

sundhedspædagogisk virksomhed blandt skoleelever



ANNEMARIE GOLDSCHMIDT
Kærvangen 14
2820 Gentofte
Giro 3120376

annemarie
goldschmidt

sundhedspædagogisk virksomhed blandt skoleelever



© Annemarie Goldschmidt
annemarie
goldschmidt

Forord.

Annemarie Goldschmidt dokumenterer med denne rapport, at hun i de sidste 8 år har udført en sundhedspædagogisk pionérindsats i folkeskolen med hensyn til forebyggelse af dårlig ryg m.v. Mindst 500.000 voksne danskere har rygener eller dårlig ryg. Meget kan forebygges, og der er videnskabelige holdepunkter for, at den indsats, som her omtales, nytter noget - og udgifterne er beskedne.

Det bør bemærkes, at opdyrkelsen af kropsbevidsthed står centralt i Annemarie Goldschmidts pædagogik - der er ikke blot tale om mere eller mindre "mekaniske øvelser". Derved får den enkelte elev en bevidsthed om sin egen krop, en bevidsthed som der er hårdt brug for i et lidet kropsvenligt samfund. Jeg har vanskeligt ved at forestille mig, at denne kropsbevidsthed ikke skulle følge med resten af livet.

For et års tid siden opfordrede jeg Annemarie Goldschmidt til at skrive denne rapport. Vi står overfor en udvikling af sundhedspædagogikken i Danmark. Derfor er det ikke nok at vide, at noget virker. I udviklingsarbejdet må vi også vide noget om, hvorledes udviklingen, processen fandt sted. Fejltagelser, sejre, vanskeligheder, mål - det er, hvad denne rapport især handler om. Rapporten er kort og godt en opskrift på, hvorledes man kan bære sig ad, hvis ens egen skole, ens egen kommune skal have udviklet sundhedspædagogisk forebyggelse af dårlig ryg m.v. I Annemarie Goldschmidts anden bog "Krop og bevægelse i klasseværelset" kan den interesserede læse mere om, hvorledes hun/han gør i den praktisk-pædagogiske situation.

Denne rapport bør læses og bruges af folkeskolelærere, seminarier, gymnastikpædagoger, skolenævn, skolekommissioner, skolelæger, skolesundhedsplejersker m.v.

Lad os håbe, Annemarie Goldschmidts rapporter og arbejde er ført ud i livet i samtlige skoler i Danmark om 10 år. Det fortjener det. De forebyggende perspektiver er betydelige.

Finn Kamper-Jørgensen
læge

Inst. for social medicin
København

Indholdsfortegnelse.

	side
1. Forord.	
2. Formålsangivelse.	1
3. Udviklingen fra 1970 til i dag.	
a. udgangspunkt og idé	1
b. ansættelse	2
c. undervisningens omfang og indhold	3
d. ansøgning om udvidelse	4
e. undervisningen i 5. og 6. klasse	5
f. Tjørnegårdsskolens 1. klasser	6
g. yderligere udvidelse	6
4. Skolemøblerne.	7
a. situationen i dag	8
b. vandreklasser	9
c. anvendelse af viden i forbindelse med fordelingen af skolemøblerne	9
5. Ringene breder sig.	10
a. effekten af undervisningen	11
b. mere undervisningsmateriale	12
6. Holdning og psykosomatik.	12
a. Hyldegårdsskolen	13
b. udgangspunkt i den aktuelle situation	15
7. Hvor står vi i dag?	17
a. individuel undervisning	17
b. kurser for lærerne	19
c. undervisning af elever i 1. klasse	21
d. orientering af forældre	22
e. psykosomatik	23
8. Det sundhedspædagogiske perspektiv	24
9. En sundhedspædagogisk målsætning.	24
10. Hvordan kommer vi videre med holdnings- undervisningen?	27
11. Hvordan går man i gang?	30
a. sundhedslæren	31

	side
12. Hvilke materialer findes der?	32
13. Hvem kan undervise?	33
14. Nogle solglimt.	35
15. Resumé af og oversigt over fremtidige arbejdsopgaver samt økonomien i forbindelse hermed	37

Indledning.

Formålet med at skrive denne rapport har været

at udbrede kendskabet til arbejdet med "Krop og bevægelse i klasseværelset" (holdningsundervisning for skoleelever),

at belyse denne undervisning som værende en del af de sundhedspædagogiske initiativer, der i øjeblikket er i gang,

at understrege nødvendigheden af og at virke som inspiration til, at en lignende undervisning sættes i gang andre steder i landet,

at få oprettet flere kurser om emnet, dels for seminariernes elever og lærere, dels tværfaglige med henblik på uddannelse af kommende instruktører.

I betænkning nr. 809 (maj 1977) om "Prioritering i sundhedsvæsenet (side 275 ff.) påpeges værdien og nødvendigheden af, at børnene i skolen får udviklet livsvaner, der har betydning for sundheden. Desuden pointeres vigtigheden af, at mennesker er i stand til at erkende, hvad det er, de (= deres krop) reagerer på, at de får øget deres kropsbevidsthed. Ligeledes understreges det, at de må være i stand til at give udtryk for deres erkendelse, og at de må have muligheden for at tage beslutninger og for at tilpasse sig de forandringer, der synes at følge med velstandssamfundet.

Det foreslås, at der skabes bedre mulighed for skolebørns fysiske og psykiske udvikling, og det er som et led i bestræbelserne for at gennemføre disse tanker, at denne rapport skal ses.

I rapporten beskrives den nuværende profylaktiske undervisning af skoleelever i Gentofte kommune, således som den har udviklet sig fra 1970 indtil i dag.

Beskrivelsen omfatter både undervisningens indhold og form samt en redegørelse for resultaterne (bedre kropsholdning, færre myoser i skuldre og nakke, mindre hovedpine). Rapporten indledes med en beskrivelse af undervis-

ningens formål, og det opsummeres, hvilke undervisningsmidler der findes i dag.

Det sundhedspædagogiske perspektiv i denne og anden undervisning belyses, og forskelle og lighedspunkter mellem sundhedspædagogikken og skolernes sundhedslære berøres. I de sidste kapitler og i resuméet fremsættes forslag til en videreudvikling af arbejdet. Her skitseres også det økonomiske aspekt vedrørende undervisning i "Krop og bevægelse i klasseværelset".

Det er mit håb, at denne rapport vil opfylde sine formål og således være medvirkende til, at lignende sundhedspædagogiske initiativer tages overalt i amter og kommuner i endnu højere grad, end det er tilfældet i dag, og at det vil ske med udgangspunkt i den pædagogiske og sundhedsmæssige holdning, jeg har givet udtryk for.

Jeg mener, at en integration af emneområdet i alle skolens fag gennem en anvendelse af de i bogen "Krop og bevægelse i klasseværelset" beskrevne konkrete forslag (se litteraturlisten) vil kunne påvirke både den pædagogiske og den mere tekniske struktur i folkeskolen. I den folkeskole, der i følge sin formålsparagraf skal "medvirke til den enkelte elevs alsidige udvikling" og skal "forberede eleverne til medleven og medbestemmelse i et demokratisk samfund og til medansvar for løsningen af fælles opgaver", og som yderligere "i hele sit arbejde må søge at skabe sådanne muligheder for oplevelse og selvvirksomhed, at eleven kan øge sin lyst til at lære, udfolde sin fantasi og opøve sin evne til selvstændig stillingtagen."

Januar 1978.

Annemarie Goldschmidt.

Formålsangivelsen.

Nedenstående formålsangivelse danner basis for den profylaktiske holdningsundervisning for skoleelever, som blev påbegyndt i Gentofte kommune i 1970, og som siden 1975 har vundet stadig større udbredelse.

Formålet med undervisningen er at give den enkelte elev

viden om kroppens opbygning og funktion og

indblik i sammenhængen mellem somatiske og psykiske reaktioner

samt at sørge for at eleven erhverver sig

færdighed i bevidst at kontrollere holdning og bevægelse for derigennem at opnå gode holdningsvaner og hensigtsmæssige arbejdsbevægelser. Eleven skal ligeledes erhverve sig færdighed i at forebygge belastningsskaders opståen samt i at afhjælpe allerede opståede gener i led og muskler.

Undervisningen skal desuden motivere eleven til at udnytte den opnåede viden og større kropsbevidsthed til ansvarsfuldt selv og sammen med andre at arbejde videre med løsning af erkendte problemer.

(Kropsbevidsthed: bevidstheden om det kropslige udtryk, d.v.s. kropssprogets sammenhæng med det psykiske.)

Jeg anfører formålsangivelsen allerede her, fordi jeg anser det for vigtigt lige fra starten at gøre sig klart, hvilket formål ens undervisning har eller skal have.

Udgangspunkt og idé.

I fagskrifter, dagspresse m.m. kan man ofte læse sætninger som: "Hver 4. dansker har ryg- eller muskelbesværigheder

på et eller andet tidspunkt af sit liv" eller "Mange mennesker lider af hyppige hovedpineanfald".

Det må kunne undgås, at det kommer så vidt. Det må kunne lykkes i skolen at give børnene mulighed for at få en fornemmelse af kroppens funktion og formåen og for at blive bevidste om værdien af hjælp til selvhjælp og om vigtigheden af at bevare sundhed og forebygge opståen af sygdom, herunder ryglidelser og andre belastningsskader.

Disse og lignende tanker samt erfaringer fra undervisning i arbejdsstillinger, arbejdsbevægelser og bevægelseslære ved Bispebjerg Hospital og Sygeplejeskole samt ved undervisning i Mensendieck-gymnastik var baggrunden for, at jeg i februar 1969 lavede et oplæg til en undervisning for skolebørn, primært for 1. klasse.

Dette oplæg blev først præsenteret for en enkelt skoleinspektør, derefter for skoleforvaltningen i Gentofte kommune. Jeg blev ved den lejlighed gjort bekendt med, at en undervisning, der formede sig som en slags afspændingsbehandling, i en del år var blevet givet individuelt til nogle skoleelever af en i kommunen ansat lærer, Hanne Seidelin.

Ansættelse.

I august 1969 vedtog skolekommissionen i Gentofte kommune, at et forsøg med en kollektiv holdningsundervisning, der var blevet givet af Hanne Seidelin i nogle enkelte 1. realklasser, skulle udvides til at omfatte samtliche 1. og 2. realklasser, samt at denne undervisning skulle gives den samlede klasse i klasseværelset. Jeg blev i den forbindelse opfordret til at søge om ansættelse til varetagelse af den her skitserede undervisning.

Ansættelsen blev en kendsgerning fra 1. januar 1970 og omfattede 8 ugentlige timer fordelt på 12 af kommunens skoler. Senere kom også de to specialundervisningsskoler med, dels en, der danner rammen om undervisning af læse-retarderede børn, dels en anden, der er hjemsted for bår-

de spastisk lammede børn og børn med adfærdsvanskeligheder.

Undervisningens omfang og indhold.

Fra januar til juni 1970 fik samtlige 1. og 2. realklasser samt de 8. og 9. klasser, der ønskede det, 3 gange 1 lektions undervisning af mig. Undervisningen omfattede:

gennemgang af rygsøjlels opbygning og funktion,
gennemgang af hensigtsmæssige sidde- og skrivestillinger.

de forskellige arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser
betydning for kredsløb og åndedræt - og omvendt,
statisk og dynamisk arbejde,
arbejdsstillinger kontra arbejdsbevægelser,
spænding kontra afspænding,

øvelser for ryg, skuldre, nakke, arme, hænder, fingre,
ben og fødder med henblik på at lære eleverne
at mærke forskel på spændte og afspændte muskler,
at øge smidigheden og muskelstyrken samt
at afhjælpe allerede opståede gener i led og muskler.

Når jeg ser tilbage på denne undervisning, mener jeg, at eleverne fik så megen viden, som det var dem muligt at få på kun 3 gange 45 minutter, og at langt de fleste klasser modtog undervisningen positivt, samt at det lykkedes eleverne at få en del færdighed i både at finde og at anvende hensigtsmæssige arbejdsbevægelser. Det sidste i mindre grad end det første på grund af den korte tid, vi havde til vores rådighed.

Der har været en del tilbagemeldinger af positiv art fra den tid, hvorimod de eventuelle negative aldrig er kommet mig for øre. Dog lige bortset fra den modstand, som initiativet eller forsøget vakte hos nogle få lærere, der følte, at der blev taget timer fra dem. Timer i hvilke der oven i købet blev sat spørgsmålstegn ved f.eks. den gængse placering af borde og stole i klasseværelset og

ved den lige så gængse placering af eleverne ved og på disse borde og stole. (En lærer gav udtryk for sin for-tørnelse over min indblanding i møbelplaceringen ved at sige: "Nu har jeg undervist i 25 år, og hidtil er der aldrig nogen elev, der har fået hovedpine eller skævhed i ryggen i mine timer.")

Opfølgningen.

Undervisningen på disse klassetrin blev i det følgende skoleår fulgt op af tre "kontrolbesøg" af ca. 15 minutters varighed. Disse besøg formede sig som en repetition af de øvelser, der var blevet gennemgået i de første timer.

Om det første halve år er der yderligere kun at nævne, at de tre lektioner blev givet i tre på hinanden følgende uger, præcis som de efterfølgende "kontrolbesøg", og at klassens lærer altid var til stede ved undervisningen.

Ansøgning om udvidelse.

Inden afslutningen af skoleåret 1969 - 70 udfærdigede jeg en rapport til skoledirektionen samt en ansøgning om udvidelse af det igangværende arbejde, en udvidelse der skulle muliggøres gennem en forøgelse af timetallet til holdningsundervisningen. Det skal her indskydes, at Hanne Seidelin sideløbende med den undervisning, der af mig blev givet i klasseværelserne 8 timer om ugen, fortsatte med sin undervisning på individuel plan.

Den ønskede timetalsforøgelse blev ikke imødekommet, men det samlede timetal for de to dele af holdningsundervisningen blev for skoleåret 1970 - 71 fordelt på en sådan måde, at der blev 14 ugentlige timer til den kollektive undervisning. (Den individuelle del af undervisningen, som efter Hanne Seidelins pensionering kom over på andre hænder, er siden hen bortfaldet, idet de bevilgende myndigheder var af den mening, at resultatet af undervisnin-

gen tilsyneladende ikke svarede til den tidsmæssige og økonomiske investering.)

Ansøgningen om udvidelse og videreførelse af klasseundervisningen indeholdt følgende punkter:

fortsættelse af den påbegyndte undervisning på det daværende 9. og 10. klassetrin,
påbegyndelse af undervisning i 1. klasse,
påbegyndelse af undervisning i 5. og 6. klasse.

Dette forslag blev positivt modtaget. 100% for 9. og 10. klasser samt 5. og 6. klasser vedkommende, hvorimod man var mere tilbageholdende, når det drejede sig om undervisning af de mindste elever. Kunne de overhovedet forstå, hvad det drejede sig om? Havde børn i den alder brug for en sådan undervisning? De havde jo ikke ondt nogle steder! Og de fik i hvert tilfælde rørt sig nok i dagens løb: de sad jo aldrig stille!!

Man enedes til sidst om at spørge Tjørnegårdsskolens tre 1. klasser, om de ville være med i et forsøg. Alle tre klasselærere svarede ja.

Undervisningen i 5. og 6. klasse.

Børnene i 5. og 6. klasse var i det store og hele meget interesseret i at lære noget om deres krop, om møblers størrelse og udformning og om, hvad de selv kunne gøre for at forhindre, at de fik ondt forskellige steder i kroppen. Hovedparten af den teoretiske del af undervisningen formede sig som en dialog eleverne og mig imellem, hvilket betød et skridt fremad fra de foregående års monologer.

Dels p.g.a. aldersfaktoren, dels p.g.a. den større mulighed de fik for aktiv deltagelse, var disse børn mere medlevende, end det var tilfældet med de ældre elever året før.

Hvad angår timetal og indhold af undervisningen for disse klassetrin, så svarede begge dele næsten fuldstændigt

til undervisningen af 8. og 9. klasserne, ligesom det også her var en forudsætning, at læreren var til stede i klassen. Hvad indholdets sværhedsgrad angik, så havde jeg en fornemmelse af, at børnene godt kunne lide at skulle "stå lidt på tær" for at følge med. Det var jo nyt og spændende stof for dem, så det var ofte blot et spørgsmål om at ændre lidt på ordvalget.

Tjørnegårdsskolens 1. klasser.

Det var spændende at skulle starte undervisningen i disse klasser. Hvordan ville 6 - 7 års børn med en oftest sund og velfungerende krop reagere?

