

Do boljših šol s spodbujanjem zdravja kosti, sklepov in mišic

Strateški pristop k spodbujanju telesne vadbe in preprečevanju kostno-mišičnih obolenj v izobraževalnih ustanovah

Povzetek

Avtorji:

Heinz Hundeloh, nekdanji vodja oddelka za izobraževalne ustanove pri Skladu obveznega nezgodnega zavarovanja za javni sektor v Severnem Porenju - Vestfaliji (Unfallkasse NRW) ter oddelka za izobraževalne ustanove pri Nemškem združenju skladov in zavodov za socialno nezgodno zavarovanje (DGUV)

Ulrike Bollmann, enota za mednarodno sodelovanje, Inštitut za varnost in zdravje pri delu pri Nemškem združenju skladov in zavodov za socialno nezgodno zavarovanje (DGUV), koordinatorka Evropske mreže za izobraževanje in usposabljanje na področju varnosti in zdravja pri delu (ENETOSH)

Projektno vodenje: Lorenzo Munar, Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA)

**Europe Direct je služba za pomoč pri iskanju odgovorov
na vprašanja v zvezi z Evropsko unijo.**

Brezplačna telefonska številka (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Nekateri operaterji mobilnih omrežij ne omogočajo klica na številke 00 800 ali pa te klice zaračunavajo.

Ta povzetek je naročila Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA). Njegovo vsebino, vključno z vsemi izraženimi mnenji in/ali sklepi, so prispevali le avtorji in ne odraža nujno stališč agencije.

Dodatne informacije o Evropski uniji so na voljo na internetu (<http://europa.eu>).

© Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu, 2022

Razmnoževanje je dovoljeno ob navedbi vira.

Povzetek

Uvod

To poročilo prinaša celovit vpogled v način, na katerega lahko šole prispevajo k zgodnjemu dolgoročnemu preprečevanju kostno-mišičnih obolenj. Obravnava različne vidike varnosti in zdravja pri delu, izobraževanja in javnega zdravja ter preučuje možnosti za skupno ukrepanje politik na teh treh področjih. Poročilo s sistematičnim obravnavanjem vprašanja uvajanja varnosti in zdravja v šole pomaga spodbujati kakovost izobraževanja in dolgoročno razvijati kulturo preventive.

Varnost in zdravje pri delu je mogoče doseči le, če so se otroci in mladi že v obdobju predšolske vzgoje in šolskega izobraževanja sposobni naučiti zdravega ravnanja in pridobiti kompetence v zvezi z zdravjem. Če se to doseže, bodo lahko skozi svoje življenje spretno krmarili med zdravstvenimi tveganji in nevarnostmi ter ohranjali in izboljševali svoje zdravje. Poleg tega je zgodnje preprečevanje potrebno tudi zato, ker se večina zdravstvenih težav pojavi v otroštvu ali mladosti (ne pa v odrasli dobi) ali izvira iz nje. Zato je bistveno, da se varnost in zdravje v celoti vključita v izobraževanje, saj bo to koristilo ljudem v vseh življenjskih obdobjih.

To poročilo jasno dokazuje, da taka vključitev ni le zaželena, temveč tudi bistvena, ter da lahko šole konkretno in dolgoročno prispevajo k preprečevanju kostno-mišičnih obolenj.

Ozadje

Uvajanje varnosti in zdravja pri delu v izobraževanje, zlasti šolsko izobraževanje, je na dnevnem redu Evropske agencije za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA) že vrsto let. EU-OSHA je temo prvič predstavila na seminarju pred dvajsetimi leti. Temu sta kmalu sledila prvo poročilo in prva kampanja, ki se je prav tako nanašala na uvajanje varnosti in zdravja pri delu v izobraževanje. Od takrat se ta tema skupaj s povezanimi ukrepi in akcijskimi načrti vedno znova pojavlja na dnevnem redu EU-OSHA. Od leta 2002 uradno podlago za te dejavnosti predstavlja strateški okvir EU za varnost in zdravje pri delu.

