

Э.Мөнгөнтулга, В.Баярмаа, Б.Цолмон, Д.Чинзориг

# ЭРҮҮЛ МЭНД

## VII

Ерөнхий боловсролын сургуулийн  
7 дугаар ангийн сурах бичиг

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

Хоёр дахь хэвлэл

СУРГУУЛИЙН НОМЫН САНД ОЛГОВ.  
БОРЛУУЛАХЫГ ХОРИГЛОНО.

Улаанбаатар хот  
2020 он

ННА 75.81  
ДАА 371.3  
Э-807

Эрүүл мэнд VII. Ерөнхий боловсролын сургуулийн 7 дугаар ангийн сурах бичиг.  
/Мөнгөтулга Э., ба бусад; Ред. Мягмаржав У. -УБ. 2019. -96х.

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](mailto:textbook@mecs.gov.mn) хаягаар ирүүлнэ үү.

@ Боловсрол, Соёл, Шинжлэх Ухаан, Спортын Яам

ISBN 978-9919-503-03-1

## ГАРЧИГ

<b>ӨМНӨХ ҮГ</b> .....	4
<b>I БҮЛЭГ. ХУВИЙН ЭРҮҮЛ АХУЙ, ОРЧНЫ ЭРҮҮЛ МЭНД</b>	
1.1. Хувийн эрүүл ахуйн дэглэм ба бусдын үүрэг, оролцоо .....	6
1.2. Бэлгийн бойжилтын үеийн ариун цэвэр, эрүүл ахуйн дэглэм .....	11
<b>II БҮЛЭГ. ХООЛЛОЛТ БА ХӨДӨЛГӨӨН</b>	
2.1. “Гэр зөвлөмж”, хооллох нэгж .....	20
2.2. Бичил шимт бодис, түүний биологийн ач холбогдол .....	27
2.3. Хүнсний эрүүл ахуйн шаардлага, хоолны хордлогоос урьдчилан сэргийлэх .....	30
2.4. Хөдөлгөөний хомсдлын сөрөг нөлөө .....	34
<b>III БҮЛЭГ. СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД</b>	
3.1. Өөртөө итгэлтэйгээр бусадтай эерэг харилцах .....	39
3.2. Бусдад анхаарал халамж тавьж буйгаа үгээр болон үйлдлээр илэрхийлэх .....	47
<b>IV БҮЛЭГ. ХОРТ ЗУРШИЛ</b>	
4.1. Архи, тамхины найрлага, бие бялдрын өсөлт хөгжил, гоо сайханд үзүүлэх сөрөг нөлөө .....	53
4.2. Архи, тамхийг хэрэглэхээс татгалзах чадвар .....	62
<b>V БҮЛЭГ. БЭЛГИЙН БОЛОН НӨХӨН ҮРЖИХҮЙН ЭРҮҮЛ МЭНД</b>	
5.1. Хүний бэлгийн амьдрал .....	69
5.2. Үр тогтолт ба жирэмслэлт .....	73
5.3. Дотно харилцаа ба сэтгэл хөдлөл .....	76
5.4. Хүчирхийлэл ба түүний үр дагавар .....	78
<b>VI БҮЛЭГ. АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ, АНХНЫ ТУСЛАМЖ</b>	
6.1. Сургууль дээр багаж хэрэгсэлтэй аюулгүй ажиллах арга барил .....	85
6.2. Нийтийн тээврийн хэрэгслээр аюулгүй зорчих арга .....	91
<b>НОМ ЗҮЙ</b> .....	95

## ӨМНӨХ ҮГ

Сайн байцгаана уу?

Та бүхэнтэйгээ дахин уулзаж байгаадаа баяртай байна. Та нарынхаа бие бялдрын хөгжил, сэтгэл санаанд гарах өөрчлөлтийг тооцон өөртөө болон дүү нартаа үлгэрлэн дуурайх зан үйлтэй болоход чинь туслах зорилгоор энэхүү сурах бичгийг боловсруулсан болно. Хүүхдүүд та нар номынхоо сэдвийн дасгал бүрийг ажиллаж, өөртөө хэрэгтэй мэдээллээ олж авснаар эрүүл мэндээ хамгаалах чадвар, дадалтай болно гэдэгт итгэж байна.

- Нэгдүгээр бүлгийг судалснаар хувийн эрүүл ахуйн дэглэм баримталж, энэ талаар бусдад шаардлага тавих чадварт суралцана. Мөн бэлгийн бойжилттой холбоотой ариун цэвэр, эрүүл ахуйн дэглэмийн талаар мэдлэг, ойлголттой болж, амьдралдаа хэрэгжүүлэх чадвар, хандлагатай болно.
- Хоёрдугаар бүлгийг судалснаар хоолны гэр зөвлөмжийн тухай дэлгэрэнгүй ойлголттой болж өдөр тутмынхаа хүнсийг зөв сонгож хэрэглэх мэдлэг, чадварт суралцана.
- Гуравдугаар бүлгийг судалснаар сэтгэцийн эрүүл мэнддээ илүү анхаарч, харилцааны чадвар, үе тэнгийнхэний дарамт шахалт, бусдад анхаарал халамж тавих талаар дэлгэрэнгүй ойлголттой болно.
- Дөрөвдүгээр бүлгийг судалснаар архи тамхи хүний биеийн өсөлт хөгжил, гоо сайханд хэрхэн сөргөөр нөлөөлдөг болохыг судалж, архи тамхийг хэрэглэхээс татгалзах чадварт суралцана.
- Тавдугаар бүлгийг судалснаар хүний бэлгийн амьдралын талаар үнэн зөв ойлголттой болж, үр тогтолт, жирэмслэлтийн тухай судлах болно. Мөн дотно харилцаа гэж юу болох, сэтгэлийн хөдөлгөөнөө хянаж зохицуулахын давуу талыг мэдэж авах ба амьдралдаа хэрэгжүүлэх болно.
- Зургаадугаар бүлгийг судалснаар сургуулийн орчинд аюулгүй байдлаа хэрхэн хангах, нийтийн тээврийн хэрэгслээр аюулгүй зорчих тухай мэдлэг, чадвар эзэмшинэ.

Бид энэ сурах бичгийг ашиглан өөртөө мэдлэг бүтээх, чадвар, хандлага болон зан үйл төлөвшүүлэхэд тань хялбар, ойлгомжтой болгох зорилгоор дараах таних тэмдгийг ашигласан болно.

### ТАНИХ ТЭМДГҮҮД



ТҮЛХҮҮР ҮГ



СЭДЭЛЖҮҮЛЭЛТ



ҮНДСЭН МЭДЭЭЛЭЛ

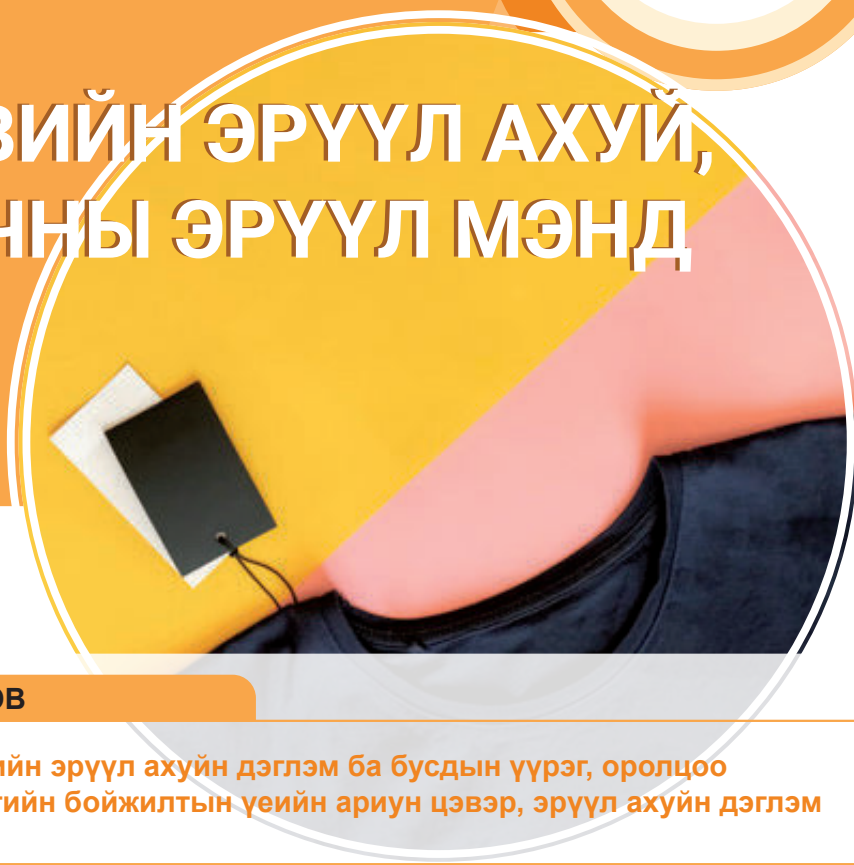
ЧИ ҮҮНИЙГ МЭДЭХ ҮҮ?

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

## БҮЛЭГ

# I

# ХУВИЙН ЭРҮҮЛ АХУЙ, ОРЧНЫ ЭРҮҮЛ МЭНД



### СЭДЭВ

- 1.1. Хувийн эрүүл ахуйн дэглэм ба бусдын үүрэг, оролцоо
- 1.2. Бэлгийн бойжилтын үеийн ариун цэвэр, эрүүл ахуйн дэглэм

### Бүлгийг судалснаар

1. Хүүхдийн хувцас болон дотуур хувцас, биеийн тамирын хувцасны эрүүл ахуйн шаардлагын талаар ойлголттой болж, эрүүл ахуйн дэглэмийг тогтмол баримталдаг болно.
2. Охид, хөвгүүдийн бэлгийн бойжилтын үеийн эрүүл ахуйн дэглэмийг мэдэж, тогтмол сахидаг болно.

## 1.1. ХУВИЙН ЭРҮҮЛ АХУЙН ДЭГЛЭМ БА БУСДЫН ҮҮРЭГ, ОРОЛЦОО

### Сэдвийг судалснаар

1. Хүүхдийн хувцасны эрүүл ахуйн шаардлага, дотуур хувцас болон биеийн тамирын хувцасны эрүүл ахуйн талаар мэдлэг, ойлголттой болно.
2. Хувцсаа зөв сонгож, өдөр тутам болон улирлын онцлогт тохируулан хувцаслана.
3. Дотуур хувцсаа тогтмол сольж, бэлгийн ариун цэврээ сахидаг болно



Хувцаслалт, дотуур хувцас, биеийн тамирын хувцас, эрүүл ахуй



Чи дотуур хувцсаа өөрөө сонгож авдаг уу? Чи хувцасныхаа эрүүл ахуйн шаардлагыг хэр хангадаг гэж бодож байна вэ?

### Дасгал 1

Зургийг анхааралтай ажиглаад хүүхдүүдийн хувцсаа зөв сонгож өмссөн эсэх, мөн хувцсаа тохируулж өмсөөгүйн сөрөг үр дагаврын талаар өөр хоорондоо ярилцаж, саналаа солилцоорой.

1. Спортоор хичээллэх



2. Хичээл дээр



3. Аялал зугаалга



4. Багийн спорт



5. Өвлийн хүйтэнд



6. Зуны халуунд



Зураг 1. Хувцас сонголт

**Хүүхдийн хувцсанд тавигдах эрүүл ахуйн шаардлага**

- Хүүхдийн нас, хүйс, бие бялдарт тохирсон байх
- Хөвөн, ноосон материалаар хийсэн байх
- Дулаан хадгалах чанар сайтай байх
- Агаар нэвтрүүлэх чанартай байх
- Чийг шингээх болон уян хатан чанартай байх
- Хөнгөн байх
- Будаг нь тогтвортой байх
- Хүүхдийн хөдөлгөөнийг саатуулахгүй байх
- Цусны эргэлтийг боогдуулахгүй байх
- Хүүхдийн өмссөн бүх хувцасны жин нь биеийн жингийн 10%-иас хэтрэхгүй байх



Хувцас нь хичээл сургуулийн, баяр ёслолын, ажлын, биеийн тамирын, чөлөөт, амралтын, гэрийн, унтлагын болон дотуур, гадуур хувцас гэсэн зориулалттай байдаг. Хувцсыг цаг уур, улирлын онцлогт тохируулан өмсөх нь эрүүл мэндэд ач холбогдолтой.

**Чи үүнийг мэдэх үү?**

Гадуур хувцасны 1 см<sup>2</sup> талбайд 25-35 сая орчим нян агуулагдаж байдгийг эрдэмтэд тогтоосон байна. Гадуур өмссөн гутал, хувцсаа гэртээ ирэнгүүт тайлж, гэрийн хувцас өмсөх нь зүйтэй.


Хэт их хиртүүлсэн хувцас, дүрэмт хувцас, оймсыг угааж цэвэрлэхэд угаалгын нунтаг, саванг ихээр зарцуулдаг. Хиртэй хувцас, тоос шороотой гуталтай нийтийн дунд явах нь ичгэвтэр байдаг. Ямар ч үед өмсөх хувцсаа цэвэр нямбай, гамтай өмсөж, хувцасны шүүгээндээ цэгцтэй эвхэж, хадгалах нь ариун цэвэр, эрүүл мэнд, эдийн засгийн хувьд олон талын ач холбогдолтой юм.

**Дасгал 2**

Хүснэгтийг гүйцээж бичээрэй.

Хүснэгт 1.





<b>Цэвэрхэн хувцаслахын давуу тал</b>	<b>Давуу талаа хэрхэн хөгжүүлэх вэ?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Өөртөө итгэлтэй байна.</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Үргэлж цэвэр цэмцгэр байна.</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> </ul>
<b>Хиртэй хувцаслахын сул тал</b>	<b>Сул талаа хэрхэн өөрчлөх вэ?</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Өөртөө итгэлгүй байна.</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Өөртөө шаардлага тавина.</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> </ul>

 **Дотуур хувцасны эрүүл ахуй**

Дотуур хувцсыг зөв сонгосон тохиолдолд биеийн галбирыг сайхан харагдуулж, өөртөө итгэлтэй, тааламжтай сэтгэгдэл төрүүлдэг. Бэлгийн бойжилтын үед биеийн бүхий л хэсэгт өөрчлөлт гардаг. Бэлгэ эрхтэнд гарах өөрчлөлтөд охид ихээхэн санаа зовох нь бий. Нас бие гүйцсэн эмэгтэй хүн болоход бэлтгэгдэж буй энэхүү хэвийн үзэгдлийн талаар охид зөв мэдлэгтэй байх нь чухал. Бэлгэ эрхтний эрүүл мэндээ хамгаалах хамгийн энгийн үр дүнтэй арга бол цэвэрч байдлыг эрхэмлэх явдал мөн. Иймээс охид усанд, эсвэл шүршүүрт орж гадна бэлгэ эрхтнээ угааж, дотуур хувцсаа тогтмол сольж, өмсөж байх хэрэгтэй.

Бэлгийн ариун цэвэр сахих нь зөвхөн охидод хамаатай биш хөвгүүдэд ч бас хамаатай. Хөвгүүдийн тээрхийг бүрхсэн арьсан нугалаасны дор жижиг булчирхай бий. Түүнээс тосорхог, өтгөвтөр шүүрэл ялгардаг. Иймээс тээрхийг бүрхсэн арьсан нугалаасыг арагш нь шамлаж, угааж, цэвэрлэж байх шаардлагатай. Учир нь булчирхайнаас ялгарсан шүүрэл удаан хуримтлагдсанаас эвгүй үнэртэй болохоос гадна тээрхийг үрэвсүүлдэг. Өсвөр насны хөвгүүдэд нойтон зүүд тохиолдох үед бэлгэ эрхтнээ угааж, дотуур өмдөө тогтмол солих шаардлагатай.

