

Možnosti prevence vadného držení těla v prostředí základní školy

***MUDr. Věra Faierajzlová, CSc.
Centrum zdraví a životních podmínek***

Naplňování vybraných cílů a dílčích aktivit programu „Zdraví 21“

- **Cíl 11: zdravější životní styl**
 - a) 11.1.3. zvýšit úroveň všestranné pohybové aktivity obyvatelstva
 - b) 11.1.4. prostřednictvím školy zlepšit stav pohybového aparátu dětí

- **Cíl 8: Snížení výskytu neinfekčních nemocí**

Dílčí úkol č.8.4. snížit nemocnost a výskyt trvalých postižení na nemoci svalové a kosterní soustavy

Kdo a jak?

- V první řadě rodina - zdravým životním stylem(příkladem)
- Zařízení předškolní výchovy - zařazením pohybových aktivit a cílených cvičení k prevenci VDT do denního programu
- Škola- ergonomicky vhodným nábytkem, respektováním variability vzrůstu dětí v jednom ročníku
 - umožněním pohybu o přestávkách
 - zařazením tělovýchvonných chvil do vyučovacích hodin
 - hodinami TV naplněnými všestranným pohybem i cviky ke kompenzaci statické zátěže
 - nabídkou volnočasových aktivit s pohybovým zaměřením

Kdo další a jak?

- Inspektoři ČŠI a OOVZ – pracovníci hygieny dětí a mladistvých HS při svých návštěvách věnovat pozornost tomu, jak škola mimo jiné přispívá ke zdravému tělesnému vývoji žáků (vč.dodržování právních předpisů)
- Praktičtí lékaři pro děti a dorost alespoň při preventivních prohlídkách posuzovat stav opěrného a pohybového systému dítěte, odhalovat rizika vývoje VDT a včas terapeuticky zasahovat.
- Výrobci školního nábytku výrobou ergonomicky vhodných židlí a lavic i pro nejmenší školáky za přijatelné ceny
- Školy nákupem školního nábytku s ohledem na různý vzrůst žáků od výrobců, kteří dodrží ergonomické zásady výrobků

Legislativní opora

- zák.č.561/2004Sb. Školský zákon
§29 odst.1)..“*školy jsou při vzdělávání
povinny přihlížet k základním
fyziologickým potřebám žáků
a vytvářet podmínky pro
jejich zdravý vývoj.....“*

Legislativní opora

Vyhláška MZ ČR č.410/ 2005 Sb. ,která vychází z §7 zákona 258/2000Sb.

§ 11 odst 1)

Zařízení pro výchovu a vzdělávání a provozovny pro výchovu a vzdělávání musí být vybavena nábytkem, který zohledňuje rozdílnou tělesnou výšku dětí a žáků. Velikostní typy školního nábytku a ergonomické zásady práce žáků vsedě jsou upraveny v příloze č. 2 této vyhlášky

Výška sedáku židle (mm)	Výška desky stolku (mm)	Vhodné výšky dětí (cm)
260	460	100.0 - 112.5
300	520	112.5 - 127.5
340	580	127.5 - 142.5
380	640	142.5 - 157.5
420	700	157.5 - 172.5
460	760	172.5 - 187.5

Legislativní opora

- **§21 odst 1) vyhl.č.410/2005Sb.**
- *.....Při výuce je třeba dbát na prevenci jednostranné statické zátěže vybraných svalových skupin výchovou žáků ke správnému sezení a držení těla.*

Problematika ergonomie školního nábytku

- Různý vzrůst prvňáčků
- Celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže 2001:
Minimální trend zrychlení růstu- hodnoty z r.2001 jsou směrodatné i dnes

rok 2001

rok 1991

	Průměr výšky	SD	Průměr výšky	SD
Chlapci	122,7	5,5	122,3	5,4
dívky	121,7	5,5	121,4	5,4

