

Hrvatski liječnički zbor

Hrvatsko društvo za školsku i sveučilišnu medicinu

Zagreb, listopad 2009.

Preporuke za provođenje postupka oslobađanja praktičnog dijela nastave tjelesne i zdravstvene kulture

Cilj i zadaća predmeta tjelesne i zdravstvene kultura u školama je poboljšanje funkcionalne sposobnosti krvno-žilnog, dišnog i mišićno-koštanog sustava. Poboljšanje motoričkih sposobnosti i stvaranje navike svakodnevnog tjelesnog vježbanja s ciljem očuvanja i unapređenja vlastitog zdravlja. Nastavni plan i program tjelesne i zdravstvene kulture (osnovna škola) osmišljen je po razvojnim razdobljima. Svako razvojno razdoblje sadrži obrazovne (teorijska i motorička znanja), antropološke i odgojne zadaće. Sastavni dio plana i programa je i dodatak za učenike s posebnim potrebama. Nastavni plan i program tjelesne i zdravstvene kulture za srednju školu sadrži i Okvirni program tjelesne i zdravstvene kulture za učenice i učenike koji iz zdravstvenih razloga moraju ostvariti posebni program. Tako koncipiran Nastavni plan i program omogućava svakom učeniku/ci ,bez obzira na teškoću ili bolest, sudjelovanje u nastavi TZK.(1) U školama se nalazi 10-15 % djece koja boluju od neke kronične bolesti ili imaju teškoće u razvoju i trebaju prilagodbu nastave tjelesne i zdravstvene kulture.

Članak 80. Zakona o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi omogućuje učenicima oslobađanje(privremeno ili trajno) od sudjelovanja u određenoj aktivnosti koja bi štetila njihovom zdravlju.(2)

Plan i program mjera zdravstvene zaštite iz obaveznog zdravstvenog osiguranja koji uređuje preventivno odgojne i specifične mjere zdravstvene zaštite školske djece i studenata u točki 1.8.4. Zdravstvena i tjelesna kultura uređuje pitanja utvrđivanja zdravstvenog stanja i sposobnosti za prilagođeni program TZK, primjereni oblik tjelesne aktivnosti, pregled prije započinjanja bavljenja sportskom aktivnošću te pregled prije natjecanja u školskim sportskim klubovima. Izvršitelj navedenih aktivnosti je nadležni tim školske medicine.(3)

Cilj ocjene sposobnosti sudjelovanja na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture je procijeniti koje aktivnosti (iz nastavnog plana i programa) mogu pogoršati bolest, dovesti do egzacerbacije ili prouzročiti ozljedu te preporučiti one aktivnosti koje doprinose unapređenju i očuvanju zdravlja . Svakom učeniku / ci treba omogućiti bavljenje tjelesnom aktivnošću u skladu sa zdravstvenim stanjem i stupnjem razvoja.(4)

Fizička aktivnost, kretanje i bavljenje sportom imaju značajni utjecaj na zdravlje, posebno mladih. (5)

Često puta (zbog neznanja ili straha roditelja, nastavnika, učenika) učenici se oslobađaju i onih aktivnosti koje održavaju i poboljšavaju njihovu funkcionalnu sposobnost.

Potvrdu o oslobađanju od nastave TZK nakon akutne bolesti koja ne zahtjeva izostanak duže od mjesec dana izdaje izabrani doktor.

Postupak:

1. Učenik /ca ili roditelj, na početku školske godine ili tijekom školske godine, podnose zamolbu školi za oslobađanje od pojedinih aktivnosti na nastavi TZK . U zamolbi navode koje su to poteškoće ili bolest zbog kojih se traži oslobađanje.
2. Škola dostavlja popis učenika nadležnom liječniku škole.
3. Ukoliko nadležni školski liječnik uoči da na popisu nema učenika za kojeg smatra da treba biti oslobođen dijela aktivnosti kontaktira roditelja te ga upoznaje s postupkom.
4. Na osnovu dokumentacije i pregleda učenika liječnik utvrđuje koje aktivnosti iz Nastavnog plana i programa su kontraindicirane za učenika. S profesorom TZK dogovara aktivnosti iz programa koje će učenik izvoditi u potpunosti, izvoditi u smanjenom opsegu ili intenzitetu ili ih neće uopće izvoditi.
5. Potvrdu (u prilogu) dostavlja Učiteljskom / Nastavničkom vijeću koje na osnovu tog dokumenta donosi rješenje sukladno članku 80. Zakona.
6. Studenti zamolbu podnose profesoru tjelesne i zdravstvene kulture. Temeljem pregleda i medicinske dokumentacije nadležni liječnik fakulteta s profesorom TZK i studentom dogovaraju način i vrstu tjelesnog vježbanja.