Undervisningen blev fra starten 1. november 1970 givet 2 gange om ugen, senere 1 gang pr. uge, ca. 15 minutter pr. gang, ialt ca. 20 gange på det skoleår. Den formede sig som lette øvelser, bevægelser og sanglege, der gav børnene mulighed for at lære om hensigtsmæssige sidde- og arbejdsstillinger/arbejdsbevægelser samt for at få dækket en del af deres behov for bevægelse. (Se fodnote.)

Børnene gav udtryk for glæde over undervisningen, og ved skoleårets slutning anbefalede klasselærerne i de tre klasser, at undervisningen blev fortsat i de kommende skoleår.

Yderligere udvidelse.

I årene fra 1970 til slutningen af skoleåret 1974 - 75 udvidedes det timetal, der var afsat til holdningsundervisningen fra 8 til 28 om ugen, og i dag er vi tre om at varetage undervisningen i klasserne.

(Fodnote: I bogen "Krop og bevægelse i klasseværelset" (se litteraturlisten) kan alle interesserede sætte sig ind i, hvilke øvelser og bevægelseslege, der i dag bruges på de forskellige klassetrin. Der er både et socialt og et bevægelsesmæssigt sigte med at integrere disse bevægelsesindslag i alm. skoletimer. Desuden øges elevernes kropsfornemmelse og kropsbevidsthed.)

Med det øgede timetal øgedes også undervisningens omfang. Fra august 1971 kom alle 1. klasserne med, samtidig med at jeg i udstrakt grad fik frie hænder til planlægning og tilrettelæggelse af undervisningen. Denne omfatter nu samtlige klasser fra børnehaveklasse til og med 7. klasse på de før omtalte 14 skoler. Klasserne får mellem 9 og 24 besøg om året, og de fleste besøg er af 15 minutters varighed. Vi har prioriteret således, at 1. og 2. klasserne får de fleste besøg, da vi fortsat anser det for vigtigt at sætte kraftigt ind, mens børnene er små. Børnehaveklasserne får dog mindre end ni besøg pr. år, da vores undervisning her blot skal supplere den undervisning i rytmik og bevægelse, som der er rig mulighed for at give på de te klassetrin.

Skolemøblerne.

Et sort punkt midt i det hele har været skolemøblerne. Gentofte kommune var i 1970 fuldt udbygget, hvad skoler angik, og er det stadig. De fleste af de forhåndenværende møbler var gamle og af en ret dårlig kvalitet, og de fandtes desuden kun i to forskellige størrelser samt som pulte. Disse pulte havde den lille fordel, at stolesædet kunne højdereguleres.

Et forsøg med at fremstille fodskamler til de tre 1.klasser på Tjørnegårdsskolen (se side 6) faldt godt ud. Der måtte anskaffes skamler til 55 børn ud af det samlede elevantal på 73, nemlig til alle de børn, der ikke kunne nå gulvet med fuld fod, når stolesædet var indstillet korrekt i forhold til bordpladen!

Skamlerne, der blev fremstillet hos en snedker, varierede i højde mellem 5 og 15 cm. De eksisterer stadig og er i brug i de små klasser, hvor børnene har en fast hjemmeklasse. De er fremstillet af en 2-2½ cm tyk spånplade og måler 30-35 cm på hver led. Skamlernes ben er lavet af lister.

Situationen i dag.

Helt så slem er situationen ikke i dag, for under den løbende udskiftning af gammelt inventar har vi satset på først at sætte ind der, hvor nøden var størst. Hos os ville det sige: først i de mindste klasser, derefter i de største.

I dag er udbudet af størrelser fra de forskellige skolemøbelfabrikker heldigvis større end i 1970. Vi anvender i de fleste klasser tre forskellige størrelser møbler. Kun i de største og i de mindste klasser er det af og til tilstrækkeligt med to størrelser.

Spørgsmålet er ofte blevet stillet: kan det overhovedet nytte at lære børn noget om rigtige arbejdsbevægelser og hensigtsmæssig kropsbrug, sålænge deres møbler ikke passer til dem i størrelser? Og sålænge vi må slås med vandreklassesproblematikken?

Mit svar er i dag som tidligere et klart JA!, fordi det efter min mening er vigtigt at lære mennesker - også små mennesker - at de kan bruge sig selv på en hensigtsmæssig måde, også i den tid det tager, inden de rigtige møbler kan købes hjem. Igen drejer det sig om hjælp til selvhjælp i stedet for passiv afventen og laden-stå-til. Desuden er dårlige møbler i mange tilfælde kun een af årsagerne til den dårlige holdning, muskelsmerterne etc.

Jeg mener også, at det er muligt at øge børnenes kritiske sans og lære dem noget om kvalitet m.m., samtidig med at de opnår tilfredsstillelsen ved at kunne mærke resultatet af egen indsats i ventetiden. Det er trods alt bedre at have en smertefri ryg, mens man sidder på den dårlige stol, end at skulle plages af rygsmerter! Hvis vi i kraft af vores egen indsats ikke har ondt, tror jeg, at vi har flere ressourcer til overs til selv at arbejde for at fremskynde en bedring af miljøet.

I øvrigt har jeg gode erfaringer for, at børnene også gør en indsats derhjemme for at forbedre deres og resten af familiens arbejdsplads. Anvisningerne kan de finde i folderen "Dårlig ryg? Nej tak!" (se litteraturlisten).

Vandreklasser.

Hvad vandreklasserne angår, så bruger vi den fremgangsmåde, at møblerne så vidt muligt tilpasses de børn, der bruger klasseværelset mest. De børn, der "vandrør", må i vid udstrækning benytte sig af deres kropsfornemmelse og registrere, når de falder sammen på den for høje eller for lave stol. Derefter må de bruge deres færdigheder, finde en mere hensigtsmæssig siddestilling og på den måde til stadighed søge at hjælpe sig selv, bl.a. også gennem indslag af bevægelsesmæssig art.

Anvendelse af viden i forbindelse med fordelingen af skolemøblerne.

Eleverne fra 4. klasse og opefter fik i begyndelsen af skoleåret 1975 - 76 mulighed for at vise sig selv og andre, at de havde fået en viden, som kunne anvendes. (Fra 1. - 3. klasse blev det nedenfor nævnte arbejde hovedsageligt udført af en af os voksne.)

Hver klasse fik et brev og et målskema, ved hjælp af hvilke de skulle finde frem til de rigtige bord- og stolehøjder for hvert enkelt barn. (Bilag nr. 1 og nr. 2.) Fremgangsmåden kan ses af brevets ordlyd, men begrundelsen for at sætte arbejdet i gang vil jeg gerne uddybe lidt nærmere.

Vi ville give børnene mulighed for at opleve, at de var i besiddelse af relevant viden.

Vi ville give dem chancen for at bruge denne viden og for at arbejde sammen om løsningen af en bestemt opgave.

Vi ville lære dem at benytte sig af de forhåndenværende muligheder, d.v.s. i første omgang at fordele klassens møbler på en måde så så mange som muligt kom til at sidde så godt som muligt.

Vi ville lære dem at se efter muligheder uden for klasseværelsets rammer (se afriveren på målskemaet).

Vi ønskede, at de skulle være med til at kortlægge skolens samlede behov, hvad møbelstørrelser angik, for på den måde at være med til at hjælpe også andre end deres egne klassekammerater.

Det var et stort arbejde for både elever, lærere, skolebetjente og os selv, og det lykkedes ikke helt i første omgang. Det er nødvendigt at se i øjnene, at en meget stor del af arbejdet kan strandе på f.eks. en ikke-samarbejdsvillig skolebetjent, begrundet med tidnød, men ofte også baseret på manglende interesse og forståelse samt på følelsen af indtrængen på hans område etc.

Det er alligevel nødvendigt at tage opgaven op, fordi meget kan lykkes på den måde. Vi fik til resultat, at alle møblerne blev højdemærket. På een skole blev bord- og stoleben gjort nogle centimeter kortere på et vist antal møbler, og på enkelte skoler nåede vi så langt, at vi helt præcist vidste, hvilke størrelser der skulle købes ind, da der sidst på finansåret pludselig var penge til udskiftning af nogle gamle møbelsæt.

Det skal tilføjes, at arbejdet har båret frugt på alle skoler, omend i forskelligt omfang. For det første var bord- og stolefordelingen langt bedre, efter at "målearbejdet" var afsluttet, for det andet inspirerede arbejdet børnene og deres lærere så meget, at et meget stort antal af klasserne selv har udført et lignende stykke arbejde i begyndelsen af de følgende skoleår, uden anden påvirkning end den de havde fået i august 1975.

Den slags oplevelser er med til at øge min tro på, at det kan lykkes at få mennesker til at tage hånd i hanke med deres egen og andres sundhed i stedet for bare passivt at lade stå til - for så til sidst at lade lægerne klare resten.

Ringene breder sig.

I vinteren 1972 - 73 etableredes en kontakt med Komitéen for Sundhedsoplysning. På baggrund af en omtale af "hold-

ningsundervisningen i Gentofte" i dagspressen blev jeg opfordret af Komitéens direktør, Mogens Toft-Nielsen til at indsende det materiale, som indtil da var blevet fremstillet til elever og lærere. Det drejede sig dels om en folder "Arbejdsbevægelser og øvelser", der var skrevet som støtte for eleverne i 5. - 7. klasse, dels om et duplikeret materiale beregnet til de lærere, der underviste elever i 1. klasse. (Lærerarkene er senere indgået i bogen "Krop og bevægelse i klasseværelset". Folderen er udgået, men påtænkes genfremstillet i en noget ændret form.)

To ting opstod som direkte følge af denne kontakt med Komitéen for Sundhedsoplysning:

Økonomisk hjælp til etablering af det første kursus for lærere udenfor Gentofte kommune og til igangsættelse af undervisningen i disse læreres klasser.

Hjælp til trykning af folderen "Dårlig ryg? Nej tak!".

Denne folder blev lavet til de forældre, hvis børn fik holdningsundervisning i skolen. Formålet var dels at formidle oplysning om undervisningen, dels at informere forældrene om, hvilken indsats de kunne - og burde - gøre derhjemme vedrørende arbejdsplads, skoletaske, skriveredskaber etc.

Effekten af undervisningen.

I slutningen af skoleåret 1973 - 74 iværksattes en "Undersøgelse af effekten af profylaktisk holdningsundervisning for skoleelever". Undersøgelsens omfang, indhold og resultater blev skrevet som en videnskabelig artikel og trykt i Ugeskrift for Læger i august 1976 (årg. 138, nr. 32). Artiklen samt kommentarer hertil (i årg. 138, nr. 45) vedlægges som bilag. Det anbefales ved læsningen at sammenholde undersøgelsens resultater med den formålsangivelse, som står anført på side 1 i denne rapport.

Undersøgelsen viste, at det der fra starten i høj grad var hypoteser, i udstrakt grad var blevet realiteter. De underviste børn havde f.eks. så godt som ingen hovedpineklager,

hvorimod ca. 50% af de ikke-underviste angav at have hovedpine "ofte" eller "af og til".

Undersøgelsen påpegede også manglerne ved undervisningen, specielt at der burde gøres noget mere ud af at lære børnene om holdningen i stående stilling. Dette fremgik af, at forskellen mellem de underviste og de ikke-undervistes kropsholdning i stående stilling ikke var så markant som forskellen mellem de to gruppers siddende stillinger. Dette er forsøgt ændret siden.

Mere undervisningsmateriale.

Folderen "Dårlig ryg? Nej tak!" og artiklen til Ugeskrift for Læger blev i sommeren 1976 fulgt op af bogen "Krop og bevægelse i klasseværelset" (se fodnote side 6). Hensigten med at skrive den var at give lærere nogle anvisninger på, hvorledes skolebørn kan lære at blive opmærksomme på deres krops funktion og reaktioner, kort sagt, hvorledes vi i skolen, i et ganske almindeligt klasseværelse, kan give børn øgede muligheder for at blive kropsbevidste, samtidig med at de får dækket en del af deres behov for bevægelse. Bogen er i efteråret 1977 blevet udvidet med et afsnit om "Krop og bevægelse og drama i klasseværelset", et afsnit, der indeholder eksempler på, hvorledes metoden drama kan integreres i emnet.

Holdning og psykosomatik.

I skoleåret blev der gjort et forsøg med udvidet undervisning til tre 2. realklasser, der i 6. og 7. klasse havde fået almindelig holdningsundervisning. Denne udvidelse omfattede 2 timer pr. klasse og fandt sted i forbindelse med biologiundervisningen, hvor svangerskab, fødsel, barnets første leveår samt identitetsproblemet var taget op.

Eleverne fik et spørgeskema til besvarelse (bilag A i "Krop og bevægelse i klasseværelset"). Ud fra disse spørgsmål og svar diskuterede de bagefter i små grupper, hvilke

reaktioner de havde, når de var i en prøvesituation eller i en anden situation, som de oplevede som ubehagelig. Derigennem fik den enkelte elev et indtryk af, at hun/han ikke var alene om at reagere med "ondt i maven", "hovedpine", "muskelspændinger", "klump i halsen", etc., etc. Pludselig stod det alle klart, at det var ganske normale reaktioner, at alle mennesker, også lærere og andre voksne, var generet af disse symptomer, og.....at man kunne tale sammen om dem!

På denne basis diskuterede vi kroppens alarmberedskab, psykosomatiske reaktioners opståen, stress, identitetsproblemer og enkelte andre ting. Eleverne var alle meget interesseret, og jeg tror at de lærte lidt mere om sig selv og om hinanden, end de vidste i forvejen. På den anden side er to skoletimer jo uendelig lidt, og kun fordi deres lærer deltog i undervisningen og derfor kunne tage emnet op igen en anden dag, vil undervisningen kunne have sat sig varige spor hos eleverne.

Hyldegårdsskolen.

Også på Hyldegårdsskolen - Gentofte kommunes skole for læseretardedede børn - blev undervisningen udvidet. Her skete det i et større omfang, nemlig med to timer pr. uge i tiden fra januar til juni 1976.

Det var her meningen, at de to timer skulle anvendes specielt med henblik på at give en hjælp til de børn, der havde motoriske vanskeligheder sideløbende med deres læsehandicap.

Mange af disse "fumlere" og "tumlere" havde det handicap, at de kun dårligt kunne begå sig i kammeratflokkene, de følte, at de skilte sig ud fra deres kammerater. Af den grund foretrak jeg at undervise disse børn sammen med deres klassekammerater, da jeg mente, at endnu en "udskillelse" kun ville bidrage til deres fornemmelse af at være "anderledes".

Til den udvidede undervisning anvendte vi i meget høj grad

gymnastiksalen, hvor der både var musik og større udfoldelsesmuligheder. Vi brugte hele skoletimer til dette nye formål, som jo var at arbejde med både de bevægelsesmæssige og de sociale funktioner. Den anvendte metode var drama, opdelt i dramatik og dramatisering, hvoraf dramatiseringen kun anvendtes i ganske ringe omfang.

Jeg arbejdede med tre klasser det forår, en 5. klasse, en 6. klasse og en 7. klasse, og med vidt forskelligt resultat.

6. klassen startede entusiastisk, nåede langt på 5 - 6 timer og gik så ganske i baglås. Deres lærer sagde, at det var ganske normalt for klassen. Det skete hver gang, noget mistede nyhedens interesse. Det lykkedes os ikke at få bearbejdet dette, f.eks. ud fra effekten af positive og negative forventninger.

5. klassen havde mange indbyrdes vanskeligheder, var angst for fremtiden (klassedeling, lærerskift etc.) og var meget urolig, ukoncentreret og inhomogen. De var i det store og hele glade for undervisningen, men nåede ikke langt i bedringen af deres sociale funktioner. De var svære at undervise, fordi de havde et voldsomt behov for at afreagere deres frustrationer og aggressioner, hver gang døren blev lukket op til gymnastiksalen.

Jeg har i dag et meget fint forhold til begge disse klasser, selv om jeg den gang måtte erkende, at hverken den afsatte tid eller min viden og erfaring slog til på det område, vi havde begivet os ind på. Jeg fornemmede også, at det ofte virkede overvældende på børnene at arbejde med sanser, med krop, med sig selv. Noget sådant er skolen jo fattig på, hvis man skal tale generelt. I hvert tilfælde gjaldt det for disse børn, på denne skole og med deres baggrund, som rummer så mange nederlag.

En helt anden situation opstod i 7. klasse, som nåede en god bid vej sammen i retning af øget opmærksomhed og koncentration, øget evne til at registrere følelser og stemninger og til bedre kontrol af deres kroppe, af deres bevægelser og voldsomme aktivitetstrang. Ikke i retning af en tæmning eller passivitet, men af en mere mo-

den beherskelse.

