



**Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai tarp vaikų ir
jaunuolių. Rūpinantis ateities darbuotojų karta
prevenciją reikia vykdyti visą gyvenimą**

Tema – vaikai ir jaunuoliai labai dažnai patiria raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus

- Tarp vaikų ir jaunuolių (7–26,5 metų), kurie dar neįsitraukė į darbo rinką, raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų paplitimas yra labai didelis – apie 30 proc.
- Tarp jaunų darbuotojų (15–32 metų), įsitraukusių į darbo rinką, vidutiniškai paplitimas yra dar didesnis – apie 34 proc.

EU OSHA. 2021 m. vaikų ir jaunuolių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai.
Paplitimas, rizikos veiksniai, prevencinės priemonės

Svarbu skatinti vaikų ir jaunuolių raumenų ir kaulų sistemos sveikatą

- Jaunuoliai pradeda dirbti jau turėdami raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų, kuriuos darbas gali dar labiau paaštrinti.
- Raumenų ir kaulų sistemos būkle ir sveikata reikia rūpintis visą gyvenimą (pradedant jau nuo mažų dienų).
- Toks požiūris gali padėti geriau suprasti, kaip ir kodėl ilgainiui išsivysto raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai ir kaip galima stiprinti raumenų ir kaulų sistemą.
- Vaikų ir jaunuolių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencija padės sumažinti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų paplitimą tarp darbuotojų (nepriklausomai nuo jų amžiaus).

Įmanoma ir realu užkirsti kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams

- Daugumos rizikos veiksnių, susijusių su didesne vaikų ir jaunuolių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizika, galima išvengti ir juos kontroliuoti. Tai yra:
 - Antsvoris
 - Fizinis neaktyvumas ir (arba) ilgas sėdėjimas
 - Sportinės traumos
 - Bloga arba netinkama laikysena
 - ...



Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencija mokyklose ir (arba) profesiniame mokyme

- Švietimas ir (arba) mokymas veiksmingai didina žinias ir informuotumą.
- Pratimai, judėjimas, fizinis aktyvumas greitai padeda užkirsti kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams arba juos sumažinti.
- Mokymą papildanti ergonominė įranga daro teigiamą poveikį.
- Švietimo apie prevenciją programos ir vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas gali veiksmingai sumažinti nelaimingų atsitikimų ir sužalojimų skaičių.



Bendradarbiavimas!

- Visuomenės sveikatos, švietimo ir profesinės sveikatos sektoriai privalo bendradarbiauti, kad užkirstų kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams ir puoselėtų vaikų ir jaunuolių raumenų ir kaulų sistemos sveikatą.
- Veiksmai, kuriais siekiama šio tikslo, apima fizinio aktyvumo, žaidimų ir sporto skatinimą mokyklose, sveikatos ir saugos klausimų integravimą į švietimą.
- Keletas praktinių pavyzdžių:
 - Austrijos iniciatyva „Judri mokykla“ (angl. Moving School)
 - Suomijos iniciatyva „Judrios mokyklos“ (angl. Schools on the Move)
 - Vengrijos iniciatyva „Kasdienis fizinis ugdymas kaip sveikatingumo skatinimo mokyklose dalis“ (angl. Daily physical education as part of health promotion in schools)
 - EU-OSHA iniciatyva – DSS (ypač raumenų ir kaulų sistemos sveikatos) integravimas į švietimą



1-asis pavyzdys. Austrijos „Judri mokykla“

- Tikslas – kovoti su didėjančiu mokinių sveikatos problemų skaičiumi, kurį iš dalies lemia sėdint praleistas laikas bei nepakankamas fizinis aktyvumas, ir suteikti daugiau galimybių sportuoti mokyklose.
- Fizinis aktyvumas pasitelkiamas švietimo kokybei gerinti.
- Inicatyva plačiai taikoma visoje šalyje.
- Remia pagrindiniai suinteresuotieji subjektai, visų pirma:
 - valstybinės švietimo institucijos,
 - darbuotojų saugos ir sveikatos sektorius, pvz., Austrijos darbuotojų kompensavimo valdyba (AUVA)

Daugiau informacijos rasite: [Austrijos judrios mokyklos modelis: kokybiškas mokymasis mokykloje – tai galimybė vaikams patenkinti natūralų fizinio aktyvumo poreikį](#)

2-asis pavyzdys. Suomijos „Judrios mokyklos“

- Tikslas – didinti vaikų ir jaunuolių fizinį aktyvumą pamokų metu, pasitelkiant mokyklos kultūrą, kad kasdienis mokyklinis gyvenimas taptų aktyvesnis.
- Inicatyvoje daugiausia dėmesio skiriama fizinio aktyvumo didinimui kasdieniame mokykliniame gyvenime.
 - Ši iniciatyva turėtų užtikrinti teigiamus pokyčius, kaip antai, geresnę fizinę būklę, skatinimą mokytis ir geresnę socialinę aplinką.
- Nuo bandomojo projekto 2010 m. ši iniciatyva tapo visoje šalyje taikoma programa, kurioje dalyvauja daugiau kaip 90 proc. Suomijos bendrojo lavinimo mokyklų.