Хэрэв ариун цэврийг хангалттай сахихгүй бол эвгүй үнэр гарах, халдвар авах магадлалтай. Дотуур хувцсаа өдөр бүр сольж, угааж байхаас гадна хэд хэдэн ээлжийн дотуур хувцастай байх нь зүйтэй. Мөн сонголт хийхдээ хөвөн даавуун материалтай, өгзөг халхалсан байхыг анхаараарай.

	<p>Зуны улиралд даавуун дотуур хувцас нэн тохиромжтой. Хөвөн болон байгалийн ширхэгт утас нь агаар сайн нэвтрүүлдэг тул тааламжтай мэдрэмж төрүүлдэг.</p>	
	<p>Нийлэг эдлэлээр хийсэн дотуур хувцас агаар нэвтрүүлэхгүй тул нянгийн үрэвсэл, харшил өгөх зэрэг өвчний эх үүсвэр болдог.</p>	

*Зураг 2. Эмэгтэй, эрэгтэй дотуур хувцас*

**Дасгал 3**

А. Дотуур хувцсыг өөртөө тохируулан сонгохдоо анхаарах зүйлийг дэвтэртээ нөхөж бичээрэй.

1. Материалын хувьд дотуур хувцас нь ..... байх нь эрүүл мэндэд сайн.



2. Загварын хувьд ..... байх нь зүйтэй.
3. Өнгөний хувьд өөрт таалагдсан ..... сонгоно.

Б. Худалдаанд зарагдаж буй дотуур хувцаснаас охидын ихэвчлэн сонгодог дотуур хувцас дээр ярилцаарай. Үүнд:

- Ямар материалтай байна вэ?
- Ямар хийц загвартай байна вэ?
- Яагаад үүнийг сонгодог вэ?



### Биеийн тамирын хувцасны эрүүл ахуй

Биеийн тамирын хувцас нь хөдөлгөөнд саад болохооргүй хийц загвартай, хөдлөхөд чөлөөтэй, хөнгөн, спортын төрлөөс хамаарч түүндээ тохирсон эрүүл ахуйн шаардлага хангасан зориулалтын хувцас байна. Бэлтгэл сургуулилтаас шалтгаалж биеийн тамирын хувцас нь хөлс гадагшлуулдаг буюу гадагшлуулдаггүй, агаар нэвтрүүлдэггүй зэрэг материалаар хийгдсэн байж болно.

Спортын төрлөөсөө хамаарч гутал нь өөр өөр байдаг. Тухайлбал:

- Сагсан бөмбөг тоглоход өмсдөг пүүз нь шагай гэмтэхээс хамгаалж түрийтэй, хатуулгатай байдаг. Тамирчид тоглолтын явцад огцом хурдтай хөдөлгөөн хийдэг учраас пүүзний ул нь халтирахаас хамгаалсан зуулттай, үсэрч харайхад хөнгөн, уландаа агааржуулагчтай, үйсэн ултай байна. Мөн пүүзний дотор талын улавч нь чийг татахгүй буюу салгаж авч цэвэрлэж болохуйц байна.
- Гар бөмбөг тоглоход өмсдөг кет нь хагас түрийтэй, арьсан болон давуун материалаар хийгдсэн, үсрэхэд хөнгөн, резинэн ултай байдаг нь тамирчныг хальтирч унан бэртэхээс хамгаалах буюу аюулгүй байдлыг хангаж өгдөг байна. Мөн олон янзын өнгө, загвараар хийгдсэн байдаг.



Зураг 3. Биеийн тамирын хувцас



Зураг 4. Спортын гутлын төрөл

### Биеийн тамирын хувцасны эрүүл ахуйн хувьд дараах шаардлагыг дагаж мөрдөөрэй.

- Биеийн тамирын хичээлд ороходоо бэлтгэлийнхээ хувцсыг зориулалтын хувцасны өрөөнд сольж өмсөнө.
- Биеийн тамирын хичээлийн дараа хөлстэй хувцсаа заавал сольж, хуурай хувцас өмсөх шаардлагатай.
- Хөлстэй хувцсаа цүнхэндээ удаан байлгалгүй, дор бүр нь угааж байх хэрэгтэй.
- Өөр хүүхэдтэй гутал, хувцсаа сольж өмсөхгүй байх нь чухал. Халдварт өвчин халдах магадлалтай.
- Пүүзийг зөвхөн биеийн тамирын хичээлийн үед өмсөх хэрэгтэй.

#### Дасгал 4

Сурагч Ц.-д зөвлөгөө өгөөрэй.

Сурагч Ц. ... найз охин У. ... гийн хамт дотуур хувцас худалдаж авахаар дэлгүүр явжээ. Ц. ... дэлгүүрт ороод таалагдсан дотуур хувцсаа шууд худалдаж авах гэхэд У. ... найздаа зөвлөжээ. У. ... юу гэж зөвлөсөн бол? Та нар юу гэж зөвлөх вэ?

Зөвлөгөө:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

#### Дасгал 5

Дараах тохиолдлыг уншиж асуултын дагуу ярилцаарай.

##### Тохиолдол 1

Биеийн тамирын хичээл завсарлаад анги руугаа явж байтал нөгөө ангийн С. гэдэг хүүхэд Б. дээр хүрч ирээд би өөрийнхөө пүүзийг гэртээ орхиод ирсэн байна, надад пүүзээ түр өмсүүлээч гэж гуйжээ.

Энэ тохиолдолд Б. ямар шийдвэр гаргаж болох вэ? Яагаад?

##### Тохиолдол 2

Сургуулийн аварга шалгаруулах сагсан бөмбөгийн тэмцээний үед талбайд тоглохоор гарсан хоёр багийн тамирчид адилхан улаан өнгийн хувцас өмссөн байв. Шүүгч аль нэг багийн тамирчдыг хувцсаа сольж өмсөхийг шаардав.

Энэ тохиолдолд тамирчид ямар шийдвэр гаргах нь зүйтэй вэ? Боломжит хувилбарыг тоочно уу?

А.....

В.....

Б.....

Г.....

## 1.2. БЭЛГИЙН БОЙЖИЛТЫН ҮЕИЙН АРИУН ЦЭВЭР, ЭРҮҮЛ АХУЙН ДЭГЛЭМ

### Сэдвийг судалснаар

1. Бэлгийн хоёрдогч шинж тэмдэг, биений юм, “нойтон зүүд”-ний талаар мэдлэг, ойлголттой болно.
2. Шилжилтийн насанд биед гарах өөрчлөлтийг мэдэж, сэтгэл зүйн бэлтгэлтэй байх.
3. Биений юм ирэх, “нойтон зүүд” тохиох үеийн эрүүл ахуйн дэглэм сахих чадвартай болно.



Бэлгийн бойжилт, биений юм, нойтон зүүд, эрүүл ахуйн дэглэм

Бэлгийн бойжилт нь хэдийгээр хүн бүрт яг зэрэг эхэлж, адилхан явагдахгүй ч гэсэн бүгд нэгэн ижил өөрчлөлтийг туулан өнгөрдөг. Чи өөрийн биед гарах өөрчлөлтийг зөвөөр хүлээн авч, таньж мэдэн, эрүүл ахуйн тодорхой дэглэм сахих нь маш чухал юм. Хүний бие махбод бүх л амьдралынхаа туршид өсөж хөгжиж, өөрчлөгдөж байдаг.

### Дасгал 1

Та бүхэн охид, хөвгүүдийн бие биеэсээ ялгагдах, онцлог ялгааг харилцан ярилцаж, тодорхойлоорой.

*Хүснэгт 1. Охид хөвгүүдийн төстэй болон ялгаатай шинж*

Охин	Төсөөтэй шинж	Хөвгүүн
.....	.....	.....



**Шилжилтийн нас** гэдэг нь дааврын нөлөөгөөр хүүхэд ахуй үеэс, насанд хүрсэн том хүн болох завсрын үе юм.

Энэ үед тэдний бие махбод, сэтгэл зүйд нь онцлог өөрчлөлт гарна.

- Охидын шилжилтийн нас дунджаар 8-12 насанд эхэлж, 15-17 насанд явагдаж дуусдаг.
- Хөвгүүдийн шилжилтийн нас 10-13 насанд эхэлж, 17-18 насанд явагдаж дуусдаг байна.

*Хүснэгт 2. Шилжилтийн насанд охид, хөвгүүдийн биед гарах өөрчлөлт*

Охидод илрэх шинж:	Хөвгүүдэд илрэх шинж:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хөх томорч, хөхний толгой харлана. (8-13 нас)</li> <li>• Умдагны үс ургана. (8-14 нас)</li> <li>• Биений юм ирж эхэлнэ.</li> <li>• Умдагны үс ургаснаас 2 жил орчмын дараа суганд үс ургана.</li> <li>• Умай томорно. (10-18 нас)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Шодой болон төмсөг томорно.</li> <li>• Хуухнаг бараан өнгөтэй болно. (10-14 нас)</li> <li>• Умдагны үс ургана. (10-13 нас)</li> <li>• Төвөнх томорч дуу бүдүүрнэ. (13-14 нас)</li> <li>• Умдагны үс ургаснаас 2 жил орчмын дараа сахал, цээж, суганд үс ургана.</li> <li>• “Нойтон зүүд” үзэгдэж эхэлнэ. (13-15 нас)</li> </ul>

**Дасгал 2**

1. Дараах өөрчлөлтөөс шилжилтийн насны үед охид хөвгүүдэд гардаг нийтлэг өөрчлөлтийг ялган тайлбарлана уу.

- Биеийн өндөр, жин огцом нэмэгдэнэ.
- Бие махбод хөлрөх нь ихэснэ.
- Өндгөвч томорно.
- Арьс, үс тослог болно. Батга гарна.
- Ташаа өргөснө.
- Гар хөл урт, том болно.
- Нүүрний яс өөрчлөгдөж, том хүнийхтэй адил болж хэлбэржинэ.
- Булчин шөрмөс хөгжинө.
- Цээж, мөр томорч өргөснө.

**Чи үүнийг мэдэх үү?**

Шилжилтийн насны эхлэх, дуусах хугацаа хүн бүрт харилцан адилгүй байдаг. Шилжилтийн насны өөрчлөлтийн зарим нь хожуу эхэлж аажим явагдаж, зарим нь эрт эхэлж, хурдан явагддаг.

2. Доорх өгөгдлийг уншаад шилжилтийн насны үедээ хамгийн их анхаарах шаардлагатай эрүүл ахуйн дэглэмийг тэмдэглээрэй.

*Хүснэгт 3. Шилжилтийн насны үед баримтлах дэглэм*

Охид	Хөвгүүд
	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Усанд тогтмол орж байх</li> <li>2. Шүдээ өдөрт 2-3 удаа угаах, хэлээ цэвэрлэж байх, амнаас эвгүй үнэр гарсан үед ам зайлах уусмал хэрэглэж байх</li> <li>3. Нүүрний арьсны онцлогт тохирсон тос, цэвэрлэгчийг сонгож, арьсны арчилгааг өглөө, орой тогтмол хийх</li> <li>4. Гараа тогтмол савандаж угааж, хумсаа арчлах</li> <li>5. Зөвхөн өөрийн сойз, сам, хумсны хутга, хөмсөг зулгаагч, татуургатай байх</li> <li>6. Цэвэрхэн хувцас өмсөж байх</li> <li>7. Орны цагаан хэрэглэл, гар нүүрийн алчуур, бие угаагчаа зөвхөн өөрөө хэрэглэх</li> <li>8. Цэвэрхэн даавуун дотоож өмсөж, өдөр бүр сольж байх, дотоожийг угааж, индүүдэж хэрэглэх ба угаахдаа хувцас зайлагч хэрэглэхгүй байх</li> <li>9. Өөрийн биед тохирсон, цэвэрхэн хөхний даруулгыг тогтмол зүүж байх</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Усанд тогтмол орж байх</li> <li>2. Шүдээ өдөрт 2-3 удаа угаах, хэлээ цэвэрлэж байх, амнаас эвгүй үнэр гарсан үед ам зайлах уусмал хэрэглэж байх</li> <li>3. Нүүрний арьсны онцлогт тохирсон тос, цэвэрлэгчийг сонгож, арьсны арчилгааг өглөө, орой тогтмол хийх</li> <li>4. Гараа тогтмол савандаж угааж, хумсаа арчлах</li> <li>5. Сахлаа хусаж, үсээ засуулах</li> <li>6. Цэвэрхэн даавуун дотоож өмсөж, өдөр бүр сольж байх, дотоожийг угааж, индүүдэж хэрэглэх ба угаахдаа хувцас зайлагч хэрэглэхгүй байх</li> <li>7. Боломжтой бол өдөр бүр, эсвэл 7 хоногт 2-3 удаа бэлгэ эрхтэнээ бүлээн усаар угааж хэвших</li> <li>8. Цэвэр оймс өмсөж, хөлөө арчлах</li> <li>9. Хүндээр бие зассаны дараа урдаас хойш чиглэлээр арчиж байх</li> </ol>

<p>10. Ямар хэмжээтэй хөхний даруулга өөрт таарахыг мэдэхийн тулд зөв хэмжээ авч сурах</p> <p>11. Боломжтой бол өдөр бүр эсвэл 7 хоногт 2-3 удаа гадна бэлгэ эрхтэн, хошног орчмыг урдаас хойш чиглэлтэй бүлээн усаар угааж хэвших, хурц үнэргүй, будаггүй, харшил үүсгэгчгүй хатуу саван хэрэглэх нь тохиромжтой</p> <p>12. Хүндээр бие зассаны дараа урдаас хойш чиглэлээр арчиж байх</p> <p>13. Шилжилтийн насанд биеэс хөлс их ялгардаг тул хөлс дарагч хэрэглэж хэвших.</p>	<p>10. Шилжилтийн насанд биеэс хөлс их ялгардаг тул хөлс дарагч хэрэглэж хэвших</p> <p>11. Сойз, сам, хумсны хутга, сахлын татуурга гэх мэт ахуйн ариун цэврийн хэрэглэлийг гэр бүлийнхэн, найзуудтайгаа солихгүй байх, орны цагаан хэрэглэл, гар нүүрийн алчуур, бие угаагчаа зөвхөн өөрөө хэрэглэх</p> <p>12. Цэвэрхэн хувцаслах</p>
--	--

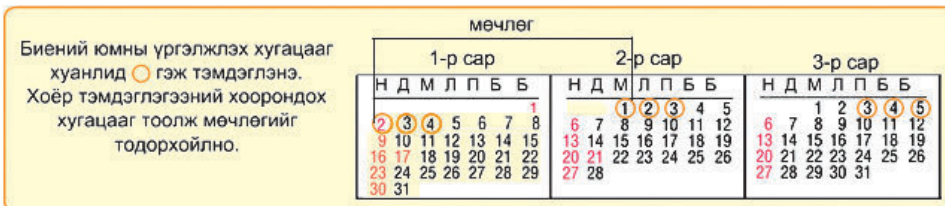
3. Яагаад дээрх дэглэмийг баримтлах шаардлагатай болохын учир шалтгааныг өөрийн үгээр тайлбарлаарай.



Доорх хүснэгтийн мэдээллийг уншаад охидын биед гарах өөрчлөлтийн талаар мэдэж аваарай.