I denne 7. klasse arbejdede vi også med de psykosomatiske reaktioner og med, hvorledes eleverne kunne lære at beherske den ret voldsomme nervøsitet, der opstod, hver gang de skulle til læseprøver eller lignende. Med udgangspunkt i et spørgeskema (bilag A i "Krop og bevægelse i klasseværelset") samt i dias- og lydbåndserien "Stress" (se literaturlisten) diskuterede eleverne i to grupper, hvornår de følte, at de selv var udsat for stress, både gavnligt og skadeligt, og hvordan de reagerede herpå, samt hvornår de mente, at de udsatte andre for stress.

Den følgende uge dramatiserede eleverne forskellige stress-fremkaldende situationer, dels nogle fra deres hverdag, dels et par stykker fra diasserien. Der er for mig ingen tvivl om, at disse dramaforløb og bearbejdelsen deraf betød en gunstig udvikling af elevernes personlighed.

Udgangspunkt i den aktuelle situation.

Klasselæreren, men ikke eleverne, vidste, at der indenfor en uges tid skulle komme en ny elev i klassen. Børnene fik derfor i de følgende timer den opgave af deres lærer, at de skulle skiftes til at være (spille rollen som) en elev, der var udenfor en gruppe, og som havde et stærkt ønske om at komme med i gruppen, men som ikke fik lov af gruppens medlemmer. Alle børnene følte på deres krop, hvor ubehageligt det var at blive lukket ude, og alle gav udtryk for dette ubehag. Men samtidig gik det op for dem, i hvor høj grad de ønskede at behandle alle andre på samme måde, som de så ofte selv havde følt sig behandlet: hårdt og brutalt, uden barmhjertighed.

De mange situationer blev i dagens løb bearbejdet. Børnene blev bevidste om, hvorfor de handlede, som de gjorde, og de nåede at se det uhensigtsmæssige deri. Resultatet blev, at de fire dage senere modtog den nye dreng i klassen på en åben, næsten kærlig måde.

Dette eksempel er både et bevis på, hvor godt drama kan

virke som problemløsning, og hvor godt et resultat der kan komme ud af, at en lærer involverer sig med sine elever, hjælper dem med at skabe nogle situationer og får dem til at opleve noget sammen, bearbejde indtrykkene og drage nogle konklusioner, der resulterer i en mere hensigtsmæssig adfærd.

Personlighedsudvikling i en af sine fineste former og samtidig sundhedspædagogik. At oplevelsen har sat sig varige spor, kan bevises: ca ½ år senere modtog eleverne endnu en ny elev i klassen på en helt naturlig og venlig måde, uden at det var nødvendigt først at anvende ovennævnte fremgangsmåde!

I skoleåret 1976 - 77 har muligheden for at arbejde videre på denne måde på Hyldegårdsskolen ikke været ret stor. En enkelt klasse har dog fået 5 timer med dramatik i gymnastiksalen, og deres lærer gav derefter sin skriftlige vurdering af disse timer. Jeg vil citere et par linier herfra:

"Da klassen på det tidspunkt ikke fungerede så godt sammen, var vi spændte på resultatet. Øvelserne var tilrettelagt således, at eleverne var nødt til at samarbejde og vise hensyn til hinanden.

Gennem venlig vejledning lærte de at se nødvendigheden heraf, og foruden den fysiske træning virkede timerne befordrende på elevernes indbyrdes forhold. De opdagede nye sider hos hinanden og blev bl.a. mere tolerante overfor en lidt besværlig kammerat. Jeg tror også, at de lærte sig selv lidt bedre at kende, selv om det måske ikke stod dem helt klart.

Jeg ser gerne forsøget gentaget med passende mellemrum."

Mine erfaringer fra Hyldegårdsskolen har gjort, at børnene i dag - især i de små klasser - ofte bliver præsenteret for små opgaver, der tangerer idéen i drama. Også for mig at se øger det deres forståelse for og opmærksomhed mod hinanden.

Hvor står vi i dag?

Tilbageblik over erfaringerne.

Skal jeg se tilbage på min undervisningsform samt på indholdet af undervisningen i de første år i Gentofte kommune, så opleves de i dag som "for firkantede": der var for meget om arbejdsstillinger, stole og borde, for lidt om bevægelse og kropsbevidsthed og så godt som intet om det psyko-sociale aspekt i muskelspændingernes opståen. For at undervisningen kan give det ønskede resultat, nemlig en fjernelse af årsagerne til smerterne og de uhensigtsmæssige muskelspændinger, må disse sidste aspekter med.

Det er nødvendigt hele tiden at se opmærksomt og kritisk på sin undervisning, at være parat til nytænkning og at have blik for nye muligheder og veje. Det er også vigtigt, at elevernes egen viden og egne oplevelser indgår i undervisningen, som derved bliver meningsfuld. Samtidig må vi have for øje, at mange elever ofte er hæmmede rent kropsligt og bevægelsesmæssigt, især de større elever, og at de slet ikke har et parat ordforråd, hvormed de kan give udtryk for kroppens, d.v.s. deres egne, reaktioner på de udefra kommende påvirkninger.

Individuel undervisning.

Den individuelle holdningsundervisning ophørte med skoleåret 1973 - 74 og er ikke siden genoptaget. Jeg tror, at det ville være en fordel, om der stadig var afsat nogle timer til en mere intens undervisning og dermed større kontakt med enkelte behovsprægede børn.

Undertiden kan en elevs akutte behov dog dækkes igennem en klasseundervisning, der er centreret om netop denne elevs problem. Det kan også ske, at frikvartererne eller tiden lige efter skoletid må tages til hjælp. Sommetider kommer en elev og siger:

"Ved du hvad? Jeg har ret ondt i ryggen for tiden."

Følgende eller lignende dialog udspilles derefter:

"Hvor gør det ondt i din ryg?"

"Her, hen over lænden."

"Har du en fornemmelse af, hvorfor det gør ondt?"

"Jah, jeg er vist ikke så god til at bruge de rigtige arbejdsbevægelser."

"Kunne du tænke dig at prøve igen?"

"Det kan jeg jo blive nødt til."

"Det mener jeg også. Passer bord og stol til dig?"

"Ja, de er o.k."

"Kan du huske de øvelser, som jeg har lært dig?"

"Ja."

"Har du prøvet at gøre dem, nu hvor du har ondt i ryggen?"

"Kun lidt."

"Så foreslår jeg, at du bruger dine rigtige arbejdsbevægelser, og at du hver dag i en uge gør øvelser for din ryg. Lad os derefter tales ved, så du kan sige, om det har hjulpet. Tænk samtidig over om der kan være medvirkende årsager til, at du har ondt i ryggen."

Oftest er symptomerne væk, når der er gået en uge med energisk indsats af både forebyggende og helbredende art. Eleven udtrykker som regel tilfredshed med at have klaret situationen selv, han får en oplevelse af at lykkes med sit forehavende. Tilbage bliver så at finde ud af, om årsagerne til de dårlige arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser blot er dårlige vaner, eller om der er andet i skolesituationen, der påvirker eleven på en sådan måde, at han får den opgivende, sammensunkne eller den anspændte kropsholdning.

Det er min mening, at det ville være gavnligt, om der de steder, hvor en lignende holdningsundervisning sættes i gang, gives underviseren mulighed for også at have kontakt med eleverne enkeltvis. Her skal dog gøres opmærksom på vigtigheden af, at en sådan kontakt fortsat er undervisning, så man ikke falder i behandlingsgrøften:

Eleven skal være aktiv, skal selv gøre en indsats og derigennem opleve resultatet af egen indsats. Under-

viseren er kun vejleder, konsulent. Det ville forrykke hele idéen, hvis eleven blev gjort passiv gennem en eller anden form for øvelsesbehandling.

Skal noget sådant bringes i anvendelse, må det ske udenfor dette regi.

Kurser for lærerne.

Det er nødvendigt at understrege for alle, der kunne tænke sig at tage initiativ til lignende arbejde andre steder i landet, at det er vigtigt at tilrettelægge og gennemføre kurser for skolernes lærere og øvrige personalegrupper, inden den planlagte undervisning af eleverne i gang sættes. Ingen kan forlange af en lærer, at hun eller han skal påtage sig at sætte bevægelsesaktiviteter i gang med eleverne i en klasse uden først at have haft mulighed for at klargøre sig sin holdning til hele spørgsmålet om sundhedsfremme eller sygdomsbehandling. Læreren har også brug for at få sin teoretiske viden ført á jour og for at få en forudgående oplevelse af, hvad det betyder for velbefindendet og koncentrationsevnen at få lov at bevæge sig midt i en time. Hun eller han skal også have mulighed for at få en oplevelse af, hvorledes man kan hjælpe sig selv med at få uhensigtsmæssige muskelspændinger erstattet af afspændthed og varme.

Gør ikke min fejl fra Gentofte kommune om igen! Lad lærerne få chancen først, f.eks. i forbindelse med nogle planlægningsdage. Sørg for et veltilrettelagt kursus fyldt med oplevelser af, hvilke muligheder der er for at bevæge sig sammen i et ganske almindeligt klasseværelse. Og vel at mærke, ikke bare bevægelse for bevægelsens egen skyld, men bevægelse med et bredere sigte: øget kropsbevidsthed, afspænding, glæde, mulighed for at lære noget sammen ved iværksættelse af fælles bevægelsesaktiviteter, oplevelse af både velvære, øget koncentrationsevne og opmærksomhed bagefter.

Sørg også for en understregning af, at "Krop og bevægelse i klasseværelset" skal supplere, men ikke erstatte

gymnastikundervisningen i skolen og desuden inspirere og motivere til at få gennemført en samtidig forøgelse af gymnastiktimernes antal. Måske der i forbindelse med et kursus for skolens mange personalegrupper kunne findes en idrætsslærer, der ville påtage sig rollen som "kropskonsulent" på sin skole (se litteraturlisten: Krop og pædagogik.).

Det er i alle disse undervisningsforløb vigtigt, at både børn og voksne bagefter får tid til at give udtryk for det resultat, de fornemmer at have opnået gennem bevægelsen. Først når vi - gennem handling eller med ord - giver udtryk for vore indtryk, kan vi nå til bevidsthed om vore oplevelser.

Jeg tror, at følgende kan belyse, hvorfor det er så vigtigt, at læreren får et lille forspring for sine elever. Det er ikke fordi, han skal være dygtigere end de er, det er nemlig slet ikke altid en fordel, men han skal have nået at opleve noget, der engagerer ham. Og han skal tro så meget på værdien af alt det nye, han nu skal til at sætte i gang, at han kan klare at springe ud af sin rolle som "ganske almindelig" geografi-, matematik- eller dansklærer. Han skal også kunne klare den situation, der opstår, når halvstore og store elevers latter slår ham i møde, hver gang han begynder at løfte og sænke skuldrene, svinge med armene eller strække sig midt i en time. Eleverne er i mange tilfælde vant til, at deres lærer tilbringer hovedparten af timen ved kateder eller ved tavle. De er i hvert tilfælde sjældent eller aldrig vant til at se andre end deres gymnastiklærer bruge kroppen til flere bevægelser end dem, der skal til for at han kan gå, sætte sig rejse sig, skrive på tavlen etc. Selv idrætsslæreren gør det endda ofte kun i gymnastiksalen eller på idrætssbanen!!

Jeg har måttet give adskillige lærere "særundervisning" i et frikvarter eller efter skoletid, fordi vi ikke i forvejen havde taget højde for disse ting!

Undervisning af eleverne i 1. klasse.

Mer specifikt angående undervisning af eleverne i 1. kl. kan jeg sige, at det er vigtigt at gøre sig følgende klart:

børnene har gennemgående en sund og velfungerende krop, de har ikke ondt nogle steder, har ingen såkaldte belastningsskader, de holder af at bevæge sig, det er unaturligt for dem at sidde stille flere timer hver dag, de er nysgerrige og videbegærlige, de lærer mest og bedst gennem oplevelse, gennem leg, (det gør voksne også, men de har glemt det!), de kan lide at fortælle hvad de ved, men de er ikke vant til at tale om deres krop og om, hvad den "siger", de har brug for god til til at formulere sig, de har brug for den tryghed, de får gennem fysisk kontakt og gennem at mærke, at andre lytter roligt til dem.

Der er måske mere endnu, men disse ting er for mig at se de vigtigste forudsætninger, ud fra hvilke man som underviser må tilrettelægge sin undervisning, vel vidende at det er svært at nå at tilgodese alle behov, når man kun har 15 minutter til sin rådighed. Hvorfor afsætter vi så oftest kun 15 minutter pr. gang?

Dels fordi det skal være så tilpas virkelighedsnært, at både elever og lærer fornemmer, at det kan lade sig gøre også at nå at lære dansk og andre fag - og måske at lære dem endnu bedre! - når der ind imellem bruges lidt tid til bevægelse. Dels fordi der ikke skal så lang tid til for at opnå et resultat, der kan mærkes på både kort og langt sigt (se også side 11).

Undervisningen af eleverne i de små klasser (0. - 4. kl.) har lige fra starten været tilrettelagt således, at eleverne får deres viden gennem oplevelse og leg. Vi har arbejdet med øvelser, bevægelser og sanglege, som dækker en del af børnenes behov for bevægelse og samtidig lærer

dem noget om, hvordan det er bedst at sidde på en stol, og hvordan de kan undgå at få lige så ondt i ryg og skuldre som mange af de voksne, de kender.

Børn ved altid, hvorfor det er nødvendigt, at de børster tænder, de fleste af dem gør det også. Jeg mener derfor, at det må være en arbejdsopgave, der kan lykkes, at få dem motiveret til også at passe på deres ryg, på hele deres krop. Dette gøres allerbedst, tror jeg, ved at give dem mulighed for at opleve og forstå værdien af gode bevægelsesvaner, gennem at de så tidligt som muligt bliver bevidste om deres krops funktioner og reaktioner. Og så igen: ved at lade dem give udtryk for om de har opnået et mærkbart resultat gennem legen og/eller bevægelserne.

Jeg anser det også for at være vigtigt at opøve børnenes kritiske sans - og dette gælder for børn i alle aldre. Er resultatet udeblevet, så må vi prøve igen, evt. på en anden måde. Er årsagerne til det udeblevne resultat at finde i miljøet, i omgivelserne, så må vi sammen prøve at ændre dette miljø, disse omgivelser.

Orientering af forældrene.

Det vil være naturligt og i høj grad medvirkende til et godt resultat at orientere forældrene i almindelighed og skolenavn i særdeleshed, samtidig med at den her skitserede undervisning sættes i gang. Denne orientering kan finde sted på forældremøder og/eller i kontaktblade mellem skole og hjem. Desuden kan "Dårlig ryg? Nej tak!" og Komitéen for Sundhedsoplysningens "papir" om rygsække og grygtasker anvendes (se bilag nr. 5 og 6). Det er flere steder set, at spørgsmålene om skolemøblers størrelse og udformning samt om indførelse af pauser med bevægelsesmæssigt indhold er blevet rejst fra forældreside.

Psykosomatik.

En egentlig undervisning i emnet psykosomatik kan nok bedst tage sin begyndelse omkring 7. og 8. klasse. På siderne 12 - 13 og 15 er nævnt nogle eksempler på de muligheder, jeg indtil nu har haft for at give undervisning på dette så store og vigtige område. Det kan også læses, at undervisningen satte sig nogle spor, som blev tydeligere, når klassen arbejdede videre med emnet sammen med deres lærer.

En lærer, der dels kender sine elever så godt, at de følger sig trykke sammen med hende eller ham, dels har en fortløbende kontakt med dem, vil kunne nå meget langt omkring i emnet og vil i udstrakt grad kunne bruge aktuelle situationer som udgangspunkt for sin undervisning. Mere præcist: læreren kan langt lettere end jeg se og bruge de situationer, der altid opstår i sociale samspil, som udgangspunkt for en klargørelse af hvilke af miljøets påvirkninger, der afføder de forskellige reaktioner hos de enkelte gruppemedlemmer. Klassen kan derefter diskutere disse reaktioners større eller mindre hensigtsmæssighed og muligheden for at mindske de skadelige påvirkninger fra omgivelserne.

Med basis i viden om og forståelse for kroppens reaktioner kan man i øvrigt nå langt ind i det obligatoriske emne "sundhedslære", og man ville måske også komme et skridt videre med "sundhedspædagogikken".

Det sundhedspædagogiske perspektiv.

Jeg anser det for at være nødvendigt allerede her at understrege, at de to begreber sundhedslære og sundhedspædagogik er forskellige. Sundhedspædagogik dækkes ikke af begrebet sundhedslære, for sundhedslære er hovedsageligt oplysning om, hvad man skal gøre for at leve sundt. Men den pædagogik, man anvender, når man underviser i sundhedslære, kan være - og bør være - en sundhedspædagogik. Denne handler nemlig om sundhedsfremme gennem udvikling af det enkelte individ og af gruppen, om menneskers ud-

vikling til at kunne fungere i samfundslivet. Sagt på en anden måde: en pædagogik, der er med til at forhindre, at vi bliver syge.

