Нийгмийн эрүүл мэндийн сувилагчийн сургуульд суурилсан “Хөдөлгөөний жор бичилт”-ийн туршлага, өргөжүүлэх боломж

Э.Мөнгөнтуул[1], Б.Буяндэлгэр[2]

[1]АШУҮИС. Сувилахуйн сургууль. Нийгмийн эрүүл мэндийн сувилахуйн тэнхим
[2]АШУҮИС. Сувилахуйн сургууль. Ерөнхий эрдмийн тэнхим
Цахим шуудан: munguntuul@mnums.edu.mn, Утас: 95026442

Түлхүүр үг:

Сувилахуй
Эрүүл мэндийг дэмжих
Зан үйл
Хөдөлгөөний хомсдол

Товч утга:

Үндэслэл: Хөдөлгөөний дутагдал нь халдварт бус өвчний тэргүүлэх эрсдэлт хүчин зүйлсийн нэг бөгөөд нийгмийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудал болоод байна. Идэвхтэй хөдөлгөөний талаарх Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагын зөвлөмжийг дэлхийн хүн амын гуравны нэгээс илүү хувь нь хангаж чаддаггүй гэж судлаачид нотолсон байна. Энэ нөхцөл байдалтай уялдан нийгмийн эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээний түвшинд идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжих шинэлэг, нотолгоонд суурилсан арга хэрэгслийг нэвтрүүлэх шаардлага улам нэмэгдэж байгаагийн нэг нь “Хөдөлгөөний жор бичилт” юм. **Зорилго:** Нийгмийн эрүүл мэндийн сувилагчийн сургуульд суурилсан хөдөлгөөний жор бичилтийн талаарх олон улсын туршлага, нотолгоонд суурилсан судалгааныудыг тоймлож, Монголын нөхцөл дэх сургуулийн эрүүл мэндийн үйлчилгээнд хэрэгжүүлэх боломжийг үнэлэх. **Арга, аргачлал:** Хөдөлгөөний жор бичилт нийгмийн эрүүл мэндийн сувилагчийн оролцоотой холбоотой анхдагч болон хоёрдогч эх сурвалжуудыг хамруулан агуулгын шинжилгээ хийсэн. **Үр дүн:** Хөдөлгөөний хомсдлыг бууруулж, халдварт бус өвчний тархалтыг өсвөр насныхны дунд хязгаарлахад нийгмийн эрүүл мэндийн сувилагчийн үйл ажиллагаа чухал нөлөөтэй байдаг. Манай оронд сургуульд ажиллах боломжтой нийгмийн эрүүл мэндийн сувилагч нарыг шаталсан бакалаврын сургалтаар бэлтгэж эхлээд байна. Сурагчдад “Хөдөлгөөний жор бичилт”-ээр дамжуулж эрүүл мэндийг дэмжих нь нийгмийн эрүүл мэндийн сувилагчийн чухал үүргийн нэг юм. Манай орны хувьд “Хөдөлгөөний жор бичилт”-ийг сургуульд суурилан хэрэгжүүлэхдээ Олимпын үнэт зүйлийн боловсролын хөтөлбөртэй уялдуулан өргөжүүлэх боломж бүрэлдэжээ. **Дүгнэлт:** Нийгмийн эрүүл мэндийн сувилагчийн үйл ажиллагааны хүрээнд сургуульд суурилсан “Хөдөлгөөний жор бичилт”-ийг хэрэгжүүлэхдээ албан боловсролын тогтолцоотой уялдуулан түгээн дэлгэрүүлж буй Олимпын үнэт зүйлсийн боловсролын хөтөлбөртэй уялдуулан өргөтгөх нь эрүүл мэнд, боловсрол, спортын салбарын эрүүл мэндийг дэмжих зорилтуудыг нэгэн цэгт төвлөрүүлэх ач холбогдолтой.

Үндэслэл: Дэлхий дахинд хөдөлгөөний дутагдал нь халдварт бус өвчний тархалтын тэргүүлэх эрсдэлт хүчин зүйлсийн нэг болж, нийгмийн эрүүл мэндийн тулгамдсан асуудал болоод байна.[1] Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллагаас өсвөр насныхан өдөрт дунджаар 60 минутаас багагүй хугацаанд дунд зэргийн эрчимтэй аэробик юм уу, биеийн тамирын дасгал хийхийг зөвлөдөг боловч дэлхийн хүн амын гуравны нэгээс илүү хувь нь энэхүү зөвлөмжийг хангаж чадахгүй байна.[2] Энэ нөхцөл байдалтай уялдан нийгмийн эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээний түвшинд биеийн идэвхтэй хөдөлгөөнийг дэмжих шинэлэг, нотолгоонд суурилсан арга хэрэгслийг нэвтрүүлэх шаардлага улам бүр нэмэгдэж байгаа[3] бөгөөд тэдгээрийн нэг нь “Хөдөлгөөний жор бичилт” юм. Хөдөлгөөний жор бичилт нь хувь хүний нас, биеийн байдал, эрсдэлийн хүчин зүйлд тохируулан биеийн идэвхтэй хөдөлгөөнийг зөвлөх, дагаж мөрдөхүйц байдлаар “жор”-ын хэлбэрт оруулан олгох оролцоо бөгөөд урьдчилан сэргийлэх, эрүүл зан үйлийг төлөвшүүлэхэд өндөр үр нөлөөтэй

болохыг олон судалгаагаар тогтоосон байна.[4,5]

Нийгмийн эрүүл мэндийн сувилагч нь хүн амд чиглэсэн урьдчилан сэргийлэх тусламж, эрүүл мэндийн боловсрол олголтын гол гүйцэтгэгч бөгөөд зан үйлийн өөрчлөлтийг дэмжихэд чухал үүрэгтэй мэргэжилтэн юм.[6,7] Олон улсын туршлагаас үзэхэд, анхан шатны тусламж үйлчилгээний түвшинд, нэн ялангуяа сургуулийн сувилагчийн бичсэн хөдөлгөөний жор нь өсвөр үеийнхний биеийн идэвхийг нэмэгдүүлэх, өөртөө итгэх итгэл, хариуцлагыг сайжруулахад эерэг нөлөө үзүүлсэн талаар тэмдэглэсэн байна.[8] Монгол Улсад хөдөлгөөний хомсдол, түүнтэй холбоотой халдварт бус өвчлөлийн түвшин өндөр байгаа өнөөгийн нөхцөлд нийгмийн эрүүл мэндийн сувилахуйн үйл ажиллагаанд хөдөлгөөний жор бичилтийг нэвтрүүлэх боломжийг судлах нь бодлогын болон практикийн өндөр ач холбогдолтой байгаа нь энэхүү судалгааг хийх үндэслэл болж байна.[9,10]

Зорилго: Нийгмийн эрүүл мэндийн сувилагчийн хөдөлгөөний жор бичилтийн талаарх олон улсын туршлага, нотолгоонд суурилсан судалгаануудыг тоймлон нэгтгэж, Монголын нөхцөлд сургуулийн эрүүл мэндийн үйлчилгээнд хэрэгжүүлэх боломжийг үнэлэх.

Арга, аргачлал: Судалгаанд нийгмийн танин мэдэхүйн онолын эрүүл мэндийн итгэл үнэмшлийн загвар, мөн үнэт зүйлд суурилсан боловсролын онолын хандлагуудыг онолын үндэс болгон ашиглав.[11,12] Энэ хүрээнд хөдөлгөөний жор бичилт, нийгмийн эрүүл мэндийн сувилагчийн оролцоотой холбоотой анхдагч болон хоёрдогч эх сурвалжуудыг хамруулан агуулгын шинжилгээ хийсэн. Судалгааны анхдагч эх сурвалжуудын хүрээнд эрх зүйн баримт бичгүүд, нээлттэй тайлан зэргийг багтаасан бөгөөд уншигчдад агуулгыг нь хялбар лавлах боломжийг бүрдүүлэхийн тулд цахим хайлтын системээр Монгол хэлээр хайсан. Судалгааны хоёрдогч эх сурвалжуудыг а. судалгааны өгүүллүүд, б. гарын авлага, сурах бичиг гэсэн хоёр үндсэн хэсэгт ангилсан. Судалгааны өгүүллүүдийг PubMed хайлтын системд Англи хэлээр сүүлийн 15 жилээр хязгаарлаж дараах түлхүүр үгүүдээр хайлт хийсэн. Үүнд: “Exersice prescription” 92429 илэрц, “Physical activity prescription” 6280 илэрц, “Public health nursing/nurse” 103770 илэрц, түлхүүр үгийн хослол ашиглан хайлт хийхэд “Public health nurse AND exercise prescription” 286 илэрц, “Public health nurse AND physical activity prescription” 27 илэрц тус тус байв. Тэдгээрээс судалгааны зорилгод нийцсэн илэрцүүдийг энэхүү тойм судалгаанд ашиглав. Судалгаанд холбогдох бусад агуулгыг тодруулахын тулд тухайлбал, нийгмийн эрүүл мэндийн сувилахуй, Олимпын үнэт зүйлийн боловсролтой холбоотой Монгол хэлээр хэвлэгдсэн гарын авлага, сурах бичгүүдийг номын сангуудын хайлтаас сонгон авч, агуулгын шинжилгээ хийв.

Үр дүн, хэлцэмж: Нийгмийн эрүүл мэндийн сувилахуйн хүрээн дэх сургуулийн сувилагчийн үйл ажиллагаа нь хүүхэд, өсвөр үеийнхний эрүүл мэндийг хамгаалах, дэмжихэд чиглэсэн чухал бүрэлдэхүүн хэсэг юм.[13] Сургуулийн сувилагч нь олон улсын жишгээр сурагчдын эрүүл мэндийн байдлыг тогтмол үнэлэх, халдварт болон халдварт бус өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх, эрүүл мэндийн боловсрол олгох, эрсдэлийг эрт илрүүлэх үүрэгтэй ажилладаг. Одоогоор Монгол Улсад сургуулийн эрүүл мэндийн үйлчилгээнд сувилагч нар бус эмч ажиллаж байна.[14] Гэвч сургуулийн эмчийн тоо хангалтгүй, хоёр яамны сайдын хамтарсан тушаалд 481-ээс доош хүүхэдтэй сургуулиуд эмчгүй, түүнээс дээш хүүхэдтэй сургуульд нэг эмч ажилуулна гэж заасан.[15] Дээрх тушаалд сургуулийн эмчийг төсвийн хэмнэлттэй зарчмаар ажиллахыг онцолсон байна. Хуульд “Боловсролын байгууллагад нийгмийн эрүүл мэндийн мэргэжилтнийг ажилуулж болно” гэж заасан нь сургуулийн эрүүл мэндийн үйлчилгээний хэрэгжилтийг хангах, өргөжүүлэхэд нийгмийн эрүүл мэндийн сувилагчийн бүрэлдэхүүнээр өргөжүүлж, түлхэц болох боломжтой юм.[16]

Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллага (ДЭМБ)-аас сургуульд суурилсан эрүүл мэндийн үйлчилгээ нь сурагчдын эрүүл мэнд, сурлагын амжилтад эерэг нөлөөтэйг онцолсон байна.[17] Гэвч манай орны хувьд боловсрол болон эрүүл мэндийн салбарт сургуулийн эрүүл мэндийн нэгдсэн бодлого, төлөвлөлт байхгүй, халдварт бус өвчнөөс сэргийлэх арга хэмжээ, мэдээллийн урсгал, сурагчдын эрүүл мэндийн бүртгэл хөтлөх, эцэг эх/багш нартай эргэх холбоо, тогтолцоо үүсгэх, хэрэгжүүлэх шаардлагатай байна.[18] Дээр дурдсан болон бусад эрэлт хэрэгцээнд үндэслэн 2025-2026 оны хичээлийн жилээс эхлэн бакалаврын шаталсан сургалтаар нийгмийн эрүүл мэндийн сувилагч нарыг АШУҮИС-д бэлтгэж эхлээд байна. Сургуулийн сувилагч нь гэр бүл, багш, эрүүл мэндийн байгууллагуудын хамтын ажиллагааг зохион байгуулах замаар нийгмийн эрүүл мэндийн үр нөлөөг нэмэгдүүлдэг.[8] Сурагчдад эрүүл амьдралын хэв маягийг төлөвшүүлэх нь сувилагчийн чухал үүргийн нэг бөгөөд энэ нь нийгмийн эрүүл мэндийн сувилахуйн урьдчилан сэргийлэлт, эрүүл мэндийг дэмжих зарчмуудтай нийцдэг. Иймээс сургуулийн сувилагчийн үйл ажиллагаа нь зөвхөн сурагчдын төдийгүй нийт нийгмийн эрүүл мэндийг дэмжих стратегийн ач холбогдолтой юм.

Бие бялдрын идэвхтэй хөдөлгөөнийг эрчимжүүлэх олон улсын эрх зүйн баримт бичгүүд (Гамбургийн тунхаглал) ч сүүлийн жилүүдэд боловсруулагдаж, түүнд улс орнууд нэгдэх нь нэмэгдсээр байна.[19] Олон улсын судалгаануудад бие даасан (Exercise is Medicine, Physical Activity on Prescription г.м) хөтөлбөрүүдийг сувилагчийн оролцоотойгоор амжилттай хэрэгжүүлсэн туршлагыг тайлагнасан байдаг.[20,21] Эдгээр судалгаанд сувилагчдын харилцааны ур чадвар, тасралтгүй зөвлөгөө, урамшуулал нь хөдөлгөөний жор бичилтийн үр нөлөөг нэмэгдүүлдэг болохыг онцолсон байна. Харин Монгол Улсад хөдөлгөөний жор бичилтийг сувилахуйн практикт ашиглах боломж, ялангуяа нийгмийн эрүүл мэндийн сувилагчийн оролцооны талаар хийсэн тойм судалгаа хомс байна.

Хөдөлгөөний жор бичилт нь өвчнөөс урьдчилан

сэргийлэх, архаг өвчний менежментэд нотолгоонд суурилсан, үр дүнтэй арга юм.[4] Эрүүл мэндийн мэргэжилтэн, тухайлбал сургуулийн эмч, сувилагч нар тухайн хүүхдийн нас, биеийн байдал, өвчний эрсдэл, амьдралын хэв маягт тулгуурлан хөдөлгөөний төрөл, давтамж, үргэлжлэх хугацаа, ачааллыг тодорхойлон жор хэлбэрээр зөвлөдөг нь энгийн зөвлөгөөнөөс ялгаатай. Судалгаагаар хөдөлгөөний жор бичилт нь биеийн идэвхийг нэмэгдүүлж, зүрх судасны өвчин, чихрийн шижингийн 2-р хэлбэр, таргалалт, сэтгэл гутралын эрсдэлийг бууруулдаг болох нь нотлогдсон байна.[22] ДЭМБ-аас ч мөн идэвхтэй хөдөлгөөнийг эрүүл мэндийн анхан шатны тусламж үйлчилгээний салшгүй хэсэг болгохыг зөвлөсөн[2] нь хөдөлгөөний жор бичилтийн ач холбогдлыг харуулж байна.

Түүнчлэн хөдөлгөөний жор бичилт нь нийгмийн эрүүл мэндийн түвшинд эрүүл зан үйлийг төлөвшүүлэх, эмийн хэрэглээг бууруулах давуу талтай төдийгүй сургуулийн эмч, сувилагч болон биеийн тамирын багш, олимпын танхимын арга зүйч нарын хамтын ажиллагаанд суурилсан хөдөлгөөний жор нь өсвөр үеийнхний хариуцлагыг нэмэгдүүлж, зөвлөмжийг тогтмол хэрэгжүүлэхэд эерэг нөлөө үзүүлдэг.[23] Бие бялдрын идэвхтэй хөдөлгөөний хомсдол нь халдварт бус өвчний гол эрсдэлт хүчин зүйлсийн нэг гэж тодорхойлогдсон бөгөөд үүнийг бууруулахад хөдөлгөөний жор бичилт, түүнд сургуулийн сувилагч чухал үүрэгтэйг судлаачид онцолжээ.[24] Иймээс хөдөлгөөний жор бичилтийг сургуульд суурилсан байдлаар хэрэгжүүлэхдээ Олимпын үнэт зүйлийн боловсролын хөтөлбөртэй нягт уялдуулж чадвал боловсролын байгууллага дахь эрүүл мэндийн болон спортын салбарын хамтын ажиллагааг үр дүнд хүргэх боломжтойгоос гадна хувь хүний эрүүл мэндийг дэмжээд зогсохгүй нийт хүн амын эрүүл мэндийг сайжруулах урт хугацааны стратегийн ач холбогдолтой арга юм. Ийм хэлбэрийн хамтын ажиллагааг хэрэгжүүлснээр өсвөр үеийнхний эрүүл мэндэд ихээхэн үр дүнтэй байсан.[25]