Rezultat zamolbe može biti:

A) Privremeno oslobađanje

- svih aktivnosti(rekonvalescencija nakon bolesti ili traume)
- samo dijela aktivnosti

B) Trajno tijekom čitave školske godine

- dijela aktivnosti
- potpuno svih aktivnosti*

C) Primjena Nastavnog plana i programa za djecu s posebnim potrebama, odnosno Okvirnog programa TZK za učenice i učenike koji iz zdravstvenih razloga moraju ostvariti poseban program

D) odbijanje zahtjeva kao neosnovanog

* učenik sudjeluje na nastavi TZK u pripremnom dijelu sata (vježbe oblikovanja), a iz predmeta ostaje neocijenjen. Uporište je u članku 80. Zakona

Literatura

1. Nastavni plan i program - Tjelesna i zdravstvene kultura za osnovne , srednje škole i fakultete
2. Zakon o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi NN 87 / 2008.
3. Program mjera za djelatnost preventivno-odgojnih mjera za zdravstvenu zaštitu školske djece i studenata (NN 126 / 2006)
4. Mogućnost uključivanja i opterećenja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi i sportu djece i omladine s kroničnim bolestima i oštećenjima” Dr.sc.Stjepan Plavec
Tečaj “Sportska medicina kod djece i adolescenata”, Varaždin, 1999.g.
5. Sport i zdravlje djece i mladih: Zbornik radova ,XVIII.simpozij socijalne pedijatrije. Šibenik 2006.

Prilozi :

1. Potvrda o oslobađanju
2. Lista bolesti za oslobađanje u slučaju težih akutnih bolesti, kroničnih bolesti i oštećenja

Predsjednica Hrvatskog društva za školsku i sveučilišnu medicinu

Franciska Lančić, dr.med.

**Potvrda o sposobnosti sudjelovanja učenika
na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture**

Ime i prezime _____

Škola _____ Razred _____

Datum _____ Školska godina _____

Grupa bolesti (MKB) _____

Na osnovu zahtjeva roditelja / učenika , učenik/ca se oslobađa praktičnog dijela nastave tjelesne i zdravstvene kulture

1) PRIVREMENO

a) svih aktivnosti u trajanju od _____

b) dijela aktivnosti u trajanju od _____

Nedopuštene aktivnosti _____

2) TRAJNO - tijekom čitave školske godine

a) svih aktivnosti

b) dijela aktivnosti

Nedopuštene aktivnosti _____

3. Zdravstveno stanje učenika zahtjeva primjenu :Nastavnog plana i programa za djecu s posebnim potrebama, odnosno Okvirnog programa TZK za učenice i učenike koji iz zdravstvenih razloga moraju ostvariti poseban program

4. Zahtjev se odbija

Profesor TZK

Nadležni školski liječnik

Lista bolesti za oslobađanje u slučaju težih akutnih bolesti, kroničnih bolesti i oštećenja

Grupa bolesti - MKB	Opće kontraindicirane aktivnosti i uvjeti rada	Najčešće bolesti	Napomena
Zarazne i parazitarne bolesti A 00-B 99		HIV inf	AIDS posebni program
		Kronični aktivni hepatitis	Posebni program
		Akutni virusni hepatitis	Potpuno do 12 mj
		Skarlatina	Potpuno 6-8 tj
		Mononukleoza	Potpuno do 6 mj
		Streptokokna angina	Potpuno 6-8 tj
		Gnojni meningitis	Potpuno do 12 mj
		Serozni meningitis	Potpuno 2 mj
		Virusni encefalitis	Potpuno 12 mj
		Tuberkuloza	Potpuno do 1 god
Novotvorine C00-C 97	Statička naprezanja Vježbe većeg intenziteta Aktivnosti koje sadrže eksplozivne pokrete		Uznapredovali oblici bolesti – posebni program
Bolesti krvi i krvotvornih organa	Statička opterećenja	Anemije	