Jeg føler, at det arbejde, vi i dag laver i Gentofte kommune, går hånd i hånd med lignende arbejder af sundhedspædagogisk art: før-fødselskurser, efter-fødselskurser, aftenskolekurser i afspænding og bevægelse, kurser om "krop og bevægelse - sundhed og samfund" (se litteraturlisten) samt seminarer på Gl. Avernæs omhandlende "psykosomatik og sundhedspædagogik", "sundhed og trivsel", for blot at nævne nogle. Mange af disse kurser tager sigte på at anskueliggøre menneskets, gruppens, totalsituation, for derefter at tage sit udgangspunkt i den. Selv om det sker i et langsomt tempo, mange vil nok synes, at det er for langsomt, så sker der dog mange spændende ting.

Så sent som i foråret 1977 blev der i forbindelse med et kursus på Gerlev Idrætshøjskole stiftet "Foreningen for sundhedspædagogik og sundhedspolitik". Foreningens formål er

- at fremme og udbrede kendskab til sundhedspædagogisk teori og praksis,
- at fremme debat om sundhedspædagogikkens muligheder og udviklingslinier i kulturelt og politisk perspektiv,
- at stimulere til og støtte sundhedspædagogiske initiativer lokalt og på landsplan,
- at arbejde for sundhedspædagogikkens naturlige indplacering i det danske samfunds funktioner på alle niveauer.

En sundhedspædagogisk målsætning.

"Sundhedspædagogik kan bruges som fællesbetegnelse for sundhedsoplysning og sundhedsopdragelse for herved at understrege, at oplysning og opdragelse er to sider af samme sag."

Dette er citeret fra en arbejdsopgave, hvis hensigt var at formulere en sundhedspædagogisk målsætning. Jeg citerer videre fra denne arbejdsopgave, der blev udarbejdet på en af Undervisningsministeriet afholdt konference om sundhedspædagogik i maj 1977 (se iøvrigt litteraturlisten):

"Formålet med en sundhedspædagogisk indsats er dobbelt. For det første at give det enkelte menneske mulighed for, i fællesskab med andre at erkende sin situation, ændre livsvaner og ændre omgivelser i sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende retning. For det andet at skabe en bred viden og holdning, som kan danne grundlaget for, at beslutninger på administrativt, organisatorisk og politisk plan kan tilgodese sundhedsbefordrende hensyn i højere grad end tilfældet er i dag.

Det er en grundtanke i sundhedspædagogik, at sygdom og sundhed ikke kan ses som isolerede fænomener, men også må forstås som afspejlinger af eller signaler fra vore livsvilkår.

Sundhedspædagogik bygger på menneskets indsigt i og samspil med omgivelserne.

Sundhedspædagogik fører derfor til en indsats for, at det enkelte menneske opnår en indsigt i disse sammenhænge og tager medansvar herfor.

Men sundhedspædagogik indebærer også en bevidst indsats for, at mennesker i fællesskab bliver sat i stand til at bestemme over og tage ansvar for deres egne livsvilkår.

Mere simpelt kan man sige, at sundhedspædagogikkens mål er, gennem undervisning i vid forstand og som del af sundhedsarbejdet, at hjælpe mennesker til at få holdninger, indsigt og adfærd, som gør det muligt for dem at fremme deres egen og andres sundhed."

For at undgå at man som underviser kommer til at virke som formynder og som undertrykker af menneskets selvstændighed, er det vigtigt at have strukturen i sin undervisning i orden.

Nedenstående oversigt over undertrykkende og frigørende pædagogik vil jeg gerne have med i denne rapport, fordi den efter min mening er en slags "checkliste", som udtrykker noget væsentligt, som vi som undervisere må klarlægge os og tage stilling til.

Oversigten er lavet af undervisningsinspektør Sven Møller Nicolaisen, som i mange år har arbejdet med skabende dramatik, pædagogisk drama og oplevelsens pædagogik på seminarer og kurser for lærere indenfor fritidsundervisningen.

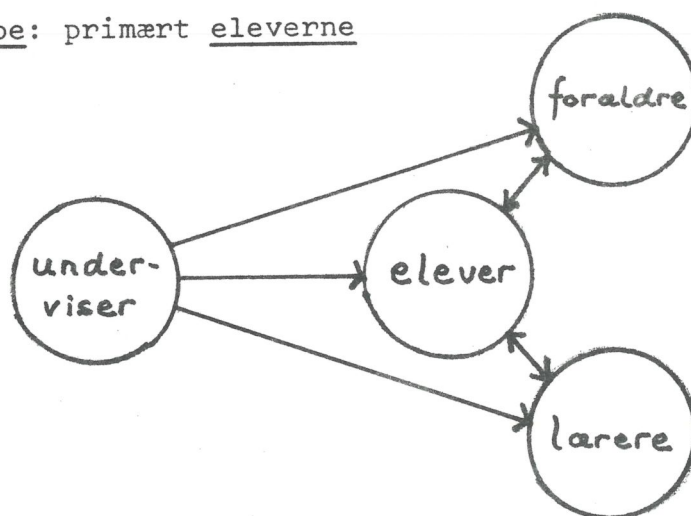
	UNDERTRYKKENDE PÆDAGOGIK	FRIGØRENDE PÆDAGOGIK
MÅL	Bibringelse af bestemte kundskaber, færdigheder og adfærd.	Udvikling af elevens egne muligheder og bevidsthed om sin egen (sociale) situation.
INDHOLD	Fra oven opstillede normer og krav. Læseplaner. Eksaminer.	Interesseorienteret projektarbejde i grupper.
METODE	Kunstig motivation (præstationskrav, konkurrence). Belæring, indoktrinering. Forbud. Kontrol.	Oplevelse (erfaring). Sortering, vurdering, valg. Eksperimenteren. Ansvar.
LÆRERROLLE	Autoritær ekspert. Formynder. Produktorienteret.	Konsulent. Tutor. Medarbejder. Procesorienteret.
ELEVROLLE	Objekt. Modtager. Individualisme (selvcentrering).	Subjekt. Skaber. Del af social enhed (samarbejde).
EFFEKT	Passive, autoritets-tro, tilpassede, manipulerbare individer.	Aktive, kritiske, socialt bevidste, autonome borgere.
SAMFUNDS-PERSPEKTIV	Bureaukrati. Klassekamp. Autokrati.	Ligeværdighed. Solidaritet. Demokrati.

Jeg anser den holdningsundervisning, børnene i dag får i Gentofte kommune, for både at være i overensstemmelse med det forslag til sundhedspædagogisk målsætning, som er skitseret på side 24 - 25, og med Folkeskolens formålsparagraf, hvori der står, at eleverne skal have mulighed for oplevelse og selvvirksomhed og skal forberedes til medleven og medbestemmelse i et demokratisk samfund. Jeg mener derfor, at det må være vigtigt at tilstræbe, at den holdningsundervisning, der allerede - omend i mindre omfang - er i gang i andre af landets kommuner, finder sted i samme regi. Ligeledes må dette tilstræbes for alle kommende kurser, der afholdes om emnet.

Hvordan kommer vi videre med holdningsundervisningen?

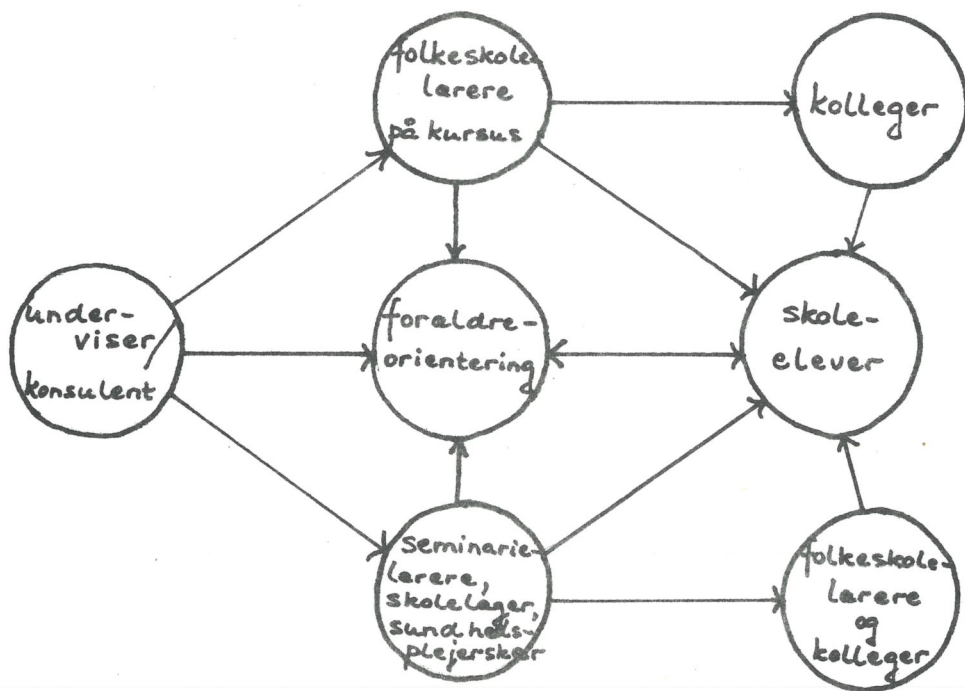
Vi står i dag med en undervisningsmodel, som er i anvendelse, nemlig den fra Gentofte kommune. Modellen ser således ud:

Målgruppe: primært elevenerne

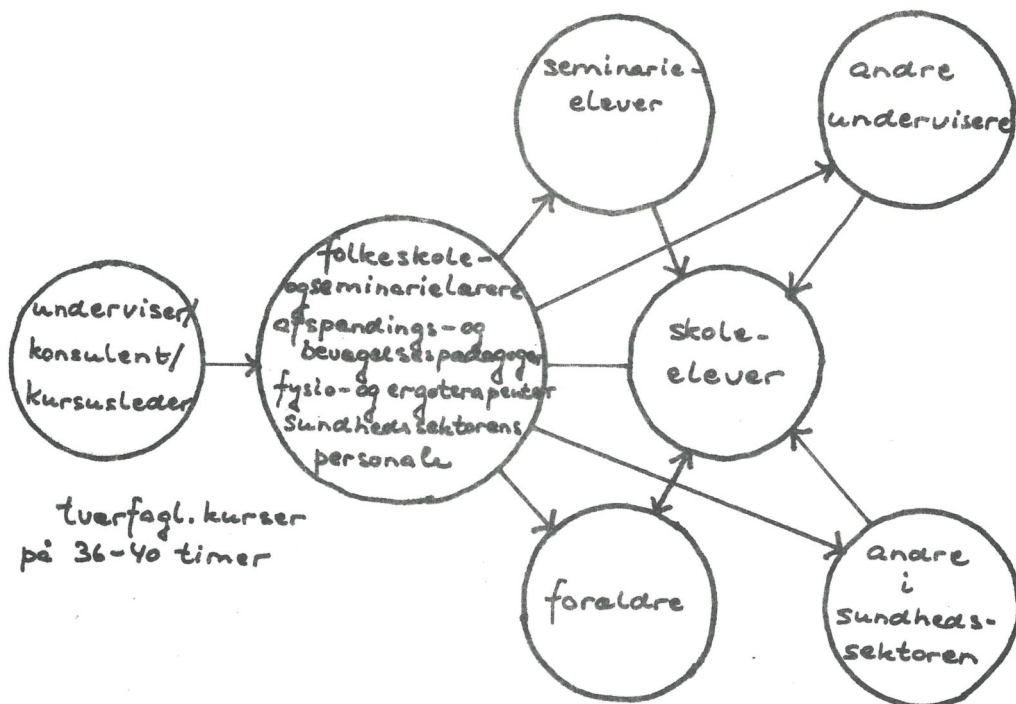


Vi står også med en viden om en håndfuld bestræbelser, der gøres for at udvide arbejdsområdet, bl.a. gennem afholdelse af tværfaglige kurser af forskelligt tilsnit, herunder uddannelse af "konsulenter", der kan være behjælpelige med igangsættelse af undervisning andre steder i landet. Dette kan skitseres således, som følgende diagrammer viser:

Målgruppe: lærere, både fra folkeskolen og seminarierne, skolelæger, skolesundhedsplejersker og andre på skolen ansatte personalegrupper samt forældre.



Målgruppe: potentielle undervisere (konsulenter).



Jeg vil gøre min indstilling til dette undervisnings-spørgsmål helt klar ved at sige: skal en undervisning i "krop og bevægelse i klasseværelset" (holdningsundervisning) starte i dag, skal det ikke gøres udelukkende ved ansættelse af en udefra kommende ekspert (Mensendieck-pædagog, afspændingspædagog, fysio- eller ergoterapeut) til undervisning af eleverne.

En konsulent til undervisning på et af de før omtalte kurser for skolens lærere og andre personalegrupper samt til eventuel videre inspiration, hvad angår undervisningen ude i klasserne vil selvfølgelig nok være nødvendig de fleste steder. En konsulent, der har den viden og indsigt, holdning og adfærd, der skal til for at en afsmitning kan finde sted.

Men derudover er det efter min mening læreren, der er nøglepersonen. Det er læreren, der er nærmest til at lytte til og forstå både børnenes og sine egne behov, og som i højere grad end det er tilfældet i dag i den almindelige folkeskoles almindelige klasse bør involvere sig i den fysiske, emotionelle og sociale dimension i børnenes alsidige udvikling. Ved at lade den rent intellektuelle side, den rent boglige side af sagen ligge nogle minutter af og til, vil læreren her have et af midlerne til at opfylde folkeskolens formålsparagraf som helhed.

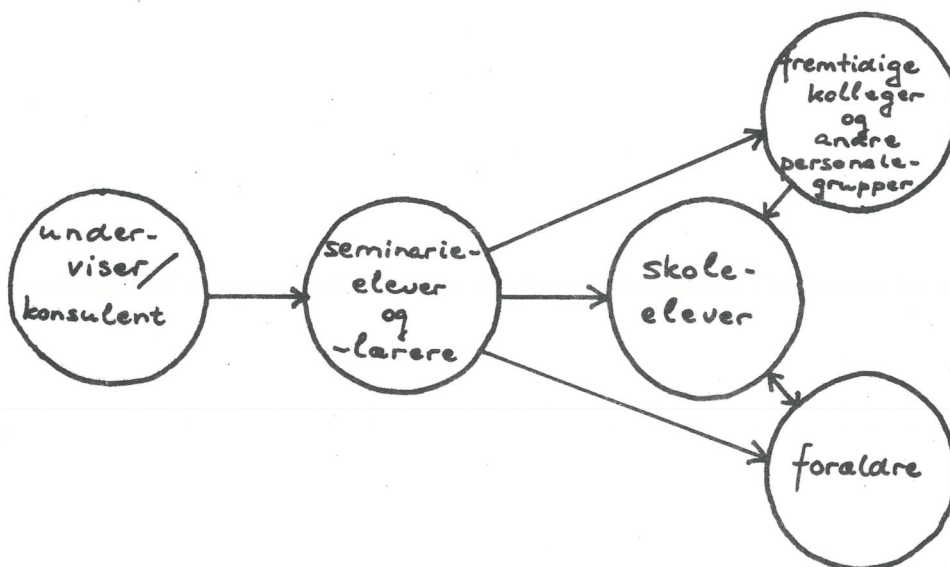
Det er svært, fordi kravene i vort samfund næsten udelukkende går i retning af præstation, af at kunne måle sig med de andre rent intellektuelt. Men hvis vi vil være med til at ændre disse krav, være med til at sørge for, at der bliver plads til det hele menneske, så gælder det om, at vi går i gang med at bruge os selv på andre måder end den een gang fastsatte.

Nogle er allerede i gang, og det ser ud til, at de tværfaglige kurser om emnet "krop og bevægelse i klasseværelset" er medvirkende til at give det ønskede resultat, at flere og flere lærere sammen med deres elever tager opgaven op i klasseværelset, den opgave der går ud på at bedre ikke alene det fysiske, men også det psyko-sociale miljø. Ligeledes ser det ud til, at lærere med speciel

indsigt på området, f.eks. idrætslærere, stiller sig til rådighed med fortsat inspiration til deres kolleger.

De to undervisningsmodeller på side 28 anvender de eksisterende ressourcer på en bedre måde, end hvis vi udelukkende anvendte modellen på side 27. Endnu en model er imidlertid i anvendelse, og det er mit forslag, at den i stigende grad udbygges i den kommende tid. Det drejer sig om undervisning af seminariernes studerende.

Målgruppe: seminarieelever (og lærere)



En sådan undervisning har allerede fundet sted i et mindre omfang på Københavns Dag- og Aftenseminarium, på Zahles seminarium og på Emdrupborg seminarium, ligesom emnet har været behandlet på kurser for seminariernes idrætslærere og skrivelevere. Også disse kursustilbud burde øges.

