ráðleggingar Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO). Það er líka nauðsynlegt fyrir fólk að læra að æfa rétt.

Þrátt fyrir alla þekkta kosti hreyfingar og þrátt fyrir alþjóðlegar og innlendar ráðleggingar um æfingar, er þróunin enn í áttina að því að vera minna virk á hverjum degi. Til að stemma stigu við þessum skorti á hreyfingu sem ríkir meðal allra íbúahópa, hafa fjölmargar alþjóðlegar og innlendar aðgerðir verið kynntar til að draga úr hreyfingarleysi. Menntastofnunum er falið lykilhlutverk í þessu sambandi.

Hvernig á að koma á breytingum í skólakerfinu?

Að koma á breytingum í skólakerfinu eða í einstökum skólum er krefjandi verkefni, sama hvert viðfangsefnið er. Ástæður þess eru margbreytileiki skólakerfisins og sérstaða hvers einstaks skóla. Auk þess krefjast breytingar vilja til breytinga af hálfu skólanna og sá vilji er ekki alltaf til staðar í tilskildum mæli frá upphafi.

Fyrri reynsla hefur sýnt að árangursrík framkvæmd breytingaaðgerða er að miklu leyti háð því hvort

- forráðamenn og aðrir hlutaðeigandi aðilar hafi vitund um verkefnið og þær breytingar sem því er ætlað að hafa í för með sér. Vilji til að breyta verður að vera til staðar eða staðfestur;
- kennararnir eru færir um að framkvæma fyrirhugaðar ráðstafanir. Þar sem kennarar hafa oft ófullnægjandi sérfræðiþekkingu á viðfangsefnum tengdum heilsu og hreyfingar sem og varðandi innleiðingu breytinga, er yfirleitt nauðsynlegt að veita þeim frekari fræðslu og áframhaldandi starfsþjálfun (e. Continuing Professional Development - CPD) í samræmi við markmiðin;

- Það fjármagn sem þarf til breytingaferlanna sé til staðar í nægilegu magni. Fjárhagslegur stuðningur við forvarnaraðgerðir og í minna mæli vinnutímabyrðin sem lögð er á kennara gegna lykilhlutverki;
- Mennta- og lýðheilsusvið vinna saman á áhrifaríkan hátt, og eiga helst einnig að vinna með stofnunum í samfélaginu í þessu skyni.

Dæmi um farsælan samruna í Evrópu

Þegar litið er til Evrópulanda kemur í ljós að þrátt fyrir þessar áskoranir í stjórnun breytinga er þörf á enn öflugri kynningu á hreyfingu, leik og íþróttum í skólasamfélaginu. Valin dæmi frá Finnlandi, Austurríki, Ungverjalandi og Þýskalandi sýna mismunandi möguleika hvað varðar útfærslu. Þessi lönd beina þó ekki sjónum sínum sérstaklega að forvörnum gegn stoðkerfisvanda, heldur að styrkja hlutverk hreyfingar í skólum á almennari heilsuefandi hátt.

Að svo stöddu ætti þessi stefna að vera í samræmi við skólaaðstæður í Evrópulöndum og endurspegla raunhæfa möguleika til forvarna og heilsueflingar. Forvarnir gegn stoðkerfisvanda og efling stoðkerfisheilsu í skólum getur verið mikilvægt mál út frá vinnuverndar- og lýðheilsusjónarmiðum. Þegar litið er yfir stöðuna eins og hún er núna kemur í ljós að þetta er fjarri lagi frá sjónarhóli menntamála. Sú fræðsla sem í dag er stöðluð þegar kemur að mataræði, tóbaki, ólöglegum vímuefnum, ofbeldi og geðheilbrigði nær ekki (enn) yfir málefni stoðkerfisvanda. Málið er augljóslega ekki talið nógu alvarlegt til að gefa tilefni til slíkrar athygli og er því hvorki í sigtinu hjá skólum né menntageiranum. Sem slíkt hefur það hingað til aðeins sjaldan verið hluti af fyrirbyggjandi og hreyfitengdum átaksverkefnum í skólum. Og líkurnar á því að skólar breyti um sýn á stoðkerfisvanda virðast vera í lægri kantinum.

Það sem gæti skilað árangri væri efling almenns átaks til að efla hreyfingu, íþróttir og leik í skólum. Það eru þrjár ástæður fyrir þessu:

- Líkamsrækt er fest í menntastefnu, kennsluáætlunum og skólavænjum allra landa.
- Hreyfing getur stuðlað að því að bæta kennslu- og námsferli og þar með að bæta námsárangur.
- Það eru fjölmörg alþjóðleg og innlend frumkvæði sem miða að því að efla megindlega og eiginlega hreyfingu í skólum.

