

# Mokinio sveikatos pažymėjimas: viskas, ką reikia žinoti tėvams

Kiekvienais metais prieš mokslo metus tūkstančiai šeimų susiduria su tuo pačiu klausimu – ar vaikas jau turi sveikatos pažymėjimą? Šis dokumentas nėra tik formalumas: tai svarbus žingsnis užtikrinant, kad jūsų vaikas mokykloje jaustųsi saugiai, gautų tinkamą fizinį krūvį ir laiku būtų pastebėti galimi sveikatos pokyčiai. Šiame vadove rasite viską, ką reikia žinoti – nuo vizito planavimo iki dokumentų tvarkymo.

## Rūtelė Remeikienė



Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras  
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje  
Varpo g. 9, Šiauliai mob.+370 69989618

[rutele.remeikiene@sveikatos-biuras.lt](mailto:rutele.remeikiene@sveikatos-biuras.lt)



# Kodėl mokinio sveikatos pažymėjimas yra privalomas?

Mokinio sveikatos pažymėjimas nėra vien biurokratinis reikalavimas – tai kasmetinis profilaktinis patikrinimas, kurio tikslas yra laiku pastebėti bet kokius sveikatos sutrikimus ar fizinio vystymosi pokyčius, kol jie dar nepadarė rimtesnės žalos. Augančio vaiko organizmas keičiasi greitai, todėl reguliari medicininė priežiūra yra ypač svarbi.

## Fizinio ugdymo grupės nustatymas


Viena svarbiausių pažymėjimo funkcijų – gydytojo nustatyta fizinio ugdymo grupė. Atsižvelgdamas į vaiko sveikatos būklę, gydytojas nusprendžia, ar vaikas gali visapusiškai dalyvauti kūno kultūros pamokose, ar jam reikalingas sumažintas ar adaptuotas krūvis. Tai leidžia mokytojams užtikrinti saugias fizinio aktyvumo sąlygas kiekvienam mokiniui individualiai.

## Rekomendacijos mokyklos aplinkai

Pažymėjime pateikiamos konkrečios gydytojo rekomendacijos, kurios gali apimti: tinkamos sėdėjimo vietos klasėje parinkimą (pavyzdžiui, vaikams su regėjimo ar klausos sutrikimais), mitybos rekomendacijas mokyklos valgyklai, taip pat svarbią informaciją apie alergijas, lėtines ligas ar kitas sveikatos būkles, į kurias turi atsižvelgti mokytojai ir medicinos personalas.

## Pirmosios pagalbos ir saugos priemonės

Jei vaikas turi alergiją (pvz., maisto produktams ar vaistams), astmą, diabetą ar kitą lėtinę ligą, pažymėjime nurodoma, kaip elgtis kritinės situacijos atveju. Ši informacija yra gyvybiškai svarbi mokyklos darbuotojams, kad jie galėtų tinkamai reaguoti neatidėliotinos pagalbos situacijoje ir apsaugoti vaiko sveikatą bei gyvybę.

 Pažymėjimas galioja 12 mėnesių nuo išdavimo datos. Jį galima gauti bet kuriuo metų laiku – nebūtinai rugpjūtį!

# Ką tikrina gydytojai patikros metu?

Mokinio sveikatos patikrinimas apima kelis specialistus. Žemiau rasite išsamų aprašymą, ko tikėtis kiekvieno vizito metu.



## Šeimos gydytojas – bendroji patikra

Šeimos gydytojas atlieka išsamų bendrojo sveikatos vertinimą. Matuojamas vaiko ūgis, svoris ir kūno masės indeksas, kad būtų galima stebėti augimo dinamiką. Tikrinamas kraujospūdis ir širdies bei kvėpavimo sistemos veikla. Atliekamas regėjimo aštrumas ir spalvinis suvokimas, taip pat klausos patikrinimas. Gydytojas įvertina laikyseną, stuburo kreivumą ir galūnių simetriją – tai ypač aktualu dėl dažnai pasitaikančios skoliozės. Vertinama ir bendra nervų sistemos, odos bei limfmazgių būklė.

