

ALYTAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Biudžetinė įstaiga, Daugų g. 5A, LT-62169 Alytus, tel./faks. (8 315) 51 653 el. p. biuras@alytausvb.lt
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 301768543

**ALYTAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS BENDROJO UGDYMO ĮSTAIGAS
LANKANČIŲ VAIKŲ PROFILAKTINIŲ SVEIKATOS PATIKRINIMŲ
DUOMENŲ ANALIZĖ 2017 M.**

Alytus, 2017

IVADAS

Kasmetiniai profilaktiniai mokinių sveikatos patikrinimai atliekami vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2000 m. gegužės 31 d. įsakymu Nr. 301 „Dėl profilaktinių sveikatos patikrinimų sveikatos priežiūros įstaigose“ (Žin., 47-1365). Duomenys apie mokinių sveikatos būklę gaunami iš statistinės apskaitos formos Nr. 0.27-1/a. „Vaiko sveikatos pažymėjimas“, patvirtintos Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 m. gruodžio 24 d. įsakymu Nr. V-951 (Žin., 2005, Nr. 3-38). Šioje apskaitos formoje privalo būti nurodyta vaiko sveikatos būklė: kraujospūdis, klausos, regos, kaulų ir raumenų, kvėpavimo ir nervų sistemos sutrikimai. Taip pat, pateikiama išvada apie mokinių fizinį pasirengimą – jis priskiriamas vienai iš trijų fizinio ugdymo grupių. Vykdamas naują Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2013 m. gegužės 16 d. įsakymą Nr. V-507 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 m. gruodžio 24 d. įsakymo Nr. V-951 "Dėl statistinės apskaitos formos Nr. 027-1/a "Vaiko sveikatos pažymėjimas" patvirtinimo" pakeitimo“, vaiko sveikatos pažymėjimą, taip pat turi užpildyti bei pasirašyti odontologas. Gydytojas į formą privalo įrašyti pieninių arba nuolatinių dantų būklę ir pateikti informaciją apie sąkandžio patologiją, jei tokia yra.

Vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. rugpjūčio 10 d. įsakymu Nr. V-773 patvirtinta Lietuvos higienos norma 21:2011 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai.“ (Žin., 2011, Nr. 103-4858), kiekvienais metais iki rugsėjo 15 d. mokiniai turi pateikti mokyklai informaciją apie profilaktinio sveikatos patikrinimo rezultatus. Šioje higienos normoje taip pat nurodoma, kad mokyklos vadovas ar jo įgaliotas asmuo turi užtikrinti, kad mokiniai iki 18 metų ugdymo procese dalyvautų pasitikrinę sveikatą ir pateikę vaiko sveikatos pažymėjimą, ne anksčiau kaip prieš metus. Naujoje mokykloje pradėję mokytis mokiniai vaiko sveikatos pažymėjimą turi pateikti iki einamųjų metų rugsėjo 15 dienos.

Privalomas mokinių sveikatos patikrinimas yra labai svarbus, nes padeda laiku nustatyti sveikatos sutrikimus ir ligas, taip pat padeda išvengti didesnių mokinių sveikatos sutrikimų ugdymo proceso metu. Duomenys apie vaikų vystymosi sutrikimus ir sergamumą yra teikiami Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biurui, kuris vykdo vieną iš savo funkcijų – visuomenės sveikatos stebėseną. Pagal visuomenės sveikatos priežiūros specialistų pateiktus duomenis yra atliekama vaikų sergamumo analizė, kuri padeda kryptingai planuoti ir įgyvendinti sveikatos priežiūrą mokykloje, organizuoti ir įgyvendinti priemones, susijusias su ligų ir traumų profilaktika.

1. PROFILAKTINIŲ MOKINIŲ SVEIKATOS PATIKRINIMŲ REZULTATAI

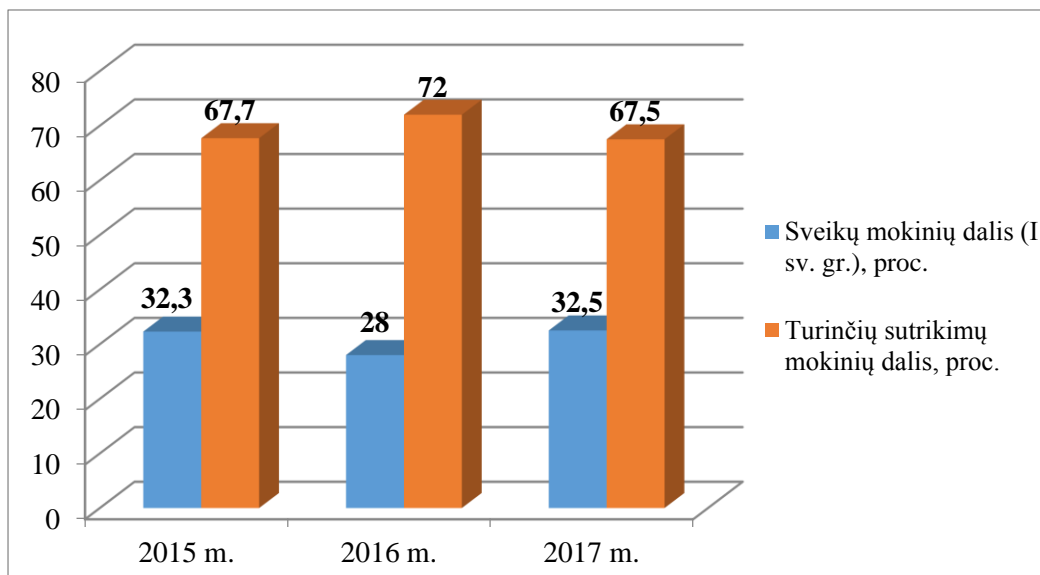
1.1. Profilaktiškai pasitikrinusių sveikatą ir visiškai sveikų mokinių sveikatos būklė

Pagal mokyklų visuomenės sveikatos priežiūros specialistų pateiktus duomenis, 2017/2018 mokslo metus Alytaus miesto savivaldybės ir kitų steigėjų mokyklose pradėjo 7554 mokiniai, t.y. 262 mokiniais mažiau negu praėjusiais mokslo metais. Profilaktinio sveikatos patikrinimo formą (Nr. 027-1/a. „Vaiko sveikatos pažymėjimas“) į savo ugdymo įstaigas 2017 metais pristatė 7074 mokiniai, tai sudarė 95 proc. visų mokinių (2016 m. – 95 proc.). Daugiausiai mokinių, nepasitikrinusių sveikatos, jau kelintus metus iš eilės registruojama Alytaus profesinio rengimo centre (1 lentelė). Analizuojant Alytaus miesto mokyklų mokinių profilaktinius sveikatos patikrinimus be Alytaus profesinio rengimo centro, sveikatą patitikrino 97 proc. mokinių (2016 m. – 98 proc.).