Rozložení souboru 6-6.99letých dětí z roku 2001 dle tělesné výšky

Z tabulky je zřejmé, že 50% dětí je v 1.třídě ZŠ menších než 119 cm, což je dolní hranice rozmezí pro velikostní typ nábytku č.3 (či-li 50% prvňáků potřebuje velikost nábytku č.2.)

percentily	3.	10.	25.	50.	75.	90.	97.
chlapci	109,5	112,4	115,5	119,0	122,5	125,7	128,9
dívky	108,6	111,6	114,7	118,1	121,6	124,7	127,9

Rozložení souboru 7-7.99letých dětí z roku 2001 dle tělesné výšky

- Z tabulky je zřejmé, že dokonce ještě ve 2.třídě je více než 10% dětí pod 119 cm výšky a ty potřebují velikostní typ nábytku č.2

percentily	3.	10.	25.	50.	75.	90.	97.
chlapci	115,3	118,5	121,7	125,3	129,0	132,4	135,9
dívky	114,0	117,3	120,6	124,3	128,0	131,3	134,6

Jednání s výrobci školního nábytku v ČR

- Významní výrobci byli obesláni z MZ ČR naším dopisem s podpisem HH ČR

Byla to odůvodněná výzva k dalším jednáním s cílem zlepšit ergonomické parametry školního nábytku (židle a lavice)

- Následují osobní jednání ve výrobních závodech za přítomnosti nejen zástupce vedení ale i vývojového oddělení.

První poznatky a zkušenosti

- Ve všech případech byla kladná odezva a vstřícný přístup k jednání
- Po zrušení ČSN 91 0640 „Žákovské židle“ a ČSN 91 08 41 „Žákovské stoly“ byla situace údajně nepřehledná
- Vědí o příloze vyhl. č. 410/2005Sb.
- Někteří již respektují převzatou evropskou normu ČSN EN 1729-1:2007 „Sedací a stolový nábytek pro vzdělávací instituce“, která nabyla účinnosti v ČR 1.2.2007 a je podmínkou pro udělení certifikace

- Uznávají nutnost ergonomické vhodnosti nábytku dle tělesného vzrůstu dětí a jeho variability.
- Většinou nevyrábějí vel. typ č. 2 , protože ho základní školy nepožadují.
- Jsou ale schopni pružně reagovat na poptávku
- Problém je tvarování sedáků, jejich hloubka a dále umístění opěráků (příliš vysoko)
- Téměř monopolním dodavatelem těchto dílů je TON a.s. Bystřice pod Hostýnem

Předběžné závěry pro praxi 1)

- Je to problém nabídky a poptávky
- Nabídkou musí být ergonomicky vyvážený nábytek s ohledem na různý vzrůst žáků (zejména v 1. 2. třídě ZŠ), cenově dostupný.
- Lépe než nastavitelný, tudíž dražší nábytek, je pevný nábytek ale v celé škále velikostních typů včetně č.2.
- Ze zkušenosti z návštěv ve školách víme, že je problém přenastavování výšek stolů a židlí (neochota školníků, malá pozornost vedení škol tomuto problému, neinformovaný přístup)

Předběžné závěry pro praxi 2)

- Je to problém s dlouhodobějším řešením
- Je to příklad mezioborového problému (zdravotníci, školští pracovníci, výrobci a další)
- Řešení bude významným přínosem pro zdravý vývoj opěrného a pohybového systému školáků (přispěje k prevencí VDT)
- Je nutno zvýšit informovanost a orientaci v problému zejména školských pracovníků na straně odběratele a výrobců na straně dodavatele.

Předběžné závěry pro praxi 3)

- Zvýšit je třeba odbornou informovanost kontrolních orgánů (ČŠI a OOVZ)
- Proto je naplánován konzultační den k dané problematice, který z pověření MZ ČR bude uspořádán dne 2.října 2008 ve Státním zdravotním ústavu v Praze
- Pozváni budou zástupci školství, zdravotnictví a výrobci nábytku v ČR.

Děkuji vám za pozornost

a přeji nám všem,

**aby se podařilo přispět k zdravému
vývoji našich malých školáků**