

Dětská výtvarná soutěž 2022: školáci se seznamovali s příčinami a prevencí muskuloskeletálních onemocnění

 30.06.2022

CHILDREN'S ART COMPETITION 2022: SCHOOLchildren got acquainted with THE CAUSES AND PREVENTION OF MUSCULOSKELETAL DISEASES

Irena Kuhnová

Výzkumný ústav bezpečnosti práce, v. v. i. kuhnova@vubp-praha.cz

BOZP svalově kosterní soustava nemoci muskuloskeletální poruchy muskuloskeletální zdraví děti mládež soutěže kampaně zdravé pracoviště

Abstrakt

V první polovině letošního roku se v ČR uskutečnila dětská výtvarná soutěž NENIČ SI TĚLO. Reagovala na nepříznivá statistická zjištění týkající se svalově kosterní soustavy a muskuloskeletálních onemocnění (MSD), která jsou jedním z nejčastějších zdravotních problémů souvisejících s prací v Evropě. Cílem soutěže pro děti do 16 let bylo seznámit nejmladší generaci s touto problematikou, přimět ji k zamyšlení a vybídnout k aktivní prevenci MSD. Soutěž se uskutečnila v rámci aktivit evropské kampaně BOZP Zdravé pracoviště si posvítí na fyzickou zátěž, která se po tři roky věnovala právě tématu muskuloskeletálního zdraví.

Klíčová slova: vzdělávání, ochrana zdraví, bezpečnost práce, BOZP, svalově kosterní soustava, nemoci, muskuloskeletální poruchy, muskuloskeletální zdraví, děti, mládež, soutěže, kampaně, zdravé pracoviště

Abstract

The children's art competition DON'T DESTROY YOUR BODY took place in the Czech Republic in the first half of this year. It responded to adverse statistical findings on musculoskeletal disorders (MSDs), one of the most common work-related health problems in Europe. The aim of the competition for children up to 16 years old was to make the youngest generation aware of this issue, to get them thinking and to encourage them to be proactive in preventing MSDs. The competition was held in the frame of the activities of the European OSH campaign Healthy Workplaces Lighten the Load, which had been focused on the topic of musculoskeletal health for three years.

Key words: education, health protection, occupational safety, OSH, musculoskeletal system, diseases, musculoskeletal disorders, musculoskeletal health, children, youth, competitions, campaigns, healthy workplace

Zdraví a bezpečnost jsou základem kvalitního a plnohodnotného života



Pořádání dětských výtvarných soutěží na specifické téma zdraví či bezpečnosti má v České republice už svou tradici. Děje se tak za účelem osvěty, propagace a rozsáhlejší popularizace problematiky bezpečnosti a ochrany zdraví a BOZP mezi školní mládeží. Letošní soutěž NENIČ SI TĚLO, nad kterou převzalo záštitu Ministerstvo práce a sociálních věcí, znovu pořádal Výzkumný ústav bezpečnosti práce, v.

v. i. Tentokrát se soutěž soustředila na příčiny a prevenci onemocnění svalově kosterní soustavy dětí, mládeže i pracující populace. Nemoci svalově kosterní soustavy (mezi odborníky na bezpečnost a ochranu zdraví jsou označovány jako „muskuloskeletální poruchy“) jsou jedním z nejčastějších typů zdravotních problémů souvisejících s prací v Evropě. Jejich příčinou mohou být únavné nebo bolestivé pracovní polohy/pozice, vykonávání opakovaných pohybů nebo nošení a ruční přemísťování těžkých břemen. Tímto pojmem se označuje jakékoli poškození nebo onemocnění kloubů a dalších tkání. Onemocnění obvykle zasahuje záda, krk, ramena a horní končetiny, může se ovšem týkat i dolních končetin. Zdravotní problémy se projevují od menších bolestí po závažnější zdravotní potíže, které vyžadují nepřítomnost v práci a léčbu. V chroničtějších případech mohou vést až k invaliditě a nutnosti odejít ze zaměstnání. Bolesti zad a další zdravotní obtíže, k nimž došlo namáháním nebo přetěžováním svalově kosterního aparátu, však nejsou jen výsadou pracovního světa, týkají se i ostatní, ekonomicky neaktivní populace vč. dětí. Nejčastějšími příčinami bolestí zad u dětí jsou pak nevhodné školní aktovky a batohy, způsob jejich nošení a jejich neúměrná tíha, strnulé dlouhodobé sezení při vyučování ve škole nebo doma při distanční výuce, nesprávné rozměry nábytku využívaného k učení a trávení volného času nebo volba nábytku zcela nevhodného, časté a dlouhodobé sezení a problematické nebo nevhodné pozice zaujímané při práci s počítačem apod.

