

Ч.Байгалмаа, Б.Батчимэг,
Д.Чинзориг, Д.Энхмягмар

ЭРҮҮЛ МЭНД

VI

Ерөнхий боловсролын сургуулийн
6 дугаар ангийн сурах бичиг

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

Анхны хэвлэл

СУРГУУЛИЙН НОМЫН САНД ОЛГОВ.
БОРЛУУЛАХЫГ ХОРИГЛОНО.

Улаанбаатар хот
2019 он

ННА* 75.81
ДАА* 371.3
Э-807

Эрүүл мэнд VI. Ерөнхий боловсролын сургуулийн 6 дугаар ангийн сурах бичиг.
/Байгалмаа, Ч., ба бусад; Ред. Мягмаржав, У. -УБ. 2019. -76х.

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 санал, хүсэлтээ textbook@mecs.gov.mn хаягаар ирүүлнэ үү.

@ Боловсрол, Соёл, Шинжлэх Ухаан, Спортын Яам

ISBN 978-9919-503-02-4

ГАРЧИГ

ӨМНӨХ ҮГ	4
I БҮЛЭГ. ХУВИЙН ЭРҮҮЛ АХУЙ БА ОРЧНЫ ЭРҮҮЛ МЭНД	
1.1. Шүд, амны хөндийн өвчлөл ба сэргийлэх арга зам.....	6
1.2. Гэдэсний халдварт өвчин ба сэргийлэх арга зам.....	9
1.3. Дотуур хувцасны эрүүл ахуй	12
II БҮЛЭГ. ХООЛЛОЛТ БА ХӨДӨЛГӨӨН	
2.1. Хоол, хүнсний илчлэг, зохистой хэрэглээ	18
2.2. Хоол, хүнсний аюулгүй байдал, хооллох соёл	21
2.3. Ундны усны эрүүл ахуй, шингэний хэрэглээ	23
2.4. Идэвхтэй хөдөлгөөний зөвлөмж	26
III БҮЛЭГ. СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД	
3.1. Мэдрэмж, сэтгэл хөдлөл, түүнийг эерэгээр илэрхийлэх арга зам	31
3.2. Уур бухимдал, түүний сөрөг үр дагавар, зохицуулах арга	37
IV БҮЛЭГ. ХОРТ ЗУРШИЛ	
4.1. Цахим хэрэгслийг хэтрүүлэн хэрэглэхээс татгалзах арга.....	42
4.2. Эмийн зохистой хэрэглээ	48
V БҮЛЭГ. БЭЛГИЙН БОЛОН НӨХӨН ҮРЖИХҮЙН ЭРҮҮЛ МЭНД	
5.1. Эрүүл ба эрүүл бус харилцаа холбоо	54
5.2. Ялгаварлан гадуурхалт ба хүний эрх	57
5.3. Жендэрийн хэвшмэл ойлголт, үр дагавар.....	61
VI БҮЛЭГ. АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ, АНХНЫ ТУСЛАМЖ	
6.1. Хичээлээс гадуурх үйл ажиллагааны үеийн аюулгүй байдал	68
6.2. Гэр ахуйн нөхцөлд тохиолдож болох эрсдлээс сэргийлэх арга зам	71
НОМ ЗҮЙ	75

ӨМНӨХ ҮГ

Дунд ангид дэвшин суралцаж буй та нартаа эрүүл амьдрах арга ухаанд суралцахад хувь нэмэр оруулахын тулд энэхүү сурах бичгээ өргөн барьж байна. Энэхүү сурах бичгээ Та бүхэнд өөрсдийнхөө бие бялдар, сэтгэл санаа, нийгмийн өсөлт хөгжлийг зөв, зохистой дэмжихэд нь туслах зорилгыг тулгуур болгон боловсруулсан болно. Тиймээс хүүхдүүд та нар номынхоо сэдвийн үндсэн мэдээлэлтэй танилцаж, дасгал бүрийг ажиллаж, өөртөө хэрэгтэй мэдээллээ олж авснаар эрүүл мэндээ хамгаалах чадвар, дадалтай болно гэдэгт итгэж байна. Тус ном нь 6 үндсэн бүлэгтэй бөгөөд бүлэг тус бүр дэд сэдвүүдийг багтаасан.

Хувийн эрүүл ахуй ба орчны эрүүл мэнд бүлэг сэдвийн хүрээнд шүд амны хөндийн өвчлөл, гэдэсний халдварт өвчин, тэдгээрээс сэргийлэх арга зам, мөн дотуур хувцсаа хэрхэн оновчтой сонгож, хэрэглэх зэрэг талаар судалж, өөртөө эрүүл дадал хэвшил бий болгох, бусдад тусалж, зөвлөх чадвартай болно. Хооллолт ба хөдөлгөөн сэдвийн хүрээнд хоол хүнсний зохистой хэрэглээ, хүнсний аюулгүй байдал, ундны усны эрүүл ахуй болон идэвхтэй хөдөлгөөний талаар тусгасан. Мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлөө таньж мэдэх, илэрхийлэх, уур бухимдлаа зохицуулах зэрэг өдөр тутамд бидний амьдралд хэрэглэгдэх чадвар эзэмших тухай гуравдугаар бүлэгт тусгасан.

Хорт зуршил бүлэг сэдвийн хүрээнд цахим хэрэгслийг хэтрүүлэн хэрэглэхээс татгалзах, эмийг зохистой хэрэглэж ашиглах талаарх агуулгыг багтаасан. Бэлгийн болон нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд бүлгийн хүрээнд эрүүл ба эрүүл бус харилцаа, хүний эрх, жендэрийн хэвшмэл ойлголтын үр дагаврын талаар нийгэмд оршиж байдаг өөр хоорондоо зөрчилтэй ойлголтод дүн шинжилгээ хийж, бодит, үнэн зөв мэдээлэл олж авах боломжийг бүрдүүлсэн. Сүүлийн бүлэгтээ хичээлээс гадуурх үйл ажиллагаа болон гэр ахуйн орчинд тохиолдож болзошгүй аюул эрсдлээс сэргийлэх арга замын талаар тусгасан болно.

Та бүхэндээ амжилт хүсье.

ТАНИХ ТЭМДГҮҮД



ТҮЛХҮҮР ҮГ



СЭДЭЛЖҮҮЛЭЛТ



ҮНДСЭН МЭДЭЭЛЭЛ

Чи үүнийг мэдэх үү?

Тухайн сэдэвтэй холбоотой тоо баримт, онцлог мэдээллийг шигтгээ болгон тусгасан.

ХУВИЙН ЭРҮҮЛ АХУЙ БА ОРЧНЫ ЭРҮҮЛ МЭНД



СЭДЭВ

- 1.1. Шүд, амны хөндийн өвчлөл ба сэргийлэх арга зам
- 1.2. Гэдэсний халдварт өвчин ба сэргийлэх арга зам
- 1.3. Дотуур хувцасны эрүүл ахуй

Бүлгийг судалснаар

1. Шүд, амны хөндийн өвчлөл, илрэх шинж тэмдгийг мэдсэнээр өвчнөөс сэргийлэх арга замыг сонгоход суралцана.
2. Гэдэсний халдварт өвчин гарах шалтгаан, илрэх шинж тэмдгийг мэдсэнээр, гэдэсний халдварт өвчнүүдээс сэргийлэх арга замыг эзэмшиж, эрүүл мэндээ хамгаалдаг болно.
3. Дотуур хувцас, түүнийг биедээ тохируулан хэрхэн сонгох, угаах, хадгалах, ариун цэврийн хэрэгслийг зөв сонгоход суралцаж, эрүүл ахуйн дэглэмийг сахиж хэвшинэ.

1.1. ШҮД, АМНЫ ХӨНДИЙН ӨВЧЛӨЛ БА СЭРГИЙЛЭХ АРГА ЗАМ

Сэдвийг судалснаар

1. Шүд, амны хөндийн өвчлөлийн шалтгаан, илрэх шинж тэмдгийн талаар мэдлэгтэй болно.
2. Шүд, амны хөндийн өвчлөлийн үед үзүүлэх эрүүл мэндийн үйлчилгээний давуу, сул талыг ялган, шүдэнд сайн хүнсийг сонгож сурна.
3. Шүдээ зөв, тогтмол угаах нь шүд, амны хөндийн өвчнөөс сэргийлэх үр дүнтэй арга гэдгийг ойлгож, эрүүл ахуйдаа хэвшүүлнэ.



Шүд амны хөндийн өвчлөл, шүд арчлах бүтээгдэхүүн, шүдний гоо сайхны үйлчилгээ



12-13 насанд байнгын шүд шүдэлж дуусдаг. Зураг 1 ба 2-т үндэслэн өөрийнхөө насанд тохирох шүдний байрлал, шүдлэх хугацааны талаар ангийнхантайгаа ярилцаарай.

Сүүн шүд	Шүдлэх	Унах	Байнгын шүд	Шүдлэх
 <ul style="list-style-type: none"> Чүдэн шүд Хажуугийн шүд Соёо Нэгдүгээр агаа Хоёрдугаар агаа 	<ul style="list-style-type: none"> 8-12 сар 9-13 сар 16-22 сар 13-19 сар 25-33 сар 	<ul style="list-style-type: none"> 6-7 нас 7-8 нас 10-12 нас 9-11 нас 10-12 нас 	 <ul style="list-style-type: none"> Чүдэн шүд Хажуугийн шүд Соёо 1-р бага агаа 2-р бага агаа 1-р их агаа 2-р их агаа 3-р их агаа /Агь агаа шүд/ 	<ul style="list-style-type: none"> 7-8 нас 8-9 нас 11-12 нас 10-11 нас 10-12 нас 5-6 нас 12-13 нас 17-21 нас
 <ul style="list-style-type: none"> Хоёрдугаар агаа Нэгдүгээр агаа Соёо Хажуугийн шүд Чүдэн шүд 	<ul style="list-style-type: none"> 23-31 сар 14-18 сар 17-23 сар 10-16 сар 6-10 сар 	<ul style="list-style-type: none"> 10-12 нас 9-11 нас 9-12 нас 7-8 нас 6-7 нас 	 <ul style="list-style-type: none"> 3-р их агаа 2-р их агаа 1-р их агаа 2-р бага агаа 1-р бага агаа Соёо Хажуугийн шүд Чүдэн шүд 	<ul style="list-style-type: none"> 17-21 нас 11-13 нас 5-6 нас 11-12 нас 10-12 нас 9-10 нас 7-8 нас 6-7 нас

Зураг 1. Сүүн шүд

Зураг 2. Байнгын шүд



Шүд, амны хөндийн өвчлөлийн тухай ойлголт

Шүд нь хоол хүнс идэх, хэл ярианд оролцох, нүүр царайны дүр төрх, гоо сайхан, эрүүл мэндийн байдлыг илэрхийлэх зэрэг олон үүргийг гүйцэтгэдэг. Шүд, амны хөндийн өвчнийг 4 бүлэгт хувааж үздэг. Шүд хорхойтох буюу цоорох нь хамгийн түгээмэл тохиолддог. Чихэрлэг хүнс идэх, шүдээ тогтмол, зөв угаахгүй байх нь шүд цоорох шалтгаан болдог.

Хоол идсэний дараа аман дотор үлдсэн хоолны үлдэгдэл нь өнгөр үүсгэдэг. Өнгөр нь нүүрсустөрөгч бүхий химийн нэгдлээс гадна нянгаас бүрддэг. Чихэрлэг хүнс идсэний дараа 20-40 минут болоход шүдэнд хүчил үүсдэг ба хүчил нь шүдний пааланг сийрэг болгоно. Шүд цоорох нь чихэрлэг хүнсийг хэрэглэх давтамжаас хамаардаг. Өөрөөр хэлбэл, ойр ойрхон чихэр идэх, идсэний дараа шүдээ цэвэрлэхгүй байх нь шүд цоорох үндэс болно. Чихэрлэг хүнсэнд шоколад, чихэр, жигнэмэг, ундаа, зайрмаг, бялуу зэрэг орно.

Өдөр бүр заавал хэвшүүлсэн байх амны хөндийн эрүүл ахуйн дадал

1. Шүдээ өдөр бүр 2-оос доошгүй удаа угаах
2. Нэг удаад 2 минут угаах
3. Шүдний утас 1 удаа хэрэглэх
4. Ам зайлах шингэн эсвэл усаар зайлах
5. Зөв дарааллаар угаах
6. Чихэрлэг, хийжүүлсэн ундаа, хүнснээс татгалзах

Дасгал 1

Хүснэгт 1-ээс “Шүд, амны хөндийн өвчний үед илрэх шинж тэмдэг, авах арга хэмжээ, урьдчилан сэргийлэх” талаар уншаарай. Дараа нь тус мэдээллийн аль нь ямар өвчинд хамааралтайг тодорхойлж, түүний өмнөх дугаарыг хүснэгт 2-ын тохирох нүдэнд бичиж, дүгнэлт хийгээрэй.

Хүснэгт 1. Шүд, амны хөндийн өвчний үед илрэх шинж тэмдэг, арга хэмжээ, сэргийлэлт

Илрэх шинж тэмдэг	Авах арга хэмжээ	Урьдчилан сэргийлэх
1. Хэл, уруул, амны хөндий, ам тойрсон тууралт гарах, юм идэхэд зовиурах, халуурах, шүлс гоожиж	1. Эмчид үзүүлэх, эсийн шинжилгээ өгөх, химийн, туяа, мэс заслын эмчилгээ, дархлаа сэргээх, сэтгэл зүйн зөвлөгөө гэх мэт	1. Амны хөндийн эрүүл ахуйг сахих, амаа тогтмол угаах, халдвартай орчноос хол байх, шим тэжээллэг хүнс хоол хэрэглэх
2. Аман дотор, эсвэл хүзүүнд улаан, цагаан, бараан өнгийн хатуу товгор зүйл үүсээд 2 долоо хоногийн дотор эдгэхгүй байх, аманд цус амтагдах, байнга цус гоожиж	2. Эмчид үзүүлэх, амыг халдваргүйжүүлэх уусмалаар зайлах, дархлаа дэмжих эмчилгээ, аминдэм, эрдсээр баялаг шингэн, зутан хоол өгөх, халуун бууруулах эм	2. Амны хөндийн эрүүл ахуйг сахих, амаа тогтмол угаах, аяга таваг тусдаа байх, чихэртэй ундаа, хүнснээс татгалзах, сүү, цагаан идээ хэрэглэх, эмчийн үзлэгт жилд 2-4 удаа тогтмол хамрагдах
3. Хацар, буйл хөндүүрлэх, хавдах, юм идсэний дараа хүчтэй өвдөх, бага зэрэг халуурах, толгой өвдөх	3. Эмчид үзүүлэх, үрэвсэл намдаах эм уух, шүдний чулуу түүлгэх, курс эмчилгээ хийлгэх, зөвлөгөө авах, эмчилгээний оогоор шүдээ угаах.	3. Амны хөндийн эрүүл ахуйг сахих, амаа тогтмол угаах, хорт зуршлаас татгалзах, давстай, халуун ногоотой, даршилсан, нөөшилсөн хүнс, хоол бага хэрэглэх, амин дэмийн дутагдлаас сэргийлэх, дархлааг дэмжих
4. Амнаас эвгүй үнэр гарах, буйл үрэвсэх, хавдах, чигчлэхэд хөндүүрлэх, цус гарах, буйл улайлттай байх	4. Эмчид үзүүлэх, сувгийн эмчилгээ хийлгэх, шүд авахуулах, үрэвсэл намдаах эм уух гэх мэт	4. Амны хөндийн эрүүл ахуйг сахих, амаа тогтмол угаах, жилд багадаа 2 удаа урьдчилан сэргийлэх үзлэгт хамрагдах, үрэвсэлт голомтыг эмчлүүлэх

Хүснэгт 2. Шүд, амны хөндийн өвчин

№	Шүд, амны хөндийн өвчнүүд	Илрэх шинж тэмдэг	Авах арга хэмжээ	Урьдчилан сэргийлэх
1.	Шүд цооролт			
2.	Буйлны өвчин			
3.	Амны хөндийн хавдар			
4.	Амны гэмтэл			

Дасгал 2

Хүснэгт 3-аас амны хөндийг арчлах хэрэглэгдэхүүний талаарх мэдээллийг уншсаны дараа өөртөө болон гэр бүлийн гишүүддээ тохирох оо, сойзыг сонгож, хүснэгт 4-т бичээрэй.

Хүснэгт 3. Шүд арчлах хэрэглэгдэхүүн

Шүд арчлах хэрэглэгдэхүүн	Ангилал	Хэмжээ, хэлбэр	Төрөл	Зориулалт
 <p>Шүдний сойз</p>	<ul style="list-style-type: none"> Гар ажиллагаатай Цахилгаан 	Сойзны толгойн урт-тухайн хүний дээд үүдэн 2 шүдний хэмжээтэй тэнцүү	Сойзны үсийг: <ul style="list-style-type: none"> Зөөлөн Ердийн Хатуу 	<ul style="list-style-type: none"> Хүүхдийнх Насанд хүрэгчдийнх Эмчилгээний
 <p>Шүдний оо</p>	<ol style="list-style-type: none"> Урьдчилан сэргийлэх Үрэвслийн эсрэг Үнэр дарагчтай Хүүхдийн 	<p>3-аас доош нас-цагаан будааны хэмжээтэй</p> <p>3-аас дээш бүх насанд вандуйн хэмжээтэй хэрэглэх</p> 	Цайруулах оо-тамхи татдаг, кофе уудаг хүмүүст тохиромжтой. Фтортой оог 3-аас дээш насны хүүхэд хэрэглэнэ. Насанд хүрэгчид фтор 800-1000 ppm, хүүхдэд 500 ppm	<p>Хар өнгө: Цэвэр химийн бодисын найрлагатай</p> <p>Ногоон өнгө: Ямар ч химийн бодис ороогүй, ургамлын гаралтай</p> <p>Улаан өнгө: 70% химийн, 30% ургамлын гаралтай бүтээгдэхүүн</p> <p>Хөх өнгө: Байгалийн, эмчилгээний зориулалттай</p>
 <p>Шүдний утас</p>	<ol style="list-style-type: none"> Лавтай (WAX) Лавгүй 	1 удаад 25-30 см урттай хэрэглээд хаях	Шүдний утсанд кальци, фтор, аминдэм С, ментол зэрэг бодисыг шингээсэн байдаг. 1 удаа хэрэглээд хаяна	Шүд хоорондын завсар цэвэрлэх зориулалттай
 <p>Шүдний чигчлүүр</p>	Хуванцар, модон	Гурвалжин, хавтгай, бөөрөнхий	Нэг удаа хэрэглээд хаяна	Шүд хоорондын завсар цэвэрлэх зориулалттай

Хүснэгт 4. Шүд арчлах

№	Шүд арчлах хэрэглэгдэхүүн	Өөртөө	4 настай дүү	Аав, ээж
1.	Шүдний сойз (хэмжээ, өнгө, сойзны үс, арчилгаа, солих)			
2.	Шүдний оо (найрлага, өнгө, зориулалт)			
3.	Шүдний утас (хэрэглээнд анхаарах)			
4.	Шүдний чигчлүүр (хэрэглэх нь тохиромжтой эсэх, хэзээ хэрэглэх)			

Дасгал 3

Тохиолдол 1-ээс шүдний гоо сайхан, үйлчилгээний төрлийн талаарх эмчийн зөвлөгөөг уншаад, хүснэгт 5-ыг бөглөж, дүгнэлт бичээрэй.

Тохиолдол 1

Шүдээ цайруулах үйлчилгээ авахаар ирсэн сурагч Г-ээс эмч “Шүдээ тогтмол цэвэрлэдэг үү? Өмнө нь ийм үйлчилгээ авч байсан уу?” гэж асуухад “Үгүй” гэж хариулав. Эмч “Эхний удаад шүд цайруулах үйлчилгээ авч болно гэхдээ ойр ойрхон ийм үйлчилгээ авах нь шүдний паалан гэмтэх, сийрэг болох эрсдэлтэй тул амны хөндийг тогтмол цэвэрлэж байх хэрэгтэй” гэж түүнд зөвлөв. Бас нэг сурагч шүд зуултын гажигтай, зарим шүднүүд буруу байрлалтай ургасан тул шүдний аппарат зүүхийг түүнд зөвлөжээ. Мөн шүдний аппарат нь үнэтэй, удаан хугацаагаар зүүхэд хоол идэх, шүд угаахад амны хөндий эмзэглэх, өвдөх эрсдэлтэйг санууллаа.


Хүснэгт 5. Шүдний гоо сайхан, эмчилгээний төрөл


№	Шүдний гоо сайхан, эмчилгээний төрөл	Давуу тал	Сул тал
1.	Шүд цайруулах		
2.	Шүд ломбодох		
3.	Хиймэл шүд		
4.	Шүдний аппарат		

1.2. ГЭДЭСНИЙ ХАЛДВАРТ ӨВЧИН БА СЭРГИЙЛЭХ АРГА ЗАМ

Сэдвийг судалснаар

1. Гэдэсний халдварт өвчин, халдвар дамжих зам, илрэх шинж тэмдгийн талаар ойлголттой болно.
2. Гэдэсний халдварт өвчнөөс сэргийлэх арга замуудыг эзэмшинэ.
3. Гэдэсний халдварт өвчний үед анхан шатны арга хэмжээ авах дадалд суралцана.

 Халдварт өвчин, халдвар дамжих зам, нян, вирус

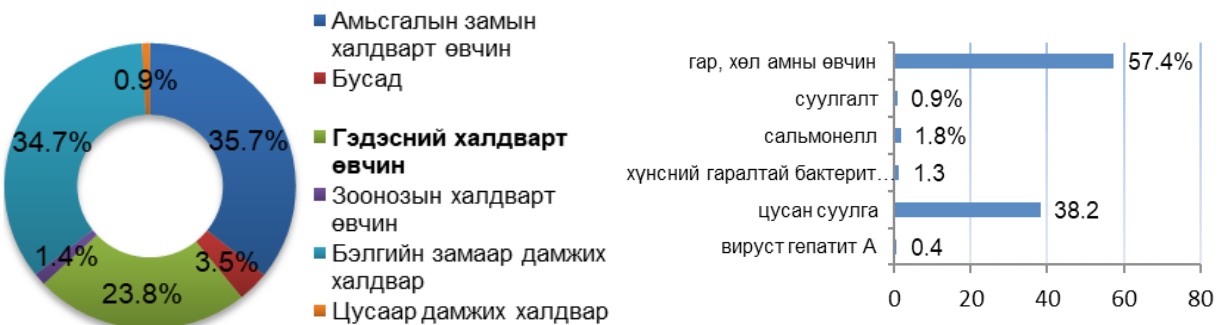
 Зурагт үзүүлсэн хоол хүнсийг идвэл эрүүл мэндэд ямар эрсдэлтэй вэ?



Зураг 1.

Халдварт өвчний тухай ойлголт

Уур амьсгалын өөрчлөлт, даяаршил, хотжилт, шилжилт хөдөлгөөн, ядуурал, ажилгүйдэл, эмийн зохисгүй хэрэглээ, иргэдийн дунд халдварт өвчнөөс сэргийлэх зөв дадал төлөвшөөгүй байгаа нь шинэ болон дахин сэргэж байгаа халдварт өвчний тархалт нэмэгдэхэд нөлөөлж байна. Манай улсад халдварт өвчинтэй тэмцэх хууль эрх зүйн бодлогууд хэрэгжиж байгаа ч хүн ам урьдчилан сэргийлж болох өвчинд нэрвэгдсээр байна.



Зураг 2. 2017 онд улсын хэмжээнд бүртгэгдсэн халдварт өвчний бүтэц, хувиар

Шавьж болон бусад төрлийн дамжуулагчид нь амьсгалах агаар, уух ус, гишгэх газар шороогоор дамжих эсвэл шууд хавьтлаар хүн ба амьтнаас хүний бие махбодод орж үүсгэдэг өвчнийг халдварт өвчин гэнэ.

Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллагын тодорхойлолтоос

Дасгал 1

Тохиолдол 1-ийг уншаад, гэдэсний халдварт өвчний үед авах арга хэмжээ, баримтлах дэглэмийн талаар хүснэгт 1-т тэмдэглээрэй.

Тохиолдол 1

Хичээл тараад О найзтайгаа хамт хөл бөмбөг тоглож, дараа нь цайны газарт хуушуур, халуун цай авч иджээ. Маргааш найз нь эмчид үзүүлэхээр чөлөө авсан тухай сонсов. Тэр бас өглөө арай гэж боссоноо, цайгаа уух дургүй, бие эвгүйрсэн, хичээлдээ явахаас өмнө гэдэс нь өвдсөнөө санав. Тэгээд эмнэлэгт үзүүлэхээр очтол, эмч хаана, ямар газар, юу идсэнийг асуугаад, шинжилгээ авчээ. Шинжилгээгээр гэдэсний халдварын нян илэрсэн тул эмнэлэгт хэвтэв. Эмнэлэгт эмийн эмчилгээнээс гадна тэдэнд бантан, зутан, бифидо бактери агуулсан тараг, жимсний зутан, шинэ ногооны зууш, давс чихрийн уусмал, идэвхжүүлсэн нүүрс буюу хар эмийг өгч байлаа. 10 хоногийн дараа тэр 2-оос дахин шинжилгээ авахад сурагч О-ийн шинжилгээ хэвийн үзүүлэлттэй болсон учраас эмнэлгээс гарч, харин найз нь 18 хоног эмнэлэгт хэвтжээ. Эмч тэдэнд дараах зөвлөгөө өгөв. Үүнд:

- Өрхийн эмчийн хяналтад 3 сар байх
- Хувь хүний төлөвшүүлэх 10 дадал, ялангуяа гараа зөв угааж хэвших
- Эрүүл мэндээ хамгаалах (өрөөндөө ариутгал, цэвэрлэгээ тогтмол хийх, аяга, тавгаа тусдаа хэрэглэх)
- Хоол, хүнсээ зөв сонгох (гарал, үүсэл шинжилгээний бичиг, хадгалах хугацааг харах)
- Дархлаагаа дэмжих
- Дахин шинжилгээ өгч, эрүүл эсэхээ баталгаажуулах

Хүснэгт 1. Халдварт өвчин ба авах арга хэмжээ

1.	Гэдэсний халдварт өвчний далд хугацаа	
2.	Цочроох эрхтэн	
3.	Эмнэлгийн тусламжийн арга хэмжээ	
4.	Өвчилсөн үед хэрэглэж болох хоол, хүнс	
5.	Өвчилсөн үед хэрэглэж болохгүй хоол, хүнс	
6.	Баримтлах дэглэм	
7.	Эмчийн хяналтад байх хугацаа	



Шингэн сэлбэх уусмал бэлтгэх

Гэдэсний халдварт өвчний үед яаралтай эмнэлэгт хандаж, эмчид үзүүлэх ёстой. Шингэн сэлбэх давсны уусмалыг гэрийн нөхцөлд бэлтгэхдээ, 1 литр буцалсан усыг 20° хүртэл хөргөсний дараа 6 халбага элсэн чихэр, 1/2 халбага давс хийж сайтар хутгана. Давс, чихрийн уусмалыг тасалгааны нөхцөлд 12 цаг, хөргөгчид 24 цаг хадгална. Хоногт 2 литр давс, чихрийн уусмалыг бага багаар ууж дуусгана. Суулгалт зогсох хүртэл шингэнийг ууна.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Гарын ариун цэврийг сахиснаар гэдэсний халдварт өвчнөөр өвдөх эрсдлийг 50% хүртэл бууруулах боломжтойг судалгаагаар тогтоосон байдаг. Манай улсын сургуулийн сурагчдын 56.5 хувь нь сургууль дээр хоол идэх, цай уухдаа гараа угаадаггүй буюу ховорхон угаадаг гэсэн судалгааны тоо баримт байна.