*Хүснэгт 3. Охидын биед гарах өөрчлөлт*

<b>Бэлгийн эс боловсрох</b>	Шилжилтийн насны үед охидын биед бэлгийн эс боловсорч эхэлдэг. Боловсорч гүйцсэн эс тодорхой хугацааны дараа биеэс гадагшилна.
<b>Биений юм ирэх</b>	Эмэгтэй хүний үтрээнээс тодорхой хугацааны мөчлөгтэйгөөр цус, салс гадагшлах үзэгдлийг “Биений юм” ирэх гэнэ. Энэ нь дааврын нөлөөгөөр явагддаг маш нарийн үйл явц юм.
<b>Биений юмны мөчлөг</b>	Биений юмны мөчлөг гэдэг нь биений юм ирсэн өдрөөс дараагийн биений юм ирэх эхний өдөр хүртэлх хугацааг хэлнэ. Ядрах, өвчлөх зэрэг олон хүчин зүйлээс хамааран биений юмны мөчлөг өөрчлөгдөж болно.
<b>Биений юмны үргэлжлэх хугацаа</b>	Биений юм ирсэн өдрөөс дуусах хугацааг биений юмны үргэлжлэх хугацаа гэнэ.



*Зураг 1. Биений юмны мөчлөгийг хуанлид тэмдэглэсэн байдал*

**Дасгал 3**

Сайтар бодоод тохирох тайлбарыг олж, сумаар холбоорой.

- |   |   |
|---|---|
| • Биений юмны мөчлөг                        | • Ядрах, сэтгэл хямрах, хэт турах, хэт таргалах, өвчлөх, хоолны дутагдалд орох                        |
| • Биений юм үргэлжлэх хугацаа               | • 50-150 мл   |
| • Биений юмны хэмжээ                        | • Шүршүүрт орох, дотуур өмдөө өдөр бүр солих, ариун цэврийн хэрэглэлээ өөрт тохирохыг сонгон хэрэглэх |
| • Биений юм ирэх үеийн эрүүл ахуйн дэглэм   | • 21-40 хоног, дунджаар 28 хоног  |
| • Биений юм алдагдахад нөлөөлөх хүчин зүйлс | • 3-6 хоног   |

**Биений юмны эрүүл ахуй**

Биений юмны эрүүл ахуй гэдэг нь биений юм ирэх үед эрүүл ахуйн дэглэмийг тогтмол баримталж, ариун цэврийн хэрэглэлээ ойр ойрхон сольж, гар болон биеэ тогтмол угаах, усанд орох, тэжээллэг хоол хүнс хэрэглэн, сайн амарч унтаж, санаа зовохгүй, бухимдалгүй байхыг хэлдэг. Үүнд: биений юмны хуанлийг хөтөлсний үндсэн дээр ариун цэврийн хэрэглэлийг биедээ авч явж, урьдчилан бэлтгэлтэй байх нь чухал.

Зарим охидын дунд биений юм ирж байх үед усанд орж болдоггүй гэсэн ташаа мэдээлэл байдаг. Харин ч энгийн үеийнхээс илүү цэвэрлэгээ, арчилгаа шаардлагатай үе юм. Учир нь биений юм ирэх үед эвгүй үнэр гарч, эргэн тойронд тархдаг. Иймээс биений юм ирж буй үед ариун цэврийн хэрэглэлээ ойр ойрхон сольж өдөр бүр шүршүүрт орон, дотуур хувцсаа сольсноор ямар нэгэн үнэр мэдрэхгүй байх боломжтой. Биений юм ирсэн үед энгийн ариун цэврийн хэрэглэлийг хэрэглэдэг. Орчин үед олон төрлийн ариун цэврийн хэрэглэл гаргаж байгаа тул эмэгтэй хүн бүр өөрт тохирохыг сонгох боломжтой.

**Биений юмны эрүүл ахуйн дэглэм:**

1. Ариун цэврийн хэрэглэлээ сонгож сурах
2. Ариун цэврийн хэрэглэлийг 3-4 цаг тутамд солих
3. Шүршүүрт орох
4. Гадна бэлгэ эрхтнээ угаахдаа саван хэрэглэхээс зайлсхийх
5. Бэлгэ эрхтнийг зөв угаах
6. Хэрэглэсэн ариун цэврийн хэрэглэлийг зөв хаях
7. Гараа угаах
8. Хөвөн даавуун дотуур хувцас өмсөх
9. Хичээл амралтаа зохицуулж, идэвхтэй байх

### Ариун цэврийн хэрэглэлийг зөв хэрэглэх

Охидын хувийн ариун цэвэр сахихад шаардлагатай нэг зүйл нь ариун цэврийн хэрэглэлийг зөв сонгож, хэрэглэж занших явдал юм.

Ариун цэврийн хэрэглэл гэдэг нь шингэнийг шингээх зориулалт бүхий тусгай хэрэглэл бөгөөд биений юм ирсэн үед хэрэглэнэ. Ариун цэврийн хэрэглэлийг дотуур хувцсандаа хөдөлгөөнгүй наах бөгөөд гарч буй шингэний хэмжээ, үргэлжлэх хугацаанаас хамаарч хэрэглэлийн төрөл, зузааныг тохируулах ба шингээлтийн байдлаас хамааран 3-4 цаг тутам солих шаардлагатай байдаг.

Ариун цэврийн хэрэглэлийг дотуур хувцсанд цавуутай талаар нь нааж хэрэглэдэг. Хэрэглэсний дараа цаасанд боож хогийн саванд хаяна. Жорлонгийн суултуур болон ил задгай газар хаяхгүй байх нь эрүүл ахуй, халдвар хамгаалал болон орчны эрүүл мэндэд тустайн дээр охидын өөрсдийнх нь гоо сайхан, нэр хүндэд ч эерэг нөлөөтэй.

#### Чи үүнийг мэдэх үү?

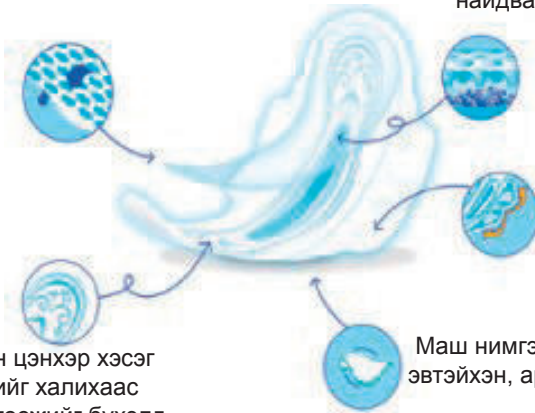
Ариун цэврийн хэрэглэлээ солихгүй хэт удвал нян үржих аюултай байдаг.

#### Дасгал 4

Зураг дээрх ариун цэврийн хэрэглэлийн зааврыг уншиж танилцаарай.

Хөвөнгөөс ч зөөлөн  
долгиотсон  
хөвсгөр гадаргуутай

Дээд давхарга юүлүүр хэлбэртэй  
учир 2 дахин илүү хурдан, 2 дахин  
ихийг шингээж, гель агуулсан  
байдаг учир шингэнийг агшин  
зуур шингээж гадагш урсгалгүй  
найдвартай тогтоон барина.



Үргэлжилсэн цэнхэр хэсэг  
нь шингэнийг халихаас  
хамгаалж дотоожийг бүхэлд  
нь цэвэр байлгана.

Бусад ариун цэврийн  
хэрэглэлээс урт буюу  
“4 FIX” далавчтай  
учир шингэнийг  
гадагшлуулахгүй.

Маш нимгэхэн гадаргуу биед  
эвтэйхэн, арьсанд наалдахгүй

Зураг 2. Ариун цэврийн хэрэглэл





### “Нойтон зүүд”

Хөвгүүдийн хувьд шилжилтийн насанд илрэх гол шинж тэмдэг нь “нойтон зүүд” тохиолдох юм. Унтаж байхдаа сэтгэл хөдөлгөсөн, бэлгийн дур хүсэл төрүүлсэн зүүд зүүдлэх үедээ бага зэрэг шингэн гадагшлуулдаг. Үүнийг “нойтон зүүд” гэдэг ба хэвийн л физиологийн нэгэн үзэгдэл юм.

### Бэлгийн ариун цэвэр

Хөвгүүдийн бэлгэ эрхтний тээрхийн арьсан дор тослог цагаан зүйл ялгардаг нь арьсыг урагш хойш хөдлөхөд тус болдог. Тиймээс боломжтой бол өдөр бүр, эсвэл 7 хоногт 2-3 удаа бэлгэ эрхтэнг угааж байх шаардлагатай. Хөвгүүд бэлгэ эрхтнээ өдөр бүр угаахдаа шодойны шамардаг хэсгийг арагш болгон тээрхий орчимд ялгарсан зүйлийг угаах нь тослог хэт ихсэж үнэртэх, бохирдохоос хамгаалах ач холбогдолтой. Угаахдаа хурц үнэргүй, будаггүй, харшил үүсгэгчгүй саван хэрэглэх нь тохиромжтой. Мөн цэвэрхэн даавуун дотоож өмсөж, өдөр бүр сольж байх хэрэгтэй. Дотоожийг угааж, индүүдэж хэрэглэх ба угаахдаа хувцас зайлагч хэрэглэж болохгүй.

### Чи үүнийг мэдэх үү?

Охидод биений юм заавал ирэх ёстой байдаг бол харин нойтон зүүд зарим хөвгүүдэд тохиолдохгүй байж болно.

### Дараах дэглэмийг амьдралдаа хэвшүүлээрэй.



Аав дотны зөвлөгч

- Нойтон зүүдний дараа цагаан хэрэглэлээ угаагаарай.
- Дотуур хувцсаа өдөр бүр солиорой.
- Хөвөн даавуун, агаар чөлөөтэй нэвтэрдэг дотуур хувцас өмсөөрэй.
- Бэлгэ эрхтнээ өдөр бүр угааж, шүршүүрт ороорой.
- Охид ариун цэврийн хэрэглэл болон хөхний даруулгаа ээж, эгч, эмчээс зөвлөгөө авч сонгоорой.



Ээж хамгийн сайн туслагч

### Зураг 3. Эрүүл ахуйн дэглэм



### Сахал үсээ хусах

Шилжилтийн насны хөвгүүдэд уруул эрүү, умдаг, суганд үс ургахын зэрэгцээ зарим тохиолдолд хөвгүүдийн цээж, гар хөлөөр нь үс ургах нь хэвийн үзэгдэл юм. Хөвгүүдийн зарим нь сахлаа хусдаг, зарим нь хусдаггүй. Сахал үсээ хусах нь тухайн хүний сонголт юм. Өөрт таалагдаж байвал сахал үсээ хусах нь буруугүй.



Сахал, үсийг хусахдаа зөвхөн өөрийн хэрэгслийг ашиглах нь эрүүл ахуйд нэн чухал юм. Учир нь сахал үсийг хусах үед арьс шалбарч, бүрэн бүтэн байдлаа алдах ба гадны нян болон бусад өвчин үүсгэгчид орох аюултай.

### Арьс арчилгаа

Шилжилтийн насны үед арьс илүү тослог болсноос зарим хөвгүүдийн дух, хамар, шанаа, түүнчлэн цээж нуруугаар батга гарах нь цөөнгүй. Батгажилт үүсэх 2 гол хүчин зүйл бий. Нэг нь бие физиологийн өөрчлөлтөөс /гормоны өөрчлөлт/ шалтгаалсан батгажилт. Үүнийг насны онцлог ч гэж нэрлэдэг тодорхой хугацааны дараа өөрөө арилдаг. Нөгөө нэг шалтгаан бол буруу зуршил юм. Түргэн хоол, халуун ногоотой болон амтлагч ихтэй хоол, өөх тостой, шарсан хуурсан хоол хэрэглэх нь батгажилтыг улам нэмэгдүүлдэг учир аль болох хэрэглэхгүй байхад анхаарах хэрэгтэй.

Усанд байнга орж арьсаа цэвэр байлгах нь батга гарахгүй байх нэг үндэс болдог. Савантай усаар угаах нь олигтой үр дүн өгөхгүй байж болох юм. Тиймээс нүүрний арьсны онцлогт тохирсон тос, цэвэрлэгчийг сонгож, арьсны арчилгааг өглөө, орой тогтмол хийх хэрэгтэй. Мөн батга арилгах, багасгах зориулалтын тос, шингэнийг эмийн сан, гоо сайхны барааны дэлгүүрээс худалдан авах боломжтой. Шингэн юм сайн уух нь арьсыг цэвэр байлгахад бас нөлөөлдөг гэдгийг санаарай.

### Дасгал 5

Хувийн эрүүл ахуйг сахих талаар аав, ээж, асран хамгаалагчид болон сургуулийн багш, захирал нарт хүсэлт бичигчээ. Үүний тулд дараах 5 сэдвийн хүрээнд бүлэгт хуваагдаж бүлэг тус бүр өөрт оногдсон даалгаврыг хийж гүйцэтгэнэ. Үүнд:

1. Хувийн эрүүл ахуйн дэглэм зохиох
2. Хувийн эрүүл ахуйг дэмжихэд эцэг, эх, асран хамгаалагч нарын үүрэг оролцоо
3. Хувийн эрүүл ахуйг дэмжихэд багш, сургуулийн үүрэг оролцоо
4. Хувийн эрүүл ахуйг дэмжихэд сурагч бидний үүрэг оролцоо
5. Хувийн эрүүл ахуйг дэмжихэд нийт иргэдийн үүрэг оролцоо

Сэдвийн хүрээнд бүлэг бүр дараах 4 алхамын дагуу үйл ажиллагааг зохион байгуулна. Үүнд: 1) Мэдээлэл олж авах, 2) Төлөвлөх, 3) Гүйцэтгэх, 4) Үр дүнг хэлэлцэх

Үр дүнг хэлэлцсэний дараа зөвлөмж, удирдамж боловсруулж холбогдох хүмүүст хүргээрэй

### Чи үүнийг мэдэх үү?

Биений юмны эрүүл ахуйг сахихад сургууль, гэрийн орчин дахь ус, ариун цэвэр, эрүүл ахуйн байгууламж /бие засах болон угаалгын өрөө/ нь таатай, эрүүл ахуй, ариун цэврийн шаардлагыг хангасан, багш сургуулийн бусад ажилчид болон ангийн хамт олон биений юмны талаар мэдлэг, мэдээлэлтэй байж, охидоо дэмждэг, нийгэм сэтгэл зүйн таатай орчин бүрдүүлсэн байх нь чухал юм.

**БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ****ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?**

1. Хүүхдийн хувцсанд тавигдах эрүүл ахуйн шаардлагыг нэрлэнэ үү?
2. Улирлын онцлогт тохируулан хувцаслахын чухлыг тайлбарлана уу?
3. Дотуур болон биеийн тамирын хувцасны эрүүл ахуйн шаардлагыг тоочно уу?
4. Шилжилтийн насны охид, хөвгүүдийн биед гарах өөрчлөлтийг нэрлэнэ үү?
5. Хүүхдийн хувийн эрүүл ахуйн дэглэмийг сахин, хэрэгжүүлэхэд бусдын үүрэг, оролцоо яагаад чухал болохыг тайлбарлана уу?

**ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?**

1. “Биеийн тамирын хувцасны эрүүл ахуйн дүрэм”-ийн талаар зөвлөмж бичнэ үү?
2. Охидын дотуур хувцасны эрүүл ахуйд тавигдах шаардлагыг тоочно уу.
3. Бэлгийн бойжилтын үеийн хувийн эрүүл ахуйн дэглэм сахихын ач холбогдлыг дурдана уу?
4. Хувийн эрүүл ахуйн дэглэмийг сахин, хэрэгжүүлэхийн тулд эцэг, эх, асран хамгаалагчтайгаа ярилцаж, зөвлөгөө авч байхын ач холбогдлыг дурьдана уу?
5. Бэлгийн бойжилтын үеийн хувийн эрүүл ахуйн дэглэмийг сахихад бусдын (эцэг эх, асран хамгаалагч, багш, сургуулийн удирдлага, ангийн хамт олон) үүрэг, оролцоог хэрхэн нэмэгдүүлэх талаар өөрийн бодлоо бичнэ үү?

**ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?**

1. Дотуур хувцасны эрүүл ахуйн дүрмийг дагаж мөрдөөрэй.
2. Биеийн тамирын хувцасны эрүүл ахуйн дүрмийг хичээл дээрээ хэрэгжүүлээрэй.
3. Бэлгийн бойжилтын үед дотуур хувцсаа өдөр бүр сольж, хувийн ариун цэврийг сахиж хэвшээрэй.
4. Хэрэв батгажилт үүссэн бол арьсаа тогтмол арчлах, усанд тогтмол орох, хоол хүнсээ зөв сонгон хэрэглээрэй.
5. Бэлгийн бойжилтын үеийн хувийн эрүүл ахуйн дэглэмийг бусаддаа зааж, дэглэмийг хэрэгжүүлэхэд нь тусалж, дэмжиж байгаарай.

## БҮЛЭГ

# III

# ХОЛЛОЛТ БА ХӨДӨЛГӨӨН



### СЭДЭВ

- 2.1. “Гэр зөвлөмж” , хооллох нэгж
- 2.2. Бичил шимт бодис, түүний биологийн ач холбогдол
- 2.3. Хүнсний эрүүл ахуй шаардлага, хоолны хордлогоос урьдчилан сэргийлэх
- 2.4. Хөдөлгөөний хомсдол сөрөг нөлөө

### Бүлгийг судалснаар

1. Хоолны гэр зөвлөмж, хооллох нэгжийн талаар ойлголттой болно
2. Хоол хүнсэнд агуулагдах бичил шимт бодис, түүний ач холбогдлыг мэдсэнээр хоол хүнсээ тохируулан, аюулгүй зөв хэрэглэхэд анхаарч хэрэгжүүлдэг болно.
3. Хөдөлгөөний хомсдлын сөрөг нөлөөг ухаарч амьдралын эрүүл хэв маягт суралцана.

## 2.1. “ГЭР ЗӨВЛӨМЖ”, ХООЛЛОХ НЭГЖ

### Сэдвийг судалснаар

1. Хоолны “Гэр зөвлөмж”, хооллох нэгжийн талаар ойлголттой болно.
2. Хоолны “Гэр зөвлөмж”-ийг тайлбарлан, хоол хүнсийг зөв зохистой хэрэглэх чадвар эзэмшинэ.
3. Хооллох нэгжийг зөв тохируулан хэрэглэдэг болно.



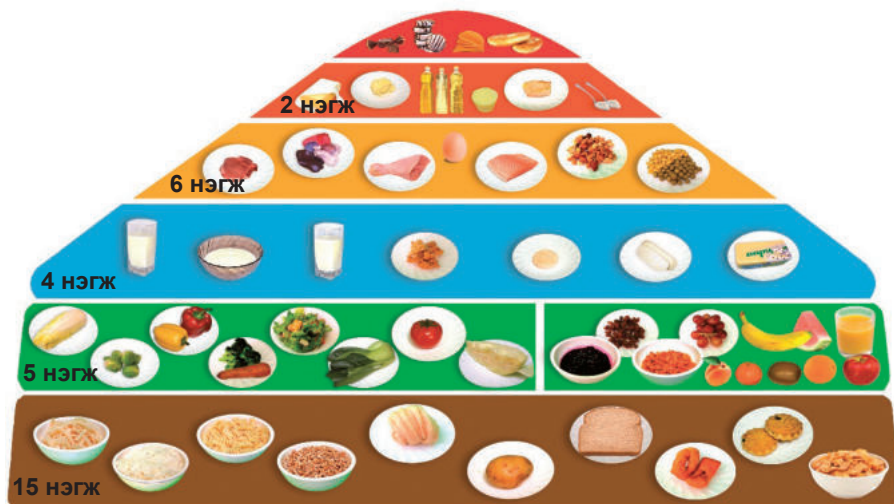
Зохистой хооллолт, “гэр зөвлөмж”, хооллох нэгж



Чи өөрийгөө зөв зохистой хооллож чаддаг гэж бодож байна уу? Хоолоор авч байгаа илчлэг өсөж томорч байгаа чиний бие махбодын хэрэгцээг бүрэн хангаж байгаа эсэхийг яаж мэдэх вэ?

### Дасгал 1

Хүүхдүүд ээ, доорх зургийг урьд өмнө харж байсан уу? Энэ зурагт юуг илэрхийлсэн болохыг ажиглаад, хоорондоо ярилцаарай.



Зураг 1. Гэр зөвлөмж



### Хоол

Хүнсний бүтээгдэхүүнийг бодит байдлаар нь буюу амьдралын үйл ажиллагааны явцад шалгарч уламжлагдсан технологиор боловсруулсан хүн амын хэрэгцээг хангаж байгаа амьтан болон ургамлын гаралтай төрөл бүрийн хүнсний бүтээгдэхүүн, амтлагч бодисын зохистой хослолыг хоол гэнэ.

**Зохистой хооллолт гэдэг нь** хоногт хэрэглэж байгаа хоолны илчлэг нь бие махбодын зарцуулсан илчлэгийг нөхөж байхыг хэлнэ.

- Хэрэглэж байгаа хоолны найрлага дахь үндсэн шимт бодис, аминдэм, эрдэс бодис нь бие махбодын хэрэгцээг бүрэн хангаж чадахуйц хэмжээ, харьцаатай байх
- Тодорхой дэглэмтэй хооллох
- Нас, хүйс, байгаль, цаг уур, ахуйн нөхцөл, хөдөлмөр эрхлэлт, эрүүл мэндийн байдалдаа зөв тохируулан хооллох зэрэг, ойлголт, ухагдахуун орно.

**Чи үүнийг мэдэх үү?**

Хоногт хэрэглэх хоолны нийт илчлэгээ 100% гэж үзвэл 20-25%-ийг өглөөний хоолноос авбал зохино.

**Хоногт хэрэглэвэл зохих хүнсний бүтээгдэхүүний жишиг хэмжээ ба нэгж**

Хүснэгт 1

Эрүүл мэндийг дэмжих хүнс буюу өдөр бүр хангалттай хэрэглэх хүнс		Хязгаартай хэрэглэх хүнс
Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн	Жимс, ногоо	Амттан
2 нэгж = Сүү, айраг, тараг 1 аяга /200 мл/ 1 нэгж = Аарц 30 гр, ааруул, зөөхий 20 гр	2 нэгж = Алим, гадил, лийр, бэрсүүт жүрж тус бүр 1 ширхэг 1 нэгж = Киви, жүрж, тоор тус бүр 1 ширхэг Байгалийн жимс, хатаасан жимс, цэвэр жимсний шүүс ½ аяга Түүхний ногоо 1 аяга, болсон ногоо ½ аяга, навчит ногоо 1 аяга	Бүх төрлийн шоколад, жигнэмэг, чихэр, чипс, зайрмаг, хийжүүлсэн чихэрлэг ундаа, маргарин, их тосонд шарсан хоол хүнс  7 хоногт 2-оос олон өдөр хэрэглэхээс татгалзах
Тохируулж хэрэглэх хүнс		
Үр тарианы бүтээгдэхүүн	Мах, махан бүтээгдэхүүн	Өөх тос
1 нэгж = Жигнэж, хэрчсэн гурил 1 аяга Гэрийн боорцог 2 ширхэг Талх 1 зүсэм, Төмс 1 ширхэг 2 нэгж = Болсон гоймон, будаа, пүнтүүз, овъёосны хэмхдэс 1 аяга 3 нэгж = Үйлдвэрийн боорцог 2 ширхэг	1 нэгж = Малын мах 40-50 гр, тахиа 60 гр, загас 70 гр, өндөг 1 ширхэг Шош, вандуй 100 гр, самар 15 гр	1 нэгж = Ургамлын тос, масло, цөцгий, зөөхий, шар тос өрөм 2 цайны халбага Малын өөх 1 зүсэм буюу 2 цайны халбага

**Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл ба нэгж**
*Хүснэгт 2*

Хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрөл	Хоногт авбал зохих нэгж бүтээгдэхүүний тоо					
	7-10 нас		11-14 нас		15-18 нас	
	Эрэгтэй	Эмэгтэй	Эрэгтэй	Эмэгтэй	Эрэгтэй	Эмэгтэй
Үр тариа, гурил, будаа	10	9	15	13	16	13
Ногоо	3	3	3	3	3	3
Жимс, жимсгэнэ	1	1	2	2	2	2
Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн	4	4	4	4	4	4
Мах, махан бүтээгдэхүүн	4	4	6	5	6	5
Тос	1	1	2	2	3	2
Нийт	23	22	32	29	34	29

**Нэг нэгжид тооцох хүнсний бүтээгдэхүүн, нэр төрлөөр:**

Хэрэглэж байгаа хүнс хоолыг тооцох аргыг хялбаршуулах үүднээс НЭГЖ гэсэн ойлголт бий болсон. Өөрөөр хэлбэл, нэг удаад хэрэглэж байгаа хүнсний бүтээгдэхүүний хэмжээг хэлнэ. Хооллох нэгж нь 80 ккал илчлэгтэй тэнцэх бүтээгдэхүүний хэмжээ юм.

**Дасгал 2**

Өдөрт 29 нэгж хэрэглэх шаардлагатай сурагч дараах хоолыг идсэн байна. Тэрээр өөрт шаардлагатай илчлэгийг авч чадсан уу? Түүнд хооллолтын талаар зөвлөгөө өгөөрэй.

Өглөө: 3 зүсэм талх, 1 ширхэг өндөг, буцалсан ус  
 Бага үд: Цайны жигнэмэг 2 ширхэг, 1 аяга кофе  
 Өдөр: Цуйван, сүүтэй цай  
 Орой: Ногоотой шөл, 1 зүсэм талх

Доорх хүснэгтээс өөрсдийн идсэн зүйлсээ олж нэгжийг тооцох боломжтой. Хоногийн хоолны нэгж = Хоногийн илчлэг/80 (хоногийн хоолны нэгж =  $2197/80=27$  нэгж хүнс өдөрт хэрэглэнэ)``

Таны өдөрт хэрэглэх хүнсний бүтээгдэхүүнийг нэгжээр илэрхийлбэл:

Хүснэгт 3

Хоолны нэр	Хэмжээ	Үр тариа	Ногоо	Мах	Сүү	Тос	Илчлэг
Цуйван	300 г	2	0.1	2		1	450
Будаатай хуурга	300 г	3	0.1	2		0.5	520
Хуушуур 1ш	80 г	1		1		1	210
Мантуун бууз 1ш	80 г	1		1			150
Бууз 1ш	80 г	1		1			150
Гуляш /нарийн мах/	1 порц	2	1/3	3		0.5	410
Ногоотой шөл	500 г	1	1/2	2			280
Гурилтай шөл	500 г	1.5		2			260
Бантан	500 г	1.5		1.5			225
Байцааны салат	150 г		1/2			1	120
Нийслэл салат	150 г	1		1		3	410
Шинэ ногооны салат	120		1/2			0.5	80
Өндөгний салат	80			0,5		2	200
Сүүтэй будаа /каша/	250	1.5			0.5	0.5	180

Хэрэглэсэн хоол хүнсээ нэгжид шилжүүлэн төлөвлөхөөс гадна үнэлгээ өгч болно.

### Дасгал 3

- Алхам 1.** Сурагч бүр дэвтэртээ өчигдөр өглөөний 8 цагаас өнөө өглөө 8 цаг хүртэл идсэн, уусан бүх хүнсний бүтээгдэхүүнийг хэмжээний хамт жагсаан бичнэ. Өглөө, бага үд, өдөр, их үд, орой гэсэн цагуудад идсэн хүнс, хоолны илчлэгийн хэмжээ тус бүрээр болон нийт илчлэгийн хэмжээг “нэгж”-ийн тооцоо ашиглан бодож гаргана.
- Алхам 2.** Өөрсдийн хооллолтдоо дүгнэлт хийж ярилцаарай.

#### Чи үүнийг мэдэх үү?

“Явангаа хооллох” буюу гэрээс сургууль, сургуулиас гэрт очих замдаа “хөнгөн зууш”-аар хооллох нь илчлэгийг нөхөх ч, шимт бодисоор хомс юм.

### Дасгал 4

Дараах сорилыг бөглөөд өөрсдийн хооллолтдоо дүгнэлт хийж, хамтран ярилцаарай.

## Суралцагчдад зориулсан материал

Хүснэгт 4

№	Зохистой хооллолтын зарчим	Тийм	Хааяа	Үгүй
1.	Өдөр бүр олон нэр төрлийн хоол, хүнс хэрэглэдэг эсэх			
2.	Өдөр бүр өглөөний цайгаа тогтмол уудаг эсэх			
3.	Өдөр бүр зөвлөсөн хэмжээгээр ус/шингэн уудаг эсэх			
4.	Хүнсний бүтээгдэхүүний шошго тогтмол ашигладаг эсэх			
5.	Хүнсний ногоог өдөрт 3 ба түүнээс олон удаа хэрэглэдэг эсэх			
6.	Жимс жимсгэнийг нэгээс доошгүй удаа тогтмол хэрэглэдэг эсэх			
7.	Өсөлт хөгжилтөд шаардлагатай сүү, тараг цагаан идээг өдөр бүр 1 аягаас багагүй хэмжээтэй уудаг эсэх			
8.	Чөлөөт цагаараа зурагт, компьютер тоглоом тоглох бус бие бялдраа хөгжүүлэх, чийрэгжүүлэх дасгал хөдөлгөөн өдөр бүр хийдэг эсэх			
9.	Түргэн болон бэлэн хоол өдөр бүр хэрэглэдэг эсэх			
10.	Хийжүүлсэн, чихэрлэг ундааг өдөр бүр хэрэглэдэг эсэх			
<b>Үнэлгээ</b>				

### Дасгал 5

Хүүхдүүд ээ, та нар 7 хоногийн турш “Хоолны тэмдэглэл”-ээ хөтлөөрэй. Хэзээ, хэдэн цагт юу идэж, ууж буйгаа бүгдийг нь үнэнч шударгаар тэмдэглэх хэрэгтэй. Дараа нь өөртөө зориулж нэг хоногийн “Хоолны цэс” гаргана уу?