Daugiau informacijos rasite: [Judrios mokyklos ir mokiniai. Suomijos iniciatyva.](#)



3-asis pavyzdys. Vengrijos „Kasdienis fizinis ugdymas kaip sveikatingumo skatinimo mokyklose dalis“

- Tikslas – padidinti mokinių fizinį aktyvumą, taip pat ir sumažinti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus.
- Kasdienio fizinio lavinimo visiems Vengrijos mokyklų moksleiviams įgyvendinimas.
- Fizinio lavinimo pamokos padeda gerinti visų mokinių fizinę, psichinę ir emocinę sveikatą, mokymosi rezultatus, integraciją ir socialinę gerovę.

Daugiau informacijos rasite: [Specialių fizinio lavinimo pratimų taikymas. Vengrijos prevencijos programa ir Kasdienis fizinis lavinimas kaip holistinio sveikatingumo skatinimo Vengrijos mokyklose dalis](#)

Saugos ir (raumenų ir kaulų sistemos) sveikatos integravimas į švietimą

- Kiekvienas, siekiantis pagerinti darbuotojų saugą ir sveikatą, šią temą turi pradėti puoselėti dar vaikystėje.
- Sveikatos ir saugos integravimas į švietimą reiškia, kad šis aspektas sistemingai įtraukiamas į pamokas.
- Jei vaikai apie saugą ir sveikatą pradeda mokytis mokydami skaityti ir rašyti, tai tampa natūralia jų darbo, žaidimo ir gyvenimo dalimi.
- Mokyklų aplinka labai tinka ankstyvosios prevencijos ir sveikatingumo skatinimo priemonėms įgyvendinti.
- Mokyklos gali padėti užkirsti kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams.

Kaip daugiau judėti mokyklose? Kurkime judančias mokyklas! EU-OSHA ataskaita

- EU-OSHA ataskaitoje išsamiai apžvelgiama, kaip mokyklos gali prisidėti prie ankstyvos ilgalaikės raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos.
- Ataskaitoje taip pat pateikiamas „strateginis požiūris į fizinio aktyvumo skatinimą ir raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevenciją mokyklose“.
- Ataskaitą rasite:
<https://osha.europa.eu/en/user/login?destination=en/publications/better-schools-promoting-musculoskeletal-health>



EU-OSHA leidiniai ir ištekliai apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus bei vaikus ir jaunuolius

- Ataskaita. Rūpindamosi raumenų ir kaulų sistemos sveikata mokyklos tobulėja
- Ataskaita. Vaikų ir jaunuolių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai. Paplitimas, rizikos veiksniai, prevencinės priemonės ir Ataskaitos santrauka
- Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų duomenų bazė. Ateities kartos ištekliai
- „OSHwiki“ straipsniai:
 - Judrios mokyklos ir mokiniai. Suomijos iniciatyva
 - Austrijos judrios mokyklos modelis: kokybiškas mokymasis mokykloje – tai galimybė vaikams patenkinti natūralų fizinio aktyvumo poreikį
 - Vaikų ir jaunuolių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai
 - Mokytojų ir mokytojų padėjėjų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai
 - Specialių fizinio lavinimo pratimų taikymas. Vengrijos prevencijos programa
 - Kasdienis fizinis lavinimas kaip holistinio sveikatingumo skatinimo Vengrijos mokyklose dalis

Svarbiausi EU-OSHA leidiniai ir ištekliai apie DSS integravimą į švietimą

- Visus leidinius, susijusius su jaunimu ir DSS integravimu į švietimą, galima rasti [čia](#)
- [Interneto svetainė, skirta DSS integravimui į švietimą](#)
- [Napo medžiaga mokytojams](#)
- [DSS ir švietimas](#)
- Ataskaita. [Darbuotojų saugos ir sveikatos integravimas į švietimą](#)
- Ataskaita. [DSS mokyklinėje programoje. Reikalavimai ir veiksmai valstybėse narėse ir Ataskaitos santrauka](#)
- Ataskaita. [DSS klausimų integravimo į universitetinį švietimą iššūkiai ir galimybės](#)
http://osha.europa.eu/en/publications/reports/mainstream_osh_university_education
Ataskaitos santrauka
- Ataskaita. [Mokytojų mokymas siekiant vykdyti švietimą apie riziką. DSS integravimo į mokytojų rengimo programas pavyzdžiai ir Ataskaitos santrauka](#)
- Ataskaita. [Darbuotojų sauga ir sveikata bei švietimas. Visą mokyklą aprėpiantis požiūris](#)

Prisijunkite ir kartu mažinkime krūvį!

- Daugiau informacijos rasite kampanijos interneto svetainėje:
healthy-workplaces.eu
- Užsiprenumeruokite mūsų kampanijos naujienlaiškį
<https://healthy-workplaces.eu/en/healthy-workplaces-newsletter>
- Gaukite naujausią informaciją apie veiklą ir renginius per socialinę žiniasklaidą



#EUhealthyworkplaces