Зураг 3.

 **Арьсны тухай**

Хүний арьс амьдралын туршид нэгэн хэвийн байна гэж үгүй. Тухайн хүний эрүүл мэндийн байдал, орчны хуурай агаар, нарны туяа, өвчлөл (чихрийн шижин), дааврын өөрчлөлт, биений юмны мөчлөг, эмийн хэрэглээ, дотор эрхтний үйл ажиллагаа, улирлын эрс тэс байдал зэргээс хамаарч өөрчлөгдөж болох тул арьсаа тухайн үедээ зөв тодорхойлж арчлах хэрэгтэй. Хэрвээ арьсныхаа төрлийг бүрэн гүйцэд тодорхойлж чадахгүй бол мэргэжлийн эмч, гоо сайханчаас туслалцаа авч, оношлуулаарай.

Дасгал 2

Хүүхдүүд ээ! Та нар өдөр бүр гараа угааж, хэвшүүлэх талаар цэцэрлэгээсээ эхлэн суралцаж байна. Тиймээс одоо гарын эрүүл ахуйн дадал, арчилгааны талаар мэдлэгээ өргөжүүлж, мэдсэн зүйлээ амьдралдаа хэвшүүлье. Хүснэгт 2-т байгаа савангийн талаарх мэдээллийг ашиглан, ямар саван сонгох талаар гэрийнхэндээ зориулсан зөвлөгөөг хүснэгт 3-т бичээрэй.

Хүснэгт 2. Найрлага төрөл, зориулалт

Зориулалт	Төрөл	Найрлага	Тайлбар	
Өдөр тутмын (хэвийн арьсны, чийгшүүлэх, хуурай, тослог арьсны гэх мэт)	Хатуу 	Химийн		
Хүүхдийн	Шингэн 	Байгалийн 	Ургамлын	
Ахуйн хэрэглээний (эдийн, барааны)			Навчны /гаатай	
Эмчилгээ, гоо сайхны			Харшлын	Ногоон цайны
			Чийгшүүлэх	Жимсний
			Цайруулах	Сүүний
			Хуурай, тослог арьсны	Оливийн тосны
			Бактерийн эсрэг	Зөгийн балны
			Тэжээлийн	Цэцэгсийн
			Хөгшрөлт, үрчлээний эсрэг	Хүнсний ногооны
			Гуужуулах	Самартай
Зөөлрүүлэх				
Эмзэг арьсны				
Нэг удаагийн	Гель, хөөс 			

Хүснэгт 3. Найрлага төрөл, зориулалт

Гарын арьсны шинж	Тохирох саван	Зөвлөгөө
Хэвийн арьс		
Эмзэг харшилтай арьс		
Хуурай арьс		
Хэт чийглэг арьс		

1.3. ДОТУУР ХУВЦАСНЫ ЭРҮҮЛ АХУЙ

Сэдвийг судалснаар

1. Дотуур хувцас, ариун цэврийн хэрэглэлээ зөв сонгох, угаах, арчлах, хадгалах талаар мэдлэгээ дээшлүүлнэ.
2. Биедээ тохируулан дотуур хувцас, ариун цэврийн хэрэглэлээ зөв сонгодог болно.
3. Дотуур хувцасны эрүүл ахуйг сахин хэвшүүлж, эрүүл мэндээ хамгаалах дадлыг төлөвшүүлнэ.



Дотуур хувцас, хөхний даруулга, ариун цэврийн хэрэглэл



Зураг 1.

Зураг 2.

Зураг 1 ба 2-т юуг харуулсан байна вэ? 1 дэх зураг дээр харуулсан үйлдлийг яагаад хориглож байна вэ? Хүмүүс дотуур хувцсаа хэрхэн угааж хатааж, хадгалдаг талаар харилцан ярилцаж, тэдгээрийн аль нь тохиромжтой, аль нь тохиромжгүй болохыг тунгаан хэлэлцэнэ үү.



Дотуур хувцсыг угаах, хатаах, хадгалах

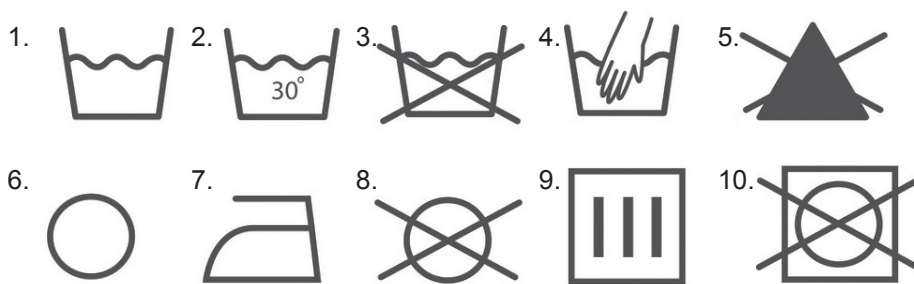
Дотуур хувцас нь дулаан барих, ариун цэврийн зориулалттайгаас гадна биеийн хэлбэрийг хадгалах, биеийн өө сэвийг дарах гоо сайхны ч зориулалттай. Хүн биеийн хэлбэр, хэмжээндээ тохируулан дотуур хувцсаа зөв сонгон, эрүүл ахуйн дэглэмийг хэвшүүлбэл бие зөв галбиртай хөгжихөөс гадна нас тогтсон ч биеийн галбир хадгалагдан үлддэг сайн талтай. Дотуур хувцсанд хөхний даруулга, дотуур өмд, дотуур юбка, татуурга, майк зэрэг орно. Дотуур хувцас нь хөдөлгөөнд саад болохгүй, хөлс, чийг даадаг, агаар сайн нэвтрүүлдэг, өнгө, загвар нь насандаа тохирсон, бат бөх, будаг, материал нь харшил өгөхгүй цэвэр даавуун байх нь эрүүл ахуйн шаардлагад нийцдэг.

Дотуур хувцсаа бусад хувцаснаасаа тусдаа гараар угаах нь хамгийн тохиромжтой бөгөөд их бохирдолтой, толботой дотуур хувцсыг бага бохирдсон хувцаснаас тусад нь угаах ёстой. Учир нь их бохирдолтой хувцсыг угаах ус, угаалгын бодисын хэмжээ өөр байдаг.

Харин үнэтэй, гоёлын, торгомсог, торон дотуур хувцсыг хүйтэн бүлээн усанд угаалгын зөөлөн бодис, шампунь хийж, хэсэг минут байлгасны дараа усаар зайлаад зөөлөн базаж усыг шавхаад, цэвэр хуурай алчуурт арчина. Дотуур хувцаснаас эсвэл чийг ихтэй, хаалттай орчин буюу угаалгын өрөөнд хатааснаас болж угаасны дараа дотуур хувцаснаас үнэр гарч болзошгүй. Хөхний даруулгыг 2-3 удаа өмсөөд угаах ба даруулгынхаа хэлбэрийг алдагдуулахгүйн тулд ямар нэг зүйл дээр тавих, эсвэл мушгихгүйгээр өлгөж хатаана. Дотуур хувцсыг бусад хувцас болон бохир хувцаснаас тусад нь шүүгээ, шургуулганд хадгалах нь тоос, тортогноос хамгаалаад зогсохгүй өнгөө алдахгүй, сайхан үнэрээ хэвээр хадгалахад тустай. Хөлийн уланд нян их хуримтлагдах учир триког дотуур хувцастайгаа холих хэрэггүй.

Дасгал 1

Зураг 3-т үзүүлсэн дотуур хувцасны талаарх тэмдэг, тэмдэглэлээ, тайлбарыг ашиглан өөрийнхөө дотуур хувцсаа угаах зааврыг бичнэ үү.



Зураг 3. Хувцас угаах тэмдэг, тэмдэглэгээ

1. Угааж болно
2. Гараар болон машинаар угаана. Угаах усны хэмийн дээд хэмжээ 30 хэм. Эсвэл заасан хэмжээ
3. Угааж болохгүй
4. Гараар болон машинаар угаана
5. Цайруулагч бодис хэрэглэж болохгүй
6. Зөвхөн хуурай цэвэрлэгээ (Хими цэвэрлэгээ)
7. Халуунаар индүүдэж болно
8. Хуурай хими цэвэрлэгээнд өгч болохгүй
9. Мушгиж болохгүй
10. Угаалгын машинд хатааж, сэгсэрч болохгүй

Дасгал 2

Биеийн хэмжээгээ зөв хэмжиж сурснаар өөрт тохирох дотуур хувцсыг сонгоно. Доорх мэдээллийг уншаад, биеийн хэмжээгээ авч, өөрт тохирох дотуур хувцасны размерыг тодорхойлоорой. Биеийн хэмжээгээ авахдаа дараах зүйлсийг мэдэх нь чухал.

Хэрэглэх зүйл. Хулдаасан метр, тэмдэглэлийн дэвтэр, бал, харандаа

Бэлдэх. Хэмжигч, хэмжүүлэгчийн баруун гар талд зогсоно. Хэмжүүлэгч өөрт хамгийн тухтай, яг таарсан, хатууллагүй хөхөвч зүүсэн, нимгэн подвалктай байх ба хэмжээ авах үед цэх зогсоно.



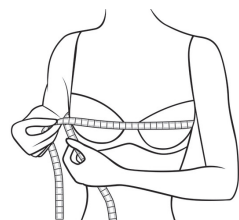
Зураг 4.

Алхам 1. Цээжний тойргоо хэмжих

Хөхний доогуур цээжний тойргоо хэмжээд гарсан тоог тавт, аравтаар тохируулна. Жишээ нь: цээжний тойрог 78 см байвал багасгаад 75 см гэж үзнэ. Энэ бол таны хөхний даруулгын цээжний тойрог юм. Хөхний даруулгын тэмдэглэгээн дээр 75A, 80B гэх зэрэг тэмдэглэгээ байх бөгөөд энэ тоо нь хөхний даруулгын цээжний тойргийн хэмжээ юм.

Алхам 2. Хөхний аягыг хэмжих

Хоёр хөхний өндөр цэгийг дайруулан хэмжиж, хэмжээг нь тэмдэглэж авна. Хөхнийхөө хэмжээг тооцоолохдоо хөхний аяганы хэмжээнээс цээжний тойргийн хэмжээг хасч хариуг гаргана. Гарсан тоо 12-14 см байвал аяганы хэмжээ А размер гэж үзнэ.



Зураг 5.

Хүснэгт 1. Хөхний аяганы хэмжээ

Ялгаа	10-11 см	12-14 см	14-16 см	16-18 см	18-20 см	20-22 см
Аяганы хэмжээ	AA	A	B	C	D	E



Зураг 6.

Хөхний даруулгын хэмжээгээ мэдэх

Дараах хүснэгт дэх мэдээллийг ашиглан өөрсдийн хөхний даруулгын хэмжээгээ мэдэж авах боломжтой.

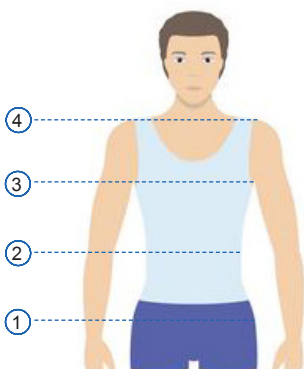
Хүснэгт 2. Хөхний даруулгын хэмжээ

Хөхний даруулгын хэмжээ	Харгалзах хэмжээ
S –small/жижиг	70B, 70C
M-medium/дунд	75B, 75C
L-large/том	80B, 80C
XL-extra large/маш том	85

Хөхний даруулгын мөрний урт мултарч унахааргүй, арьсан дээр ором үлдээхгүй байх нь зүйтэй. Мөрний уртыг тохируулахдаа даруулга зүүсний дараа гараа өргөхөд хөхөвч яг байрандаа байвал таарч байна гэж үзнэ. Яг таарсан хөхний даруулгын тойргийг 2 хуруу орж байхаар хэмжээтэй сонгоорой. Хөхний даруулгын аяганы хэмжээ таараагүй бол хөх хуваагдаж харагдах, суган доор илүү мах унжих, хөхний хэлбэрийг өөрчлөн хажуу тийш шахах зэргээр эвгүй харагддаг.

Алхам 3. Дотуур өмдны хэмжээг сонгох

Бүсэлхий болон ташааны тойрог хэмжих аргачлалын дагуу авсан хэмжээгээ хүснэгтэд бичсэн тоонд харгалзуулан өөрийн дотуур өмдний хэмжээгээ мэдэж аваарай.



Зураг 7.

Бүсэлхийн тойрог (БТ)

Хэмжилт хийлгэх гэж буй хүн биед таарсан нимгэн майк өмсөж, биеэ эгц, сул чөлөөтэй зогссон байна. Хэмжихдээ хэвлийн хамгийн нарийн хэсгээр, хүйсний цэгийг дайруулан, туузан метрээр хэт чанга, хэт сул биш байхаар тохируулж, нарийвчлалтай хэмжиж авна.

Ташаан тойрог (ТТ)

Ташаан толгойг дайруулан өгзөгний хамгийн өндөр цэгийг оролцуулан туузан метрээр хэт чанга, хэт сул биш байхаар нарийвчлалтай хэмжинэ. Бүсэлхий болон ташааг туузан метрээр ороосон тойрог шалтай параллель байгаа эсэхийг харж, зөв хэмжиж байгаа эсэхийг хянаж болно.


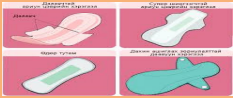
Хүснэгт 3. Биеийн хэмжилтүүд, харгалзах хувцасны хэмжээ

Үсгэн тэмдэглэгээ	Тоон тэмдэглэгээ (хэмжилтээр)			Хэмжээ			
	цээжний	бүсэлхийн	ташааны	Америк	Европ	Орос	Герман
XS	82	60	83	0	34	40	32
S	86	66	87	2	36	42	34
S/M	90	70	92	4	36-38	44	36
M	94	76	96	6	38	46	38
M/L	96	82	100	8	38-40	48	40
L	98	88	104	10	40	50	42
L/XL	100	94	108	12	40-42	52	44
XL	104	100	112	14	42	54	46
XXL	108	104	116	16	42-44	56	48



Ариун цэврийн хэрэглээ зөв сонгож, хэрэглэх

Хүснэгт 4. Ариун цэврийн хэрэглэлийн төрөл

Ариун цэврийн хэрэглэл		
Нэршил	Нэг удаагийн ариун цэврийн хэрэглэл	Дахин ашиглах зориулалттай даавуун хэрэглэл
Хэрэглэл, зориулалт	Дотуур хувцсанд байршуулан шингэнийг шингээх зориулалт бүхий хэрэглэл	Дахин ашиглаж, дотуур хувцсанд байршуулан шингэнийг шингээх зориулалттай
Давуу тал	Гадна байрлаж, нян үржих боломж бага	Дахин ашиглаж болдог даавуугаар хийгдсэн
Сул тал	Гаднаас мэдэгддэг, урсах, хөдлөх магадлалтай, эвгүй үнэр гаргадаг	Угаалт шаарддаг, чанаргүй угаавал нян үржих магадлалтай

- Бохир гар - Ариун цэврийн хэрэглэлийг задлах, хэрэглэх үед нянгаар бохирдуулна.
- Угаалгын өрөөндөө хадгалах - Угаалгын, ариун цэврийн өрөө харанхуй, чийглэг тул нян өсөж үржинэ.
- Хадгалах хугацааг анхаарах - Эрүүл ахуйн стандартын шаардлага маш хатуу учраас хадгалах хугацаа дууссан ариун цэврийн хэрэглэлийг хэрэглэж болохгүй.
- Эм, эсвэл үнэрт бодистой ариун цэврийн хэрэглэл - Арьсанд харшил, таагүй нөлөө үзүүлдэг.
- Хэрэглээ удаан хугацаагаар солихгүй байх - Нян бактери үржих, таагүй үнэр гарна.

Дасгал 3

Ариун цэврийн хэрэглэлийн төрөл, сонголт, түүнд ямар зүйлс нөлөөлж байгааг тодорхойлоорой. Асуултад хариулахдаа тайлбар ашиглаж болно.





Хүснэгт 5.

№	Асуулт	Хариулт	Тайлбар, зөвлөмж
1.	Ариун цэврийн хэрэглэлийн талаар хэр мэдэх вэ?		Сайн мэднэ, сайн мэдэхгүй
2.	Ариун цэврийн хэрэглэлийн талаарх мэдээллийг хаанаас авсан бэ?		Багш найз нөхөд, эсвэл мэдээллийн хэрэгслээс
3.	Ямар ариун цэврийн хэрэглэл авдаг вэ?		Өдөр тутмын, нэг удаагийн, өдөр шөнийн
4.	Хэрэглэл авахдаа хэрхэн сонгож авдаг вэ?		Тухайн үед байгааг нь, өөрийн дуртайг
5.	Хэрэглэлийн юуг нь голчлон анхаардаг вэ?		Материал, үнэ, савлагаа, аль улсад үйлдвэрлэсэн, загвар
6.	Ариун цэврийн хэрэглээ хаанаас авдаг вэ?		Аль ойрхон газраас, тогтсон нэг газраас

Дасгал 4

Ариун цэврийн хэрэглэлийн нэршил ба зориулалт, зургийг хооронд нь тохируулан холбоорой.

Хүснэгт 6.

А-нэршил	Б-зориулалт	В-зураг
1. Хөнгөн/Light	А. Шингэний хэмжээ хэвийн (6-9 гр)	
2. Шөнийн/Night	Б. Шингэний хэмжээ ихээр ялгарч байгаа үед (9-12 гр)	
3. Супер/Super plus	В. Өдөр тутам	
4. Энгийн/Normal	Г. Шөнө хэрэглэхэд зориулсан	



БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

1. Өөрт тохирсон шүдний сойзны хэмжээг юуг үндэслэн сонгох вэ?
.....
.....
.....
2. Гэдэсний халдварын үед илрэх 2 гол шинжийг хэлнэ үү?
.....
.....
3. Цэгийн оронд тохирох үгийг нөхөж бичнэ үү?
 - a. Хөхний даруулга сонгоход ба хэмжээгээ мэддэг байх хэрэгтэй.
 - b. Ариун цэврийн хэрэглэл сонгоход хамгийн чухал нь юм.

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. Найздаа шүдний сойзны хэмжээгээ сонгоход туслаарай.
2. Гэдэсний халдварын үед шингэн их алдаж байвал юуг, ямар хэмжээгээр бэлдэж өгөх вэ?
3. Найздаа хөхний даруулга сонгоход нь зөвлөөрэй.
4. Өсвөр насны охидод ямар төрлийн ариун цэврийн хэрэглэл тохирох вэ?

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. Хүнсний шошго ашиглан шүдэнд сайн хүнсийг хэрхэн сонгож хэрэглэдэгээ бичнэ үү.
.....
.....
.....
2. Шүдний эрүүл ахуйн дадал хэвшүүлэх хүснэгтээ өдөр бүр хөтөлж, хийсэн дүн шинжилгээгээ танилцуулна уу.
.....
.....
.....
3. Гараа зөв угаах талаар найз, нөхөд, гэр бүлийн хэн нэгэн гишүүнд чиний тусламж хэрэгтэй байгаа эсэхийг нягталж, тэдэнтэй өөрийн туршлагаа хуваалцаарай.
4. Дотуур хувцсаа угаахын өмнө юуг анхаарч, ямар дадал бий болгох нь зүйтэй вэ?
.....
.....
.....

ХООЛЛОЛТ БА ХӨДӨЛГӨӨН



СЭДЭВ

- 2.1. Хоол, хүнсний илчлэг, зохистой хэрэглээ
- 2.2. Хоол, хүнсний аюулгүй байдал, хооллох соёл
- 2.3. Ундны усны эрүүл ахуй, шингэний хэрэглээ
- 2.4. Идэвхтэй хөдөлгөөний зөвлөмж

Бүлгийг судалснаар

1. Хоол, хүнсний илчлэгийг тооцож сурснаар, илчлэг бага болон ихтэй хүнсийг ялган хоногийн хоолоор авах илчлэгийн хэрэглээг хянаж, хэвшинэ.
2. Хоол, хүнсний аюулгүй байдлын 5 түлхүүр зарчмыг мэдсэнээр, гэртээ болон сургууль дээр хүнсний эрүүл ахуйг хянан, хооллох соёлыг хэвшүүлнэ.
3. Шингэний хэрэглээний ач холбогдол, өдөрт хэрэглэх зохистой хэмжээ, ундны усны эрүүл ахуйн шаардлага, хэрхэн зөв хадгалах зөвлөмжийг мэдсэнээр амьдрал ахуйдаа хэвшүүлнэ.
4. Идэвхтэй хөдөлгөөний зөвлөмжийг судалж мэдсэнээр, 7 хоногийн 4-5 өдөр тогтмол дасгал хөдөлгөөнийг хийж хэвшүүлнэ.

2.1. ХООЛ, ХҮНСНИЙ ИЛЧЛЭГ, ЗОХИСТОЙ ХЭРЭГЛЭЭ

Сэдвийг судалснаар

1. Илчлэг гэж юу вэ? Хоол, хүнсний илчлэг чанарын талаар мэднэ.
2. Илчлэг ихтэй болон багатай хүнсийг шошго ашиглан ялган тодорхойлох чадвартай болно.
3. Илчлэгийн хэмжээг харгалзан хүнсээ сонгож, зохистой хэрэглээг хэвшүүлнэ.



Илчлэг, хүнсний бүтээгдэхүүний илчлэг чанар, илчлэгийн зохистой хэрэглээ



Хүүхдүүд ээ та нар хоол, хүнсний илчлэг гэж сонсож байсан уу? Илчлэгийн хэмжээг ямар нэгжээр илэрхийлж байна вэ?

ШИМ ТЭЖЭЭЛИЙН ҮЗҮҮЛЭЛТ
100гр бүтээгдэхүүн дэх
Нийт жин: 300± 9гр

		Эзлэх хувь*
Илчлэг	225.4 ккал	11.3%
Тослог	1.9 гр	3.5%
Холестерин	0 гр	0%
Давс	1.3 гр	
Нийт нүүрс-ус	41.6 гр	13.9%
Хүнсний эслэг	1.4 гр	7%
Чихэрлэг	6.4 гр	12.8%

Зураг 1-т байгаа хүнсний шошгон дээрх аль тэмдэглэгээ нь илчлэгийн хэмжээг зааж байна вэ?

Зураг 1.

Дасгал 1

Нэг аяга жигнэсэн цагаан будаа буюу 23 гр цагаан будаа идсэн гэж үзвэл хэдэн ккал илчлэгийг авсан байгааг тооцоорой. Үүний тулд дараах зааварчилгааг сайтар уншаарай.

а. Дараах томъёогоор бодно.

$$\text{Илчлэг (ккал)} = (\text{Уураг} \times 4) + (\text{Өөх тос} \times 9) + (\text{Нүүрс ус} \times 4)$$

б. Бидний өдөр тутам хоол, хүнсээр авдаг уураг, өөх тос, нүүрс ус бие махбодод задрахдаа:

1 гр уураг - 4 ккал

1 гр нүүрс - 4 ккал

1 гр өөх тос - 9 ккал илчлэг өгдөг.

в. Мөн 100 гр хүнсний бүтээгдэхүүнд агуулагдах уураг, өөх, тос, нүүрс усны хэмжээг мэдсэн байх шаардлагатай. Хүн амын өдөр тутам хэрэглэдэг зарим 100 гр хүнсний бүтээгдэхүүнд агуулагдах уураг, өөх тос, нүүрс усны хэмжээг *хүснэгт 1*-д харуулав.

г. Жишээлбэл: 1 зүсэм буюу 60 гр талх идсэн гэж үзвэл хэдэн ккал илчлэг авсан тооцоог гаргая. Хүснэгтээс харахад 100 гр талханд 7.6 гр уураг, 0.9 гр өөх тос, 49.7 гр нүүрс ус байгаа бол 60 гр талханд хэдэн гр уураг, өөх тос, нүүрс ус байгааг олъя.

60 гр талханд 4.56 гр уураг, 0.54 гр өөх тос, 29.8 гр нүүрс ус агуулагдаж байна.



Дээрх томъёонд орлуулбал:

Илчлэг (ккал) = (Уураг х 4)+(Өөх тос х 9)+(Нүүрс ус х 4)

Ккал= (4.56 х 4)+(0.54 х 9)+(29.8 х 4)=18.2+4.86+119.2=142.3

Өөрөөр хэлбэл 1 зүсэм талх идэхэд 142.3 ккал илчлэг авна.

Хүснэгт 1. Өргөн хэрэглэдэг 100 гр хүнсний бүтээгдэхүүн дэх уураг, өөх тос, нүүрс усны хэмжээ

		Уураг	Өөх тос	Нүүрс ус
Махны бүлэг				
	Үхрийн мах	20.4	2.15	-
	Хонины мах	18.8	2.78	-
	Тахианы мах	28.8	8.4	-
Будаа, гурилын бүлэг				
	Нэгдүгээр гурил	9.3	1	69.7
	Цагаан будаа	7.4	2.2	73.4
	Талх	7.6	0.9	49.7
Хүнсний ногоо				
	Сонгино /бөөрөнхий/	1.7	0	9.5
	Лууван	1	0	4.6
	Бууцай	6	0.1	2
	Төмс /цардууллаг хүнсэнд орно/	2	0.1	19.7
Сүү, цагаан идээ				
	Сүү	3.3	3.5	4.8
	Тараг	2.8	3.2	4.1
	Бяслаг	41.4	34.6	21.2
Жимс, жимсгэнэ				
	Алим	0.4	0	11.3
	Нэрс	1.1	0	8.6
	Чацаргана	0.9	3.1	3.91
Өөх, тос амттаны бүлэг				
	Ургамлын тос	-	99.9	-
	Цөцгийн тос /30%тос	2.4	30	3.1
	Зайрмаг	3.3	10	19.8
	Шоколад	5.4	35.3	47.2



Илчлэг

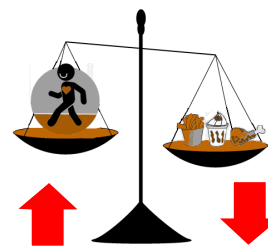
Хүн хоол хүнснээсээ өөртөө хэрэгцээтэй илчлэгийг олж авдаг. Идсэн хоол хүнсний хэмжээ, найрлагаас олж авах илчлэгийн хэмжээ хамаарна. Түүнээс гадна тухайн хүний хоногт авах ёстой илчлэгийн хэмжээ гэж байдаг ба энэ нь нас, хүйс, өндөр, жин, хөдөлгөөний идэвхээс хамаардаг.

Илчлэг буюу 1 ккал гэдэг нь 1 гр усыг 1 хэмээр нэмэгдүүлэхэд шаардлагатай дулааны хэмжээ юм. Хүнсний бүтээгдэхүүнээс ялгарах илчлэгийг хэмжих нэгжийг килокалори (ккал) гэнэ.

Хүснэгт 2. Сургуулийн насны хүүхдийн хоногийн хоолоор авах илчлэгийн хэмжээ

Насны бүлэг	Илчлэгийн хэрэгцээ (ккал)	
	Эрэгтэй	Эмэгтэй
4-6 нас	1470	1330
7-10 нас	1820	1650
11-14 нас	2500	2170
15-18 нас	2700	2280

Хоногийн хоолоор авах илчлэгийг зөвлөмж хэмжээнээс хэтрүүлэн хэрэглэх нь илүүдэл жин, таргалалтад хүргэнэ. Иймд илчлэгийн зохистой хэрэглээтэй байх нь хоолтой холбоотой өвчин, эмгэгээс сэргийлэх анхны алхам юм. Хоногийн хоолоор авч буй илчлэг нь илч зарцуулалттай тэнцүү байвал жин нэмэгдэхгүй.