Výchova ke zdraví zábavnou formou a v souladu s rámcovými vzdělávacími programy

Ochrana a podpora zdraví vč. muskuloskeletálního začíná už ve škole. Téma soutěže bylo zvoleno tak, aby korespondovalo s obsahem a cíli vzdělávacího kurikula pro základní vzdělávání, základní umělecké vzdělávání a také pro speciální vzdělávání. Organizátoři přitom současně vycházeli z cílů kampaně Evropské agentury pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci na období 2020–2022 Zdravé pracoviště si posvítí na fyzickou zátěž.

Pro výuku ve školách, kde žáci plní povinnou školní docházku (základní školy, základní umělecké školy, nižší stupeň víceletých gymnázií), a kde se vzdělávání realizuje podle odpovídajícího rámcového vzdělávacího programu, je vytvořen adekvátní prostor pro seznamování žáků s problematikou zdraví člověka, potřebou jeho aktivní podpory. O pohybové soustavě člověka se žáci dozvídají v hodinách biologie, o hygieně práce s počítačem v hodinách informatiky, značný objem znalostí o přináší vzdělávací oblast Člověk a zdraví s oběma svými vzdělávacími obory (Výchova ke zdraví a Tělesná výchova). Žáci se učí:

- ❖ chápat zdraví jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody,
- ❖ významu pohybu pro zdraví a potřebě jeho začleňování do denního režimu,
- ❖ ochraně před úrazy a chronicky nepřenositelnými chorobami,
- ❖ správnému zvedání zátěže,
- ❖ kompenzačním a dalším aktivním metodám zvládnutí pohybového deficitu či jednostranného zatížení a svalové

■ dysbalance.

K podpoře vlastního zdravého způsobu života, prevenci úrazů a k péči o zdraví podněcuje žáky vzdělávací oblast Člověk a jeho svět. Z hlediska občanských a pracovních klíčových kompetencí jsou vybaveni schopností dodržovat v životě školním i mimoškolním nastavená pravidla a rozhodovat se v zájmu ochrany a podpory svého zdraví i zdraví druhých a ochrany společenských hodnot.

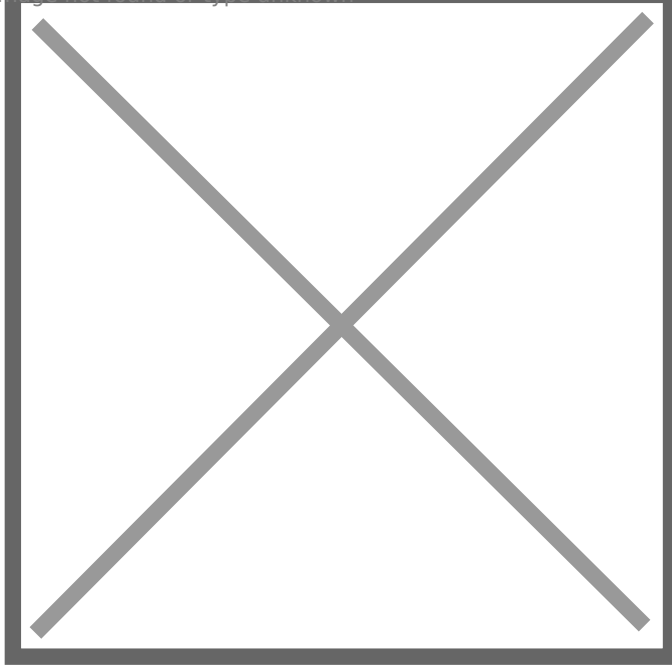
Cílem soutěže NENIČ SI TĚLO bylo obeznámit nejmladší generaci s problematikou muskuloskeletálních poruch (MSD), poučit ji o rizicích, která představují pro zdraví dětí i dospělých, a zapojit ji teoreticky i prakticky do individuálního i celospolečenského úsilí, jak vzniku muskuloskeletálních onemocnění čelit. Soutěž byla určena žákům základních škol a nižších stupňů víceletých gymnázií, zúčastnit se jí mohli i žáci dalších škol a děti z dětských domovů ve věku od 6 do 16 let.