Kampanja Zdravo delovno okolje 2020-22: Naredimo breme lažje za zdrava delovna mesta obravnava med drugim problem kostno-mišičnih obolenj pri mladih generacijah in se ukvarja z uvajanjem varnosti in zdravja v izobraževanje. O tej temi je bilo objavljenih že več člankov v spletni enciklopediji OSHWiki (Niemi 2020; Taylor 2020a, 2020b; Somhegyi 2021), dokument za razpravo (Leitner 2020) in pregled literature (EU-OSHA 2021).

Kostno-mišična obolenja: težava otrok in mladostnikov?

Znanstvene študije in vsakodnevne izkušnje jasno kažejo, da sta zdravje ter dobro počutje otrok in mladostnikov globalna prednostna naloga, ki je tesno povezani z njihovim izobraževanjem:

- Šola je poleg družine najpomembnejše mesto za socializacijo mladih. Odločilno in dolgoročno vpliva na pridobivanje kompetenc na področju zdravja ter ponuja priložnosti za zdravo otroštvo, mladost in vsa poznejša življenjska obdobja. Poleg tega je popolno mesto za uresničevanje trajnostne strategije preprečevanja.
- Med izobraževanjem in zdravjem obstaja vzajemno razmerje. Po eni strani učni procesi, zlasti pa šolska kultura, vplivajo na dobro počutje in zdravje ter kratko- in dolgoročno ravnanje otrok in mladih na področju zdravja. Po drugi strani pa zdravje in dobro počutje učencev in učiteljev vplivata na učni in akademski uspeh.
- Zdravstvene težave so resen problem tako za otroke in mladostnike kot tudi učitelje. Učitelji zlasti navajajo duševne ter psihosomatske bolezni in motnje, pa tudi kostno-mišična obolenja. Njihovi vzroki niso povezani samo s šolskim okoljem, čeprav je pogosto tako. To velja za akutne motnje ter škodljive učinke in primanjkljaje v poznejših življenjskih obdobjih.

Vzajemno razmerje med zdravjem in izobraževanjem

Zdravje in izobraževanje sta med seboj tesno povezana in soodvisna. Zato se mora izobraževanje močneje osredotočiti na zdravje, področje javnega zdravja ter področje varnosti in zdravja pri delu pa morata dati večji poudarek preventivi v izobraževalnih ustanovah. Država, ki želi izboljšati raven varnosti in zdravja pri delu, mora začeti spodbujati kulturo preventive že v otroštvu. Otroštvo in mladost ne oblikujeta le posameznikove osebnosti in izobraževalnih priložnosti, temveč tudi njegovo ozaveščenost o vprašanjih varnosti in zdravja ter njegove možnosti na področju zdravja.

Šolski sistem kot primerno okolje za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj

Šolski sistem je primerno okolje za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj. Čeprav bi bilo v večini evropskih držav mogoče še veliko postoriti glede splošnega zdravja, posebej pa glede preprečevanja kostno-mišičnih obolenj, je uradni okvir za spodbujanje zdravja in preventive v šolah skoraj povsod precej dobro razvit. Vzpostavljeni so koncepti v obliki pristopa „zdrave šole“ in pristopa spodbujanja zdravja v šolah, ki ju je razvila Evropska mreža zdravih šol (SHE). Gre za celovita pedagoška pristopa, ki nista več omejena zgolj na preprečevanje nezgod, poškodb in bolezni, zmanjševanje socialnih motenj ter splošno spodbujanje varnosti in zdravja. Namesto tega se celoviteje lotevata varnosti in zdravja ter upoštevata okolje in trajnostnost, pa tudi načine za izboljšanje učenja ter poučevanja, vodenja in upravljanja, šolske kulture ter šolskega vzdušja. V skladu s tem so osrednja področja ukrepanja na področju preventive enaka področjem splošnega razvoja šole.