Илч зарцуулалт

Хоол хүнсээр авч буй илчлэг

Зураг 2.

Дасгал 2

Хүнсний илчлэгийн хэмжээг тооцож чаддаг боллоо. Хүснэгт 1-ийг ашиглан 100 г нэрс болон шоколадны илчлэгийн хэмжээг тооцож харьцуулаарай. Аль нь их, аль нь бага илчлэгтэй байна вэ?



Зураг 3.

Дасгал 3

Бид хүнс, хоолны илчлэг тооцож сурлаа. Өөрийнхөө хоногийн хоол хүнсээр авсан илчлэгээ тооцсоны дараа, хүснэгт 2-т байгаа мэдээллийг ашиглан хоногийн хоолоор авах ёстой илчлэгийн хэмжээгээ олж, харьцуулан дүгнэлт хийгээрэй.

2.2. ХООЛ, ХҮНСНИЙ АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ, ХООЛЛОХ СОЁЛ

Сэдвийг судалснаар

1. Хүнсний аюулгүй байдлын тухай ойлголт, “Таван түлхүүр” зарчмын талаар мэдлэгтэй болно.
2. Гэрийн нөхцөлд хоол, хүнсний аюулгүй байдлыг “Таван түлхүүр зарчим” ашиглан үнэлж сурна.
3. Өдөр тутам хоол, хүнсний бүтээгдэхүүнтэй харьцахдаа аюулгүй байдлын зарчим, хооллолтын соёлыг хэрэгжүүлж хэвшинэ.



Хүнсний аюулгүй байдал, Таван түлхүүр зарчим, температурын аюултай бүс



Тодорхойлолтыг уншаад, хүнсний аюулгүй байдалд нөлөөлөх хүчин зүйлүүдийн талаар ярилцаарай.

Хүснэгт 1. Хүнсний аюулгүй байдалд нөлөөлөх хүчин зүйл

Хүн ам амьдралынхаа туршид чанартай, шим тэжээллэг, аюулгүй хүнсийг улсын эдийн засаг, нийгмийн нөхцөл байдал, газар зүйн байршлаас үл хамааран тогтвортой, хүртээмжтэй сонгон хэрэглэх боломж бүрдсэн байхыг хүнсний аюулгүй байдал гэнэ.

(Хүнсний тухай хуулиас, 3.1.2 заалтаас, 2012)

Хүнсний аюулгүй байдал	Нөлөөлөх хүчин зүйл
Хүнсний хангамж	Нийгэм эдийн засгийн байдал
Хүнсний хүрэлцээ	Өрхийн хүнс
Хүнсний эрүүл ахуй	Импортын хүнсний барааны хугацаа
Хүнсний шим тэжээл	Амин дэмийн хоногийн хэрэгцээ

Дасгал 1

Тохиолдол 1-ийг уншиж, хүснэгт 2-ийг бөглөн, дүгнэлт хийгээрэй.

Тохиолдол 1

Улаанбаатар хотын ... дугаар сургуулийн “Үдийн цай”-д хамрагдсан 100 гаруй хүүхдэд хоолны хордлогын шинж илэрсэн бөгөөд хүүхдүүдийн бараг тал хувь нь эмнэлэгт хэвтэн эмчлүүлсэн.

Лабораторийн шинжилгээгээр: Нийт 7 хоол, 2 төрлийн хүнсний бүтээгдэхүүн, арчдасны 1 буюу 11.1 хувь, шүүсэн усны дээж эрүүл ахуйн шалгуур үзүүлэлтийн зөвшөөрөгдөх хэмжээнээс их нянгийн бохирдолтой гарсан байна. Нян судлалын шинжилгээнд хамрагдсан хүүхдүүдийн 40 хувьд, хариуцан ажилладаг багш, гал тогоонд ажиллагчдаас гэдэсний нян илэрсэн.

Дүгнэлт хийхдээ дараах асуултуудыг ашиглаарай.

- Хордлого юунаас болж гарсан бэ?
- Эрүүл ахуйн ямар шаардлагууд зөрчигдсэн бэ?

Хүснэгт 2. Хоолны хордлогод хийсэн дүн шинжилгээ

№	Шалтгаанууд	Илэрсэн байдал	Хэнээс юунаас илэрсэн	Зөвлөмж
1.				
2.				
3.				



Хүнсний аюулгүй байдал алдагдахаас урьдчилан сэргийлэх арга зам

Хүнсний аюулгүй байдал алдагдахаас урьдчилан сэргийлэх энгийн арга нь “Аюулгүй байдлын 5 түлхүүр зарчим”-ыг баримтлах бөгөөд үүнийг ахуй, амьдралдаа хэвшүүлэх боломжтой. Үүнд:

- Аюулгүй хоол хүнсний 5 түлхүүр
- 1 дүгээр түлхүүр – Цэвэр байлга
- 2 дугаар түлхүүр – Болсон, болоогүй хүнсийг тусад нь байлга
- 3 дугаар түлхүүр – Хоол, хүнсийг гүйцэд чана
- 4 дүгээр түлхүүр – Хоолыг аюулгүй хэмд хадгал
- 5 дугаар түлхүүр – Аюулгүй, хүнс ундны ус ногоо

Дасгал 2

Хооллох соёл бол тухайн улс орны болоод хувь хүний соёлын хэм хэмжээг илэрхийлэгч шалгуур үзүүлэлтийн нэг юм. Хүнсний аюулгүй байдлын бүрэлдэхүүн хэсэгт хооллох соёл ч бас орно. Тохиолдол 2-ыг уншаад, асуултын дагуу ярилцаарай. Мөн “Хооллох соёл”-ын талаарх мэдээллийг уншиж, ойлголтоо бататгаарай.

Тохиолдол 2

Манай ангийнхан төрсөн өдрийн баярт 17 цагт уригдсан ч хэсэг хүүхдүүд хоцорч ирсэн тул тэднийг хүлээсээр зоогийн ширээний ард 17.30 минутад сууцгаав. Уригдсан зочдын дотор дүрэмт хувцас өмссөн сурагчид мэр сэр байлаа. Мөн 2 найз маань зоог өндөрлөх хүртэл утаснаасаа ер салсангүй. Ширээний ард хэсэг найз нар маань баярын үйл ажиллагаанд анхаарал хандуулсан эсэх нь мэдэгдсэнгүй, өөр хоорондоо ямар нэг сонирхолтой зүйлсийн талаар ярилцсаар байлаа.

Дараах асуултын дагуу ярилцана уу.

1. Ийм тохиолдолтой таарч байсан уу?
2. Сурагчдад ямар соёл дутагдсан байна вэ?
3. Чи найзтайгаа баяр, хүлээн авалтад очихдоо энэ талаар ярилцаж байсан уу?
4. Хэрвээ чи байсан бол дээрх тохиолдолд яах байсан бэ?
5. Хүнсний эрүүл ахуй энэ тохиолдолд зөрчигдсөн үү? Тийм бол хэрхэн зөрчигдсөн бэ?

Дасгал 3

Хүүхдүүд та нар, хоол, хүнсний сонголт, эрүүл ахуй, зөв хадгалалт, хоногийн хоол, хүнсний хэрэгцээ, өрхийн хүнсний хүрэлцээ, хангамж, хооллох соёл бүгд хүнсний аюулгүй байдал гэсэн ойлголтод багтдаг болохыг найз нөхөд, үе тэнгийнхэн, гэр бүлийнхэндээ танилцуулаарай. Ангийнхантайгаа хамтран ярилцаж, танилцуулах хамгийн чухал санааг доор бичнэ үү.

1.
2.
3.
4.

2.3. УНДНЫ УСНЫ ЭРҮҮЛ АХУЙ, ШИНГЭНИЙ ХЭРЭГЛЭЭ

Сэдвийг судалснаар

1. Ундны усны болон шингэний зөв хэрэглээ, эрүүл ахуйн шаардлагыг мэддэг болно.
2. Өдөрт хэрэглэх шингэний хэмжээнд нөлөөлөх хүчин зүйлсийг харгалзан тооцож, зохистой хэрэглэж сурах, ундны усны эрүүл ахуйн шаардлагыг сахидаг болно.
3. Ундны ус, шингэний хэрэглээтэй холбоотой зөв дадал зуршлыг хэвшүүлнэ.



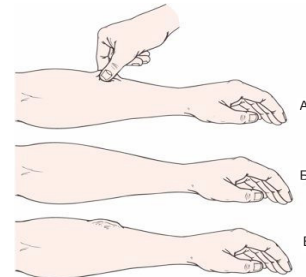
Ундны ус, шингэн, өдөрт уух хэмжээ



Чамд шингэн дутагдаж байна уу? Үүнийг дараах “Чимхэх сорил” ашиглан хялбархан шалгаж болно.

Чимхэх сорил: Биеийн аль ч хэсгээс шалгаж болно. Зурагт үзүүлсний дагуу гарын алгыг доош харуулан шууны хэсгээс 1 см зузаантай чимхээд тавина. Хэрэв

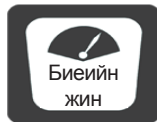
- А. арьс хурдан хугацаанд хэвийн болж байвал - шингэн дутаагүй
- Б. 2 секундын хугацаанд арьс хэвэндээ орвол – шингэн дутсан
- В. 2 секундээс дээш хугацаанд хэвэндээ орвол – шингэн ихээр дутсан гэж үнэлээрэй



Зураг 1. Чимхэх сорил

Дасгал 1

Хүүхдүүд та нар өдөрт хэрэглэх шингэний зохистой хэмжээгээ мэдэх үү? Чи өдөрт хэдэн аяга ус, шингэн хэрэглэдэг вэ? Дараах томъёог ашиглан өдөрт хэрэглэх ёстой шингэний хэмжээг тооцон, сүүлийн нэг хоногт хэрэглэсэн ус, шингэний хэрэглээтэйгээ харьцуулаарай.



$$\div 8 =$$



Өдөрт уух шингэний хэмжээ, аяганы тоогоор

Зураг 2. Өдөрт хэрэглэх ус, шингэнийг тооцох



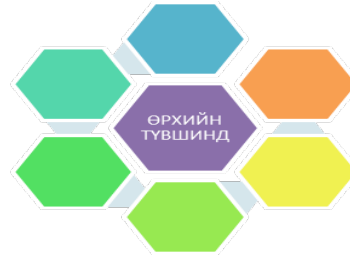
Усны ач холбогдол

Хүний биеийн эд эсийн доторх ус нь 6-7 хоногт бүрэн солигдож эргэлдэж байдаг. Усны ач холбогдол маш их. Үүнд:

- Биеийн дулааныг зохицуулах
- Ус давсны тэнцвэрт байдлыг хадгалах
- Бие махбодод ашигтай бодисыг зөөвөрлөх
- Дотор эрхтнүүдийг хамгаалах, чийглэг байлгах
- Эд, эсийн бүтцийг үүсгэх
- Биеэс хорт бодисуудыг гадагшлуулах
- Сэтгэн бодох чадварыг дэмжих

Дасгал 2

Усыг бохирдуулах эх үүсвэрийг мэдсэнээр ундны усаа бохирдохоос хамгаалах аргад суралцах юм. “Ундны усны эрүүл ахуйн шаардлага” зөвлөмжид бичигдсэн мэдээллийг ашиглан, усыг бохирдохоос хамгаалах аргыг олон нийтийн түвшинд болон өрхийн түвшинд ялгаж бичээрэй.



“Ундны усны эрүүл ахуйн шаардлага” зөвлөмж

1. Ус хадгалах сав нь тоос, шорооноос хамгаалах таглаатай, амсар том, цэвэрлэхэд хялбар байх
2. Ундны усыг баталгаатай, хамгаалагдсан эх үүсвэрээс, худгаас авах
3. Усыг бохирдохоос сэргийлж, тагтай цэвэр саваар авах
4. Булаг, шандны эрүүл ахуйн бүс 30-50 м, хамгаалалтын бүс 100 м байх
5. Усны савыг 7 хоногт 1-ээс доошгүй удаа бүрэн суллаж, угааж, нарны гэрэлд тавьж хатаах
6. Бохир гар, бохир шанагыг усанд дүрэхгүй байх
7. Бороо, гадаргуугийн урсац ус элс, чулууг нурж бохирдохоос хамгаалж хашаа, суваг шуудуу татах
8. Ус авахад зориулагдсан ус гадагшлах хоолойг гаргаж, доорх талбайг цементээр цардах
9. Мэргэжлийн байгууллагаар тогтмол шинжилгээ хийлгэж, дүгнэлт гаргуулсан байх
10. Гэрийн тэжээмэл амьтдыг 3 метрээс дотогш зайд ойртуулахгүй байх
11. Ус хадгалах ба зөөдөг сав нь тусдаа байх
12. Ус хадгалах савыг нарны гэрэл шууд тусахгүй, сэрүүн газар тагтай байрлуулах
13. Ундны ус хадгалах сав стандартад нийцсэн байх
14. Хамгаалалтын бүсэд, ундаргын дээд хэсэгт химийн бодис, бордоо, бие засах газар, угаадасны нүх, малын хашаа саравч барих, элдэв хог, хаягдал хаях, газар ухахыг хатуу хориглох
15. Ус хадгалах савны багтаамж нь өрхийн хүн амын 3 хоногийн хэрэглээг хангахуйц байх

Дасгал 3

Тохиолдол 1-ийг уншаад, асуултын дагуу дүгнэлт хийнэ үү.

Тохиолдол 1

Чимгээ, Болд 2 хамар хашаанд амьдардаг нэг ангийн сурагчид. Чимгээгийнх төмөр лаазанд ундны усаа хийж, 7 хоног бүр усны саваа цэвэрлэж, үлдсэн усыг угаалга цэвэрлэгээнд ашигладаг бол Болдынх айрагны сав гэж нэрлэгддэг цэнхэр саванд усаа хийж, хадгалдаг ч, ус авах бүртээ үлдсэн усан дээрээ шинэ усаа хийж дүүргэдэг, сардаа 1 удаа усны саваа цэвэрлэдэг.

1. Энэ 2 айлын аль нь ундны усны хэрэглээний талаар зөв дадалтай вэ?
2. Ундны усны зориулалтын сав ямар байх ёстой вэ?
3. Ундны усны зөв хэрэглээг аль жишээгээр харуулж байна вэ?
4. Ангийнхандаа ямар тэмдэглэгээтэй саванд ундны усаа хадгалж болохыг хэлж өгөөрэй.



Усны зөв хэрэглээ

- Аяга таваг, тогоо шанагаа зүлгэж угаахдаа усаа хааж бай. Дараа нь цэвэр усаар зайлж байгаарай.
- Хүнс ногоогоо савтай усанд угааж цэвэрлээд, дараа нь цэвэр усаар зайлаарай.
- Хүнс ногоо угаасан усаараа цэцэг ногоогоо услаарай.
- Өндөг чанасан усаар цэцгээ усалж болно, өндөгний хальсны эрдсүүд цэцгэнд сайн нөлөөтэй.
- Усанд орохдоо биеэ савандаж байхдаа усаа хааж байх. Энэ нь 3 дахин бага ус зарцуулдаг ба 400 литр хүртэл ус хэмнэнэ.
- Ус хэрэглэснийхээ дараа крантаа сайн хааж байгаарай.
- Шүдээ угаах, сахлаа хусахдаа крантаа хааж бай. Хаахгүйгээр нэг удаа шүдээ угаахад 20 литр ус үр ашиггүй зарцуулдаг. Стаканд ус хийж шүдээ угааснаар бид усаа хэмнэж чадна.

Дасгал 4

Гэрийнхээ ундны усыг хэр эрсдэлтэй байгааг хүснэгт 1-ийг ашиглан үнэлээрэй. Өөрийн хариултыг сонгон, харгалзах нүдэнд 1 гэж бичээрэй.

Хүснэгт 1. Ундны усны эрсдлийг үнэлэх шалгуур

№	Асуултууд	Тийм	Үгүй
1.	Усаа олон эх үүсвэрээс авдаггүй		
2.	Ундны ус зөөдөг болон хадгалдаг сав тусдаа байдаг		
3.	Ундны ус зөөдөг болон хадгалдаг сав нь зориулалтын сав мөн үү?		
4.	Ундны ус зөөдөг болон хадгалдаг савыг тогтмол угааж, цэвэрлэдэг үү?		
5.	Ундны ус зөөдөг болон хадгалдаг сав нь бүрэн бүтэн үү?		
6.	Ундны ус зөөдөг болон хадгалдаг савыг өөр бусад зүйлд ашигладаггүй		
7.	Ундны ус зөөдөг, хадгалдаг саванд таглаатай байдаг		
8.	Ундны ус шууд газарт байрладаггүй		
9.	Ундны ус хадгалдаг савны эргэн тойрон цэвэрхэн байдаг		
	Оноо		

“Үгүй” гэсэн баганын нийлбэр оноогоор үнэлгээг тооцож гаргана.

8-аас их оноотой бол “Маш их эрсдэлтэй”

5-8 оноотой бол “Их эрсдэлтэй”

3-5 оноотой бол “Дунд эрсдэлтэй”

0-3 оноотой бол “Бага эрсдэлтэй” гэж үнэлнэ.

Дасгал 5

Амьдарч буй орчиндоо усаа хайрлан хамгаалахад чиний болон танай гэр бүл хэрхэн оролцох вэ?

.....

.....

Усыг бохирдуулж байгаа тохиолдолтой (голд хувцас эсвэл машин угаах, хог хаях гэх мэт) таарвал ямар шаардлага тавих вэ?

.....

.....

.....

2.4. ИДЭВХТЭЙ ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ЗӨВЛӨМЖ

Сэдвийг судалснаар

1. Долоо хоногт хийж буй өөрийн хөдөлгөөний хэмжээ, багтаамжийг дунджаар тодорхойлж, дүн шинжилгээ хийх чадвартай болно.
2. Идэвхтэй хөдөлгөөн хийх зөвлөмж, эрүүл мэндэд үзүүлэх хөдөлгөөний ач холбогдлыг мэднэ.
3. Долоо хоногийн 4-5 өдөр өөрт тохирсон дасгал хөдөлгөөн хийж, эрүүл мэндээ дэмждэг болно.



Идэвхтэй хөдөлгөөн, хөдөлгөөний эрчим, өөрт тохирсон дасгал хөдөлгөөн

Дасгал 1

Доорх хүснэгтэд сүүлийн 7 хоногийн турш ямар хөдөлгөөн хийснээ бичнэ үү. Үүнд: биеийн тамирын дугуйлан секц, биеийн тамирын хичээл, сургууль гэрийн хооронд явган алхсан, гэрийн ажил хийсэн байдал гэх мэтийг багтааж бичнэ. Зарцуулсан хугацааг багцаалан минутаар тооцоорой.

Хүснэгт 1. Нэг долоо хоногт хийсэн хөдөлгөөн

№	Сүүлийн 7 хоногийн турш чиний хийсэн хөдөлгөөн	Зарцуулсан хугацаа	Сүүлийн 7 хоногийн хэдэн өдөр нь ийм хөдөлгөөн хийсэн	Тухайн хөдөлгөөнд зарцуулсан нийт хугацаа
1.	Гэр сургуулийн хооронд явган явсан			
2.	Биеийн тамирын хичээл			
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
	НИЙТ			



Дасгал хөдөлгөөний ач холбогдол

- Эрүүл, хүчтэй байвал сурахад хялбар байна
- Халдварт бус өвчнөөс сэргийлэхэд тусална (2 дугаар хэлбэрийн чихрийн шижин, цусны даралт ихсэх, зарим төрлийн хорт хавдрууд)
- Биеийн эсэргүүцэл, тэсвэр хатуужил, энергийн түвшин дээшилнэ
- Уян хатан чанарыг нэмэгдүүлнэ
- Амьдралын чанарыг дээшлүүлнэ
- Хэвийн жингээ барихад тусална
- Тархины үйл ажиллагааг сайжруулахад тусална
- Зүрхний үйл ажиллагааг сайжруулахад тусална
- Эрүүл байж, өвчинтэй (ханиад, томуу зэрэг) тэмцэхэд тусална
- Бат бөх нойрсоход тусална
- Таны сэтгэл санааг өөдрөг болгож, өөртөө итгэлтэй байдлыг нэмэгдүүлнэ
- Спортоор (сагс, гар бөмбөг, хөл бөмбөг зэрэг) хичээллэхэд тань тус нэмэр болно

Хүснэгт 2. Идэвхтэй хөдөлгөөн хийх зөвлөмж

№	Дасгалын үе шатууд	Зөвлөмж	Хугацаа
1.	Бие халаалт	Зүрх, цусны эргэлтийн тогтолцоо, тулгуур эрхтний тогтолцоо шинэ нөхцөл байдалд дасан зохицох бололцоо олгоно. Бие халаалт хийснээр хүний биеийн физиологийн үйл ажиллагааг тайван байдлаас дасгал хийх үед зохицон шилжих нөхцөлийг бүрдүүлдэг юм. Дасгал хийх явцад идэвхтэй ажиллаж байгаа булчингуудын цусан хангамж ердийн үеийнхээс хэд дахин нэмэгддэг. Түүнээс гадна бие халаалтын явцад үе хоорондын шингэн жигд тархаж, үений завсрын зайг хадгалж өгдөг байна. Ингэснээрээ дасгалын явцад бэртэж гэмтэхээс хамгаалдаг.	5-10 мин
2.	Үндсэн дасгал	Дасгал нэг бүрийн техникийг зөв сурч, дэс дарааллаар нь иж бүрэн хийх учиртай. Сорил шалгуураар бие махбодод таарч буйг шалгасны дараа аажмаар давтамжаа нэмэх, шинэ дасгал нэмж хийх байдлаар баяжуулж, дасгал хийх бүрт амьсгал авах, гаргахыг зөв хослуулан хийх хэрэгтэй. Дасгалын төрөл бүр өөр өөр үр дүн өгнө. Зарим нь зүрх судас, амьсгалын системийн үйл ажиллагааг сайжруулдаг бол зарим нь хүч, булчингийн тэсвэр, уян хатан чанар, хурдан шалмаг байдлыг сайжруулдаг.	20-30 мин
3.	Тайвшрал	Төгсгөл хэсэг нь бие халаалтын хэсэгтэй адил чухал үүрэгтэй. Дасгалын эрч хүчээ удааршуулж бие халаалтын үед хийж байсан сунгалтын дасгалаа хийнэ. Дасгал хийж дуусаад шууд зогсолгүйгээр, зүрхний үйл ажиллагаагаа хэвийн байдалд шилжих хүртэл хөнгөн хэлбэрийн дасгалаар аажим үргэлжлүүлэн хийж дуусгана.	5-10 мин

Дасгалын үргэлжлэх хугацаа ба давтамж

Шинээр дасгал хийж эхэлж байгаа бол эхлээд 10-15 минут хийж эхлээд цаашид сунгах хэрэгтэй. Эрүүл байхын тулд байнгын дасгал хөдөлгөөнөөр хичээллэх хэрэгтэй ба 7 хоногт 3-5 удаа хичээллэх нь дундаж хэмжээ юм. Дасгал сургуулилтын хооронд 3-аас илүү хоног амарч болохгүй.

Дасгалын эрчмийг хянах

1. Хөнгөн эсвэл маш хөнгөн дасгал хийх үед зүрхний цохилтын тоо нь тухайн хүний наснаас хамаарч 3ЦДХ-ний 50 хувь ба түүнээс бага байна.
2. Дунд зэргийн ачаалалтай дасгал хийх үед зүрхний цохилтын тоо нь тухайн хүний наснаас хамаарч 3ЦДХ-ний 50-70 хувь байх ба тодорхой хэмнэлттэй хөдөлгөөнүүд байдаг.
3. Өндөр ачаалалтай дасгал хийх үед зүрхний цохилтын тоо нь тухайн хүний наснаас хамаарч 3ЦДХ-ний 70 хувь ба түүнээс дээш байх ба тодорхой хэмнэлттэй хөдөлгөөнүүд байна.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Хүүхэд, өсвөр үеийнхний 4 хүүхэд тутмын 3 буюу 74.8 хувь нь өдөр бүр багадаа 60 минутын идэвхтэй хөдөлгөөн хийх ДЭМБ-ын зөвлөмжийг биелүүлдэггүй, 2 хүүхэд тутмын 1 буюу 44.3 хувь нь зурагт үзэх, компьютер тоглох, суух, найзтайгаа ярих зэрэг идэвхгүй байдалд өдөрт 3 ба түүнээс олон цагийг зарцуулдаг байна. (НЭМҮТ, 2013)
Хүн амын бие бялдрын хөгжилт, чийрэгжилтийн түвшин тогтоох сорилын дүнгээр, 6-17 насны хүүхэд, өсвөр үеийнхний 3 хүүхэд тутмын 1 буюу 32,9 хувь нь бие бялдрын хөгжилт, чийрэгжилтийн түвшингээр дунд, хангалтгүй (D, F) үнэлгээтэй байна. (ЗГХА-БТСГ, 2016)



Зураг 1.

Дасгал 2

Одоо өмнөх дасгалаар ажилласан 7 хоногт зарцуулсан нийт хугацаанд үндэслэн өдөр бүр дасгал, хөдөлгөөнд зарцуулдаг хугацаагаа олоорой. Хэрвээ чи дасгал, хөдөлгөөнд цаг зарцуулдаггүй бол одооноос эхлэн буруу дадлаа өөрчлөхийн тулд юу хийх ёстой талаар аав, ээж, гэр бүл, багш, найз нөхөдтэйгөө ярилцан төлөвлөгөө зохионо уу.

Хүснэгт 3.

Дунд зэргийн ачаалалтай дасгал	Эрчимтэй дасгал хөдөлгөөн
Алхах	Гүйх шогших
Цэцэрлэгээр алхах	Дугуйгаар явах (1 цагт 15 км)
Бүжиглэх	Усанд сэлэх (чөлөөт сэлэлтээр удаан)
Гольф тоглох	Аэробик дасгал
Дугуйгаар явах (1 цагт 10 км)	Алхах (1 цагт 4.5м хурдтай)
Дугуйгаар явах	Цэцэрлэгт хүрээлэнд эрчимтэй алхах
Алхах 3.05	Хүч их гарган хүнд зүйл өргөх
Юм өргөх	



Зураг 2. Хөдөлгөөний идэвхийн пирамид

Дасгал 3

Зураг 2-т үзүүлсэн хөдөлгөөний идэвхийн пирамидыг ашиглан, өөрт тохирсон дасгал хөдөлгөөнийг сонгож, өөрийн дасгал, хөдөлгөөн хийх төлөвлөгөөгөө дахин сайжруулаарай. Төлөвлөгөөгөө боловсруулахдаа дасгал хөдөлгөөнийг тогтмол хийхэд нөлөөлж болох эрсдлүүд болон тэдгээрээс хэрхэн зайлсхийх аргуудыг тооцоолон тусгаарай.



БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

1. Илчлэг өгдөг шимт бодисуудыг нэрлэнэ үү.
.....
.....
.....
2. Хүнсийг хадгалахад эрсдэлтэй температурын аюултай бүсийн хэмийг хэлнэ үү.
3. Ус хадгалах савны тэмдэглэгээг хэлнэ үү.
4. Эрүүл мэндэд онцгой ач холбогдолтой гэж үзсэн дасгал хөдөлгөөнөөс 3-ыг жагсаан бичиж тайлбарлана уу.

.....
.....
.....

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. Илчлэг тооцох томъёог хэлнэ үү.
2. Дэлгүүрээс худалдан авсан хүнсний ногоог хэрхэн хадгалах нь зүйтэй вэ?

.....
.....