1 lentelė. Profilaktiškai sveikatą pasitikrinusių mokinių dalis Alytaus miesto ugdymo įstaigose 2014 – 2017 m. (proc.)

Mokyklos pavadinimas	2014 m.	2015 m.	2016 m.	2017 m.
Dzūkijos pagrindinė mokykla	98	99	98	96
„Vilties“ mokykla – darželis	100	100	100	95
Senamiesčio pradinė mokykla	100	100	100	100
Putinių gimnazija	100	100	100	100
Šaltinių pagrindinė mokykla	100	100	100	100
„Sakalėlio“ pradinė mokykla	100	100	100	100
„Volungės“ pagrindinė mokykla	100	100	100	100
Dainavos pagrindinė mokykla	99	94	91	97
Likiškėlių pagrindinė mokykla	100	100	98	94
Vidzgirio pagrindinė mokykla	100	100	96	99
Panemunės pagrindinė mokykla	100	100	91	100
„Drevinuko“ mokykla – darželis	100	100	100	98
Jotvingių gimnazija	100	100	100	100
A. Ramanausko Vanago gimnazija	100	100	100	100
Šv. Benedikto gimnazija	100	100	100	100
Piliakalnio pagrindinė mokykla	100	99	96	96
Suaugusiųjų ir jaunimo mokykla	59	77	80	74
Alytaus profesinio rengimo centras	68	70	59	68
Bendras Alytaus miesto mokyklų mokinių, pasitikrinusių sveikatą dalis, proc.	96	97	95	95

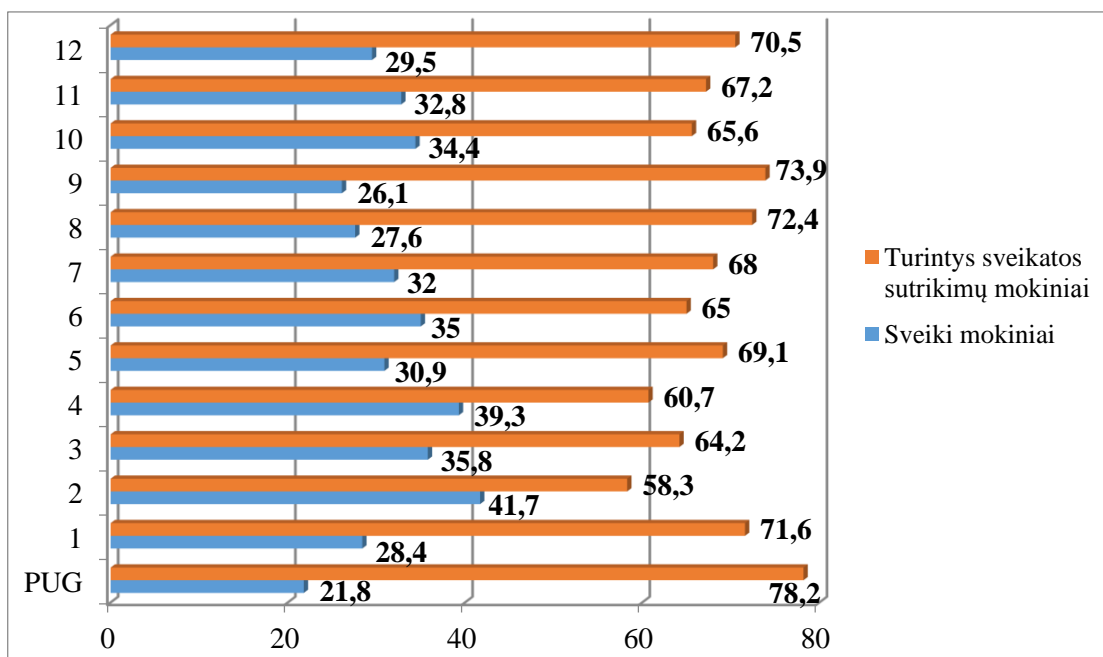
Profilaktinių sveikatos patikrinimų rezultatai rodo, kad per pastaruosius trejus metus (2015 – 2017 m.) mokinių, turinčių sveikatos sutrikimų, daugėjo. Sveiki, t.y. turintys I sveikatos grupę, mokiniai 2017 m. sudarė mažiau negu trečdalį (32,5 proc.) visų sveikatą patikrinusių mokinių (1 pav.).



1 pav. Alytaus miesto ugdymo įstaigose besimokančių sveikų ir turinčių sutrikimų mokinių pasiskirstymas 2015 – 2017 m. (proc. nuo sveikatą patikrinusių mokinių)

Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

2017 m. daugiausiai, t.y. 41,7 proc. sveikų mokinių buvo užregistruota 2 klasėje (2016 m. - 2 klasėje - 35,4 proc.), daugiausiai „sergančiųjų“ buvo nustatyta priešmokyklinio ugdymo grupėje – 78,2 proc. ir 9/I gimnazijos klasėse mokinių turėjo vienokią ar kitokią sveikatos sutrikimą (2 pav.).