Hvordan går man i gang?

Ud fra de skitserede modeller og på baggrund af de på stedet eksisterende ressourcer kan man på en skole, i en kommune, i et amt vælge den fremgangsmåde, der passer bedst til den nuværende situation og til de nuværende behov.

Det er vigtigt at klargøre sig både behovet og det pro-

blem, der skal løses, inden man sætter en undervisning i gang, og det er ligeså vigtigt at finde ud af, hvorledes arbejdet skal koordineres, og hvem der skal koordinere det. Derudover skal understreges vigtigheden af, at alle grupper er med i planlægningen, også dem der planlægges for, nemlig eleverne!

Problemet kan være:

børnenes kropsholdning og dårlige rygge -
infiltrationer, hovedpine -
arbejdsstillinger og -bevægelser, herunder møblerne -
klasse miljøet -
m.m.

Data omkring problemet indsamles, idéer til løsning udvikles, løsningsforslag udformes, vurderes, sorteres og der træffes valg blandt alternativer. Først derefter bør man gå over til selve handlingsfasen. Når undervisningen, projektet, har været i gang i nogen tid, vil det være nødvendigt med en evaluering for at finde ud af, om problemet er løst, om målet er nået. Derefter følger så en ny praksis, enten i form af en ny og bedre metode til løsning af det endnu ikke løste problem, eller i form af en helt ny arbejdsopgave.

Sundhedslæren.

I forbindelse med det oven for beskrevne, vil jeg gerne nævne, at vi i Gentofte kommune, hvor holdningsundervisningen har været en realitet i så mange år, og også andre steder hvor man på den ene eller anden måde har arbejdet på at give børnene mulighed for at øge deres kropsbevidsthed, har en god basis for og indfaldsvinkel til undervisningen i det obligatoriske emne "sundhedslære".

Sammenligner man formålsangivelsen for sundhedslæren, som den kan læses i cirkulæret og i undervisningsvejledningen

fra Undervisningsministeriet (1976) med formålsangivelsen for holdningsundervisningen (se side 1), vil man let kunne se, at der på det indholdsmæssige område er en vis overensstemmelse. Dertil kommer, at jeg er af den overbevisning, at vi mennesker, når vi har lært at lytte til vores krop, at opfatte og forstå dens reaktioner, kort sagt at blive kropsbevidste, også kan lære at forstå vor adfærd. Og dermed vil vi være godt på vej til at kunne ændre denne adfærd, hvis det er ønskeligt eller nødvendigt, samt til at kunne gøre en indsats for at ændre miljøet for os selv og andre, hvis det er nødvendigt.

En undervisning, der er baseret på oplevelse og sansning, og som giver os mulighed for at nå til bevidsthed om vore oplevelser, vil i vid udstrækning også give os mulighed for at opbygge en række holdninger, som betinger, at vor adfærd kommer i overensstemmelse med sundhedsbegrebet. Og den vil samtidig være i overensstemmelse med dele af målsætningen for hele sundhedspædagogikken.

Det ville være ønskeligt, om disse muligheder eksisterede for hele Danmarks befolkning. Som det er i dag, må det dog erkendes, at der er mange mennesker, der lever en tilværelse, der ikke tilgodeser deres behov for oplevelse og sansning, og at mange mennesker lever under forhold, hvor de slet ikke tør og ikke har "råd" til at lade alle mulige sanseindtryk strømme ind!

Hvilket materiale findes der?

Der findes i dag følgende undervisningsmaterialer til emnet holdningsundervisning eller som det oftere kaldes "krop og bevægelse i klasseværelset":

- en bog af samme navn med en omfattende litteraturliste. Bogen henvender sig direkte til læreren som en slags arbejdsbog og er i 2. udgave (nov. 1977) suppleret med et stort afsnit omhandlende metoden drama anvendt i forbindelse med bevægelsesundervisningen i klasseværelset.

- en folder "Dårlig ryg? Nej tak!", som primært henvender sig til forældre, men som anvendes mange steder direkte til eleverne på foranledning af enten lærere, skolesundhedsplejersker eller skolelæger.
- "Brug din krop" fra Danmarks Radio. Materialet omfatter 8 radioudsendelser og 2 TV-udsendelser samt en lærervejledning.
- et "papir" om skoletasker, distribueret af Komitéen for Sundhedsoplysning. (Dette "papir" var i øvrigt aftrykt i FOLKESKOLEN nr. 14, 1977 i forbindelse med et indlæg angående klasselærerkurserne, der kun handler om "halve børn", nemlig den del der "ligger nord for halsen"!)

Derudover findes der en plakat med tilhørende folder "Sidder du godt?" samt "Bedre helse" og "Stress" (se litteraturlisten). I Ringkøbing amt er der desuden gjort et dejligt stykke arbejde med udarbejdelsen af idé-mappen "KROP - PÆDAGOGIK". Heri er megen inspiration at hente til forbedring af det fysiske miljø og de ditto udfoldelsesmuligheder på skolen.

Mere materiale af intern art er sandsynligvis enten allerede lavet eller under udarbejdelse sammen med orientering af forældre og elever gennem skoleblade, af lærere, skolelæger og skolesundhedsplejersker gennem fagblade, af hele befolkningen gennem dagspressen og i maj 1977 også gennem TV ("Landet rundt" med Preben Heide).

Hvem kan undervise?

Svaret på dette spørgsmål afhænger af, hvor i rækken af undervisningsmodeller, man befinder sig. Jeg kan dog nævne, at arbejdet i dag som undervisere, konsulenter, varetages af Mensendieck-pædagoger, fysio- og ergoterapeuter samt af enkelte idrætslærere og skolesundhedsplejersker.

Angående undervisningens indhold henvises til den på side 1 citerede formålsangivelse samt til listen over un-

dervisningsmaterialer. Desuden findes der en "Arbejdsbeskrivelse for fysioterapeut ansat ved Søllerød kommune". Denne arbejdsbeskrivelse går hovedsageligt på områder som skolebørns arbejdsstillinger og kropsholdning samt på tilpasning af møbler til den enkelte elev, rådgivning ved indkøb af inventar og ved indretning af skoler. Det er mit ønske og håb, at der i den nærmeste fremtid vil blive udarbejdet arbejds- og stillingsbeskrivelser, der omfatter mere end arbejdet med det rent fysiske miljø.

Jeg håber også, at der vil blive udarbejdet stillingsbeskrivelse for og derefter oprettet stillinger som "sundhedspædagogisk konsulent". Det ligger i ordet, at en sådan konsulent vil få langt videre arbejdsområde end ovenfor beskrevet, fordi arbejdet i meget høj grad vil komme til at dreje sig om en koordinering af en kommunes eller et amts sundhedspædagogiske indsats vedrørende sundhedsfremmende initiativer.

Kunne disse tanker og overvejelser måske omsættes til realiteter gennem en amtskommunal indsats for at etablere en sundhedspædagogisk gruppe, hvis enkelte medlemmer kunne være sundhedspædagogiske konsulenter for uddannelsessteder som seminarier, sygeplejeskoler etc.? (Læs mere om dette i "Prioritering i sundhedsvæsenet". Betænkning fra sundhedsprioriteringsudvalget. Nr. 809, side 279.)

Een ting til angående kommende ansættelser:

Jeg tror, at man skal undgå at lave stillingsopslag som dette: "Fysioterapeut søges til....." eller "Mensendieck-pædagog søges til.....", for derved udelukkes måske mange kvalificerede personer fra at søge, fordi ansøgningens ordlyd er ekskluderende.

Prøv hellere med "Entusiastisk menneske med pædagogisk og psykologisk indsigt suppleret med indsigt i bevægelsesmæssige og sundhedsmæssige spørgsmål samt i sundhedsfremme søges til.....". Er den der bliver ansat, uddannet som fysioterapeut, som jo traditionelt hører til behandlergruppen, så hjælp vedkommende med at kunne bli-

ve væk fra sin behandlerrolle, som alt for ofte vil være formynderisk.

Jeg tillader mig at sige dette, fordi jeg tror, at det i høj grad er os andre, der presser et menneske ind i den rolle, hvori vi er vant til at se ham eller hende. For det er nu så trygt og godt! Men vi har ikke brug for formyndere indenfor sundhedspædagogisk virksomhed, og vi skulle heller ikke gerne falde i "behandlergrøften". Så ender vi - som jeg før har givet udtryk for - nemlig i noget, der er diametralt modsat både de oprindelige hensigter med undervisningen i "krop og bevægelse i klasseværelset" og hensigten med sundhedspædagogikken i dag.

Nogle solglimt.

Til slut skal følgende solglimt med for at stå som en slags udråbstegn, der giver endnu mere lyst til og mod på at tage opgaven op.

Jeg understreger altid betydningen af, at børnene får tid til at registrere og give udtryk for, hvordan de fornemmer det i deres krop, efter at vi har bevæget os sammen i klasseværelset. En dag i en 3. klasse kom en lille fyr med følgende udtalelse efter mit spørgsmål: "Ved du hvad! Jeg har det så dejligt i min krop. Der er ligesom i Aladdins hule. Der er så dejligt, og der er så god plads." Der var stilhed lidt, så kom den næste kommentar fra en anden dreng: "Nå! - men jeg har det sgu bare varmt!"

To forskellige oplevelser af udefra kommende påvirkninger, nemlig bevægelsesaktiviteterne, som objektivt set var ganske ens.

Det var det første solglimt. Det andet kom fra to seminarieelever, som var i praktik på en af de skoler, hvor jeg har min ugentlige gang. De gav udtryk for tilfredshed med noget undervisningsmateriale, de havde fået året før, da jeg underviste på deres seminarium, og de fortalte, at de brugte de forskellige øvelser, bevægelser og lege i

den 3. klasse, hvor de p.t. var i praktik.

I samtalens løb siger den ene pludselig: "Forresten må jeg tilstå, at jeg har en ret dårlig samvittighed." På mit spørgsmål om hvorfor, svarede hun: "Jo, det skal jeg sige dig. Jeg bruger kun dine idéer og ting af to grunde. Dels fordi jeg har lagt mærke til, at børnene er mere opmærksomme og har større arbejdslyst og -glæde, når vi bruger disse små bevægelsesopgaver, dels fordi vi har det så rart og sjovt sammen, når vi bevæger os sammen." Mit næste spørgsmål lød da, hvordan hun kunne have dårlig samvittighed, når hun lykkedes med det, der var essensen i det hele, at få det rart sammen, at få et overskud sammen, svarede hun: "Jo, det har jeg, fordi jeg aldrig tænker på, at jeg skal gøre noget for børnenes myoser i skuldrene."

Jeg tror ikke at hendes elever har så mange myoser i skuldrene!!

Hvis vi ikke bliver stående præcis ved dette at have større arbejdsglæde, have det rart, så tror jeg til gengæld, at elever og lærere vil kunne bruge det overskud, de derigennem får, til at være med til at skabe et endnu bedre miljø for sig selv og for kammeraterne.

Vagn Christensen (se litteraturlisten) udtrykker med sin sundhedsbrøk, at

$$\text{sundhed} = \frac{\text{menneskets kræfter}}{\text{miljø-skade}}$$

Kun ved bevidstgørelse om og frigørelse af disse kræfter har mennesker den fulde mulighed for at gå aktivt ind for at nedsætte skadelige påvirkninger fra miljøet og derigennem bedre sundhedstilstanden. Brøken bliver derved ikke bare et udtryk for en statisk størrelse, men et udtryk for en dynamisk udvikling, en udvikling som jeg glæder mig over at have mulighed for fortsat at være med i, og som jeg mener, at vi først virkelig får videreudviklet den dag, hvor alle føler et medansvar derfor og handler

derefter.

Vel at mærke, hvis de politiske instanser også erkender og er sig deres ansvar bevidst.

Resumé af og oversigt over fremtidige arbejdsopgaver.
samt økonomien i forbindelse hermed.

"Krop og bevægelse i klasseværelset" ind som emne på kurser for seminarielærere og i undervisningen på seminarierne.

Udbygning af kurser, der kan uddanne kommende instruktører i emnet.

Igangsættelse af undervisningen på stadig flere skoler, også med henblik på uddannelses- og erhvervsorienteringen.

Løbende undersøgelse af behovet for den skitserede "holdningsundervisning".

Udbygning af forældreinformation. Herunder også om motorikkens betydning for indlæring, perception og sprog, samt om værdien af kropsbevidsthed og kropsfornemmelse.

Sundhedspædagogikken ind i grunduddannelserne på alle pædagogiske, psykologiske, sundhedsmæssige og sociale uddannelsessteder.

Øgning af timetallet til de musiske fag: idræt, musik, dramatik, formning etc.etc.

Det vil af ovenstående kunne ses, at det er vanskeligt at komme med et overslag over udgifter, der er forbundet med undervisningen.

Jeg vil derfor nøjes med at anføre,

at en konsulent- og/eller undervisningsvirksomhed på en skole i dag koster ca. 100 kr. pr. time,

at undervisningsvirksomhed på seminarier samt på tværfaglige kurser til uddannelse af kommende instruktører

p.t. koster fra 160 - 220 kr. pr. time alt afhængig af underviserens faglige tilhørsforhold,

at forældreinformation kan foregå på forældremøder samt gennem artikler i skoleblade m.m. I de fleste tilfælde vil dette være uden omkostninger,

at undervisning på planlægningsdage/pædagogiske dage for en skoles lærere og andre ansatte i dag aflønnes med ca. kr. 150 pr. time.

Hertil kommer udgifter til undervisningsmaterialer.

Til sammenligning skal nævnes, at en dårlig ryg koster omkring 760 kr. pr. indlæggelsesdag, og at 42 % af samtlige L0-arbejdere har mindst eet symptom på ryg- og muskellidelser, samt at der i 1976 -77 blev budgetteret med 11 mia. kroner til sygehusvæsenets drifts- og anlægsudgifter, d.v.s. ca 10% af det offentliges samlede udgifter, hvorimod udgifterne til forebyggelse kun udgør ca. 5% af samtlige udgifter til syge- og sundhedsvæsenet! Desuden er det flere steder dokumenteret, at vi ikke kan behandle os ud af de hyppigst forekommende sygdomme, men at en ændring af holdning og adfærd er nødvendig.

Vi har har - kort sagt - ikke råd til at vente med at udbygge de profylaktiske undervisningstilbud, hverken af menneskelige eller økonomiske hensyn!

Bøger, foldere m.m. til brug for undervisningen.

Arbejdsbevægelser. Statens husholdningsråd. Piece. 1974.

Brug din krop. Danmarks radio. 8 radio- og 2 TV-udsendelser samt lærervejledning. 1976.

Bedre helse. Eigil Holm. Komitéen for Sundhedsoplysning.
1974.

Dårlig ryg? Nej tak! Folder. Komitéen for Sundhedsoplysning. 1974.

Elev-helse. September 1976, nr. 6. HELSE, Østerbrogade 115A
2100 København Ø.

Krop og bevægelse i klasseværelset (2. udvidede udgave, 1977)

Annemarie Goldschmidt. Forhandles gennem
Komitéen for Sundhedsoplysning.

Krop - pædagogik. Idémappe. Ringkjøbing amts undervisnings-
og kulturudvalg. 1977.

Papir om skoletasker. Komitéen for Sundhedsoplysning.

Sidder du godt? Plakat og folder. Hanne Falkenstein,
Alsvej 103, 2970 Hørsholm. 1976.

Stress. Eigil Holm. Komitéen for Sundhedsoplysning. 1975.

Undersøgelse af effekten af profylaktisk holdningsunder-
visning for skoleelever.

Ugeskrift for Læger 138/32 og 138/45.

LiseLotte Dullum og Annemarie Goldschmidt.

Supplerende litteratur.

Christensen, Vagn: Socialmedicinsk grundbog. 1976.

De er syge, sagde lægen. Carit Andersens forlag. 1977.

Glasser, William: Skolen uden tabere. 1972.

Harris, Thomas A.: Jeg er o.k. - du er o.k. 1974.

James, Muriel og Jongeward, Dorothy: Født vinder. 1976.

Krop og bevægelse - sundhed og samfund. Foreningen for
sundhedspædagogik og sundhedspolitik.

Gerlev Idrætshøjskole. 1977.

Kungälv-rapporten. Forlaget DRAMA. 6300 Gråsten. 1976.

Prioritering i sundhedsvæsenet. Betænkning fra sundheds-
prioriteringsudvalget (nr. 809, maj 1977).

Psykosomatik og folkeoplysning. Undervisningsministeriet.
1972.

Schmidt, Torben (red.): Krop og pædagogik.
2. udvidede udgave, 1978.

Sundhedspædagogik. Undervisningsministeriet. 1977.

Way, Brian: Drama og personlighedsudvikling. 1973.

Weinreich, Torben: Dramatik i orienteringsundervisningen.
1974.

Yderligere oplysninger om kurser m.m. fås ved henvendelse
til Annemarie Goldschmidt, Kærvangen 14, 2820 Gentofte,

August 1975.

Til alle i

Et nyt skoleår er begyndt, og det er meningen, at I allerede fra skoleårets allerførste dage skal i gang med at hjælpe jer selv endnu mere end sidste år.

I får i år ca. besøg af mig, og vi skal arbejde videre sammen omtrent på samme måde, som vi gjorde sidste år.

Da I allerede har lært en hel del, er det meningen, at I nu skal vise, hvad I kan, og derfor får I følgende opgave at løse i løbet af de næste 4 dage. Vi prøver det først sammen, resten må I klare selv.

To af jer (..... og) sørger for

1. at målskemaet bliver udfyldt med alles navne og højde i cm med sko.
2. at alle borde og stole bliver målt og mærket med etiketter. På etiketterne skrives bordets eller stolens højde i cm. (Bordhøjde måles fra gulvet til bordets overflade ved den kant, der vender ind mod dig selv, når du sidder ved bordet. Stolehøjde måles fra gulvet til højeste punkt på stolesædets sidekant.)
3. at hver enkelt elevs nuværende bord- og stolehøjde samt den ønskede bord- og stolehøjde skrives på skemaet ud for elevens navn.
4. at møblerne fordeles iblandt jer, således at flest muligt får møbler, der passer i størrelsen.
5. at skrive på skemaet, hvor mange borde og stole I ønsker byttet.
6. at aflevere den nederste del af skemaet til skolebetjenten senest den august.

Desuden skal I alle lægge mærke til, hvordan I sidder, står og går og huske jer selv på at sidde rigtigt både i skolen og hjemme. Øv jer mange gange hver dag og prøv også at gøre de øvelser, som I kan huske fra sidste år.

God arbejdslyst - og på gensyn. Har I brug for hjælp, så spørg jeres lærer eller send bud efter mig.

Bilag nr. 2
klasse _____ antal elever _____ klasselærer _____ dato / 197

elevens fornavn og højde (cm)		bordhøjde nuværende - ønskelig		stolehøjde nuværende - ønskelig	
1.	_____	_____	_____	_____	_____
2.	_____	_____	_____	_____	_____
3.	_____	_____	_____	_____	_____
4.	_____	_____	_____	_____	_____
5.	_____	_____	_____	_____	_____
6.	_____	_____	_____	_____	_____
7.	_____	_____	_____	_____	_____
8.	_____	_____	_____	_____	_____
9.	_____	_____	_____	_____	_____
10.	_____	_____	_____	_____	_____
11.	_____	_____	_____	_____	_____
12.	_____	_____	_____	_____	_____
13.	_____	_____	_____	_____	_____
14.	_____	_____	_____	_____	_____
15.	_____	_____	_____	_____	_____
16.	_____	_____	_____	_____	_____
17.	_____	_____	_____	_____	_____
18.	_____	_____	_____	_____	_____
19.	_____	_____	_____	_____	_____
20.	_____	_____	_____	_____	_____
21.	_____	_____	_____	_____	_____
22.	_____	_____	_____	_____	_____
23.	_____	_____	_____	_____	_____
24.	_____	_____	_____	_____	_____
25.	_____	_____	_____	_____	_____
26.	_____	_____	_____	_____	_____
27.	_____	_____	_____	_____	_____
28.	_____	_____	_____	_____	_____
29.	_____	_____	_____	_____	_____
30.	_____	_____	_____	_____	_____

afklippes _____
afleveres inden d. / til skolebetjenten. Klasse _____ vil meget gerne have byttet:

borde ___ stk. à ___ cm. og
borde ___ stk. à ___ cm. til:

stole ___ stk. à ___ cm. og
stole ___ stk. à ___ cm. til:

borde ___ stk. à ___ cm. og
borde ___ stk. à ___ cm.

stole ___ stk. à ___ cm. og
stole ___ stk. à ___ cm.

venlig hilsen

elevrepræsentanter: _____

klasselærer: _____

Undersøgelse af effekten af profylaktisk holdningsundervisning af skoleelever

Af fysioterapeut LISE-LOTTE DULLUM &
Mensendieck-pædagog ANNEMARIE GOLDSCHMIDT

De ufysiologiske arbejdsforhold, som mennesker bliver udsat for i vore dages samfund, har givet anledning til debat og har foranlediget fremsættelse af forslag til forbedringer (1-4, 6-11).

I 1968 tog nogle norske Mensendieck-sygegymnaster initiativ til holdningsundervisning af elever i Bærum kommune uden for Oslo. (BRØTMET & OWING (3)). Få år efter tog den danske Mensendieck-pædagog ANNEMARIE GOLDSCHMIDT ideen op i Danmark og begyndte sit undervisningsarbejde i Gentofte kommune, hvor overlærer HANNE SEIDELIN allerede havde lagt grunden til noget lignende.

I denne artikel omtales en undersøgelse af effekten af den profylaktiske holdningsundervisning af skoleelever i Gentofte kommune.

EGNE UNDERSØGELSER

Materiale og metoder

Undersøgelsen omfatter 114 skoleelever i alderen 10-12 år. Toogtres elever havde under deres skolegang i 4 år modtaget holdningsundervisning omhandlende kroppens fysiologiske arbejdsstillinger og funktioner, mens de øvrige 52 elever ikke havde fået en sådan undervisning.

Korrekte fysiologiske arbejdsstillinger og funktioner: rygsøjlen (columna vertebralis) får lov at beholde sine naturlige krumninger, konkavit i lænden (lordose i lumbalafsnittet), konveksitet i brystkasseden (kyfose i thorakalafsnittet) og konkavit i nakken (lordose i cervikalafsnittet) i stående og siddende stillinger, passive såvel som aktive (lyttende eller arbejdende). Dog: siddende arbejdsstilling ved skolebord udelukker konkav nakkesøjle (cervikal-lordose), ligeledes tillades mindre lændelordose i siddende end i stående stilling.

De børn, der indgik i undersøgelsen, kom alle fra et ensartet socialt miljø. De havde næsten alle fritidsbeskæftigelser af fysisk art. Undersøgelsens testgruppe, der bestod af elever i 4. klasse på Tjørnegårdsskolen i Gentofte, havde fået holdningsundervisning 60 gange à ca. 15 minutters varighed, fordelt over de 4 år, som fællesundervisning i klasselokalet. Kontrolgruppen, der ikke havde fået holdningsundervisning, var elever på samme alderstrin fra Skovshoved skole i Gentofte.

Efter afprøvning af forskellige metoder og skemaer udvalgte til undersøgelsen et skema udarbejdet af Norsk Mensendieck-Forbunds ergonomigruppe.

Det norske skema er fra januar 1974 og fremstår som resultat af flere års arbejde med holdnings- og funktionsundersøgelser af skolebørn. Foruden krop-

Forf.'s adresser: Ved Hegnet 28, 2960 Rungsted Kyst, og Kærvangen 14, 2820 Gentofte.

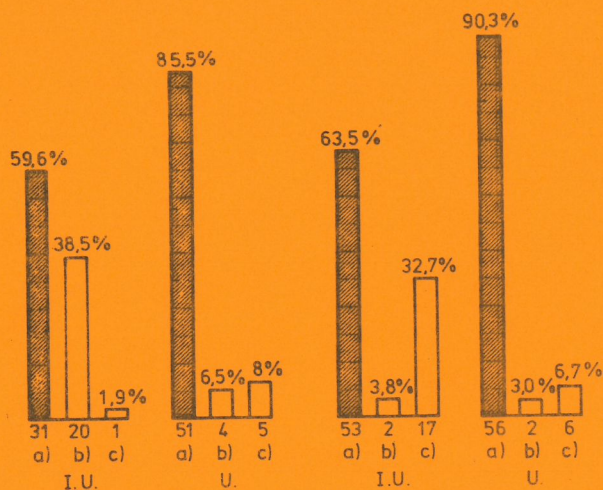


Fig. 1.
Stående stilling. LÆNDEN LUMBALCOLUMNA.
I.U. = ikke underviste
U. = underviste

opret.
a) normal
b) øget lordose
c) udrettet lordose

foroverbøjet - ventralfleksion
a) normal
b) udstående ryghvirvler (processus spinosi)
c) afladnet rygafsnit

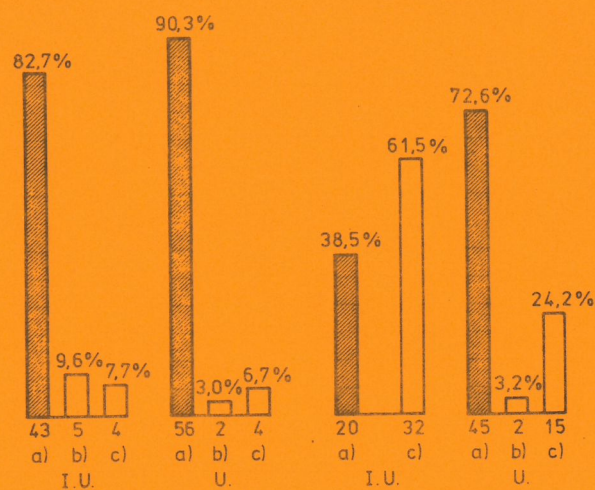


Fig. 2.
Stående stilling. BRYSTKASSEN TORAKALCOLUMNA.
I.U. = ikke underviste
U. = underviste

opret.
a) normal
b) øget lordose
c) udrettet lordose

foroverbøjet - ventralfleksion
a) normal
b) udstående ryghvirvler (processus spinosi)
c) afladnet kyfose

pens inddeling i 10 dele, fod/ankel, knæled, hoftel, bækken, lumbalcolumna, torakalcolumna, cervikalcolumna/hoved, thorax, skulderregion, overekstremitet, er skemaet delt op i: stående stilling, funktion og bemærkninger. Der er en rubrik for gang, en for fritidsaktivitet, og en for helhedsindtryk omfattende stående stilling - tyngdeplacering - generelt muskulært indtryk. Nederst på skemaet findes en rubrik for specielle observationer. Den blev i denne undersøgelse anvendt til bemærkninger, der fremkommer som Fig. 7 i artiklen.

Til det norske skema medfølger en detaljeret beskrivelse af, hvad der bør lægges vægt på ved undersøgelsen og udfyldningen af skemaet.

Som illustrerende supplement til dette skema tegnede ANNEMARIE GOLDSCHMIDT omrids af mennesket set bagfra og fra siden i stående og siddende stilling. På disse afbildedes eventuelle afvigelser fra det normale.

Som normal blev anvendt i stående stilling den anatomiske udgangsstilling: lodret kropssakse og kroppens lodlinje gennem øre, skulderled, hoftel, knæled skærende kroppens understøttelsesflade ca. 3 cm foran ankelled (tværaksen til talokruralledet). Rygsøjlen betegnedes som normal, når lænden var i lordose (konkav), brystkassen i kyfose (konveks) og nakken i lordose, (brystkassen og disse krumninger fremviste et balanceforhold - hvilket fandtes i overensstemmelse med flere lærebøger i ortopædi og kinesiologi. Der blev ikke lagt vægt på noget bestemt gradantal for lordosens (konkavitets), respektive fyfosens (konveksitetens) krumning, men der gaves plads for individuelle små variationer. Helhedsindtrykket: en balance mellem muskelarbejdet på kroppens for- og bagside, ansås for vigtigere (5).

Som normal blev anvendt i siddende stilling 90 graders vinkel i ankel-, knæ- og hoftel samt en rygsøjle som den under korrekte fysiologiske arbejdsstillinger beskrevne.

Afvigelser fra normalen betegnedes som øget eller udrettet, hvad angår rygsøjlen krumninger. Ved for-

overbøjning - ventralfleksion - betegnedes en jævn bue af rygsøjlen (columna vertebralis) fra bækken til hoved som værende normal. Udtrykkene afladnet rygafsnit eller udstående ryghvirvler (processus spinosi) betegnedes afvigelser fra det normale. Størrelsesudslaget er ikke målt i grader og omfatter derfor store som små afvigelser.

Vi mener, at en korrekt siddestilling ikke er identisk med én og samme stilling bibeholdt over længere tid, men en stadig vekslen mellem forskellige variationer af rigtige siddestillinger, afpasset efter den aktuelle arbejdsopgave, skrivning, tegning, læsning osv.

Analysen, der blev foretaget én gang for hver enkelt elev, havde en varighed af 10-15 minutter per elev, og omfattede undersøgelse både i stående og siddende stilling, såvel i passiv som i aktiv tilstand.

Ved skemaudfyldningen blev følgende områder specielt nøje undersøgt (inspektion og palpation):

rygsøjlen/columna's afsnit i opret, stående stilling (statisk) og ved foroverbøjning-ventralfleksion (funktion),

rygsøjlen/columna's afsnit i siddende stilling

a) passiv - hvile/lyttestilling og i b) aktiv arbejdsstilling



desuden hvilke muskelgrupper der anvendtes ved skiftet fra a) til b) (en kombination af de nederste (lumbale) rygstrækkemuskler (mm. erector trunci) og hoftelbøjemusklér (mm. iliopsoas) eller blot de øverste (torakale rygstrækkemuskler).

I den profylaktiske undervisning bliver der instrueret i brug af nederste rygstrækkemuskel (mm. erector trunci) i samspil med hofteledsbøjemuskel (mm. iliopsoas) ved skiften fra passiv til aktiv siddestilling. Anvendes de øverste rygstrækkemuskel til denne skiften, fremkommer en for højt placeret lordose (konkavitet) i overgang lænd-brystkasseregion.

Videre blev eleverne forespurgt om hovedpinegener, og det blev undersøgt, om der var ømhed ved palpation af skulder- og nakkemuskulaturen.



Fig. 3.
Stående stilling. NAKKEN CERVICALCOLUMNA
I.U. = ikke underviste
U. = underviste
opret.
a) normal
b) øget lordose

Resultater

Undersøgelsens resultater er vist i Fig. 1-8 fremstillet som søjlediagrammer. Under hver søjle er angivet antallet af elever, der repræsenteres af søjlen, og over søjlen er angivet dette antal i procent af det samlede antal elever i gruppen af ikke underviste (52), henholdsvis underviste (62).

I Fig. 1, 2 og 3 ses resultaterne af undersøgelserne i stående stilling såvel opret som foroverbøjet (ventraflektet funktion). I Fig. 4, 5 og 6 ses resultaterne af undersøgelserne i siddende stilling både i passiv - hvile/lyttestilling - og i aktiv - arbejdsstilling.