S tématem ochrany před přetěžováním či onemocněním svalově kosterní soustavy se děti v rámci soutěže seznamovaly nenásilnou a zábavnou formou. Za tím účelem byl pro učitele připraven podrobný instruktážní materiál a další vhodné pomůcky.

Odborná porota neměla jednoduchou práci

Výtvarná dílka přihlásilo do soutěže 70 základních škol, praktických a speciálních škol, základních uměleckých škol a dětských domovů. Mladí umělci soutěžili ve věkových kategoriích 6 až 10 let a 11 až 16 let. Okruh muskuloskeletálních obtíží a onemocnění a jejich příčin demonstrovali autoři přihlášených soutěžních prací na příkladech nošení školních aktovek a batohů, na dlouhodobém sezení při vyučování ve škole nebo doma při distanční výuce, na nesprávných rozměrech nábytku využívaného k učení a trávení volného času, vč. nevhodných pozic zaujímaných při práci s počítačem a s jinými informačními a komunikačními technologiemi. Vedle poukazování na nesprávné počínání vybízeli obrazem i ke správné praxi. V oblasti světa práce si všímali např. problematiky ručního zvedání a přemísťování břemen nebo úskalí výkonu práce některých profesí.

Pro hodnotící komisi nebylo lehké vybrat z bezmála 250 výtvarných prací deset nejlepších, vždy po pěti v každé věkové kategorii. Roli při hodnocení hrál nápad, porozumění a vlastní ztvárnění tématu i výtvarné provedení soutěžního příspěvku. Shodou okolností v obou věkových kategoriích zvítězily práce, které si nezadají s kresleným vtipem od profesionálního humoristy.



Přehled oceněných výtvarníků a jimi vytvořené příspěvky jsou dostupné [na webové stránce soutěže](#).

Deset nejlepších bylo oceněno hodnotnými cenami, v soutěži však vyhráli všichni

Slavnostní předání cen proběhlo v Poslanecké sněmovně Parlamentu České republiky 8. června tohoto roku. Pro úspěšné autory byly připraveny hodnotné ceny. Ty nejlepším tvůrcům předali a za podařená díla soutěžícím poděkovali náměstkyně ministra vlády Zuzana Freitas Lopesová, místopředsdkyně Poslanecké sněmovny a poslankyně Parlamentu ČR Olga Richterová a náměstek ředitele Výzkumného ústavu bezpečnosti práce Stanislav Malý. Při předávání nechyběl ani maskot postavičky Napo, která v Evropě symbolizuje BOZP, reprezentuje Evropskou agenturu pro BOZP a prostřednictvím tzv. [Napo filmů](#) přibližuje odborníkům i laikům od 1 do 99 let s humorem a nadsázkou problémy v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a učí je je řešit.



Vybrané fotografie ze slavnostního vyhlášení a předávání cen je možné najít [na webu soutěže](#).

Přestože vybrat a odměnit bylo možné jen některé soutěžící, cenné pro všechny zúčastněné je rozšíření poznatků o zdravotních obtížích způsobených přetěžováním svalově kosterní soustavy a odměnou poučení do života jak předcházet bolestem zad a jiných částí těla při školních, pracovních i volnočasových aktivitách, kde jsou tělo či končetiny namáhány. Výhrou pro všechny soutěžící je, že udělali něco prospěšného pro své zdraví, ať už současné nebo budoucí.