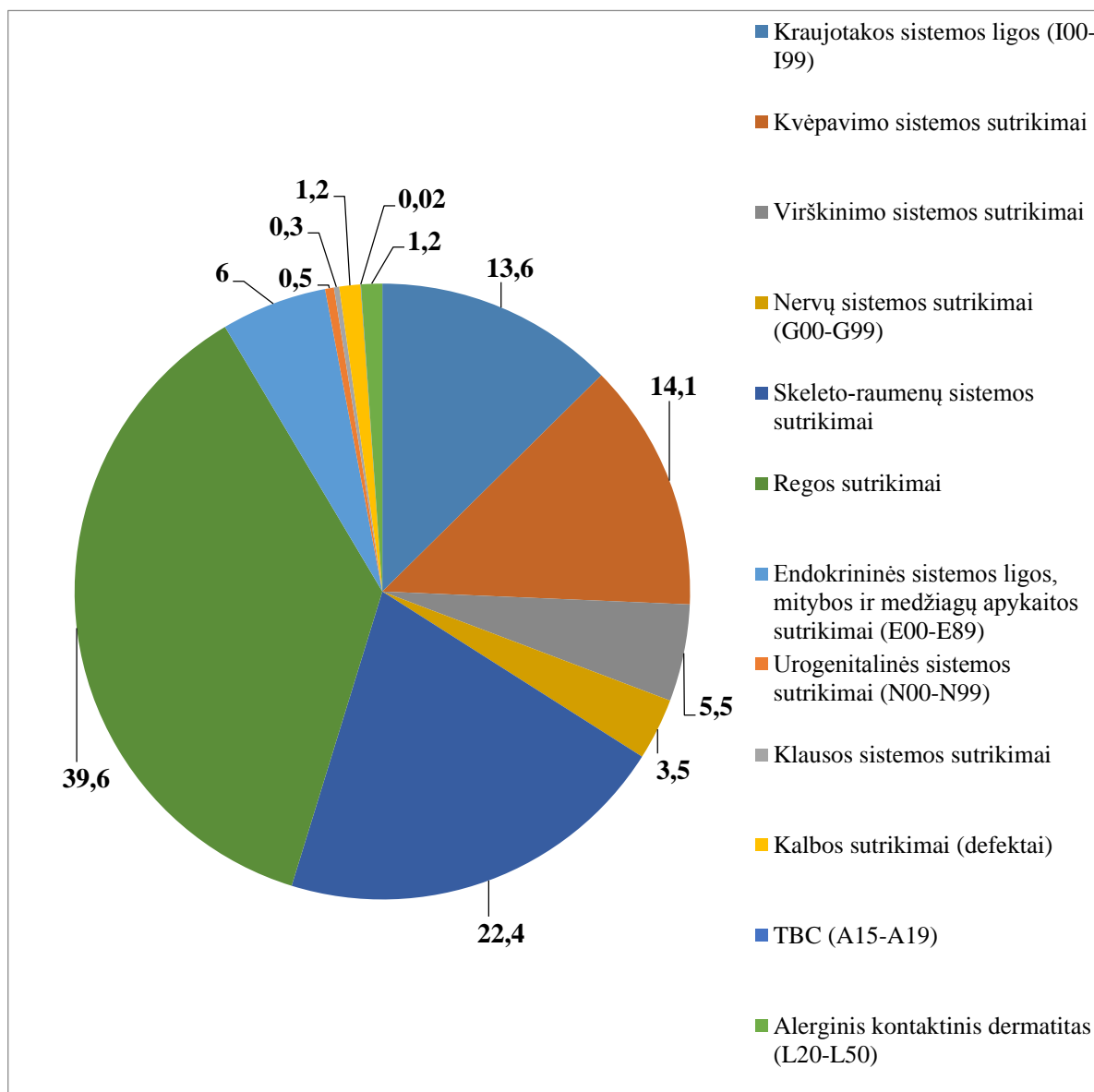


2 pav. 2017 m. sveikų ir turinčių sveikatos sutrikimų Alytaus miesto mokinių pasiskirstymas atskirose klasėse (proc. nuo patikrinusių sveikatą atskirose klasėse)

Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

1.2. Pagrindiniai mokinių susirgimai

Statistiniai duomenys rodo, kad svarbiausi mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos sutrikimai ne vienerius metus išlieka tie patys: regos, skeleto – raumenų ir kvėpavimo sistemos sutrikimai. Didžiausių mokinių sutrikimų dalį ligų struktūroje kaip ir kiekvienais metais, taip ir 2017 m., sudarė regos sutrikimai 39,6 proc. (2016 m. – 35,4 proc.), antroje vietoje – skeleto – raumenų sistemos ligos 22,4 proc. (2016 m. – 19,6 proc.), trečioje vietoje – kvėpavimo sistemos ligos 14,1 proc. (2016 m. – 12,4 proc.) (3 pav.).



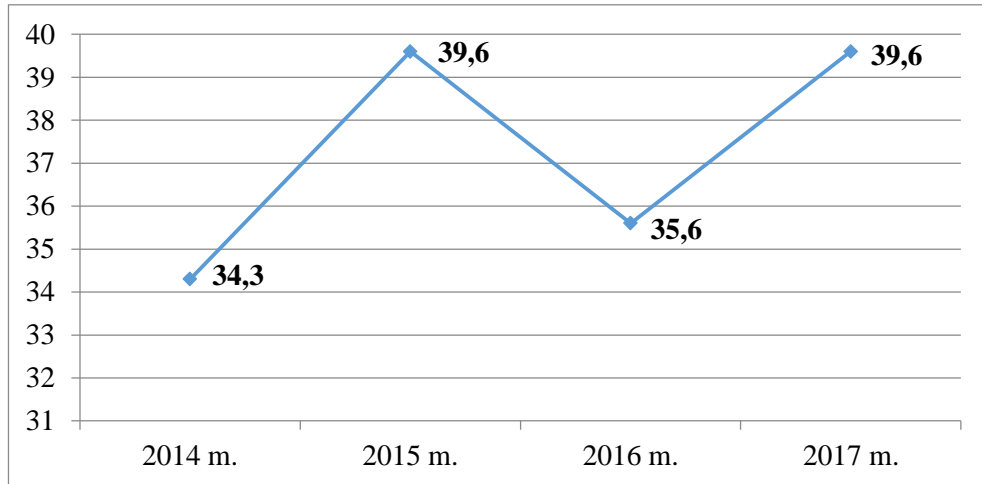
3 pav. Alytaus miesto ugdymo įstaigų mokiniams registruotų ligų pasiskirstymas pagal priežastis 2017 m. (proc.)

Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Galima daryti prielaidą, kad daugėjantį mokinių regos sutrikimų skaičių lemia žalinga mokinių gyvenmena: ilgas darbas prie kompiuterio, kuris pakeičia realų bendravimą su bendraamžiais, ilgas televizoriaus žiūrėjimas, mokinių sėdėjimas nepritaikytoje darbo vietoje, netinkamas apšvietimas. Taip pat mobiliųjų telefonų naudojimas įvairiems telefoniniams žaidimams, kuomet akims tenka didelis krūvis, dėl mažo mobiliojo telefono ekrano bei ilgo žiūrėjimo nedarant pertraukų akims.