Til að koma meiri hreyfingu inn í skólana og efla þar með gæði skóla til að koma í veg fyrir stoðkerfisvanda er hægt að nota hugtakið „Skólar á hreyfingu“ og hluti þess sem viðmiðunarpunktur og innblástur.

Tillögur um hönnun og framkvæmd aðgerða

Í forvarnaráttakinu sem miðar að því að efla hreyfingu í skólum og þar með koma í veg fyrir eða að minnsta kosti draga úr stoðkerfisvanda til skemmri, miðlungs og lengri tíma eru nemendurnir sjálfir markhópurinn. Tilskildar breytingar á starfsfólki og skipulagi væru hins vegar ekki mögulegar í skólum án kennara og skólastjóra, því það eru þessir aðilar sem venjulega þarf til að framkvæma tilskildar aðgerðir. Þeir eru því enn mikilvægir markhópar og ætti að taka sérstaklega tillit til þeirra við framkvæmd aðgerða.

Ef unnið er að frumkvæði á vegum vinnuverndarsviðs til að efla hreyfingu, íþróttir og leik í skólanum skal ávallt hafa eftirfarandi ráðleggingar í huga við gerð og framkvæmd þeirra aðgerða sem grípa skal til:

- Tala skal tungumál skólans.
- Móta skal markmið í samvinnu við menntageirann og viðkomandi aðila.
- Vinna skal með menntastofnunum og öðrum áhugasömum samtökum, stofnunum og einstaklingum.
- Innleiða á öllum viðeigandi skólastigum.
- Leggja þarf áherslu á að allir viðkomandi aðilar taki þátt frá upphafi.
- Veita þarf nægilegt fjármagn og stuðning í verkefnið.
- Kenna skal færni sem tengist hreyfingu og heilsu.
- Taka verður upp heildrænt, heildstætt sjónarhorn á forvarnir.
- Vinna með skólaþróunarnálgun.

Heimildir

- EU-OSHA - Vinnuverndarstofnun Evrópu (2021). *Musculoskeletal Disorders among Children and Young People: Prevalence, Risk Factors, Preventive Measures. A Scoping Review*. Náð í frá <https://osha.europa.eu/en/highlights/focusing-musculoskeletal-disorders-among-children-and-young-people-review>
- Leitner, M. (2020). *The Austrian Moving School Model: School Quality Means Enabling the Children to Live out their Natural Need for Exercise*. Umræðudrög. Bilbao: Vinnuverndarstofnun Evrópu (EU-OSHA). Náð í frá <https://osha.europa.eu/en/publications/austrian-moving-school-model-school-quality-means-enabling-children-live-out-their/view>
- Niemi, J. (2020). Schools and Students on the Move – A Finnish Initiative. *OSHWiki*. Náð í frá https://oshwiki.eu/wiki/Schools_and_Students_on_the_Move_%E2%80%93_A_Finnish_initiative
- Somhegyi, A. (2021). Daily Physical Education as Part of Holistic Health Promotion in Hungarian Schools. *OSHWiki*. Náð í frá https://oshwiki.eu/wiki/Daily_physical_education_as_part_of_holistic_health_promotion_in_Hungarian_schools
- Taylor, L. (2020a). Musculoskeletal Disorders in Children and Young People. *OSHWiki*. Náð í frá https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_Disorders_in_Children_and_Young_People
- Taylor, L. (2020b). Musculoskeletal Disorders in Teachers and Teaching Assistants. *OSHWiki*. Náð í frá https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_Disorders_in_Teachers_and_Teaching_Assistants

Vinnuverndarstofnun Evrópu (EU-OSHA) leggur sitt af mörkunum við að gera Evrópu að öruggari, heilbrigðari og afkastameiri stað til að vinna á. Stofnunin rannsakar, þróar og dreifir áreiðanlegum, yfirveguðum og óhlutdrægum upplýsingum um öryggis- og heilbrigðismál og skipuleggur vitundarherferðir um alla Evrópu. Stofnunin, sem var sett á fót af Evrópusambandinu árið 1994 og er með höfuðstöðvar í Bilbaó á Spáni, færir saman fulltrúa framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins, fulltrúa frá stjórnsýslu aðildarríkjanna, frá samtökum atvinnurekenda og launþega ásamt leiðandi sérfræðingum frá hverju af hinum aðildarríkjum ESB og annars staðar frá.

Evrópska vinnuverndarstofnunin

Santiago de Compostela 12, 5. hæð
48003 - Bilbao, Spain

Sími +34 944358400

Fax +34 944358401

Netfang: information@osha.europa.eu

<http://osha.europa.eu>