

Artikel 2

Elevernes fysik som mål for uddannelse.

Oprindeligt havde uddannelse fokus på tilegnelse af viden og formidling af specifikke faglige færdigheder i forhold til de forskellige fagområder uddannelserne rettede sig imod. Sidst i det 20. århundrede blev uddannelsernes fokus udvidet - uddannelse skulle nu også bidrage til at udvikle elevernes sociale og socialpsykologiske kompetencer. Uddannelserne skulle nu også styrke evnen til at tage ansvar, handle og beslutte selvstændigt og evnen til at samarbejde og indgå i fællesskaber og især at de bliver i stand til at indgå i den teamorganisering, der præger arbejdspladserne i det moderne samfund.

På den måde ændrer uddannelserne fokusområder over tid og inddrager nye elementer i uddannelserne. Det sker fordi uddannelse altid sigter på, at bygge videre på de færdigheder og kompetencer elever formodes at have fået via deres hidtidige liv. I kraft af deres opdragelse, i kraft af den skolegang de har haft. Og det ændrer sig jo fra generation til generation, hvad det er eleverne får med i bagagen og dermed også hvad det så er, uddannelse skal give dem, i forhold til de opgaver de som færdig uddannet forventes at skulle løfte.

I de første tiår af dette århundrede har vi oplevet et stigende fokus på de unges fysiske form samt hvilken betydning elevernes fysiske form har for både læring og arbejdsliv og livskvalitet i øvrigt. Dette fokus er en naturlig konsekvens af det faktum, at danske unge i gennemsnit aldrig har været i så dårlig fysisk stand som i dag.

Børn og unge lever generelt i dag et meget mere stillesiddende liv end for bare 40-50 år siden. De transporteres rundt i biler/bus/tog mv. og de tilbringer en stor del af deres vågne timer med at se TV, surfe på nettet og sociale medier på pc/smartphones. Den fysiske inaktivitet og deraf følgende dårlige kondition påvirker deres indlæring, deres ageren på en arbejdsplads og især deres mulighed for at kunne holde til i et langt arbejdsliv.

Rigtigt mange elever har derfor en stor udfordring på det fysiske område herunder også den elevgruppe, som vi ofte betegner som stærke unge grundet deres generelle færdighedsniveau. Vi bør derfor som uddannelsesinstitutioner alle have denne fysiske problematik i bagehovedet, når vi modtager elever.

Vi kan ikke i denne artikel komme omkring alle aspekter af den gode fysik, men blot skitsere 3 af de væsentligste elementer i forbindelse med vores fysiske formåen: balance, kondition og bevægelseshastighed.

Balance.

En gennemgang af diverse undersøgelsesresultater viser at 1 ud af 4 unge (op til 25%) har en mangelfuld eller særdeles mangelfuld balanceudvikling. Undersøgelser viser også, at mange unge ikke ved, hvor deres balancepunkt er. De kan ikke mærke, om de står lige, når de står oprejst. En del finder deres normale udgangsstilling i 5 grader fremover eller bagud bøjet. Det betyder, at de allerede har et markant overtryk på rygsøjlen, inden de overhovedet begynder at løfte noget, uanset om det er byggemateriale, kasser på

kontoret eller forflytning af en borger. Over halvdelen af nutidens unge har været i kontakt med behandlingssystemet, fordi de allerede har mere eller mindre konstante rygsmerter.

I dagligdagen betyder dårlig balance eksempelvis:

- Hvis vi møder en mindre uventet forhindring f. eks et trin, en vandslange, en lille fordybning, kommer vi kortvarigt ud af balance, men kan almindeligvis korrigere, genvinde balancen og undgå at falde og fortsætte vores gang. En person med mangelfuld udviklet balance mangler kapaciteten til at korrigere og genvinde balance og vil derfor falde. Det afgørende i situationen er ikke nødvendigvis at personen falder, det kan de fleste unge klare. Det afgørende bliver:
 - Bar han/hun på noget og hvad?
 - Hvordan faldt han/hun og ramte han/hun noget med skulderen eller hovedet i faldet (værktøjskassen, murbaljen, reoler, bordkanter osv.)?

Andre scenarier vi bør overveje, kunne være:

- Overvej hvilken risiko en mangelfuld udvikling af balance på eksempelvis 30 % kan udgøre, når en elev bevæger sig rundt på stilladser eller på taghældninger.
- Overvej hvilken faldrisiko en elev med mangelfuld balance udgør for sig selv og en ældre gangbesværet borger, han/hun vil ikke i samme grad vil kunne yde stabil gangstøtte til en ældre med reduceret balance.
- Overvej hvilken risiko en køkkenelev med reduceret balance, der træder på noget skævt, mens pågældende er i færd med at flytte gryden med varm suppe, udgør for sin egen og kollegers sikkerhed.

En fuldt udviklet og god balance er helt afgørende for vores evne til at håndtere os selv i forhold til vores fysiske omgivelser og de udfordringer disse hele tiden repræsenterer i forbindelse med vores daglige færden.

Kondition.

Kondition er lig med udholdenhed. Aldrig har den gennemsnitlige kondition hos unge været så lav som nu, hvilket betyder, at en meget stor gruppe unge har en ekstrem dårlig træningstilstand. Lavt konditionstal betyder, at man hurtigere bliver træt, og at man økonomisere ved at arbejde langsommere. Når man er træt, begår man flere fejl, man bliver mere sjusket. Det gælder uanset, om man skal lave præcisionsarbejde på en produktionsvirksomhed eller tæller piller til patienter på et sygehus. Jo, mere træt man er, jo dårligere bliver ens evne til problemløsning. Man løser også konflikter betydelig dårligere når man er træt, man skaber flere konflikter eller optrapper let konflikter, jo mere træt man er. En viden, der blandt andet er grunden til, at der stilles store fysiske krav til politimænd.