3. Өвөөгийнхөө эсвэл ах, эгчийнхээ гэрийн ундны усны эрсдлийг үнэлнэ үү.

.....
.....
.....

4. Дасгал, хөдөлгөөний үед зүрхний цохилтоо хэрхэн хянах вэ?

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. Хүнс худалдан авахдаа юуг анхаарч хэвшүүлэх вэ?
.....
.....
2. Өдөр тутам хэрэглэдэг хүнсээ шинэхэн эсэхийг хэрхэн мэдэх вэ?
.....
.....
3. Ундны усны эрүүл ахуйн шаардлагуудыг амьдрал ахуйдаа хэвшүүлээрэй.
4. Өдөр бүр хийж чадах өөрт тохирсон дасгал, хөдөлгөөний төлөвлөгөө гаргана уу. Дасгал, хөдөлгөөний үед шингэний хэрэглээгээ хянаж хэвшээрэй.

СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД



СЭДЭВ

- 3.1. Мэдрэмж, сэтгэл хөдлөл, түүнийг эерэгээр илэрхийлэх арга зам
- 3.2. Уур бухимдал, түүний сөрөг үр дагавар, зохицуулах арга

Бүлгийг судалснаар

1. Мэдрэмж, сэтгэл хөдлөл, уур бухимдал, түүний үр дагаврын талаар тайлбарлаж чаддаг болно.
2. Мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлөө хэрхэн эерэг замаар илэрхийлэх, уур бухимдлыг зохицуулах аргын талаар судалж, уураа зохицуулах аргуудыг хэрэглэх чадвар эзэмшинэ.
3. Өөрийн болон бусдын мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлийг ойлгож, хүндэтгэхийн чухлыг ухамсарлаж, уурлаж бухимдахын хор уршиг болон уур бухимдлаа эерэг аргаар зохицуулахын ач холбогдлыг ухаарна.



3.1. МЭДРЭМЖ, СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ, ТҮҮНИЙГ ЭЕРЭГЭЭР ИЛЭРХИЙЛЭХ АРГА ЗАМ

Сэдвийг судалснаар

1. Мэдрэмж, сэтгэл хөдлөл, түүний үр дагаврын талаар ойлголт, мэдлэгтэй болно.
2. Мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлөө хэрхэн эерэг замаар илэрхийлэх чадвар эзэмшинэ.
3. Өөрийн болон бусдын мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлийг ойлгож, хүндэтгэхийн чухлыг ухамсарлах болно.

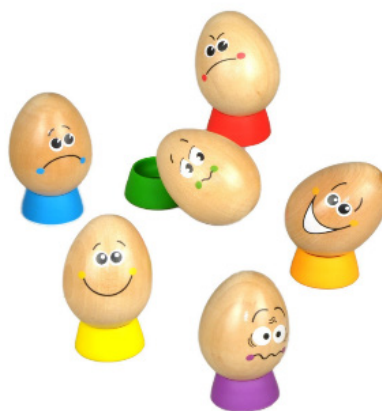


Сэтгэл хөдлөл, мэдрэмж, мэдрэмжээ илэрхийлэх, эерэг арга зам



Мэдрэмж ба сэтгэл хөдлөл

Мэдрэмж ба сэтгэл хөдлөл нь нэг зүйлийн 2 тал шиг зүйл юм. Эдгээр нь хоорондоо холбоотой боловч ялгаатай зүйлс. Гэхдээ ялгахад тийм ч хялбар биш. Мэдрэмж гэдэг нь хүн тухайн агшинд ямар нэгэн зүйлийг хүртэхүйн аль нэг эрхтнийхээ тусламжтайгаар хүлээн авч тусгасны дараа төрж байгаа сэтгэгдэл, бодол юм. Харин сэтгэл хөдлөл нь аливаа зүйлд хандах дотоод сэтгэлийн илрэл. Бидний сэтгэл санаа баярлах, гомдох, гайхах, гуниглах зэргээр хувирч өөрчлөгдөж байдаг. Эдгээрийг сэтгэл хөдлөл гэж нэрлэнэ.



Зураг 1.

Дасгал 1

Дараах тохиолдолд чамаас доорх асуултыг асуувал чи юу гэж хариулах вэ? Өөрийн хариултыг бичнэ үү.

Чиний найзууд төрсөн өдрөөр чинь гэнэтийн бэлэг бэлдсэн байв. Чи түүнд маш их баярлаж, аз жаргалтай байв.

Чамд ямар мэдрэмж төрсөн вэ?	Чамд ямар сэтгэл хөдлөл илэрсэн бэ?
.....
.....
.....
.....



Дасгал 2

Дараах өгөгдлийг уншаад, өөрийн санаа бодлыг илэрхийлэх хариултыг сонгож, тохирох нүдэнд (✓) тэмдэглэгээ хийгээрэй.

Өгөгдөл	Бүрэн санал нийлнэ	Санал нийлнэ	Эргэлзэж байна	Санал нийлэхгүй	Огт санал нийлэхгүй
Надад ямар мэдрэмж төрж байгааг би сайн ойлгодог					
Надад ямар мэдрэмж төрж байгааг би хэрхэн илэрхийлэхээ мэднэ					
Би янз бүрийн мэдрэмжүүдийн ялгааг хэлж чадна					
Мэдрэмж миний юу хийхэд нөлөөлдөг гэдгийг би мэддэг					
Найзтайгаа маргалдах нь хэвийн зүйл, маргалдсан бол найзлахаа болино гэсэн үг биш					
Би найзуудтайгаа маргалдсан үед юу хийхээ мэддэг					
Маргалдсан ч сайн найзууд хэвээрээ байж болно					
Би бухимдсан үедээ тайвширч, надад ямар мэдрэмж төрж байгаа талаар боддог					

Дасгал 3

Дасгал 2-т тулгуурлан өөрийн мэдрэмж, түүнийг илэрхийлдэг байдлаа хэрхэн дүгнэж байна вэ? 1-2 өгүүлбэрээр дүгнэж бичнэ үү.

.....

.....

.....

.....

.....



Мэдрэмж ба сэтгэл хөдлөлийн ялгаа

Мэдрэмж, сэтгэл хөдлөл хоёроо ялгаж чадвал тэдгээрийг зохицуулж сурахад дөхөм байх болно. Мэдрэмж нь аливаа зүйлд хандах харьцангуй тогтвортой, байнгын шинжтэй, тухайн хүнд тодорхой хугацаанд төлөвшсөн шинж чанар юм. Мэдрэмж нь сэтгэл хөдлөл дээр тулгуурлан бий болдог.









Сэтгэл хөдлөл болон түүний гадаад илрэл нь ялгаатай зүйл. Хүн сэтгэл хөдлөлөө янз бүрээр илэрхийлдэг. Тухайлбал, уурлах үед хөмсгөө зангидах, орилж хашхирах, эсвэл дуугаа хураах гэх мэт.

Сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжийг эерэг болон сөрөг гэж ангилж болно. Тааламжтай, сайхан сэтгэгдэл төрүүлж байгааг нь эерэг сэтгэл хөдлөл гэнэ. Харин тааламжгүй, муухай сэтгэгдэл төрүүлж байгааг нь сөрөг сэтгэл хөдлөл гэж нэрлэнэ.



Дасгал 4

А. Дараах зураг ямар сэтгэл хөдлөл илэрхийлж байгааг тодорхойлж, зургийн өмнөх үсгийг доорх хэсэгт зөв тохируулан бичээрэй.

 А.	 Б.	 В.	 Г.
 Д.	 Е.	 Ё.	 Ж.

1. Айх 2. Уурлах 3. Гайхах..... 4. Ичих.....
 5. Гомдох 6. Гуниглах 7. Догдлох 8. Баярлах.....

Б. Эдгээр сэтгэл хөдлөлийг эерэг болон сөрөг гэсэн 2 ангилалд хуваан байрлуулаад, дараах асуултын дагуу ангийнхантайгаа ярилцаарай.

- Эдгээрийг хооронд тохируулахад хэцүү байсан уу?
- Яагаад?
- Чамд эдгээр эерэг болон сөрөг сэтгэл хөдлөл илэрч байсан уу?



Сэтгэл хөдлөлийн үед илрэх хариу үйлдэл

Сэтгэл хөдлөлийн үед бие махбодын болон сэтгэхүйн хариу үйлдэл илэрнэ.

Сэтгэл хөдлөлийн үед илрэх бие махбодын хариу үйлдэл

Энэ нь нүүр улайх, ухаан алдах, зүрх дэлсэх эсвэл зүрхний цохилт удаашрах, инээх, уйлах гэх мэт маш олон хэлбэрээр илэрч болно. Бие махбодын хариу үйлдлүүд нь хүний сэтгэлийн хөдөлгөөнийг таньж мэдэх нэг үндсэн шинж болдог. Жишээлбэл, зарим хүн уурлахаараа нүүр нь улайдаг бол зарим хүн ичихээрээ улайдаг, гэтэл өөр нэг хэсэг нь дээрх хоёр тохиолдлын аль алинд нь улайдаг байж болно. Муухай харах, инээмсэглэх, хөмсөг зангидах, биеийн байрлалаар илэрхийлэх гэх мэт бие махбодын хариу үйлдлүүд нь бусад хүний сэтгэл хөдлөлийг тодорхойлоход үгэн бус дохионы үүрэг гүйцэтгэдэг.

Сэтгэл хөдлөлийн үед илрэх сэтгэхүйн хариу үйлдэл

Сэтгэхүйн хариу үйлдэл нь ямар нэг үйлдлийг тэр дор нь хийх гэсэн хүсэл, тэмүүлэл, эрмэлзлээр илэрдэг. Үүнд хүмүүсийн мэдрэмжээс гадна тухайн үед төрдөг бодлууд багтана. Бие махбодын хариу үйлдлийн нэг адилаар сэтгэхүйн хариу үйлдлүүд нь бас өөр өөр байдаг. Зарим хүн ууртай үедээ дуугаа хураан, үйл явдалд оролцохоо больдог бол нэг хэсэг нь орилж хашгирч, бусадтай маргалдаж эхэлдэг. Энэ нь тухайн хүний сэтгэхүйн хариу үйлдэл болон түүний зан үйлийн хослол юм.



Дасгал 5

Ойрын хугацаанд өөртөө илэрсэн сэтгэл хөдлөлөө эргэн санаж, доорх хүснэгтэд байгаа мэдээллийг бөглөнө үү. Тухайлбал, гайхах, эвгүйцэх, айх, гуниглах, баярлах, уурлах зэрэг сэтгэл хөдлөлөөс чамд аль нь илэрсэн бэ? Тэдгээрийг дундах багананд бичээд, ямар үйл явдлын үед илэрсэн, мөн тус сэтгэл хөдлөлийн үед ямар үйлдэл, дохио зангаа үйлдсэнээ тохирох багананд нөхөж бичээрэй.

Үйл явдал, нөхцөл байдал	Илэрч буй сэтгэл хөдлөл	Сэтгэл хөдлөлийн үед илрэх хариу үйлдэл
Жишээ нь: Ажлаар 2 долоо хоног хөдөө явсан ээж нь гэнэт орж ирсэн	<ul style="list-style-type: none"> • Баярлах • Гайхах 	<ul style="list-style-type: none"> • Инээх, хөмсгөө өргөх, ээж рүүгээ гүйх, ээжийгээ тэврэх, үнсэх

Дасгал 6

Дараах асуулт тус бүрийг уншаад, хариултын хувилбаруудаас өөрт тохирохыг сонгон, өмнөх үсгийг дугуйлна уу.

- Хамгийн сайн найз чинь чамайг тоглуулахгүй, холд гэж хэлбэл чи яах вэ?
 - Түүнээс холдож, ганцаараа байна
 - Түүнд гомдсоноо хэлнэ
 - Найз руугаа дахин очих эсэх талаар бодно
 - Найзтайгаа муудна
- Чамайг өөрийнхөө чаддаг зүйлээрээ тусалсангүй гэж буруутгажээ. Чи яах вэ?
 - Уурлана
 - Тайван байдлаар тайлбарлахыг хичээнэ
 - Өөр хэн нэгнийг буруутгана
 - Дургүй хүрч, дуугаа хураана
- Чи юу ч хийсэн үргэлж буруу болоод байх шиг чамд санагддаг бол чи яах вэ?
 - Сэтгэлээр унаж, гуниглана
 - Буруу гэж хэлдэг хүнтэй маргалдана
 - Ямар мэдрэмж төрж байгаагаа түүнд хэлнэ
 - Тэр зүйлийг дахин хийхээ болино
- Найздаа ямар нэг буруу зүйл хийснээ мэдвэл чи яах вэ?
 - Яах ч үгүй
 - Хэн нэгэн хүнийг буруутгана
 - Найзаасаа уучлал гуйна
 - Найздаа сайн зүйл хийж залруулахыг хичээнэ

Дээрх нөхцөлд өөрийн хийх үйлдлийнхээ үр дагаврын талаар тунгаан бодоорой. Тухайн үйлдлийг хийснээр ямар давуу болон сул тал байж болохыг тодорхойлно уу.



Сэтгэл хөдлөлөө хянах нь яагаад чухал вэ?

Сэтгэл хөдлөлөө зохицуулж сураагүйн улмаас янз бүрийн үр дагавар гарч болно. Айж сандрах, уурлаж бухимдах, атаархах, гутрах, гомдох зэргээ хянах чадвар эзэмшээгүйн улмаас заримдаа өөртөө төдийгүй бусад хүнд таагүй сэтгэгдэл төрүүлнэ. Хүн сэтгэл хөдлөлөө барьж чадахгүй үедээ түүндээ өөрөө захирагдаж, хийж буй үйлдлээ хянах чадваргүй болдог. Энэ үед ихэвчлэн сэтгэл хөдлөлөө эрүүл бус аргаар илэрхийлж, сөрөг үр дагаварт хүрч болно.



Жишээ нь, учрыг нь олохгүйгээр шууд үг хэлээр доромжлох нь бусдыг гомдоож, тэдэнтэй дахин харилцах боломжгүй байдалд хүргэж болно. Хүн сэтгэл санаа нь маш их хямарсан эсвэл маш хүчтэй сэтгэл хөдөлсөн үедээ үйлдлээ ухаалгаар тунгаан бодож бараг чаддаггүй. Эргээд бодоход сэтгэл хөдлөлөө ихэвчлэн сөргөөр илэрхийлж эвгүй байдалд орсон байдаг. Өөрийн сэтгэл хөдлөлийг үг яриагаар илэрхийлж, энэ талаар ярилцах чадвар эзэмшсэнээр хэцүү асуудлыг даван туулах, мөн гарч болох олон сөрөг үр дагавраас сэргийлэхэд тустай.

Дасгал 7

Дараах хүснэгтэд өгсөн жишээг ашиглан тухайн сэтгэл хөдлөлийн үед илрэх үйлдлийг, гүйцээж бичнэ үү.

Сэтгэл хөдлөл	Илэрч болох үйлдлийн жишээ	Гарах үр дагавар жишээ
Баярлах	Бусдад найрсаг хандах	а) Хүмүүс түүнд сайн ханддаг болох б) в)
Ичих	а) б) в)
Уурлах	а) б) в)
Гуниглах	а) б) в)



Сэтгэл хөдлөлийг таньж мэдэх

Хүн өөрийн сэтгэл хөдлөлийг тодорхойлох, ойлгох, үүнийгээ бусадтай хуваалцаж, сэтгэл хөдлөлөө зохицуулж сурах хэрэгтэй. Мөн бусдын сэтгэл хөдлөлийг мэдрэх, түүнд хүндэтгэлтэй хандах асуудал ч бас чухал. Өөрийн сэтгэл хөдлөлийг тодорхойлохдоо хүн бие махбодын болон сэтгэхүйн хариу үйлдлүүдийг ашиглах боломжтой. Харин бусад хүн юуг мэдэрч байгаа, эсвэл юу гэж бодож байгааг шууд мэдэх боломжгүй. Гэхдээ бусдын сэтгэл хөдлөлийг мэдэрч болох зарим арга бий. Тухайлбал:

- Бусад хүнд илэрч байгаа бие махбодын хариу үйлдлийг ажиглах
- Тухайн хүний яриаг анхаарч сонсох
- Тухайн хүний хийж буй үйлдэл нь түүний сэтгэхүйн үйлдлийн үр дүн байдлаар илэрдэг учраас ажиглаж тогтоох
- Үүссэн тухайн нөхцөл нь ямар сэтгэлийн хөдөлгөөн үүсгэж болох тухай бодох
- Тухайн хүнээс асуулт асууж ярилцах
- Заримдаа асуулт асууж, ярилцсан ч тухайн хүний юу мэдэрч байгааг олж мэдэх боломжгүй байдаг. Учир нь:
 - Тухайн хүн нуухыг оролдож болно
 - Тэр энэ талаар ярихыг хүсэхгүй байж болно
 - Зарим тохиолдолд ярихаасаа ичиж болно
 - Эсвэл өөрт төрж байгаа мэдрэмжээ мэдэхгүй юмуу ойлгохгүй байж болно



Дасгал 8

Сэтгэл хөдлөлийн зурган карт ашиглан тус дасгалыг ангийнхантайгаа хамтран хийгээрэй.

- Алхам 1. Сэтгэл хөдлөлийн картыг хөзөр шиг хольж, түүнээс хүн бүрт гурван ширхэгийг тарааж өгнө. Үлдсэн картыг ширээн дээр тавина.
- Алхам 2. Өөрт оногдсон картаас хүн бүр нэгийг сонгож, бусдадаа харуулахгүйгээр тус сэтгэл хөдлөлийг илэрхийлж үзүүлнэ. Бусад нь тухайн сэтгэл хөдлөлийг тааж, тухайн хүний сэтгэл хөдлөлийг ойлгож байгаагаа илэрхийлнэ.
- Алхам 3. Зөв таасан тохиолдолд хэрхэн тааснаа хоорондоо ярилцана. Тухайн сэтгэл хөдлөлийг ойлгож байгаагаа хэрхэн илэрхийлсэн талаар хамтран ярилцана. Тухайн хүнд таалагдсан эсэх тухай асууж, санал бодлоо хуваалцана. Ийм маягаар ээлжилнэ.



Сэтгэл хөдлөлөө зохицуулах арга

Сэтгэл хөдлөлөө нуух, анхаарахгүй өнгөрөх, шууд илэрхийлэхийн оронд түүнийг хянах олон аргыг ашиглах нь зүйтэй. Сэтгэл хөдлөлөө хянах гэдэг нь сэтгэл хөдлөл болон түүнийг илэрхийлэхээр сонгож байгаа үйлдэл хоёрын хоорондын уялдаа холбоог ойлгож, зохицуулж сурахыг хэлнэ. Сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжийн улмаас хийх үйлдлээ зохицуулахдаа дараах аргаас хэрэглэж болно. Жишээ нь, бичиж тэмдэглэх болон өөртэйгөө ярилцах, өөртөө зөвлөгөө өгөхөөс гадна сэтгэл хөдөлгөсөн тухайн нөхцөл байдлаас холдох гэх зэрэг. Үүний тулд өөрийгөө өөр хүний оронд тавьж төсөөлнө. Төсөөлөн бодох замаар “зохиомол” хүнд захиа бичих, хариуг нь бичих, эсвэл зөвлөгөө өгч болно. Мөн өөртэйгөө ярилцаж сурах нь чухал. Энэ арга нь хүний сэтгэхүйн болон бие махбодын хариу үйлдлийн аль аль нь дээр нь төвлөрдөг. “Гүнзгий амьсгал ав”, “булчингаа сулла”, “тайван бай”, “биеэ барь” гэх зэргээр өөртөө хэлэх нь сэтгэл хөдлөлийг зохицуулах энгийн арга зам байж болно.

Дасгал 9

Дараах нөхцөлд сэтгэл хөдлөлөө хэрхэн эерэг аргаар илэрхийлэх вэ? Ангийнхандаа хийж үзүүлээрэй.

Тохиолдол 1

Чамайг найзуудтайгаа гадагшаа гарахыг зөвшөөрөөгүй учраас гэрийнхэндээ уурлаж байна.

Дасгал 10

Өөрийн сэтгэл хөдлөлийн нэг тохиолдлыг эргэн санана уу. Тухайн үед үүссэн мэдрэмжээ эерэг аргаар илэрхийлэх зорилгоор хэн нэгэнд захиа бичих, мессеж илгээх, өдрийн тэмдэглэл хөтлөх зэрэг хувилбарын аль нэгийг сонгож, гүйцэтгээрэй. Энэ дасгал нь сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлэх, бусдад ойлгуулах, сөрөг нөлөөг бууруулахад тусална. Тиймээс амьдралдаа хэрэгтэй үедээ ашиглаж байгаарай.

Өөрийн болон бусдын сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжийг таньж мэдэх, тэдгээрийг эерэг аргаар илэрхийлэх аргыг гэрийнхэнтэйгээ эсвэл найз нөхөдтэйгөө хамтран турших боломжтой. Тэдэнтэй хамтран сэтгэл хөдлөлийн зурган карт ашиглан, үлгэр зохиох, дүрд тоглох зэргээр сэтгэл хөдлөлөө эерэг аргаар илэрхийлэх дасгал хийгээрэй. Өөрийн эерэг болон сөрөг мэдрэмжийн талаар аав ээж, найз нөхөдтэйгөө ярилцаарай.



3.2. УУР БУХИМДАЛ, ТҮҮНИЙ СӨРӨГ ҮР ДАГАВАР, ЗОХИЦУУЛАХ АРГА

Сэдвийг судалснаар

1. Уур бухимдал, түүний үр дагаврыг тайлбарлаж чаддаг болно.
2. Уур бухимдлыг зохицуулах аргын талаар судалж, уураа зохицуулах аргуудыг хэрэглэх чадвар эзэмшинэ.
3. Уурлаж бухимдахын хор уршиг болон уур бухимдлаа эерэг аргаар зохицуулахын ач холбогдлыг ухаарна.



Та дараах асуултад хэрхэн хариулах вэ?

- Уургүй хүн гэж байдаг уу?
- Уур юунаас үүсдэг вэ?
- Уураа хүн заавал гадагшлуулах ёстой юу?



Уур гэж юуг хэлэх вэ?

Хэн нэгний хүсэл эрмэлзэл, эрх ашигт нийцээгүй буюу хүсээгүй үйл явдал, нөхцөл байдлын улмаас үүсэх сэтгэл санааны хүчтэй, таагүй хариу үйлдэл мэдрэмжийг уур гэнэ. Энэ нь сөрөг сэтгэл хөдлөлийн нэг хэлбэр юм. Уур хүрэх мэдрэмж хэнд ч төрж болно. Гэхдээ түүнийг шууд сөрөг байдлаар илэрхийлэх нь зохимжгүй. Энэ нь олон муу үр дагаварт хүргэх магадлалтай. Уурласан хүн өөрөө таагүй байдалд орохоос гадна хэн нэг хүнийг заавал гомдоодог. Уурлах сэтгэл хөдлөлөө хүн бүр янз бүрээр илэрхийлдэг. Тухайлбал,

- Бусдад түрэмгий хандах байдлаар – хашхирах, үгээр доромжлох, хаалга савах, юм авч шидэх, цохих гэх зэрэг
- Өөртөө түрэмгий хандах байдлаар – өөрийгөө буруутгаж, үзэн ядаж байна гэж өөртөө хэлэх, хоол ундаа идэхгүй, эсвэл дуртай зүйлээ хийхгүй өөрийгөө хохироох, үгүйсгэх гэх зэрэг
- Түрэмгий бус байдлаар – дуугаа хураах, хэнтэй ч ярихгүй байх, юу ч хэлсэн үл тоох, татгалзах, өгсөн үүрэг даалгаврыг хийхгүй байх, дүнсгэр байх гэх зэрэг

Дасгал 1

А. Уураа илэрхийлэх аргуудын эерэг, сөрөг үр дагаврыг тодорхойлно уу.

Уураа илэрхийлж буй байдал	Эерэг үр дагавар	Сөрөг үр дагавар
Хашхирах, үгээр доромжлох, хаалга савах, юм авч шидэх, цохих		
Өөрийгөө буруутгаж, үзэн ядаж байна гэж өөртөө хэлэх, хоол ундаа идэхгүй байх, өөрийгөө хохироох, үгүйсгэх		
Дуугаа хураах, хэнтэй ч ярихгүй байх, юу ч хэлсэн үл тоох, татгалзах, өгсөн үүрэг даалгаврыг хийхгүй байх, дүнсгэр байх		



Б. Дараах асуултад хариулна уу.

- Эерэг, сөрөг үр дагаврын аль нь олон байна вэ?
- Уураа дээрх байдлын аль нэгээр илэрхийлж байсан хэн нэгэн хүнийг чи мэдэх үү?
- Чамд ямар сэтгэгдэл төрж байсан бэ?
- Чи уураа хэрхэн илэрхийлдэг вэ? Дээрх байдлын аль нэгээр илэрхийлж байсан бол тухайн үед бусад хүнд ямар санагдаж байсан гэж бодож байна вэ?
- Эдгээр аргыг хэрэглэх нь зөв үү?



Уурлах үед илрэх шинж тэмдэг

Уурлах үед хүний бие махбод болон оюун санаанд дараах байдлаар нөлөөлнө. Үүнд:

Бие махбодод үзүүлэх нөлөө

- Ходоод, гэдэс базлах
- Цээж давчдаж, зүрх дэлсэх
- Хөл сулрах
- Булчин чангарах
- Хамаг бие халуу оргих, гарын алга хөлрөх
- Толгой дүйрэх
- Дотор муухайрах
- Салгалах

Оюун санаанд үзүүлэх нөлөө

- Бачимдах, түгших, тайван бус санагдах
- Буруутай мэт сэтгэгдэл төрөх
- Хүмүүс болон нөхцөл байдалд сэтгэл дундуур байх
- Амархан бухимдах
- Улаан манан бууж ирж байгаа мэт санагдах
- Дээрэлхүүлсэн мэт санагдах

Зарим хүнд ийм байдлаар нөлөөлөхгүй ч байж болно. Хүн бүрт өөр өөрөөр нөлөөлж болно. Эдгээр шинж тэмдгээс илэрч байгааг мэдэх нь ямар нэг үйлдэл хийхээсээ өмнө тухайн нөхцөлд хэрхэн хариу үйлдэл үзүүлэх талаар бодох боломж хүнд олгодог. Шууд таньж мэдэх хэцүү ч, өөрт төрж байгаа мэдрэмжээ ажиглаж, түүнийг хэрхэн илэрхийлэх, уураа хэрхэн зохицуулах аргаа сонгох нь чухал. Уураа эхний шинж тэмдгээр нь таньж мэдэн даамжруулахгүй байх хэрэгтэй.

Дасгал 2

Дараах монгол ардын зүйр үгийн утгыг тайлбарлана уу.

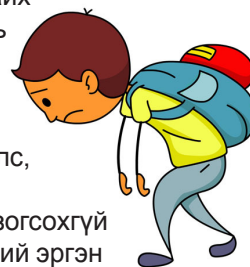
- “Уур биеийг зовооно, уул морийг зовооно”
- “Хүн хэлээрээ, мал хөлөөрөө”



Уурлахад нөлөөлөх зүйлс ба уурлаж бухимдсанаас үүсэх сөрөг үр дагаврууд

Уурлахад нөлөөлөх зүйлс гэж байдаг. Гэхдээ энэ нь хүн бүрт ижил байх албагүй. Тухайлбал, яг ижилхэн нөхцөлд нэг нь уурлаж байхад, нөгөө нь уурлахгүй байх магадлалтай. Энэ нь хүн аливаа зүйлийг хэрхэн хүлээж авдагтай холбоотой. Жишээ нь, өлсөх, ядрах, бусдын дарамтад орох гэх мэт нөхцөлд хүн бүрт харилцан адилгүй сэтгэл хөдлөл илэрч болно. Зарим хүн уурлана, зарим хүн уурлахгүй. Хүний зан чанар, дуртай дургүй зүйлс, шударга бус байдал зэрэг зүйлс бас нөлөөлнө.