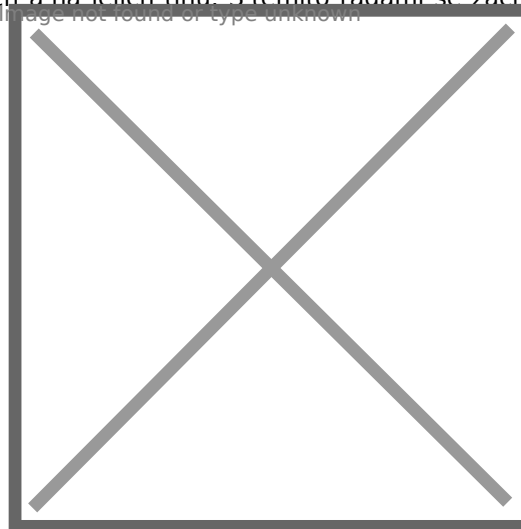
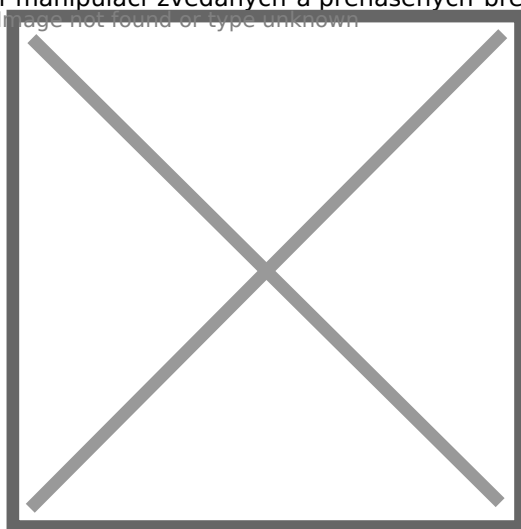
Vybrané soutěžní obrázky našly místo v kalendáři a pexesu

Přidanou hodnotou dětských výtvarných soutěží jsou v posledních letech obrázkové kalendáře korespondující s tématem soutěže. Ve [stolním kalendáři pro rok 2023](#) lze vidět vítězné a další zdařilé soutěžní práce. Z vybraných obrázků bylo vytvořeno online pexeso NENIČ SI TĚLO. Hra o celkem 30 kartách je dostupná z <https://learningapps.org/25163609>. Je možné si ji zahrát také přímo [na stránce soutěže](#). Ke stažení byla rovněž vytvořena [klasická/papírová verze pexesa pro dva a více hráčů](#).



Závěr

Muskuloskeletální poruchy se u dětí a mladých lidí, jakož i u mladých pracovníků vyskytují ve znepokojivě vysoké míře a zapojení škol do problematiky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci může přispět k předcházení tohoto jevu. Aby záda nebolela a nedošlo k muskuloskeletálnímu onemocnění, je vždy důležité si k práci, kterou chce člověk dělat, správně sednout nebo stoupnout, příp. dřepnout nebo zaujmout jinou pozici, použít vzhledem k postavě co nejvhodnější nábytek (říkáme mu ergonomický), nářadí a pomůcky, a zejména informační a komunikační technologie nepoužívat dlouhodobě! Pozor je třeba dát si i na dlouhodobé setrvání v jedné pozici, na stereotypní pohyby a na správnou ruční manipulaci zvedaných a přenášených břemen a na jejich tíhu. S těmito radami se žáci během soutěže seznámili.





Společně se všem nejlepšími byli v soutěži NENIČ SI TĚLO odměněni i pedagogové, kteří oceněné tvůrce přihlásili do soutěže, cenu převzaly také obě školy, jejichž žáci se umístili na prvních místech. Vedle individuálních cen byla v letošním soutěžním ročníku udělena také mimořádná cena pro třídní kolektiv.

Vzorová citace:

KUHNOVÁ, Irena. Dětská výtvarná soutěž 2022: školáci se seznamovali s příčinami a prevencí muskuloskeletálních onemocnění. *Časopis výzkumu a aplikací v profesionální bezpečnosti* [online]. 2022, roč. 15, č. 1-2/2022. Dostupný z: <https://www.bozpinfo.cz/josra/detska-vytvarna-soutez-2022-skolaci-se-seznamovali-s-pricinami-prevenci-muskuloskeletalnich>. ISSN 1803-3687.

Autor článku:

PhDr. Irena Kuhnová