Bevægelseshastighed.

Rigtig mange unge bevæger sig langsommere i dag, end unge generelt gjorde tidligere. Det er så udpræget, at man måske kan tale om, at mange lider af bevægelsesresistens. De går langsomt, de bevæger sig langsomt, de kan ikke skynde sig. Alting tager længere tid, og de når simpelthen mindre på samme tid end de fleste andre. Når forventningen er, at de skal nå det samme, som tidligere ansatte i samme stilling nåede, er kimen lagt til at endnu en stressudløsende faktor.

Overvej følgende tankeeksperiment - vi ser vi bort fra aftaler om pauser og lignende:

Hvis en arbejdsdag baserer sig på, at man som en del af sin daglige opgaveløsning skal bevæge sig 4,8 km pr dag, vil en person der har en gennemsnitlig ganghastighed, have 6 time 30 minutter til at udføre de reelle arbejdsopgaver den dag. En kollega, som har udviklet en reduceret ganghastighed svarende til eksempelvis 2/3, vil kun have 6 timer og 10 minutter til at udføre de samme arbejdsopgaver.

En kollega med en halveret ganghastighed vil kun have 6 timer til de at udføre de samme opgaver i. Rigtigt mange jobs har indlagt megen gang i form af lange afstande, der skal tilbagelægges i løbet af arbejdsdagen. Det gælder byggepladser, virksomhedshaller og plejegange. En rapport fra 1996 registrerede f. eks., at sygehuslægerne i det gamle Aarhus Amt gik i 30 % af deres arbejdstid, svarende til 2 timer og 22 minutters gang. En læge, der gik med en normal gennemsnitlig ganghastighed tilbagelagde på en arbejdsdag ca. 10 km 600 meter. De tilbagelagde disse afstande på vej til næste patient, næste conference, næste møde.

En person med reduktion til 2/3 ganghastighed, ville skulle bruge ca. 48 minutter mere på at tilbagelægge den samme distance med det resultat, at han/hun enten ville nå mindre ved ikke at gå så langt. Eller alternativt være nødt til at indhente de manglende 48 minutter ved at gøre de enkelte aktiviteter kortere. Det vil sige hurtigere patientkontakt og patientundersøgelse, færdiggøre konferencerne hurtigere, træffe hurtigere beslutninger osv.

Det at bevæge sig langsomt har mange konsekvenser for kvaliteten i det job, man udfører, men det er også en blandt mange årsager til, at flere og flere unge udvikler stress i løbet af de første år på arbejdsmarkedet. De når simpelthen mindre i løbet af en arbejdsdag, og så er kimen lagt til, at en fysisk årsag/forklaring kan begynde at udvikle en psykologisk overbygning.

Manual

Før du skrider til at sætte fysikken på dagsorden med en elev, skal du være særdeles opmærksom på, at det er et meget følsomt emne. Ikke desto mindre må du som vejleder kunne indlede og håndtere sådanne samtaler på en konstruktiv og etisk korrekt måde. Konsekvenserne ved blot at lade emnet ligge er en markant øget risiko for arbejdsulykker, tidligere fysisk og psykisk nedslidning.

Begynd med at gøre dig nogle tanker om, hvordan du vil gribe samtalen an. Du kan diskutere problemstillingen med kollegaer, eventuelt ud fra denne artikels indhold. I kan f. eks diskutere ud fra følgende spørgsmål.

- Er indholdet af denne artikel overhovedet relevant for os og vores arbejdsplads?
- Mangler vi en mere viden og dybere forståelse af artiklens budskab?
- Hvordan griber vi/jeg det an, hvis det er relevant og vi står overfor situationen.

Overvej konkrete muligheder:

Mange virksomheder har etableret forskellige former for fitness tilbud. Virksomheden har enten egne faciliteter eller særaftaler med fitness tilbud for medarbejdere. Er det tilfældet, må du selvfølgelig målrettet arbejde på at motivere eleven til at deltage og bruge disse muligheder.

Hvis I ikke allerede har sådanne tilbud og ordninger på arbejdspladsen, kan du som praktikvejleder være initiativtager til, at virksomheden forholder sig til spørgsmålet om, hvordan den kan gøre det attraktivt for virksomhedens medarbejdere og dermed også for praktik-eleverne at deltage i fysisk udviklende aktiviteter.

Find mere uddybende materiale på nettet eller på biblioteket omkring de fysiske kompetencers betydning og konsekvenser både i forhold til personligt liv, arbejdsliv og i forhold til kvaliteten af det arbejde, man udfører og brug materialet som udgangspunkt for samtaler med eleven.

Få en konsulent med viden indenfor området til at komme og præsentere emnet for både ledelse og centrale medarbejdere og i sidste ende alle medarbejdere. Det er et emne af stor betydning for alle i en virksomhed. Medarbejdernes fysiske tilstand påvirker sygefravær, produktivitet og kvalitet i virksomheden og frem for alt har det betydning for os alle som samfund, hvis for mange medarbejdere præsterer mindre og mindre på grund af manglende fysik og sundhed.