Pomembnost telesne dejavnosti pri preprečevanju kostno-mišičnih obolenj

Ko gre za preventivno zdravstveno strategijo, osredotočeno na spodbujanje zdravja kosti, sklepov in mišic ter preprečevanje kostno-mišičnih obolenj, je treba ne glede na okolje močneje poudariti telesno aktivnost in vadbo. Trenutni izsledki kažejo, da je mogoče kostno-mišična obolenja in težave preprečiti in jih karseda zmanjšati predvsem s telesno vadbo. Ta lahko med drugim prepreči debelost, izboljša gostoto kosti, optimizira moč in mobilnost ter prepreči ali zmanjša tesnobo in depresijo. Vsi ti dejavniki vplivajo na razvoj, napredovanje in resnost kostno-mišičnih obolenj. Pri preprečevanju tovrstnih obolenj ima poleg ergonomskega oblikovanja okolja pomembno vlogo tudi v gibanje usmerjeno ukrepanje. Z vidika šole prinaša telesna vadba dodatno korist, saj spodbuja učenje ter lahko izboljša akademsko uspešnost otrok in mladostnikov.

Za doseganje pozitivnih učinkov telesne vadbe mora raven dejavnosti dosegati vsaj priporočila Svetovne zdravstvene organizacije (SZO). Poleg tega se morajo ljudje naučiti, kako pravilno vaditi.

Kljub vsem znanim prednostim telesne aktivnosti ter kljub mednarodnim in nacionalnim priporočilom je še vedno prisoten trend upadanja vsakodnevne telesne aktivnosti. Preprečevanju tega pomanjkanja telesne vadbe, ki je prisotno v vseh skupinah prebivalstva, so namenjene številne mednarodne in nacionalne pobude za zmanjšanje telesne neaktivnosti. Ključna vloga na tem področju je dodeljena izobraževalnim ustanovam.

Kako doseči spremembe v šolskem sistemu?

Doseganje sprememb v šolskem sistemu ali posamezni šoli zahteva veliko truda ne glede na obravnavano temo. Razloga za to sta zapletenost šolskega sistema in individualnost posamezne šole. Poleg tega je za spremembe potrebna pripravljenost šol, da se spremenijo, ki pa na začetku ni vedno prisotna v potrebnem obsegu.

Dosedanje izkušnje so pokazale, da je uspešna izvedba ukrepov, usmerjenih v spremembe, zelo odvisna od tega, ali:

- so pristojni in druge sodelujoče osebe seznanjeni s projektom in spremembami, ki se jih z njim želi doseči. Pripravljenost na spremembe mora biti prisotna ali uveljavljena;
- so učitelji zmožni izvesti predvidene ukrepe. Ker učitelji pogosto niso dovolj strokovno podkovani v temah s področja zdravja in telesne vadbe ter izvajanja sprememb, jih je treba običajno ustrezno dodatno usposobiti in jim zagotoviti stalni strokovni razvoj;
- so za izvedbo sprememb na voljo zadostni viri. Ključno vlogo imata zagotavljanje finančne podpore preventivnim ukrepom in v manjšem obsegu časovna obremenitev učiteljev;
- institucije s področja izobraževanja in javnega zdravja uspešno sodelujejo. V idealnih primerih sodelujejo tudi z občinskimi institucijami.

Evropski primeri uspešnega uvajanja

Pregled evropskih držav kaže, da je močnejše spodbujanje telesne vadbe, igre in ukvarjanja s športom v šolskem okolju zlahka izvedljivo kljub, čeprav obstajajo izzivi na področju uvajanja sprememb. Izbrani primeri iz Finske, Avstrije, Madžarske in Nemčije ponujajo različne izvedbene možnosti. Kljub temu njihova pozornost ni usmerjena posebej v preprečevanje kostno-mišičnih obolenj, temveč v krepitev telesne vadbe v šolah na način, ki spodbuja splošno zdravje.

Ta usmeritev bi morala ustrezati šolskim razmeram v evropskih državah ter izražati uresničljive možnosti spodbujanja preventive in zdravja. Preprečevanje kostno-mišičnih obolenj in spodbujanje zdravja kosti, sklepov in mišic v šolah sta lahko pomembni nalogi z vidika varnosti in zdravja pri delu ter javnega zdravja. Kljub temu trenutno stanje razkriva, da temu še zdaleč ni tako. Kar je danes običajno pri obravnavanju tēm o prehrani, tobaku, prepovedanih drogah, nasilju in duševnem zdravju, (za zdaj) ni običajno pri obravnavanju kostno-mišičnih obolenj. Ker očitno problem ni prepoznan kot dovolj resen, da bi bil deležen večje pozornosti, se izobraževalne ustanove z njim ne ukvarjajo. Zato je bil doslej le redko del preventivnih in s telesno vadbo povezanih ukrepov v šolah. Poleg tega se zdi, da je verjetnost, da bodo šole spremenile svoj pogled na kostno-mišična obolenja, majhna.