### “Гэр зөвлөмж”

Хоолны зохистой хэрэглээг илэрхийлсэн “гэр зөвлөмж” нь хүнсний бүтээгдэхүүнийг бүлгээр нь тодорхой хэмжээтэйгээр хэрэглэхийг зөвлөдөг. Үүнийг хялбар ойлгомжтой болгохын тулд монгол гэрээр дүрсэлсэн. Гэрийн хана, унинд дүрсэлсэн хоол хүнснээс их хэрэглэж, харин тоонд дүрсэлсэн “гурван цагаан”-аас (өөх тос, элсэн чихэр, давс) аль болох бага хэрэглэхийг зөвлөдөг. Гэр зөвлөмж нь 6 бүлгээс тогтох ба бүлэг бүр нь ижил найрлага бүхий хүнсний бүтээгдэхүүнийг илэрхийлнэ. Үүнд:

1. Будаа, гурилын буюу үр тарианы бүлэг
2. Хүнсний ногоо ба жимсний бүлэг
3. Махны бүлэг
4. Сүүний бүлэг
5. Тос
6. Амттан



### **Будаа, гурилын буюу үр тариа**

Энэ бүлэг нь өдөрт идэх хоолны 40%-ийг эзэлнэ. Гэрийн хамгийн өргөн хэсэг болох хананд гурил, будаа, гоймон, талх, гурилан бүтээгдэхүүн хамаарна. Эдгээр нь нүүрс ус, илчлэгийн хамгийн гол эх үүсвэр юм. Илчлэгийн 50%-ийг талх, будаа, гоймон зэргээс нөхөж авдаг. Үр тарианы үр хөврөл, хальсанд эрдэс бодис, амин хүчил, аминдэм нь ихээр агуулагдана. Тийм учраас бүдүүн ширхэгтэй гурил, хивэгтэй гурилаар хийсэн хүнс, хальсыг нь цэвэрлээгүй үр тариа, будааг хоолондоо өргөн хэрэглэх нь зүйтэй. Өдөрт 15 нэгжээр тооцон хэрэглэнэ.



*Зураг 2. Гурилан бүтээгдэхүүн*

### **Хүнсний ногоо ба жимс, жимсгэнэ**

Хүнсний ногооны бүлэг нь мах, махан бүтээгдэхүүнтэй нэг түвшинд, өөрөөр хэлбэл, гэрийн хананы дээд хэсэгт оршдог. Хүнсний ногоо нь эслэг, төрөл бүрийн амин дэм, ялангуяа А, С аминдэм, фолийн хүчил, магни, кальци, кали, төмөр агуулдаг. Ногоон болон улбар шар өнгөтэй хүнсний ногоонд дээрх бодис ихээр агуулагдана. Хүнсний ногоог хэт их болгож хэрэглэхээс зайлсхийх хэрэгтэй.



*Зураг 3. Хүнсний ногоо*

Жимс, жимсгэнэ нь гэрийн уннд буюу 3 дахь түвшинд сүү цагаан идээтэй зэрэгцэн оршиж байна. Энэ бүлэгт шинэхэн, хатаасан, хөлдөөсөн жимс болон жимсний шүүс хамаарна. Жимс, жимсгэнэ нь аминдэм, ялангуяа А, С аминдэм, эслэг, натри, кали зэрэг эрдэс, мөн хорт хавдраас сэргийлдэг бодисыг агуулдаг. Өдөрт 5 нэгжээр тооцно.



*Зураг 4. Жимс, жимсгэнэ*

### **Мах, махан бүтээгдэхүүн**

Мах, махан бүтээгдэхүүн нь гэрийн хананы дээд хэсэгт буюу хоёр дахь хэсэгт оршиж байна. Энэ бүлэгт төрөл бүрийн малын махнаас гадна гахай, шувуу, тахианы мах, дайвар бүтээгдэхүүн, борц, жигнэсэн буюу лаазалсан мах, загас загасан бүтээгдэхүүн, хиам, зайдас, өндөг самар хамаардаг. Эдгээр бүтээгдэхүүн нь уураг, В бүлгийн аминдэм, төмөр, цайр зэрэг хүний бие махбодод хэрэгцээтэй маш чухал бодисыг агуулдаг. Иймээс өөхгүй тураг махыг хэрэглэх нь эрүүл мэндэд тустай. Гэхдээ хонины уураг сүүл, өвчүүний өөхийг хэрэглэх нь ач тустай гэж үзэх тал бий. Лаазалсан, жигнэсэн мах, хиам, зайдас хэрэглэхээс зайлсхийх хэрэгтэй. Өдөрт 6 нэгжээр тооцно.



*Зураг 5. Мах, махан бүтээгдэхүүн*

## Сүү, сүүн бүтээгдэхүүн

Сүү цагаан идээ нь гэрийн унинд буюу гурав дахь түвшинд оршдог. Сүү, тараг, ааруул, эзгий зэрэг бүтээгдэхүүн нь кальци болон фермент (хурдасгуур) агуулдаг. Фермент буюу хурдасгуур нь хоол шингээхэд тустай. Өдөрт 4 нэгжээр тооцно.



Зураг 6. Сүү цагаан идээ

## Өөх, тос

Ашигтай тос: Оливийн тос, загасны тос  
Тохируулж хэрэглэх шаардлагатай: Мал, амьтны гаралтай өөх, дотор өөх, өрөм, шар тос зэрэг орно. Өдөрт 2 нэгжээр тооцно.



Зураг 7. Ургамлын тос



## “Гурван цагаан”

“Гурван цагаан” хэмээх ойлголтод өөх тос, элсэн чихэр, давс багтах бөгөөд энэ гурван хүнс дангаараа бус тэдгээрийг их хэмжээтэй агуулсан бүх төрлийн хоол хүнсийг авч үздэг. Үүнд: Өөх тос ихтэй боорцог, жигнэмэг, шаржигнуур, төмс, цөцгийн тос, зөөхий, чихрийн төрөл, шоколад, мармелад, зефир, хийжүүлсэн ундаа зэрэг нь хамаардаг. “Гурван цагаан”-ыг хоолны амт сайжруулах зорилгоор маш бага хэмжээтэй хэрэглэх хэрэгтэй. “Гурван цагаан”-ы зохистой хэрэглээ нь зүрх судасны эмгэгээс сэргийлнэ.

### “Гурван цагаан”-ы хүний эрүүл мэндэд үзүүлэх сөрөг нөлөө

Хүний биед сөрөг нөлөө үзүүлдэг учраас Монголын ард түмэн “Гурван цагаан хор” хэмээн нэрлэж ирсэн юм. “Гурван цагаан”-ы хүний биед үзүүлэх сөрөг нөлөөллөөс дурдвал:

#### Өөх тос:

- Таргалалт
- Зүрх судасны эмгэг
- Хорт хавдар
- Цусан дахь холестериний хэмжээ нэмэгдэх
- Элэг өөхлөх гэх мэт

#### Давс:

- Цусны даралт ихсэлт
- Ясны сийрэгжилт
- Ходоодны хорт хавдар
- Зүрх судасны эмгэг
- Цус харвалт

#### Элсэн чихэр:

- Чихрийн шижин өвчин
- Шүд цооролт
- Харшил үүсгэх
- Таргалалт
- Цусны даралт ихсэлт

## Дасгал 6

Хүн хэрэгцээтэй өөх тос, элсэн чихэр, давсыг хаанаас авч болох вэ? Эх үүсвэрийг тоочиж дараах хүснэгтэд бичээрэй.

Хүснэгт 5.

Өөх тос	Элсэн чихэр	Давс
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самар</li> <li>• Хушга</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Жигнэмэг</li> <li>• Жимсний чанамал</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хиам</li> <li>• Утсан мах</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>

Үүнээс үзэхэд бидний худалдан авч хэрэглэж байгаа ихэнх бэлэн бүтээгдэхүүн өөх тос, элсэн чихэр, давс агуулсан байдаг тул гэртээ бэлтгэж хэрэглэх нь хоол цайндаа “гурван цагаан”-ыг бага хэмжээгээр хэрэглэх нэг хэмжүүр болно.

## 2.2. БИЧИЛ ШИМТ БОДИС, ТҮҮНИЙ БИОЛОГИЙН АЧ ХОЛБОГДОЛ

### Сэдвийг судалснаар:

1. Шимт бодис, бичил шимт бодисын ач холбогдол, хүний биед гүйцэтгэх үүргийн талаар ойлголттой болно.
2. Амндэмийг нэрлэж сурна.
3. Бичил шимт бодис нь хүний биед яагаад хэрэгцээтэй байдаг талаар ойлголттой болно.



Бичил шимт бодис, амндэм, эрдэс бодис



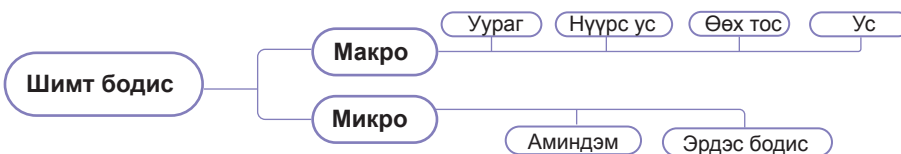
Чиний өдөр тутамдаа хэрэглэдэг хоол хүнс нь ямар бүтэц найрлагатай байдгийг мэдэх үү? Аав, ээж, эмээ, өвөө, дүү нар чинь амндэм хэрэглэдгийн учир нь юу вэ?



Хоол тэжээлийн үндсэн шимт бодис болох уураг, өөх тос, нүүрс ус, амндэм, эрдэст бодис нь хүний бие махбодын өсөлт, хөгжилт, үйл ажиллагаанд оролцдог өөр өөрсдийн онцлог, чанар, үүрэгтэй.

Хоолны илчлэгийн эх уурхай болсон уураг, өөх тос, нүүрс ус нь хоол, хүнсэнд зохистой харьцаатай байх нь нэн чухал юм. Хоол хүнсээр эдгээр шимт бодисыг хэт их, эсвэл дутагдалтай, хоорондын харьцаа алдагдсан хэлбэрээр авах нь эргээд хүний биед сөрөг нөлөө үзүүлдэг байна. Амьдрал тэтгэгч шимт бодисыг макро (том) болон микро (бичил) шимт бодис гэж ангилдаг.

### Амьдрал тэтгэгч шимт бодис



Зураг 1. Шимт бодисын ангилал

## Аминдэм:

Чиний иддэг хоол хүнсний ихэнх нь амин дэм агуулсан байдаг. Орчин үеийн анагаах ухаанд амин дэмийг “Эрдэс бодисын нэгэн адил өөрөө эрчим хүч, нөхөн төлжилтийн эх үүсвэр болдоггүй боловч аливаа амьд биеийн биологийн үйл ажиллагаанд нэн чухал үүрэгтэй, тэгэхдээ бодисын солилцоогоор ихэвчлэн үл нийлэгжих органик нэгдэл” хэмээн тодорхойлдог. Зарим аминдэм нь хүний бие өвчний эсрэг тэмцэхэд тусалдаг бол зарим нь энерги үүсэхэд оролцдог байна. Өсвөр насанд хүүхдийн өсөлт эрчимтэй явагддаг тул аминдэмийн хэрэгцээ их байдаг юм.

### Чи үүнийг мэдэх үү?

Ясны сийрэгжилт гэдэг нь кальци, магни, фосфор, Д аминдэм гэх мэт бичил шимт бодисын дутагдлын улмаас ясны эдийн бичил бүтэц алдагдаж ясны эрдсийн нягтрал багасан, хэврэгшиж жин буурч улмаар хугарах эрсдэл үүсдэг эмгэгийг хэлнэ

### Дасгал 1

Хүүхдүүдээ та нар урьд өмнө ямар нэг аминдэм хэрэглэж байсан уу? Хэрэв тийм бол ямар зорилгоор хэрэглэсэнээ бусдадаа хэлж, ярилцаарай.

### Дасгал 2

Аминдэмийн эх үүсвэрийг цээжлэн, бусдадаа хэлж өгөөрэй. Аминдэмийг усанд уусдаг болон тосонд уусдаг гэж 2 ангилдаг. А, D, E, K нь тосонд уусдаг бол C, B нь усанд уусдаг аминдэм юм.

Хүснэгт 1.

Аминдэм /англи/	Хүний биед гүйцэтгэх үүрэг	Эх үүсвэр
A	Өсөлтийг дэмжинэ, нүдний харааг сайжруулна, исэлдлийн эсрэг тогтолцоонд оролцоно, арьс үсний эрүүл байдлыг хангана	Сүү, тослог цагаан идээ, чацаргана, шар лууван, жүрж, тоор, хулуу
B1	Энерги үүсэх явцад оролцоно, мэдрэлийн хэвийн үйл ажиллагааг хангана	Бүхэл үр тарианы талх, шар буурцаг, вандуй, бараан мах
B2	Энергийн үүсэлтэд оролцоно, биеийн үйл ажиллагааг дэмжинэ	Бүхэл үр тарианы талх, шар буурцаг, вандуй, бараан мах
PP - ниацин	Мэдрэлийн хэвийн үйл ажиллагаанд оролцоно, энерги үүсэлтэд оролцоно	Малын мах, загас, элэг, өндөг, тахианы мах
B12	Цусны улаан бөөм болон илч үүсэлтэд оролцоно, мэдрэлийн үйл ажиллагааг дэмжинэ	Мал, загас, тахианы мах, сүү, цагаан идээ, элэг, өндөг
B6	Дархлааны тогтолцоог бэхжүүлнэ	Мал, загас, тахианы мах, сүү, цагаан идээ, элэг, өндөг, бүхэл үрийн талх, шар буурцаг, вандуй
B9 – фолийн хүчил	Цусны улаан бөөм үүсэх явцыг дэмжинэ, зүрхний доголдол, төрөлхийн согогоос сэргийлнэ	Амьтны элэг, бүхэл үрийн талх, мах, өндөг

С	Исэлдлийн эсрэг тогтолцоонд оролцоно, биеийн эсэргүүцлийг сайжруулна, чийг бам, шүдний буйлны өвчнөөс сэргийлнэ	Хүнсний ногоо, жимс, айраг, тараг, хоормог
D	Өсөлтийг дэмжинэ, шүд, ясыг бэхжүүлнэ, кальцийн шимэгдэлтийг нэмэгдүүлнэ	Чацаргана, тослог цагаан идээ, цөцгийн тос, өндөг, нарны нөлөөгөөр арьсан дор нийлэгжинэ.
E	Улаан бөөм, эд, эсийн төлжилтийг дэмжинэ, исэлдлийн эсрэг тогтолцоо, бэлгийн үйл ажиллагааг дэмжинэ	Чацаргана, тослог цагаан идээ, вандуй, буурцаг, самар
K	Цус үүсэлт, ясны бэхжилтэд онцгой нөлөөтэй. Түүнчлэн хоол шингээлтэд чухал үүрэг гүйцэтгэдэг.	Бууцай, цэцэгт байцаа, яншуй зэрэг ногоон ургамал

### Дасгал 3

Эрдэс бодис, тэдгээрийн эх үүсвэрийг уншаад, бусдадаа болон эцэг, эх, дүү нартаа хэлж өгөөрэй.

Хүснэгт 2.

Эрдэс бодис	Хүний биед гүйцэтгэх үүрэг	Эх үүсвэр
Кальци	Яс, шүдийг бэхжүүлнэ, булчин, мэдрэлийн болон зүрхний үйл ажиллагааг зохицуулна.	Сүү, цагаан идээ, бяслаг, ааруул, ногоон навчит ургамал, буурцаг.
Фосфор	Яс, шүдийг бэхжүүлнэ, энерги үүсэлт, натрийн харьцааг зохицуулна.	Загас, тахианы мах, өндөг, уураг болон цагаан идээ, ингэний сүү, бүхэл тариан бүтээгдэхүүн.
Магни	Ясны эдийг бүтээнэ, булчин, мэдрэлийн үйл ажиллагаанд оролцоно, исэлдлийн эсрэг тогтолцоонд оролцоно.	Бүхэл үр тариан бүтээгдэхүүн, ногоон навчит ургамал, буурцаг, суль, цулхир.
Натри, кали, хлор	Эсийн шингэний зохицуулалт, биеийн ус тогтоох, зүрх, булчин, мэдрэлийн үйл ажиллагааг зохицуулна.	Хоолны давс, хүрэн усан үзэм, байгалийн зарим рашаан, хүнсний ногоо, мах, сүү, цагаан идээ.
Төмөр	Цусны гемоглобины бүтцэд орно, хүчилтөрөгчийг зөөвөрлөхөд оролцоно.	Төрөл бүрийн малын мах, цус, элэг, цусархаг дотор эрхтэн, буурцаг, вандуй, арвай.
Цайр	Исэлдлийн эсрэг тогтолцоог дэмжинэ, эсийн төлжилт, шарх аниулах, цус үүсэхэд оролцоно.	Мах, элэг, тахиа, загас, бүхэл тариан бүтээгдэхүүн, суль, цулхир.
Фтор	Шүдний батжилт, цооролтоос сэргийлнэ.	Шүдний оо, ундны ус.