D50-D89	Vježbe većeg intenziteta	Poremećaj koagulacije	Vježbe na spravama Kontaktne sportovi
Endokrine bolesti, bolesti prehrane i bolesti metabolizma	Statička naprezanja, vježbe većeg intenziteta	Dijabetes	
E00-E90		Debljina	Preskoci, skokovi, Vježbe na spravama
Duševni poremećaji i poremećaji ponašanja	Aktivnosti koje potiču izrazito uzbuđenje, napetost i agresivnost	ADHD	Pojačani nadzor
F00-F99		Mentalna retardacija	Vježbe na spravama na visini
		Poremećaj hranjenja	Vježbe jačeg intenziteta
Bolesti živčanog sustava	Vježbe većeg intenziteta (hiperventilacija)	EPI	Nekontrolirana – posebni program
G00-G99	Vježbe koje se izvode na visini, na spravama		
	Vježbe koje sadrže nagle promjene položaja tijela		
	Plivanje	Cerebralna paraliza	Teži oblici – posebni program
		Mišićna distrofija	Teži oblik – posebni program

Bolesti oka i očnih adneksa H00-H59	Statistička opterećenja	Refrakcije (miopi iznad -5, hipermetropi +6, ambliopi iznad 3 Dy)	Preskoci preko sprava
	Borilačke aktivnosti	Sljepoća i slabovisnost	Posebni program
		Monokulos	Posebni program
Bolesti uha i mastoidnog nastavka H 60-H 95	Ativnosti u vodi	Kronični otitis s perforacijom bubnjića	Kolutovi
	Vježbe koje traže nagle promjene položaja tijela	Teška naglušost i gluhoća	Posebni program
		Poremećaj ravnoteže	Vježbe na visini
Bolesti cirkulacijskog sustava I 00-I 99	Statička opterećenja	Kardiomiopatije	Posebni program
	Vježbe većeg intenziteta	Prirodne srčane greške	Teži oblici- posebni program
	Vježbe s teretom		
	Vježbe na spravama	Poremećaj ritma	
Borilačke vještine	Povišen krvni tlak		
Bolesti dišnog sustava J00-J99	Vježbanje u hladnom, zagušljivom i prašnjavom prostoru	Astma	U vrijeme akutizacije bolesti osloboditi TZK. Raditi vježbe disanja.
	Vježbe većeg intenziteta	Alergijski rinitis	
	Voditi računa o vrsti alergena		

Probavnog sustava K00-K93	Vježbe koje izazivaju vibracije tijela ili strah	Kronova bolest	
	Vježbe većeg intenziteta i trajanja	Ulcerozni kolitis	Akutna faza-osloboditi TZK potpuno
	Vježbe izdržljivosti i snage	Ulkus želuca i dvanasnika u egzacerbaciji	
		Splenektomija	Potpuno jednu godinu, zatim posebni program
Bolesti kože i potkožnog tkiva L00-L99	Vježbe u hladnom i prašnjavom prostoru	Neurodermitis	
	Vježbe u bazenima	Psorijaza	Psorijatični artritis-vježbe na spravama
Bolesti mišićno-koštanog sustava i vezivnog tkiva M00-M99	Skokovi, preskoci, trčanja, nagle promjene kretanja,	Skolioze iznad 20 st	Iznad 40 st, - posebni program
	Vježbe s vanjskim opterećenjem		
	Kolutovi naprijed i natrag	Osteohondroze	Operirane-posebni program
	Asimetrične vježbe	Posljedice trauma	Amputacije-posbni program
		Reumatoidni artritis	Ograničenja ovise o stupnju deformiteta

Bolesti genitourinarnog sustava N00-N99	Vježbe jačeg intenziteta	Refluksne nefropatije	
	Aktivnosti koje sadrže eksplozivne pokrete	Hidronefroza	
		Kronična renalna ins.	Posebni program
	Vježbe u hladnom prostoru	Dismenorea	U vrijeme menstruacije
		Nefrektomija	Posebni program
		Varikokela	Dizanje tereta
		Akutni pijelonefritis	Potpuno 2 mj
		Akutni glomerulonefritis	Potpuno do 6 mj
Trudnoća, porodaj i babinje O00-O99	Trčanja, preskoci, Vježbe na spravama Vježbe većeg intenziteta		Zadnja tri mjeseca potpuno, samo medicinska gimnastika