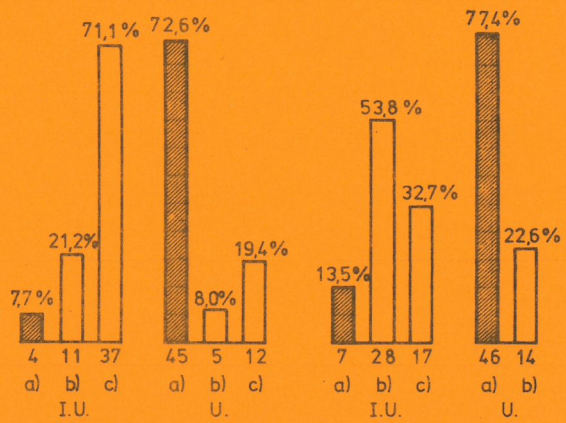


Fig. 4.
Siddende stilling. LÆNDEN LUMBALCOLUMNA.
I.U. = ikke underviste
U. = underviste

passiv - hvile/lyttestilling
aktiv - arbejdsstilling
a) normal
b) udrettet lordose
c) kyfose

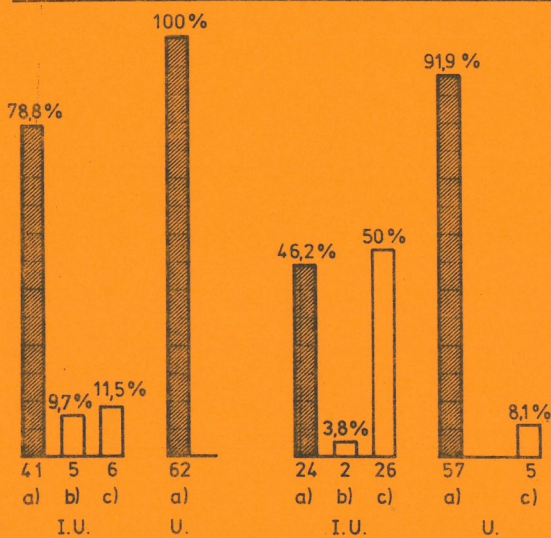


Fig. 5.
Siddende stilling. BRYSTKASSEN TORAKALCOLUMNA.
I.U. = ikke underviste
U. = underviste

passiv - hvile/lyttestilling
aktiv - arbejdsstilling
a) normal
b) øget kyfose
c) udrettet kyfose

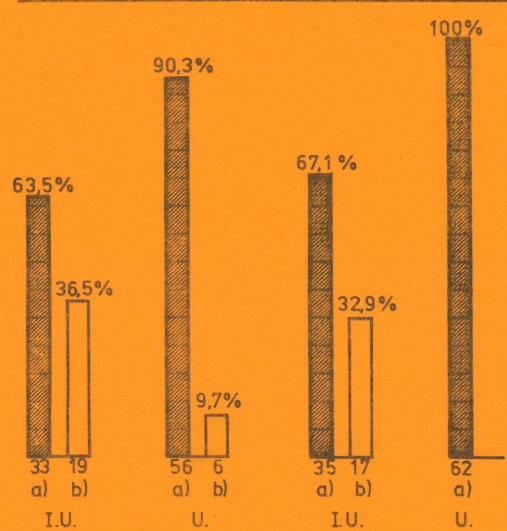


Fig. 6.
Siddende stilling. NAKKEN CERVICALCOLUMNA.
I.U. = ikke underviste
U. = underviste

passiv - hvile/lyttestilling
aktiv - arbejdsstilling
a) normal
b) øget lordose

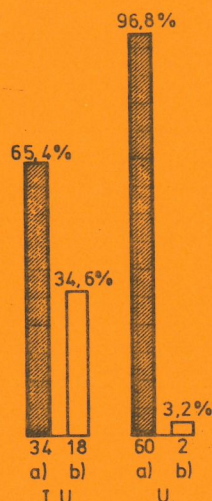


Fig. 7.
Siddende stilling. Retter fra AKTIV til PASSIV ved brug af I.U. = ikke underviste
U. = underviste

- a) hofteledsbøjemuskl. og rygstrækkemuskl. - nedre (mm. iliopsoas) (mm. erector trunci lumbalis)
b) rygstrækkemuskl. - øvre (mm. erector trunci thoracalis)

I Fig. 7 angives resultaterne af observationer af, hvilke muskelgrupper der anvendtes ved skift fra passiv - hvile/lyttestilling - til aktiv - arbejdsstilling.

Fig. 8 viser opgørelsen af elevernes angivelse af hyppighed af hovedpine og desuden angivelse af ømhed ved palpation af skulder- og nakkemuskulatur.

Det er sandsynligt, at bedre balanceforhold og mere korrekte fysiologiske krumninger (jf. »korrekte fysiologiske arbejdsstillinger og funktioner«) i rygsøjlen giver mindre tensionshovedpine, som det fremgår af resultaterne, og formentligt også afficerer andre typer af belastningssyndromer (8). Ved undersøgelsen fremkom endvidere, at der i de rygsnit, som blev holdt i en ufysiologisk stilling, føltes (palperedes) tydeligt stramme muskler, svarende til rygstrækkemusklene (mm. erector trunci). Dette til trods var der generelt bløde og elastiske forhold i skelet og led med forholdsvis let bevægelige rygsøjler, nok betinget af den unge alder og den fysiske aktivitet i fritiden.

De underviste elever var alle meget interesserede i at vide, om de fungerede »rigtigt«, og var optaget af den viden, som de havde tilegnet sig om deres bevægelsesmæssige funktioner.

DISKUSSION

Ved denne artikels anvendte undersøgelsesmetode fremkommer resultaterne som undersøgernes, ved hovedpine og ømme nakkemuskler elevernes subjektive bedømmelser.

Skemaet er udfyldt på grundlag af nogle på forhånd fastlagte normal-kriterier og en supplerende detaljeret beskrivelse.

Undersøgelsen af elever er foretaget af to personer, der ikke er identiske med den, der har undervist skolebørnene.

Undersøgelsen viser en klar tendens til færre afvigelser hos de underviste børn. Dette gælder både i stå-

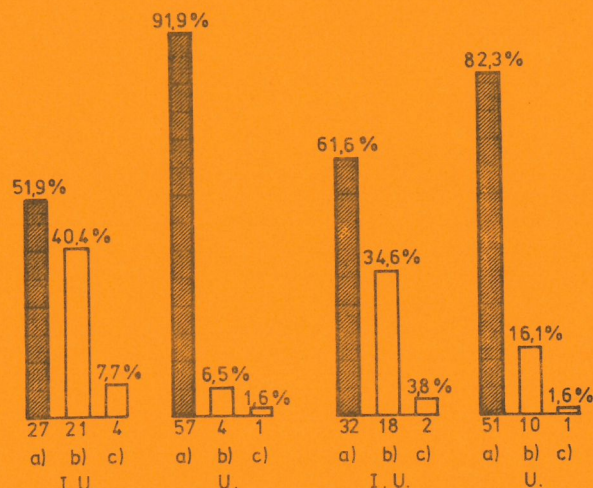


Fig. 8.
Angivelse af HOVEDPINE.
I.U. = ikke underviste
U. = underviste

- a) aldrig
b) af og til
c) ofte

ØMHED af SKULDER- og NAKKEMUSKULATUR.

ende og i siddende stillinger. Endvidere ses en væsentlig reduktion af hovedpinehyppigheden hos de elever, der har modtaget undervisningen, sammenlignet med de elever der ikke er blevet undervist.

Undervisningen synes at have haft størst effekt på kropsholdningen i siddende stilling (Fig. 4, 5 og 6) på elevernes måde at skifte fra passiv til aktiv siddestilling (Fig. 7) samt hyppigheden af hovedpine (Fig. 8).

Ved undervisning af eleverne er hovedvægten blevet lagt på siddestillinger, af hvilken grund det på forhånd kunne forventes, at resultaterne i stående stilling ikke ville udvise væsentlige forskelle mellem de to grupper af elever. Funktionsmæssigt kunne det derimod forventes, at de ikke-underviste elevers rygge ville vise intensiverede muskelspændinger i varierende rygsnit, særlig i lænden (lumbalcolumna) og i nakken (cervikalcolumna). Resultaterne viser en tydelig forskel også i stående stilling. Forskellen bliver betydelig i foroverbøjet stilling (funktion).

Forskellige faktorer påvirker børns kropsholdning. medfødte defekter drejer det sig i sjældne tilfælde om, men det sociale miljø er en væsentlig faktor, idet børnene påvirkes af de attituder over for kropsholdning, som de møder hos deres forældre, lærere og kammerater. Tillige påvirkes børn af skolemøbler, der sjældent tager hensyn til variation inden for normalbegrebet. Der er nok heller ingen tvivl om, at børnenes indstilling og interesse for at medvirke afhænger meget af instruktøren. Det er svært at motivere børn til stede at engagere sig med langsigtede mål: at passe på deres krop for resten af livet.

De i dette arbejde opnåede undersøgelsesresultater er i nøje overensstemmelse med resultaterne af en lignende undersøgelse foretaget med samme undersøgelsesmetodik i Norge. Den klare overensstemmelse i de to undersøgelses resultater understreger rimeligheden i en intensivering af denne undervisningsform og dette

Den rigtige holdning.

Trods de fysiske muligheder herfor diskuteres sjældent (aldrig?) mål og midler i det daglige arbejde blandt offentligt ansatte i sundhedsvæsenet. Den traditionelle sygdomsbehandlerholdning, med den specialiserede hospitalsenhed, som det absolutte maksimum, repræsenterer — uden mange gør sig det klart — en livsholdning. Den ressourcekrævende, edb-styrede, sterile, specialiserede hospitalsenhed repræsenterer sikkerhedsnettet under vort samfundssystem, det samfundssystem, hvor alles muligheder for alt ideelt set skal være åbne, det frie initiativ, den frie konkurrence osv.

Det er indbygget i dette system, at ressourcerne skal anvendes i bageste linje, når det frie initiativ, den frie konkurrence osv. har ført til nederlag, sygdom.

At det at bruge ressourcerne i bageste linje er led i en ond cirkel, er der kun få der overvejer seriøst, og næsten ingen besluttende myndigheder, der tager konsekvensen af (1).

Der foregår i dag arbejde ud fra en anden livsholdning end den oven for omtalte.

LISE-LOTTE DULLUM & ANNEMARIE GOLDSCHMIDT'S arbejde (2), der ud fra en overfladisk betragtning kunne beskrives som at forebygge hovedpine p.g.a. dårlig siddestilling ved holdningskorrigerende øvelser, vil af mange blive opfattet som svarende til anden sygdomsforebyggende indsats, som f.eks. forebyggelse af kopper ved vaccination, men der er klare kvalitative forskelle. Arbejde med børn for at give dem kropsbevidsthed inddrager reelt hele barnet — psyke og krop — i læreprocessen, og betydningen rækker tilsvarende langt ud over betydningen af selve det faktum at de instruerede børn havde mindre hovedpine osv. end kontrolgruppen.

Kropsbevidsthed giver mulighed for at mindske ulemperne ved ikke bare forkerte skolemøbler, men også ved uhensigtsmæssige møbler, som børnene møder resten af livet, og mulighed for selv at finde hensigtsmæssige arbejds- og hvilestillinger. Børnene vil tillige være opmærksomme på faresignaler fra muskelgrupper, led, sanseorganer osv. der belastes uhensigtsmæssigt, og børnene vil have mulighed for at ændre forholdene til gavn for alle berørte. Psyke og krop vil kunne forblive en naturlig enhed, noget man sjældent finder i vort samfund.

Faktorer, der ikke tæller efter den traditionelle naturvidenskabelige positivistiske metode, men er

væsentlige i andre f.eks. den hermeneutiske metode, som ANNEMARIE GOLDSCHMIDT'S personlige påvirkning — hun udstråler ægte menneskelige følelser, et varmt engagement — og selve den fysiske kontakt med børnene ses ikke at fremgå af diagrammerne og fremhæves ikke i teksten. Det er imidlertid væsentlige faktorer, erkendt af alle, der arbejder med børn.

Konklusionen må blive, at de millioner af kroner der er anvendt, anvendes og vil blive anvendt på skolemøbler — der er jo ikke grænser for opfindsomhed og mulige rettelser afhængig af de seneste videnskabelige landvindinger — er givet dårligt ud. Enkle standardmøbler og et udvidet samarbejde med ANNEMARIE GOLDSCHMIDT og LISE-LOTTE DULLUM m.fl. kan bryde den onde cirkel, omtalt ovenfor.

Kolding

JENS KRUSE PEDERSEN

Litteratur:

- 1) Grænser for vækst (The limits to growth). En rapport til Romklubbens projekt vedrørende menneskehedens truede situation. Gyldendal, København 1973.
- 2) Dullum, Lise-Lotte & Goldschmidt, Annemarie: Ugeskr. Læg. 1976, 138, 1929-1933).

Effekten af profylaktisk holdningsundervisning hos skolebørn.

Gennem de sidste 20-30 år har man bestræbt sig på at lære danske skolebørn bedre arbejdsstillinger. Af uforklarlige grunde har man anset den »retvinklede« siddestilling for at være den ideelle. Til undervisning i denne har man i reglen anvendt instrukser, der er så primitive, at intet normalt dansk barn vil tro, at det har noget med virkeligheden at gøre. Fig. 1 viser et passende udvalg.

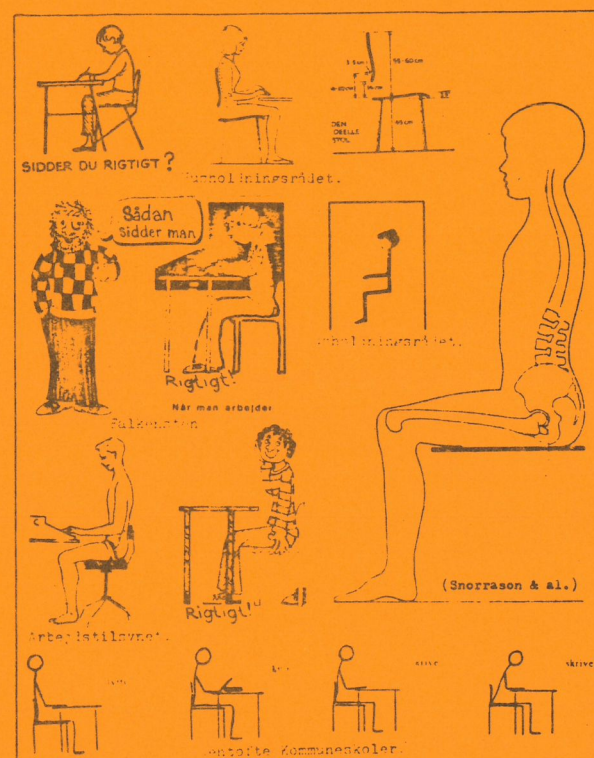


Fig. 1. Fup eller fakta.

forskningsarbejde. Det foreslås derfor, at denne form for tilegnelse af bevidst kropsfunktion i stigende grad bringes ind i menneskers dagligliv. Der findes i vort samfund i dag et betydeligt og stadig stigende behov for at lære om og erhverve sig bedre kropsholdning samt kropsfornemmelse. Undervisning af skoleelever bidrager på længere sigt rationelt til dækning af dette behov.

RESUMÉ

I alt 114 skoleelevers kropsholdning i 10-12 års alderen er undersøgt. Toogtres af eleverne har fra 1. klasse, dvs. i 4 år, fået 60 gange à ca. 15 minutters fællesundervisning i arbejdsstillinger, arbejdsbevægelser og »god kropsholdning« (holdningsundervisning) i klasse-lokalet som indslag i almindelige skoletimer. De resterende 52 af eleverne har ikke fået en sådan undervisning.

Effekten af undervisningen på elevernes kropsholdning og hyppigheden af hovedpine og ømhed i skulder- og nakkemuskulatur er søgt vurderet gennem denne undersøgelse, foretaget af stående og af siddende stilling.

Forsøgsresultaterne fremstår som forfatterens subjektive vurderinger af de gennemførte analyser af kropsholdning og kropsfunktion og af elevernes egne udsagn om hovedpine og ømhed i skulder- og nakkemuskulatur.

Hovedvægten af undervisningen i de første klassetrin er lagt på siddestillinger.

Undersøgelsen viser, at der blandt de underviste elever er en markant større andel, hvis stilling – siddende (Fig. 4-7) såvel som stående (Fig. 1 og 2) – må betegnes normal, end man finder hos de ikke-underviste elever.

Ømhed i skulder- og nakkemuskulatur og især hovedpine optræder med betydelig større hyppighed blandt de ikke-underviste elever (Fig. 8).

Vore undersøgelsesresultater er jävnført med og bekræfter resultaterne af lignende undersøgelser foretaget med samme undersøgelsesmetodik i Norge.

Rimeligheden i en intensivering af denne undervisningsform og dette forskningsarbejde understreges.

Det foreslås, at denne form for tilegnelse af bevidst kropsfunktion i stigende grad tages op i skoleundervisningen.

For hjælp til gennemførelsen af dette arbejde takkes læge ERIK CHRISTENSEN, Mensendieck-sygegymnast KAREN CHRISTINE FISCHER, læge PER SEJRSEN og teknisk tegner BIRGIT ROSENØ.

SUMMARY

LISE-LOTTE DULLUM & ANNEMARIE GOLDSCHMIDT:
The effect of prophylactic training in posture for primary school pupils.

Ugeskr. Læg. 1976,138,1929-1933.

The postures of 114 primary school pupils, aged 10-12 years, were investigated. Sixty-two of the pupils received, as a class, 60 sessions of about 15 minutes teaching (from 1st to 4th class) about correct working positions, body movements at work and good posture. This instruction was given as part of an ordinary

lesson. The 52 pupils in the control group did not receive any teaching of this type.

The effects of this teaching on the sitting and standing postures and the incidence of headache and painful conditions in the muscles of the shoulder and neck were assessed.

The results consist of the authors' subjective assessment of the analysis of the posture and somatic functions and the pupils' own opinions of the effect on painful conditions in the shoulder and neck musculature.

In the first class, emphasis was placed on the sitting posture.

The investigation reveals significant differences both in sitting and standing postures between the pupils who received this training and the control group.

Painful conditions in the shoulder and neck muscles and, in particular, headache, occurred considerably more frequently among the pupils who did not receive this form of training.

The results of this investigation were compared with and confirm the results of a similar investigation undertaken with the same research methodology in Norway.

It is emphasized that there appear to be good reasons for intensification of this type of teaching and research.

Send reprint requests to LISE-LOTTE DULLUM, Ved Hegnet 28, DK-2960 Rungsted Kyst.