### Эрдэс бодис

Эрдэс бодис ч мөн адил бидний биед чухал ач холбогдолтой. Эдгээр нь ясны болон шүдний ургалтыг ханган бэхжүүлж, цусыг эрүүл байлгаж, зүрх болон бусад эрхтний хэвийн ажиллагааг хангаж байдаг.

**Ус:** Ус бол чиний биеийн бүхий л үйл ажиллагаанд чухал нөлөөтэй. Хүн усгүйгээр долоо хоног л амьд байх боломжтой. Ус нь хүний биеийн эд эсэд хоол тэжээл, шимт бодисыг хүргэж, биеийн халууныг зохицуулж, бодисын солилцооны хаягдлыг биеэс зайлуулахад чухал үүрэгтэй байдаг.

## Чи үүнийг мэдэх үү?

Хүн усыг хангалттай хэмжээгээр ууснаар халдварт болон халдварт бус олон өвчин, эмгэгээс сэргийлэх боломжтой.

Та нар өдөрт 8 аяга ус ууж байгаарай.

## 2.3. ХҮНСНИЙ ЭРҮҮЛ АХУЙН ШААРДЛАГА, ХООЛНЫ ХОРДЛОГООС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ

### Сэдвийг судалснаар

1. Хоолны хордлого үүсэх шалтгаан, хүнсний бүтээгдэхүүн худалдан авахад анхаарах зүйлсийн талаар мэдэж авна.
2. Өөрийгөө болон бусдыг хоолны хордлогоос сэргийлэх чадварт суралцана.
3. Эрүүл аюулгүй хүнсний бүтээгдэхүүн худалдан авч хэвшил болгоно.



Хоолны хордлого, хүнсний эрүүл ахуй ба хадгалалт



Чиний идэж байгаа хоол аюулгүй гэдгийг хэрхэн мэдэх вэ? Хүн амьдрахын тулд өдөр бүр хоол, хүнсийг хэрэглэх ёстой байдаг учраас тэрхүү хоол, хүнс нь эрүүл ахуйн ямар шаардлагыг хангасан байх ёстойг мөн мэдэж байх шаардлагатай юм.



### Хоолны хордлого гэж юу вэ?

“Хорт бодис, эсвэл эмгэг төрөгч бичил биетэн агуулсан хоол, хүнс хэрэглэснээр үүсэх өвчлөлийг хоолны хордлого гэнэ”. Хоолны хордлого нянгийн ба нянгийн бус (химийн) гаралтай байдаг. Нянгийн гэдэг нь түгээмэл тохиолдлоор илэрдэг, сальмонелл ба гэдэсний бүлгийн савханцраар үүсгэгдсэн хордлого юм. Энэ бүлгийн нянгууд нь ихэвчлэн өвчилсөн амьтны мах, махан бүтээгдэхүүн (буруу хадгалалттай, боловсруулалт хийсэн, чанар байдлаа алдсан), өндөг зэрэг түргэн гэмтдэг бүтээгдэхүүнд элбэг үүснэ. Харин нянгийн бус хордлого гэдэг нь хорт өвс, хортой мөөг, зарим төрлийн загас, химийн бодисоос үүсдэг.

Хүнсний бүтээгдэхүүний буруу хадгалалт, тээвэрлэлт түүнчлэн боловсруулалтын явцад эрүүл ахуй, технологийн горим алдагдах, хувь хүний буруу үйл ажиллагаа зэргээс хамаарч чанар байдлаа алдах, гадна орчны нөлөөлөл үйлчлэх, нян үржих нөхцөл үүсдэг. Ийнхүү эрсдэлд өртсөн хүнсний бүтээгдэхүүн нь хоолны хордлого үүсгэнэ.

**Хоол, хүнсний аюулгүй байдал алдагдах шалтгаан:**

Хоол, хүнс гэмтэж муудах, хүний биед хортой нөлөө үзүүлэх хэд хэдэн шалтгаан байдаг. Үүнд:

1. Хоол, хүнсийг буруу горимд хадгалах
2. Өвчин үүсгэгч, хор ялгаруулагч бичил биетнээр бохирдох
3. Хүнс боловсруулахад хэрэглэгдэх химийн нэмэлтүүдийн зохист хэмжээ алдагдах
4. Хоол бэлтгэхэд хэрэглэгдэх сав хэрэгслийн бохирдол, дутуу болгосон хүнс хэрэглэх
5. Хоол бэлтгэж буй хүний хувийн ариун цэвэр хангалтгүй байх

**Хоолны хордлогын шинж тэмдэг**

Хоолны хордлогын шинж тэмдгийн илрэх хугацаа нь харилцан адилгүй бөгөөд хэрэглэсэн хоол, хүнсний бүтээгдэхүүний бохирдлын хэмжээнээс шууд хамааралтай. Хорт бодис агуулсан хоол, хүнс идэж хэрэглэсэнээс хойш хагас цагийн дараа шинж тэмдэг илэрч, хэдэн өдрөөр ч үргэлжилж болно.

Хоолны хордлогын шинж тэмдэг янз бүрээр илэрнэ.

Үрэвслийн улмаас гэдэсний шингээх, боловсруулах чадвар алдагдан, хөдлөх үйл ажиллагаа нь нэмэгддэгээс гадна гэдэсний нянгийн тэнцвэргүйжил үүсч болно. Эдгээр өөрчлөлт нь халдвартай хүнсний бүтээгдэхүүн хэрэглэсэнээс хойш гол төлөв 2-5 цагийн дараа илэрдэг бөгөөд дараах шинж тэмдэгтэй байдаг. Үүнд:

- Гэдэс өвдөх
- Дотор муухайрах
- Бөөлжих
- Гүйлгэх. Хоногт 10-15 удаа хүртэл. Эхэндээ шингэрсэн өтгөн, дараа нь усархаг ялгадас.
- Биеийн халуун 37.5-39 хэм болтол нэмэгдэх
- Бие сульдах
- Чичрүүдэс хүрэх

Хоолны хордлогын шинж тэмдэг илэрсэн тохиолдолд эмнэлгийн тусламж авах нь хамгийн чухал, харин хэн нэгний туршлага болон зөвлөгөөгөөр эмчилгээ хийхийг хориглоно.

**Чи үүнийг мэдэх үү?**

Суулгах үед шингэнийг нөхөх уусмалын ууттай нунтагийг эмийн сангаас жоргүйгээр авч болно. Ууттай давс, чихрийн холимог нунтагийг “хоросол” гэж нэрлэдэг. Эмийн сангаас авах боломжгүй тохиолдолд шингэнийг нөхөх давс, чихрийн уусмалыг гэрийн нөхцөлд бэлтгэж болно. Ингэхдээ 1 литр цэвэр буцалгасан эсвэл савласан бүлээн усанд 1/2 цайны халбага хүнсний давс, 6 цайны халбага элсэн чихрийг уусгаж уусмалыг бэлтгэнэ. Давс, чихрийн уусмалыг тасалгааны нөхцөлд 12 цаг, хөргөгчид 24 цагийн дотор хадгалах боломжтой. Хоногт 2 литр давс, чихрийн уусмалыг бага, багаар ууж дуусгана.

**Дасгал 1**

Энэхүү дасгалыг гэртээ, бие дааж гүйцэтгэнэ. “Чи үүнийг мэдэх үү?” хэсэгт өгсөн жорын дагуу шингэн нөхөх давс, чихрийн уусмалыг гэртээ бэлтгээрэй. Чиний бэлтгэсэн уусмалын амт юутай төстэй санагдсан талаарх сэтгэгдлийг бусад сурагчидтай хуваалцаарай.



## Дасгал 2

Хүүхдүүд ээ, доорх зурагт юуг илэрхийлсэн болохыг ажиглаад, хоорондоо ярилцаарай.



Зураг 1. Сурталчилгааны материал

### Хүнсний бүтээгдэхүүн худалдан авахад анхаарах зүйлс:

1. Хүнсний зах юмуу дэлгүүрээс аль болох шинэ хүнсний бүтээгдэхүүн худалдан авах
2. Худалдан авч буй бүтээгдэхүүний шошго дээрх үйлдвэрлэсэн он, сар, өдрийг шалгаж, хугацаа хэтэрсэн бол худалдан авахгүй байх
  - Хэрэв зөвхөн нэг он, сар, өдөр бичигдсэн бол – үйлдвэрлэсэн хугацаа байна. Иймд хэд хоног, сар, жилээр хадгалж болохыг олж шалгах
  - Хэрэв хоёр он, сар, өдөр бичигдсэн бол – үйлдвэрлэсэн болон дуусах хугацааг заасан байдаг.
3. Бүтээгдэхүүний сав, баглааны эвдрэл, гэмтэл, битүүмжлэлийг сайтар шалгах
4. Бүтээгдэхүүний өнгө, тунгалаг байдал өөрчлөгдсөн эсэхийг шалгах
5. Бүтээгдэхүүнийг хадгалах горим, нөхцөл нь тохирч байгаа эсэхийг шалгах
6. Тухайн бүтээгдэхүүний орц найрлагыг харах нь хоолны тодорхой дэглэм баримталж буй үед болон харшил үүсгэгчээс сэргийлэхэд чухал



### Хоолны хордлогоос хэрхэн сэргийлэх вэ?

Хүүхдүүдээ, та бүхэн дараах зүйлсийг сурч мэдэн, өдөр тутмын зуршил болгосноор хоолны хордлогоос сэргийлэх боломжтой.

- Мах, сүү, өндөг, хиам, крем, майонез, кремтэй бүтээгдэхүүн зэрэг түргэн гэмтэж, амархан муудах хүнсийг хөргөгчид хадгалах.



- Шууд идэж хэрэглэх хүнсийг түүхий хүнснээс сайтар тусгаарлаж, хадгалах.
- Ил задгай худалдан борлуулж буй зууш, өндөг, кремтэй бүтээгдэхүүн, жимсийг худалдан авахгүй байх.
- Хоол хүнсийг зохих хэмд нь гүйцэд чанаж, болгосны дараа хэрэглэх,
- Хоносон хоол хэрэглэхгүй байх.
- Буцалгаж, ариутгаагүй ундны ус болон сүү хэрэглэхгүй байх.
- Хийжүүлсэн ундаа, сахар ихтэй шүүсийг аль болох бага хэрэглэх, ялангуяа бага насны хүүхдийн ходоодны салстыг цочроох, шүдний пааланг гэмтээх аюултай тул хэрэглэхгүй байх.
- Хүнстэй харьцах, хэрэглэхийн өмнө гараа сайтар угааж байх.
- Шороо тоостой орчин, эсвэл хоол, хүнс худалдан борлуулж буй хүн халат, малгай, хормогч өмсөөгүй, эсвэл өмссөн хувцас нь бохир байх, үс гэгзгээ далдлаагүй байх, гар болон хоолны хэрэгсэл нь бохир байвал ямар нэг хоол хүнс худалдан авахгүй байх.

**Дасгал 3**

Дараах хүнсний бүтээгдэхүүнийг хэрхэн хадгалах нь зүйтэй талаар дэвтэртээ тэмдэглэж, ярилцаарай.

*Хүснэгт 1.*

Анхаарах зүйлс	Сүү	Мах	Гурил
Хадгалах орчны хэм			
Хадгалах орчны чийгшил			
Хадгалах хугацаа			
Нарны гэрлийн нөлөө			
Хүнс хийж хадгалах савны шинж чанар, битүүмжлэл			
Түүхий болон болсон бүтээгдэхүүний тусгаарлалт			
Орчны агаарын найрлага			



**Хоол бэлтгэх, боловсруулахад юуг анхаарах вэ?**

Түүхий болон болгосон хүнсийг холилдуулахгүйн тулд дараах зүйлсийг зайлшгүй анхаарах ёстой.

- Түүхий болон болгосон хүнсийг хамтад нь хадгалахаас зайлсхийж, тус тусад нь уут саванд хийх.
- Болсон болон түүхий бүтээгдэхүүн тус бүрд зориулсан гампанз болон бусад хэрэгслийг тусгайлан бэлтгэх.
- Түүхий хүнсийг боловсруулахад хэрэглэсэн гал тогооны хэрэгслийг угаалгын бодистой халуун усаар угааж ариутгаж байх.
- Мах, загас, өндөг, сүү зэрэг амьтны гаралтай хүнсийг гүйцэд болгож хэрэглэх

## Хоол бэлтгэх үеийн хувийн ариун цэвэр

- Хоол бэлтгэхээс өмнө гараа савантай усаар сайтар угаах
- Мах, загас, тахиа, өндөг зэрэг түүхий хүнсний бүтээгдэхүүн бэлтгэсний дараа бусад хүнсний бүтээгдэхүүнд хүрэхээс өмнө гараа савантай халуун усаар угаах
- Гар, хуруун дээр шарх, шалбархай байгаа бол хоол хийхийн өмнө сайтар боох.
- Хормогч өмсөх

## 2.4. ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ХОМСДЛЫН СӨРӨГ НӨЛӨӨ

### Сэдвийг судалснаар

1. Хөдөлгөөний хомсдлын сөрөг нөлөөний талаар мэдэж авна.
2. 8 тоот дасгал хийж сурна.
3. Идэвхтэй дасгал, хөдөлгөөнийг тогтмол хийж хэвшинэ.



Идэвхтэй хөдөлгөөн, хөдөлгөөний хомсдол, эрүүл мэнд



“Хүн болох багаасаа, Хүлэг болох унаганаасаа” гэдэг Монгол ардын зүйр цэцэн үг бий. Бид бага наснаасаа эхлэн идэвхтэй хөдөлгөөн, дасгал хийж хэвшсэнээр зонхилон тохиолддог олон өвчин эмгэгээс сэргийлэх боломжтой гэдгийг чи мэдэх үү.

### Дасгал 1

Доорх зургийг ажиглан ямар багаж, техник хэрэгсэл хөдөлгөөний хомсдол үүсгэхэд нөлөөлөх талаар ярилцаж, дүгнэлт гаргаарай.



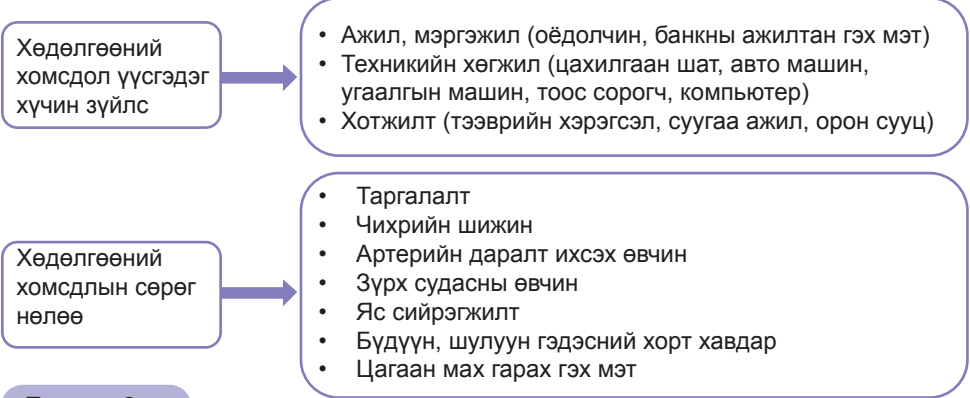
Зураг 1. Цахилгаан багаж, техник хэрэгсэл

### Дасгал 2

Хүүхдүүд ээ, хөдөлгөөний хомсдол буюу дасгал, хөдөлгөөн хийхгүй байвал хүний биед ямар сөрөг нөлөө үүсч болох талаар ангиараа ярилцаарай.