1.2.1. Regos sutrikimai

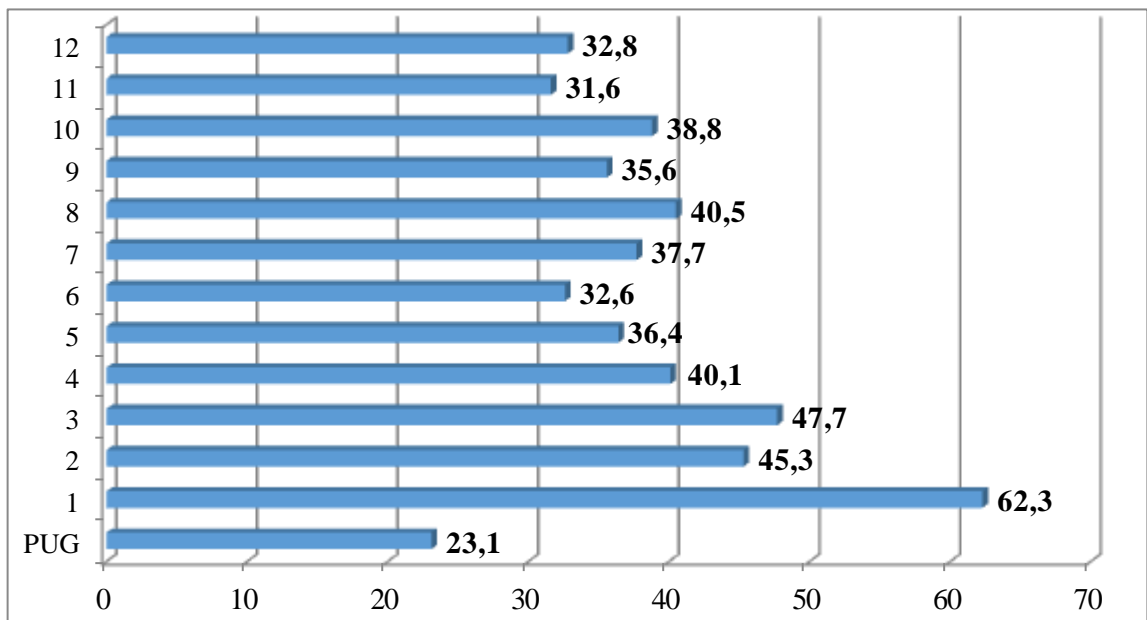
2017 m. regos sutrikimų skaičius didėjo: buvo registruoti 2804 regos sutrikimai, t.y. 100 atveju daugiau negu 2016 m. – 2704. 2017 m. regos sutrikimai sudarė 39,6 proc. visų registruotų moksleivių susirgimų (2016 m. – 35,6 proc.) (4 pav.).



4 pav. Regos sutrikimų skaičius Alytaus miesto ugdymo įstaigose 2014 – 2017 m. (proc. nuo visų pasitikrinusių)

Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

2017 m. daugiausiai regos sutrikimų buvo užregistruota 1 klasėje – 62,3 proc. Taip pat dideli regos sutrikimų rodikliai buvo registruoti ir 3 klasėje – 47,7 proc. Priešmokyklinio ugdymo grupėje buvo registruotas mažiausias regos sutrikimų rodiklis – 23,1 proc. (5 pav.).

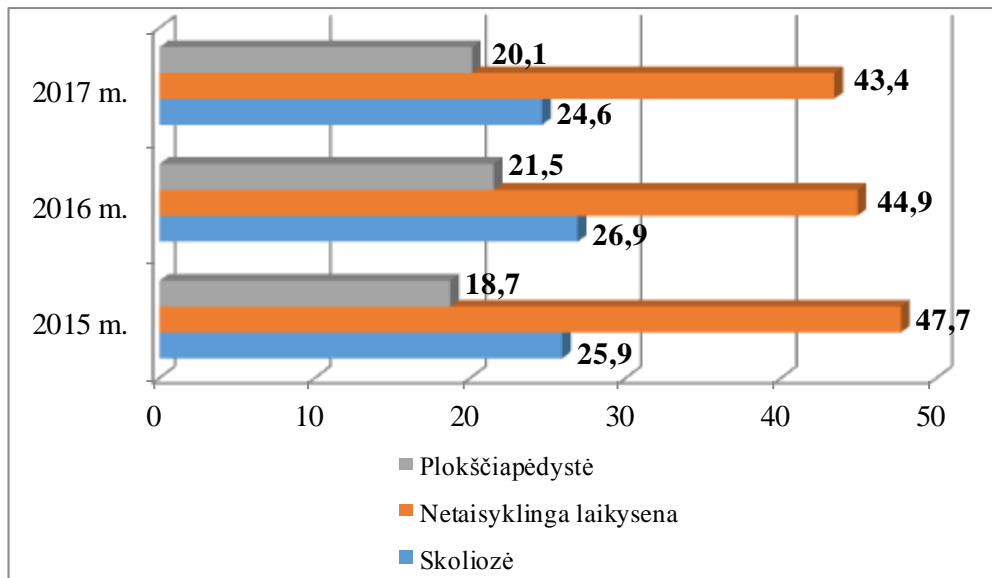


5 pav. Regos sutrikimų skaičius Alytaus miesto ugdymo įstaigose pagal klases 2017 m. (proc. nuo visų pasitikrinusių)

Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

1.2.2. Skeleto - raumenų sistemos sutrikimai

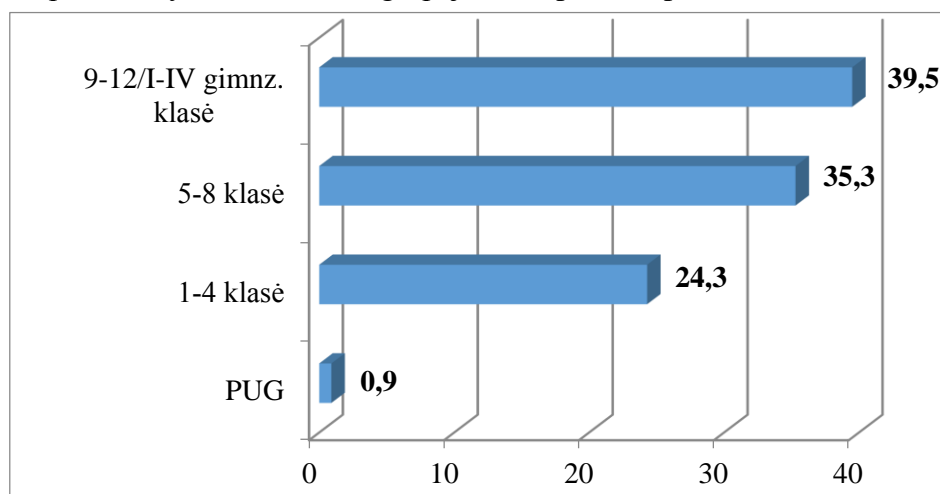
Skeleto – raumenų sistemos sutrikimus lemia spartus vaikų augimas tam tikrais periodais, netaisyklinga laikysena, mažas fizinis aktyvumas, sunkios kuprinės ir netaisyklingas jos nešiojimas. Alytaus miesto ugdymo įstaigose 2017 m. buvo užregistruota daugiau skeleto – raumenų sistemos sutrikimų – 1591, negu 2016 m. – 1497. Iš jų, kaip ir kiekvienais metais, didžiausią procentinę dalį skeleto raumenų sistemos sutrikimų tarpe sudarė netaisyklinga laikysena, t.y. lordozė ir kifozė. Palyginus su 2015 – 2017 m., lordozės ir kifozės procentinė dalis bendroje skeleto – raumenų sistemos ligų struktūroje analizuojamu laikotarpiu sumažėjo (6 pav.).