Litteratur:

- 1) Batt, J.: Norsk Mensendieck-Forbund Medlemsblad 1972,8,48-52.
- 2) Brötmet, K. & Björnson-Lampe, T.: Norsk Mensendieck-Forbund Medlemsblad 1973,9,33-38.
- 3) Brötmet, K. & Owing, K.: Norsk Mensendieck-Forbunds Medlemsblad 1972,8,39-40.
- 4) Engbæk, Signe, Ugeskr. Læg. 1974,136,802-808.
- 5) Dullum, Lise-Lotte: Norsk Mensendieck-Forbund Medlemsblad 1975,11,36-44.
- 6) Fysioterapeuten (Oslo) 1971,38,137-176.
- 7) Johansen, O.: Helse og Arbete 1974,21,22-25.
- 8) Keller, J.: Helse og Arbete 1974,21,11-27.
- 9) Mandal, A. C.: Helse og Arbete 1974,21,6-10.
- 10) Seyffarth, H.: Norsk Mensendieck-Forbund Medlemsblad 1973,9,46-57.
- 11) Seyffarth, H.: Det gjelder ditt barn. Cappelen forlag, Oslo 1972.

Man har endog udskiftet alt inventaret i skolerne for at muliggøre en retvinklet siddestilling. Resultatet af disse anstrengelser har været en total fiasko. Arbejdsstillingerne i skolen er i dag ringere end nogensinde og så dårlige, at man kan undre sig over, at »kun« halvdelen af landets voksne befolkning har smerter i ryggen.

I Ugeskriftet (1976, 138, 1929-1933) har DULLUM & GOLDSCHMIDT forsøgt at genoplive illusionen om den »retvinklede siddestilling«. Efter 4 års energisk arbejde med skoleelever kan det vel ikke imponere nogen, at man kan få børn til at sidde og svaje i ryggen nogle få minutter. Det har blot intet med en realistisk arbejdsstilling at gøre, fordi øjet er 50-60 cm fra bogen. Det er en kortvarig gymnastisk øvelse. Som sådan er den sikkert udmærket, men hvis man forsøger at trække denne i langdrag, vil man ødelægge iliopsoas-muskulaturen. Jeg har talrige gange bl.a. i Ugeskrift for læger, Tidsskrift for fysioterapeuter, Ergoterapeuten osv. bedt om en motivering for at undervise børn i en så naturstridig stilling som den retvinklede. Heller ikke DULLUM & GOLDSCHMIDT synes at have antydning af motivering for denne stilling.

Der synes i dag at være bred enighed om, at vi i fremtiden i langt højere grad skal satse på forebyggende medicin.

Børns rygge må givetvis være meget højt prioriteret i dette arbejde. Forudsætningen må dog være, at det foregår på naturvidenskabelig basis.

Inden vi for alvor starter på dette forebyggende arbejde, må vi dog kunne forlange en forklaring på, hvorfor vi absolut skal sidde retvinklet.

Tårbæk

A. C. MANDAL

Svar:

Vi valgte som »normal siddestilling« en stilling med 90 graders vinkel i hofte-, knæ- og ankelled (nederst spalte 1, side 1930)

fordi vi mener, at det er den »grundstilling« ud fra hvilken børn kan finde de siddestillinger, som de kan bruge på de skolemøbler, der findes flest af i skolerne i dag,

fordi professor A. NACHEMSON & AL. har målt det intradiskale tryk i lænden og den elektriske aktivitet i mm. erector trunci i lænden til at være minimal, når rygsøjlen får lov til at bevare sine »naturlige krumninger« (jfr. side 1929), og

fordi kroppens muskler ifølge V. JANDAS muskelfunktionsdiagnostik vil have de optimale betingelser, når kroppen er i lodret balance.

(På side 5 i »Krop og bevægelse i klasseværelset« (1) gives en forklaring på, hvorledes den siddende »grundstilling« findes: »Gør ryggen lang, stræk godt op mod hovedet fra hofteled og lænd. Find og mærk balancen«. Denne fornemmelse af balance i kroppen kan efter vor mening anvendes også i andre situationer end dem, der opstår i klasseværelset.)

A. C. MANDAL skriver, at en siddestilling med 90 graders vinkel i hofteleddet kræver en så stor aktivitet af mm. iliopsoas, at denne muskel overbelastes. Musklen hører til den posturale muskulatur og er som sådan altid aktiv og samtidig en af kroppens stærkeste muskler, hvorfor vi ikke mener, at den vil blive overbelastet ved de valgte siddestillinger.

Ved læsning af spalte 2, 2. afsnit, s. 1930 ses det, at vi

understreger, at »en korrekt siddestilling ikke er identisk med én og samme stilling bibeholdt over længere tid«, og senere »... ved skiften fra lyttestilling til anden arbejdsstilling instrueres i brug af mm. erector trunci i samarbejde med mm. iliopsoas«.

Vort valg af den siddestilling, der er beskrevet i undersøgelsen, er ikke foretaget ud fra en fastholden af én bestemt »retvinklet« siddestilling, men ud fra nødvendigheden af at have bestemte kriterier at gå ud fra i vor undersøgelse.

Ved siddestilling på vippesæde får hofteleddet en mere åben vinkel end 90 grader, hvorved rygsøjlen vil have lettere ved at bevare sine »naturlige krumninger«. Men hvad med det øgede venøse tryk, der efter vor mening må komme som følge af den øgede belastning, underekstremiteterne udsættes for? Er det nogensinde målt? Har man med emg målt aktiviteten i mm. erector trunci i lænden og i mm. trapezius superior ved skrivestilling, når der sidde på vippesæde, og har man her målt det intradiskale tryk i lumbalcolumna? Har man målt forskellen i elektrisk aktivitet i mm. iliopsoas på vandret stolesæde og på vippesæde? Hvis den af A. C. MANDAL nævnte overbelastning af mm. iliopsoas finder sted ved »retvinklet« siddestilling, ville det så ikke også forårsage både øget intradiskalt tryk i lumbalcolumna og øget elektrisk aktivitet i mm. erector trunci?

M.h.t. synsafstand er det givet, at en skråtstillet bordplade er at foretrække. Men, så længe 99 % af alle skoleborde i Danmark har vandret bordplade, ser vi det som vor opgave, at børnene lærer at bruge deres krop så hensigtsmæssigt som muligt ved disse eksisterende møbler. Vi tror, at mennesker, når de får en større kropsbevidsthed, bedre vil kunne have »overskud« nok til at være med til at ændre på det omgivende miljø.

For yderligere at belyse den profylaktiske undervisning, således som den bliver praktiseret på skolerne i Gentofte kommune, citeres fra »Krop og bevægelse i klasseværelset«: »De (børnene) skal vænne sig til at lægge mærke til, hvordan de sidder, registrere når de sidder forkert, for så ofte som muligt at vende tilbage til en af de rigtige siddestillinger, nemlig den, der passer bedst i den aktuelle situation, ...«. Og senere kan læses: »I øvrigt vil det være godt for børnene, om klasselokalet kunne indrettes således, at der var et hjørne med skumgummimadrasser, puder m.m. Denne kryg kunne med fordel bruges til højt læsning, hygge med egne bøger o. lign.«

Sluttelig er undervisningen i arbejdsstillinger, i bevægelse i klasseværelset, således som den finder sted i Gentofte kommuneskoler kun midler, der sigter mod et overordnet mål: en holdning, der inddrager krop og sind i en bevidsthed om og viden om sig selv og ens ressourcer, samt om ens reaktioner på udefra kommende påvirkninger af fysisk, psykisk og social art. Dette forhold har J. KRUSE PEDERSEN set og i sine kommentarer givet udtryk for således: »Børnene vil tillige være opmærksomme på faresignaler fra muskelgrupper, led, sanseorganer osv., der belastes uhensigtsmæssigt, og børnene vil have mulighed for at ændre forholdene til gavn for alle berørte. Psyke og krop vil forblive en naturlig enhed, noget man sjældent finder i vort samfund«.

ANNEMARIE GOLDSCHMIDT
LISE-LOTTE DULLUM

DÅRLIG RYG?

Nej tak!

Hjælp Deres barn til gode siddevaner hjemme!

- - vi hjælper på skolen.

Hvorfor er det nødvendigt?

Fordi børnene skal vokse op i et »siddesamfund«, og fordi dårlige sidde- og arbejdsstillinger ofte giver smerter i lænden, spændinger i skuldre og nakke, samt hovedpine.

Hvorfor er det nødvendigt allerede nu?

Fordi det er bedre at forebygge end at helbrede. Børn har en medfødt evne til at holde deres krop i god balance under leg såvel som under arbejde. Denne evne må vi søge at bevare.

Hvad skal De gøre?

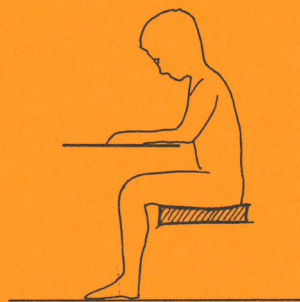
De skal sørge for, at Deres barn får et godt arbejdssted derhjemme. Bord og stol skal tilpasses barnet i højde.

Er det nødvendigt med nye møbler?

Kun sjældent. Oftest er det blot et spørgsmål om at anvende de eksisterende møbler på den rigtige måde.



For *lav* stol, for *højt* bord?



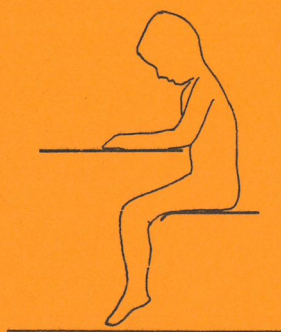
Læg god, fast *pude* på stolen!



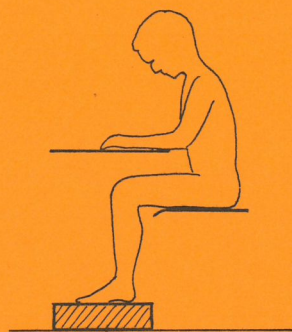
For *lavt* bord?



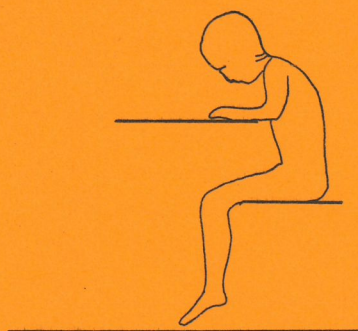
Sæt *klodser* under bordbenene!



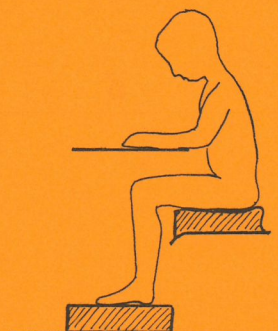
For *høj* stol?



Sæt god, stor *skammel* under fødderne!



For høj stol, for højt bord?



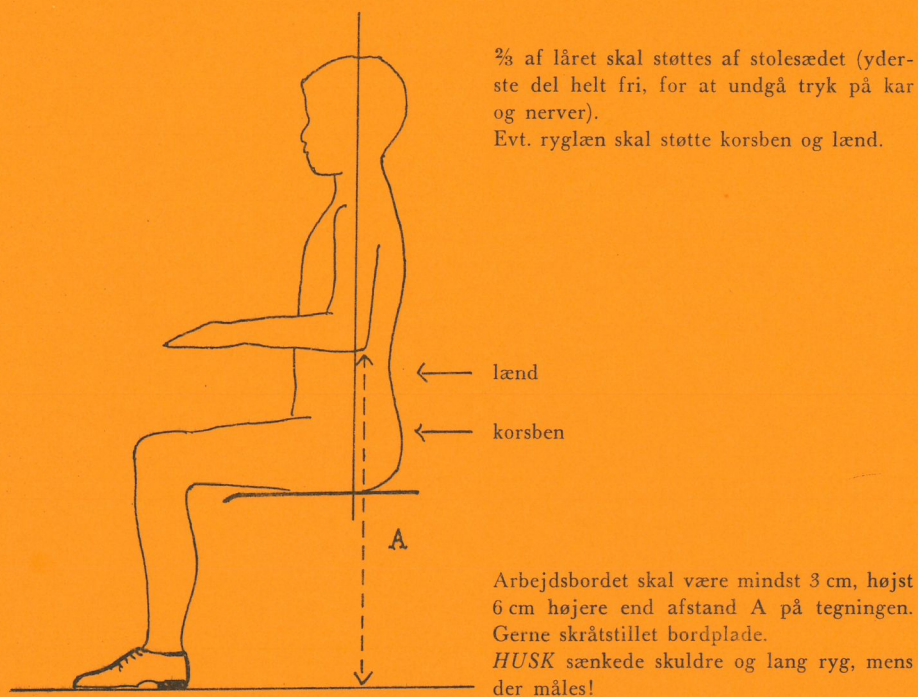
Pude på stolen, skammel under fødderne!

Hvis De desuden daglig husker Deres barn på at sidde med »lang ryg« og sænkede skuldre samt sørger for:

1. stofbetræk på stolesædet (hindrer fremadgliden).
2. god belysning.
3. gode skriveredskaber (blyanter m. m. skal være mindst lige så lange som barnets pegefinger. 6-kantede eller rillede).
4. at skoletasken enten bæres på ryggen (brede remme) eller skiftevis i højre og venstre hånd.
5. at Deres barn hver dag får mulighed for at bruge sin krop, således at bl. a. ryggen får den nødvendige smidighed og styrke.

– og sidst, men ikke mindst, sørger for en god, tryk atmosfære

SÅ ER DE I GANG MED AT HJÆLPE!



Sæt dig godt tilbage på stolen, gør ryggen lang, *find* og *mærk* balancen, og vend så ofte som muligt tilbage til denne stilling.

Sæt dig med lårene vandrette.

Sæt dig med underbenene lodrette og hele fodsålen i gulvet (men flyt fødderne af og til!).

Sæt dig med een håndsbredde mellem maven og bordets forkant (giver mulighed for at skifte stilling under arbejdet).

Hvil underarmene på bordet (let udadførte albuer, sænkede skuldre).

Udgivet af Komitéen for Sundhedsoplysning.

Tekst: Annemarie Goldschmidt.

Illustrationerne er gengivet på grundlag af Nyt skolebyggeri 10: Dimensionering af skolemøbler (SBI 1958).

Kære

Når det har været vinter, bliver det forår og sommer, og så skal du begynde at gå i skole.

Du ønsker dig måske allerede en skoletaske, et pennalhus og en ny madkasse?

Vi vil gerne fortælle dig og din mor og far lidt om skoletasker, inden I går ud for at købe en. Du ved måske allerede noget om, at både voksne og børn kan få ondt i ryggen, når de bærer tunge ting. Ved du også, at det er vigtigt, at du kan bære din nye skoletaske på en rigtig måde? Ved du, at du nemt får en "skæv" ryg, når du bærer en tung ting i den ene hånd? De fleste skoletasker kan kun bæres i én hånd, og mange tasker er tunge, allerede inden der kommer bøger og madkasse i dem. Prøv at se på de mennesker, du møder. Se på dem, der bærer en taske eller en kuffert eller en bæreposse i den ene hånd, og så se på dem, der går med en taske eller en rygsæk på ryggen. Snak med din mor og far om, hvad I kan se hos disse mennesker.



Sådan synes vi, de ser ud!

Hvad synes du?

Vi kan fortælle dig, at det er bedre for dig og din ryg, at du bærer dine skolebøger og din madkasse på ryggen i en rygsæk eller "rygtaske". Så kan du nemlig holde din ryg rank og "lang", og du kan bedre bevæge dig. Især kan du bedre bevæge dine arme, når du ikke skal bære din taske i hånden.

Vi vil gerne have, at du skal forstå, at det er bedst for dig, at du passer på din ryg, og at du sørger for, at hele din krop har det godt. Derfor foreslår vi dig, at du ønsker dig en rygsæk eller en taske til at bære på ryggen. Man kan få flere forskellige rygsække, bl.a. én, der kun vejer 200 gram (det er mindre end en lille pakke smør!!), og man kan få nogle, der er større, og nogle med et let stativ (mejs), men de er nok bedre, når du har gået i skole i nogle år.

Hvis I køber en almindelig skoletaske, så må I finde én, hvor remmene er brede, for ellers generer de dine skuldre. Remmene skal også sidde tæt sammen (se tegningen), for ellers glider de nemt ud over dine skuldre, når du går. (Har du allerede en taske, hvis remme sidder forkert, så kan du hos en læderhandel eller måske hos en skomager få sat nye, brede remme på).



"rygtaske"



rygsæk

Den slags rygsække eller "rygtasker" hjælper dig med at passe på din ryg.

Du er så stor nu, at vi tror, at du godt kan forstå, at det er vigtigt, at du passer godt på dig selv, og derfor skriver vi dette brev til dig, og håber, at din mor eller far vil læse det højt for dig, så I kan snakke om de ting, vi fortæller dig i brevet.

Mange venlige hilsener

.....

TIL FRI KOPIERING!