# 12

Mėnesių galioja

Pažymėjimas išduodamas vieneriems metams – galima gauti bet kada, ne tik prieš mokslo metus.



## Odontologas – dantų ir žandikaulių būklė

Odontologinis patikrinimas yra privaloma sveikatos pažymėjimo dalis. Gydytojas odontologas įvertina dantų būklę – esančius ęduonį, plombas ar kitus pakitimus. Tikrinamas sąkandis ir žandikaulių vystymasis, o pastebėjus nukrypimų, rekomenduojama ortodontologų konsultacija. Vaikams nuo 6 iki 14 metų odontologas gali pasiūlyti silantus – tai krūminių dantų vagučių sandarinimas specialia medžiaga, kuri efektyviai apsaugo nuo ęduonies ir yra kompensuojama Privalomojo sveikatos draudimo fondo. Tėvai turėtų pasirūpinti, kad vaikas prieš vizitą tinkamai išsivalytų dantis.

# 2

Specialistai tikrina

Šeimos gydytojas ir odontologas – abu privalomi gauti pilnam pažymėjimui.

# 6–14

Metų amžius

Šio amžiaus vaikams siūlomi silantai – dantų apsaugos procedūra, kompensuojama valstybės.

# Ką reikia daryti tėvams: praktinis veiksmų planas

Gera žinia: mokinio sveikatos pažymėjimo gavimo procesas nėra sudėtingas, jei pasirūpinate organizavimu iš anksto. Štai konkretūs žingsniai, kurių reikia imtis.



## Registruokitės iš anksto – nelaukite rugpjūčio

Pati dažniausia klaida – laukti paskutinės minutės. Rugpjūčio pabaigoje pas šeimos gydytojus ir odontologus susidaro didžiulės eilės, o vizito laukti tenka savaites. Rekomenduojama registruotis jau gegužę–birželį arba iškart po paskutinio vizito – tuomet kitų metų laiką galima planuoti iš anksto. Registruotis galima telefonu, per e. sveikatos sistemą arba tiesiogiai klinikoje.



## Pažymos į mokyklą nešti nereikia – sistema veikia elektroniniu būdu

Po sėkmingo vizito duomenys automatiškai patenka į elektroninę sveikatos sistemą (e. sveikata). Mokykloms prieiga prie šių duomenų suteikiama tiesiogiai, todėl popierinio dokumento fiziškai pristatyti nebereikia. Tai žymiai supaprastina procesą tiek tėvams, tiek mokyklai. Vis dėlto rekomenduojame pasiteirauti savo mokyklos administracijos, ar jie naudojasi šia sistema, nes kai kurios mokyklos vis dar prašo atspausdinto dokumento.



## Lydėkite vaiką asmeniškai – tai privaloma iki 16 metų

Vaikus iki 16 metų vizito metu privalo lydėti vienas iš tėvų arba oficialus globėjas. Tai nėra tik rekomendacija – tai teisinis reikalavimas. Be suaugusiojo vaiko apžiūrėti neleidžiama. Tėvai vizito metu gali aktyviai dalyvauti: užduoti klausimus gydytojui, papasakoti apie pastebėtus sveikatos pokyčius, alergijas ar šeiminių ligų istoriją. Jūsų žinios apie vaiką yra neįkainojama informacija gydytojui.



## Kasmetinis vizitas – jūsų atsakomybė kaip tėvų

Pagrindinis tėvų vaidmuo šiame procese – laiku ir reguliariai užtikrinti kasmetinį vaiko vizitą pas gydytoją. Mokykla ar valstybinės institucijos primins apie pažymėjimo galiojimą, tačiau konkrečių veiksmų – registracijos ir lydėjimo – imtis privalo tėvai. Reguliari profilaktinė priežiūra yra geriausia investicija į vaiko sveikatą: daugelis sveikatos problemų, pastebėtų anksti, gali būti išspręstos be rimtesnių pasekmių.

 **Svarbiausia taisyklė: neatidėliokite iki rugpjūčio! Vizitą galima atlikti bet kuriuo metų laiku – pažymėjimas galioja 12 mėnesių.**

**Parengta pagal :**



**Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija**