

Р.Энхбат, Г.Ариунцэцэг, А.Оюунтунгалаг, Ц.Одонтуяа,  
Б.Дэлгэрмаа, Ж.Хишигжаргал, Д.Баттогтох, Ч.Баттулга,  
Л.Орхонтуул, Д.Одонтуяа, О.Наранчимэг, Ш.Пунсалдулам,  
Д.Долгорцэцэг, Б.Гансайхан, Т.Нансалмаа, Б.Алтанмандах,  
Ц.Амарсанаа, Б.Батцэцэг, Ж.Саранчимэг

# МОНГОЛ ЁС, ХҮМҮҮЖИЛ



Ерөнхий боловсролын сургуулийн  
3 дугаар ангийн сурах бичиг

Боловсрол, Соёл, Шинжлэх Ухаан, Спортын Яамны  
зөвшөөрлөөр хэвлэв.

Хоёр дахь хэвлэл

СУРГУУЛИЙН НОМЫН САНД ОЛГОВ.  
БОРЛУУЛАХЫГ ХОРИГЛОНО.

Улаанбаатар хот  
2020 он

ННА я7  
ДАА 371.3  
М-692

Монгол ёс, хүмүүжил III: Ерөнхий боловсролын 3 дугаар ангийн сурах бичиг.  
/Энхбат Р., ба бусад; Ред. Чоймаа Ш. -УБ. 2019. -80х.

Энэхүү сурах бичиг нь “Монгол Улсын Зохиогчийн эрх болон түүнд хамаарах эрхийн тухай” хуулиар хамгаалагдсан бөгөөд Боловсрол, Соёл, Шинжлэх Ухаан, Спортын Яамнаас бичгээр авсан зөвшөөрлөөс бусад тохиолдолд цахим болон хэвлэмэл хэлбэрээр бүтнээр эсвэл хэсэгчлэн хувилах, хэвлэх, аливаа хэлбэрээр мэдээллийн санд оруулахыг хориглоно.

Сурах бичгийн талаарх аливаа санал, хүсэлтээ [textbook@mecs.gov.mn](mailto:textbook@mecs.gov.mn) хаягаар ирүүлнэ үү.

© Боловсрол, Соёл, Шинжлэх Ухаан, Спортын Яам

ISBN 978-9919-503-19-2

### Хайрт хүүхдүүд ээ!

“Монгол ёс, хүмүүжил” хичээлээ судлахаар шамдаж буй та нартаа баярлалаа.

Энэхүү сурах бичиг та бүхнийг сайхан сэтгэл, саруул ухаан, эелдэг зантай, ёс уламжлалаа мэдэж сахидаг, бусдад ачлалтай нэгэн болоход тань хөтлөх болно.

Номын “Биеэ таньж, билиг авьяасаа хөгжүүлэе” бүлэг хүмүүсийн хийж буй үйлд тохируулан тэдэнтэй хэрхэн ерөөж мэндлэх, сайн сурах, мөрөөдөлдөө хүрэхийн тулд юу хийх хэрэгтэйгээ мэдэхэд тань тусална. Ямар байвал эелдэг байна гэх вэ, хэрхэн эелдэг байх вэ, эелдэг, эвтэй байхын ач тус юу болохыг чи танин мэдэх болно. Мөн сайн, муу үйлийг ялгаж, сэтгэлээр болон биеэр хийх сайн, муу үйлийг танина.



“Ачлах ариун ёс, хүндлэх хүний ёс” бүлэг ч бусадтай харилцахад чинь сайн туслагч болно. Тухайлбал, багштайгаа хэрхэн сайхан, зөв харилцаж хүндлэх, найз нөхдөө таних, ойлгох, зөв нөхөрлөхөд хэрэгтэй олон санааг чамд өгнө.

“Уламжлалт аж төрөх ёс, зан үйл” бүлгээр чи монголчуудын хоол хүнс, зөв хооллолт, хурдан морины уралдааны талаар ихийг мэднэ. Тухайлбал, чи ямар хоол хүнсийг цагаан, ногоон, хар, улаан идээ гэж нэрлэдгийг, улиралд тохируулан хэрхэн хоолловол зохимжтойг мэдэх үү?

Энэ бүхний учрыг мэдэхийг хүсэж байгаа бол номоо шимтэн судлаарай. Мэдсэнээ амьдралдаа ухаалгаар хэрэгжүүлж, өөрийн болгон дадуулж хэвшүүлээрэй.

Эрдэм мэдлэг, ёс суртахуун, эелдэг зан чанар, бусдыг хүндлэх, хайрлан энэрэх, ачлах сэтгэлтэй, ирээдүйг бүтээгч хүүхдүүд та нараас Монголын маань ирээдүй хамаарна.



## ТАНИХ ТЭМДЭГ



Анхааралтай  
сонсоорой



Анхааралтай  
ажиглаарай



Ярилцаарай



Бичээрэй



Уншаарай



Яриарай



Харгалзуулаарай



Тоглоорой



Гэрийн  
даалгавар



Хосоор  
ажиллаарай



Багаар  
ажиллаарай



Санамж

## ГАРЧИГ

### I БҮЛЭГ: Биеэ таньж, билиг авьяасаа хөгжүүлэе

1. Ерөөлт мэнд . . . . .	8
2. Эрдэм гэж юу вэ? . . . . .	10
3. Бүтээлч Монгол . . . . .	12
4. Ямар хүнийг эелдэг хүн гэх вэ? . . . . .	14
5. Үнэг, хэрээ хоёр. . . . .	17
6. Инээмсэглэл түгдэг . . . . .	18
7. Эелдэг байх арга . . . . .	20
8. Уурыг эелдгээр шийдэх арга. . . . .	22
9. Баруун худгийн Балбар ах . . . . .	24
10. Эв долоо. . . . .	26

11. Эвт шаазгайн үүр . . . . .	27
12. Алга ташилт . . . . .	28
13. Тулгын гурван чулуу . . . . .	30
14. Биеэр үйлдэх сайн, муу үйл . . . . .	32
15. Эд бүхэн эзэндээ хэрэгтэй . . . . .	33
16. Амьтан бүхэн аминдаа хайртай . . . . .	34
17. Биеэ зөв авч явцгаая . . . . .	36
18. Сэтгэлээр үйлдэх сайн, муу үйл . . . . .	38
19. Өөдөө хаясан чулуу өөрийн толгой дээр . . . . .	40
20. Үр дагавар . . . . .	41
21. Шунахай зан . . . . .	43

## II БҮЛЭГ: Ачлах ариун ёс, хүндлэх хүний ёс

1. Бидний төлөө, миний төлөө . . . . .	44
2. Багш аа, баярлалаа . . . . .	45
3. Томчуудын тус . . . . .	47
4. Багш, шавийн барилдлага . . . . .	48
5. Багшийн үг . . . . .	49
6. Бодол ба үйл . . . . .	50
7. Дураараа аашилбал дургүйцлийг төрүүлнэ. . . . .	51
8. Урам хугарав . . . . .	53
9. Найз гэж хэн бэ? . . . . .	54
10. Миний хамгийн сайн найз. . . . .	55
11. Үнэг, нохой хоёр . . . . .	56
12. Ус уу? Тус уу? . . . . .	57
13. Нэг самар, таван алхам . . . . .	58
14. Тэмүжин, Боорчи хоёрын нөхөрлөл . . . . .	59
15. Сайныг дагавал сарны гэрэл . . . . .	60

## III БҮЛЭГ: Уламжлалт аж төрөх ёс, зан үйл

1. Монголчуудын хоол хүнс . . . . .	62
2. Сүүнд дуртай хүү . . . . .	63
3. Монголчуудын хооллож, ундаалдаг уламжлал . . . . .	65
4. Зөв хооллолт . . . . .	66
5. Монголчуудын зуны улирлын хоол унд . . . . .	68
6. Борц . . . . .	69
7. Эрийн гурван наадам . . . . .	71
8. Морин эрдэнэ. . . . .	72
9. Хурдан морины шинж . . . . .	72
10. Хурдан морийг уяж, сойж, уралдуулах ёс . . . . .	73
11. Хурдан морины уралдаан, түүний дэг ёс . . . . .	76
12. Өөр нэгэн уралдаан. . . . .	78



Намар сургуульдаа ирэхэд чамд ямар санагддаг вэ? Хичээлийн эхний өдрүүд хэрхэн өнгөрдөг талаар ярилцацгаая.



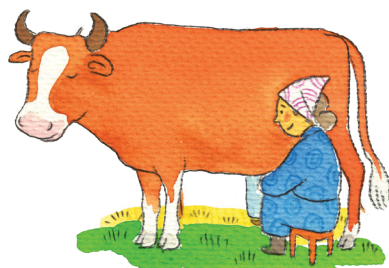


## АМРЫГ АЙЛТГАЖ, МЭНДИЙГ МЭДЭХ ЁС

## 1. ЕРӨӨЛТ МЭНД



Зургийг ажиглаарай. Хүмүүс юу хийж байна вэ?



1



2



3



Дээрх нөхцөлд ерөөлт мэндийн ямар үгс тохирох вэ? Ерөөлт мэндэд тохирох зургийг олоорой.

Саасан сүү нь сав  
дүүрэг  
Санасан хэрэг нь  
сэтгэлчлэн бүтэг!



Үйл уран болог!



Авсандаа ачтай  
Өгсөндөө өлзийтэй  
болог!



Ажил хөдөлмөр хийж буй хүнтэй үйл хэрэг нь өөдрөг бүтэмжтэй байхыг ерөөж уулздаг ардын сайхан уламжлал бидэнд бий. Ерөөлт мэндийн хариуд:

- Ерөөл бат оршиг!
- Ерөөлөөр болог!
- Ерөөл тогтог! хэмээн хариулна.





Зургийг тохирох ерөөлт мэндийн үгтэй холбоорой.



○

○

Хөрөө хурц болог!



○

○

Ургац арвин болтугай!



○

○

Номд мэргэн болтугай!



Дараах тохиолдолд ямар ерөөлт мэнд хэлж мэндлэх вэ? Зохиож бичээрэй.

- Хонио ноосолж буй хүнтэй
- Хоол хийж буй хүнтэй
- Цахим сүлжээнд мэдээлэл хайж буй хүнтэй
- Зураг зурж буй хүнтэй



Монголчууд “Амны бэлгээс ашдын бэлгэ” хэмээн хэлэлцдэг. Бие биедээ ажил үйл нь бүтэхийг ерөөн, урам хайрлаж, сайн сайхныг бэлгэшээдэг монгол уламжлалаа хэвшүүлцгээе.



Дараах нөхцөлд ерөөлт мэндийн ямар үг хэлэх вэ? Тохирох ерөөлт мэндийн үгийг олж мэдээд бичээрэй.

- Шинэ хувцас өмсөж буй хүнд
- Шинэ бүтээл урлаж буй хүнд

## 2. ЭРДЭМ ГЭЖ ЮУ ВЭ?



Гэртээ болон хичээл дээрээ чиний хамгийн сайн хийж чаддаг зүйл чинь юу вэ?



Эрдэм гэж чухам юу болохыг  
 Ээжээс би сонирхон асуув  
 Тустай бүхэн эрдэм гэж  
 Тухлан байж ээж хэлэхдээ  
 Мал маллаж сурсан ч эрдэм  
 Машин жолоодож сурсан ч эрдэм  
 Ном бичиг сурсан ч эрдэм  
 Ногоо тарьж сурсан ч эрдэм  
 Хоол хийж сурсан ч эрдэм  
 Хог арилгаж сурсан ч эрдэм  
 Тэр бүхнийг сурах эсэхийг  
 Тэвчээр, зориг хоёр мэднэ.  
 Хойш сууж залхуурсан хүн л  
 Хорвоогийн эрдмээс хоцорно гэв

М.Хуушаан



Эрдэм гэж юу вэ? Чи юу гэж бодож байна вэ? Ээжийн хэлсэнтэй санал нийлж байна уу?



Дараах хүмүүсийн сурсан эрдэм юу вэ? Мэддэгээ жагсаан бичээрэй.



Багш



Малчин



Сувилагч



Цагдаа



Өөрийн сурсан болон мэддэг, чаддаг бусад эрдмийг нэмж бичээрэй.

Ном уншиж сурсан.

Тоо бодож сурсан.

Найзуудынхаа өмнө ярьж сурсан.

Бичиж сурсан.

Дуу дуулж сурсан. Үнээ сааж сурсан.

Дасгал хийж сурсан.

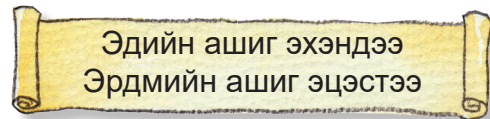


Дараах үйлдлүүд эрдэм мөн үү?

- Ойлгомжтой, тодорхой ярих
- Зочинтой мэндлэх
- Уучлалт гуйх
- Ном унших



Дараах зүйр цэцэн үгийн утгыг тайлбарлаарай.



## ХЭЦҮҮ БОДЛОГЫГ ЗҮҮДЭНДЭЭ БОДДОГ ХҮҮ



Хамгийн сайхан зүүдээ санаарай. Найзууддаа ярьж өгөөрэй.



М.Лханаажав хүү тоо бодох тун дуртай. Тэр гуравдугаар ангид байхдаа нэгэн өглөө “Ээж ээ, дараалсан гурван тооны нийлбэр үнэхээр гуравт хуваагддаг юм байна” гэсээр сэржээ.

Багш нь тоо бодох хүсэл сонирхлыг нь улам төрүүлж, түүнд их нөлөөлжээ. Найзуудтайгаа уралдан тоо бодож, тооны учрыг олж, хариуг гаргах үедээ тэр өөртөө улам итгэлтэй болдог байв.

Лханаажав дэлхийн хэмжээний математикч болно гэсэн зорилгыг өөртөө тавин, цаг хором болгоныг тоо бодоход зориулж, уйгагүй хичээсээр санасандаа хүрчээ. Тэрээр сургуулиа төгсөх жилээ Дэлхийн математикийн олимпиадаас мөнгөн медаль авав. Энэхүү амжилтынх нь нууцыг асуусан үе тэнгийнхэндээ тэрээр дараах үгийг үргэлж хэлдэг ажээ.

“Цаг хугацаатай уралдан, хичээж зүтгэснийхээ ач тусыг хүртэнэ гэдэг маш сайхан. Дуртай зүйлээ хийж байгаа хүнээс хичээл зүтгэл, хөдөлмөр аяндаа гардаг. Оролдож үзээгүй байж чадахгүй гэж хэзээ ч бүү хэлж байгаарай. Сурсан бүхэн зорилгодоо хүрэх гишгүүр болдог юм шүү.”



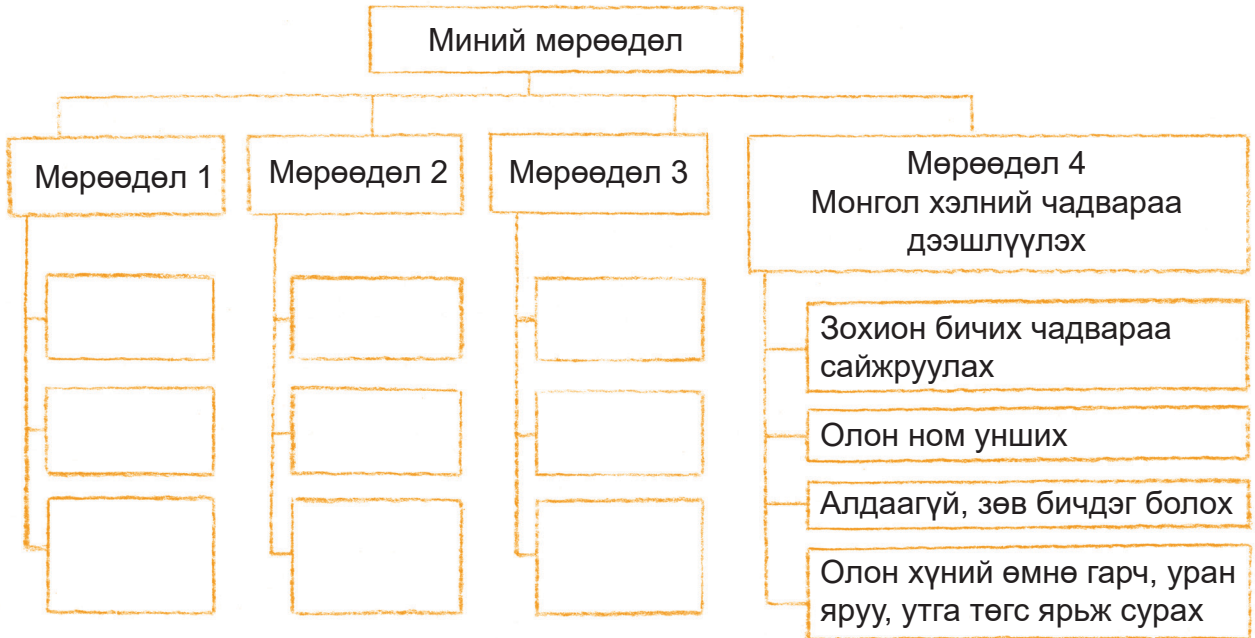
Хүүгийн сурсан эрдэм нь юу байсныг эхээс олж бичээрэй.



Хүүд хүсэл зорилгодоо хүрэхэд нь хэн, юу тус болсон бэ?



- Чиний мөрөөдөл юу вэ? Мөрөөдөлдөө хүрэхийн тулд юу сурах хэрэгтэй вэ?
- Доорх жишээний адилаар бодлоо цэгцэлж бичээрэй.



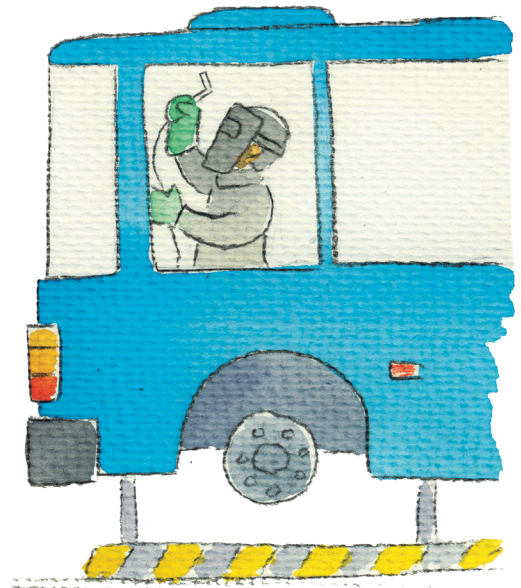
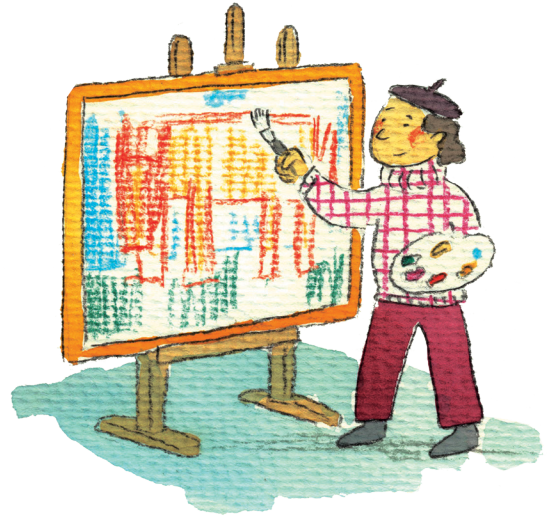
### 3. БҮТЭЭЛЧ МОНГОЛ



Зургийг ажиглаарай.

- Монголчууд юу хийж бүтээсэн бэ?
- Танай орон нутагт юу бүтээж, үйлдвэрлэдэг вэ?





## ЭВИЙГ САХИЖ, ЭЕЛДЭГ НАЙРСАГ ХАРИЛЦАХ ЁС

## 4. ЯМАР ХҮНИЙГ ЭЕЛДЭГ ХҮН ГЭХ ВЭ?



Чиний бодлоор хэн хамгийн эелдэг вэ? Тэр чамд яагаад эелдэг санагддаг вэ?



Ямар зан чанарыг эелдэг гэж үзэх вэ? Тохирох үгсийг дэвтэртээ нөхөж бичээрэй.



эелдэг + ..... + ..... + .....

эелдэг + ..... + .....

эелдэг + тусч

эелдэг



Дараах зургаас охины үг, үйлдэл, сэтгэлийг ажиглаарай. Чи өөрийн сэтгэл, үг, үйлдлээ өдөр тутамд хэрхэн илэрхийлдгээ санаарай.

①



②





Эгч ээ, та энд суугаарай.

3



Уучлаарай, нэгийг авах гэтэл бүгд нурчихлаа.

4



Дээрх зургаас охины царай төрхийг ажиглаад, сэтгэлийг нь төсөөлж, тохирох зургийн дугаарыг бичээрэй.

- |   |   |                                    |
|---|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> баярласан        | <input type="checkbox"/> уурласан       | <input type="checkbox"/> инээсэн   |
| <input type="checkbox"/> үл тоомсорлосон  | <input type="checkbox"/> санаа зовоогүй | <input type="checkbox"/> бахархсан |
| <input type="checkbox"/> санаа зовсон     | <input type="checkbox"/> гэмшсэн        | <input type="checkbox"/> талархсан |
| <input type="checkbox"/> сэтгэл ханамжтай |   |                                    |



- Бусад хүний сэтгэлийн хөдөлгөөн хэрхэн илэрч байна вэ?
- Охинд хэн хэн ямар хариу үйлдэл үзүүлсэн бол? Яагаад?



Өөрт чинь хамгийн сүүлд тохиолдсон тааламжтай, тааламжгүй үйл явдлыг санаад, асуултад хариулж бичээрэй.

- Энэ явдал хэзээ, хаана болсон бэ?
- Хэнтэй харилцсан бэ?
- Хэн ямар үг хэлсэн бэ?
- Хэн ямар үйлдэл хийсэн бэ?
- Чамд ямар санагдсан бэ?
- Яавал бүгд тааламжтай байх байсан бэ?



Эелдэг хүний үйлдэл ямар байх вэ? Гэрийнхэнтэйгээ ярилцаж, санаагаа бичээрэй.

## ЭНЭ ЭЕЛДЭГ ЗАН МӨН ҮҮ?



Дараах тохиолдлуудыг **үг, үйлдэл, чин сэтгэлээсээ** эелдэг байгаа эсэхээр нь шинжиж, эелдэг зан мөн эсэхийг тодорхойлоорой.

### Тохиолдол 1

Үзмээ хүн бүртэй эелдэг харьцдаг. Бусдын тусад талархаж, алдаа гаргавал уучлал гуйхаа мартдаггүй. Тэр өрөвч, тусархаг сэтгэлтэй. Ядарсан амьтан, өндөр настан, жаахан хүүхдэд чадах чинээгээрээ тусална. Жаахан дүүгээ харж, гэрээ цэвэрлэхэд тусалдаг тул аав, ээж нь ч сэтгэл хангалуун байдаг.

### Тохиолдол 2

Бишрэлт өрөвч, сайхан сэтгэлтэй, хүн бүрд аль болох тусалдаг. Гэвч тэр байнга эелдэг харьцаж чаддаггүй. Заримдаа хүний хөл дээр санамсаргүй гишгээд “Уучлаарай” гэж хэлж чадалгүй, дуугүй өнгөрнө.

### Тохиолдол 3

Цэрэн ангийнхаа зарим хүүхэдтэй найзалж, их л эелдэг хандана. Тэднийг хааяа чихэр, жимсээр дайлна. Харин зарим нэгийг нь огт тоохгүй. Ширүүн үгээр дайрч, шоолж уйлуулах ч тохиолдол бий.

### Тохиолдол 4

Цэрмааг хүн бүр сайн охин гэнэ. Тэр хүн бүрд эелдэг хандаж, байнга “Баярлалаа”, “Чи хөөрхөн шүү” гэж хэлнэ. Тусламж хэрэгтэй нэгэнд ч тусалж харагдана. Гэхдээ тэр “Би түүнд тусалсан юм чинь тэр надад бас туслах ёстой” гэж боддог. Эелдэг байдаг нь ч хөөрхөн ааштай, сайн охин гэж хэлүүлэхийн төлөө үйлдэл ажээ.

Нэр	Үг	Үйлдэл	Сэтгэл	Эелдэг/эелдэг бус?
Үзмээ				
Бишрэлт				
Цэрэн				
Цэрмаа				



Дараах тодорхойлолттой та нар санал нэгдэх үү? Нэмэх санаа байвал бичээрэй.

- Үг нь эелдэг боловч, үйлдэл нь бусдад тустай, эелдэг биш бол эелдэг зан байж таарахгүй.
- Хийж буй үйлдэл нь тустай, сэтгэл нь сайхан байсан ч бусдадтай эелдэг үгээр харилцаж чадахгүй бол эелдэг зан нь харагдахгүй.
- Харин үг, үйлдэл, гаргаж буй сэтгэл нь бусдад тустай, эвтэй зөөлөн бол тэр жинхэнэ эелдэг зан юм.



## 5. ҮНЭГ, ХЭРЭЭ ХОЁР



Онъсого, тааврыг таагаарай.

Эхний үе нь эгшиг үсэг  
Эндээс залгах үе нь  
Тооны нэр  
Нийлүүлж уншвал  
Нэгэн амьтны нэр болно.

$$\square + \square\square\square = \square\square\square\square$$

Хар лонх  
Хаа сайгүй гүйнэ.

--	--	--	--	--



Хэрээнд аз таарч хэсэгхэн бяслаг олжээ. Зөөлөн хоолоо зооглох гээд гацуур модны мөчир дээр тухлав.

Тэгтэл шиншлэн гүйж явсан үнэгний хамарт шинэхэн бяслагийн үнэр ханхийв. Ховдог, зальт шарын ходоод хонхолзон хорхой нь хүрлээ. Сүйхээтэй гэгч нь мод сүлжиж, сүүлээ шарвагануулан хэрээний сууж байсан мод руу гэтэж ирлээ. Мөчир дээр суусан хэрээ рүү мөнөөх үнэг наалинхайтан:

Хэрээ минь, чи юутай үзэсгэлэн гоо юм бэ!

Хараач, тэр хүзүү, нүдийг нь

Хамгаас гоё өд сөдийг нь

Ямар ч сайхан хошуутай юм бэ!

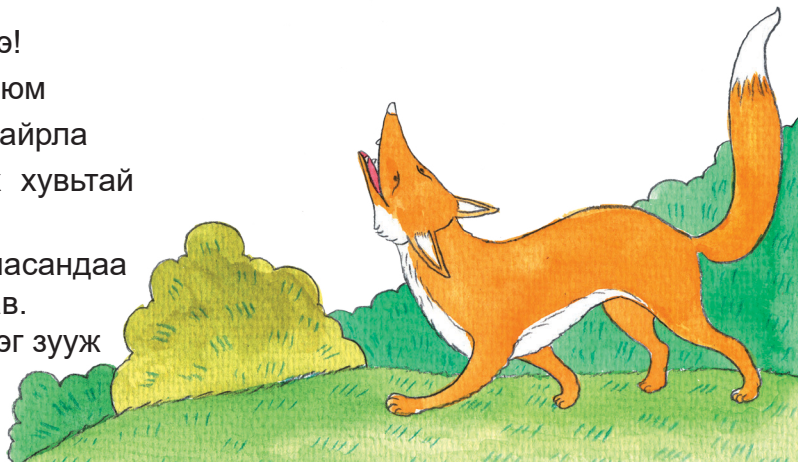
Яг л үлгэрт гардаг шиг сайхан юм

Хонгорхон хэрээ минь дуулж хайрла

Хамаг шувуудын хаан болох хувьтай шүү, чи гэжээ.

Хэрээ үнэгний магтаалд баярласандаа байдаг хүчээрээ бархиран гуаглав.

Бяслаг нь газарт унаж, башир үнэг зууж аваад зугтан одов.



Үнэгний эелдэг занг шинжье.

Үнэгний сэтгэл		Үнэгний үг		Үнэгний үйлдэл		Юу болсон?	
		Хэрээг уран яруу магтсан.					
ээлдэг	ээлдэг бус	ээлдэг	ээлдэг бус	ээлдэг	ээлдэг бус	Эерэг үр дүн	Сөрөг үр дагавар



Өгүүлбэрийг нөхөж бичээрэй.

Үнэг хэрээтэй чин сэтгэлээсээ.....

Түүний магтаал, эелдэг зангийн цаана ..... нуугдаж байсан.

## 6. ИНЭЭМСЭГЛЭЛ ТҮГДЭГ



Инээмсэглэл эелдэг занг илэрхийлдэг. Эхийг уншаад энэ үгийн утгыг тайлбарлан ярилцаарай.



Бяцхан охин гунигтайхан алхаж байгаа нэгэн хүн рүү харан инээмсэглэжээ. Охины дотно сайхан инээмсэглэл түүний сэтгэлийг сэргээв.

Сэтгэл нь сэргэсэн өнөөх хүн саяхан өөрт нь тусалсан нэг найздаа баярласнаа хэлээгүйгээ санаад зурвас илгээлээ.

Зурвасыг авсан найз нь баярлаж, өдрийн хоолоо идэж дуусаад зоогийн газрын зөөгчид цайны мөнгө орхижээ.

Зөөгч хүү хэзээ ч цайны мөнгө авч байгаагүй болохоор ихэд баярлан, харих замд нь малгайгаа тосон суудаг өвгөнд мөнгө өгөв.

Өвгөн маш их баярлажээ. Тэр бүхэл бүтэн хоёр өдрийн турш олигтой хоол идээгүй байсан юм санж. Тэр гэдэс цатгалан, сэтгэл тэнэгэр болж, байшингийн доод давхрын хонгил руугаа явжээ.

Замдаа дааран чичирч байсан нэг бяцхан гөлгийг өрөвдөн, гэртээ оруулжээ.

Гөлөг өвгөний элэгсэг занд туйлын ихээр баясан, дулаан оромжид баацганан гүйж, эрхэлж тоглосоор унтав.

Шөнө дунд байшин гэнэт утаа униараар дүүрчээ. Утааны үнэр авсан гөлөг чанга чанга хуцан өвгөнийг сэрээв. Өвгөн сэрээд айлуудын хаалгыг нүдэн, хүмүүсийг сэрээлээ. Ингэж хүн, байшин бүгд галын аюулаас аврагджээ.



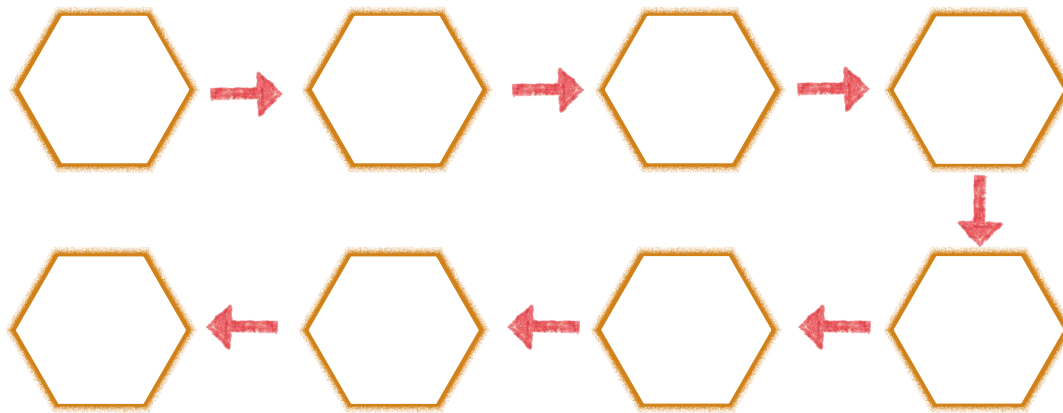


Хүмүүсийг галаас аврахад юу нөлөөлсөн бэ? Өөр санаа байгаа бол нэмж бичээрэй.

- Энэ бүхэн охины ганцхан инээмсэглэлийн хүч байсан.
- Энэ бүхэн бяцхан гөлөгний тус байсан.
- Энэ бүхэн зөөгч залуугийн сэтгэл байсан.
- .....



Эхэд өгүүлсэн бяцхан охины инээмсэглэлийн нөлөөг гинжин хэлхээнд оруулж бичээрэй.



“Инээмсэглэл түгдэг” гэдэгтэй чи санал нийлж байна уу? Тайлбарлаж бичээрэй.

<p>Би санал нэг байна. Яагаад гэвэл, .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Би санал нийлэхгүй байна. Яагаад гэвэл, .....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--	--



Бичсэн цаасаа цуглуулж, санал нийлж байгаа болон санал нийлэхгүй байгаагаар нь ялгаарай. Олонх нь юу гэж бичсэн байна вэ? Дүгнэж ярилцаарай.



Эелдэг зан ч бас сайнаар нөлөөлж, түгэх болов уу? Хэрэв тийм бол нөлөөгөө хэрхэн үзүүлэх бол? Жишээ гаргаж ярилцаарай.

## 7. ЭЕЛДЭГ БАЙХ АРГА



Чи эелдэг, хөөрхөн ааштай байхыг хүсдэг үү? Ямар байвал жинхэнэ эелдэг зан чанар болох талаар өмнө үзсэнээ эргэн санацгаая.



Зөв гэж бодож байгаагаа сонгоод, яагаад гэдгийг тайлбарлая.

- Эелдэг зан зөвхөн сайхан үгээр илэрдэг.
- Эелдэг зан зөвхөн сайн үйлдлээр харагддаг.
- Эелдэг зан зөвхөн сайхан сэтгэлээр илэрдэг.
- Эелдэг зан үг, үйлдэл, сэтгэлээр илэрдэг.
- Эелдэг зан үг, үйлдэл, сэтгэлээр илэрч, эерэг үр дүнд хүргэдэг.



Эелдэг үгийн бяцхан дасгал хийцгээе.

1. Ангийнхаа найзыг хичээлээ бичиж байхад нь хажуугаар нь гүйдээ гарыг нь хөдөлгөөд муухай бичүүлчихлээ. Юу гэж хэлэх вэ?



2. Гудамжинд шилтэй ундаа унагаад хагалчихлаа. Цэвэрлэгчид юу гэж хэлэх вэ?



3. Цангаж байхад чинь хэн нэгэн чамд ус өгвөл юу гэж хэлэх вэ?





Ойлгосноо бататган өгүүлбэрийг гүйцээж бичээрэй.

Эелдэг байх нь өөрт болон бусдад сайхан сэтгэгдэл төрүүлж, .....,  
....., ..... сайн талтай.



Дараах зургаас эелдэг зан чанарыг харуулж буй үйлдлийг олж,  
ярилцаарай.



Ямар үйлдлийг эелдэг гэх вэ?

- Эелдэг занд тооцогдох үйлдлийн талаар ангийнхантайгаа ярилцаад, жагсааж бичээрэй.
- Та нар ангидаа ямар эелдэг үйлийг хэвшүүлэхийг хүсэж байна вэ? Тэдгээрээс “Ангийн дүрэм”-дээ оруулаагүй, чухал гэж үзсэн зүйлийг нэмээрэй.



Эелдэг харилцахад чамд болон бусдад ямар сэтгэгдэл төрдөг вэ?  
Ангийнхантайгаа ярилцаад, тэмдэглэж бичээрэй.

Харилцаа	Чамд ямар байх вэ?	Бусдад ямар байх вэ?
Найзтайгаа эелдэг харьцах		
Багштайгаа эелдэг харьцах		
Аав, ээжтэйгээ эелдэг харьцах		Аав, ээж надаар бахархана.
Худалдагчтай эелдэг харьцах		

## 8. УУРЫГ ЭЕЛДГЭЭР ШИЙДЭХ АРГА



Дараах тохиолдолд ямар нөхцөл байдал үүсэх бол?

1



2



Чи уурлахаараа яадаг вэ?

Чи юунаас болж уурладаг вэ? .....

Ямар үйлдэл хийдэг вэ? .....

Юу гэж боддог вэ? .....

Ямар царай төрхтэй болдог вэ? .....

Биед чинь юу мэдрэгддэг вэ? .....

Юу гэж хэлдэг вэ? .....

Уур юунд хүргэж болох вэ? .....

Өмнөх алдаанаасаа ойлгосон зүйл .....

Чамайг уурлахад бусад хүн яадаг вэ? .....



Хэзээ ямагт эелдэг байхыг хичээх боловч уур хүрсэн үед эелдэг байх тун хэцүү. Гэхдээ хүн бүрд уураа дарах арга байдаг. Чи уураа хэрхэн дардаг вэ? Ангийнхантайгаа туршлагаа хуваалцаарай.



Завсарлагаагаар хүүхдүүд ангидаа тоглоно. Од санаандгүй Баярын хөл дээр гишгэж орхилоо. Баярын хөл өвдөж, уурлах гэсэн боловч тэр багшийнхаа зааж өгсөн эелдэг байх аргыг санажээ. Тэгээд Од руу харж “Чи бид хоёрын хөлүүд мөргөлдөж тоглоё гэнэ ээ” гэв. Хоёр найз хөгжилтэй нь аргагүй инээлдлээ.



Багш нь тэдэнд юу зааж өгсөн бол?



“Уур чинь хүрвэл уурлахаа түр азна. Тэгээд нөхцөл байдлыг хөгжлөлтэй болгож өөрөөрөөрэй!”





### Уурыг дарах арга 1

Нөхцөл байдлыг хөгжилтэй болгож хувиргая.

Ангийн хүүхэд харандааг чинь санаандгүй хугалчихлаа.	Өө, би хоёр харандаатай болчихлоо.
Ангийн хүүхэд үзгээр чинь биччихээд өгье гэж аваад дууссан үзэг буцааж өглөө.	.....
Найзууд чинь чиний бөмбөгөөр тоглож байтал бөмбөг чинь хагарчихлаа.	.....
Найзтайгаа уралдаж гүйгээд хоцорчихлоо.	.....



Уураа дарах дээрх аргыг юу гэж нэрлэх вэ?

.....



### Уурыг дарах арга 2

Монголчууд уурыг ухаан, бусдыг ойлгох, өрөвдөх сэтгэлээр дарахыг сургадаг. Уураа хүрсэн үед дараах аргуудыг ашиглаад үзээрэй.

1. Уурлаж эхэлбэл “Уурласнаар муу үр дүнд л хүрнэ. Өөрийгөө зовооно. Бусдыг ч гомдооно” гэх мэтээр уурын хор уршгийг санаарай.
2. Юм бүхэн хүний хүссэнээр байдаггүй. Уртаар амьсгал авч, түр хүлээзнэх зэргээр тайвширсны дараа уурлуулсан хүн, учир шалтгааныг ойлгохыг хичээгээрэй. Дараа нь хэнийг ч гомдоохооргүй шийдвэр гаргах хэрэгтэй.
3. Уурлаж буй хүнийг “Миний аав ээж, ах эгч, дүүгээс ялгаа юу байх вэ. Уур нь гараг дээ” гэх зэргээр ойлгож, өрөвдөн хайрлаарай.



Дээрх зөвлөмжүүдэд тохирох гарчгийг оноогоорой.

А. Учир шалтгааныг ойлгох

Б. Уурын хор уршгийг санах

В. Уурлахын оронд өрөвдөн хайрлах

1	2	3



Уурыг дарах нэгдүгээр арга бол уурлахгүй байгаад зогсохгүй хамтдаа хөгжилдөх зугаатай арга. Энэ аргыг зөвхөн найз нөхөд, үеийн хүүхдүүдтэй харилцах үед уурлаж бухимдвал хэрэглээрэй. Харин аав, ээж, багш, настан буурлуудтай хамаагүй харьцах зохимжгүй. Өвөг дээдсээс уламжилж ирсэн аргыг ямагт санаж явах хэрэгтэй. Ямар ч үед уурлахгүй тайван хандаж сураарай.

## 9. БАРУУН ХУДГИЙН БАЛБАР АХ



Зургийг ажиглаарай. Зураг дээрх ах ямар зантай хүн бол? Чи яагаад тэгж бодож байна вэ?



Манай сумынхан зундаа усаа голоос зөөж, өвөлдөө худгаас авдаг юм. Ганаа бид хоёр баруун, зүүн худаг руу уралдаж, хэн нь түрүүлж ирэхээ үзэхээр боллоо. Баруун худаг манайхаас зайдуу ч би тэндээс ус авах дуртай. Зуны халуун, өвлийн хүйтэнд ч тэр худгаас ус авахаар очсон хүмүүс уртаас урт дараалалд ер залхалгүй зогсоно. Харин Ганаа гэрт нь ойр болохоор зүүн худаг руу ихэнхдээ явдаг. Тэнд хүн бага

ч ус авахад уддаг. Ирсэн хүмүүс дур дураараа дайрч, усаа асгаж цутган, уурлаж цухалдсаар удна. Дараалалд зогсох дургүй хүмүүс тэнд цуглардаг байх. Харин баруун худагт Балбар гэдэг сайхан сэтгэлтэй ах ажилладаг. Ус авахаар ирсэн хүмүүстэй тэр уриалгахан мэндэлж, “За, та нар минь ирсэн дарааллаараа, эвтэй найртай ээлжлээд усаа авчихаарай” гээд инээмсэглэнэ. Хүүхдүүдийг даарч хөрчих вий, даахгүй том саваар ус зөөх гэж гар хөлөө гэмтээчих вий гэж санаа тавин, үргэлж тусална. Худагт нь бээлий хүртэл бэлэн байдаг. Гар нь даарсан хүүхдэд Балбар ах бээлий гаргаж өгнө. Хүйтэнд даарсан жаалуудыг “Хүү минь, ороод дулаацаж бай. Ах нь усыг нь дүүргээд тэргэн дээр нь тавиад өгье” гээд тусална. Түүнийг ингэж чин сэтгэлээсээ хандахыг харсан хүн болгон яарч, даарсан ч дарааллаа хүлээн тайван зогсож, бие биедээ эелдгээр тусалж, тэргийг нь дөхүүлж, усыг нь өргөлцөж өгдөг юм.



Хүүхдүүдийн хэн нь түрүүлж ирсэн бол?







Балбар ах ямар зан чанартай хүн бэ?

Балбар ахын хэлдэг үг					
Балбар ахын хийдэг үйлдэл					
Балбар ахын сэтгэл					
Балбар ах хүмүүст хэрхэн нөлөөлсөн бэ?					
Балбар ахын зан чанарыг тодорхойлоорой.	тусч	ээлдэг	хүнлэг	ууртай	



Чиний үг, үйлдэл, сэтгэл хүмүүст хэрхэн нөлөөлдөг вэ? Сайн үйлдлийнхээ жишээг санаж, дүгнэн бичээрэй.

Миний үг	Миний үйлдэл	Миний сэтгэл

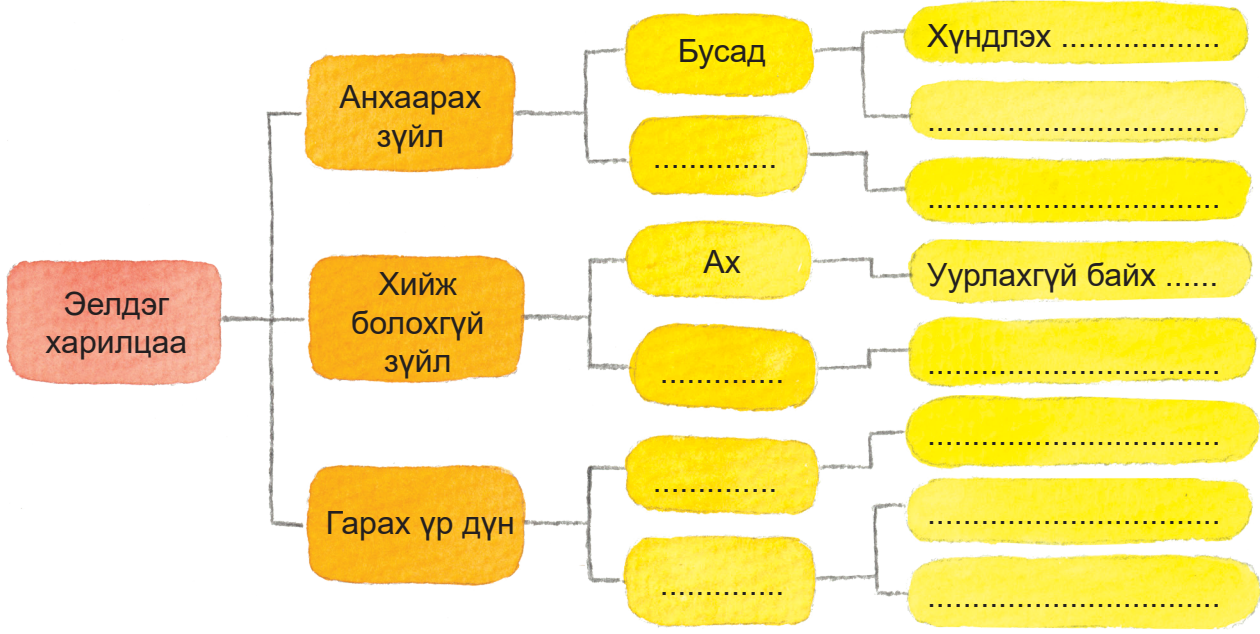


Дараах зүйр цэцэн үг ямар утгатай вэ?

Зан сайтай айлд хүн болгон цуглана  
Замаг сайтай нууранд шувуу болгон цуглана



Гэр бүлийн гишүүдийн оролцоотойгоор оюуны зураглалыг гүйцээгээрэй.



## ЭВ ЭЕИЙГ ЭРХЭМЛЭН САХИХ ЁС

## 10. ЭВ ДОЛОО



Дараах зүйр цэцэн үг ямар утгатай вэ?  
Хэн ижил утгатай зүйр үг олныг хэлэх вэ?

Эвт шаазгай буга барина



Аав, ээж хоёр гурвалжин гурван хүүтэйгээ тавуул амьдран суудаг байжээ. Нэгэн өдөр тэднийд дөрвөн тал нь тэнцүү төрсөн дөрвөлжин дүрс хамт амьдрахаар ирж гэнэ. Тэгээд тэд энгийн сайхан амьдарч байтал дөрвөн талтай, тал бүр нь хос хосоороо ижил, ташуу дөрвөлжин бас нэгэн дүрс ирэв. Ингээд ам бүл долуулаа амьдран суухаар болжээ. Харин тэдэнд орон гэртээ хэрхэн багтах вэ гэсэн асуудал тулгарав. Гэртээ багтахын тулд тэд дараах байдлаар ярилцжээ.



Багаараа хамтран дүрсүүдийг гэрт нь багтаан эвлүүлээрэй.



- Ямар бэрхшээл тохиолдсон бэ?
- Эвлүүлж хийсний дараа ямар санагдаж байна вэ?



“Эв долоо” тоглоомын дүрсүүдийг ашиглан хэн олон дүрс бүтээх вэ?





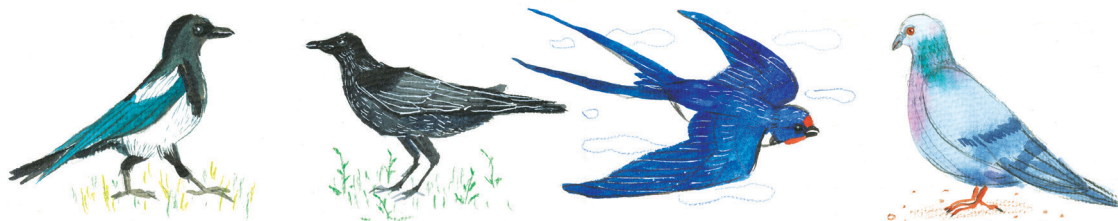
Дараах үгсийн аль нь эв долоод тохирох зан чанарыг илэрхийлэх вэ?

- эелдэг       найрсаг       ууртай       уриалгахан  
 дээрэлхүү       эвсэг       онгироо       нөхөрсөг

## 11. ЭВТ ШААЗГАЙН ҮҮР



Дараах шувуудыг нэрлээрэй.



Цэцгээ охин өвөөтэйгөө ойгоор алхаж явав. Хар, цагаан алагласан өнгөтэй нэгэн шувуу сүүлээ хөдөлгөн алхалж, тойрон нисэж дуугарна. Цэцгээ өвөөгөөсөө энэ ямар шувуу вэ гэж асуутал өвөө нь:

- Шаазгай байна, охин минь гээд шаазгайн тухай ярьж өгчээ.

Хавар цагт хангай нутагт ургаа мод булгарам салхи шуурга дэгдэх нь элбэг. Шаазгай шувуу ийм хүчтэй шуурганд ч нурахааргүй үүр засаж авдаг гэнэ.

Шаазгай үүрээ хэрхэн барьдаг гээч. Хоёр шаазгай хамтран үүрээ засдаг. Нэг нь дэлэм хэрийн гишүү зууж, арай ядан нисэн ирэхэд нөгөө нь гишүүний үзүүрээс үмхэж, хамжин дээш өргөнө. Тэгээд гишүү зууж ирсэн нь үлдэж, хошуугаараа гишүү мөчрийг нааш цааш засаж янзална. Харин нөгөө нь хаашаа ч юм нисэж одоод, удаж удаж бас нэг урт гишүү зуусаар ирнэ.

Ийнхүү тэд ээлжлэн ниснэ. Тэгснээ ядарсан бололтой хоёул хэсэг сууж амарна. Бас яаж дулаан, бат бөх үүр засахаа хэлэлцэж, зогсоо чөлөөгүй шагширна. Үүрээ ямар болсныг шинжих мэт эргэлдэн нисэж, бууж өрсөн гишүү мөчрөө дахин дахин засаж янзална.

Хааяа зууж ирсэн гишүү нь доош уначихна. Тэгмэгц хоёул чанга чанга шагшран бугаад, нөгөө гишүүгээ хамжин зууж ниссээр үүрэндээ буцаан тавина.

Ингэж барьсаар хүчтэй салхинд ч нурахааргүй сайхан үүр барьдаг юм.





Шаазгайн үүр хүчтэй салхинд ч нурахааргүй бат бөх болоход юу нөлөөлдөг вэ? Дараах өгүүлбэрээс тохирохыг нь сонгоорой.

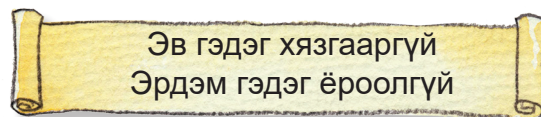
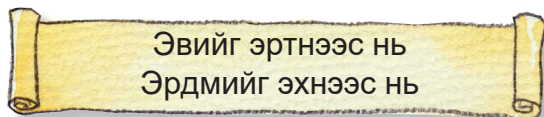
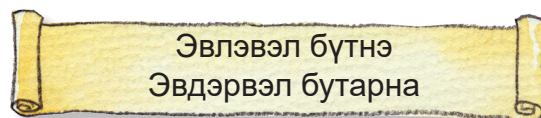
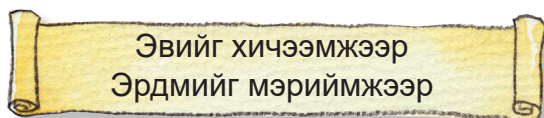
Хүчээ нэгтгэдэг.	Хамжиж хийдэг.	Бие биеийнхээ санал бодлыг дэмждэг.
Нэгнийгээ сонсдог.	Хүлээцтэй байдаг.	Эелдэг байдаг.
Зорилгоо нэгтгэдэг.	Саналаа хэлдэг.	Бусдын сайн сайхны төлөө байдаг.



Цэцгээ охин өвөөгийнхөө ярианаас яагаад “Эвт шаазгай буга барина” гэж хэлдгийн учрыг ойлгожээ. Учрыг тайлбарлаж бичээрэй.



Эвийн хүчээр бүхнийг даван туулж чаддагийг илэрхийлсэн ямар зүйр цэцэн үг байна вэ?



## 12. АЛГА ТАШИЛТ



Танай ангийнхан хэр эвтэй вэ? Та нар өөрсдийгөө хэрхэн тодорхойлох вэ?



Сургуулийн урлагийн наадам болох дөхөж бид ч өдөр бүр дуу, бүжгээ чадлаараа бэлдэж байв. Өнгөрсөн жилийн урлагийн наадмаар “Бүжгийн хамтлаг”-ийн төрөлд өндөр оноо авсан бол манай анги түрүүлэх байлаа. Даанч Эрдэнэ хөдөлгөөнөө мартсанаас болж хажууд нь бүжиглэж байсан Анар уурлаж, бид бүгдээрээ сандарч, аянаасаа зөрж орхисон юм. Харин 3<sup>б</sup>-гийн бүжгийн хамтлаг үнэхээр мундаг байсан. Би тэдний ангийн Намуунаас “Та нар яаж ийм



сайн бүжиглэж сурсан юм бэ?” гэж асуув. Намуун “Багш биднийг хэчнээн сандарсан ч бие биедээ уурлахгүй, урам өгч, эелдэг байх нь чухал гээд нэг сонирхолтой дасгал хийлгэдэг байсан. Тэр юу вэ гэвэл, хэн нэг нь хөдөлгөөнөө буруу хийж, аянаасаа хоцрох юмуу, түрүүлээд байвал бүгдээрээ зогсоод “Зүгээр дээ найз аа, чи чадна аа” гээд алга ташдаг байсан. Тэгж хэлэх тусам итгэл төрж, сандрахгүйгээр сайн бүжиглэдэг болсон” гэв. Үүнийг сонсоод би “Харин манай ангийнхан яадаг билээ?” гэж бодоод үнэхээр том ялгаа байгааг анзаарлаа. Манай ангийнхан нэг нь алдаа гаргавал тал талаас нь уурлаж “Чамаас л боллоо”, “Чи чадахгүй байна”, “Өөр сайн хүүхэд оруулъя” гэгцээнэ. Сүүлдээ бүгд уцаарлаж, сандралдаад сайн бүжиглэж чаддаггүй байжээ. Энэ жил зөвхөн бүжигтээ биш, эелдэг, эвтэй байхад анхаарах юм шүү!



- Хоёр ангийн бүжгийн хамтлагийн ялгаа нь юу байсан бэ?
- Танай ангийнхан бие биенээ хэрхэн дэмждэг вэ?



Эхэд өгүүлсэн анги ямар учраас эвтэй байдаг вэ? Тохирох шинжүүдийг олж бичээрэй.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Хүчээ нэгтгэдэг.               | <input type="radio"/> Нэгнийгээ сонсдог.                  |
| <input type="radio"/> Хамтдаа хичээдэг.              | <input type="radio"/> Ухаанаа нэгтгэдэг.                  |
| <input type="radio"/> Тайван, хүлээцтэй байдаг.      | <input type="radio"/> Бие биедээ эелдэг ханддаг.          |
| <input type="radio"/> Зорилго нэгтэй байдаг.         | <input type="radio"/> Бие биедээ урам өгдөг.              |
| <input type="radio"/> Хамтарч, хамжиж хийдэг.        | <input type="radio"/> Бусдынхаа сайн сайхны төлөө байдаг. |
| <input type="radio"/> Бие биедээ уурлаж загнадаггүй. |   |



Ангийнхаа найзуудтай эвтэй байхын тулд чи юу юу хийж чадах вэ?  
Миний чадах зүйл .....



Эвтэй байхад зайлшгүй хэрэгтэй таван зарчмыг өнгийн цагаригт бичээд, ангийнхаа уриа болгоорой.



Зугаалгаар явах, тоглоомын талбайд тоглох, үдийн цайны завсарлага, ангиараа тэмцээнд оролцох зэргээс аль нэгийг сонгон, эелдэг харилцааны жишээ, харилцан яриа зохион, дүрийн тоглолт хийгээрэй.

### 13. ТУЛГЫН ГУРВАН ЧУЛУУ



- Зураг дээр юуг харуулсан байна вэ?
- Энэ чулуунуудын нэг нь байхгүй бол юу болох вэ?



Гурван хүүтэй ядуу анчин байжээ. Өдөр бүр хөвч хангайг хярлаж, хөндий талыг гаталж, ан ав хийдэг байв. Анчин насан өндөр, хүчин дорой болж, нэгэн өдөр гурван хүүгээ дуудаж хэлсэн нь:

- Миний гурван хүү, тулга хийх нэг нэг чулуу олоод ир гэжээ.

Эцгийн үгээр гурван хүү нэг, нэг чулуу авч ирэхэд тулга болгон, тогоо тавиулж цай чануулжээ. Тэгээд “Та гурвуул одоо тус тусын авч ирсэн чулуугаа ав” гэв. Гурван хүү нь аавынхаа хэлснийг ёсоор болгоход тогоо нь хөмөрч, цай нь асгаран, гал нь унтарчээ.

- За миний хүүхдүүд, харав уу? Орчлон гэдэг тогооны ёроол адил бөөрөнхий. Иймээс тулгын гурван чулуу шиг бие биеэ харж, эвтэй явах хэрэгтэй. Хэрэв эвдрэлцэж муудвал энэ хөмөрсөн тогоо, асгарсан цай, унтарсан гал мэт болно хэмээн сургажээ.



Аав нь гурван хүүдээ юу гэж захисан бэ?

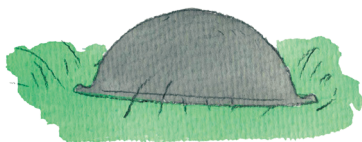
Орчлон гэдэг.....

Бие биеэ .....

Эвдрэлцэж муудвал.....



Эе эвийг эрхэмлэхгүй байхыг юутай зүйрлэсэн бэ?



Хөмөрсөн тогоо



Асгарсан цай



Цоорхой аяга



Унтарсан гал



Эв эе эвдрэхдээ аяга хагарах мэт амархан. Харин эргэж эвлүүлэхэд маш их хугацаа, хичээл зүтгэл шаардана. Заримдаа эргэж эвлэхгүй ч байж мэднэ. Тиймээс Монголчууд бидний хамгаас эрхэмлэх зүйл бол “эв эе” юм шүү.



- Эв эе юуны улмаас эвдэрдэг вэ? Өөрсдийн бодлыг нэмж бичээрэй.

Хүндэтгэлгүй харьцах

Түргэн зан гаргах

Уучлал гуйхгүй байх



- Дараах үгсийг эвийг хадгалдаг болон эвддэг шинжээр нь ялгаарай.
- Дараа нь өөрийгөө болон өрөөлийг бодсон үйлдлийн аль нь болохыг тэмдэглээрэй.

Бусдыг ойлгохыг хүсдэггүй.

Хов зөөдөг.

Бусдыг хочилж шоолдог.

Хэлсэн амандаа хүрдэггүй

Бусдад ширүүн үг хэлдэг.

Бусдыг уучилдаг.

Бусдыг уучлахгүй өширхдөг.

Бусдыг хүлээцтэй сонсдог.

Чанга ярьж бусдад саад болдог.

Санал нийлэхгүй байсан ч тайван, эелдэг байдаг.

Бусдын оронд өөрийгөө тавьж боддог.

Бусдад баярласнаа илэрхийлдэг.

Бусдад ширүүн үг хэлдэггүй.

Бусдын өмнө буруугаа хүлээж чаддаг.

Эвийг хадгалдаг		Эвийг эвддэг	
Үйлдэл	Өөрийгөө бодсон/ Бусдыг бодсон	Үйлдэл	Өөрийгөө бодсон/ Бусдыг бодсон
		Хов зөөдөг.	Хувиа бодсон.



Дээрх хүснэгтийг дүгнэн, дараах асуултын дагуу багштайгаа ярилцаарай.

- Ямар үйлдэл эвийг эвддэг вэ? (сайн, муу, бусдыг бодсон, өөрийгөө бодсон)
- Уурлаж муудалцан эв эвдэрсэн үед чамд ямар байдаг вэ?



Эвтэй байхын тулд яах хэрэгтэй вэ? Дүгнэж бичээрэй.



Эвтэй байхын тулд зөвхөн өөрийгөө бодолгүй бусдыг хүндлэх сайхан сэтгэл хэрэгтэй.

## САЙН ҮЙЛИЙГ САХИЖ, МУУ ҮЙЛИЙГ ТЭВЧИХ ЁС

## 14. БИЕЭР ҮЙЛДЭХ САЙН, МУУ ҮЙЛ

Хүүхдүүд та нар өмнөх ангид үзсэн сайн, муу үйл буюу буян, нүгэл гэж юуг хэлдгийг санаж байна уу?



Дараах үйлүүдээс биеэр үйлдэх үйлийг ялгаарай.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> хүнд эелдэг зөөлөн хариу хэлэх | <input type="checkbox"/> амьтны амь таслах     |
| <input type="checkbox"/> хов зөөх                       | <input type="checkbox"/> бусдад муу санах      |
| <input type="checkbox"/> дараалалд зогсох               | <input type="checkbox"/> өвчтэй хүнийг асрах   |
| <input type="checkbox"/> бусдад атаархах                | <input type="checkbox"/> өлссөн амьтан хооллох |
| <input type="checkbox"/> гоё ганган зүйлд шунах         |  |



Гараараа хийж чадах таван сайн үйл, таван муу үйлийг бичээрэй.

Таван сайн үйл:

.....

.....

.....

.....

.....



Таван муу үйл:

.....

.....

.....

.....

.....

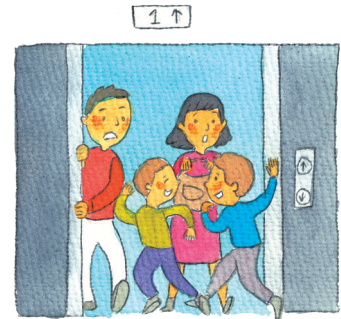


Дараах үйлдлүүдийг сайн, муугаар нь ялгаарай.



Сайн үйл

Муу үйл







Монголчууд **хулгай хийх, амьтан зовоох, амийг нь таслах, биеэ буруу авч явахыг** биеэр үйлдэх муу үйл гэж үздэг. Тэдгээр нь юунд хүргэдгийг дараах сэдвүүдээс үзээрэй.



Биеэр үйлдэх гурван муу үйлийн эсрэг, сайн үйл нь юу байх вэ?

## 15. ЭД БҮХЭН ЭЗЭНДЭЭ ХЭРЭГТЭЙ



Чи хаа нэг газраас ямар нэг зүйл олбол яах вэ?



Баатар ангиасаа таван мянган төгрөг олжээ. “Өгөөгүй байхад нь авна гэдэг бол хулгай” гэж багшийн заасныг санагч “Намайг хэн ч хараагүй юм чинь...” гэж бодоод авчихлаа. Удалгүй ангийн охин Туяа мөнгөө хаяснаа мэдээд хайж эхлэхэд тэр мөнгө олсон тухайгаа хэлсэнгүй. Хичээл тармагц олсон мөнгөөрөө авахыг хүсэж байсан түлхүүрийн оосроо худалдан авлаа. Ээж нь ажлаасаа ирээд үүдний ширээн дээр байсан шинэхэн оосортой түлхүүрийг хараад:



- Хөөх, хэн өгөө вэ? Их гоё оосор юм гэхэд Баатар сандарч:
- Наран төрсөн өдрөөрөө хүүхэд бүрд өгсөн юм гэж худал хэлэв. Тэгэхэд ээж нь:
  - Өө тийм үү. Нарангийн ээж манайд ажилладаг. Ийм оосор хаанаас авсныг нь асууя байз. Баяраар хүүхдүүдэд бэлэг болгон өгвөл хөөрхөн юм гэлээ. Баатар сандран нүүр нь улайж, ээждээ үнэнээ хэлэв. Ээж нь:
    - Үнэнээ хэлсэн чинь сайн байна. Миний хүү, маргааш ангидаа очоод эзэнд нь өгөөрэй гээд таван мянган төгрөг өгчээ.



Асуултын дагуу ярилцаарай.

- Баатрын үйлдэл хулгай мөн үү? Хариултаа үндэслэн тайлбарлаарай.
- Өөрт нь өгөөгүй зүйлийг авснаар Баатар ямар байдалд орсон бэ?
- Тэр одоо яах хэрэгтэй вэ?



Дараах үйлдлүүдийг эхлээд тунгаан бодож, зөв, буруу эсэхийг нь тэмдэглэн бичээрэй. Дараа нь хариултаа багаар ярилцаж нэгтгэнэ үү.

1	Найзынхаа үзгийг хэлэхгүй авч хичээлээ хийгээд буцааж байранд нь тавих
2	Зочны дэргэд тавагтай чихрээс дураараа авах
3	Олсон зүйлийг эзнийг нь сураглахгүйгээр өөртөө авах
4	Хүүхдийн цүнхнээс юмыг нь нууцаар авах
5	Өөрийнхтэйгөө ижил зүйлийг андуурч авах



Эд зүйлээ алдсан үед чамд ямар санагддаг вэ? Өөрийн туршлагаас хуваалцаарай.

Алдсан эд зүйл	Миний сэтгэл	Миний үйлдэл
Харандаа	Санаа зовдог.	Дахин дахин хайдаг.



Хулгай хийх нь чамд болон бусдад ямар хор уршигтай талаар бичээрэй.

## 16. АМЬТАН БҮХЭН АМИНДАА ХАЙРТАЙ



Зурагт юуг дүрсэлсэн байна вэ?



Эрт цагт нэгэн хаант улсад хааны хүү, түшмэлийн хүү хоёр байжээ. Нэгэн удаа түшмэлийн хүү тэнгэрт нисэж явсан галууг хараад харвахаар шийдэв. Ингээд сумаа онилон харватал галууг оножээ. Хөөрхий галуу голын эргийн сахлаг өвсөн дээр тоглож байсан хааны хүүгийн дэргэд ойчив.



Хааны хүү галууг хараад туйлын ихээр өрөвдөж, сумыг сугалан авч, цусыг нь гараараа тагласаар отчийн зүг гүйжээ. Оточ галууны шарханд эм түрхэж, цусыг нь тогтоон боож өгөв. Хааны хүү баярлан галуугаа тэврээд гэрийн зүг явж байтал түшмэлийн хүү хүрч ирээд:

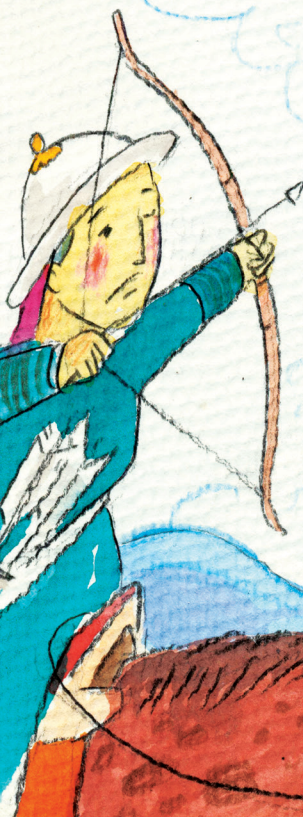
- Миний харваж оносон галууг чи авсан байна. Наад шувуу чинь минийх, одоохон надад өг хэмээв. Тэгэхэд нь хааны хүү:

- Үгүй, би түүнийг шархадсан байхад нь олж аваад амийг нь аварсан. Тиймийн учир энэ бол миний галуу гэв. Тэгтэл түшмэлийн хүү:

- Би эхэлж түүнийг хараад харваж унагасан учир наад галуу чинь минийх гэхэд хааны хүү:

- Чи түүнийг харваж шархдуулсан учир түүний дайсан. Харин би түүний амийг аварсан учир түүний нөхөр. Тиймээс энэ галуу дайсантайгаа биш, нөхөртэйгөө хамт байх ёстой. Түүнийг эдгэхээр нь би тэнгэрт нь тавьж нисгэнэ. Энэ галуу хэн нэгнийх байх ёсгүй гэв.

Ийнхүү тэд удаан маргасны эцэст ордны шүүгчээр маргаанаа шийдүүлэхээр тохиролцон шүүгчийн зүг явцгаажээ...





• Хэрэв чи шүүгч байсан бол энэ маргааныг хэрхэн шийдэх вэ?



• Өөрийн шийдвэрийг гаргаж, түүнийхээ дагуу үлгэрийн төгсгөлийг үргэлжлүүлэн зохиогоорой.



Тэдний маргааныг хэн хэрхэн шийдэх вэ? Найзуудынхаа шийдвэрийг өөрийхтэйгөө харьцуулаарай.

Миний шийдвэр	
Нэг дэх найзын шийдвэр	
Хоёр дахь найзын шийдвэр	

## ЗӨГИЙ



Тэд хоорондоо ямар хамааралтай вэ?



### Зөгий байгаагүй бол...

Тулгаа, Хаш хоёр ойд зугаалж яваад зөгийний үүр олжээ. Хаш:

- “Хоёулаа энэ зөгийний үүрийг эвдэх үү?” гэв. Тэгтэл Тулгаа:

- “Яах юм бэ. Зөгий бол маш хэрэгтэй амьтан шүү дээ. Зөгий цэцэгнээс цэцэг дамжин нисэж тоос хүртээдэг болохоор л энэ сайхан цэцэгс алаглаж байгаа. Би зөгийн баланд их дуртай.”



Балыг нь иддэг байж үүрийг нь эвдэх муухай шүү дээ. Тэгээд ч аав, ээж хоёр хэрэггүй амьтан гэж нэг ч байдаггүй. Тэд ч бас бидэн шиг амьд явахыг хүсэж байгаа. Тиймээс ямар ч амьтныг битгий алж байгаарай гэж захидаг” гэжээ.



Асуултад хариулж бичээрэй.

- Зөгий ямар ашиг тустай вэ?
- Зөгий уствал ямар үр дагаварт хүргэх бол?

Өөрт

Бусдад

Байгаль дэлхийд



Манай өвөг дээдэс биднийг хүрээлэн буй уул, ус, ургамал, мод буюу байгаль дэлхийг “Сав ертөнц”, харин сав ертөнцөд амьдрах хүн, амьтдыг “Шим ертөнц” хэмээн нэрлэдэг.

Сав, шим ертөнцийн бүх зүйл хоорондоо маш нарийн зохилдлоготой оршдог. Дэлхий дээр хэрэггүй амьтан, ургамал нэг ч үгүй.

## 17. БИЕЭ ЗӨВ АВЧ ЯВЦГААЯ



Зургийг ажиглаад ярилцаарай. Аль нь зохистой вэ?



Аль нь буруу зуршил вэ? Буруу зуршлыг ялгаж, санаагаа нэмж бичээрэй.

- Бусдын эд зүйлийг асуулгүй авах
- Бүдүүлэг үг хэрэглэх
- Өглөө эрт босох
- Хогоо ил задгай хаях
- Хэт этгээд хувцаслах
- Ном унших
- Утсаар удаан тоглох
- Амласнаа биелүүлдэггүй байх



Буруу үйлдэл зуршил болоход юу нөлөөлдөг вэ?  
Жишээгээр тайлбарлаарай.

- Санамсаргүй олон дахин давтах
- Санаатайгаар хийх
- Мэддэг ч үл тоомсорлох
- Бусдыг даган дуурайх
- Хор уршгийг нь мэдэхгүй байж шохоорхох
- Жишээ нь: Хогоо ил задгай хаяж болохгүй гэж мэддэг ч үл тоомсорлон хаядаг.



### Шинэхэн найзууд

Төгөлдөр саяхан өөр сургуульд шилжжээ. Тэр даруухан, үг дуу цөөтэй. Шинэ сургуулийн бүх зүйл түүнд сонин содон санагдана. Тэдний ангид үргэлж сахилгагүйтэж, бусдыг дээрэлхдэг Хангал, Бадрал гэх хоёр хүү бий. Төгөлдөр шинэ сургуульд ирмэгцээ л урлаг, сурлага, спортын амжилт гаргаж эхлэв. Нэг өдөр Хангал, Бадрал хоёр түүн дээр ирээд “Гурвуулаа найзууд больё. Чи бидний хичээлийг хийж өгч бай. Харин бид хоёр чамайг дээрэлхэхгүй” гэв. Төгөлдөр тэднээс айсандаа зөвшөөрч орхилоо.

Энэ өдрөөс хойш тэр гурав үргэлж хамт явдаг болов. Гэвч Төгөлдөрийн сурлага муудаж эхэллээ. Ангийнхан нь түүнийг ийнхүү өөрчлөгдсөнд тун дургүй болжээ. Учир нь тэр Хангал, Бадрал хоёртой хамт утас, компьютер тоглоомд ихэнх цагаа үрэхээс гадна бусдыг үргэлж шоолж, дээрэлхэнэ.

Тэр гэнэт эелдэг, нөхөрсөг ангийнхан нь түүнтэй ярилцахгүй, туслахгүй болчихсоныг анзаарав. Ингээд тэр Хангал, Бадрал хоёрын хичээлд тусалж эхэллээ. Тэд ч онц авсандаа урамшин улам хичээх болов. Одоо тэд бусдыг дээрэлхэх, гар утас, компьютер тоглоомд ч ихэнх цагаа үрэхээ болив. Ангийнхан нь урьдын адил бие биедээ тусалж, эв найртай болсонд Төгөлдөр хамгаас баяртай байлаа.





Асуултын дагуу ярилцаарай.

- Төгөлдөр яагаад Хангал, Бадрал хоёртой найзлах болсон бэ?
- Төгөлдөр найз нартаа хэрхэн сайнаар нөлөөлсөн бэ?



Чи гэртээ, ангид, олон нийтийн газарт биеэ хэрхэн авч явдаг вэ?  
Ялгаж тэмдэглээрэй.

Зөв үйлдэл	Гэртээ	Ангид	Олон нийтийн газар
Цаг баримталж, товлосон цагаас хоцордоггүй.			
Бусадтай эелдэг харьцдаг.			
Бусдыг муулдаггүй.			
Хувцсаа үргэлж цэвэр сайхан өмсдөг.			
Дараалалд зогсож байгаа хүмүүсийн урдуур дайрч ордоггүй.			
Олон нийтийн газар чанга ярьдаггүй.			
Бүдүүлэг зан авир гаргадаггүй.			
Бусдын биед хүрч, шүргэдэггүй.			
Хийх ажил, гэрийн даалгавраа цагт нь хийдэг.			
Утас, компьютер удаан тоглодоггүй.			



Монголчууд ажил, хичээлд шамдалгүй, тоглоом наадамд ихэнх цагаа өнгөрүүлэх, этгээд хачин хувцаслах зэрэг зохисгүй үйлийг биеэ буруу авч явах гэж үздэг. Тоглоом наадам хэтрэхэд хүн сурах, мэдэх, ажил хийх, цагаа үрж, залхуу болсоор байдаг. Тиймээс зугаатай зүйлдээ хэмжээ хязгаар тогтоож, цагаа хуваарилж сурах хэрэгтэй.

## 18. СЭТГЭЛЭЭР ҮЙЛДЭХ САЙН, МУУ ҮЙЛ



Дараах үйл явдлаас аль нь чамд тохиолдож байсан бэ?



Өөрт тохиолдсон явдалтай ойр санагдсан зургийг олж, тохирох нэрийг сонгоё. Тохирох нэр байхгүй бол өөрийн санааг нэмж бичээрэй.

Бүтэлгүйтэл

Найзууд

Урам хугарсан нь



Нэгэн хот айлд Төмөр гэдэг хүү амралтаараа ирлээ. Тэр унадаг дугуйтай. Хотон дундуур давхиж, хонь мал үргээж, тэр бүү хэл үхрийн зэлэн дундуур давхин Цэвээн эгчийн хувинтай сүүг дайрч асган хэрэг тарьсан. Нэг удаа Тогоо найзаасаа дугуйг нь гуйж унах боллоо. Гэвч жолоогоо дийлэхгүй үхрийн баасан дээр уначхав. Төмөр тачигнатал инээж:

- Үгүй ээ! Энэ муу Тогоогийн хөглөж байгааг. Дугуй ч унаж чадахгүй шүү гээд бараг тэр оройжингоо шоолж хөхрөв. Тогоо дугуйг нь дахин гуйж унасангүй.

Маргааш нь Төмөр “Тогоо! Би чиний морийг унаж үзье” гэхэд нь зөвшөөрчээ. Удсан ч үгүй Төмөр уйлах нь тэр. Юу болсныг гарч харвал тэр тушаатай морин дээр мордоод, дэгэнцэхээр нь ойчжээ. Тогоо түүнийг өчүүхэн ч шоолсонгүй. Харин Төмөрийг буцахаас нь өмнө морь унуулж сургасан билээ.



*Ч.Доржгочоо “Дугуйтай жаал” зохиолын хэсгээс*



- Хоёр хүүгийн хэн нь зөв зүйл хийсэн бэ?
- Төмөрийн үйлдэл Тогоод хэрхэн нөлөөлсөн бэ?
- Тогоогийн үйлдэл Төмөрт ямар санагдсан бол? Яагаад?



Тогоогийн зан чанарт тохирох үгийг түүж бичээрэй.



Өөрийгөө дүгнээд, тэмдэглэн бичье.

Миний сайхан бодол юу вэ?

Жишээ нь: Би найзыгаа гомдоох вий гэж санаа зовдог. Тиймээс би найзтайгаа эелдэг харьцдаг. Бидэнд муудалцах зүйл байдаггүй. Энэ бол найзыгаа гэх сайхан сэтгэл.

.....

Миний муухай бодол юу вэ?

Жишээ нь: Нэг удаа би ширээн дээр байсан мөнгийг асуулгүй аваад амттан авч идсэн. Дахиад дэл сул мөнгө байвал авмаар л байна. Гэхдээ энэ бол муухай бодол. Сүүлдээ тэр бодлоосоо ичиж зовлоо, бүр айлаа.

.....

## 19. ӨӨДӨӨ ХАЯСАН ЧУЛУУ ӨӨРИЙН ТОЛГОЙ ДЭЭР



Хонх дуугарч хичээл завсарлав. Тэгтэл Номин цүнхнээсээ маш гоё үзгэн бал гаргаж ирэв. Бараг ид шидтэй ч гэсэн болно. Яагаад гэвэл түүний өнгө өнгийн балнууд нь дуулж байлаа. Улаан өнгөөр бичихэд “Би бол улаахан өнгийн бал. Улаан гэрэл асаж байвал урагшаа явалгүй хүлээгээрэй” гээд л дуулна. Шар өнгийн балыг сонгон бичихэд “Алтан нар шар шүү. Баян намар шаргал шүү” гэж дуулах юм. Гайхалтай байгаа биз. Ангийнхан Номингийн балаар ээлж дараалан бичиж, дуулахыг нь сонсон инээлдэж байлаа. Тэгтэл яг миний ээлж ирэхэд Номин:

- Одоо болно. Бал дуусчихлаа гээд балаа шүүрэн авав.

Тийм гайхалтай үзгээр бичиж чадаагүйдээ харамсаж, балаа гараас минь шувт татан авсан Номинд гомдож зогслоо. Би “Өө” гэхээс өөр үг хэлж чадсангүй. Шидэт үзгээр бичиж үзсэн хүүхдүүд эрхийгээ гозойлгоод их л баяртай байлаа.

Дараагийн хичээл эхэлсэн ч үзэгний тухай бодол толгойноос гарсангүй.

Бодсоор бодсоор “Харамч Номинг үзэггүй болгоно” гэж хатуу шийдлээ.

Их завсарлагааныг тэсэж ядан хүлээж байгаад Номинг цайны газар луу явсан хойгуур үзгэн балыг нь сэмхэн авч амжлаа шүү. Тэгээд хоёр давхрын шатны хонгил руу гүйлээ. Хонгилын хогийн савны дэргэд очоод Номингийн дуулдаг үзгийг хамаг хүчээрээ хуга дарлаа. Дуулдаг үзэг тэг дундуураа чад хийн хугарч, өнгө өнгийн тосон бал нь олгойдож, гар хурууг минь будаж орхив. Ахиулан харвал цагаан цамцны маань энгэр ч тосон балаар солонгорч байлаа.

Одоо би яана аа? Өөдөө хаясан чулуу өөрийн толгой дээр гэгч боллоо шүү дээ.

О. Сундуй



Өгүүлэгч охин Номинд яагаад гомдсон бэ? Зөв хариултыг олоорой. Хоёр зөв хариулт бий.

- Номин гоё үзгэн балтайд атаархсан.
- Бусдад үзүүлчхээд түүнд үзүүлээгүйд уурласан.
- Номин дандаа юмаа харамладагт гомдсон.



Тэр ямар бодол тээж, юу хийсэн бэ? Бодлынх нь үр дагавар юу байсан бэ?

Түүний бодол

Үйлдэл

Үр дагавар





Охин юу бодож, хэлж, хийсэн бол дээр байх байсан бэ? Түүний бодол, үг, үйлдлийг сайнаар төсөөлөөрэй.



Бусдад атаархаж, мууг хүсэхийг "Хорлох сэтгэл" гэнэ. Хорлох сэтгэлээс муу үг, үйлдэл гардаг. Бусдыг хорлох нь өөрийгөө хорлож байгаатай адил юм.

## 20. ҮР ДАГАВАР



Дараах үйлээс ямар үр дагавар гарах вэ? Ялган бичихдээ яагаад гэдгийг тайлбарлаарай.

А



Б



В



Г



Д



Е

Жишээ нь: а) Найздаа үзгээ өгч туслах нь сайн үйлдэл. Энэ мэт бусдад тус хүргэсээр тусч хүүхэд болно.



Дараах зургийг ажиглаад ямар үр дагавар гарахыг ярилцаарай.

Найздаа уурладаггүй, найзыгаа уурлуулдаггүй.

Найздаа тусалдаг.

Хамтдаа хичээдэг.

Бид бүгдийг чаддаг.

Бид өөрсдөдөө итгэдэг.

Бид чадлаа!





Сайн үр дүнд хүрэхэд ямар чанарууд чухал вэ? Түүж бичээрэй.

тусч	өрөвч	нинжин	худалч	залхуу	уурладаг	өглөгч
найрсаг	аминч	хайнга	ээлдэг	хөгжилтэй	ажилсаг	уучилдаг
худалч	цаг барьдаг	хүндэлдэг	сонсдог	дээрэлхүү	онгиороо	өөртөө итгэдэг
зоригтой	хайрладаг	ялгаварладаг	гадуурхдаг	өөрийгөө л боддог	амлалтаа биелүүлдэг	найзыгаа муулдаг
нуудаг	хичээнгүй	шуналтай	түрэмгий	сагсуу	ховч	ховдог



Үлдсэн зан чанарууд юунд хүргэх вэ? Тунгаан бодоод ярилцаарай.



Чи ямар хүн болохыг хүсдэг вэ? Тодорхойлж бичнэ үү.



Бидний эргэн тойронд байгаа бүх зүйл бидний хийсэн үйлдлийн үр дагавар билээ.

Сайхан сэтгэлээр өөрт болон бусдад тустай үйл хийвэл сайн үр дагавар гарна. Жишээ нь: Гээсэн зүйлийг эзнийг нь олж өгвөл тэр хүн маш их баярлана. Даалгавраа тогтмол хийдэг бол амжилттай сурна. Харин амин хувиа бодсон муу үйлдэл муу үр дагаврыг дагуулдаг. Жишээ нь: Амласнаа биелүүлэхгүй бол хүмүүс итгэхээ болино.

Гэтэл буруу зүйл хийгээд, түүнээсээ сайн үр дагавар гарна гэж боддог хүн байдаг. Ийм хүнийг манай ард түмэн “Буруу үзэл”-тэй хүн хэмээн нэрлэж, “Үзэл буруудвал, үйлс буруудна” гэж сургасаар ирсэн. Хүний амжилттай, аз жаргалтай байх эсэх нь тухайн хүний үг, үйлдэл, сэтгэлээс хамаарна.



Дараах үгийн утгыг тайлбарлан ярилцаарай.

Сэтгэлийн сайхан талыг тойрдог  
Санааны охор хөлийг ороодог

▶ охор = богино, ахар

## 21. ШУНАХАЙ ЗАН



Байгаадаа сэтгэл ханахгүй, хэрэгцээнээсээ хэтрүүлж хүсдэг хүнийг ямар хүн гэж үздэг вэ? Тохирох үгсийг тэмдэглээрэй.

- шуналтай       хайнга       өгөөмөр       хичээнгүй  
 ховдог       сагсуу       сэтгэл нь ханадаггүй



Болдоо, Ананд хоёр сайн найзууд. Болдоод аав нь саяхан цаг авч өгчээ. Болдоо тэр цаг нь маш таалагдаж байв. Удалгүй Ананд бас цагтай болжээ. Тэр шинэ цагаа зүүгээд гадаа тоглохоор гарахдаа Болдоод цагаа үзүүлжээ. Тэр цаг зүг чиг заадаг, харанхуйд тоо нь гэрэлтдэг, Болдоогийн цагаас гоё байв. Саяхан л гоё санагдаж байсан цаг нь Болдоод таалагдахаа болив. Тэр цагаа ерөөнийхөө буланд шидэж орхиод Анандынх шиг цагтай болохыг мөрөөдөх боллоо.

Аав нь Болдоогийн энэ байдлыг анзаарч, “Миний хүү сүүлийн үед яагаад уруу царайлаад байна? Зүгээр үү?” хэмээн асуув. Тэгэхэд Болдоо “Би цагаа хаячихсан, аав аа. Өөр цаг авхуулмаар байна” гэж хариулжээ.



Асуултад хариулж бичээрэй.

- Болдоо яагаад цагаа голсон бэ?
- Түүний үйлдэл сайн уу, муу юу? Дүгнэн, тайлбарлаж бичээрэй.
- Болдоогийн үйлдэл ямар үр дагавар дагуулах вэ? Төсөөлснөө бичээрэй.

Өөрт нь

Бусдад



Шунал ямар үр дагавартай бол?



Монголчууд бусдыг **хорлох сэтгэл, шунахай зан, буруу үзэлтэй байхыг** сэтгэлийн муу үйл гэж үздэг. Тиймээс тэдгээрийг цээрлэдэг. Харин илүүг хүсэж эд зүйлд шунахгүй, бусдын амжилт, сайн сайханд баярлаж, бусдад тусалж, хийх зүйлийнхээ үр дагаврыг бодож байхыг эрхэмлэдэг.

## БАХАРХАМ БҮХНИЙГ СУРГАДАГ БАГШАА БАЯРЛУУЛАХ ЁС

## 1. БИДНИЙ ТӨЛӨӨ, МИНИЙ ТӨЛӨӨ



Танай багшийн байнга хэлдэг үг юу вэ?

“Сайн байна”, “Чи чадна”, “Хичээгээрэй”, “Оролдоод үз”, “Хүчээ сорь”



Бат нэг өдөр ихэд залхууран, хичээлээ хиймээргүй санагджээ. Тэгээд Хулангаас “Багш яагаад биднийг дандаа даалгавраа хий, хичээлээ сайн хий гэдэг юм бол?” гэж асуув. Хулан хариуд нь “Биднийг эрдэм номтой сайн хүн болоосой л гэсэн дээ тэр. Үргэлж бидний төлөө гэсэн багшийн сэтгэл яг л нарны гэрэл шиг ээ. Нар гэж байдаггүй байсан бол юу болох байсан бол?” гэж инээмсэглэн хэлэв. Бат “Бидний төлөө, миний төлөө юм байна” гэж амандаа давтлаа.



Эхэд юуны тухай өгүүлж байна вэ?

- Нарны тухай
- Даалгаврын тухай
- Батын тухай
- Багшийн сайхан сэтгэлийн тухай



Эхээс таалагдсан хэсгийг сонгоод, яагаад таалагдсан учрыг бусдадаа ярьж өгье.

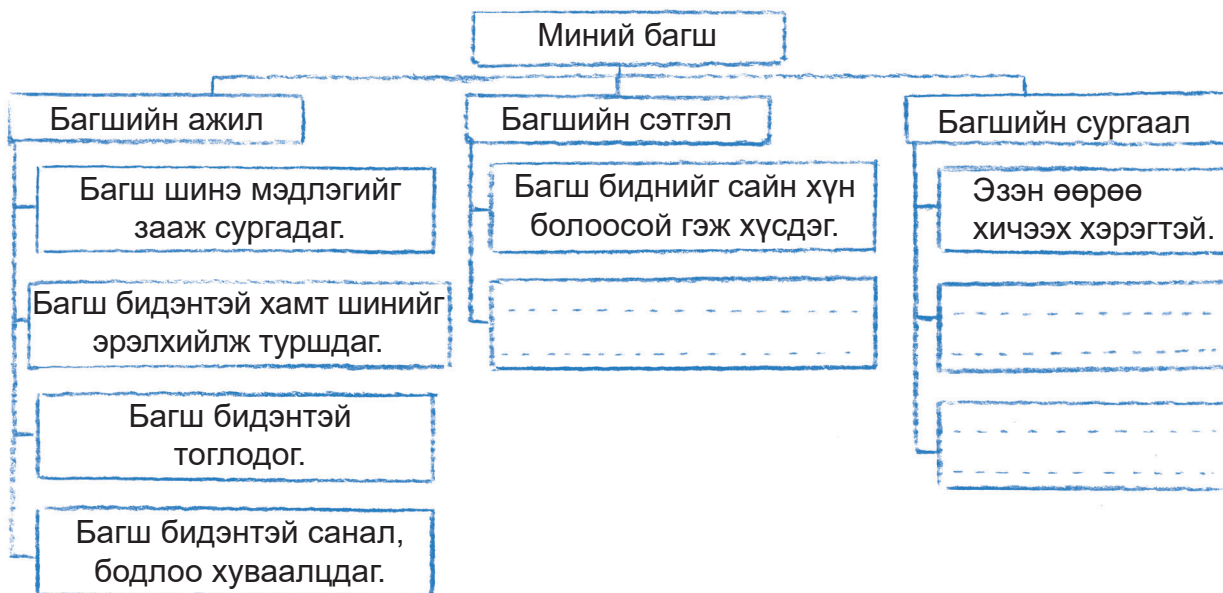


Эхийн агуулгыг ямар холбоо үгээр илэрхийлбэл тохирох вэ?

1. Гэрийн даалгавар
2. Багшийн сэтгэл
3. Талархлын үг



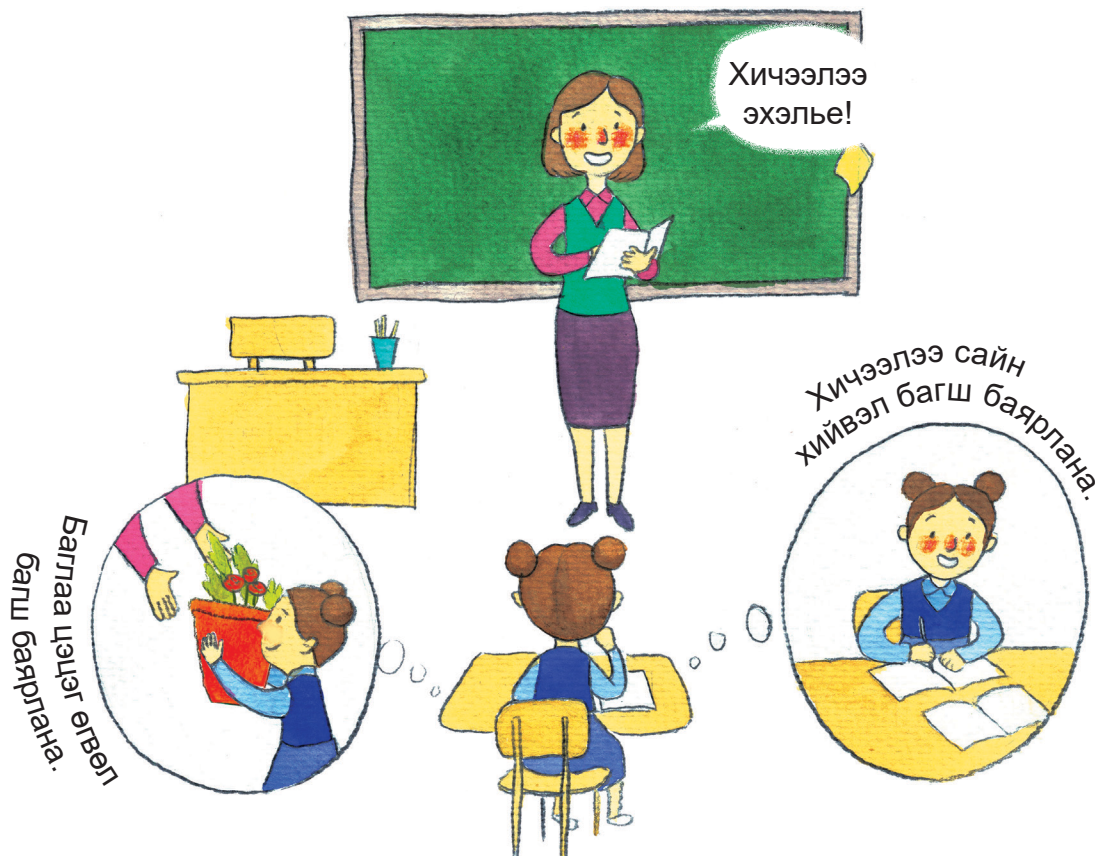
Багштайгаа хамтран оюуны зураглалыг гүйцээгээрэй.



## 2. БАГШ АА, БАЯРЛАЛАА



- Чи зураг дээрх охины аль бодлыг илүү зөв гэж үзэж байна вэ? Охинд дээрх хоёр үйлдлийн алийг нь сонгохыг зөвлөх вэ?
- Охинд багшаа баярлуулахад нь санаа нэмж туслаарай.





Багшдаа юу гэж хэлэх вэ?



Баярлалаа, багш аа.  
Өнөөдөр хөгжилтэй байлаа.



Багшаа баярлуулах үйлдлүүдийг бие, хэл, сэтгэлийн үйлээр нь ялгаж бичээрэй.

Багшаа яаж баярлуулах вэ?



Багшаа баярлуулах үйл

Сэтгэлээр	Үгээр	Биеэр



Долоо хоногийн турш багшаа баярлуулсан үг, үйлдлээ бичээрэй.



Долоо хоногийн дараа багшаа хэдэн удаа баярлуулсан тоогоо бичээрэй.



### 3. ТОМЧУУДЫН ТУС



Сургуулийн орчинд бид хэн, хэнтэй тааралддаг вэ?

Сургуулийг маань сайхан болгохын тулд хичээнгүйлэн ажилладаг, бидэнтэй тэр бүр тааралддаггүй мөртлөө байнга тусалдаг олон хүн байдаг. Тэд биднийг цэвэр, сайхан орчинд байлгахын төлөө ажилладаг.



Тэд бидэнд яаж тусалдаг вэ?

Ангийн багш бидэнд ..... тусалдаг.

Жижүүр ах бидэнд ..... тусалдаг.

..... бидэнд ..... тусалдаг.

..... тусалдаг.



Тэд бидний төлөө юу гэж хэлдэг вэ?

- Сургуулийн багш
- Жижүүр
- Үйлчлэгч
- Нийгмийн ажилтан
- Тогооч
- Номын санч



Чи ... байсан бол хүүхдүүдэд юу гэж хэлэх вэ? Төсөөлөөд бичээрэй.



Багшийн хэлдэг зүйр үгийн утгыг багаараа ярилцъя.

Эрдэмтэй хүн даруу  
Их мөрөн дөлгөөн

Эрхийг сурахаар  
Бэрхийг сур



Томчуудын үг, сургаалыг дагахын учрыг аав ээжээсээ асууж ирээд, ангийнхантайгаа ярилцаарай.

## 4. БАГШ, ШАВИЙН БАРИЛДЛАГА



Монголчууд эрт цагт үр хүүхдэдээ эрдэм ном сургахын тулд нутаг усандаа эрдэм мэдлэгтэй гэгддэг мэргэн ухаантай, төлөв томоотой хүнийг зорин очиж “Хүүд минь эрдэм ном зааж өгнө үү” хэмээн хадаг барин, хүндэтгэж гуйдаг байжээ. Ингэж багш, шавь болдог ёсыг “Багш шавийн барилдлага” хэмээн нэрлэж ирсэн уламжлалтай. Багш нь шавьдаа өөрийн эрдмээс харамгүйгээр заан сургаж, шавь нь багшийн үг, сургаалыг бие, хэл, сэтгэлээрээ даган биелүүлж хичээнгүйлэн сурдаг.



Доорх сургаалыг багшийн тусламжтайгаар тохирох тайлбартай холбоорой.

### Багшийг шүтсэний эрдэм гэвэл:

- |  |   |
|--|---|
| Оюун билгээр хоосрохгүй. <input type="radio"/>     | <input type="radio"/> Ухаантай болно.                           |
| Муу үйлд унахгүй. <input type="radio"/>            | <input type="radio"/> Хүсэл зорилгодоо хүрнэ.                   |
| Нигүүлсэнгүй сэтгэлийг олно. <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Муу үг хэлэхгүй, муу үйлдэл хийхгүй.      |
| Санасан бүхнээ бүтээнэ. <input type="radio"/>      | <input type="radio"/> Бусдыг хайрлан халамжилж, бусдад тусална. |

### Харин багшийг эс шүтсэний хор гэвэл:

- |   |  |
|---|--|
| Эрдэмгүй мунхаг болно. <input type="radio"/>        | <input type="radio"/> Идэх хоол, өмсөх хувцсаар дутмаг амьдарна. |
| Амьдрал, амь зуулга доройтно. <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Болохгүй, муу хэрэг хийнэ.                 |
| Буруу үйлд автана. <input type="radio"/>            | <input type="radio"/> Хичээлээ амжилттай сайн сурахгүй.          |



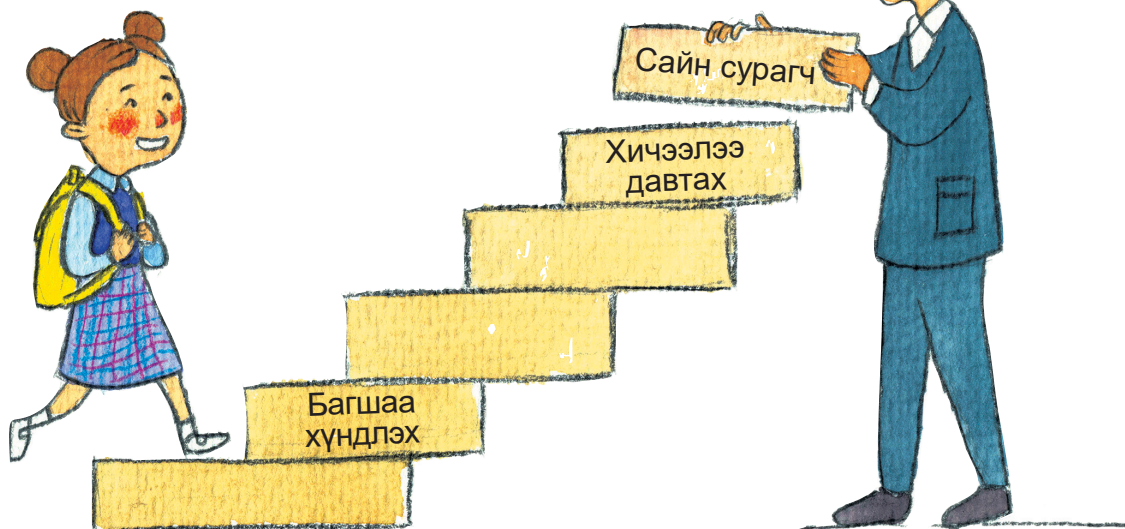
Хамгийн хайртай багш чинь хэн бэ? Хайртай багшаасаа сурч мэдсэн зүйлээ нэрлээрэй.



## 5. БАГШИЙН ҮГ



Сайн сурагч болохын тулд юу хийх вэ?



Болд сургуульдаа шууд очихгүй тоглоомын газраар орно. Тэнд зөндөө удаан тоглоод цаг хэд болж байгааг ч мартчихна. Ингээд хичээлдээ байнга хоцорч очих болов. Олон өдөр ингэж явсаар хичээл номоо ч хийхээ больжээ. Үүнийг мэдсэн багш нь түүнд компьютер тоглоомын хор уршгийг тайлбарлаж өглөө. Компьютер хэт их тоглоод байвал нүдний хараа муудахаас гадна тархинд муугаар нөлөөлнө. Хичээлээ хийхгүй бол хүсэл мөрөөдөлдөө хүрч чадахгүй болно. Тиймээс зарим зүйлд хэмжээ хязгаар тавих хэрэгтэй гэж сургаж.

Түүнээс хойш Болд багшийн үгийг дахин дахин бодож, муу зуршлаа халахаар шийдэв. Гэрээсээ шууд хичээлдээ очдог болж, тоглоом тоглохоо багасгалаа. Гэртээ хариад хамгийн түрүүнд гэрийн даалгавраа хийж, хичээл номоо давтана. Ингэснээр Болд хичээлдээ сайжирч, цээж бичигтээ ч алдахаа больж, цаг л гарвал ном уншдаг болжээ.



Болдыг өөрчлөгдөхөд юу нөлөөлсөн бэ?

- Багшийн үг
- Өөрийн ухаарал
- Ангийн хүүхдүүдийн үлгэр дуурайл



Болд хэрхэн өөрчлөгдсөн бэ?





Өдөр болгон хийдэг үйлдлээ шинжье. Тогтмол хийдэг бол (+), хааяа хийдэг бол (+), огт хийдэггүй бол (-) тэмдэг тавиарай.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Өөрөөрөө бахархдаг.              | <input type="checkbox"/> Өдөр бүр даалгавраа хийдэг. |
| <input type="checkbox"/> Зөв хооллодог.                   | <input type="checkbox"/> Эрт унтаж, эрт сэрдэг.      |
| <input type="checkbox"/> Өдөр бүр ном уншдаг.             | <input type="checkbox"/> Би чадна гэж боддог.        |
| <input type="checkbox"/> Мэдэхгүй зүйлээ багшаас асуудаг. | <input type="checkbox"/> Багштайгаа ярьдаг.          |
| <input type="checkbox"/> Багшийн хэлснийг биелүүлдэг.     | <input type="checkbox"/> Бүтэлгүйтвэл дахиад хийдэг. |
| <input type="checkbox"/> Багшаа хүндэлдэг.                | <input type="checkbox"/> Сургуулийн дүрмийг мөрддөг. |
| <input type="checkbox"/> Хичээлд идэвхтэй оролцдог.       |  |

Хэрвээ (+) тэмдэг олон бол чи сайн сурагч болоход ойрхон байна.

Хэрвээ (-) тэмдэг олон бол хийдэггүй үйлдлүүдээ хийж хэвшээрэй.



Сайн сурагч болохын тулд өөртөө амлалт авч, түүнийгээ биелүүлэхийн төлөө хичээгээрэй.

## 6. БОДОЛ БА ҮЙЛ



Аль нь бодол, аль нь үйл вэ?



Дараах эхийг уншаад аль нь үйл, аль нь бодол болохыг ялгаарай. Бодлын ард (б), үйлийн ард (ү) үсэг бичээрэй.

Нэгэн охин бусад хүүхдийн адил хичээлээ сайн хийж, багшаа баярлуулахыг үргэлж хүснэ. Гэвч санаснаар нь болохгүй байлаа. Өглөө эрт босчихно( ) гэдэг ч унтаад хичээлээсээ хоцорно( ). Номоо уншина даа( ) гээд гар утсаа оролдоно( ). Цээж бичиг бичнэ( ), хүрдээ цээжилнэ( ) гэж бодно. Одоохон( ) гэж зурагт үзсээр( ), оройтож бас унтана( ).



Охин ямар асуудалтай тулгарсан бэ?

- Зөв бодсон ч бодсоноо биелүүлдэггүй.
- Зөв бодож, бодсоноо биелүүлдэг.
- .....

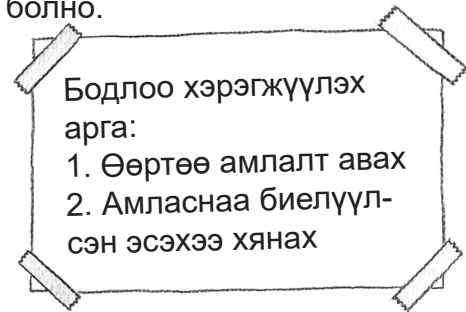


Чамд энэ охинтой адил зүйл тохиолддог уу? Чи асуудлаа яаж шийддэг вэ? Бодсоноо үйлдэл болгож, багшаа баярлуулах аргаас суралцаарай.



Өөртөө амлалт аваарай. Үргэлжлүүлэн нэмж болно.

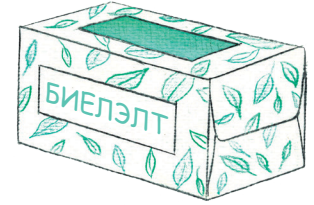
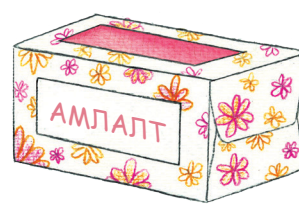
- Хичээлээсээ хоцрохгүй.
- Даалгавраа сайн хийнэ.
- Өдөр бүр хичээлийн хэрэглэлээ бүрэн эсэхийг шалгана.
- Тогтмол 21 цагт унтана.
- Хичээлдээ сайн оролцоно.



Гэртээ хоёр хайрцаг бэлдээрэй. Эхний хайрцагт амлалтаа бичээд хийгээрэй.

Амласнаа биелүүлэх бүрдээ дараагийн хайрцагт бичиж хийгээрэй.

Арав хоноод хайрцгаа нээ. Амлалтаа биелүүлснээ жагсааж бичээд, багш, аав ээждээ үзүүлээрэй. Тэд хэчнээн их баярлах бол? Өөрийгөө үнэлээрэй.



## 7. ДУРААРАА ААШИЛБАЛ ДУРГУЙЦЛИЙГ ТӨРҮҮЛНЭ



Нэг нэгээрээ багш болж, хүүхдүүдийн өмнө гарч бусадтайгаа мэндлээрэй.



Хичээл эхлээд таван минут орчим өнгөрч байлаа. Хаалга онгойход хүүхдүүд бүгд харав. Анар “Уучлаарай, багш аа, хоцорчихлоо” гээд бөгтийн, зөөлөн алхсаар суудалдаа суулаа. Тун удалгүй хаалга дахин онгойтол Цэнгэл байв. Тэр хаалгаар орж ирээд шууд ширээ рүүгээ зүглэв. Багш түүнд дахиж хоцрохгүй байхыг анхаарууллаа. Тэд хоёулаа миний өмнө суудаг. Анар суусан даруйдаа хичээлдээ анхаарав. Харин Цэнгэл огт анхаарсангүй. Хажууд суугаа Анар, өмнөх ширээний хоёр, хойно суугаа намайг хүртэл зүгээр байлгасангүй. Багш нэрийг нь дуудаж, анхааралтай байхыг сануулсан ч тоосонгүй. Цэнгэл хэний ч үгийг тоохгүй, дураараа аашлах нь надад таагүй санагддаг. Ангийнханд, багшид ч бас таагүй байдаг байх даа.





Эхээс багш болон ангийнхантайгаа хүндлэлгүй харьцсан хэсгийг олж тэмдэглээрэй.



Анар, Цэнгэл хоёрын гаргасан үйлдэлд ямар ялгаа байна вэ?



Сургууль дээр багштай хүндлэлгүй харьцсан бусдын харьцааг санаж байгаа бол нэмж бичээрэй.

Эх дээр өгүүлсэн тохиолдлоос

Сургууль дээр таарч байсан тохиолдлоос



Сайн байна уу, багш аа?

Ангийн багш биш шүү дээ. Танихгүй багштай яагаад мэндлээд байгаа юм бол?



Багш аа, Танд баярлалаа.

Өвөө яагаад багшийг та гээд байгаа юм бол?



Өвөө яагаад өөрөөсөө залуу багшийг та гэсэн бэ? Хоёр хүү яагаад танихгүй багштай мэндэлсэн бэ?

- Багшийг баярлуулсан учир
- Багшийг таньдаг учир
- Багшийг хүндэлж байгаа учир



Чи багшаа хэрхэн хүндэлдэг вэ? Нэмж бичээрэй.

Үгээр	Үйлдлээр	Сэтгэлээрээ
Өдөр бүр мэндэлдэг.	Хичээл дээр үймүүлдэггүй.	Багш минь ядарч байгаа даа гэж санаа зовдог.

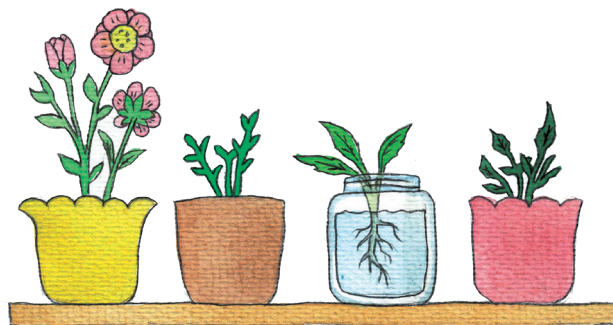
## 8. УРАМ ХУГАРАВ



Эрдэнийн ангийнхан хичээлээрээ цэцэг тарих тухай мэдэж авлаа. Багш нь тэдэнд хоёр сарын хугацаанд тасалгааны цэцэг тарих даалгавар өгөв. Хамгийн гол нь түүнийг өөрөө усалж, арчлах хэрэгтэй гэлээ.

Хоёр сарын дараа хүүхдүүд тарьсан цэцгээ ангидаа авчрав. Хүүхэд бүрийн тарьсан цэцэг өөр өөр байлаа. Навч нь том, жижиг, зарим нь бүр цэцэглэчихсэн байх аж. Учралын цэцэг бусдынхаас хавьгүй том, бас ягаан цэцэгтэй байв. Эрдэнэ түүнээс цэцгээ яаж арчилсныг нь асуутал, “Би тарьсан цэцгээ услахаа мартаад үхүүлчихсэн. Үүнийг өчигдөр ааваар дэлгүүрээс авхуулсан юм” гэв.

Удалгүй багш эгнүүлэн тавьсан цэцгийг үзэж, хамгийн сайн ургуулсан цэцгээр том ягаан цэцэгтэй Учралын цэцгийг шалгарууллаа. “Сайхан ургажээ. Сайн байна” гэж багш түүнийг магтав. Хүүхдүүд Учралд баяр хүргэж, алга ташна. Харин Эрдэнэд энэ бүхэн огт таалагдсангүй. Түүний урам хугарав.



Эрдэнийн урам хугарахад хэн нөлөөлсөн бэ? Өгүүлбэрийг гүйцээн бичээрэй.

Учрал	Учралын аав	Багш
Учир нь,...	Яагаад гэвэл,...	Миний бодлоор,...



Багшийн үйлдэл алдаа мөн үү? Яагаад?

.....



Багш чинь санамсаргүй алдаа гаргаж байсан уу? Алдаагаа засахад нь багшдаа хэрхэн туслах вэ? Дараах аргаас алийг нь сонгох вэ? Өөр арга байвал нэмж бичээрэй.

- Алдаж, эндүүрснийг тухайн үед нь хэлнэ.
- Багшдаа бичиж өгнө.
- .....



Хүн бүр алддаг. Томчууд ч гэсэн алдаа гаргадаг. Алдаагаа засах, бусдад алдаагаа засахад нь туслах боломж хүн бүрд байдаг.

## АНД НӨХДӨӨ ТАНЬЖ, ТЭГШ СЭТГЭЛЭЭР НӨХӨРЛӨХ ЁС

## 9. НАЙЗ ГЭЖ ХЭН БЭ?

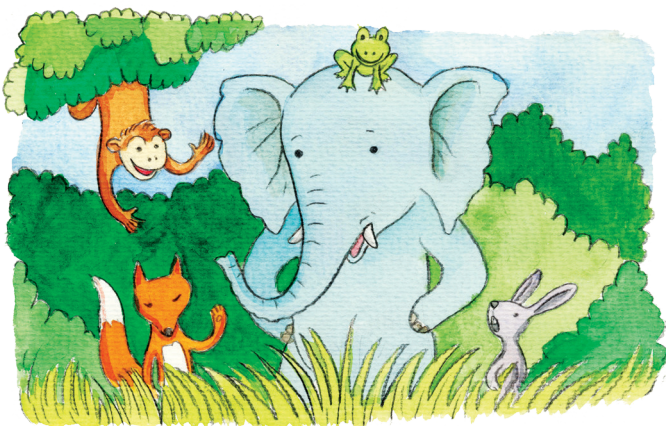


- Модны цаана байгаа хүүхэд юу бодож байгаа бол?
- Чамд ийм үе тохиолдож байсан уу?
- Тоглож байгаа хүүхдүүдийн нэг нь чи байсан бол яах вэ?



## Ганцаардмал заан

Ганцаардмал заан ойгоор найз хайж явав. Тэр сармагчин дээр очоод “Чи миний найз болох уу?” гэв. Сармагчин “Чи над шиг модонд зүүгдэж явж чадахгүй, хэтэрхий том. Би чамтай найзлахгүй” гэв. Заан цааш явж туулай руу очоод “Хоёулаа найзлах уу?” гэж асуув. Туулай “Чи миний үүрэнд орж чадахааргүй том юм. Чамайг найзаа болгож чадахгүй нь дээ” гэв. Гэтэл нэг өдөр бар ойн амьтад руу дайрч, бүгд айж сандран гүйлдэв. Заан амьтдыг хамгаалахаар бар дээр очоод “Миний найзуудыг тайван орхи, тэднийг бүү айлга” гэж хэлэв. Харин бар зааны үгийг тоолгүй аашилсаар байсан тул заан барыг айлган хөөжээ. Ойн амьтад баярлаж, бүгд нэгэн зэрэг “Заан минь, бидний найз болооч” гэж гуйв.

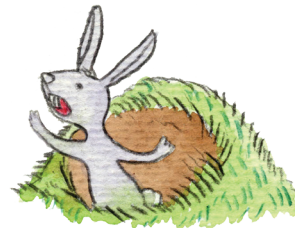


Найзлахыг гуйсан заанд амьтад ямар хариу хэлсэн бэ?



Чи миний үүрэнд орж чадахааргүй том.

Чи хэтэрхий том болохоор над шиг модонд зүүгдэж чадахгүй.



- Амьтад анх заантай найзлахыг хүсэхгүй байсан. Харин дараа нь тэд зааныг “Бидний найз болооч” гэж гуйжээ. Яагаад тэр вэ?
- Амьтад зааныг тусалсны дараа найзалж байгаа нь зөв үү? Яагаад?



Хүүхдүүд чамтай найзлахдаа үлгэрт гарсан амьтад шиг зан гаргавал чи яах вэ?



Чинийхээр найз гэж хэн бэ?



Хэрвээ чи ганц ч найзгүй байсан бол ямар байх байсан бол?



## 10. МИНИЙ ХАМГИЙН САЙН НАЙЗ



Найзууд бол маш чухал гэж хүн бүр боддог. Гэхдээ сайн найз гэж хэнийг хэлэх вэ?

- Найзад байх хамгийн чухал шинжүүдийг олоорой.
- Дараа нь шинжүүдийг цамхагт өрж бичээрэй. Бичихдээ хамгийн чухал шинжийг дээр нь бичнэ.

Байнга үнэнийг хэлдэг,  
нөхөрлөлдөө үнэнч.

Найзыгаа орхидоггүй.

Адилхан дур сонирхолтой.

Нууцыг хадгалдаг.  
Нууцаа ярьдаг.

Хүссэн цагт минь  
надтай хамт байдаг.

Надад ямагт тусалдаг.

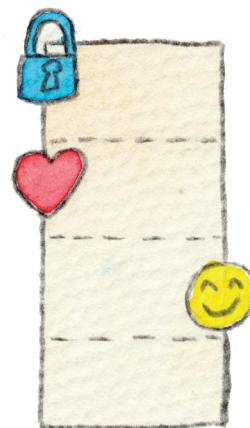
Намайг өмөөрдөг.

Гуниглахад сэтгэлээ  
хуваалцдаг.

Найзыгаа муу үйлд уруу  
татдаггүй, буруу зүйлээс  
салгадаг.

Уурлаж, муудалцсан ч  
уучилдаг.

Намайг ойлгодог.



Алдаа дутагдлыг нь  
ил хэлж, засахад нь  
тусалдаг.



..... бид хоёр  
.....

Найзуудтайгаа би  
бүхнийг хийж чадна.

..... бид хоёр  
.....



..... бид хоёр  
.....



Тунгаан бодоод, өгүүлбэрийг гүйцээж бичээрэй.

..... учраас ..... бол миний хамгийн сайн найз.



Чи сайн найз мөн үү? “Тийм, үгүй, хааяа” гэсэн үгээр хариулж бичээрэй.

Найздаа муу үг хэлдэг үү?

Найздаа уурладаг уу?

Найзыгаа гомдоосондоо гэмшдэг үү?

Найзтайгаа эвтэй байдаг уу?

Найздаа тусалдаг уу?

Найз чинь буруу зүйл хийвэл чи уучилдаг уу?



Найзууд гэдэг бол бие биеэ ойлгодог, бие биедээ итгэдэг, тусалдаг, баяр гунигийг нь хуваалцдаг, муудалцсан ч уучилдаг хүмүүсийг хэлнэ. Үнэнч найзуудыг атаа жөтөө, хов, эсвэл цаг хугацаа, орон зай салгаж чадахгүй.

## 11. ҮНЭГ, НОХОЙ ХОЁР



Үлгэрт гардаг үнэг, нохой хоёр ямар зан чанартай байдаг вэ?



Эрт цагт зальт шар үнэг хоол эрэн явсаар гэрийн нохойтой тааралдав. Үнэг нохойд ийн хэлжээ:

- За нөхөр минь, урьдын өш хонзонгоо мартаж энэ өдрөөс эхлэн эвтэй найртай найзалж амьдаръя. Олсон хоол идшээ хувааж идье гэж хэлэлцэн тохирчээ. Нохой хэлсэн амандаа хүрч хоолноосоо илүүчилж хэсэг мах зуусаар үнэгэнд авчирч өгөв. Үнэг махыг үмхлэнгээ: - Маргааш чи надад мах авчирч өгөөрэй, би чамд чөмөг өгье гэв. Хэлсэн ёсоор нохой мах авчирсан



боловч үнэг хоосон гуяа ганзагалж ирсэндээ ичин зальжин нүдээрээ инээгээд:

- Нохой найз аа, энэ өдөр үнэг бид цуглаж, өөх мах хаанаас олох тухай хэлэлцэв. Хоточ нохой чи зөвхөн надад биш бидэнд үүнээс илүү мах авчирч өгөөрэй. Хариуд нь чамайг хаан болгоё гэж шийдлээ гэв. Нохой хэлсэн амандаа үнэнч болохоор өдөр өдрийн хоолоо өөрөө ч идэлгүй хураан цуглуулсаар үнэгэнд авчирч өгдөг болов. Гэвч зальт үнэг нохойг хуурч мэхэлсээр.

Энэ байдал арвантаа давтагдахад нохой хоол зөөхөө больжээ. Үнэг ихэд гайхан: - Чи яав гэсэнд нохой: ..... гэжээ.



- Нохой яагаад амлалтаа биелүүлэхээ больсон бэ?
- Үнэг сайн найз мөн үү? Яагаад?
- Үнэг, нохой хоёрын хэн нь сайн найз вэ? Хариултаа тайлбарлаарай.



Нохой юу гэж хэлсэн бол? Эхийн төгсгөлийг гүйцээж бичээрэй.



Найзынхаа бөмбөгөөр тоглож байгаад хагалчихлаа гэж бодъё. Чи яах вэ?



Үнэнээ хэлбэл сэтгэл чинь ямар байх гэвэл: 😊

Үнэнээ хэлэхгүй нуувал чиний сэтгэл харин ийм л болно: 😬

## 12. УС УУ? ТУС УУ?



Чамайг ямар нэгэн асуудалтай тулгарахад хэн хамгийн их тусалдаг вэ?



Бадам ангид орж ирмэгцээ Оюунд “Найздаа туслаач, гэрийн даалгавраа хийж амжсангүй” гээд муухай царйлж гуйлаа. Найзынхаа гуйлтад Оюун хэсэг эргэлзэв.



Бадам “Хурдлаарай найз аа. Хичээл эхлэхээс өмнө гялс хуулчихъя” гээд шавдуулж гарав. Эргэлзсэний эцэст Оюун найздаа дэвтрээ өглөө. Хичээл эхлэхэд Бадам гэрийн даалгаврын бодлогыг самбарт бичиж, тайлбарлах боллоо. Тэр хуулсан тоогоо самбарт бичсэн боловч тайлбарлаж чадсангүй. Оюун найздаа санаа нь зовж, бодлогоо тайлбарлаж өгөөгүйдээ ихэд харамсав.



- Бадам ямар асуудалтай тулгарсан бэ? Асуудлаа шийдэх түүний арга зөв үү?
- Оюуны шийдвэр ямар үр дагавар дагуулсан бэ?



Оюун шийдвэр гаргахдаа дараах зүйлээс юуг нь анхаарсан бэ?

- Найз нөхөрлөл       Гарах үр дагавар



Оюун юуг ухаарсан бэ?



Чи дараах хоёр бодлын алийг нь зөв гэж бодож байна вэ? Яагаад?

- Найзыгаа юм гуйж байхад үгүй гэвэл гомдоно. Тэгэхээр хүссэнийг нь хийе.
- Тэр өөрөө хийх ёстой шүү дээ. Хуулна гэдэг чинь багшийг биш өөрийгөө хуурч байгаа хэрэг. Найз л юм бол найзыгаа буруу зүйлээс хол байлгая.

### 13. НЭГ САМАР, ТАВАН АЛХАМ



Болор, Энхээ хоёр цэцэрлэгт байхаасаа найзалсан. Болор дэггүй, сониуч зантай. Нэг удаа тэд самар цөмсөөр сургууль руугаа явж байв. Гэнэт Болор “Хоёулаа нэг зүйл турших уу? Нэг самар цөмөөд тав алхана. Тэгээд хэн нь түрүүлж очихоо үзье” гэлээ. Харин Энхээ “Би чиний туршилтуудад дуртай шүү, тэгье” хэмээн зөвшөөрөв.

Хоёул ээлжлэн самар цөмж алхсаар. Гэвч тэд хичээлээсээ хоцорчихлоо. Багш нь тэднийг зэмлэв. Болор юу ч хэлсэнгүй. Харин Энхээ айж сандарсандаа “Болор л самар цөмөөд уралдъя гээд байсан” гэлээ. Багш Энхээг явуулж, харин Болорыг нэлээд зэмлэжээ. Болор дотроо “Энхээтэй дахин найзлахгүй ээ” гэж бодов.



- Энэ тохиолдолд хэний зөв бэ? Яагаад?
- Болор, Энхээ хоёр цаашид найзлах болов уу?
- Тэд найздаа хэрхэн хандах ёстой вэ?



Чи хэнийг нь уучлалт гуйх ёстой гэж бодож байна вэ?

1. Болор-Яагаад гэвэл,.....
2. Энхээ-Яагаад гэвэл,.....
3. Хоёулаа-Яагаад гэвэл,.....
4. Уучлалт гуйх хэрэггүй. Яагаад гэвэл,.....



Дээрх хариултаас аль бодол нь үерхлийг хэвээр хадгалах вэ?

- 1                      2                      3                      4



Тэр хоёрыг эвлэрэхэд нь туслаарай. Хэн аль үгийг хэлбэл зохистой вэ?



Уучлалт гуйх үг

.....

Намайг уучлаарай.

Би дахиж тэгэхгүй ээ.

Битгий уурлаарай.



Уучлахдаа хэлэх үг

.....

Зүгээр ээ. Би чамайг ойлгосон.

Намайг ч гэсэн уучлаарай.

Найзыгаа дахиж гомдоохгүй ээ.



Алдаа гаргасан бол чин сэтгэлээсээ уучлалт гуйгаарай.

Уучлалт гуйж, алдаагаа зассанаар найзуудын харилцаа хэвийн болно.

## 14. ТЭМҮЖИН, БООРЧИ ХОЁРЫН НӨХӨРЛӨЛ

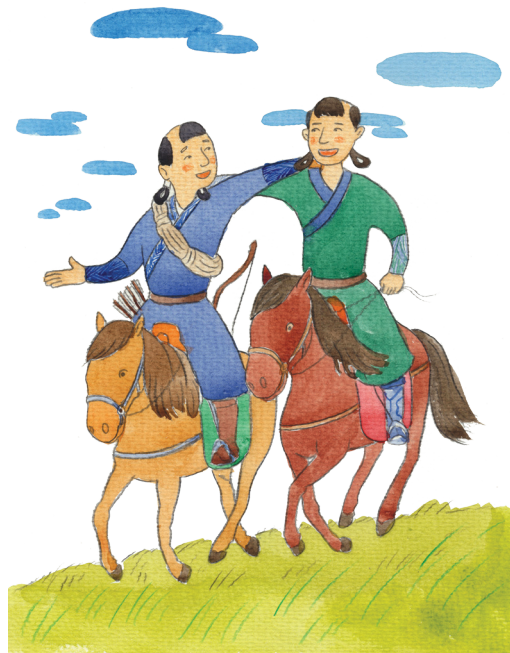


Чи найздаа ямар нэг зүйл амлаж байсан уу?

Чи амлалтдаа хэр сайн хүрдэг вэ?



Бага залуу Тэмүжин найман шарга морио дээрэмчдэд алджээ. Хойноос нь нэхэн хөөж явах замдаа Боорчитой таарч учир явдлаа хэлэв. Боорчи “Эр хүний зовлон адил. Би чамд нөхөр болъё” гээд унасан морийг нь сольж өгөв. Тэд гурав хоног давхиж дээрэмчдийн байгаа газар хүрчээ.



Тэмүжин: “Чи энд үлд. Би адуугаа хөөж авчиръя” гэхэд  
 Боорчи: “Би нөхөр больё гэж ирсэн тул үлдэхгүй” гэжээ.

Тэр хоёр хамтран адуугаа дээрэмчдээс авч, гурван өдөр, гурван шөнө зогсолтгүй явах замдаа Тэмүжин “Нөхөр минь би чамгүйгээр морьдоо хэрхэн авах билээ. Тиймээс хоёул адуугаа хувааж авъя” гэв. Боорчи “Би сайн нөхөр чамд тус больё гэж нөхөрлөсөн болохоос олз эрсэнгүй. Эцгийн минь хураасан хөрөнгө надад хүрнэ, би авахгүй” гээд Тэмүжинд хоол хүнс өгөөд явуулжээ.

“Монголын нууц товчоо”-оос



- Боорчи Тэмүжинд хэрхэн тусалсан бэ?
- Боорчи Тэмүжинд туслаагүй бол юу болох байсан бол?
- Боорчи ямар зан чанартай хүн бэ?



Гар зурж, эрхий долоовор, дунд, ядам, чигчий хуруун дээр нь найзуудынхаа нэр, тэднээс ямар тус авснаа бичээрэй.



Өөрийгөө хэр тусч найз болохыг шинжье.

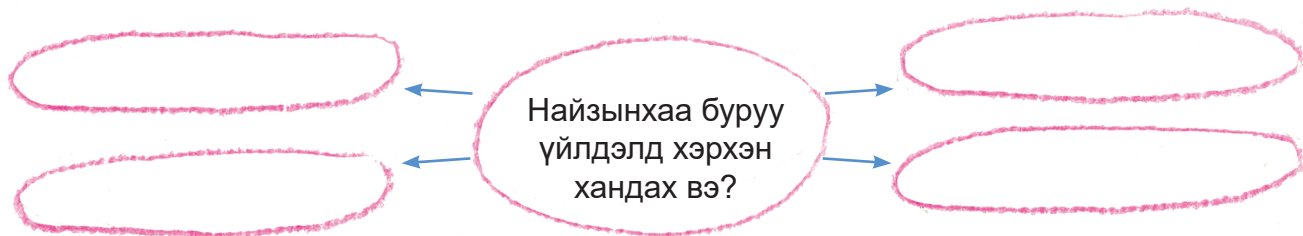


№	Шалгуур	Үргэлж	Заримдаа	Бараг үгүй
1.	Найздаа тусламж хэрэгтэй байгааг анзаардаг.			
2.	Тусламж гуйхыг нь хүлээхгүйгээр санаачилгаараа тусалдаг.			
3.	Найздаа хэрэгтэй үед нь тусалдаг.			
4.	Найзынхаа үгийг сонсдог.			

## 15. САЙНЫГ ДАГАВАЛ САРНЫ ГЭРЭЛ



Найз чинь буруу үйлдэл хийх гэж байвал яах вэ?





Мөнх, Учрал хоёр шатаар бууж яваад түрийвч олжээ. Мөнх учиргүй баярлаж: - Хамт олсон болохоор олзны тал нь минийх шүү гэв. Тэгэхэд нь Учрал: - Яаж болох юм бэ? Хэн нэг нь мөнгөө гээгээд сандарч яваа байлгүй дээ. Орцны жижүүрт хэлье гээд шатаар уруудан гүйлээ.

- Бид хоёр энэ түрийвчийг хоёр давхрын шатан дээрээс оллоо. Та эзнийг нь олоод өгөөч гээд жижүүрийн зүг сарвайлаа. Учрал түрийвчийг жижүүрт өгөөд эзнийг нь олсон мэт сэтгэл хангалуун байв. Харин Мөнх “Өөрсдөө л авах байсан юм. Жижүүр эгч эзнийг нь олох өнгөрсөн” гэж сулхан дуугарлаа.

Хэд хоногийн дараа орцны үүдэн дэх самбар дээр “Хаясан түрийвчийг минь олж өгсөн хоёр хүүхдэд чин сэтгэлээсээ баярлалаа. Өндөр настан Өлзий” гэж томоор бичиж хадсан байлаа.

Мөнх түүнийг уншаад “Бид хоёрыг хэлж байна” гэж амандаа хэлээд, “Учрал үүнийг харсан болов уу? Хурдан очиж хэлье” гээд шатаар өгсөн гүйлээ. Тэр найзаараа, бас өөрөөрөө бахархан баярлаж байлаа.



- Найзууд бие биедээ хэрхэн нөлөөлсөн бэ?
- Учрал шиг найз чамд байдаг уу? Чи найзынхаа ямар зан чанараар бахархдаг вэ?



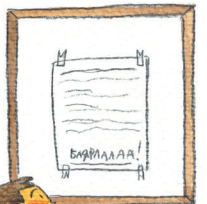
Дараах тохиолдолд найздаа хэрхэн эергээр нөлөөлөх вэ? Чи юу гэж хэлэх вэ?

- Чи даалгавраа хийж амжихгүй ихэд сандарч байлаа. Найз чинь “Хоёулаа гадаа гаръя. Хааяа даалгавраа хийхгүй байж болно шүү дээ” гэвэл: .....
- Биеийн тамирын хичээл орох цаг дээр найз чинь ингэж хэлэв. “Би өнөөдөр биеийн тамирт ормооргүй байна. Хоёулаа цайны газар луу явъя” гэвэл:.....



Сайн найзын шинжийг 😊, муу найзын шинжийг ☹ тэмдэглээрэй.

😊	Найзыгаа далдуур муулдаг.	😊	Чиний асуудлыг ойлгодог.
😊	Чамд тулгарсан асуудалд санаа зовдог.	😊	Чамд эелдэг ханддаг.
😊	Чамд хэрэгтэй үед тусалдаг.	😊	Чиний нууцыг өөр хүнд хэлдэг.
😊	Баяр жаргалтай үед хамт байдаг.	😊	Алдаа гаргахад чинь хэлдэг, уучилдаг.
😊	Чамд бэлэг өгдөг.	😊	Чамд байнга болохгүй зүйл хийхийг санал болгодог.



## ИДЭЭ УНДААГ ХЭРЭГЛЭХ ЁС

## 1. МОНГОЛЧУУДЫН ХООЛ ХҮНС



Монголчуудын хүнсний гол бүтээгдхүүнүүд юу вэ? Нэрлээрэй.



Монголчуудын таван тансаг идээ гэдэгт цагаан, улаан, ногоон, шар, хар идээ багтдаг.

Зургийг ажиглаад, цагаан, хар, улаан, шар, ногоон идээнд юу багтдагийг ялгаж бичээрэй.



Цагаан идээ	Улаан идээ	Ногоон идээ	Шар идээ	Хар идээ



Дараах эхийг уншиж, дээрх дасгалын хариултаа нягтлаарай. Мэдэхгүй үгээ багштайгаа ярилцаж эсвэл тайлбар толь ашиглан ойлгож аваарай.

Цагаан идээ нь сүү, сүүгээр хийдэг тараг, ааруул, өрөм, зөөхий зэрэг хүнс юм. Улаан идээнд мах орно. Шар идээ бол шар, цагаан тос, түүгээр хийсэн хайлмаг зэрэг тосон хүнс. Ус, рашаан, шимийн архи нь хар идээ. Харин ногоон идээнд арвайн гурил, буудай, бог будаа зэрэг уламжлалт үр тарианы төрөл багтдаг.

Монголчууд хүйтэн сэрүүний улиралд өөх тостой, илчлэг ихтэй махан хоолыг түлхүү хэрэглэдэг. Махаа борцлох, үүцлэх, шуузлах зэргээр хадгална. Монголчууд малынхаа мах, сүүгээр маш олон төрлийн хоол хүнс, ундааны зүйлс хийдэг. Тухайлбал, 200 гаруй төрлийн бүхэл мах болон махтай хоол, 150 гаруй төрлийн цагаан идээ, цагаан хоол байна.

*“Монгол малчны эрдэм ухааны дээж оршвой” номоос*

Цагаан идээг зуны эхэн сараас эхлэн намрын дулаан улиралд хоол ундандаа дагнан хэрэглэдэг уламжлалтай.



Дараах идээнээс цагаан идээг ялгаж бичээрэй.

үзэм	хурууд	хоормог	рашаан	ааруул	сүү	тараг	бууз
аарц	нэрс	айраг	шимийн архи	өрөм	хэвийн боов	боорцог	шар тос
ээзгий	ээдэм	хорхог	бяслаг	арвай	төмс	борц	шууз

Малынхаа сүүгээр тараг, айраг, хоормог, аарц, ааруул хурууд, өрөм, зөөхий, шар тос, хольсон тос, бяслаг, ээдэм, ээзгий, хайлмаг зэрэг олон төрлийн бүтээгдэхүүн боловсруулж хүнсэндээ өргөн хэрэглэдэг нь монгол үндэстний онцлог юм.



Дээрх эхээс өөрийн идэж, уудаг зүйлийг тэмдэглээрэй.

Цагаан идээ	Ногоон идээ	Шар идээ	Улаан идээ	Хар идээ

## 2. СҮҮНД ДУРТАЙ ХҮҮ



Сүү ямар ач тустай вэ?



Болд ангидаа хамгийн өндөр нь. Найзууд нь түүнийг “Тэмээ” гэж хочилно. Гэхдээ тэр нэг л өдөр энэ хочноосоо салжээ. Хичээл дээр багш сүүний ач тус, бэлгэдлийн тухай тайлбарлаад “Хэн сүү тогтмол уудаг вэ?” гэж асуулаа. Хүүхдүүд сүү уудаг ч Болд шиг өдөр бүр уудаг хүүхэд байсангүй. Болд найзуудынхаа өмнө гарч, өөрийн туршлагыг ярилаа.

Аав, ээж хоёр намайг зун болгон хөдөө өвөөгийнх рүү явуулдаг. Гэхдээ нэг л зүйлийг захидаг. “Цагаан идээ сайн идэж ууж гэдсээ цайлгаад ирээрэй. Ялангуяа сүү сайн уугаарай, өндөр болно шүү” гэдэг. Би сүүнд дуртай болохоор өвөө, эмээ хоёр намайг “Сүүний хүүхэд” гэж өхөөрддөг. Өндөр болохын тулд сүү сайн уух хэрэгтэй гэж нэмж хэллээ.

Болд сүүний тухай бидний мэдэхгүй олон зүйлийг мэддэг ажээ. Тэр өвөө, эмээгээсээ сурч мэдсэн бүхнээ бидэнд ярьж өгөв.

Тэр өдрөөс хойш Болд “Тэмээ” гэдэг хочноосоо салжээ. Харин ангийн найзууд нь “Тэмээ шиг өндөр сүрлэг болъё” уралдаан зарлаж, сүү хэр сайн ууснаа тэмдэглэдэг боллоо.





Асуултад хариулж ярилцана уу.

- Болд яагаад өндөр болсон бол?
- Тэр “Тэмээ” хочноосоо хэрхэн салсан бэ?



“Цагаан идээ сайн идэж ууж, гэдсээ цайлгаад ирээрэй” гэдэг үгийг ямар улиралд хэлдэг вэ? Яагаад? Сурах бичгийн 67-р хуудсын эхний хэсгийг уншаарай.

зун

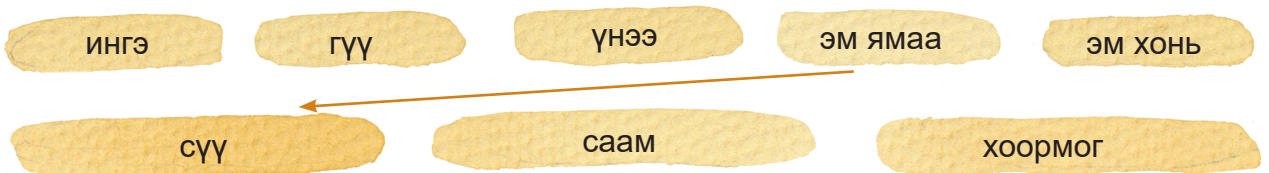
намар

өвөл

хавар



Холбож бичээрэй. Ямар малын сүү вэ? Мэдэхгүй үгийнхээ утгыг тайлбар толиос хараарай.



Монголчууд малын сүүгээ ариун, цагаан сүү хэмээн ихэд эрхэмлэдэг. Тиймээс сүүн дээр ус хийх, газар асгахыг цээрлэнэ. Элбэг хангалуун амьдрал, амгалан тайван байдал, эрүүл саруул, сайн сайхныг бэлгэдэн сүү цайныхаа дээжийг есөн нүхт цацлаар тэнгэр, хангай, уул усандаа өргөдөг уламжлалтай.

Мөн хань нөхөр, үр хүүхдээ алс хол газар явахад аян замыг нь дардан, цагаан мөртэй байг хэмээн дөрөөнд нь сүү дусаан, хойноос нь сүү өргөдөг. Энэ сайхан заншил өнөөдөр бидэнд өвлөгдөн ирсэн билээ.



Сүүг дээдэлдэг уламжлалт заншлаас суръя. Бүдүүвчийг тайлбарлаж яриарай.



“Сүүн сэтгэл” сэдвээр зохион бичлэг бичээрэй.

Сүү асгавал хуруугаа дүрж, духандаа хүргэж ёсолно.

Сүү, цагаан идээг асгаж, хаядаггүй.

Сүүн дээр ус, цус хийдэггүй.

Сүүний савыг хоосон буцааж өгдөггүй.



### 3. МОНГОЛЧУУДЫН ХООЛЛОЖ, УНДААЛДАГ УЛАМЖЛАЛ



- Ямар улиралд халуун дулаан, ямар улиралд хүйтэн сэрүүн байдаг вэ?
- Монголчууд халуун дулаан болон хүйтэн сэрүүн улиралд юу идэж, уудаг вэ?



Монголчууд малаа ногоонд цадах үеэс эхэлж цагаан идээ, ундааны дэглэмд шилждэг. Өөрөөр хэлбэл, тараг, эззгий, бяслаг, аарц, ааруул, өрөм, зөөхий, айраг, хоормог, цийдэм, хярмаар хооллож, ундаална. Цагаан идээгээ арвай буудай, бог будаа, гурил зэрэг ногоон идээтэй хослуулан намар орой болтол хэрэглэдэг байжээ.



Зуны сүүл, намрын сараас жимс жимсгэнэ, ааг амтат зэрлэг ногоо түүж, цагаан идээтэй хослуулан хоол хүнсэндээ хэрэглэдэг. Жимс, зэрлэг ногоогоо мөн өвөл, хаварт зориулан нөөцлөн хадгална.

Хүйтэрч эхлэх үеэс мах, шар буюу тослог идээ, аарц, ааруул, эззгий, арвай буудай зэрэг улаан, шар, цагаан, ногоон олон төрлийн идээ хослуулан хэрэглэнэ. Тэгэхдээ хонины махыг намрын адаг, өвлийн турш, хаврын эхэн саруудад, харин адууны махыг өвлийн дунд сар,



ид хүйтний үед, үхрийн махыг хавар цагт түлхүү хэрэглэдэг уламжлалтай. Зуны эхээр яргуйнд цадсан ямааны махыг идэх нь эмчилгээний чанартай гэдэг. Урьд цагт тэмээний махыг бараг иддэггүй байсан. Ер нь ямаа, сарлаг, тэмээний махыг сэрүүн чанартай гэдэг.



Монголчууд өвөл, хавар, зун, намар ямар хоол хүнс хэрэглэдэг вэ? Ялгаж бичээрэй.

	Цагаан идээ	Шар идээ	Улаан идээ	Ногоон идээ
Өвөл				
Хавар				
Зун				
Намар				

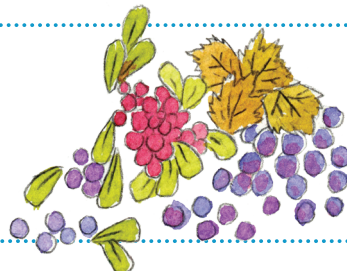


- Хонь, үхэр, адуу, ямааны махыг хэзээ иддэг вэ?
- Ямар махыг сэрүүн чанартай гэж үздэг вэ?
- Хоол хүнсээ улиралдаа тохируулахгүй бол ямар үр дагавартай бол?



Дараах үгсээс жимс, ааг амтат зэрлэг ногооны нэрийг ялгаж бичээрэй. Хоорондоо ярилцаж, тайлбар толь ашиглан шинэ үгээ мэдэж аваарай.

сонгино, нэрс, гүзээлзгэнэ, гоньд, хад, гогод, мойл, хөмөөл, хармаг, мангир, таана, тошлой, халиар, гоёо, мэхээр, үүргэнэ, суль, цулхир, үхрийн нүд



Чи ямар хоол хүнсийг хэзээ, хэр зэрэг хэрэглэдэг вэ?

Хүйтэн, сэрүүн цагт	→	Миний хэрэглэдэг идээ ундаа: .....	→	Миний хэрэглэхээр шийдсэн идээ ундаа: .....
Дулаан цагт	→	Миний хэрэглэдэг идээ ундаа: .....	→	Миний хэрэглэхээр шийдсэн идээ ундаа: .....

## 4. ЗӨВ ХООЛЛОЛТ



- Зөв хооллох гэж юуг хэлэх вэ?
- Зөв хооллохгүй бол ямар хор уршигтай вэ?



Гарди хүү зуны амралтаараа хөдөө өвөөгийн дөө очив. Эмээ нь: - Ачдаа зориулж сүү хөөрүүллээ, халуун дээр нь уу, уу гэв. Аягатай сүү амттай байлаа. Харин удалгүй гэдэс нь мушгиран, яаран гүйв.

Өвөө: - Хотын та нар ямар цагаан идээ идэх биш дээ. Ходоод гэдэс чинь дасаагүй байхгүй юу. Зуны цагт монгол хүн чинь цагаан идээгээ ууж идэн, гэдсээ цайлгадаг юм гэж хэлэв.

Гарди: - Өвөө гэдсээ цайлгах гэж юу гэсэн үг вэ?



Өвөө: Аан. Цайлгах гэдэг нь цагаан болгох л гэсэн утгатай. Гэдсээ цайлгах гэдэг нь цагаан идээг өдөр тутам хэрэглэхгүй байж байгаад элбэг дэлбэг улиралд тогтмол хэрэглэж эхлэхийг хэлж байгаа юм. Бор хоол идэж байсан ходоод гэдсээ цагаан идээгээр цайлгаж эхэлнэ гэсэн үг. Та нарын хэлдэг зөв хооллоход л хамаарах юм даа гэв.



Асуултын дагуу ярилцаарай.

- Гэдсээ цайлгах гэж юу гэсэн үг вэ?
- Монголчууд яагаад зундаа гэдсээ цайлгадаг вэ?



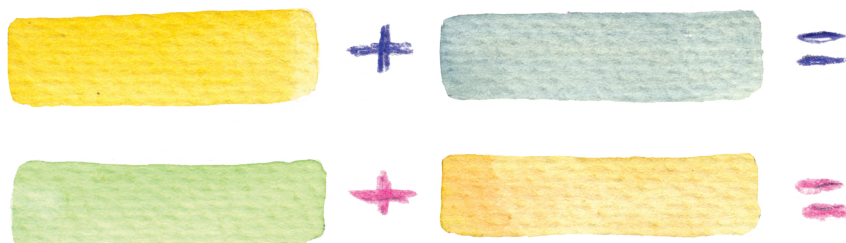
Зөв хооллохын тулд:

1. Хоол хүнсээ улиралдаа тохируулан хэрэглэх
2. Хоорондоо зохицохгүй хүнсийг хольж хэрэглэхгүй байх
3. Их ч биш, бага ч биш, хэмжээг нь тохируулан идэх
4. Хоол ундныхаа халуун, хүйтнийг тохируулан хэрэглэх
5. Хэзээ идэхээ зохицуулах хэрэгтэй.

Ингэснээр эрүүл чийрэг, өв тэгш бие бялдартай болно. Эрүүл биеэс саруул ухаан төрнө.



Өмнөх хичээлээр бид улиралд тохируулан хэрхэн хооллох талаар үзсэн. Харин ямар хүнсийг хольж иддэггүй талаар та нар мэдэх үү? Тэдгээрийг нэрлэж бичээрэй.

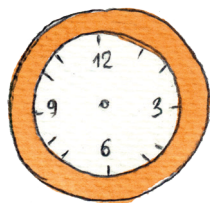


Хоорондоо зохицдоггүй хоол хүнсийг бүү мартаарай!

- Тостой хоолны араас хүйтэн ус, ундаа уух
- Загасны махыг сүүтэй хамт хэрэглэх
- Сүүг жимстэй хольж идэх
- Боорцгийг тарагтай идэх
- Хонины махыг чихэр, жимстэй идэх
- Тахианы махыг тарагтай идэх



Хэдийд юу идэх хэрэгтэй вэ?



Хэр их идэх вэ?



Үүнээс өөрт анхааран хэрэгжүүлэх зүйл: .....



Тун тусгүй шүү!

- Хоолыг ихдүүлбэл гэдэс дотор хямарна.
- Хоолоо багадуулбал дархлаа, хүч тэнхээ муудаж, царай зүс гундаж, өвчлөмтгий болно.
- Үдэш орой идсэн хоол шингэхгүй.
- Өмнө идсэн хоол шингээгүй байхад нэмж бүү ид,
- Идэж дасаагүй идээг нэг дор ихээр хэрэглэвэл ходоод хоолоо боловсруулж чадахгүй бас л хямарна.
- Хоол идэж байхдаа муу бодол агуулах, эсвэл хоолоо яарч сандран идвэл тэр нь хоол болохгүй.

## 5. МОНГОЛЧУУДЫН ЗУНЫ УЛИРЛЫН ХООЛ УНД



Өнгөрсөн зуны нэг өдрөө эргэн санаарай. Зун чи ихэвчлэн юу идэж, уусан бэ? Өглөө, өдөр, оройны хоол, ундаа ялгаж бичээрэй.



.....



.....



.....



Цагаан идээний дэглэмтэй зун цагт өглөөд шинэ өрөм, эвэрч хатаж байгаа ааруул, аарц, бяслаг иднэ. Ахмад хүмүүс аагтай сүүтэй цай, хүүхэд залуучууд нь сүү, хярмаар ундаалдаг. Гүүний айргийг монголчууд дуртай үедээ уудаг.

Ахмад хүмүүс өрөмтэй арвайн гурил, шар тостой бин, боов боорцог идэж, борц, будаатай цай уух нь ч бий. Хүүхэд залуучууд нь аарц, бяслаг, ааруул, өрөм, боов боорцог идэж, хярам ууна.

Үдэш сүүгээ хөөрүүлж, сүү, ээдэм, таргаар хооллоно.

Бороотой сэрүүн үед сүү ихтэй хярамд хавтгайлж хэрчсэн гурил чанаад, өрөм, шар тос нэмж иднэ. Үүнийгээ сүүтэй хоол гэдэг.



Дээр өгүүлсэн цагаан идээний дэглэмтэй зуны нэг өдрийн хооллох байдал чинийхээс хэр ялгаатай байна вэ? Дүгнэж бичээрэй.



Цагаан идээний ашиг тусыг судалж, ангидаа танилцуулаарай. Үүний тулд багт хуваагдан дараах сэдвээс сонгоорой.

Айраг

Тараг

Шар тос

Ааруул

Эээгий



## 6. БОРЦ



- Үүнийг та нар мэдэх үү?
- Энэ хүнсийг ямар үед хэрэглэдэг вэ?



Шүлгийн хэсгийг уншаад борцны талаарх мэдлэгээ нэмэгдүүлээрэй.

...Баруунтайд нар хэвийх үест

Балжид ажаа борц нүдэж  
Хоёр гэрээрээ хооллох зар  
Хормын төдийд чих баясгав

Борц нүдсэн  
Тодхон чимээ

Бороотойд идэхэд бүр ч амттай

Борцтой хоолны содон үнэр  
Бор ходоодыг гижигдэх агшин  
Баруун гэрээс дуудах чимээ

Ажаагийн гарын  
Борцтой хоол

Дэлхий дайтыг эзлэх үеийн

Дайчдын идэх зоог борцтой  
Торгоны замын жинчдийн хоол ч  
Тос даасан бор борцтой

Алжаал тайлсан  
Амттай борц

Өөрийн нутгийн сайхан борцоор  
Өмнөд туйлын хүйтнийг уяраасан  
Жигнүүр дүүрэн бууз хийснээ  
Жачингийн Цэрэндэлэг бичиж  
үлдээжээ

Мөсөн тивийн  
Монгол бууз

Даяар Монголын шүүсний дээж  
Далан жаргалангаас сансарт хөөрөв  
Тойрог зам хөлгийн бүхээгт  
Тохирох шүүс Монгол борц

Сансарт идсэн  
Сайхан борц

Аль ч хоолонд хэрэглэж болдог  
Амттай зөөлөн шаргал борц  
Нүнжигтэй чанартай хатаасан борц  
Нүүдэлчид ухаанаа шингээсэн борц

Гадаа хатаасан  
Гарын борц



*Д.Дагдан*



- Шүлэгт борцоор ямар ямар хоол хийдэг гэж бичсэн байна вэ?
- Танай гэрийнхэн борцоор ямар хоол хийж иддэг вэ?



Шүлэгт борцыг хаана хаана хэрэглэсэн гэж дурдсан бэ? Тус хэсгүүдийг олоорой.



### Чи борц хийж мэдэх үү?

Зун, намар болон аяны хүнсэнд хэрэглэхийн тулд махыг борцолдог. Борцыг удаан хадгалахад мууддаггүй. Борцолж хадгалахад үхрийн мах хамгийн тохиромжтой.

Үхрийн махыг борцлохдоо хоёр, гурван хуруу зузаан тууш зүсэж, өвлийн хүйтэнд урь идүүлэн хатаана. Ингэхдээ нар тусах, шороо тоос дарах газарт өлгөхгүй. Агаар салхинд аажмаар хатаахад махны шим шүүс нь өөрт нь шингэж, амт чанар сайтай, аятай зөөлөн болдог.

Хатаж болсон борцыг нүдэж нунтаглаад, бага саванд багтаан хийж, алс хол авч явахад нэн тохиромжтой. Махны бүх шим тэжээл нь борцондоо шингэсэн байдаг тул ямар ч хоол хийхэд амт чанар сайтай болдог.

Борцыг нүдээд 40 минут орчим дэвтээхэд 2.4-2.5 дахин өсдөг тул маш арвин. Борцоор шөл, бууз, хуушуур, цуйван, хуурга зэрэг бүхий л махан хоолыг хийж болно. Монголчууд борцтой, хийцтэй цайнд тун дуртай. Орчин үед борцыг үйлдвэрийн аргаар хийх болжээ.



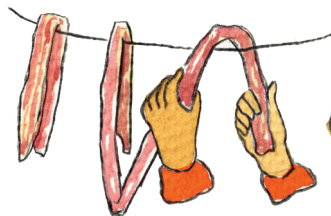
Зургийн дугаарыг зөв дарааллын дагуу бичээрэй.



(А)



(Б)



(В)



(Г)

1	2	3	4



Дараах өгүүлбэрт утгын хоёр алдаа бий. Тэдгээрийг олоорой.

Борцыг намар, өвөл болон аян замын үед идэхийн тулд хийж нөөцөлдөг. Борцыг удаан хадгалж болдоггүй. Борцолж хадгалахад үхрийн мах хамгийн тохиромжтой.



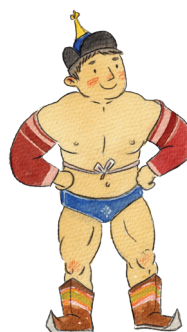
Дээрх дасгалын хариуг найзуудынхаа хариутай харьцуулаарай.

## ӨВӨГ ДЭЭДСЭЭС ӨВЛӨСӨН БАЯР НААДМЫН ЁС

### 7. ЭРИЙН ГУРВАН НААДАМ



- Эрийн гурван наадамд юу юу багтдаг вэ?



Монголчууд эрт дээр үеэс хүчит бөх, мэргэн харваач, хурдан хүлэг мориныхоо хүч чадал, цэц мэргэн, давхих хурдыг сорих тэмцээн наадмыг хийж ирсэн уламжлалтай. Үүнийг эрийн гурван наадам гэдэг.

Эрийн гурван наадам анхандаа монголчуудын ан ав, дайн тулаанд бэлдэх зэрэг ажил амьдралд нь гарцаагүй үйл хэрэгт бэлтгэх дасгал сургууль нь байв. Он жил өнгөрөх тусам тэдгээр нь үндэсний баяр наадмын шинжтэй болжээ.

Эрийн гурван наадам тус бүрдээ нарийн тогтсон дэг журам, ёс заншил, зан үйлтэй. Монгол хүн бүр эрийн гурван наадмыг үзмэгц цог хийморь нь сэргэж, баясан догдолж, бахархан хүүрнэдэг.



Монголчууд эрийн гурван наадмаар юуг сорьдог вэ?  
Тохируулан холбоорой.

Хүчит бөхчүүд

хурд

Хурдан хүлгүүд

цэц мэргэн

Харваачид

хүч чадал, авхаалж самбаа

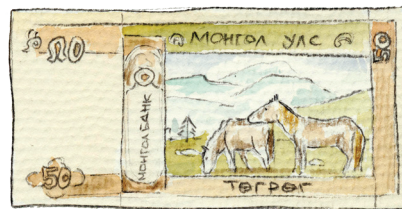
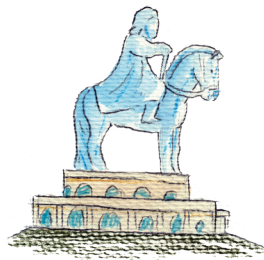
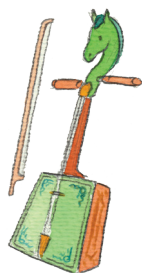


Яагаад эрийн гурван наадмыг хийх болсон талаар эхэд гарч буй хэсгийг олоорой. Та нарын өмнө хэлсэн хариулттай тохирч байна уу?

## 8. МОРИН ЭРДЭНЭ



Морийг дээдэлсэн ямар бэлгэдлүүд байдаг вэ?



Монголчууд таван хошуу малын дотроос морийг дээдлэн “Молор эрдэнэ”, “Морин эрдэнэ” хэмээн нэрлэдэг. Цог жавхаа, аз заяатай яваа хүнийг “хийморьтой” хүн гэнэ. Энэ нь “салхин морь” (лундаа) гэсэн утгатай. Нэн эрт цагт бидний өвөг дээдэс зэрлэг амьтныг гаршуулан сургаж гэрийн болгох үеэс анх адуутай нөхөрлөж эхэлжээ.

Монгол хүн бүрийн мэддэг монгол ардын үлгэрийн баатрын дотнын туслагч, хань нөхөр нь хурдан хүлэг морь л байдаг. Морин эрдэнээ дээдлэгч монголчууд морио унаган цагаас нь эхлэн хайрлаж, улмаар сургаж, хурд хүчийг тохируулан, ус, идшийг нь тааруулдаг нарийн ёс заншилтай. Салхи мэт хурдлан давхих хүлэг морьд нүүдэлчин монголчуудад ямар их ач тустайг бодож үзээрэй.



- Хийморь гэдэг үг ямар утгатай вэ?
- Морь монголчуудад ямар ач тустай вэ?

## 9. ХУРДАН МОРИНЫ ШИНЖ



Хурдан морийг монголчууд хэрхэн таньдаг бол?



Монголчууд хурдан морийг гадаад, дотоод, нууц гэсэн гурван шинжээр таньдаг.

Гадаад шинжид толгой, туурай, шөрмөс, мөр, сүүл зэрэг бие эрхтний онцлогууд хамаарна. Түүнчлэн дуу, ус уух, идэх зэргээр нь мөн шинжинэ. Жишээ нь: Морины дуу цээл чанга, эрчимтэй бол сайны шинж. Усыг эхэлж уухдаа ийш тийш харан, амарч уухыг сайн гэнэ.





Дотоод шинжийг нүд, хэл, чих, хамар, уруул зэрэг толгойн эрхтнүүдээр нь мэднэ. Жишээлбэл, хамрын нүх том бол сайн уушгитайн шинж.

Харин нууц шинж нь зөвхөн шүдэнд нь илэрдэг ажээ. Морины насыг шүднийх нь элэгдсэн байдлаар мэддэг. Тиймээс уралдааны өмнө морьдын шүдийг үздэг.



Адууг юугаар нь шинждэг вэ? Ялгаж бичээрэй.

Гадаад шинж:

Дотоод шинж:

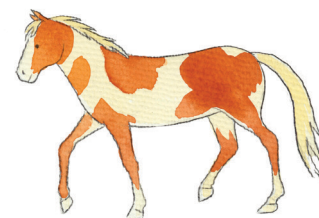
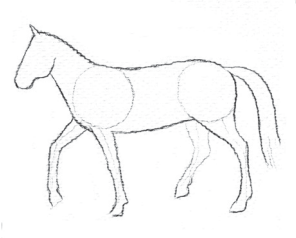
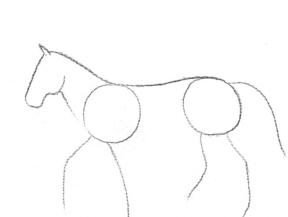
Нууц шинж:



Яагаад “Бэлгийн морины шүдийг үздэггүй” гэж хэлдэг юм бол?



Морины зүсийг судалж, зааврын дагуу дуртай зүсийн морио зураарай.  
Чи чадна.



## 10. ХУРДАН МОРИЙГ УЯЖ, СОЙЖ, УРАЛДУУЛАХ ЁС



Чи наадамд уралдуулахаар уяж буй морь харж байсан уу? Хурдан морины уяа ямар харагддаг вэ? Хурдан морины уяа зураарай.



Хурдан морийг хэрхэн уядаг талаар чи юу мэдэх вэ? Зурсан уяагаа тойруулан морь уях талаар мэддэг зүйлээ цуглуулж бичээрэй.

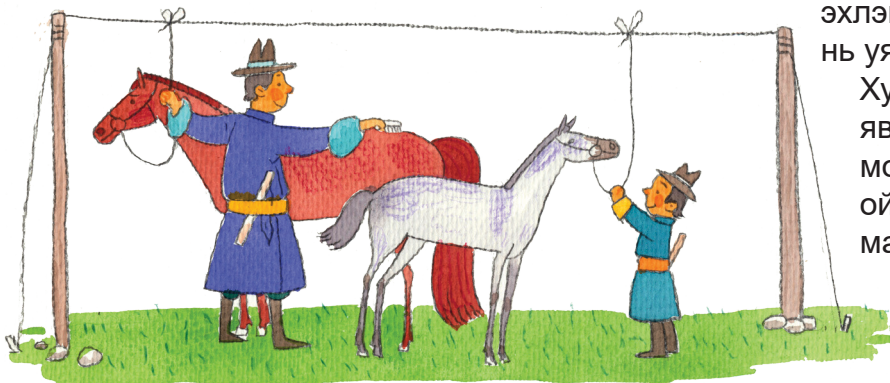


### Бор даагаа сойсон нь

Авга ах Жамбаа маань аймгийн алдарт уяач хүн. Би ах шигээ сайн уяач болохыг хүсдэг. Авга ах маань энэ жилийн наадамд хурдан саарлын удам бор даагыг надаар унуулахаар болов. Бор даагаа би авга ахтайгаа цуг уяхыг туйлын их хүсэж байлаа. Авга ах маань ч шийрийг маань хатаах хүү хэмээн баярлаж дуртайяа зөвшөөрлөө. Би бор даагаа хурдхан уяхыг хүсэвч

хурдан морьдоо сонгох барс өдрийг (зуны дунд сарын шинийн 15-наас өмнөх) гэсэн ядан хүлээв. Хурдан морьдоо уяж сойхоор өмнөө устай, зүүн талдаа тэгш тал, баруундаа намхан уултай, хойноо түших энгэртэй газрыг сонголоо. Авга ах маань хурдан морьдоо уясан газрыг ариун нандин хэмээн ихэд эрхэмлэнэ. Сонгосон газраа арц хүжээр ариулж, айраг сүүний дээж өргөхөд би ч арц хүж барин уяагаа тойров. Авга ах нар маань адуугаа уяаны баруун хойно хурааж, уралдах морьдоо барилаа. Их насны морийг зүүнээс эхлэн уяж, бор даагыг маань баруунд нь уяв.

Хурдан мориныхоо уяанд явуулын, согтуу хөлчүү, эсвэл морь, машинтай хүмүүсийг битгий ойртуулаарай хэмээн авга ах маань захив. Би ч захиасыг нь байнга санаж, уяа зэлээ анхаарч байлаа...



Асуултад хариулж бичнэ үү.

- Хүү ямар даагыг унаж уралдах болсон бэ?
- Хурдан морьдыг ямар өдөр сонгодог вэ?
- Хүү яагаад арц, хүж барин хурдан мориныхоо уяаг тойрсон бэ?



Хурдан морины уяаг хэрхэн эрхэмлэж, юуг цээрлэдгийг ялгаж бичээрэй.



Эхийг үргэлжлүүлэн уншаарай.

... Авга ахыг дагаж би ихийг сурсан. Хурдан морийг гишгүүлэх, хөлс авах, үсэргэх буюу тарлах, сунгах гэсэн дарааллаар засаж сойдог ажээ.

Гишгүүлэх гэдэг нь эхний хэдэн өдөр уяа сойлго эхэлж байгаа морины гэдсийг хөнгөрүүлж цэвэрлэхийг хэлнэ.



Хөлс авах заслаар өөхөн таргыг нь хайлуулж, хөнгөн шингэн болгоно. Хөлс авах үед мориноос эхлээд шавар, дараа нь хөөсөн, усан, эцэст нь сувдан хөлс ялгардаг. Морины арьс, үсний угт шигдсэн тоос шороо холилдон гарах “шавар хөлс” үнэхээр шавар шиг байх юм. Шавар хөлснөөс эхлээд сувдан хөлс гарахад уяа засал ханалаа гэж авга маань хэлсэн. Сувдан хөлс гэдэг нь морины үсний доогуур сувд мэт бөмбөлөг дусал урсаж гарахыг хэлдэг юм.

Өнөөдөр бол их сунгааны өдөр. Сунгааг хол, ойр, бага, дунд, их гэж ялгадаг. Бага сунгааг их уралдаанаас 10 орчим хоногийн өмнө, дунд сунгааг бага сунгааны дараа 2-3 хоноод, их сунгааг их уралдаанаас 3-4 хоногийн өмнө хийдэг юм билээ. Сунгаагаар морины амьсгааг бүрэн задалж, давхих гүйдлийг нэмэгдүүлж, уралдаанд бэлэн болгодог. Хэдэн өдрийн өмнө бид морио ойр зайд давхиулан бага багаар уралдаанд дасгасан. Үүнийг уяачид үсэргэх буюу тарлах гэдэг. Сунгаагаа хийчихвэл уралдаанд бэлэн боллоо гэсэн үг. Бор даага бид хоёр 4 км зайд давхина.

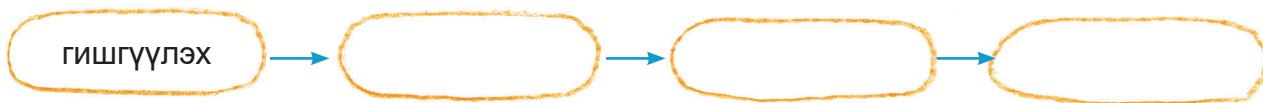


Их сунгааны үеэр уяач хүний бүтэн жилийн ажлын үр дүн харагддаг. Мөн уралдааны өмнө засах ёстой зүйлийг ч олж харна. Тиймээс их сунгаа маш чухал гэж Жамбаа ах хэлсэн. Бид хоёр өглөө бүр эртлэн босож, морьдоо арчилж, уяж сойсон болохоор хурдан давхих байх аа. Бас ах маань надад морио хэрхэн унаж, хурдлуулах талаар зөндөө зааж зөвлөсөн. Би түрүүлэхийг хүсэж байна. Гэхдээ ам гарч болдоггүй гэсэн.

Морь уях ч амархан ажил биш байлаа. Моринд хайртай, морио сайн мэддэг, ажилч хичээнгүй хүн л уяач болдог юм байна. Яг л манай ах шиг.



Морь уяхдаа хийдэг заслын дарааллыг бичээрэй.



Дараах заслүүдыг юуны тулд хийдэг вэ? Ялгаж бичээрэй.

1	Гишгүүлэх	
2	Хөлс авах	
3	Үсэргэх	
4	Сунгах	



- Яагаад шавар хөлс, сувдан хөлс гэж нэрлэдэг юм бол?
- Их сунгаагаар уяач хүн юуг олж хардаг вэ?



Шинээр мэдэж авсан зүйлээ санаж бичээрэй.

## 11. ХУРДАН МОРИНЫ УРАЛДААН, ТҮҮНИЙ ДЭГ ЁС



Хурдан морины уралдааны талаар мэдэх зүйлээ цуглуулж бичээрэй.

- Монголчууд яагаад морь уралдуулдаг вэ?
- Ямар морьд, ямар зайд уралддагийг та нар мэдэх үү?



Зургийг ажиглан ямар насны хурдан морьд ямар зайд уралддагийг тогтоогоорой.

Их нас



24-26 км

Хязаалан



17-19км

Азарга



22-24км

Шүдлэн



12-14км

Соёолон



22-24км

Даага



10-12км

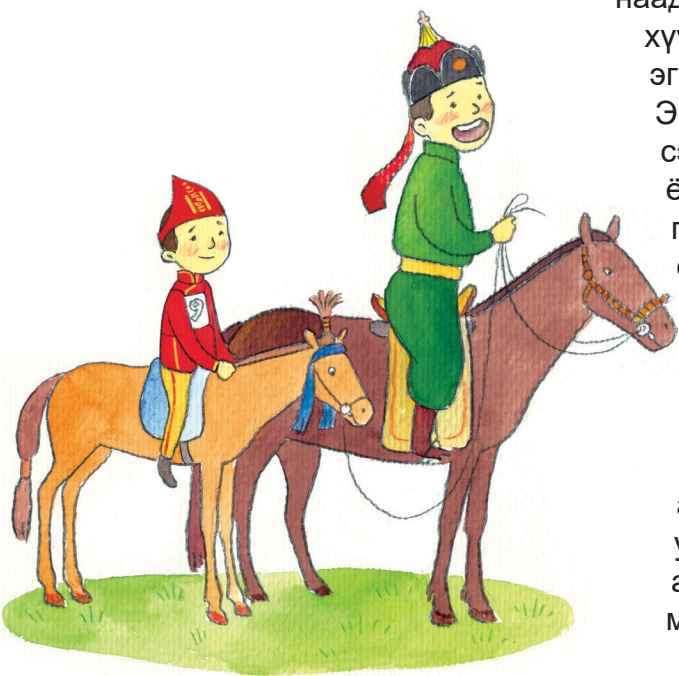


Хурдан морины уралдаан даага, шүдлэн, хязаалан, соёолон, азарга, их нас гэсэн 6 насны ангиллаар явагддаг. Наснаасаа хамаарч морьд янз бүрийн зайд уралддагийг та нар өмнөх дасгалаас мэдсэн шүү дээ. Жишээлбэл, даага 10-12 км зайд уралдана. Арав байх уу, арван хоёр км байх уу гэдэг нь тухайн жилийн өвөл хэр өнтэй, зуншлага хэр сайн байсан, морьд хэр тарга хүчтэй байснаас хамаардаг.

Уралдах морьдыг наадмын талбайд товлосон цагт бүртгэнэ. Бүртгэл дуусмагц ёслолын дээл, хантааз, жанжин малгайтай, бүгээн зүсмийн морьтой хүн ирнэ. Тэрээр төрийн далбаа бариад хурдан морьдоо дагуулан

наадмын талбайг гурвантаа тойрдог. Энэ үед хүүхдүүд гийнгоолж, морин хуурын аялгуу эгшигт “Түмэн эх” дууг эрэгтэй хүн дуулна. Энэ үеэс хүлэг морьд, унасан хүүхдийн сэтгэл хөөрч, цог жавхаа нь нэмэгддэг. Уг ёслолын дараа морьд уралдааны замд гарч, гарааны хуваарьт газар хүрдэг. Бүх морьд очсон үед уралдааны даамал эргэх дохиог өгч уралдаан эхэлнэ. Бариаг газрын зурхайн тэнд хурдан морь барих бариач нар тусгай дугаартай пайз барин морьтой хүлээж байдаг.

Нас насны морьдын эхний тавд ирснийг айргийн тав гэнэ. Айргийн таван мориог унаач хүүхдийн хамт төрийн наадмын асрын өмнө авчирч, цолыг дуудан, айргаар мялааж, бай шагнал олгодог юм.



Бариад эхний тавд ирсэн хурдан хүлгүүдийг яагаад айргийн тав гэж нэрлэдэг вэ?



6 насны морины уралдааны замын уртыг тохируулан холбоорой.

Их нас	6-аас дээш нас	22-24 км
Азарга	6-аас дээш нас	10-12 км
Соёолон	5 настай	17-19 км
Хязаалан	4 настай	22-24 км
Шүдлэн	3 настай	12-14 км
Даага	2 настай	24-26 км



Морины тухай мэдэж авснаа дүгнэж бичээрэй.

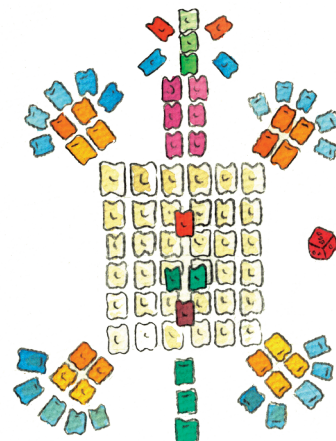
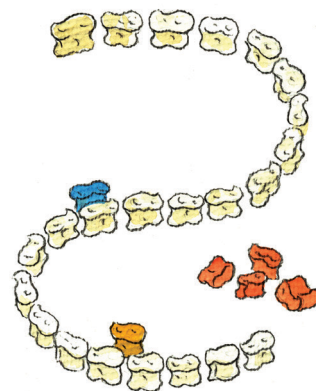
## 12. ӨӨР НЭГЭН УРАЛДААН



Энэ ямар уралдааны зураг вэ?

- 1 Ат, морь, шарын монгол аргай  
Атганд олноор багтахгүй бодын аргай  
Ирэг, сэрхийн эрхийн чинээ аргай  
Их эртнээс улбаалсан наадгайн өвөг
- 2 Дөрвөлжин шагай гурван баримаас буухад  
Дөрвөн өөр нэр заяасан түүхтэй  
Алц, Таа, Бөг, Цөг нэрүүд  
Аугаа түүхийн шаргал хуудсанд үлджээ
- 3 Тэнгэр түшлэгтэй өвөг дээдэс маань  
Түрүүчийн нэрийг Бод, Богоор сольж  
Тэмээ, Морь, Хонь, Ямаа гэж  
Талын нүүдэлчид малын нэрээ мөнхөлжээ
- 4 Азын тэнгэр ивээсэн буяны даллагатай  
Атганд багтах богийн дөрвөн шагай  
Азийн Монголчууд арга ухаанаа шингээсэн  
Анхны наадгай шагай байсан түүхтэй

*Д.Дагдан*



Дараах өгүүлбэрүүдээс шүлгийн бадагт тохирох агуулгыг олж оноогоорой.

- А. Шагайн дөрвөн тал Алц, Таа, Бөг, Цөг гэдэг нэртэй байсан.
- Б. Бог малын шагай монголчуудын анхны наадгай байсан.
- В. Атганд багтахгүй том, бод малын шагай нь шагайн наадгайн өвөг юм.
- Г. Шагайн дөрвөн талыг хожим нь Тэмээ, Морь, Хонь, Ямаа хэмээн малаараа нэрлэсэн.



Шүлгийн дараах бадгийг уншаад шагайн харвааны онцлогийг хэлээрэй.

Ёстой төртэй шагайн дээд эрэмбэ  
Есөн тохой зайнаас сум тавина  
Ханан хасаанаас дүүжин харваж дуусахад  
Хаанахын хэн цөмж харвасныг шагшина



Шагай цуглуулж  
ангийнхаа найзуудтай  
морь уралдуулах, атгаснаа  
таалцах зэрэг мэддэг  
тоглоомоо зааж өгөн  
наадаарай.

1	2	3	4

## БИ ҮҮНИЙГ МЭДДЭГ, ЧАДДАГ, ХЭРЭГЖҮҮЛДЭГ БОЛСОН



1. Дараах суралцахуйн зорилтуудыг анхааралтай уншаад, өөрт хэвшүүлснээ ногоон; мэддэг, чаддаг болсноо цэнхэр; хараахан хэвшүүлээгүйгээ улаан өнгийн харандаагаар ялгаж будаарай.
2. Улаанаар будсан хэсэгт дүгнэлт хийж, өөртөө хэвшүүлэхийг зориорой.

### I бүлэг. Биеэ таньж, билиг авьяасаа хөгжүүлье

Монгол түмнийхээ хийж буй үйлтэй нь холбоотой ерөөлтэй сайхан мэнд хэлж уулздагийг мэдлээ. Би олон сайхан ерөөлт мэндийг үг сурсан.

Хүсэл, тэмүүлэлдээ хүрэхийн тулд түүнийг зорилгоо болгож, зорилгодоо хүрэхийн тулд цагаа төлөвлөж, үр бүтээлтэй өнгөрүүлэх болсон.

Хүн сэтгэх, хэлэлцэж ярих, хийж бүтээх чадвартайгаараа амьтнаас ялгаатайг би мэднэ. Тийм ч учраас манай өвөг дээдэс цаг агаар, орчин нөхцөлдөө тохирсон нүүдлийн мал аж ахуйг хөгжүүлснийг мэдлээ. Монголчууд хэрэглээний бүх зүйлээ өөрсдөө бүтээдэг ажээ.

Уурламаар байсан ч уураа дарж, бусадтай эелдэг харилцах аргаас сурсан. Би бусдад эелдэг ханддаг болсон.

Миний хийж сурсан тустай бүхэн эрдэм гэдгийг ойлгож, хичээл номдоо шамдах болсон.

Хүмүүсийг ялгаварлалгүй, бүгдтэй нь эелдэг харилцах хэрэгтэй. Бусдын таатай, таагүй байх нь миний үг, үйлдлээс хамаардгийг ойлголоо.

Миний сайн, сайхан байх нь бусдын ач тус. Эв эеийг эрхэмлэхийн ач тусыг ухаарлаа. Тиймээс бусадтай эв зетэй байх хэрэгтэйг ойлголоо.

Би буян, нүгэл гэж юуг хэлдгийг мэддэг, ялгадаг боллоо. Биеэрээ буян үйлдэж нүгэл хийхгүйг хичээдэг болсон.

Гэр бүл, найз нөхөд, нэг ангийнхан, нутаг усныхан, ард иргэд хоорондоо эв зетэй байхын чухлыг ойлгосон. Би бусадтай эвтэй байхыг хичээдэг боллоо.

Хулгай хийх, амьтны амь таслах, биеэ буруу авч явах нь биеэр үйлдэх муу үйл гэдгийг сайн ойлгосон.

## II бүлэг. Ачлах ариун ёс, хүндлэх хүний ёс

Багшаа баярлуулах нь багшаа хүндэлж, дээдэлж буй хэрэг гэдгийг би ойлгосон.

Багшийнхаа үг, сургаалыг би сонсож, чин сэтгэлээсээ биелүүлдэг.

Найз гэж хэнийг хэлэх, найзууд ямар байх ёстойг би ойлгосон. Би сайн найз байхыг хичээдэг.

Би багшаа хэрхэн баярлуулахаа мэддэг, багшаа баярлуулдаг.

Би найз нөхрөө буруу үйлд уруу татахгүй, өөрөө ч уруу татагдахгүй.

Найзынхаа сайн зан чанараас сурч, сайн үйлийг нь дэмждэг.

Би найзаа гомдоохгүй, зөв үйлд нь болон бэрхшээлтэй тулгарсан үед нь чин сэтгэлээсээ тусалж, зелдэг хандахыг хичээдэг болсон.

## III бүлэг. Уламжлалт аж төрөх ёс, зан үйл

Монголчууд улиралдаа тохируулан цагаан, бор, улаан, ногоон, хар идээгээ идэж ууж хэрэглэдгийг би ойлгосон.

Би монгол уламжлалаараа зөв хооллохыг хичээдэг болсон.

Би шагайн наадгайн талаар мэдэж, шагайгаар тоглодог болсон.

Би сүү цагаан идээ, борцны талаар ихийг мэдсэн.

Хурдан морины уралдааны учир шалтгаан, дэг ёсны талаар би ихийг мэдэж, судалсан.

Би хэзээ, хэр хэмжээтэй идэж, ууж, ямар хүнсийг хольж хэрэглэж болохгүйг мэдсэн.