6 pav. Skeleto – raumenų sistemos sutrikimų skaičius Alytaus miesto ugdymo įstaigose 2015 – 2017 m. (proc. nuo užregistruotų skeleto – raumenų sistemos sutrikimų)

Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Visose amžiaus grupėse analizuojamu laikotarpiu registruota mažiau šių ligų atvejų, išskyrus 9-12/I-IV gimnazijos klases, kuriose rodiklis didėjo ir šioje amžiaus grupėje 2017 m. teko daugiausiai skeleto – raumenų sistemos sutrikimų – 39,5 proc. Mažiausias rodiklis kaip ir pernai metais registruotas priešmokyklinio amžiaus grupėje – 0,9 proc. (7 pav.).

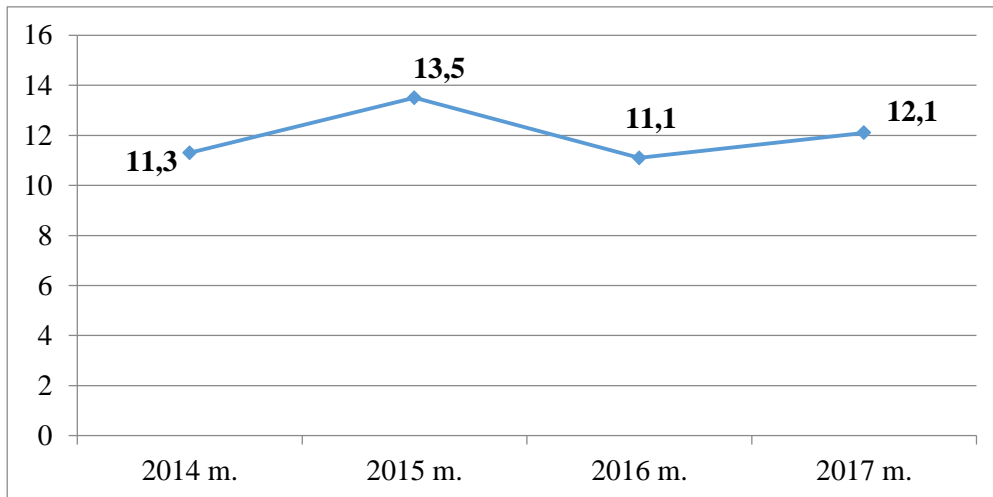


7 pav. Skeleto – raumenų sistemos sutrikimų skaičius Alytaus miesto ugdymo įstaigose pagal klases 2017 m. (proc. nuo užregistruotų skeleto – raumenų sistemos sutrikimų)

Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

1.2.3. Kvėpavimo sistemos sutrikimai

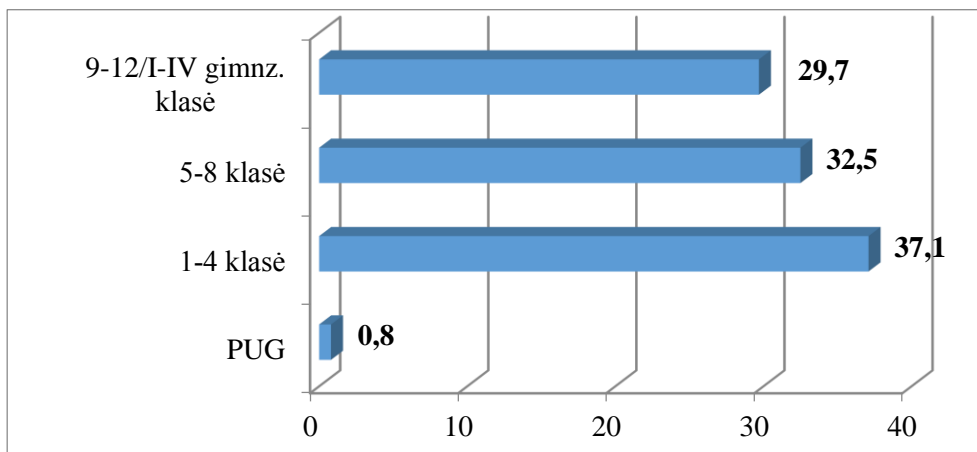
Kvėpavimo sistemos ligos 2017 m. sudarė 14,1 proc. visų mokinių susirgimų (2016 m. – 12,4 proc.). Analizuojamu laikotarpiu buvo užregistruoti 998 kvėpavimo sistemos sutrikimai, t.y. 94 atvejais daugiau negu 2016 m. Iš jų didžiausią dalį, t.y. 85,5 proc. sudarė bronchinė astma. Analizuojant 2014 – 2017 m. laikotarpį, matyti, kad kasmet didėjusi bronchinės astmos ir kitų alerginių ligų atvejų procentinė dalis bendroje ligų struktūroje, 2017 metais padidėjo ir sudarė 12,1 proc. visų mokinių susirgimų (8 pav.).



8 pav. Bronchinės astmos ir kitų alerginių ligų skaičius Alytaus miesto ugdymo įstaigose 2014 – 2017 m. (proc. nuo visų pasitikrinsusių)

Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

2017 m. didžiausias kvėpavimo sutrikimų skaičius buvo užregistruotas 1 – 4 klasių moksleivių tarpe (37,1 proc.), 5 – 8 klasių sutrikimų rodiklis siekė 32,5 proc., 9 – 12 / I – IV gimnazijos klasių tarpe sutrikimų rodiklis siekė 29,7 proc. Mažiausias šių sutrikimų rodiklis užregistruotas priešmokyklinio amžiaus grupėje (0,8 proc.) (9 pav.).

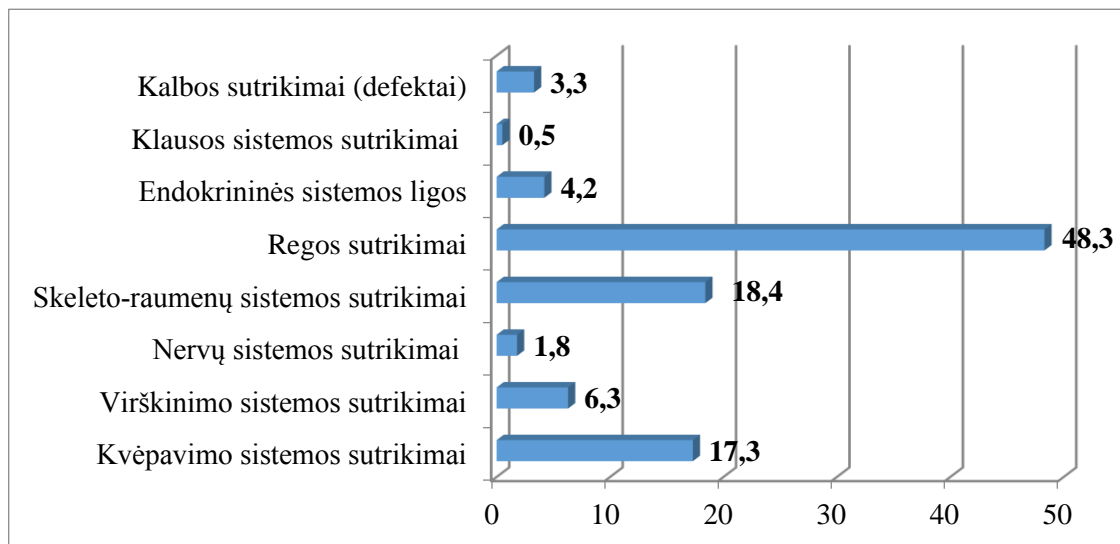


9 pav. Kvėpavimo sistemos ligų atvejų skaičius Alytaus miesto ugdymo įstaigose pagal klases 2017 m. (proc.)

Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

1.3. Mokinių sveikatos būklės pokyčiai pagal klases

Priešmokyklinio ugdymo grupės ir 1 – 4 klasių grupės mokinių dažniausios sveikatos problemos yra regos sutrikimai (48,3 proc.), skeleto – raumenų sistemos sutrikimai (18,4 proc.), kvėpavimo sistemos sutrikimai (17,3 proc.) (10 pav.).

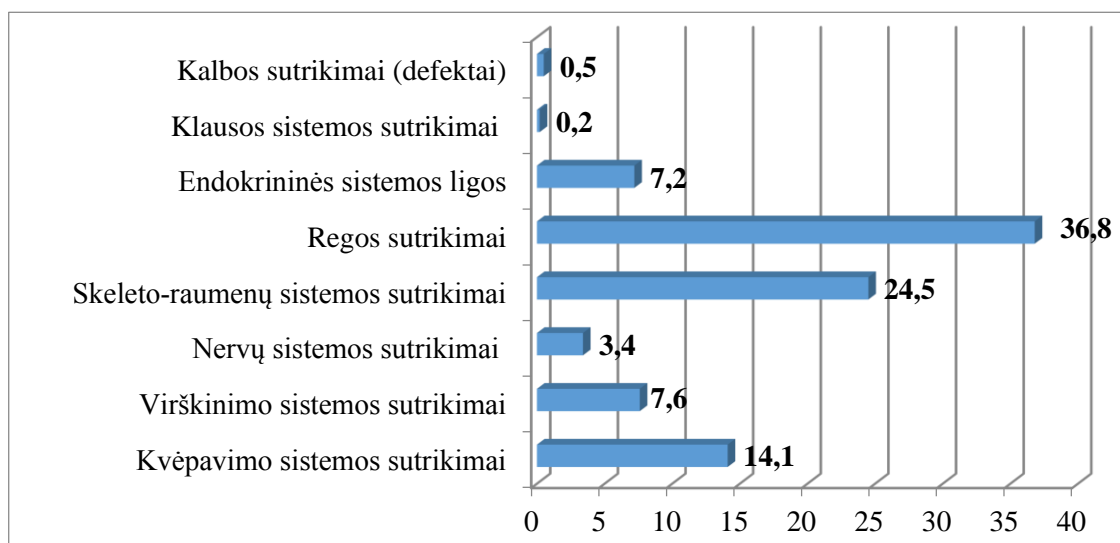


10 pav. PUG ir 1 – 4 klasių skaičius su tam tikromis ligomis ir sutrikimais 2017 m. Alytaus miesto ugdymo įstaigose (proc. nuo patikrinusių sveikatą PUG ir 1 – 4 klasių mokinių grupėje)

**PUG – priešmokyklinio ugdymo grupė*

Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

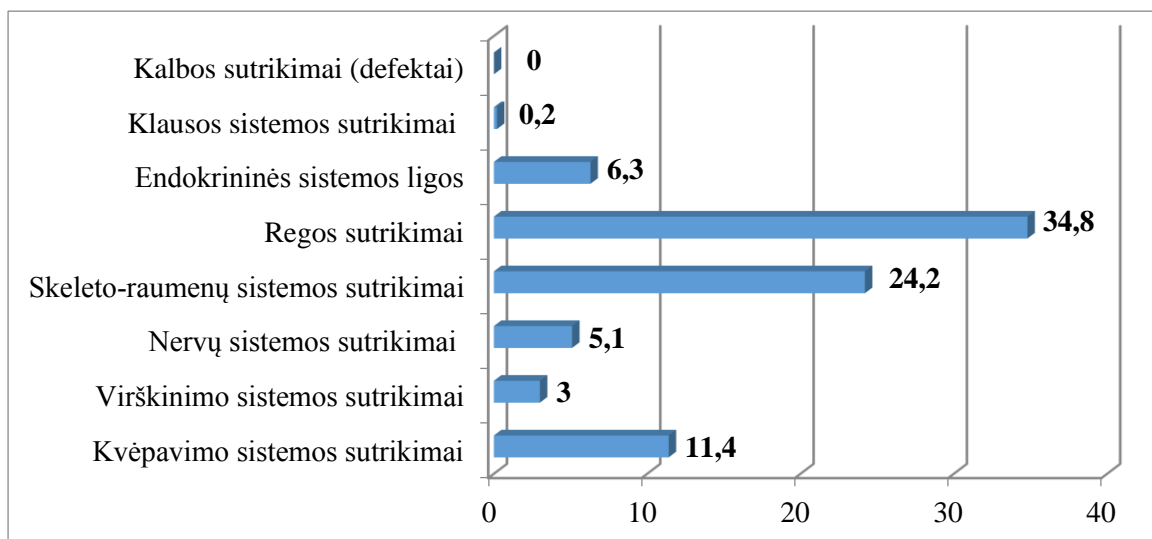
5 – 8 klasių grupės mokinių dažniausios sveikatos problemos yra regos sutrikimai (36,8 proc.), nors lyginant su PUG ir 1 – 4 klasių mokiniais, jų užregistruota mažiau. Tačiau lyginant su PUG ir 1 – 4 klasių mokiniais, 5 – 8 klasių mokinių tarpe užregistruota daugiau skeleto – raumenų sistemos sutrikimų (24,5 proc.) (11 pav.).



11 pav. 5 – 8 klasių skaičius su tam tikromis ligomis ir sutrikimais 2017 m. Alytaus miesto ugdymo įstaigose, (proc. nuo patikrinusių sveikatą 5 – 8 klasių mokinių grupėje)

Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

9 – 12 klasių grupės mokinių dažniausios sveikatos problemos yra regos sutrikimai (34,8 proc.), tačiau lyginant su 1 – 4 klasių ir 5 – 8 klasių grupių mokiniais užregistruota mažiau. Antrą vietą užima skeleto – raumenų sistemos sutrikimai (24,2 proc.). Kvėpavimo sistemos ligų, 9 – 12 klasių grupės mokinių tarpe, užregistruota mažiau nei 1 – 4 klasių ir 5 – 8 klasių grupių mokinių tarpe (12 pav.).