Хэтэрхий их уурлаж бухимдах нь хүнийг зүгээр ч нэг сэтгэлээр унагаад зогсохгүй өдөр тутмын үйл ажиллагаа гүйцэтгэх чадварыг бууруулж, чамд болон чиний эргэн тойронд байгаа хүмүүст аюул учруулж болно.





Дасгал 3

Дугаарласан өгүүлбэрийг уншаад үсгээр тэмдэглэсэн доорх өгүүлбэрээс үргэлжлэлийг нь олж эвлүүлээрэй.

1. Уурласан үедээ тээврийн хэрэгсэл жолоодох, мотоцикл, дугуй, морь унаж давхих нь аюултай ...

2. Уураа бусдад шууд гаргах ёсгүй ...

3. Дэр цохиж уураа гаргах нь уурыг улам нэмэгдүүлдэг ...

5. Маргааныг үргэлжлүүлэх ёсгүй. Уураа барьж чадахгүй байгаа үедээ маргалдсаар байх нь дараа нь харамсаад барахгүй хор хохирол учруулна ...

4. Уурласан үедээ их хоол идэж болохгүй ...

6. Ууртай үедээ Facebook дэх найз нөхөд, гэр бүлийнхэн, нийгмийн бусад сүлжээндээ өөрийн мэдрэмжийг цацахгүй байх ...

7. Ууртай мессэж, имэйл илгээх нь бас сөрөг үр нөлөөтэй. Нэгэнт илгээсний дараа хэрүүлийн үгийг буцааж авч чадахгүй ...

8. Хэт ургуулан бодохгүй байх ...

- А. Уураа гадагшлуулах нь сайн гэж хэлдэг ч үнэн хэрэгтээ асуудлыг улам хүндрүүлдэг.
- Б. Иймээс "завсарлага" авч яриаг зогсоох хэрэгтэй. 10 минут эсвэл 10 хоног ч хэрэгтэй байж болох юм.
- В. Хүн бүр энэ тухай мэддэг болсны дараа эргээд түүнээсээ санаа зовох магадлалтай.
- Г. Энэ нь бусад хүн чамайг хохироосон эсвэл чамд шударга бус хандсан гэсэн бодол бөгөөд энэ юуг ч шийдвэрлэж чадахгүй.
- Д. Мөн хэрцгий түрэмгий занг ихэсгэдэг гэж судлаачид тодорхойлсон байна. Тиймээс ийм аргыг хэрэглэхгүй байвал зохино.
- Е. Уурласан үед хоол боловсруулах үйл явц сайн ажилладаггүй. Үүний улмаас суулгах, өтгөн хатах зэрэг шинж илэрнэ.
- Ё. Осол гаргах эрсдэлтэй.
- Ж. Хэрэв уураа гаргаж, бодол санаагаа бичихээс өөр аргагүй байгаа бол цаасан дээр энэхүү мэдрэмжээ бичээд хадгалчих. Ингэх нь мэдрэмжээ аюулгүйгээр гадагшлуулах нэг арга болно. Нэлээд хугацааны дараа эргээд уншихад тухайн үедээ илгээчихээгүй нь яамай даа гэж бодож ч магадгүй. Бичсэн зүйлээ устгахаа бүү мартаарай.



Уураа зохицуулах арга

Уураа зохицуулахын тулд дараах аргыг хэрэглэж болно.

- Уур хүрэх мэдрэмжийг илэрхийлэх шинж тэмдгийг таньж мэдэх
- Бодох цаг гаргах
- Тайвшрах аргуудаас хэрэглэх

Бидний дээр судалсан уур хүрэх мэдрэмжийг илэрхийлсэн шинж тэмдэг илэрч байгаа эсэхийг мэдэх хэрэгтэй. Тухайлбал, зүрх дэлсэх, амьсгал давчдах гэх зэрэг шинжүүд илэрч эхэлбэл ямар үйлдэл хийх талаар бодох хэрэгтэй. Зарим тохиолдолд уур хүрэх мэдрэмж төрөнгүүт тухайн газраас түр холдох нь тустай байдаг. Жишээ нь, ойр зуур алхах эсвэл 10 хүртэл тоолох гэх мэт.



Ингэх нь нөхцөл байдлын талаар болон юу хийх талаар бодох боломж олгоно. Ямар нэг үйлдэл хийх, үг хэлэхээсээ өмнө бодох хэрэгтэй. Гүнзгий амьсгал авч, гаргах нь тайвшрахад маш тустай арга. Өөр ямар ч зүйл бодохгүйгээр зөвхөн амьсгал авах, гаргахад анхаарлаа төвлөрүүлбэл үр дүнтэй. Тайвширсны дараа өөрийнхөө санаа бодлыг түрэмгий бус байдлаар хэлнэ. Бусдыг гомдоох үг хэллэг хэрэглэж болохгүй. Зөвхөн өөрийн санаа зовж байгаа зүйл, юу хүсч байгаагаа тайвнаар маш тодорхой, шууд хэлнэ. Хэрвээ уур чинь хүрсээр байвал дасгал хөдөлгөөн хийж болно. Дасгал хөдөлгөөн нь тайвшрах, уурыг биеэс зайлуулахад үр дүнтэй байдаг. Булчин суллах сунгалтын дасгал дасгал хийж болно. Шүршүүрт орох, халуун устай баннд хэвтэх зэрэг аргыг ч хэрэглэж болно. Чиний уур бухимдлыг сарниулах өөр бусад аргуудыг ч хэрэглэж болно. Гэрийн ямар нэг ажил хийх, гэрээ эсвэл хашаа хороогоо цэвэрлэх, хувцасаа угаах, усанд явах, цэвэрлэгээ хийх, ном унших, хөгжим сонсох, зураг зурах, будах гэх мэт.

Дасгал 4

Дараах асуултын дагуу тунгаан бодож, эсвэл ангийнхантайгаа хамтран ярилцаарай.

- Уурлаж бухимдах нь хэнд сөрөг нөлөө үзүүлэх вэ?
- Уурлаж бухимдсанаас болж ямар ямар үр дагавар бий болох вэ? жишээ хэлнэ үү.
- Уураа зохицуулж сурах нь яагаад чухал вэ?
- Уураа зохицуулах аргуудаас чи алийг нь хэрэглэж үзсэн бэ?
Уураа зохицуулах аргуудыг гэртээ болон найз нөхдийнхөө дунд хамтдаа туршин үзэж, аль арга нь хамгийн тохиромжтой болохыг сонгож, түүнийг дадал хэвшил болгоорой. чи алийг нь хэрэглэж үзсэн бэ?

БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

1. Мэдрэмж, сэтгэл хөдлөл 2 ямар ялгаатай болохыг тайлбарлаж, жишээ гаргана уу.

Мэдрэмж	Сэтгэл хөдлөл

2. Уур бухимдлаа шууд илэрхийлэхийн сөрөг үр дагаврыг тодорхойлно уу.

.....

.....

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. Найз чинь чамайг маш их гомдоожээ. Чи түүнд өөрийн сэтгэл хөдлөлөө хэрхэн илэрхийлэх вэ?

.....

.....

2. Чи хүсч байсан зүйлээ биелүүлж, ихэд баярлаж байна. Чи сэтгэл хөдлөлөө хэрхэн илэрхийлэх вэ?

.....

.....

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. Уур бухимдлаа зохицуулах ямар ямар аргыг хэрэглэж туршсан бэ?

.....

.....

2. Өөрт тохирох аргыг сонгож, түүнийг ямар ямар тохиолдолд хэрхэн хэрэглэсэнээ ажиглаж, тэмдэглээрэй.

IV

Б ЛЭГ

ХОРТ ЗУРШИЛ



СЭДЭВ

- 4.1. Цахим хэрэгслийг хэтрүүлэн хэрэглэхээс татгалзах арга
- 4.2. Эмийн зохистой хэрэглээ

Бүлгийг судалснаар

1. Цахим хэрэгслийн хэрэглээндээ анхаарч хэтрүүлэн хэрэглэхээс зайлсхийдэг болно.
2. Эмийг эмчийн заавраар хэрэглэхийн ач холбогдол болон дур мэдэн хэрэглэхийн хор уршгийг ойлгож эмийн буруу хэрэглээнээс татгалздаг болно.

4.1. ЦАХИМ ХЭРЭГСЛИЙГ ХЭТРҮҮЛЭН ХЭРЭГЛЭХЭЭС ТАТГАЛЗАХ АРГА

Сэдвийг судалснаар

1. Цахим хэрэгслийн донтолын талаар мэдэх
2. Цахим хэрэгсэлд донтсон болохыг илрүүлдэг болох
3. Цахим хэрэгслийн хэрэглээг хязгаарлах, хэтрүүлэн хэрэглэхээс татгалзах хандлагатай болох



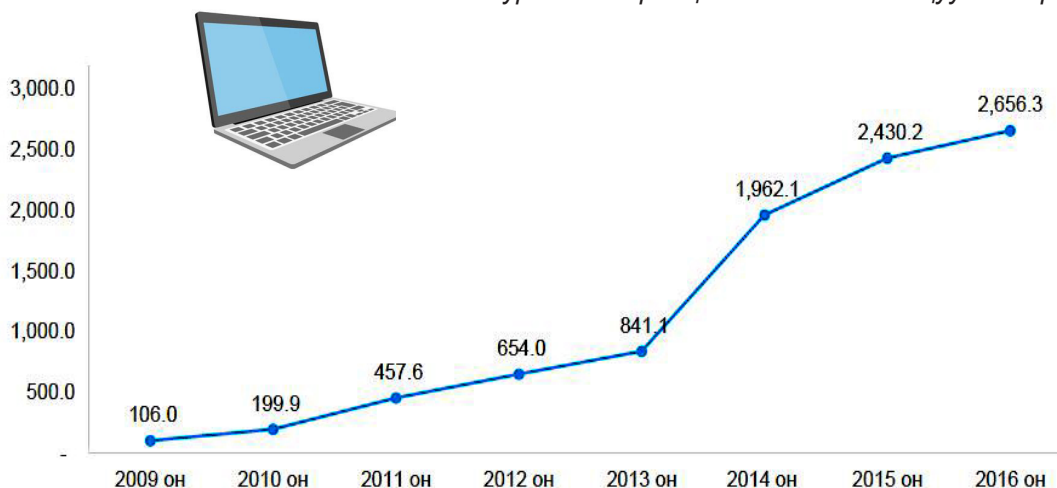
Цахим хэрэглээ, хэтрүүлэн хэрэглэхээс татгалзах



Цахим хэрэглээ гэж юу вэ?

Интернэт хэмээх зүйл хүмүүсийн амьдралд нэвтэрснээр олон ашигтай нөлөө үзүүлж буй шинэ технологи боловч аливаа зүйлд хэм хэмжээг тохируулах нь хамгийн чухал асуудал юм. Сүүлийн арван жилд интернэтийн хэрэглээний огцом өсөлт хүмүүсийн хоорондох харилцаанд томоохон нөлөө үзүүлэх болов. Монгол улсад анх 1996 онд интернэт нэвтэрсэн бөгөөд тухайн үед өдөрт 500 орчим хүн ашигладаг байв. Харин энэ тоо тогтмол өссөөр аль хэдийн 2 саяыг давжээ.

Эх сурвалж: Харилцаа холбооны зохицуулах хороо



Зураг 1. Монгол улсын интернэт хэрэглэгчийн тоо (мянган хэрэглэгч)

Интернэтийг хэт олон цагаар ашиглах нь тухайн улсын залуу үеийн хамгийн тулгамдсан асуудал байдаг. Монгол улсын хүн амын 59% нь 30 болон түүнээс доош насны залуучууд эзэлдэг нь бидний ч гэсэн асуудал болохыг илтгэж байна. Мөн хүүхэд залуучуудад чөлөөт цагаа зөв өнгөрүүлэх газар хомс байдгаас голдуу компьютер тоглоом тоглож өдрийг өнгөрүүлдэг. Энэхүү технологийн хяналтгүй хэрэглээг “Цахим донтолт” гэсэн ойлголтоор тайлбарлаж байна.

Дасгал 1

Интернэтийн давуу болон сул талыг тодорхойлно уу? Найзтайгаа хамтран ярилцаарай.

Давуу тал	Сул тал
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Дасгал 2

Хэрэв та өөрөө биш ч гэсэн таны ойр дотны хэн нэгэн цахим донтолтод өртсөн мэт санагдаж байвал дараах асуултуудаар шинжээрэй. Дараах асуултуудад тийм гэж хариулбал "✓" тэмдэглэгээ, үгүй гэж хариулбал "х" тэмдэглэгээ хийгээрэй.

Хүснэгт 1. Цахим донтолтын оношилгооны шалгуур үзүүлэлтүүд

№	Өөрийгөө шинжээрэй	Тэмдэглэгээ
1.	Та өөрийгөө интернэт, эсвэл ухаалаг утаснаас хамааралтай гэж мэдэрдэг үү? (интернэт орсон өмнөх үйл явдлыг бодох, эсвэл интернэт орсны дараагаар хийгдэх үйл явцыг төсөөлөх гэх мэт)	
2.	Та өөрийгөө сэтгэл хангалуун байлгахын тулд интернэт ашиглах, эсвэл ухаалаг утасны тоглоом тоглох хугацаагаа уртасгах хэрэгтэй мэт санагддаг уу?	
3.	Та өөрийн интернэт ашиглалт болон ухаалаг утасны тоглоом тоглохоо зогсоох, хязгаарлах болон багасгаж чадахгүй, энэ байдал давтагдах тохиолдол байсан уу?	
4.	Интернэт болон ухаалаг утсаа ашиглахгүй байх үед танд тавгүйтэх, хямрах, цухалдах мэдрэмж төрдөг үү?	
5.	Та интернэт ашиглах болон ухаалаг утасны тоглоом тоглох болгондоо өөрийн мэдэлгүй төлөвлөсөн хугацаанаасаа хэтэрсэн байдаг уу?	
6.	Интернэт болон ухаалаг утасны хэрэглээтэй холбоотойгоор гэр бүл, найз нөхдийн чухал харилцаа болон ажил мэргэжил, боловсрол мэдлэгээ дээшлүүлэх боломжоо алдах эрсдэлд орж байсан уу?	
7.	Та интернэт болон ухаалаг утаснаас хамааралтай гэдгээ нуухын тулд бусдад (гэр бүлийн гишүүд, эмч мэргэжилтэн гэх мэт) худал хэлдэг үү?	
8.	Аливаа асуудлаас зугтаах, сэтгэл санаа таагүй болох (мухардалд орох, гэмших, санаа зовних, гутрах) үедээ өөрийгөө тайтгаруулах зорилгоор интернэт болон ухаалаг утсыг ашигладаг уу?	

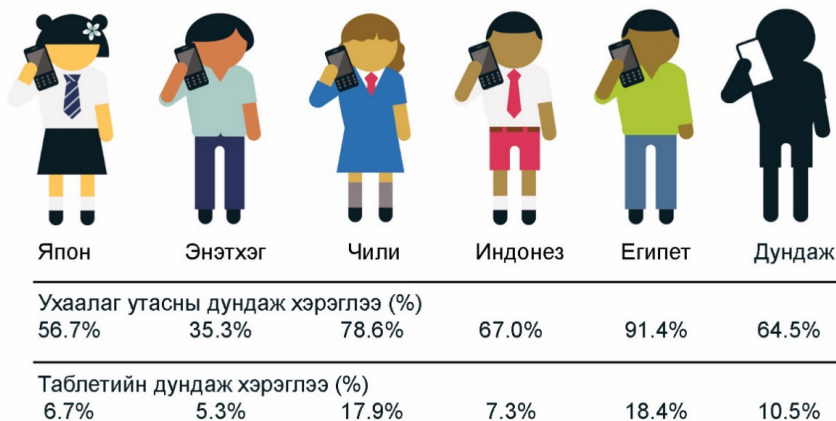
Энэхүү асуумжаар интернэт болон ухаалаг утаснаас хамааралтай, эсвэл хамааралгүй болохыг тодорхойлно. Тав болон түүнээс дээш асуултад “тийм” гэж хариулсан бол интернэт болон дэлгэцийн хамааралтай болсныг илэрхийлнэ. Танай ангид интернэт болон цахим хэрэгслийн хамааралтай сурагч илэрвэл ямар хэрэгслийг, яагаад хэтрүүлэн хэрэглэдэг болохыг асууж тодруулаарай.



Донтолт гэж юуг хэлэх вэ?

Ямар нэг зүйлийг ашиглах болон хийхдээ түүнийг хянаж чадахгүй болохыг “донтолт” гэж тодорхойлдог. Донтолт нь түүний сөрөг нөлөөллийг үл харгалзан хязгааргүйгээр үргэлжлүүлэн хийх зан үйл болон илүүдэл хэрэглээг бий болгодог. Үүнд эм болон бусад бодисын хэрэглээ, компьютер тоглоом болон хэт их идэх зэрэг зан төрхийн илрэлүүд хамаарна. Тодорхой хугацааны дараа бие махбод болон сэтгэцийн аль алийг нь эрсдэлд оруулна.

Мэдрэлийн биологич, судлаачид энэхүү донтуулагч бодисууд болон зан төрхийн илрэлүүд нь тархины эсүүдийн хооронд мэдээлэл дамжуулах замуудыг хүчтэй идэвхжүүлдэг болохыг илрүүлжээ. Өнөө цагт донтолтын нэгдүгээр шат хүүхдүүдийн дунд дэлгэцийн өмнө өнгөрүүлж буй цаг хугацаа болон технологийн хэрэглээтэй холбоотой илэрч байна. Донтох үйл явцыг өдөөж, бэхжүүлж буй хүн ба интернэтэд ордог болон ордоггүй төхөөрөмжийн хоорондох харилцаа, зан төрхийн илрэлийг “цахим донтолт” гэж тодорхойлдог. Энэ нь идэвхгүй (зурагт үзэх) болон идэвхтэй (компьютер, гар утас хэрэглэх) хэлбэрээр илэрнэ.



Зураг 2. Зарим орны хүүхдүүдийн цахим хэрэглээний харьцуулалт, 2012

Хүүхдүүдийн дундах цахим хэрэглээ нь интернэтэд нэвтрэн идэвхгүй хайлт хийх, гар утас, компьютер ашиглан видео болон кино үзэх, хөгжим сонсох, интернэт ашиглах болон ашиглахгүй тоглоом тоглох, найзуудтайгаа мессежээр харилцах, утасны аппликейшн ашиглан нийгмийн сүлжээнд нэвтрэх зэрэг маш олон хэлбэрээр илэрдэг. Хүүхдүүдийн хувьд голчлон ухаалаг утас, таблет зэрэг энгийн өөрт ойрхон, авсаархан зөөврийн хэрэгслүүдийг ашиглах, түүний хэрэглээнд донтох явдал түгээмэл байдаг байна. Зарим улсын хүүхдүүдийн гар утас болон таблетийн хэрэглээний талаарх тоо баримтыг зураг 2-т үзүүлэв.

Дэлгэцийн өмнө өнгөрүүлэх хугацаа болон хүүхдийн өсөлт хөгжлийн асуудлаар туршлагатай, мэргэшсэн судлаачид технологийн илүүдэл хэрэглээ хүүхдийн бие махбод болон сэтгэл санааны аль алинд нөлөө үзүүлдэг болохыг онцолж байна (Хүснэгт 2).

Хүснэгт 2. Цахим донтолтын улмаас бие махбод болон сэтгэлзүйд гарах өөрчлөлтүүд

Бие махбодод гарах өөрчлөлтүүд	Сэтгэл зүйд гарах өөрчлөлтүүд
Хараа муудах	Сэтгэл санаагаар унах
Нойрны мөчлөг алдагдах (хэт орой унтах, өглөө босохгүй болох)	Анхаарал дутмагшил, хэт хөдөлгөөнтэй эмгэгтэй холбоотой зан төрхийн илрэлүүд
Таргалалт, биеийн жин нэмэгдэх	Түрэмгий зан авиртай болох
Ясны нягт буурах, хэврэг болох	Нийгмийн идэвхгүй болох

Дасгал 3

Та долоо хоногт хэр их цагийг доор дурдсан зорилгоор цахим хэрэгслүүдийг ашигладаг болохыг шалгаж үзье. Энд дурдагдаагүй зарим үйл ажиллагааг хүснэгтийн хоосон нүдэнд нэмэлтээр бичиж нийт хугацааг тооцно уу.

Үйл ажиллагаа	Компьютер болон бусад төхөөрөмж ашиглах хугацаа (цаг)	Утас болон таблет ашиглах хугацаа (цаг)
Дэмий сэлгүүцэх, хөгжилдөх, цаг нөгцөөх зорилгоор интернэт ашиглах		
Гэрийн даалгавартай холбоотой мэдээлэл хайх зорилгоор интернет ашиглах		
Мессеж бичих		
Мессенжерээр бусад хүмүүстэй харилцах		
Нийгмийн сүлжээнд нэвтрэх (Facebook, Instagram, twitter гэх мэт)		
Видео үзэх болон хуваалцах		
Гэрийн даалгавар хийхдээ бичвэр (текст) шивэх		
Тоглоом тоглох		
Зураг илгээх		
Утсаар ярих		
Утасны аппликэйшн болон дуу татаж авах		
Дуу сонсох		
Зураг авах болон видео хийх, засварлах		
Нийт хугацаа (цаг)		

Дасгал ажилтай холбоотой дараах асуултад хариулна уу.

- Хүснэгтийн дагуу тооцсон нийт дундаж хугацаа чиний таамаглаж байсантай хэр тохирч байна вэ? Цахим хэрэглээгээ хянах шаардлагатай гэж бодож байна уу?
- Цахим орчинд өнгөрүүлдэг цаг хугацааг цахим хэрэгслээс хол өнгөрөөдөг цаг хугацаатайгаа харьцуулан дүгнэж бичнэ үү.
- Цахим хэрэглээгээ хянах өөрийн дүрмийг боловсруулна уу.

Цахим хэрэглээгээ хянах миний дүрэм

1.	
2.	
3.	
4.	

Чи үүнийг мэдэх үү?

2018 оны мэдээгээр интернэт ашигласан 5-14 насны хүүхдүүдийн тоо дэлхийд аль хэдийн 1 тэрбумыг давжээ. Хүүхдүүдийн насны хязгаар жил бүр нэмэгдэхийн сацуу цахим хэрэгслийг хэрэглэх хугацааны давтамж ч мөн адил нэмэгдсээр байна.

Эх сурвалж: Global Digital Report 2018



Цахим хэрэглээг хязгаарлах

Цахим хэрэглээг хязгаарлах, хэтрүүлэн хэрэглэхээс татгалзах аргууд:

- Өөрийгөө цахим донтолтод өртөх эрсдэлтэй гэдгийг хүлээн зөвшөөр. Интернэтээр аялах, нийгмийн сүлжээ, ухаалаг утас хэрэглэх нь бидний амьдралын өдөр тутмын хэрэглээ нэгэнт болсон тул үүнд санаа зовох хэрэггүй. Чи бол ийм асуудалтай ганц хүн биш тул өөртэй адил хэн нэгнийг олж харилцан ярилцаж нэг нэгэндээ туслах хэрэгтэй.
- Компьютер, таблетыг тэр бүр өөрийн нүдэнд байнга харагдахгүй газар тавьж байрлуулах, ширээний компьютертэй бол өөрийн өрөөнөөс хол, эсвэл ямар нэг зүйлээр бүрхэж тавих, гар утсыг түүний зориулалтын гэрэнд хийж хадгалах замаар интернэт хэрэглэх давтамжийг бууруулна.
- Утсаараа болон мессенжерээр хэн нэгэн рүү мессеж бичихийн оронд найзууд руугаа залгаж гадагшаа гарч хамтдаа цагийг үр дүнтэй өнгөрүүлэхийг эрхэмлээрэй. Хэрэв сургууль дээрээ байгаа бол хамтдаа гэрийн даалгавраа хийгээрэй.
- Интернэт ашиглах үедээ цагны сэрүүлэг болон автомат цагийн тохиргоог ашиглаарай. Энэ нь чамайг төлөвлөсөн хугацаанаас илүү цагаар суухаас сэргийлж өгнө.
- Өөрт шаардлагатай мэдээллийг интернэтээс олсон бол түүнийг аль болох хэвлэн цаасан хэлбэрээр уншаарай.
- Компьютерийг аль болох номын санд хэрэглэхийг илүүд үзээрэй. Номын сан бол аливаа зүйлийг хийхэд хамгийн тохиромжтой газар бөгөөд гэртээ интернэтээр дэмий сэлгүүцэх, хорхойсохтой ижил сэдлийг төрүүлдэггүй давуу талтай.



Дасгал 4

Хүүхдийг цахим донтолтод өртөхөөс урьдчилан сэргийлэхэд эцэг эхчүүдийн оролцоо чухал үүрэгтэй билээ. Хүүхдүүд та бүхэн эцэг эхчүүдийн авч хэрэгжүүлдэг дараах аргуудын давуу болон сул талуудыг ярилцаарай.

№	Цахим хэрэглээг хязгаарлахад эцэг, эхчүүдийн баримтлах дүрэм	Давуу тал	Сул тал
1.	Хүүхдийн интернэтэд өнгөрүүлэх цагийг хязгаарлах	Хүүхдийг зорилгогүйгээр интернэт ашиглаж цагаа үрэхээс сэргийлнэ	Хүүхдийг цахим технологиос суралцах боломжийг хязгаарлана
2.	Хүүхдээ тоглоом тоглож байгаа эсэхийг байнга хянаж хориглох		
3.	Хүүхдийг гэр орны тодорхой ажилд татан оролцуулах		
4.	Гэртээ байх үедээ хүүхдийн дэргэд цахим хэрэгсэл ашиглахгүй байх		
5.	Багш нартай байнга холбоотой ажиллан хүүхдийн талаар мэдээлэлтэй байх		



Хүүхдийн цахим хэрэглээнд эцэг эхийн хяналт

Ихэнх эцэг эхчүүд хүүхдийнхээ цахим хэрэглээнд санаа зовнидог. Шууд хориглох нь тийм ч үр дүнтэй арга биш бөгөөд зохистой хэрэглээг бий болгох тал дээр анхаарах нь чухал юм. Ингэхдээ “хязгаарлах болон боломж олгох” зарчмыг баримтална. Энэ үед хүүхдүүд та бүхэн эцэг эхийн өгч буй боломжийг үр дүнтэй ашиглах хэрэгтэй.

Тодорхой хязгаартай цаг хугацаанд, зорилготойгоор, технологийг үр дүнтэй хэрэглэх нь эерэг үр нөлөөтэй. Тухайлбал, ямар нэгэн загвар гаргах, зураг зурах, робот ажиллуулах зэрэг зорилгоор ашиглах нь хүүхдийн өөртөө итгэх итгэлийг нэмэгдүүлж, технологийг ашиглах чадварыг сайжруулдаг байна.

Оройн цагаар цахим хэрэгслийг хэрэглэх нь хүүхдийг маш ихээр ядраах бөгөөд хичээл дээр анхаарал төвлөрөлт тэр хэрээр буурдаг байна. Ингэхгүйн тулд тодорхой цагт унтаж босох дэглэмийг баримталж, эцэг эхийнхээ үгэнд сайн ороорой.

Нэгэн судалгаагаар, хүүхдүүд цахим хэрэгслийг хэрэглэсний маргааш өглөө нь ядарсан, эсвэл уур уцаартай болсон байдаг гэж нийт эцэг эхчүүдийн 51% нь хариулжээ.