V zvezi s tem pa bi lahko bila uspešna krepitev splošnejšega prizadevanja za spodbujanje telesne vadbe, igre in ukvarjanja s športom v šolah. V prid temu gredo naslednji trije razlogi:

- telesna vadba je uveljavljena v izobraževalnih politikah, učnih načrtih in šolskih rutinah v vseh državah,
- telesna vadba lahko prispeva k izboljšanju učnih procesov in posledično akademskih rezultatov,
- obstajajo številne mednarodne in nacionalne pobude, katerih namen je količinsko in kakovostno izboljšati način, na katerega se v šolah spodbuja telesna vadba.

Kot vir navdiha za uvedbo večjega obsega telesne vadbe v šolah ter posledično spodbujanje kakovosti v šolah, se lahko uporabi koncept „šol v gibanju“ in njegovih komponent.

Priporočila glede oblikovanja in izvedbe ukrepov

Ciljna skupina preventivne pobude, usmerjene v spodbujanje telesne vadbe v šolah in posledično v kratko-, srednje- in dolgoročno preprečevanje ali vsaj zmanjševanje kostno-mišičnih obolenj, so učenci. Kljub temu sprememb v šolah ni mogoče doseči brez učiteljev in ravnateljev, saj je njihovo sodelovanje potrebno za izvedbo ukrepov. Zato tudi oni predstavljajo dodatne ciljne skupine, ki jih je treba pri izvedbi ukrepov posebej upoštevati.

Če spodbujanje telesne vadbe, igre in ukvarjanja s športom v šoli predlaga področje varnosti in zdravja pri delu, mora pri pripravi in izvedbi predvidenih ukrepov vedno upoštevati naslednja priporočila:

- uporabljajte jezik izobraževalne skupnosti,
- oblikujte cilje v sodelovanju z izobraževalno skupnostjo in drugimi pomembnimi deležniki,
- sodelujte z izobraževalnimi ustanovami ter drugimi zainteresiranimi organizacijami, organi in posamezniki,
- vključite vse šolske ravni,
- že na začetku poudarite pomembnost vseh vključenih deležnikov,
- zagotovite zadostne vire in podporo,
- poskrbite za izobraževanje o veščinah v zvezi s telesno vadbo in zdravjem,
- poskrbite, da bo vaš pogled na preventivo celosten in vključevalen,
- uporabljate pristop za razvoj šole.

Viri

- EU-OSHA – Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (2021), *Musculoskeletal Disorders among Children and Young People: Prevalence, Risk Factors, Preventive Measures. A Scoping Review*. Pridobljeno s spletnega naslova:
<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*, dokument za razpravo, Bilbao: Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA). Pridobljeno s spletnega naslova:
<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. Pridobljeno s spletnega naslova:
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. Pridobljeno s spletnega naslova:
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. Pridobljeno s spletnega naslova:
https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_Disorders_in_Children_and_Young_People.
- Taylor, L. (2020b), *Musculoskeletal Disorders in Teachers and Teaching Assistants*, OSHWiki. Pridobljeno s spletnega naslova:
https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_Disorders_in_Teachers_and_Teaching_Assistants.

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA) prispeva k

temu, da bi Evropa postala varnejše, bolj zdravo in produktivnejše delovno okolje. Raziskuje, razvija ter razširja zanesljive, uravnotežene in nepristranske informacije o varnosti in zdravju pri delu ter organizira vseevropske kampanje za ozaveščanje. Agencija, ki jo je Evropska unija ustanovila leta 1994 in ima sedež v španskem mestu Bilbao, združuje predstavnike Evropske komisije, vlad držav članic, združenj delodajalcev in delavcev ter vodilne strokovnjake iz držav članic EU in zunaj njenih meja.

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu

Santiago de Compostela 12, 5. nadstropje
48 003 Bilbao, Španija

Tel.: +34 944358400

Telefaks: +34 944358401

E-naslov: information@osha.europa.eu

<http://osha.europa.eu>