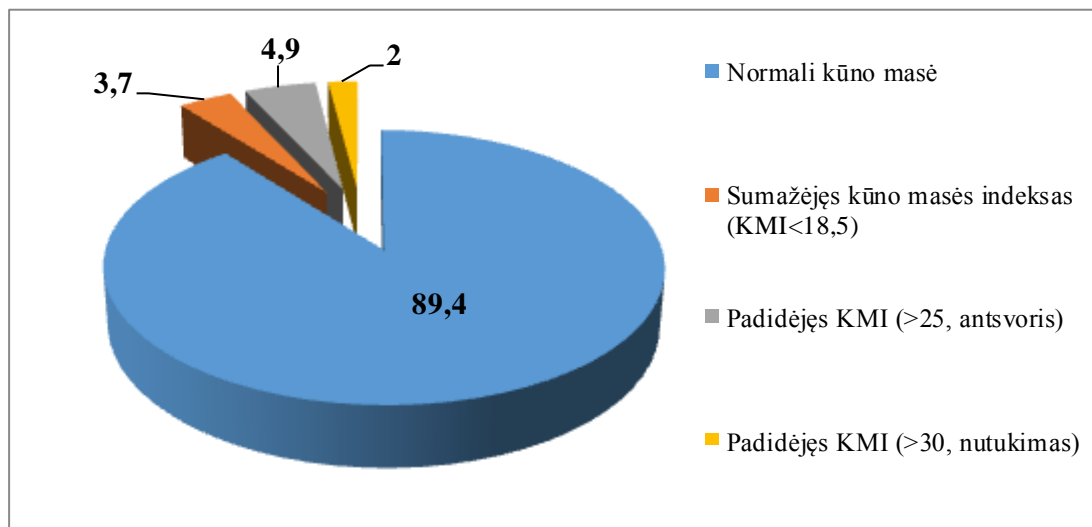
12 pav. 9 – 12 klasių skaičius su tam tikromis ligomis ir sutrikimais 2017 m. Alytaus miesto ugdymo įstaigose (proc. nuo pasitikrinusių sveikatą 9 – 12 klasių mokinių grupėje)

** - į 9-12 klasių profilaktiškai pasitikrinusių mokinių skaičių įeina, 9-10 klasės pagrindinėse mokyklose ir I, II, III, IV gimnazijos klasės*

Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

1.4. Mokinių pasiskirstymas pagal kūno masės indekso įvertinimą ir fizinio aktyvumo grupes bei jų pokyčiai

Sumažėjęs ar padidėjęs kūno masės indeksas mokinių tarpe yra nemaža problema, kadangi didėja mokinių skaičius turinčių padidėjusį kūno masės indeksą. Tam didžiausią įtaką turi netinkama mityba, fizinio aktyvumo stoka, hormonų sutrikimai organizme paauglystės metu. 2017 m. duomenimis, nustatyta, kad didėja mokinių su padidėjusia kūno mase skaičius, tačiau mažėja mokinių skaičius, kurie turi sumažėjusią kūno masę (13 pav.).

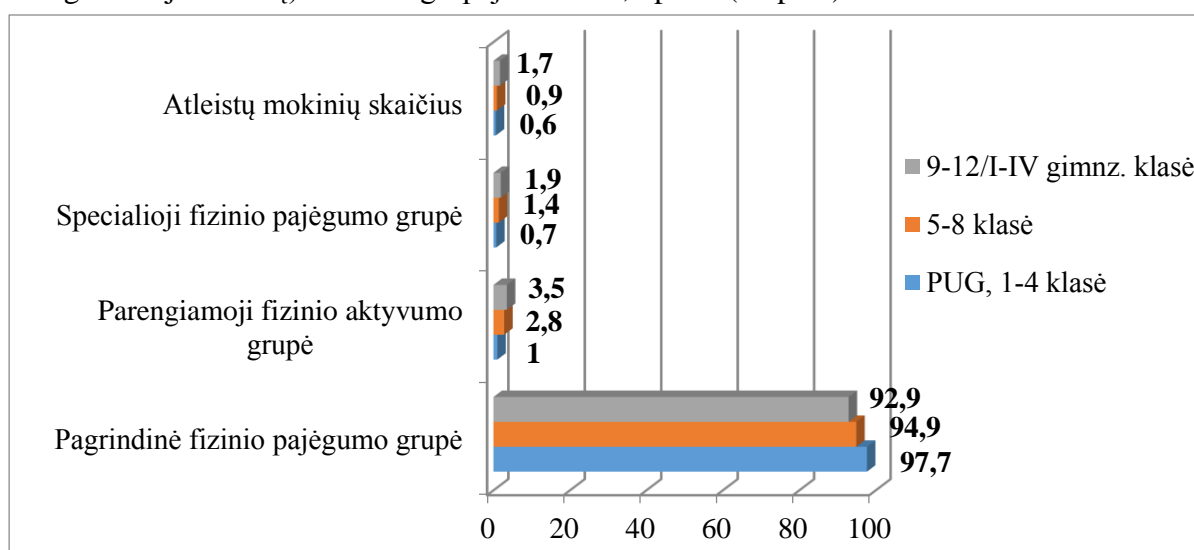


13 pav. Profilaktiškai sveikatą patikrinę mokiniai su padidėjusia ir sumažėjusia kūno mase Alytaus miesto ugdymo įstaigose 2017 m. (proc. nuo patikrintusių)

Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Skiriamos trys fizinio parengimo ugdymo grupės: pagrindinė – šiai grupei priklausantys vaikai yra visiškai sveiki, parengiamoji – mokiniai turintys nedidelių sveikatos sutrikimų ar neseniai persirgę kokia nors liga, ir specialioji – mankštinamasi pagal specialią fizinio lavinimo programą. Mokiniai nuo fizinio lavinimo pamokų gali būti ir visiškai atleisti.

Alytaus miesto mokinių profilaktinių sveikatos patikrinimų rezultatai rodo, kad 2017 m. 95,2 proc. mokinių buvo priskirti pagrindinei fizinio pajėgumo grupei (2016 m. - 95,5 proc.). Parengiamosiose fizinio aktyvumo grupėse buvo registruota 2,4 proc. mokinių, specialiojoje – 1,4 proc., 1,1 proc. buvo atleisti nuo fizinio lavinimo užsiėmimų. Atskirų amžiaus grupių duomenys rodo, kad sulig amžiumi mažėja vaikų, turinčių pagrindinę fizinio pajėgumo grupę. Jeigu priešmokyklinio ugdymo grupėje ir 1 – 4 klasės amžiaus grupėje beveik visi profilaktiškai patikrinti Alytaus miesto mokiniai buvo registruoti pagrindinėje fizinio pajėgumo grupėje, tai vyriausiųjų (9-12/I-IV gimnazijos klasių) amžiaus grupėje – tik 92,9 proc. (14 pav.).