Заримдаа энэ нь өөрийн мэдэлгүй эцэг эхтэйгээ маргах шалтгааны нэг байж болно. Иймд эцэг эхийн та бүхэнд өгсөн итгэлийг зүтгэлээр хариулахыг хичээгээрэй.



4.2. ЭМИЙН ЗОХИСТОЙ ХЭРЭГЛЭЭ

Сэдвийг судалснаар

1. Эмийн зохистой хэрэглээний талаар мэдлэгтэй болно.
2. Эмийг эмчийн зааврын дагуу зөв хэрэглэх чадвартай болно.
3. Эмийн буруу хэрэглээнээс татгалзах хандлага бий болно.



Эмийн бодис, зохистой хэрэглээ

Энэ сэдвийг үзэхийн өмнө дараах асуултад хариулаарай.

- Зургийг хараад хүүхдүүд та бүхэнд ямар бодол төрж байна вэ?

.....

- Чиний бие өвдөхөд хэн чамд эм уухыг зөвлөдөг вэ?

.....



Зураг 1.

Дасгал 1

Хүүхдүүд та бүхэн гэрт ойр эмийн санд орж дараах ажиглалтыг хийж хичээл дээрээ үр дүнг нь танилцуулаарай.

Чамайг ажиглалт хийх явцад эмийн сангаар үйлчлүүлсэн нийт хүний тоо	Эмчийн бичсэн жорыг үзүүлэн эм худалдан авч байгаа хүний тоо	Эмийн санчаас асуух юмуу зөвлөгөө авч эм худалдан авч байгаа хүний тоо	Өөрөө шууд эмийн нэр хэлж худалдан авч байгаа хүний тоо
Нийт ажигласан хугацаа (минут).			
Ажигласан зүйлээ дүгнэж бичнэ үү.			

Дасгал 2

Эмийн сангаас эм худалдан авахдаа анхаарах зүйлсийг хүснэгтэд өгөв. Тэдгээрийг ач холбогдлоор нь 1-4 хүртэл дугаарлана. Яагаад ингэж дугаарлах болсон шалтгаанаа тайлбарлана уу.

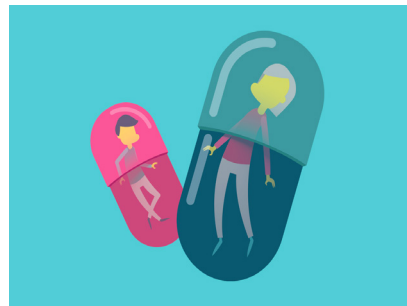
Эмийг худалдан авахдаа анхаарах зүйлс	Шалтгаан
Эмийн хадгалах нөхцөл	
Үйлдвэрлэсэн он, сар, өдөр	
Хүчинтэй хугацаа	
Эмийг хэрэглэх заавар	



Эмийн бодис

Хүмүүс эмийн бодисыг тодорхой шаардлагаар хэрэглэдэг. Анхандаа ил шарх сорви, зарим архаг өвчний эмчилгээнд сайн үйлчилгээтэй эмийн ургамлуудыг нээж илрүүлэн ашиглаж байв. Орчин үеийн ихэнх эмүүд ч гэсэн ургамлын гаралтай байдаг. Эмгүй бол хүмүүсийн наслалт богино, хүчтэй өвдөлтийг ихээр мэдрэх байсан. Иймд эмийг эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ үзүүлэх, өвдөлт намдаах зорилгоор голчлон хэрэглэдэг. Гэсэн хэдий ч эмийг зохистой хэрэглээгүйн улмаас гарах хүндрэлүүд нь бидний санаа зовних асуудлын нэг болсоор байна.

Эмийн буруу хэрэглээнээс үүдэлтэй иргэдийн эмийн гаж нөлөөний талаарх мэдлэг, хандлагыг үнэлэх судалгаагаар (2015) эмийн гаж нөлөөнөөс болж бие махбодод учрах хор хөнөөлийн талаар хүмүүсийн 41.3% нь мэддэг, дийлэнх буюу 58.7% нь мэддэггүй гэсэн үр дүн гарчээ. Түүнчлэн эмийн үйлдвэрлэл эрчимтэй хөгжиж, эмийн нэр төрөл олширч байгаа орчин үед эмийг зөв сонгох, оновчтой хэрэглэхэд улам бүр төвөгтэй болж байна.



Зураг 2.

Ямар нэг өвчний шинж тэмдэг илэрч эхэлмэгц яаран эм бүү хэрэглээрэй. Эм нь амт чанартай сайн хоол, эрүүл аж төрөх ёсыг хэзээ ч орлож чадахгүй. Зарим өвчин эмгэгийн үед зөвхөн их хэмжээний шингэн уух, зарим өвчний үед сайн унтаж амрах, эсвэл сэтгэл санааны дэмжлэг үзүүлэх явдал хамгаас чухал эмчилгээ болдог. Эмийн бус эмчилгээгээр бүрэн засах боломжгүй, эсвэл яаралтай тусламж шаардлагатай болсон зайлшгүй үед л эмийг хэрэглэх нь хамгийн тохиромжтой. Өөрөө дур мэдэн эм уухын оронд эмчид заавал хандаарай. Эмийг уух заавар, зөвлөгөөг зөвхөн мэргэжлийн эмч өгдөг гэдгийг ямагт санаж яваарай.

Аливаа өвчнийг эмчлэх, урьдчилан сэргийлэх зориулалттай эмчилгээний үр нөлөө нь судалгаагаар бүрэн нотлогдсон, тусгай орц найрлагын дагуу үйлдвэрлэсэн бэлдмэлийг “эм” гэнэ.

Эм дараах үндсэн хэлбэрүүдтэй байна. Үүнд:

- Хатуу эм – Нунтаг, шахмал, үрэл, бүрээстэй эм
- Зөөлөн эм – Тосон түрхлэг, шингэн түрхлэг, лаа, наалт
- Шингэн эм – Уусмал, дусал, хандмал, цийдмэг гэх мэт

Эмийг хэрэглэх аргаас нь хамааруулан дотуур хэрэглэх (уух, тарих) болон гадуур хэрэглэх (дусаах, цацах, шавших, угаах) гэж ангилна. Эмийг ууж хэрэглэх нь энгийн бөгөөд хамгийн аюулгүй, хямд өртөгтэй арга юм. Эмийг тарьж хэрэглэхэд тусгай багаж хэрэгсэл, орчин, мэргэжлийн хүн шаардлагатайгаас гадна, илүү үнэтэй байдаг. Мөн бохир гар, шаардлага хангаагүй зүү тариураас халдвар авах боломжтой.

Эмийн нэг удаагийн уух хэмжээг “эмийн тун” гэнэ.

Эм нь үндсэн ба туслах бодисоос бүрддэг. Эмчилгээний гол үйлдэл үзүүлэх эмийн бодисыг үндсэн үйлчлэгч бодис гэдэг. Эм нь үйлдвэрлэгчээс хамааран нэг төрлийн үйлчлэгч бодис агуулсан боловч өөр нэртэй байж болно. Ижил найрлагатай эмүүдийг хавсран хэрэглэвэл тун хэтэрч хордох, эсвэл гаж нөлөө илэрч болно. Тухайлбал, парацетамол халуун бууруулах, өвчин намдаах үйлчилгээтэй ихэнх эмийн найрлагад агуулагдана. Ханиах эсвэл халуурах

шинж тэмдэг илрэх үед хүмүүс хамгийн түрүүнд эмийн сангаас өөрсдөө дур мэдэн, эсвэл эмийн санчийн зөвлөснөөр парацетамол агуулсан өөр нэртэй олон төрлийн эмийг хэрэглэж тунг хэтрүүлэх тохиолдол олон байдаг. Дараах дасгалыг гүйцэтгэж эмийн тунг баримтлахын ач холбогдлыг ярилцаарай.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Эмийг аль болох их хэмжээгээр хэрэглэвэл бие түргэн сайжирч эдгэрнэ гэж хүмүүс боддог. Энэ бол худал атлаа аюултай бодол юм.

Дасгал 3

Бүгд доторх найрлагадаа “парацетамол” агуулах боловч худалдааны нэршил өөр эмүүдийн нэрийг дор үзүүлэв.



Ацетоминофен	Колдаур	Колдрекс	Колдакмин
Полданмиг	Панадол	Терафлю	Миксафлю
Тайлол хот	Минигрипп	Антигрипп	Цитрамон

- Ханиад хүрэх болон халуурах үедээ эдгээр эмүүдээс хэрэглэж байсан уу? Нэрийг бичнэ үү.
.....
- Эдгээр эмүүдийн аль нэгтэй нь парацетамолтой лааг хавсарч хүүхдэд хэрэглэж болох уу? Учрыг тайлбарлана уу.
.....
- “Тун нь таарвал ус ч эм, тун нь таарахгүй бол хор” гэсэн үгийг тайлбарлан дүн шинжилгээ хийгээрэй.
.....



Эмийн бодис

Өвчтөний биеийн онцлогт тохирсон эмийг зөв сонгон, тохирсон тунгаар шаардлагатай хугацаагаар хэрэглэхийг “эмийн зохистой хэрэглээ” гэнэ.

Эмийг яагаад зохистой хэрэглэх шаардлагатай вэ?

- Эмийг буруу хэрэглэвэл эрүүл мэнд болон амь насанд аюул учруулж болно.
- Эмийн тун хэрэглэх хугацаа, дэглэмийг зөв баримтлахгүй, өвчин нь гайгүй болмогц эмийг хэрэглэхээ больсоноос өвчин хүндрэх, архагших, дасал болох зэргээр эмчилгээний үр дүнд муугаар нөлөөлдөг.
- Хэт олон эмийг нэг дор хэрэглэснээс тун хэтэрч хордох, эсвэл гаж нөлөө илэрч болно.
- Эмийг буруу хэрэглэвэл үр дүн нь буурч, эмчилгээний зардал ихэснэ.

Эмийг зөв хэрэглэхийн тулд:

- Эмийг өөрийн дураар биш эмчийн заавраар сонгон хэрэглэх
- Эмийг хэрэглэхийн өмнө тухайн эмийн эмчилгээний үйлдэл, үндсэн үйлчлэгч бодис, хэрэглэх заалт, гаж нөлөөний талаар тодорхой мэдээлэл авсны дараа хэрэглэх
- Эмийг хоол ундтай хэрхэн уялдуулан тохируулж хэрэглэхийг эмчээс асуух. Ихэнх эм ходоодны хүчлийн нөлөөгөөр идэвх нь сулардаг тул ихэнхдээ хоолны дараа уух нь тохиромжтой
- Эмийг өдөрт хэдэн удаа, хэд хоног, ямар тунгаар хэрэглэх талаар эмчийн зөвлөгөөний дагуу тохирох тунгаар, хэрэглэх цагийг нарийн баримтлан, заасан хоногийн турш зөв хэрэглэх
- Олон эмийг нэг дор давхарлаж уухгүй байх
- Элэг бөөрний өвчний үед тунг нарийн тохируулах шаардлагатай байдаг тул заавал эмчид үзүүлж зөвлөгөө аваарай

- Эмийг хэрэглэх явцад эмийн зааварт зааснаас өөр ямар нэг гаж нөлөө илэрвэл эмчдээ даруй мэдэгдэх
- Эмийг буруу хадгалснаас хугацаа нь дуусаагүй боловч эмчилгээний үйлдэл нь буурч, чанараа алдан эрүүл мэндэд хортой нөлөө үзүүлдэг тул эмийн шошго дээр заасан нөхцөлд зөв хадгалах
- Эмийг гэртээ хуурай, гэрлийн тусгалаас хол, сэрүүн газар хадгалах, шаардлагагүй эмүүдийг гэртээ нөөцлөн хадгалахгүй байх, бага насны хүүхдийн гар хүрэхгүй газар байрлуулах
- Эмийг зөвхөн баталгаатай эмийн сангаас авч хэрэглэх шаардлагатай. Энэ нь хуурамч эмээс зайлсхийх ач холбогдолтой.

Дасгал 4

Эмийн бодистой холбоотой дараах нөхцөлүүдийг хоорондоо ярилцаарай. Эхний дөрвөн нөхцөл тус бүрт тохирох хариуг сонгох ба дараагийн дөрвөн нөхцөлд эмийн зохистой хэрэглээг хэрхэн хангах талаар жүжигчилсэн тоглолт хийгээрэй.

1. Ширээн дээр нэгэн үрлэн эм байгааг олжээ. Гоё өнгөтэй тул яг чихэр шиг харагдаж байв. Энэ үед чи юу хийх вэ?
 - Эмийг авч амталж үзнэ
 - Эмэнд хүрэхгүй. Ширээн дээр эм байгааг эцэг эхдээ юмуу хамт яваа хүндээ хэлнэ
2. Найзтайгаа хамт тэдний гэрт байх үед чиний толгой өвдөв. Найзын чинь ээж чамд эм уухыг санал болгов. Энэ үед чи юу хийх вэ?
 - Эмийг шууд авч ууна
 - Эхлээд эцэг эх рүүгээ утасдаж ярилцана
3. Чи эмчээс хэдэн шинэ эм авсан. Эмээ уусны дараагаар нойр хүрч, биеийн байдал сайнгүй болов. Энэ үед чи юу хийх вэ?
 - Хэвтээд унтахыг оролдоно
 - Бие сайнгүй байгааг эцэг эхдээ мэдэгдэнэ
4. Ханиад хүрсэн тул гэрийнхээ ойролцоох эмийн сан руу оров. Эмийн санчаас ханиаданд ямар эм сайн болохыг асуувал хэд хэдэн эм санал болгов. Энэ үед чи юу хийх вэ?
 - Эмийн санчийн зөвлөсөн эмүүдийг худалдан авна
 - Эхлээд эмчид үзүүлж зөвлөгөө авч, эмчийн жороор эмээ худалдан авна
5. Чиний хоолой өвдөв. Энэ үед найз чинь түүний хоолой өвдөх үед эмчийн өгсөн эмийг чамд санал болгов. Энэ үед чи юу хийх вэ?
6. Чих өвдөх үед эмч хэдэн эм бичиж өгөв. Эхний хэдэн эмийг уусны дараагаар чих өвдөхөө болив. Цаана нь цөөн хэдэн эм үлдсэн байв. Энэ үед чи юу хийх вэ?
7. Чи гэртээ дүүгээ харж байх үед дүү чинь шалан дээр суугаад савтай эмээр тоглож байв. Энэ үед чи юу хийх вэ?
8. Өнгөрсөн шөнө толгой өвдөхөд аав чинь чамд өвдөлт намдаах эм өгөв. Эмийг уухад гоё амттай байв. Дахиад нэгийг уувал толгойн өвдөлт хурдан намдах юм шиг чамд санагдав. Энэ үед чамд аавдаа “толгой дахин өвдөөд байна” гэж хэлэх бодол орж ирэв. Энэ үед чи юу хийх вэ?



БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

Дараах тодорхойлолтуудын дутуу орхисон хэсгийг гүйцээнэ үү

1. Ямар нэг зүйлийг ашиглах болон хийхдээ түүнийг хянаж чадахгүй болохыг “.....” гэнэ.
2. Өвчтөний биеийн онцлогт тохирсон эмийг зөв сонгон, тохирсон тунгаар шаардлагатай хугацаагаар хэрэглэхийг “.....” гэнэ.

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

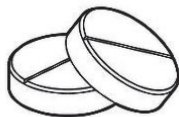
1. Цахим донтолтын улмаас сэтгэлзүйд гарах өөрчлөлтүүдийг бичнэ үү

.....

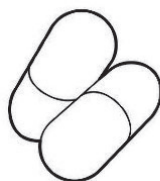
.....

.....

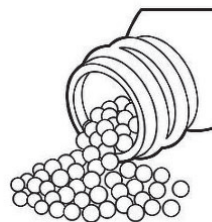
2. Зурагт өгөгдсөн эмийн хэлбэрүүдийг тодорхойлж харгалзах нүдэнд нөхөж бичнэ үү.



.....



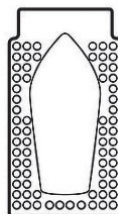
.....



.....



.....



.....



.....

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. Цахим хэрэглээг хязгаарлах, хэтрүүлэн хэрэглэхээс татгалзах аргуудаар ватом цаасан дээр тайлбартай зурагт үзүүлэн бэлтгэн ангийн буландаа, эсвэл гэртээ байрлуулаарай. Сонирхсон хүмүүст тайлбарлаж өгөөрэй. Эдгээр дүрмийг ягштал дагаж мөрдөх ба өөрт оногдсон цаг хугацааг илүү үр дүнтэй зүйлд зарцуулаарай.
2. Эмийн зохистой хэрэглээний талаар богинохон зөвлөмж бичиж гэрийнхээ эм хадгалдаг хэсэгт байрлуулаарай.

V

Б ЛЭГ

БЭЛГИЙН БОЛОН НӨХӨН ҮРЖИХҮЙН ЭРҮҮЛ МЭНД



СЭДЭВ

- 5.1. Эрүүл ба эрүүл бус харилцаа холбоо
- 5.2. Ялгаварлан гадуурхалт ба хүний эрх
- 5.3. Жендэрийн хэвшмэл ойлголт, үр дагавар

Бүлгийг судалснаар

1. Эрүүл ба эрүүл бус харилцаа холбоо ба хүний үндсэн эрх, жендэрийн хэвшмэл ойлголт, ялгаварлан гадуурхах, гутаан доромжлохын сөрөг үр дагаврын талаар мэддэг болно.
2. Эрүүл бус харилцаа холбоог зохицуулж, жендэрийн хэвшмэл ойлголтыг бууруулахын тулд бусдад нөлөөлөх чадвар эзэмшинэ.
3. Эрүүл ба эрүүл бус харилцаа холбоог таньж мэдэхийн чухлыг ойлгож ухаарах, хүн бүрийн ялгаатай байдлыг хүлээн зөвшөөрч, хүндэтгэхийн ач холбогдлыг ухаарах болно.



5.1. ЭРҮҮЛ БА ЭРҮҮЛ БУС ХАРИЛЦАА ХОЛБОО

Сэдвийг судалснаар

1. Эрүүл ба эрүүл бус харилцаа холбоо, түүний шинж чанарын талаар ойлголттой болно.
2. Эрүүл бус буюу дарамт шахалт үзүүлсэн, хүчирхийлэл бүхий харилцааг хэрхэн зохицуулах чадварт суралцана.
3. Үерхэл нөхөрлөл, хайраа эерэг аргаар илэрхийлэх нь чухал болохыг ойлгож ухаарна.



Эрүүл харилцаа холбоо, эрүүл бус харилцаа холбоо, эерэг харилцаа холбооны шинж чанар, үерхэл нөхөрлөл, хайраа илэрхийлэх эерэг арга



Сайн найз чинь хоёулхнаа байхдаа чамтай сайхан харилцдаг. Гэвч өөр бусад хүүхдүүдтэй хамт байх үед чамайг янз бүрээр хэлж, хааяа шоолно. Тэр чиний жинхэнэ найз мөн үү?

Дасгал 1

Дараах өгүүлбэрийг гүйцээнэ үү. Цэгийн оронд өөрийн хамгийн сайн найзынхаа нэрийг бичээрэй. Түүнийг чи ямар учраас сайн найзаа гэж боддогоо жагсаан бичээрэй.

..... нь миний хамгийн сайн найз. Учир нь:

1.
2.
3.



Найз нөхдийн харилцаа холбоо

Үерхэл нөхөрлөл нь хүний амьдралын чухал зүйлийн нэг. Хүн амьдралдаа олон хүнтэй найзалж нөхөрлөдөг. Тухайлбал, ангийн найз нөхөд, дугуйлан, гудамж, байрны найзууд, их сургууль, ажлын найзууд гэх зэргээр нөхөрлөл улам өргөжсөөр байдаг. Зарим тохиолдолд хүсэл сонирхол өөрчлөгдөх, өөр газар руу шилжиж нүүх болон өөр бусад шалтгаанаар найз нөхөрлөлийн харилцаа тасарч болно. Найзалж нөхөрлөж байсан үе тэнгийнхэн үзэл бодол, авъяас сонирхол, зорилго, хүсэл тэмүүллээрээ илүү ойр дотно болоход үерхлийн эхлэл тавигддаг. Найз нөхөрлөлийн харилцаа гүнзгийрч бие биедээ улам дотно болж байгаа гэсэн үг. Найзлах нөхөрлөх, үерхэх гэсэн үе шат бүр өөрийн гэсэн онцлогтой бөгөөд тодорхой хугацаа шаарддаг.

Дасгал 2

Сайн найзын шинж чанарт хамаарагдах зүйлсийг сонгож, өмнө нь (✓) тэмдэглэгээ хийнэ үү.

1. Үнэнч шударга байх буюу хуурч мэхэлдэггүй
2. Хоёулхнаа эсвэл өөр хүмүүстэй байхдаа надад адилхан ханддаг
3. Дэмжиж тусалдаг, ойр дотно
4. Итгэлтэй байх буюу нууцыг хадгалж чаддаг
5. Бие биеэ хүндэлдэг, сайн сонсдог

Дасгал 3

Дараах хүснэгт дэх зүйлийг анхааралтай уншаарай. Чи ийм хүнтэй найзалсаар байх уу? Өөрийн хариултыг сонгон тохирох нүдэнд (✓) тэмдэглэгээ хийнэ үү.

№	Найзын чинь хийдэг үйлдэл	Найзалсаар байна	Найзлахаа болино
1.	Болзсон цагаас дандаа хоцордог		
2.	Чамаас мөнгө зээлчихээд буцааж өгдөггүй		
3.	Чиний хийсэн даалгаврыг хууль гэж хэлдэг		
4.	Хааяа чамд худлаа ярьдаг, чамтай байнга муудалцдаг		
5.	Бусдад худлаа хэлчихээд түүнийгээ нууцлахыг чамаас хүсдэг		
6.	Чиний хүсэхгүй байгаа зүйлийг хийлгэх гэж чамайг дарамталдаг		
7.	Чиний тухай бусдад хов ярьдаг		
8.	Бусдын өмнө чамайг дээрэлхэж доромжилдог		



Эрүүл ба эрүүл бус харилцаа холбоо

Эрүүл ба эрүүл бус харилцаа холбоог ялгаж сурах нь чухал. Сайн найз, үерхдэг дотны найз нөхөд гэсэн хэрнээ найзыгаа ойлгож, хүндэтгэж, дэмжиж тусалдаггүй хүмүүс байдаг. Тэд найзаа буруу зүйлд уруу татах, хүсэхгүй зүйлийг нь хүчээр хийлгэх, дарамт шахалт үзүүлэх, дээрэлхэх зэрэг зохисгүй үйлдэл хийдэг. Эдгээр нь эрүүл бус харилцаа холбооны шинж чанарууд юм. Ийм харилцаа найз нөхдийн харилцаанд байж болохгүй. Тиймээс тус харилцаа холбоог зохицуулж сурах нь зүйтэй. Хэрвээ зохицуулж чадахгүй үргэлжилсээр байвал сөрөг үр дагаварт хүргэнэ. Тухайлбал, өөртөө итгэлгүй болох, хүнд итгэхээ болих, сэтгэл санааны дарамт, хүчирхийлэлд өртөх зэрэг.

Эрүүл бус харилцааг дараах байдлаар зохицуулж болно.

- Найзтайгаа нээлттэй ярилцах
- Тодорхой хугацаанд ажиглах
- Хэрвээ өөрчлөгдөхгүй бол түүнээс холдож, зай барих

Хэн нэгнийг өөрөөсөө холдуулахын тулд:

- Түүнтэй хамт байх хугацаагаа багасгах
- Түүнд өөрийнхөө тухай ярихгүй байх
- Түүнтэй хамт хийх зүйлээ багасгах
- Түүнд бусдаас илүү анхаарал тавихгүй байх гэх зэрэг.

Дасгал 4

Дараах тохиолдлыг уншина уу. Чамд ийм зүйл тохиолдсон бол чи яах байсан бэ? Өөрийн хийх зүйлсээ жагсаан бичээд, ангийнхандаа дүрд тоглож үзүүлээрэй.

Тохиолдол 1

Б хүү нэг ширээнд зэрэгцэн суудаг Т-д үргэлж тусалж, түүнийг байгаагаар нь хүндэлж, харилцдаг байв. Т ямар нэг хэцүү зүйл тохиолдвол Б-ээс тусламж хүснэ. Тэр 2 бусдаас арай дотно найзалдаг болсон байв. Гэтэл Т хичээл сурлагадаа анхаарахын оронд кино үзэх, паркаар зугаалахыг санал болгож, хамтдаа юу хийхийг ганцаараа л шийддэг болов. Т заримдаа уур нь хүрэхээрээ Б-г хэл амаар доромжилно.

**Хайр ба түүний шинж**

Хайр гэдэг нь хүмүүсийн сэтгэлийн гүнзгий, энхрий, нандин мэдрэмж юм. Хайр нь хүнд аз жаргал, гуниг зовлонгийн аль алийг авчирдаг. Хүмүүсийн хайрын тухай ойлголт, үзэл бодол, зан үйл ялгаатай байдаг учир хайрыг нэг байдлаар тодорхойлох боломжгүй. Хайр нь хүмүүсийн харилцааны нэг хэлбэр бөгөөд харилцаа нь хайртай хүмүүс нэг нэгийг сайн ойлгоход тусална. Хайрын харилцаа эрүүл байх нь чухал бөгөөд үүнийг харуулах шинж чанарууд байдаг. Хайр, шохоорхол нь хоёр өөр зүйл юм. Хайр, шохоорхол хоёрыг шууд ялгах боломжгүй бөгөөд түүнийг зөвхөн цаг хугацаа л харуулдаг. Өсвөр насны хүүхэд залуучууд түр зуурын шохоорхолд автах нь их тохиолддог. Тэд хайр дурлалыг шохооролтой андуурснаас сэтгэлээр унаж, гомдож, гутрах магадлалтай. Хайрын харилцаанд “хүндэтгэл, хариуцлага, ойлголцол, хүчин чармайлт, халамж анхаарал” гэсэн 5 шинж чанар бүгд ижил хэмжээтэй агуулагдаж байвал эрүүл харилцаа юм. Хайр нь дотносол, тэмүүлэл, үүрэг хариуцлага гэсэн гурван бүрэлдэхүүн хэсгээс бүрдэнэ. Хайр сэтгэлийн холбоотой хүмүүст дотносол маш чухал байдаг. Дотносол гэдэг нь бодол санаа, хүсэл тэмүүлэл, мэдрэмжээ нөгөө хүнтэйгээ хуваалцахыг хэлнэ.

Дасгал 5

Хайрын 5 шинж чанарын тодорхойлолтыг олж, зөв байрлуулна уу.

1. Хүндэтгэл	3. Ойлголцол	5. Халамж анхаарал
2. Хариуцлага	4. Хүчин чармайлт	

- Хайртай хүнийхээ мэдрэмж, хүсэл мөрөөдөл, хэрэгцээ шаардлагыг мэдэхийн зэрэгцээ ахуй амьдрал, зовлон жаргалыг нь хуваалцаж, бие биедээ тусалж, дэмжихийг хэлнэ.
- Хайртай хүнийхээ итгэл найдварыг хүлээж, түүний өмнө хүлээх хариуцлагаа нэмэгдүүлэхийг хэлнэ.
- Хайртай хүнийхээ давуу талыг үнэлж, түүний үзэл бодол, мэдрэмж, үнэт зүйл нь өөрийнхөөс чинь ялгаатай байсан ч хүндэтгэж хандахыг хэлнэ.
- Хайр дурлалаа бат бөх байлгахын тулд хоёр биеийнхээ эрх ашгийн төлөө адилхан зүтгэл гаргахыг хэлнэ.
- Хайртай хүнийхээ хүсэл мөрөөдөл, хэрэгцээ шаардлага, мэдрэмжийг сайн мэдэж, өөрийгөө түүний оронд тавьж, асуудлыг хайртай хүнийхээ байр сууринаас харах чадвартай болохыг хэлнэ.

Дасгал 6

Хүснэгт дэх зүйлсийн аль нь дотносол, тэмүүлэл, үүрэг хариуцлагад багтахыг ангилж, дараах байдлаар тухайн мэдээллийн өмнөх зүрхийг өнгөөр ялгаж будна уу. Дотносол бол улаан, тэмүүлэл гэж үзвэл шар, үүрэг хариуцлага бол цэнхэр өнгөөр будаарай.

Хэрэгтэй үед дэргэд нь байж чаддаг 	Бие биедээ дэмжлэг үзүүлдэг 	Түүний тухай бодож, мөрөөддөг 	Хэцүү зүйл тулгарсан ч харилцаагаа хадгалдаг
Түүнийг маш сайн хүн гэж боддог 	Бие биеэ харахаар баярладаг 	Түүнд хайртай болсон нь зөв шийдвэр гэж боддог 	Бие биедээ нууцаа дэлгэдэг
Бие биеэ маш сайн ойлгодог 	Хайр нь насан туршид нь үргэлжилнэ гэж боддог 	Өөр хүмүүсээс илүү түүнтэй байх нь сайхан санагддаг 	Ном унших, кино үзэхдээ түүний талаар боддог



Хайрын бүрэлдэхүүн хэсэг

Хайрын дээрх гурван бүрэлдэхүүн хэсгүүд буюу дотносол, тэмүүлэл, үүрэг хариуцлага нь хайрын харилцаанд өөр өөр харьцаатай байдаг. Тухайлбал, зарим хүний хайрын харилцаанд үүрэг хариуцлага нь нөгөө хоёроосоо илүү байж болно. Тэмүүлэл эсвэл дотносол илүү байх магадлалтай. Жинхэнэ хайрын үед эдгээр 3 зүйл бүгд их байдаг. Өөрөөр хэлбэл, хайртай хүндээ маш дотно, түүн рүү тэмүүлэх тэмүүлэл өндөр, түүний өмнө хүлээсэн үүрэг хариуцлагаа сайн мэддэг, биелүүлдэг.

Харин шохоорхлын үед тэмүүлэл их байх боловч дотносол, үүрэг хариуцлага 2 нь бага байдаг. Шохоорхлыг хайраас ялгах нь төвөгтэй боловч цаг хугацаа өнгөрөх тусам жинхэнэ хайр уу, шохоорхол байсан уу гэдэг нь мэдэгдэнэ. Тиймээс яаран дүгнэлт хийж болохгүй гэдгийг ойлгох хэрэгтэй.

5.2. ЯЛГАВАРЛАН ГАДУУРХАЛТ БА ХҮНИЙ ЭРХ

Сэдвийг судалснаар

1. Ялгаварлан гадуурхах, гутаан доромжлох, түүний сөрөг үр дагавар ба хүний үндсэн эрхийн талаар ойлголттой болно.
2. Хүн бүрийн онцлог ялгаатай байдлыг тодорхойлж, бүх хүн үнэ цэнэтэй болохыг тайлбарлах чадвар эзэмшинэ.
3. Хүн бүрийн ялгаатай байдлыг хүлээн зөвшөөрч, хүндэтгэдэг байх хандлага төлөвшинө.



Ялгаварлах, доромжлох, хүний эрх, ялгаатай байдал, хүлээн зөвшөөрөх



Танай ангид нэгэн охин шилжиж ирэв. Тэр маш зузаан нүдний шил зүүдэг. Хичээлд ирсэн эхний өдрөөс л хэсэг хүүхдүүд түүнийг “Сохор номин” гэж хочлон шоолжээ. Түүний оронд байсан бол чамд ямар санагдах вэ?



Хүний суурь эрх

Зарим хүн бусдыг янз бүрээр хэлэх, гадуурхах зэргээр зохисгүй үйлдэл хийдэг. Зөв хүн болж төлөвшөөгүй хүн ийм үйлдэл хийдэг. Бусдыг гутаан доромжлох, ялгаварлан гадуурхах нь хүний эрхийг зөрчиж буй асуудал юм. Хүн бүр дараах эрхтэй.

- Төрсөн цагаасаа хүн бүр тэгш эрх, эрхэмсэг байдлаа хүндэтгүүлэх
- Ямарваа шалтгаанаар ялгаварлан гадуурхагдахгүй байх
- Аюулгүй амьдрах
- Өөрийн бие махбодыг өөрөө мэдэх
- Эрүүл амьдрах
- Боловсрол эзэмших гэх мэт

Дасгал 1

Дараах асуултад хариулж, хүснэгтэд бичнэ үү.

Гутаан доромжлох ба ялгаварлан гадуурхах нь ижил зүйл үү, ялгаатай зүйл үү? Тус бүр 2 жишээ гаргана уу.

	Гутаан доромжлох	Ялгаварлан гадуурхах
Тодорхойлолт		
Жишээ 1		
Жишээ 2		



Ялгаварлан гадуурхалт ба гутаан доромжлол

Гутаан доромжлох гэдэг нь хүний аль нэг шинж чанарт тулгуурлан түүнийг муугаар харах явдал юм. Өөрөөр хэлбэл, тухайн хүний ямар нэг байдал, шинж чанарт нь тулгуурлан дорд үзэхийг хэлнэ. Ялгаварлан гадуурхалт гэдэг нь гутаан доромжлох үзэл дээр суурилсан үйлдэл, сөрөг хандлага, бодлын илэрхийлэл юм. Аль нэг хүн эсвэл бүлэг хүмүүсийг бодитоор байгаа эсвэл байгаа гэж таамаглаж буй аль нэг шинж чанараар нь дүгнэж бусдаас ялгаатай хандахыг хэлнэ.

Дасгал 2

Дараах асуултын дагуу эргэцүүлэн бодоод, хүмүүс ямар учраас бусдыг доромжилж, гадуурхдаг болохыг шүүн тунгаагаарай.

1. Хэн нэгэн хүн чамайг ямар нэг байдлаараа өөрсдөөс нь өөр, ялгаатай гэдгээс болж шоовдорлож, гадуурхаж байсан уу? Ийм зүйл цэцэрлэг, сургууль, амьдардаг орчин, гэр бүл, найз нөхөд, хамаатнууд, олон нийтийн газар гээд ямар ч орчинд тохиолдсон байж болно.
2. Тэр үед ямар үйл явдал болсон бэ?
3. Тэд чамайг шоовдорлож, гадуурхсан шалтгаан нь юу байсан бэ? Тэд чамайг өөрсдөөс нь юугаараа өөр, ялгаатай гэж бодсон бэ?
4. Тэр үед чамд ямар санагдаж байсан бэ?
5. Энэ үйл явдал чамд хэрхэн нөлөөлсөн бэ?



Гадуурхлын хэлбэр

Бусдаас ямар нэгэн байдлаараа өөр гэдгээсээ болж хэн нэгэнд доромжлуулж, ялгаварлан гадуурхагдах нь маш хэцүү. Гутаан доромжлол нь ил тод, эсвэл нууц далд байдлаар явагддаг. Нас, хүйс, биеийн гадна төрх, амьдралын боломж, шашин шүтлэг, хүсэл сонирхол, өвчин эмгэг, хөгжлийн бэрхшээл, мэргэжил боловсролоос нь болж шоовдорлож, доромжилж, ялгаварлан гадуурхах тохиолдол их байдаг. Царай муутай охин, сүрьеэтэй хүүхэд, хэлгүй дүлий хүүхэд, ядуу айлын хүүхэд гэх зэргээр нэр хоч өгч байгаа нь хүн доромжилж, тэдний эрхийг зөрчиж байгаа хэрэг. Ийнхүү доромжлон тэднийг өөрсдийн багтаа оруулахгүй байх, хамт ямар нэг зүйл хийхээс татгалзах, зайлсхийх, тэдэнтэй ярихгүй байх зэрэг нь ялгаварлан гадуурхаж буй хэрэг юм.

Дасгал 3

Сайн мэддэг 5 хүүхдийг сонгож, тэдний дотроос дараах хүснэгт дэх бүх зүйлээр өөртэйгөө яг ижил хэн нэгнийг олоорой. Дараах хүснэгт дэх цэгийн оронд хүүхэд бүрийн нэрний эхний үсгийг бичээрэй. Өгөгдөл тус бүрээр адилхан эсэхийг тодорхойлж, хэрвээ ижил байвал + тэмдэг тавиарай. Хэрвээ бүх шинж чанараараа ижил хэн нэгнийг олсон бол “үр дүн” гэсэн хэсэгт улаан таван хошуу (☆) зураарай.

Өгөгдөл
Нэг өдөр төрсөн			
Биеийн өндрөөрөө яг чацуу			
Яг ижилхэн орчинд амьдардаг (гэрт эсвэл байшинд)			
Багадаа яг ижил өвчнөөр өвдөж байсан			
Түүний аав ээж нь чиний аав ээжтэй яг ижил ажил хийдэг			
Чамтай ижилхэн спорт эсвэл урлаг сонирхдог			
Чамтай ижил мэргэжилтэй болохыг хүсдэг			
Үр дүн			

Дараах асуултын дагуу эргэцүүлэн бодож, өөрийн хариултаа бичээрэй.

1. Өөртэйгөө яг ижил хэн нэгнийг олсон уу?
2. Тийм хүн олдох болов уу?
3. Яагаад олоход хэцүү байна вэ?
4. Чамтай яг ижилхэн, нэг хэвэнд цутгасан мэт хүмүүс олон байвал ямар санагдах вэ?
5. Бүх хүн ижил царайтай, нэг хүйсийн, биеийн өндөр болон насаараа чацуу, бүгд ижилхэн зан ааштай, ганцхан төрлийн ажил эрхэлдэг, хэрэглэдэг зүйлс ганцхан загварын бөгөөд бүгд цэнхэр өнгөтэй бол манай дэлхий ямар байх бол?
6. Энэ бүхэн бидний судалж буй сэдэвтэй ямар холбоотой гэж бодож байна вэ? Үүнээс бид ямар дүгнэлт хийж болох вэ?



Ялгаварлан гадуурхлын үр дагавар

Хүн бүр биеийн гадна төрх, хүсэл мөрөөдөл, амьдралын орчин нөхцөл, гарал угсаа, эрүүл мэндийн байдал гээд олон шинж чанараараа хэзээ ч давтагдашгүй ялгаатай байдаг. Хүн бүр бусдаас өөр бөгөөд үнэ цэнэтэй гэдгийг ойлгох нь чухал. Хүн ямар ч шинж чанараар бусдаас өөр байсан түүнийг хүндэтгэж, хүлээн зөвшөөрдөг байх ёстой. Хүндэтгэж, хүлээн зөвшөөрч байна гээд бусдаас өөрөөр буюу онцгойлон хандаж болохгүй. Бусад бүх хүнтэй ердийн харилцдаг шигээ ижил хандах нь зүйтэй. Бусдыг өөрсдөөсөө ямар нэг байдлаар өөр гэж үзэн шоолох доромжлох, гадуурхах, эсвэл онцгойлон хандах нь янз бүрийн сөрөг үр дагаварт хүргэнэ. Жишээлбэл, өөрийгөө ямагт голох, өөрийгөө хэнд ч хэрэггүй гэж бодох, өөртөө итгэлгүй болох, бусдаас үргэлж айж ичих, түгших, сургуулиас гарах, итгэл найдваргүй болох, амиа хорлох бодол төрөх, өөрийгөө болон бусдыг үзэн ядах, үүнээс болж ямар нэгэн хор хөнөөл учруулах, сэтгэл гутралд орох, нийгэмд шударга бус байдал үүсэх гэх мэт.

Дасгал 4

Дараах нөхцөл тус бүрийг уншаад, өөрийгөө тэдний оронд байна гэж төсөөлж, хүснэгтийг бөглөнө үү.

Нөхцөл 1.

Чи сагсан бөмбөг маш сайн тоглодог болов. Сургуулийн аварга шалгаруулах тэмцээнд оролцох баг бүрдүүлэхэд чи орох саналаа хэлжээ. Гэтэл өмнөх жил орж байсан хүүхдүүд “Чи намхан учраас хэрэггүй, чамайг багтаа оруулбал бид хожигдож хөгөө чирнэ. Чам шиг юмаар бид яах юм бэ?” гэв.

Нөхцөл 2.

Чи хамгийн сайн найзтайгаа хамт сайн үйлсийн аянд оролцохоор очив. Гэтэл найзыг чинь оролцуулахгүй, “ийм тэргэнцэртэй хүн нэмэр болохоос илүү нэрмээс л болно” гэж нэг нь хэлэв.

	Чамд болон найзад чинь хэрхэн хандсан бэ?	Ийнхүү хандах болсон шалтгаан нь юу вэ?	Чамд болон найзад чинь ямар санагдах вэ?	Үүнээс болж ямар үр дагавар гарч болох вэ?
Нөхцөл 1				
Нөхцөл 2				

Дасгал 5

Дараах гарчгийн аль нэгийг сонгож, эргэцүүлэл бичээрэй. Доор байгаа асуултыг чиглүүлэг болгон ашиглаарай.

“Хүмүүсийн ялгаатай байдал ба эрх тэгш байдал”

“Бусдын ялгаатай байдлыг хүлээн зөвшөөрөх, хүндэтгэх нь бидний үүрэг”

“Бусдыг ялгаварлан гадуурхах нь хүний эрхийн зөрчиж буй буруу үйлдэл”

- Бусдаас ямар нэг байдлаараа өөр гэдгээр нь хүнийг дорд үзэж, ялгаатай хандах нь зөв үү? Энэ шударга ёс мөн үү?
- Доромжлуулж, ялгаварлан гадуурхагдаж байгаа хүн ямар буруутай вэ? Түүний оронд өөрийгөө байна гэж төсөөлөөд үзээрэй. Хэзээ нэг өдөр ийм зүйл өөрт чинь тохиолдвол чи яах вэ?

- Амьдралын боломж, хаана амьдардаг, ямар өвчин туссан, ямар нэг хөгжлийн бэрхшээлтэй байх зэрэг нь түүнийг хүлээн зөвшөөрөхгүй байх шалтгаан мөн үү?
- Бүх хүн ижил эрхтэй. Хүн өөрийн эрхээ хамгаалахын адилаар бусдын эрхийг ч мөн хүндэтгэх хэрэгтэй гэдэгтэй чи санал нийлэх үү?
- Тийм бол чи үүнд хэрхэн хувь нэмэр оруулж чадах вэ? Юу хийж чадах вэ?



Хүмүүст бусдыг доромжлох, ялгаварлах шалтгаан нь дараах зүйлс байдаг

- Мэдлэггүй, тухайн зүйлийн талаар буруу ойлголттой
- Буруу ойлголт, мэдлэггүй байдлаасаа болж айж эмээх
- Ямар үг хэллэг, үйлдэл нь доромжлол, ялгаварлан гадуурхалт болохыг тодорхойлох чадвар дутмаг
- Өөртөө итгэлгүй
- Бусдыг ойлгох чадваргүй
- Бусдыг хүндэтгэдэггүй гэх мэт

Хүн бүр өвөрмөц давтагдашгүй бөгөөд үнэ цэнэтэй гэдгийг ойлгож, түүнийг хүлээн зөвшөөрөх, бусдын ялгаатай байдлыг ойлгодог, хүндэтгэдэг байх, шударга бус, ялгаатай хандаж байгааг эсэргүүцэх, ижил тэгш хандахыг уриалах зэргээр ялгаварлан гадуурхалтаас сэргийлэхэд өөрийн хувь нэмрээ оруулдаг байх хэрэгтэй.

Дасгал 6

Ангийнхан, эсвэл бусад найзууд болон гэр бүлийнхэнтэйгээ хамтран ярилцаж дараах зорилго бүхий үйл ажиллагаа хийх төлөвлөгөө боловсруулаарай. Үүнд:

- Хүн бүрийн ялгаатай, өвөрмөц онцлог байдлыг хүндэтгэдэг болох
- Бусдыг гутаан доромжлох, ялгаварлан гадуурхах явдлыг арилгах зорилготой байх ёстой.

Төлөвлөгөөгөө боловсруулахдаа тус үйл ажиллагаандаа ямар хүмүүсийг оролцуулах, тэдэнтэй хамтран ямар зүйл хийх, юу ашиглах, тавьсан зорилгоо биелүүлж чадсан эсэхээ хэрхэн мэдэх зэргийг сайтар ярилцаарай. Төлөвлөгөөгөө боловсруулж дуусмагц, өөрийн амьдардаг орчин, эсвэл сургууль дээрээ хэрэгжүүлэх боломжийг судалж, аав ээж, ах эгч, хороо, гудамжныхаа хүмүүст танилцуулаарай.

5.3. ЖЕНДЭРИЙН ХЭВШМЭЛ ОЙЛГОЛТ, ҮР ДАГАВАР

Сэдвийг судалснаар

1. Хэвшмэл ойлголт болон жендэрийн хэвшмэл ойлголтын талаарх мэдлэгээ нэмэгдүүлнэ.
2. Жендэрийн хэвшмэл ойлголтын үр дагавар, хор уршгийг тодорхойлох, бусдад нөлөөлөх чадвар эзэмшинэ.
3. Жендэрийн хэвшмэл ойлголтыг өөрчлөх, түүнд хувь нэмэр оруулахын ач холбогдлыг ухаарах болно.



Жендэр, хэвшмэл ойлголт, жендэрийн хайрцаг, сөрөг үр дагавар

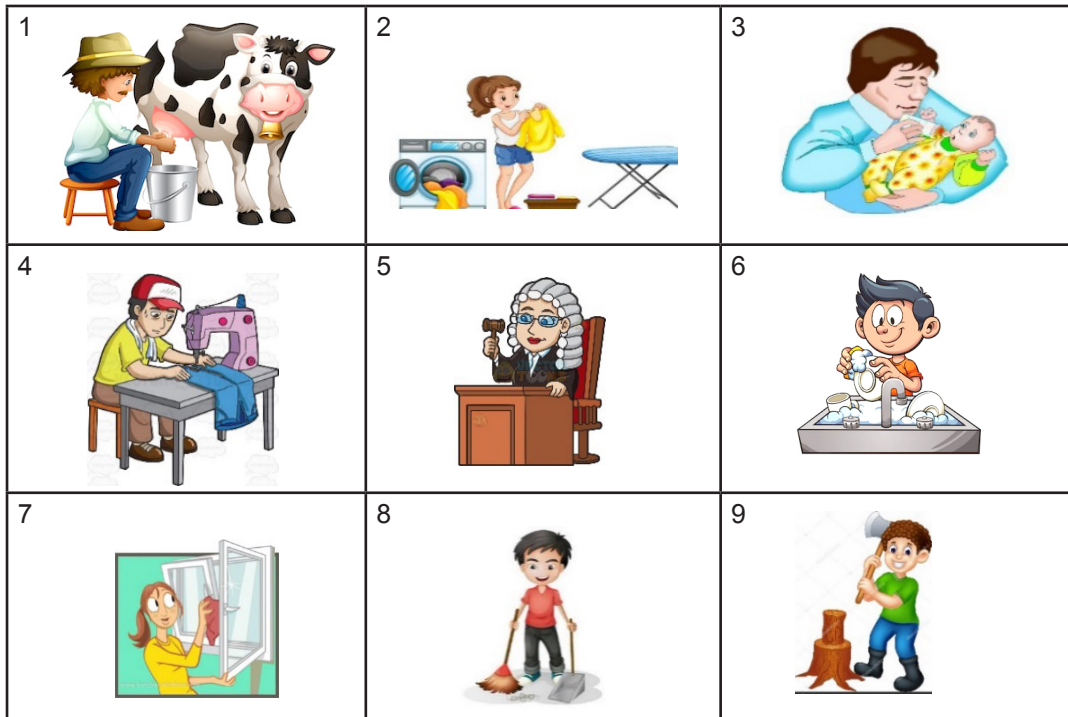


Өдөр тутмын үйл ажиллагаа, ажил мэргэжил, хүсэл сонирхол, эрх мэдлийн хувьд эрэгтэй, эмэгтэй өөр хоорондоо ялгаатай юу? Энэ талаар та нар юу гэж боддог вэ?

Ямар нэг нийтлэг шинж чанар бүхий бүлэг хүмүүсийн талаарх тогтсон, бодит бус үзэл бодол, итгэл үнэмшлийг хэвшмэл ойлголт гэнэ.

Дасгал 1

Дараах зурагнуудын аль нь жендэрийн хэвшмэл ойлголтыг илэрхийлсэн, аль нь илэрхийлээгүй вэ? Тэдгээрийг ялгаж, зургийн дугаарыг тохирох хэсэгт бичнэ үү.



Зураг 1. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн өдөр тутмын хийдэг зүйлс

- А. Хэвшмэл ойлголтыг илэрхийлсэн:
- Б. Хэвшмэл ойлголтыг илэрхийлээгүй:



Хэвшмэл ойлголт

Жендэрийн хэвшмэл ойлголтод эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс ямар байх, биеэ хэрхэн авч явах тухай биеийн гадаад байдал, хандлага, сонирхол, нийгмийн харилцаа, сэтгэл зүйн онцлог, мэргэжил зэргийг багтаадаг. Жишээлбэл: эмэгтэй хүүхэд цэвэрч нямбай, даруу төлөв, ажилсаг байх ёстой, хөвгүүд эр зоригтой, ухаалаг байх ёстой гэх мэт. Хүйсийн талаар нийгэмд тогтсон хэвшмэл ойлголтууд нь охид, хөвгүүд болон эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс өөрийн хүсэл мөрөөдлөө биелүүлэх, өөрийнхөөрөө эрх чөлөөтэй амьдрахад сөргөөр нөлөөлдөг. Эрэгтэй хүн үнс, хог асгаж болохгүй, хүүхдээ хооллож, арчлах нь эмэгтэй хүний үүрэг гэх зэрэг зүйлс нь бүгд хэвшмэл ойлголт юм. Гэтэл шаардлагатай тохиолдолд эрэгтэй, эмэгтэй хүн ямар ч



ажлыг хийх боломжтой. Хийсэн тохиолдолд хэнд ч ямар нэгэн буруу, муу зүйл болохгүй. Жишээ нь, эхнэр нь хэд хоногийн ажлаар гэрээсээ хол явах тохиолдолд нөхөр нь үнс асгаж болохгүй гээд галаа түлэхгүй байж болох уу?

Биеийн бүтэц онцлогтой холбоотойгоор эрэгтэй, эмэгтэй хүний 3-хан ялгаатай зүйл байдгийг бид өмнөх ангид үзсэн. Та бүхэн үүнийг санаж байна уу?

Үүнд:

- Зөвхөн эмэгтэй хүн л жирэмсэн болж, хүүхэд төрүүлж чадна
 - Зөвхөн эмэгтэй хүн л хүүхэд хөхүүлж чадна
 - Зөвхөн эрэгтэй хүн л эмэгтэй хүнийг жирэмсэн болгож чадна
- Эрэгтэй эмэгтэй хүний эдгээрээс бусад ялгаатай гэх зүйлс нь бүгд хэвшмэл ойлголт юм.

Дасгал 2

Дараах асуултыг уншаад, түүнийг ашиглан эргэцүүлэл бичээрэй.

1. Дараах үг хэллэгийг сонсож байсан уу?
 - “Эр хүн шиг бай. Битгий охин шиг царайлаад бай”.
 - “Эмэгтэй хүн шиг бай. Банди шиг царайлчихаад, охин хүүхдийн шинжгүй” гэх мэт.
2. Хаана, ямар орчинд, ямар хүмүүсээс сонсож байсан бэ?
.....
3. Чамд хэн нэгэн хүн ингэж хэлж байсан уу?
.....
4. Тэр үед чи юу хийсэн эсвэл хийгээгүй вэ? Юу гэж хэлсэн бэ?
.....
5. Тэд чамайг юу хийж байгааг чинь эсвэл ямар байхыг чинь харахыг хүсдэг вэ?
.....
6. Тэд чамайг юу хийж байгааг чинь эсвэл ямар байхыг чинь харах дургүй вэ?
.....
.....
7. Эрэгтэй хүн ямар байх ёстой гэж хэлдэг вэ? Эмэгтэй хүн ямар байх ёстой гэж хэлдэг вэ?
.....
.....



Жендэрийн хэвшмэл ойлголтын сөрөг үр дагавар

Жендэрийн хэвшмэл ойлголт нь чиний ааш зан, биеэ хэрхэн авч явах, сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжээ илэрхийлэх, гэр дотроо болон гадуур ямар ажил хийх, бусдад хэрхэн хандах, юунд дуртай, юунд дургүйгээ илэрхийлэх, ямар мэргэжил эзэмших зэрэгт нөлөөлдөг. Жендэрийн хэвшмэл ойлголт нь биднийг өөрийнхөөрөө байхад саад учруулж, хүссэнээрээ амьдрах боломжийг хязгаарлаж, хохирол учруулдаг.

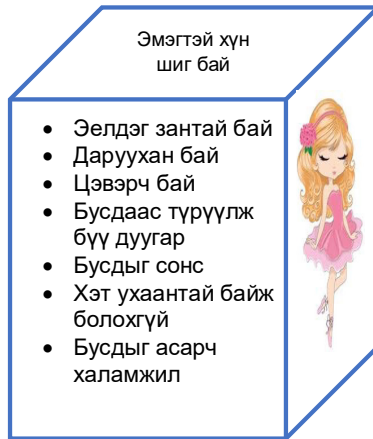
Жендэрийн хэвшмэл ойлголтоос өөрөөр байх буюу өөрийн хүссэнээрээ байх тохиолдолд хүмүүс янз бүрээр хэлж, хэл амаар доромжлон, бүр зодож гэмтээх ч тохиолдол гардаг. Тиймээс энэ бүхнээс болгоомжилж хүмүүс жендэрийн хайрцгаас гарч чадахгүй, хашигдмал амьдардаг. Энэ нь хүмүүсийн сайн сайхан байдал, хүсэл мөрөөдлөө биелүүлэх, аз жаргалтай амьдрахад сөрөг нөлөө, хор уршиг үзүүлж байна.

Дасгал 3

А. Дараах хайрцаг доторх зүйлсийг уншаарай. Хэрвээ охид, эмэгтэйчүүд үүнтэй нийцэхгүй байвал хүмүүс тэднийг юу гэж ярьдаг вэ? Үүнийг хайрцагны зүүн гар талд бичээрэй. Харин үүнд нийцэхгүй бол тэдэнд хэрхэн ханддаг, юу хийдэг вэ? Үүнийг хайрцагны баруун гар талд бичээрэй.

Жишээ нь:

- Маягтай
- Аальгүй
-
-
-
-
-
-
-



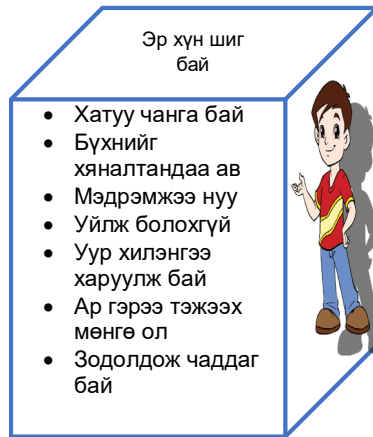
Жишээ нь:

- Үг хэлээр доромжлох
- Муулах
-
-
-
-
-
-
-

Б. Дараах хайрцаг доторх зүйлсийг уншаарай. Хэрвээ хөвгүүд, эрчүүд үүнтэй нийцэхгүй байвал хүмүүс тэднийг юу гэж ярьдаг вэ? Үүнийг хайрцагны зүүн гар талд бичээрэй. Харин үүнд нийцэхгүй бол тэдэнд хэрхэн ханддаг, юу хийдэг вэ? Үүнийг хайрцагны баруун гар талд бичээрэй.