Олимпын үнэт зүйлийн боловсролын хөтөлбөр (ОУЗБХ) нь сүүлийн жилүүдэд эрчимтэй түгэн дэлгэрч буй олон улсын шилдэг санаачлага бөгөөд Монгол Улсад албан боловсролын биеийн тамирын хичээлийн агуулгатай уялдан хэрэгжиж эхлээд байна.[26] Тус хөтөлбөрийн үнэт зүйлс нь хөдөлгөөний идэвхийг амьдралын чанарыг сайжруулах, эерэг зан үйлийг төлөвшүүлэх өргөн хүрээний ойлголттой уялддаг. Нийгмийн эрүүл мэндийн сувилагчийн сургуульд суурилсан байдлаар хэрэгжүүлж болох хөдөлгөөний жор бичилт нь ОУЗБХ-ийн зорилготой нийцэж, ялангуяа хүүхэд, өсвөр үе, гэр бүл, олон нийтэд чиглэсэн сургалт, зөвлөгөөг бодит үйлдэлд шилжүүлэх боломжит гүүр болж чадна. Иймд эдгээр хоёр хандлагыг уялдуулах нь Монголын нөхцөлд шинэлэг, үр дүнтэй загвар болох боломжтой.

ОУЗБХ нь танин мэдэхүйн, нөлөөллийн болон хөдөлгөөний гэсэн гурван үндсэн хандлагыг агуулдаг.[27] Үнэт зүйл бол хүн бүрийн зан төлөвийг удирдан чиглүүлдэг зарчим, үндсэн итгэл үнэмшил болохоор түүний хүрээнд нийгмийн эрүүл мэндийн сувилахуйн анхаарлын төвд оршиж байдаг эрүүл зан үйлтэй олон талаар уялдаатай юм. Түүнээс гадна ОУЗБХ нь боловсролын сэдвүүдийг залуучуудын эерэг хөгжлийн зарчмуудтай хослуулан биеийн тамирын дасгал хөдөлгөөний хөтөлбөрт тусгасан учраас өсвөр үеийнхний танин мэдэхүй, бие бялдрын хөгжилд хамгийн тохиромжтой сургалтын арга барилыг бүрдүүлдэг.

Идэвхтэй хөдөлгөөнийг жорын хэлбэрээр илүү хүртээмжтэй болгох нь хүүхэд, залуучуудыг биеийн тамирын дасгалаар дамжуулан туршлага хуримтлуулж, амьдралынхаа туршид идэвхтэй эрүүл зан үйлтэй байх магадлалыг өндөрсгөнө. Идэвхтэй хөдөлгөөний үр дүнд өсвөр үеийнхний бие махбодод зүрх судас, амьсгалын замын дасгалжилт, хөдөлгөөний ерөнхий ур чадвар сайжрах, булчингийн хүч чадал, уян хатан байдал нэмэгдэх, сэтгэгэл зүйн эрүүл мэндийг дэмжих зэрэг ач холбогдолтой.[28] Улмаар ОУЗБХ-д оролцох нь зан үйлийн өөрчлөлтөд хүргэж, нийгэмд чиглэсэн зан үйлийг нэмэгдүүлэх төдийгүй биеийн идэвх шаардсан хөдөлгөөн хийх, улмаар спортоор хичээллэхийг дэмжсэнээр өсвөр үеийнхнийг архи уух, тамхи татах, эрсдэлтэй зан үйлийг турших гэх мэт нийгмийн эрсдэлт хүчин зүйлсээс хамгаалах тусгаарлагч болж чадна.

Дүгнэлт, санал: Нийгмийн эрүүл мэндийн сувилагчийн үйл ажиллагааны хүрээнд сургуульд суурилсан “хөдөлгөөний жор бичилт”-ийг хэрэгжүүлэхдээ албан боловсролын тогтолцоотой уялдуулан түгээн дэлгэрүүлж буй Олимпын үнэт зүйлсийн боловсролын хөтөлбөртэй уялдуулан өргөтгөх нь эрүүл мэнд, боловсрол, спортын салбарын эрүүл мэндийг дэмжих зорилтуудыг нэгэн цэгт төвлөрүүлэх ач холбогдолтой.