14 pav. Mokinių pasiskirstymas pagal fizinio aktyvumo grupes ir klasių grupes 2017 m. Alytaus miesto ugdymo įstaigose (proc. nuo patikrintusių tam tikroje klasių grupėje)

* PUG – priešmokyklinio ugdymo grupė.

Šaltinis: Alytaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

IŠVADOS

1. 2017 m. profilaktiškai sveikatą pasitikrino 95 proc. Alytaus miesto savivaldybės bendrojo ugdymo įstaigų mokinių.
2. Sveiki, t.y. turintys I sveikatos grupę, mokiniai 2017 m. sudarė mažiau negu trečdalį (32,5 proc.) visų sveikatą pasitikrinusių mokinių.
3. 2017 m. daugiausiai sveikų mokinių buvo užregistruota 2 klasėje, daugiausiai „sergančiųjų“ buvo nustatyta priešmokyklinio ugdymo grupėje.
4. Pagrindiniai mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos sutrikimai ne vienerius metus išlieka tie patys: regos, skeleto - raumenų ir kvėpavimo sistemos sutrikimai. Didžiausią moksleivių sutrikimų dalį ligų struktūroje kaip ir kiekvienais metais, taip ir 2017 m. sudarė regos sutrikimai (39,6 proc.), antroje vietoje – skeleto – raumenų sistemos ligos (22,4 proc.), trečioje vietoje – kvėpavimo sistemos ligos (14,1 proc.).
5. 2017 m. daugiausiai regos sutrikimų buvo užregistruota 1 klasėje – 62,3 proc. Priešmokyklinio ugdymo grupėje buvo registruotas mažiausias regos sutrikimų rodiklis – 23,1 proc.
6. Daugiausiai skeleto – raumenų sistemos sutrikimų buvo užregistruota 12/I-IV gimnazijos klases grupėje – 39,5 proc. Mažiausias rodiklis kaip ir 2016 m. registruotas priešmokyklinio amžiaus grupėje – 0,9 proc.
7. Didžiausią skeleto raumenų sistemos sutrikimų procentinę dalį sudarė netaisyklinga laikysena - lordozė ir kifozė.
8. Kvėpavimo sistemos ligos 2017 m. sudarė 14,1 proc. visų mokinių susirgimų. Iš jų didžiausią dalį, t.y. 85,5 proc. sudarė bronchinė astma. Analizuojant 2014 – 2017 m. laikotarpį, matyti, kad kasmet didėjusi bronchinės astmos ir kitų alerginių ligų atvejų procentinė dalis bendroje ligų struktūroje 2017 metais padidėjo ir sudarė 12,1 proc. visų mokinių susirgimų.
9. 2017 m. didžiausias kvėpavimo sutrikimų skaičius buvo užregistruotas 1 – 4 klasių mokinių tarpe (37,1 proc.). 5 – 8 klasių sutrikimų rodiklis siekė 32,5 proc., 9 – 12 / I – IV gimnazijos klasių tarpe sutrikimų rodiklis siekė 29,7 proc. Mažiausias šių sutrikimų rodiklis užregistruotas priešmokyklinio amžiaus grupėje (0,8 proc.).
10. Alytaus miesto moksleivių profilaktinių sveikatos patikrinimų rezultatai rodo, kad 2017 m. 95,2 proc. moksleivių buvo priskirti pagrindinei fizinio pajėgumo grupei. Parengiamojoje fizinio aktyvumo grupėje buvo registruota 2,4 proc. mokinių, specialiojoje – 1,4 proc., 1,1 proc. buvo atleisti nuo fizinio lavinimo užsiėmimų. Statistika rodo, kad sulig vyresniu amžiumi mažėja vaikų, turinčių pagrindinę fizinio pajėgumo grupę.

REKOMENDACIJOS

Tėvams:

1. Patariama vaikų sveikata rūpintis nuo pat mažumės, kadangi statistika rodo, kad jau priešmokyklinio amžiaus vaikai išsiskiria dideliu ligų skaičiumi.
2. Skirti daugiau dėmesio vaikų užimtumui, kad liktų kuo mažiau laisvo laiko sėdėjimui prie kompiuterio ar televizoriaus.
3. Patariama pasirūpinti tinkama savo vaikų pamokų ruošos vieta: baldais, apšvietimu.
4. Atkreipti į dėmesį į tinkamą vaikų sėdėseną prie kompiuterio, ruošiant pamokas, skaitant knygas ir pan., taip pat į tinkamą kuprinės nešiojimą.
5. Perkant kuprines, ypač jaunesnio amžiaus mokiniams, privalu atkreipti dėmesį į specialistų rekomendacijas, kuriose nurodomos tinkamos kuprinės rekomendacijos skirtingo amžiaus bei svorio vaikams.

Mokytojams ir mokyklos administracijai:

1. Visą mokyklos bendruomenę, ne tik fizinio lavinimo mokytojus, įtraukti į sveikatinimo veiklą, kartu organizuojant viešus susirinkimus, individualius pokalbius ir įvairius sporto renginius.
2. Skatinti, kad pedagogai užtikrintų tinkamą moksleivių darbo ir poilsio režimą (pertraukų metu mokinius raginti palikti klasę, būti fiziškai aktyvesniems).
3. Mokinius sodinti atsižvelgiant į pažymose pateiktas gydytojų rekomendacijas, pvz. trumparegius sodinti pirmuose suoluose, arčiau lentos.
4. Atkreipti dėmesį į tinkamą mokinio sėdėjimą prie kompiuterio ir mokyklos suole, taip pat baldų aukštį pagal moksleivio ūgį.
5. Kūno kultūros pamokų metu daugiau dėmesio skirti pratimams, kurie stiprina nugaros, pilvo ir dubens srities raumenis bei gerina laikyseną. Pamokų metu akcentuoti ne normatyvinių reikalavimų įvykdymą, o supažindinti su įvairiomis sportinėmis fizinio aktyvumo veiklomis, tokiu būdu įtraukiant ir sudominant mokinius, ypač mergaites, kurios vyresnėse klasėse ima vengti fizinio lavinimo pamokų.
6. Organizuoti praktinius – teorinius užsiėmimus pedagogams įvairiomis sveikatos temomis.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistams:

1. Mokinių sveikatos priežiūrą vykdyti visomis kryptimis, ypatingą dėmesį skiriant regos, laikysenos sutrikimų, analizuojant moksleivių mokymosi aplinką (suolų dydį, apšvietimą, temperatūrą), užtikrinant higienos normas 21:2011 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ reikalavimus.
2. Organizuoti praktinius – teorinius užsiėmimus tėvams įvairiomis sveikatos temomis.