Жишээ нь:

- Доожоогүй
- Хүүхэн шиг
-
-
-
-
-
-
-



Жишээ нь:

- Цохих, няслах
- Ялгаварлан гадуурхах
-
-
-
-
-
-
-

В. Энэ дасгалыг хийхэд ямар санагдсан бэ? Өөрийн үзэл бодлоо илэрхийлж бичнэ үү?

- Энэ хайрцаг доторх шиг бай гэж хэлбэл чамд ямар санагдах вэ? Өөрийнхөөрөө, чөлөөтэй байж чадах уу?
- Жендэрийн хайрцаг доторх ямар зүйл хор уршигтай вэ? Яагаад?
- “Эр хүн шиг байх” гэсэн хайрцаг дахь зүйлээр хязгаарлагдаж амьдарвал эрэгтэй хүнд ямар байх вэ?
- “Эмэгтэй хүн шиг байх” гэсэн хайрцаг дахь зүйлээр хязгаарлагдаж амьдарвал эмэгтэй хүнд ямар байх вэ?



Жендэрийн хайрцаг

Нийгэм буюу хүмүүс эрэгтэй, эмэгтэй хүнийг дээрх хайрцаг дахь шинж чанартай ижил байлгахыг хүсдэг. Үүнийг бид жендэрийн хайрцаг гэж нэрлэдэг. Охид, хөвгүүдийг ийм хайрцагт байлгахыг бусад хүмүүс хүсч, үг хэл үйлдлээрээ зааж сургадаг. Хэрвээ энэ хайрцагас гарахыг оролдвол буцааж түлхэн оруулдаг. Хүйсийн хувьд адилхан гэх шинж чанараараа нэг бүлэгт багтах хүмүүс заавал бүгд адилхан байх ёстой юу? Жишээлбэл, “Эрчүүд хүчтэй байх ёстой” гэсэн хэвшмэл ойлголт байдаг. Бодит амьдрал дээр бүх эрэгтэй хүн хүчтэй байдаг уу?

Жендэрийн хэвшмэл ойлголтын улмаас эрэгтэй, эмэгтэй хүн өөрийнхөөрөө чөлөөтэй байж чадахгүй. Тухайлбал, эрэгтэй хүн өөрийн мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлөө чөлөөтэй илэрхийлж чадахгүй. Эр хүн уйлж болохгүй гэсэн хэвшмэл ойлголт үүнд нөлөөлж байна. Мэдрэмж, сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлж чадахгүй учраас эрчүүд уйлмаар санагдсан үедээ архи уух нь их тохиолддог. Архи ууснаар өөр олон сөрөг үр дагавар үүснэ.

Жендэрийн хайрцагас гарахыг хүссэн хүнд бусдын зүгээс сөргөөр хандаж байгаа бүх зүйл хүчирхийлэл гэдгийг санах хэрэгтэй. Муулах, хэл амаар доромжлох, ялгаварлан гадуурхах гэх зэрэг нь бүгд тухайн хүний эсрэг үйлдэж буй хүчирхийлэл юм. Та нар сэтгэл санааны, бие махбодын хүчирхийллийн талаар сонсож байсан биз дээ. Үг хэлээр доромжлох, нэр хоч өгөх зэрэг нь сэтгэл санааны хүчирхийлэл болно. Зодож, цохих, өшиглөх зэрэг нь бие махбодын хүчирхийлэл гэдгийг та бүхэн мэднэ. Ийнхүү хүйсээс шалтгаалж, хэвшмэл буруу ойлголтын улмаас хүчирхийлэл үйлдэж, хүний эрхэд халдаж болохгүй. Бид жендэрийн хэвшмэл ойлголтыг өөрчлөх хэрэгтэй. Ямар ч хүн жендэрийн хайрцаг дотор амьдрах ёсгүй. Хүн өөрийн хүссэнээрээ амьдрах эрхтэй. Тиймээс бид хүний эрхийг хүндэтгэж, жендэрийн тэгш байдлыг бий болгох хэрэгтэй.

Дасгал 4

Жендэрийн хэвшмэл ойлголтыг өөрчлөхийн тулд өөрийн хийж чадах болон анги хамт олноороо хийх зүйлсийг жагсаан бичээрэй.

Жендэрийн хэвшмэл ойлголтыг өөрчлөхөд бидний хийх зүйлс

Миний хийх зүйлс:

.....

.....

.....

.....

Анги хамт олноороо хийх зүйлс:

.....

.....

.....

.....

Дасгал 5

Тус сэдвээр сурсан зүйлсээ ангийнхантайгаа хамтран ярилцаарай. Шинээр мэдэж авсан зүйлээ гэрийнхэндээ хэрхэн зааж өгөх, үүний тулд ямар арга хэрэглэхээ ангийн найзуудтайгаа ярилцаж, төлөвлөөрэй.



БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

1. Эрүүл ба эрүүл бус харилцаа холбоо гэж юуг хэлэх вэ? Жишээ гаргана уу.

Эрүүл харилцаа холбоо	Эрүүл бус харилцаа холбоо

2. Хэвшмэл ойлголтын сөрөг үр дагаврыг нэрлэнэ үү.

.....

.....

.....

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. Хэрвээ сайн найз чинь чамтай эрүүл бус байдлаар харилцдаг бол юу хийх вэ?

.....

.....

.....

2. Хэрвээ чи хэн нэгэнд хайртай бол түүнтэй хэрхэн харилцах вэ?

Хийж болох зүйл	Хийж болохгүй зүйл

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. Бусдыг ялгаварлан гадуурхдаггүй гэдгээ чи хэрхэн харуулах вэ?

.....

.....

2. Жендэрийн хэвшмэл ойлголтыг бууруулахын тулд гэр бүл, найз нөхдийнхөө дунд чи юу хийсэн бэ?

.....

.....

VI

Б ЛЭГ

АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ, АНХНЫ ТУСЛАМЖ



СЭДЭВ

- 6.1. Хичээлээс гадуурх үйл ажиллагааны үеийн аюулгүй байдал
- 6.2. Гэр ахуйн нөхцөлд тохиолдож болох эрсдлээс сэргийлэх арга зам

Бүлгийг судалснаар

1. Хичээлээс гадуурх үйл ажиллагааны үед тохиолдож болох аюул эрсдлээс өөрийгөө болон найзуудыгаа хамгаална.
2. Гэртээ тохиолдож болох аюул эрсдлээс өөрийгөө болон бусдыг хамгаалахад суралцана.
3. Шаардлагатай тохиолдолд бусдад туслах, анхны тусламж үзүүлэх хандлага төлөвшинө.

6.1. ХИЧЭЭЛЭЭС ГАДУУРХ ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНЫ ҮЕИЙН АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ

Сэдвийг судалснаар

1. Хичээлээс гадуурх үйл ажиллагааны аюулгүй байдлын талаар мэдлэгтэй болно.
2. Аялалд явах, дугуйлан секц, кино театр, музей үзвэр үзэх үеийн аюулгүй байдлын талаар мэдлэгтэй болно.
3. Шаардлагатай тохиолдолд бусдад туслах, анхны тусламж үзүүлэх хандлага төлөвшинө.



Анхны тусламж, аюулгүй байдал



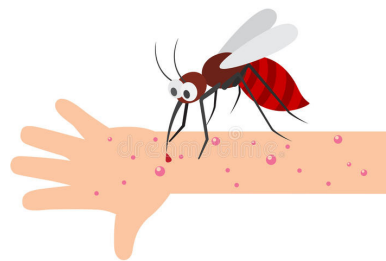
Дараах зургийг ажиглан, хичээлээс гадуурх үйл ажиллагааны үеийн аюулгүй байдлын талаар ярилцан, учир шалтгааныг тайлбарлана уу.



Зураг 1.



Зураг 2.



Зураг 3.

Дасгал 1

Дараах тохиолдолд ямар тусламж үзүүлэх вэ?

Манай сургууль дээр энэ долоо хоногт их цэвэрлэгээний ажил хийхээр тав дахь өдрийг сонгосон байлаа. 15:00 цагт хоёр баг болон цуглаад Б байрны жигүүрийг цэвэрлэв. Багш цэвэрлэгээ хийхдээ анхаарал бологоомжтой ажиллах зөвлөгөөг өгөв. Гэтэл С... өгөршсөн мод өөд авирч унав. Бас хүрз барьж байсан Б...-ын хүрзний хадаас нь сугарч гараа зүсэв. Ийм тохиолдол гарсанд бид тухайн үедээ анхны тусламж үзүүлсэн ч амьдрал дээр болгоомжгүй үйлдлээс урьдчилан сэргийлэх шаардлагатайг дор бүрнээ ухаарч хоцорлоо.



Аюулгүй байдлаа хангах тухай

Эрүүл биеийг авч явах нь хувь хүний хариуцлага тул өөрийгөө аливаа эрсдлээс хамгаалж явах нь хувь хүний үүрэг юм. Аюул ослын үед орчноо үнэлэх, авах арга хэмжээг төлөвлөх, хийж гүйцэтгэх, эрсдэл бий болсон эсэхийг дахин үнэлж дүгнээд мэргэжлийн хүмүүст хандах нь чухал. Хэрвээ аюул осол тохиолдсон үед анхны тусламж үзүүлэх, шаардлагатай тохиолдолд яаралтай тусламж, цагдаагийн газар, гал түймэртэй тэмцэх газар, шуурхай дуудлагын алба, хамгийн ойр садан төрөлдөө хэлж мэдэгдэх шаардлагатай.

Дасгал 2

Хичээлээс гадуурх үйл ажиллагааны үед тохиолдож болох аюул эрсдлээс өөрийгөө болон бусдыг хамгаалах төлөвлөгөө боловсруулна уу. Багаар ажиллаарай.

Хичээлээс гадуурх үйл ажиллагааны төрөл	Тохиолдож болох эрсдэл	Шаардлагатай зүйлсийн жагсаалт	Авах арга хэмжээ
Аялал зугаалга			
Гадаад талбайн цэвэрлэгээ			
Дугуйлан секц			
Гал усны аюул			
Ахуйн осол			
Цэнгэлдэх хүрээлэн			
Музей			
Кино театр			
Хөл бөмбөгийн талбай			
Сагсан бөмбөгийн талбай			
Машин зам, явган хүний гарц			



Аялал зугаалгын үед болон гадуур явахдаа анхаарах зүйлс

Аялал зугаалгаар явах болон гадуур гарахдаа дараах зүйлсийг анхаарах хэрэгтэй. Үүнд:

- Цаг агаарын мэдээнд анхаарал хандуулах
- Зэрлэг амьтнаас болгоомжлох
- Таньж мэдэхгүй ургамалтай болгоомжтой харьцах
- Цана, чаргаар болгоомжтой гулгах
- Усны аюулаас болгоомжлох
- Зугаалгаар явж байхдаа галын аюулаас сэргийлэх
- Хачигт хазуулахаас сэргийлж, тод өнгийн хувцас өмсөх
- Зугаалж байх үедээ хоорондоо муудалцахгүй байх
- Гадуур чихэвчгүй явах гэх мэт.

Дасгал 3

Дээрх мэдээлэл тус бүрт тохирох нэмэлт тайлбарыг олж, харгалзуулан байрлуулаарай. Анхаарах зүйлсийг илэрхийлсэн үгийн ард доор өгөгдсөн нэмэлт тайлбарын үсгийг тавиарай. Дараа нь аялал зугаалгын үед анхааруулах, болгоомжтой байх дүрэм гарган мөрдөх талаар хоорондоо ярилцаарай.

1. Цаг агаар	2. Зэрлэг амьтан	3. Ургамал
4. Цана, чарга	5. Усны аюул	6. Гал түймэр
7. Хачиг	8. Хэрүүл маргаан	9. Чихэвч

- А. Зарим хүүхдүүд цаг агаарын мэдээнд анхаарал хандуулаагүйгээс болж аялж зугаалах үедээ байгалийн гамшигт үзэгдэлд өртөх явдал гардаг тул аялах газрынхаа цаг агаарын мэдээнд анхаарал хандуулаарай.
- Б. Гудамжинд тохиолдож болох элдэв гэмт халдлага болзошгүй ослоос урьдчилан сэргийлэхийн тулд бусадтай чихээр утсаар ярилцах, дуу хөгжим сонсохоос татгалзаж бай. Ойртон ирж буй машины болон бусад техник хэрэгслийн дуу чимээг сонсохгүйн улмаас осолд ч хүрч болно. Мөн чиний араас халдах гэж буй этгээдийн үйлдлийг сонсож мэдрэх боломжийг хязгаарладаг.
- В. Зэрлэг амьтныг ажиглахдаа хэт ойртохгүй, ямагт болгоомжтой хандаарай. Учир нь тэд үр төл, байршлаа хамгаалахдаа догшин авир гаргах тохиолдол байдаг тул уурыг нь хүргэж, цочоохоос ямагт зайлсхий.
- Г. Усны гүнзгийг мэдэхгүй байж голын усанд орох, эрэг нурах зэрэг эрсдэл ихтэй учир аль болох ийм үйлдэл хийхгүй байх нь хүүхдийн аюулгүй байдалд сайнаар нөлөөлнө.
- Д. Өөрийгөө мэдэхгүй ургамал жимсийг амандаа хийхээс ямагт татгалз. Учир нь хүний эрүүл мэндэд хортой ургамал байж болно.
- Е. Тиймээс хөдөө явахдаа ил гал гаргах, чүдэнз асаагуураар тоглохоос ямагт татгалзаарай. Болгоомжгүй үйлдлээсээ болж нөхөж баршгүй хохирол учруулж болзошгүй гэдгийг анхаарч байгаарай.
- Ё. Цана чаргаар гулгадаг замаа хөндлөн гарахгүй байх, мөн гулгаж буугаад дараагийн гулгаж байгаа хүнийг ирэхээс өмнө замаас холдож байгаарай.
- Ж. Тод өнгөтэй хувцсанд хачиг наалдсан эсэхийг амархан мэдэж болно. Мөн малгай урт түрийтэй гутал өмсөх, цамцаа өмдөн дотроо хийж бүслэх, өмдний шуумгийг гутлын түрийнд хийж, хачиг дайжуулах бодис хэрэглэх нь нэн тустай, арьсанд хачиг наалдсан тохиолдолд хачигны хошууг арьсанд үлдээхгүйгээр ганхуулан салган авч, спирт иодоор арчиж цэвэрлэн эмнэлэгт яаралтай үзүүлээрэй.
- З. Гадуур явж байхдаа болон сургууль дээрээ бусадтай муудалцаж, найз нөхдийгөө өмөөрч, зодоон цохион хийж өөрийнхөө болон бусдын бие махбодод гэмтэл учруулж болзошгүй ийм үйлдэл хийхээс ямагт татгалзаарай!

Дасгал 4

Зургийг хэлэлцээд санамж бичнэ үү.



1. Зураг А-д ямар үйл явдлыг харуулж байна вэ?

.....

Энэ тохиолдолд юуг анхаарах талаар санамж бичнэ үү.

.....

2. Зураг Б-д ямар үйл явдлыг харуулж байна вэ?

.....

Энэ тохиолдолд юуг анхаарах талаар санамж бичнэ үү.

.....

3. Зураг В-д ямар үйл явдлыг харуулж байна вэ?

.....

Энэ тохиолдолд юуг анхаарах талаар санамж бичнэ үү.

.....

4. Зураг Г-д ямар үйл явдлыг харуулж байна вэ?

.....

Энэ тохиолдолд юуг анхаарах талаар санамж бичнэ үү.

.....

Дасгал 5

1. Аялал зугаалга, олон нийтийн газарт явахдаа өөрийн болон бусдын аюулгүй байдлыг хангах чадвартай болсноо бусдад бодитоор үзүүлж, найзуудтайгаа ярилцаарай.
2. Гадаах орчинд чихэвч хэрэглэж байгаа найздаа чи юу гэж зөвлөх вэ?

.....
.....

6.2. ГЭР АХУЙН НӨХЦӨЛД ТОХИОЛДОЖ БОЛОХ ЭРСДЛЭЭС СЭРГИЙЛЭХ АРГА ЗАМ

Сэдвийг судалснаар

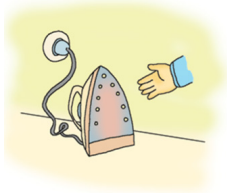
1. Гэртээ тохиолдож болох аюул эрсдлээс өөрийгөө болон бусдыг хамгаалах мэдлэг, чадвартай болно.
2. Шаардлагатай тохиолдолд бусдад туслах, анхны тусламж үзүүлэх хандлага төлөвшинэ.



Аюулгүйн дүрэм, санамж, зөвлөмж



Дараах зургийг ашиглан гэртээ тохиолдож болох аюул эрсдлээс өөрийгөө болон бусдыг хамгаалах, авах арга хэмжээ, зөвлөгөөг ярилцан учир шалтгааныг тайлбарлана уу.



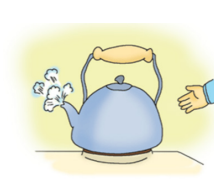
Зураг 1.



Зураг 2.



Зураг 3.



Зураг 4.



Гэр ахуйн орчинд анхаарах зүйлс

Хүн өдөр тутамд орчиндоо аюулгүй байх нь чухал юм. Сүүлийн үед гэртээ байхдаа аюул осолд өртөн гэмтлийн эмнэлэгт очих тохиолдол элбэг болжээ. Гэртээ байх үеийн аюулгүй байдалдаа хариуцлагатай хандах нь чухал юм. Орчноо сайн мэдэрч аюул эрсдэлт байдлаас цаг ямагт сэргийлж, өөрийгөө хамгаалах нь чухал. Гэрийн орчинд халуун тогоо, зуух, индүү, болон бусад цахилгаан хэрэгслийг аюулгүй ашиглаж сурах, тоглож дууссаны дараа тоглоомоо хурааж, далд хийх нь аюулгүй байдлыг бүрдүүлэхэд тустай юм шүү. Гэрээсээ гарахдаа цахилгаан хэрэгсэл, усны цорго, цонх, хаалга үүдээ шалгах нь болзошгүй аюулаас сэргийлэхэд чухал ач холбогдолтой.

Дасгал 1

Гэртээ байгаа цахилгаан хэрэгсэлтэй ажиллах аюулгүйн дүрэм, ил задгай үнс нурамтай ажиллах дүрмийг зохион, нөхөж бичнэ үү.

1. Хүүхдэд цахилгааны бүх төрлийн хэрэгслийг гараар ойлгуулна.
2. Хүүхэд хүрэхээс сэргийлж хаалт хамгаалалттай болгоно.
3. Үнс нурамыг гаргахдаа анхаарна.
4. Үнс, хаягдлыг аюулгүй газар бүхий тусгайлан ухаж бэлдсэн нүхэнд асгаж, дээрээс нь ус цацаж унтраана.
5. Шатаж буй үнс, явахыг хориглоно.

Дасгал 2

Дараах зөвлөмжийг уншиж хэлэлцээрэй.

1. Тагтан дээр болгоомжтой байгаарай. Гэртээ байх үедээ цонхоор толгойгоо гаргах тагтаар дамжих, тагтан дээр байгаа сандал цэцгийн сав цаасан хайрцаг зэрэг тогтворгүй зүйл дээр гишгэх, тагтны гадна байгаа зүйл рүү гараа сарвайх, доор зогсож буй хүнтэй ярилцахдаа биеэ хэт их гадагш гаргавал тэнцвэрээ алдаж унах аюултай байдаг тул болгоомжтой байгаарай. Мөн тагтан дээрээс янз бүрийн зүйл шидэж хаях нь доор явж буй хүмүүсийн биед гэмтэл учруулж болзошгүй тул ийм үйлдлийг хэзээ ч бүү хий!

2. Галт зэвсгээр бүү тоглоорой. Магадгүй аав ээж нь галт зэвсэгтэй байж болох юм. Энэ бол тоглоом биш, галт зэвсгээр тоглож байгаад амь насаа алдсан тохиолдол байдаг.

Дасгал 3

Зургийг хэлэлцээд санамж бичнэ үү.



А

Зурагт юуг харуулж байна вэ?

.....

Санамж бичнэ үү.

.....



Б

Зурагт юуг харуулж байна вэ?

.....

Санамж бичнэ үү.

.....

Мөрдөх дүрэм

Гэртээ байгаа ахуйн бодистой ажиллах аюулгүйн дүрэм

- Бага насны хүүхэд хүрэхээргүй өндөрт тавь
- Нэр хаяггүй бүтээгдэхүүнийг устгах эсвэл хаягжуулах
- Үнэрлэх, амтлах, шууд хүрэх зэргээс болгоомжлох
- Бүтээгдэхүүнийг зааврын дагуу уншиж хэрэглэх
- Эрүүл ахуйн шаардлага хангасан бүтээгдэхүүн сонгох

Санамж

- Сонгосон бүтээгдэхүүн дээр байгаа тэмдгийг сайн харж зааврын дагуу хэрэглэ
- Хугацааг хар

Дасгал 4

Доорх асуултын дагуу гэр бүлийнхэнтэйгээ хамтран ярилцаарай.

1. Гэр ахуйн орчинд аюул эрсдэл тохиолдвол нэн түрүүнд юу хийх талаар төлөвлөгөө боловсруулаарай.
2. Гэртээ осолдож гэмтэхээс сэргийлэхийн тулд чи ямар арга хэмжээ авах вэ?
3. Танихгүй хүн гэрт чинь орохыг завдвал чи хэнд хандах вэ? Ямар арга хэмжээ авах вэ?

БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

Дараах хүснэгтийг гүйцээж бичээрэй.

№	Сэдэв	Зохион байгуулалт	Сэрэмж-лүүлэг	Болгоомжлол	Ажаарай	Шалга	Хол бай
1	Ахуйн нөхцөлд	Усанд орох үеийн бэлтгэл хангах					
2	Гадаад талбайн цэвэрлэгээ		Урьдчилан сэргийлэх /бээлий, маск/ бэлтгэх				
3	Үзвэр үйлчилгээ			Үзвэрийн эхлэх болон дуусах цагийг зөв сонгох /оройн цагаар үзвэл гэр бүлийн гишүүдээс зөвшөөрөл авах			
4	Дугуйлан секц				Сургалтын хэрэглэгдэхүүнээ бүрэн бүтэн байгааг шалгах, багшийн зааврын дагуу хийж гүйцэтгээрэй		
5	Гал усны аюул					Үнс нурмаа бүрэн унтрааснаа шалгаарай	
6	Амьтантай харьцах						Могой, зөгий, шумуул, хачиг, усны бичил биетээс болгоомжил

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. Халуун тогоог хэрэглэхтэй холбоотой санамжийг гэрийнхэндээ тайлбарлаж, түүнийг хэрхэн мөрдөх талаар чи ямар зөвлөгөө өгөх вэ?

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. Угаалга хийх үедээ хэрэглэдэг.
2. Бээлийг үед өмсдөг.

НОМ ЗҮЙ

Ашигласан ном:

1. Хүний бэлгийн амьдрал. Алтанцэцэг, Д., Алтанчимэг, Д., Байгалмаа, Ч., О.Баяр. 2005. УБ.
2. Бага боловсролын сургалтын хөтөлбөр, суралцахуйн удирдамж “Эрүүл мэнд” БСШУСЯ, ЭМЯ, НҮБ-ын Хүн амын сан, НҮБ-ын Хүүхдийн сан. 2018. УБ
3. Бидний мэдэх ёстой зүйлс. Өсвөр үеийнхэнд зориулсан гарын авлага. Алтанцэцэг, Д. хянан тохиолдуулсан Алтанчимэг, Д. 2018. “Монгол Зөн” Нийгмийн эрүүл мэндийн байгууллага. УБ

Ашигласан сурах бичиг

1. Эрүүл мэнд I. Ерөнхий боловсролын 12 жилийн сургуулийн 4 дүгээр ангийн сурах бичиг. 2013. УБ.
2. Эрүүл мэнд II. Ерөнхий боловсролын 12 жилийн сургуулийн 5 дугаар ангийн сурах бичиг. 2013. УБ.
3. Эрүүл мэнд III. Ерөнхий боловсролын 12 жилийн сургуулийн 6 дугаар ангийн сурах бичиг. 2013. УБ.
4. Эрүүл мэнд IV. Ерөнхий боловсролын 12 жилийн сургуулийн 7 дугаар ангийн сурах бичиг. 2014. УБ.
5. Эрүүл мэнд V. Ерөнхий боловсролын 12 жилийн сургуулийн 8 дугаар ангийн сурах бичиг. 2010. УБ.
6. Эрүүл мэнд VI. Ерөнхий боловсролын 12 жилийн сургуулийн 9 дүгээр ангийн сурах бичиг. 2013. УБ.
7. Эрүүл мэнд 6-7, ЕБС-ийн 11 жилийн сурах бичиг. 2003, 2006. УБ.
8. Эрүүл мэнд 8-9, ЕБС-ийн 11 жилийн сурах бичиг. 2003, 2006. УБ.

Хичээлээс гадуур уншиж судлах нэмэлт материал, веб хаягууд:

1. Бэлгийн боловсрол 1. 2004. УБ.
2. Бэлгийн боловсрол 2. 2004. УБ.
3. Хүнсний бүтээгдэхүүний химийн найрлагын эмхэтгэл хүснэгт, ЭМЯ, 2005
4. Хүүхдээ хайрлан харилцах нь. Мягмар, О. 2012. УБ
5. Эрүүл мэндийн боловсрол. Баярмаа, Г. ба бусад. 2009. УБ.
6. Бэлгийн амьдрал ба амьдрах ухааны чадвар. ЮНЕСКО., ЦМ ТББ. 2013. УБ.
7. “Амьдрах ухааны чадвар” чиглүүлэгчийн багц гарын авлагын Модуль 3 – Холбоо тогтоох. 2017. УБ
8. “Амьдрах ухааны чадвар” чиглүүлэгчийн багц гарын авлагын Модуль 4 – Сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хянах. 2017. УБ.
9. “Амьдрах ухааны чадвар” чиглүүлэгчийн багц гарын авлагын Модуль 10 – Бэлгийн амьдрал. 2017 УБ.
10. <https://www.verywellfamily.com/ways-to-teach-your-child-anger-management-skills>
11. [https://en.wikipedia.org/wiki/Food_pyramid_\(nutrition\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Food_pyramid_(nutrition))

ЭРҮҮЛ МЭНД

VI

Ерөнхий боловсролын сургуулийн
6 дугаар ангийн сурах бичиг

Зохиогчийн баг

Ахлагч:	Ч.Байгалмаа	Бүлэг 3, 5
Гишүүд:	Б.Батчимэг	Бүлэг 6
	Д.Чинзориг	Бүлэг 4
	Д.Энхмягмар	Бүлэг 1, 2

Агуулгын редактор:	У.Мягмаржав
Техник редактор:	Д.Наранцэцэг
Хэвлэлийн эх бэлтгэгч:	С.Наранбаяр
Гэрэл зурагчин:	М.Уудам

Формат 84x108/16
Офсет хэвлэл. Офсет хэвлэлийн цаас. 80гр/м²
Хэвлэлийн хуудас 9.5 х.х

Хэвлэлийн эх бэлтгэлийг “Тоонот принт” ХХК-д бэлтгэж,
“Соёмбо принтинг” ХХК-д 24400 хувь хэвлэв.