Хүний хөдөлмөрийг хөнгөвчилсэн техник, төхөөрөмж амьдралд их нэвтэрснээр хөдөлгөөний хомсдол ихсэж байна. Хөдөлгөөний хомсдол нь олон хүчин зүйлээс хамаарч бий болдог ба хүний бие махбодод олон тооны өвчин эмгэгийг үүсгэдэг.



**Дасгал 3**

Хүүхдүүд ээ, дасгал хөдөлгөөн тогтмол хийж хэвших нь ямар ач холбогдолтой болох талаар ярилцаарай. Хөдөлгөөн дутагдах нь хүний эрүүл мэнд, биеийн галбир, оюун ухааны хөгжил, сэтгэл санааны байдал, харилцаанд сөргөөр нөлөөлдөг. Бас хөдөлгөөнөө зохицуулах, хянах чадварыг сулруулж, алдагдуулна. Энэ нь заримдаа осол, гэмтэлд өртөх нэг нөхцөл болно. Хөдөлгөөний хомсдлоос сэргийлэхэд өдөр тутам бидний хийж чадах энгийн дасгал хөдөлгөөн чухал ач холбогдолтой.

**Гавьяат тамирчин Х.Цагаанбаатар дараах зөвлөгөөг өгч байна.**

- Үүнд:
- Завсарлагаанаар дасгал хөдөлгөөн хийгээрэй
  - Өглөөний дасгал тогтмол хийж хэвшээрэй
  - Шатаар явган өгсөж, уруудаарай
  - Өдөр бүр явган алхаж, гүйж хэвшээрэй
  - Спортоор хичээллэж хөдөлгөөний хомсдлоос сэргийлээрэй.



*Зураг 2. Х.Цагаанбаатар, Гавьяат тамирчин*

**Чи үүнийг мэдэх үү?**

Хүнд хөдөлгөөн дутагдвал идсэн хоолны илчлэг нь бүрэн зарцуулагдахгүй биед өөх тос болон хуримтлагдаж, таргалдаг.

**Чи үүнийг мэдэх үү?**

Хүн өдөрт 10000 алхам явган явж байвал хөдөлгөөний хомсдолд орохгүй.

## Дасгал 4

Тохиолдлыг уншаад задлан шинжлээрэй.

### Тохиолдол 1

Т нь маш сайн суралцагч, инженер болохыг хүсдэг. Хичээл тармагц нэмэлт давтлага авч 3-4 цаг хичээллэдэг. Дараа нь гэртээ хариад гэрийн даалгавраа хийнэ. Бас зав л гарвал компьютерийн тоглоом тоглоно. Орой хоолоо идээд, зурагт үзэж байгаад унтдаг. Сагс, хөл бөмбөг ирээдүйн мэргэжилд нь хэрэг болохгүй гэж боддог. Бас хөдөлгөөний эвсэл муутайгаасаа ичээд тоглодоггүй.

### Асуулт:

1. Ийм зан үйлтэй хүнд зориулж хөдөлгөөний хомсдлоос үүсэх сөрөг нөлөөг тайлбарлаарай.
2. Хөдөлгөөний хомсдлоос сэргийлэх зөвлөмж бичээрэй.

**Хүүхдүүдээ дараах “8 тоот” дасгалыг хийж, амьдралдаа хэвшүүлээрэй.**

Бэлтгэх байдал: Хөлдөө мөрний хэмжээний зайтай зогсоно.

1. Бэлтгэх байдал
2. Биеийн галбираа хадгалан гараа өргөж, өлмий дээрээ зогсоно.
3. Бэлтгэх байдал
4. Гараа алдлан арагш хотойж, урагш тонгойно.
5. Бэлтгэх байдал
6. Биеийн галбираа хадгалан гараа ташаанд авч хөлөө хагас нугална
7. Бэлтгэх байдал
8. Гараа өргөн өлмий дээрээ зогсоно



Зураг 3. “8 тоот” дасгал.

## БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

### ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

1. “Гэр зөвлөмж” дэх хүнсний бүтээгдэхүүний хэмжээг хувиар илэрхийлнэ үү?
2. “Гурван цагаан”-ы хор уршгийг тайлбарлаарай.
3. Усанд уусдаг аминдэмийг нэрлэж, түүний хүний биед гүйцэтгэх үүргийг нэрлэнэ үү?
4. Хоолны хордлогын шалтгаан, дамжин халдварладаг зам, нийтлэг шинж тэмдгийг дурдана уу?
5. Идэвхтэй дасгал хөдөлгөөн хийх нь ямар ач холбогдолтой вэ?

### ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. Хоолны “Гэр зөвлөмж” бичиж, гэр бүлийнхээ гишүүдэд зөвлөгөө өгөөрэй.
2. “Гурван цагаан”-аас татгалзах боломжийг тоочиж, амьдралдаа туршиж үзээрэй.
3. Хүнсний бүтээгдэхүүн худалдан авахад анхаарах зүйлсийг дэвтэртээ бичиж, сайтар тогтоож аваарай.
4. Гэрийн нөхцөлд шингэн нөхөх давс, чихрийн уусмалыг бэлтгэнэ үү?
5. 8 тоот дасгал ямар ач холбогдолтой вэ?

### ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. Өөрийн өдөр тутам хэрэглэдэг хоол хүнсээ нэгжээр илэрхийлж, харьцуулаарай.
2. Хоолны “Гэр зөвлөмж”-ийг ашиглан, зүй зохистой хооллоно уу.
3. “Гурван цагаан”-ы хор уршгийн талаар зурагт хуудас гарган ангидаа байрлуулаарай.
4. Гэдэсний халдварт өвчнөөс сэргийлэхийн тулд гараа тогтмол угаах, ногоо, жимс, бусад түүхий бүтээгдэхүүнийг хэрэглэхээс өмнө урсгал усаар заавал угаах, бэлэн бүтээгдэхүүнээс тусад нь бэлтгэх, хүнсний бүтээгдэхүүнийг заасан журмын дагуу хадгалж, хугацаанд нь хэрэглэж хэвшээрэй.
5. Хүнсний бүтээгдэхүүнийг худалдан авахдаа үйлдвэрлэсэн болон дуусах огноо, сав баглааны бүрэн бүтэн байдал, өнгө өөрчлөгдсөн эсэх, хадгалах горим, нөхцөл зөв эсэх, орц найрлаганд байгаа бүтээгдэхүүн өөрт чинь харшлах эсэх зэргийг байнга шалгаж, зөв сонголт хийж хэвшээрэй.
6. Өдөр бүр дасгал хийж, идэвхтэй хөдөлгөөн, спортоор хичээллээрэй.

# СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД



## СЭДЭВ

- 3.1. Өөртөө итгэлтэйгээр бусадтай зэрэг харилцах
- 3.2. Бусдад анхаарал халамж тавьж буйгаа үгээр болон үйлдлээр илэрхийлэх

## Бүлгийг судалснаар

1. Энэ бүлгийг судалснаар харилцааны хэлбэрийн талаар зөв ойлголттой болж, бусдад анхаарал хандуулах, бусдыг халамжлах ур чадварыг эзэмшиж, зэрэг зөв харилцааг өөртөө бий болгосноор харилцааны зөв хандлага төлөвшинө.

### 3.1. ӨӨРТӨӨ ИТГЭЛТЭЙГЭЭР БУСАДТАЙ ЭЭРЭГ ХАРИЛЦАХ

#### Сэдвийг судалснаар

Харилцааны хэлбэрүүдийн талаар ойлголттой болж, зөв харилцах ур чадварыг эзэмшиж, эерэг харилцаа хандлага төлөвшинө.



Итгэл найдвар, харилцаа



Зураг 1. Харилцааны хэлбэр



**Өөртөө итгэлтэй харилцаа гэж юуг хэлэх вэ?**

Өөртөө итгэлтэй харилцаа нь эрүүл харилцааны хэлбэр бөгөөд хэн нэгэнтэй харилцахдаа өөрийнхөө өмнөөс үнэнчээр, бас эелдгээр хариулах чадвар юм. Өөрөөр хэлбэл, бусдын эрх ашгийг хохироолгүй өөрийнхөө эрх ашгийг хамгаалж чаддаг, өөрийгөө болон бусдыг хүндэтгэдэг, бусдыг хүлээцтэй сонсож, өөрийгөө ойлгуулж чаддаг, аливаа асуудалд эерэг, сөрөг байдлаар сэтгэл хөдлөлөө илэрхийлж чаддаг боловч бусдад дарамт учруулдаггүй байхыг өөртөө итгэлтэй харилцаа гэнэ. Хүмүүсийн өдөр тутмын амьдралд өөртөө итгэлтэй харилцах хэрэгцээ байнга гардаг. Тухайлбал, хэн нэгэнтэй уулзах цаг товлох, багшдаа хандаж асуулт асуух, сургууль дээр болсон зүйлээ аав ээждээ тайлагнах, эсвэл ажилд орохоор ярилцлага өгөх гэх мэт.

#### Дасгал 1

Одоо бүгдээрээ доорх тохиолдлыг уншаад хэрхэн харилцах тухайгаа бие биетэйгээ ярилцаж, чи өөртөө хэр итгэлтэй байгаагаа үнэлнэ үү?

#### Тохиолдол 1

Чи хичээлдээ явахаар гэрээсээ гартал үзгээ мартсанаа санаж гэртээ орж үзгээ аваад хар хурдаараа сургууль уруугаа гүйж очсон боловч хичээлээсээ хэдэн минут хоцорчээ. Ангийн хаалгаа тогшиход багш хаалга нээгээд "...чи яагаад хоцорч ирэв" гэж асуулаа. Чи ямар хариу үйлдэл үзүүлэх вэ, багшдаа юу гэж хэлэх вэ? Энэ тухайгаа ярилцана уу.



## Тохиолдол 2

Чи ангийнхантайгаа кино үзээд гэртээ нэлээд орой ортол ээж чинь ууртайгаар "... чи хаагуур яваад ийм орой ирж байгаа юм" гэж асуулаа. Чи ямар хариу үйлдэл үзүүлэх вэ, ээждээ юу гэж хэлэх вэ? энэ тухайгаа ярилцана уу.

### Чи үүнийг мэдэх үү?

#### Өөртөө итгэлтэй байх нь яагаад чухал вэ?

- Өөртөө итгэлтэй байгаа гэдгээ харуулж хүссэн үр дүндээ хүрдэг.
- Харилцааны өөртөө итгэлтэй хэлбэрийг эзэмшсэн хүмүүс өөрсдийнхөө мэдрэмж, бодол санаандаа төдийгүй өөртөө илүү итгэлтэй байдаг.
- Өөртөө итгэлтэй хүмүүс найз нөхдөө амархан олж, хүнтэй харилцахдаа өөрөөсөө гадна бусдын хэрэгцээг хүндэтгэж байгаа гэдгээ харуулж чаддаг. Тиймээс тэд хэн нэгэнтэй үзэл бодол зөрөх үедээ амархан зөв шийдвэрийг гаргаж чадна.
- Хүнийг хүндэтгэж чаддаг хүн хариу хүндэтгэл хүлээдэг.



### Өөртөө итгэлгүй харилцаа гэж юуг хэлэх вэ?

Өөрийнхөө эрх ашгийг хамгаалахын тулд ямар нэгэн алхам хийдэггүй, бусдыг ямагт өөрөөсөө дээгүүр үнэлж өөрийгөө хохироодог, бусдын үгээр бүх зүйлийг хийдэг, өөрийн бодолгүй, санаа зовсон, айж түгшсэн, гэмших гэх мэт асуудал тохиолдоход өөрийгөө хамгаалж үнэнээ хэлж чадахгүй дуугүй өнгөрдөг, сэтгэлийн хөдлөлөө зөв илэрхийлж чадахгүй бухимдаж шаналах, өөрийгөө голж чамлах зэргээр өөртөө сэтгэл зүйн дарамт учруулдаг байхыг өөртөө итгэлгүй харилцаа гэнэ.

## Дасгал 2

Өөртөө итгэлтэй байж чадсан тохиолдлоо эргэн санаж ямар үр дүнд хүрсэн тухайгаа болон хэрвээ өөртөө итгэлгүй байсан бол ямар үр дүнд хүрч болох байсан талаар ярилцаад доор өгсөн хүснэгтийн хоосон зайд бичээрэй. Мөн юун дээр үндэслэн ингэж үзэж байгаагаа тайлбарлаарай.

Хүснэгт 1.

Өөртөө итгэлтэй байх	Өөртөө итгэлгүй байх

#### Жишээ:

- Өөрийн болон бусдын эрх ашгийг хүндэлдэг
- Тайван амгалан
- Зөв бурууг ялгаж чаддаг
- Өөрийн эрх ашгийг хамгаалж чадахгүй,
- Өөрийгөө эвгүй байдалд оруулах
- Ууртай, бухимдуу
- Үргэлж уучлалт гуйх гэх мэт



**Дасгал 3**

Өгөгдсөн зургийг ажиглаад тухайн хүүхэд өөртөө итгэлтэй, эсвэл итгэлгүй байгаагаас аль нь болохыг бичиж тэмдэглээрэй.

Өөртөө итгэлтэй	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....



**Чи үүнийг мэдэх үү?**

- Чи өөрийнхөө санал болон юу мэдэрч байгаагаа хэлэх боломжтой болно.
- Өөртөө юу хэрэгтэй болон юу хүсч байгаагаа хэлж чадна.
- Санал нийлэхгүй байгаагаа эелдгээр хэлж чадна.
- Өөрийнхөө үзэл бодол, санаагаа илэрхийлж чадна.
- Чамд ямар нэг буруу зүйл хийсэн гэж санагдахгүйгээр “үгүй” гэж хэлж чадна.



## Түрэмгий харилцаа

Хэн нэгэнтэй харилцах тохиолдол бүртээ хүмүүс өөртөө итгэлтэй байж чаддаггүй. Зарим хүн хэтэрхий өөртөө итгэлгүй эсвэл түрэмгий харилцдаг.

### Дасгал 4

1. Тохиолдлыг Б., Г., О. гурвын харилцааг өөрийн үгээр тодорхойлж хүснэгтэд бичнэ үү?

#### Тохиолдол 3

Ангийн хүүхдүүд Б., Г., О. 3-ыг илүү дотно найзалдгийг мэднэ. Тэд удахгүй болох сагсны тэмцээнд бэлтгэж бэлтгэл хийж байлаа. Бэлтгэл эхлээд удаагүй байтал Б. Г-г дагуулж ирээд О-г явъя гэж шавдуулав. О. сагс сайн тоглодог болохоор явах дургүй байсан хэдий ч түүнийгээ шууд хэлж чадахгүй тоглосоор л байв. Харин Б., О. уруу "... Чи одоо явах юм уу үгүй юу? Юундаа хоргодоод байгаа юм бэ..." гэх зэргээр хашгичин дарамтална. Г. Б.-д "... болио, тэмцээн дөхчихсэн юм чинь О. үлдсэн нь дээр юм байнаа, эс тэгвээс манай анги хожигдоно шүү дээ" гэж хэлсэн боловч Б. "Г чи дуугүй бай" гээд О. уруу "О. чи дандаа ийм байгаарай" гэж давшилна...