Ном зүй:

1. *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. World Health Organization; 2018. https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187*
2. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization; 2020. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128*
3. *Kohl HW, 3rd, Craig CL, Lambert EV, et al. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. The Lancet. 2012;380(9838):294-305. doi:10.1016/S0140-6736(12)60898-8*
4. *Rooney D, Gilmartin E, Heron N. Prescribing exercise and physical activity to treat and manage health conditions. Ulster Med J. Jan 2023;92(1):9-15.*
5. *Noone J, Mucinski JM, DeLany JP, Sparks LM, Goodpaster BH. Understanding the variation in exercise responses to guide personalized physical activity prescriptions. Cell Metabolism. 2024;36(4):702-724. doi:10.1016/j.cmet.2023.12.025*
6. *Brooks AK. Elevating Public Health Nurse Leaders as Chief Health Strategists. Nurse Leader. 2025/02/01/ 2025;23(1):48-51. doi:10.1016/j.mnl.2024.09.023*
7. *Nam HJ, Lee S, Park HN. The Roles of Public Health Nurse in Rural Area: A Narrative Review. Research in Nursing & Health. 2025;48(4):466-477. doi:10.1002/nur.22470*
8. *Lineberry MJ, Ickes MJ. The Role and Impact of Nurses in American Elementary Schools:A Systematic Review of the Research. The Journal of School Nursing. 2015;31(1):22-33. doi:10.1177/1059840514540940*
9. *Dangaa B, Enkh-Amgalan E, Batjargal A, et al. Prevalence of major noncommunicable diseases and risk factors by region: Findings from the National Screening. Central Asian Journal of Medical Sciences. 12/26 2025;11(4):176-186. doi:10.24079/CAJMS.2025.04.003*
10. *Pengpid S, Peltzer K. Trends in sedentary behaviour and asso-*

ciated factors among adults in Mongolia: results from national cross-sectional surveys in 2009, 2013 and 2019. BMJ Open. 2022;12(6):e058330. doi:10.1136/bmjopen-2021-058330

11. *Rosenstock IM, Strecher VJ, Becker MH. Social Learning Theory and the Health Belief Model. Health Education Quarterly. 1988;15(2):175-183. doi:10.1177/109019818801500203*
12. *Halstead M. Values and values education in schools. In: Halstead M, Taylor MJ, eds. Values in education and education in values. Routledge; 2005:3-14.*
13. *Мөнгөнтуул Э. Сургуулийн эрүүл мэндийн хөтөлбөр. In: Оюунгоо Б, Энхжаргал Я, eds. Нийгмийн эрүүл мэндийн сувилахуй. 1 ed. Арвай бархан; 2022:121-134:chap 4.*
14. *Сургуулийн өмнөх болон ерөнхий боловсролын тухай Монгол Улсын хууль: 14-р зүйл. Монгол Улсын Их Хурал; 2023. https://legalinfo.mn/mn/detail?lawId=16759959012931*
15. *Орон тооны жишиг норматив батлах тухай. БСШУСЯ, Сангийн Яам; 2018. https://legalinfo.mn/mn/detail?lawId=13163*
16. *Нийгмийн эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээний тухай Монгол Улсын хууль: 11-р зүйл. Монгол Улсын Их Хурал; 2024. https://legalinfo.mn/mn/detail?lawId=17048065407791*
17. *Sawyer SM, Raniti M, Aston R. Making every school a health-promoting school. The Lancet Child & Adolescent Health. 2021;5(8):539-540. doi:10.1016/S2352-4642(21)00190-5*
18. *Сургуулийн эрүүл мэндийн үйлчилгээний үнэлгээний тайлан. НҮБ-ын Хүн амын сан; 2024. mongolia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/2025-03/SHS_B5_mongol_%20MON.pdf*
19. *Steinacker JM, Mechelen Wv, Bloch W, et al. Global Alliance for the Promotion of Physical Activity: the Hamburg Declaration. BMJ Open Sport & Exercise Medicine. 2023;9(3):e001626. doi:10.1136/bmjsem-2023-001626*
20. *Asonitou K, Koutsouki D, Yiannaki S. Exercise Is Medicine through Time: Prescription of Adapted Physical Activity in Treatment and Rehabilitation. In: Hamasaki H, ed. New Horizons of Exercise Medicine. IntechOpen; 2024.*
21. *Persson G, Brorsson A, Ekvall Hansson E, Troein M, Strandberg EL. Physical activity on prescription (PAP) from the general practitioner's perspective – a qualitative study. BMC Family Practice. 2013/08/29 2013;14(1):128. doi:10.1186/1471-2296-14-128*
22. *Wiklund E, Wiklund M, Hedenborg S. Physical Activity on Prescription "Not a Quick Fix": School Nurses' Experiences of Promoting and Tailoring Physical Activity to Children in Swedish Compulsory School. The Journal of School Nursing. 2025;41(3):316-324. doi:10.1177/10598405231166124*
23. *Longobucco Y, Ricci M, Scrimaglia S, Camedda C, Dallolio L, Masini A. Effects of School Nurse-Led Interventions in Collaboration with Kinesiologists in Promoting Physical Activity and Reducing Sedentary Behaviors in Children and Adolescents: A Systematic Review. Healthcare. 2023;11(11):1567. doi:10.3390/healthcare11111567*
24. *Bejster M, Cygan H, Stock J, Ashworth J. Engaging the School Community in a Nutrition and Physical Activity Program: The Role of the 21st-Century School Nurse. NASN School Nurse. 2020;35(5):260-265. doi:10.1177/1942602x20912747*
25. *Wright K, Giger JN, Norris K, Suro Z. Impact of a nurse-directed, coordinated school health program to enhance physical activity behaviors and reduce body mass index among minority children: A parallel-group, randomized control trial. International Journal of Nursing Studies. 2013/06/01/ 2013;50(6):727-737. doi:10.1016/j.ijnurstu.2012.09.004*
26. *Binder DL. Olympic values education: evolution of a pedagogy. Educational Review. 2012/08/01 2012;64(3):275-302. doi:10.1080/00131911.2012.676539*
27. *Олимпын үнэт зүйлийн боловсролын үндэс: Спортод суурилсан хөтөлбөр. Монголын Үндэсний Олимпын Хороо; 2025.*
28. *Олимпын үнэт зүйлсийн боловсролын хөтөлбөрийг хэрэгжүүлэх нь: ОУЗБ-ын практик ажлын гарын авлага. Монголын Үндэсний Олимпын Хороо; 2025.*

Experience and Scale-Up Potential of School-Based "Exersize/Physical Activity Prescription" Led by Public Health Nurses

Munguntuul E[1], Buyandelger B[2]

[1]Department of Public Health Nursing, School of Nursing, MNUMS
[2]Department of Basic Sciences, School of Nursing, MNUMS
E-mail: munguntuul@mnums.edu.mn, Tel: +976-95026442

Abstract:
Background: Physical inactivity is a leading risk factor for noncommunicable diseases and has become a major public health concern worldwide. More than one-third of the global population fails to meet the World Health Organization's recommendations for physical activity. In response to this challenge, there is a growing need to introduce innovative, evidence-based approaches to promote physical activity within public health services, one of which is the physical activity prescription.
Aim: This review aims to summarize international experiences and evidence-based studies on school-based physical activity prescription led by public health nurses and to assess the feasibility of implementing this approach within school health services in Mongolia.
Materials and Methods: A content analysis was conducted using primary and secondary sources related to physical activity prescription, the role of public health nurses, and school health services. Relevant international and national literature was reviewed and thematically synthesized for this study.
Results: Evidence indicates that public health nurses play a crucial role in reducing physical inactivity and limiting the spread of noncommunicable diseases among adolescents. In Mongolia, public health nurses eligible to work in school settings have begun training through a tiered bachelor's degree program. Promoting health through physical activity prescription for students is a key responsibility of public health nurses. Furthermore, there is a strong opportunity to expand school-based physical activity prescriptions in Mongolia by integrating them with the Olympic Values Education Programme, which is currently being implemented nationwide.
Conclusion: Expanding school-based physical activity prescription within the scope of public health nursing, in alignment with the formal education system and the Olympic Values Education Programme, provides an important opportunity to integrate and align health promotion objectives across the health, education, and sports sectors.

Keywords: Public health nursing; Health promotion; Health behavior; Physical inactivity; Physical activity prescription