Хүснэгт 2.

Б харилцаа	Г харилцаа	О харилцаа
.....	.....	.....

2. Дараах мэдээллийг уншаад аль нь Б., Г., О. гурвын хэнд илүү тохиолдож болох вэ? "Энэ хэн бэ?" хэсэгт бичээрэй. Мөн юун дээр үндэслэн бичсэнээ тайлбарлаж ярилцаарай.

Хүснэгт 3.

Мэдээлэл 1	Мэдээлэл 2	Мэдээлэл 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хэрвээ чи түүнээс ямар кинонд дуртай вэ? гэж асуувал тэр голдуу л "Би сайн мэдэхгүй байнаа, харин чи юу үзмээр байна? гэж асуудаг.</li> <li>• Тэр ихэвчлэн бусдыг шийдвэр гаргахыг хүлээдэг, гэвч өнгөрсөн хойно нь тэр юу хүсч байгаагаа хэлээгүйдээ харамсдаг.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тэр ямар ч төвөггүйгээр бодож байгаагаа хэлчихдэг.</li> <li>• Ингэхдээ тэр чанга дуугаар яриан дундуур орох мөртлөө ихэвчлэн өөрөө яриад бусдын яриаг таслан, бараг сонсдоггүй.</li> <li>• Тэр ямар ч мэдрэмжгүй мөртлөө "босс" царайлдаг.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Түүний саналыг асуухад тэр үргэлж үнэнчээр хариулдаг.</li> <li>• Тэр санал нийлэхгүй байгаа бол түүнийгээ л хэлдэг.</li> <li>• Ингэхдээ хэзээ ч бусдыг буруутгасан байдлаар ярьдаггүй.</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Найзууд нь хэтэрхий их ярьдаг тул тэр дургүй байдаг.</li> <li>• Тэр бусдын ярианд оролцохдоо хэт намуухан дуугаар ярьдаг болохоор найзууд нь санамсаргүйгээр түүнийг бараг сонсдоггүй.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тэр бусдын хэлэх гэж байгаа үгийг гүйцэд сонсдог.</li> <li>• Тэр чамтай санал нийлэхгүй байлаа ч чиний үзэл бодлыг хүндэтгэн харилцдаг.</li> </ul>
Энэ хэн бэ? .....	Энэ хэн бэ? .....	Энэ хэн бэ? .....



### Түрэмгий харилцааны эрүүл мэндэд үзүүлэх хор уршиг

Түрэмгий харилцааны хамгийн түгээмэл хэлбэр бол хүчирхийлэл юм. Хүүхдийн эрхийн конвенцийн 19-р зүйлд зааснаар “гэмтэл бэртэл учруулах, зүй бусаар харьцах, анхаарч халамжлахгүй байх, үл хайхрах, бэлгийн хүчирхийлэл үйлдэх, мөлжих зэрэг бие махбод, сэтгэл санааны хүчирхийллийн бүх хэлбэр” хэмээн тодорхойлсон байдаг. Хүүхдийн эсрэг хүчирхийлэл нь дараах хэлбэртэй байна. Үүнд:

- Бие махбодын хүчирхийлэл
- Үл хайхрах хүчирхийлэл
- Сэтгэл санааны хүчирхийлэл
- Бэлгийн хүчирхийлэл

Хүүхдийн эсрэг хүчирхийлэл нийгэм, сэтгэл хөдлөл, сэтгэл зүйн хохирол амсах, хүчирхийллийг хүлээн зөвшөөрөх, эрт бэлгийн харилцаанд орох, сэтгэл зүйн дарамтад орох, ой тогтоолт нь буурах, эмх цэгцээ алдах, хий юм үзэх, түрэмгий зан авиртай болох, уушги, зүрх, элэгний өвчлөл, бэлгийн замаар дамжих халдвар авах гэх мэт сөрөг үр дагавартай байдаг.

Бүгдээрээ түрэмгий харилцаа болон хүчирхийллийн тухай, түрэмгий харилцаа нь бие болон сэтгэл зүйд хэрхэн сөргөөр нөлөөлдөг болохыг мэдэж авлаа. Тиймээс доорх дасгалыг ажиллаж өөрт тохиолдсон түрэмгий харилцааны тухай тодорхойлцгооё.

#### Чи үүнийг мэдэх үү?

Хүчирхийлэлд өртсөн хүүхдүүд бусадтайгаа түрэмгий харилцдаг.

#### Дасгал 5

Одоо бүгдээрээ **Чамтай** хэн, хэрхэн яаж түрэмгий харилцаж байсан тухай эргэн санаж 4 дүгээр хүснэгтийг ашиглаж дэвтэртээ тэмдэглэл хөтөлнө үү.



Түрэмгий харилцаа ба хүчирхийллийн төрөл	Чамтай хэн, хэрхэн яаж түрэмгий харилцсан бэ?				
	Найз	Багш	Аав, ээж	Ах, эгч	Танихгүй хүн
Бие махбодын хүчирхийлэл	Д. миний үснээс татаж шатнаас унагаах дөхсөн			Эгч намайг гэрийн даалгавраа хийсэнгүй гэж цохиж авсан	
Үл хайхрах	Ангийнхан надтай найзалдаггүй би ганцаарддаг				
Сэтгэл санааны дарамт, хүчирхийлэл			Аав архи уусан үедээ агсан тавьж эд зүйлс эвддэг.		
Бэлгийн хүчирхийлэл					Танихгүй ах намайг цоо ширтэж хараад байсан.

**Дасгал 6**

Одоо **ЧИ** хэнтэй, хэрхэн яаж түрэмгий харилцаж байсан тухай эргэн санаж дэвтэртээ тэмдэглэл хөтлөн, эргэцүүлэн бодож, түрэмгий харилцаж гомдоосон хүнээсээ уучлалт гуйгаарай. Жишээ нь, хэрвээ чи жаахан дүүгээ уйлахад нь дуугай бай гэж чангаар хэлсэн бол дүүгээсээ уучлалт гуйна шүү.

**Чи үүнийг мэдэх үү?**

Харилцааны ур чадвар муутай хүн амьдрал дээр бэрхшээлтэй олон асуудалтай тулгардаг. Тэд голдуу ганцаардаж, бусдад гомдож, сэтгэл хангалуун байж чаддаггүй. Хүмүүс бусадтай харилцахдаа гаргадаг дутагдлаа ихэвчлэн өөрөө олж харж чаддаггүй байна. Харин харилцаандаа учирч буй бэрхшээл, хүндрэлийг голдуу гэр бүлийнхэн, найз нөхөд, хамт ажилладаг хүмүүстэйгээ холбон, тэднийг буруутгадаг ажээ.



## Харилцаанд ярих ба сонсох чадвар нь яагаад чухал вэ?

Хүн бүр өдөрт хэн нэгэнтэй ярилцах, хариу өчих, мэдээлэл сонсох, дамжуулах зэргээр харилцаанд оролцдог. Харилцааны эерэг ур чадвар нь бусад хүнийг ойлгохоос гадна бусдад өөрийгөө зөв ойлгуулахад тус болдог.

Харилцаанд оролцогчдын нэг нь ярьж, нөгөө нь сонсдог болохоор ярих болон сонсох үндсэн чадварыг эзэмших нь харилцааг амжилттай болгоход голлон нөлөөлдөг. Харин нэг нь нөгөөгөө гүйцэд сонсохгүй бол бие биеэ буруу эсвэл дутуу ойлгох сөрөг муу талтай юм. Тиймээс сайн сонсож сурах нь эерэг харилцааны эх үндэс бөгөөд амжилтад хүрэхэд тусална. Иймд хэн нэгний яриаг таслахгүйгээр чин сэтгэлээсээ сайн сонсож сурах чадвар хүн бүрт хэрэгтэй байдаг. “Сайн сонсоно” гэдэг нь ярилцаж байгаа хүнийхээ ярьж буй зүйлийг идэвхтэй сонсч, бүрэн дүүрэн ойлгохыг хичээхийг хэлнэ. Тэрнээс биш сонсоод байгаа юм шиг мөртлөө өөр зүйл бодох, эсвэл юу хэлж байгааг нь бус өөрөө юу гэж хариулахаа бодоод байвал харилцан ойлголцолд хүрч чадахгүй.



*Зураг 1. Харилцааны үед анхаарах зүйлс*

Ямар ч тохиолдолд хоорондоо ярилцахгүй юм бол өөр өөрийнхөөрөө буруу ойлгоод л өнгөрнө гэсэн үг. Энэ бол амьдралын хамгийн энгийн мөртлөө үгэн бус харилцаа тэр бүр ойлголцолд хүргэдэггүйн жишээ юм.

### Харилцааг амжилттай болгоход нөлөөлөх зүйлс

Харилцаа амжилттай болоход оролцогч талуудын хүчин чармайлт ихээхэн нөлөөлнө. Харилцааны чадвар сайтай хүн өөрийн санаа, бодол, мэдрэмжээ өөртөө итгэлтэйгээр хэзээ, хаана, хэрхэн илэрхийлэхээ мэддэг. Тухайн хүн харилцааны ямар хэлбэрийг эзэмшсэн үр дүн нь өөр байдаг.

Харилцаанд оролцогчдын нүүрний хувирал, дуу хоолойны өнгө, харц, тэдний хоорондын зай, орчин, асууж тодруулах боломж зэрэг нь харилцааг амжилттай болгоход нөлөөлнө.

**Дасгал 7**

Одоо бүгдээрээ ЧИ хэнтэй, хэрхэн яаж эелдэг харилцаж байсан тухайгаа эргэн санаж 5 дугаар хүснэгтийг ашиглан дэвтэртээ тэмдэглэл хөтөлнө үү

Хүснэгт 5.

Эелдэг харилцааны төрөл	ЧИ хэнтэй					
	Найз	Багш	Аав ээж	Ах эгч	Дүү	Танихгүй хүн
Өглөө бүр мэндэлдэг	+	+	+	+	+	
Өнөөдөр “Баярлалаа” гэж хэлсэн	+	+	+		+	
.....						


**Өөртөө итгэлтэй эерэг харилцаанд хэрхэн суралцах вэ?**

Яагаад зарим хүн бусдаас илүү өөртөө итгэлтэй байдаг вэ? Энэ нь нэг талаас хувь хүн, нөгөө талаас бий болсон зуршил, туршлагаас хамааралтай байдаг. Хүмүүс бусдын үйлдлийг ажиглан харилцаанд суралцдаг. Өөртөө итгэлтэй харилцааны ур чадварыг зарим хүн төрөлхийн авьяасаараа хурдан эзэмшдэг байхад зарим нь хичээж, суралцах хэрэгтэй болдог.

**Харилцаанд учрах бэрхшээлтэй асуудлыг шийдвэрлэх нь**

Хүснэгт 6.

Хүмүүсийг идэвхгүй харилцахад хүргэдэг зүйлс	Хүмүүсийг түрэмгий харилцахад хүргэдэг зүйлс
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Өөртөө итгэх итгэл ба тэдний саналын үнэ цэнэ бага байх</li> <li>• Бусдад таалагдах гэж санаа зовох</li> <li>• Бусад хүн өөртэй чинь санал нийлэхгүй буюу чиний үзэл бодлыг үгүйсгэх талаар санаа зовох</li> <li>• Шүүмжлэлд эмзэг хандах, санаа бодлыг нь үгүйсгэсэн өмнөх тохиолдолд эмзэглэх</li> <li>• Өөртөө итгэлтэй байх чадварыг хөгжүүлэхгүй байх</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хэт бардам байх</li> <li>• Өөрийнхөө хэрэгцээг хангахад хэтэрхий анхаарах</li> <li>• Бусдыг үл хүндэтгэх, тэдний үзэл бодлыг үл тоох</li> <li>• Бусад хүний хэрэгцээ үзэл бодлыг хүндэтгэх хэрэгтэй гэдэгт суралцаагүй байх</li> <li>• Бусдыг сонсох чадваргүй байх, бусдын хүсэл сонирхлыг асуудаагүй байх</li> </ul>
<b>Хүмүүсийг идэвхтэй харилцахад хүргэдэг зүйлс (“хамгийн зөв”):</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Өөртөө итгэлтэй байх</li> <li>• Өөрсдийнх нь саналыг хүлээн авна гэдэгт итгэлтэй байх, санаа бодлоо илэрхийлэх эрхтэй байх</li> <li>• Уян хатан байх (шүүмжлэл, үгүйсгэл, азгүйтлийг хүлээн авах)</li> <li>• Бусдын хэрэгцээ сонголтыг хүндэтгэх</li> <li>• Өөртөө итгэлтэй хэн нэгийг загвар болгох</li> <li>• Өмнө нь сайшаагдаж байсан бусдын үзэл санааг мэдэх</li> </ul>	



**Дасгал 8**

“Би-илгээмж” ашиглан дараах өгүүлбэрийг өөрчлөн 1-2 хувилбар бичээрэй. Үүний тулд “би..., миний..., надад..., намайг...” гэх зэрэг өөртөө хамааруулсан төлөөний үг ашиглахаа мартуузай. Хоёр дахь баганад өгсөн зарим жишээг хараарай. Энэ дасгалыг гүйцэтгээд ямар сэтгэгдэл төрсөн тухайгаа ярилцаарай.

Хүснэгт 7.

Сөрөг утгатай буюу “Чи- илгээмж” бүхий өгүүлбэр	Эерэг утгатай буюу “Би- илгээмж” бүхий өгүүлбэр
Чи миний хэлж байгаа юмыг хэзээ ч сонсдоггүй.	- Миний хэлж байгаа зүйлийг сонсохгүй байдагт чинь би дургүй. - .....
Чи дандаа л хоцорч ирдэг.	- .....
Энэ чинь ёстой тэнэг санаа.	- Энэ санааг хэрэгжүүлэхэд хүндрэлтэй байх болов уу гэж би бодож байна.
Манай ангийн хүүхдүүдээс нэг нь ч миний хийсэн зүйлийг ойшоож үздэггүй.	- .....
Хамтдаа гадагшаа гарахдаа чи намайг бараг анхаардаггүй ш дээ.	- Хамтдаа гадагшаа гарахдаа чамайг надад илүү их анхаарал тавьж байгаасай гэж би хүсдэг.
Над руу битгий хашгичаад бай !	- Над руу хашгираад байхаар чинь намайг хүндлэхгүй байгаа юм шиг надад санагддаг.
Битгий тэгж бай.	- .....
Асуулт асууж байхад минь намайг битгий шоолж бай.	- Намайг асуулт асуухлаар чамайг шоолохгүй байгаасай гэж би хүсдэг

**3.2. БУСДАД АНХААРАЛ ХАЛАМЖ ТАВЬЖ БУЙГАА ҮГЭЭР БОЛОН ҮЙЛДЛЭЭР ИЛЭРХИЙЛЭХ**

**Сэдвийг судалснаар:**

Бусдад тавих анхаарал халамжийн талаар ойлголттой болж, түүнийгээ үгээр болон үйлдлээр илэрхийлэх чадвар эзэмшинэ.



Анхаарал халамж, бусдыг мэдэрч ойлгох, харилцан хүндэтгэл.



**Бусдад тавих анхаарал халамж гэж юу вэ?**

Бусдад тавих анхаарал халамж гэдэг нь эрүүл харилцааны нэг хэлбэр юм. Энэ нь бид нар багш үйлчлэгч, эцэг эх, найз нөхөд, ахмад хүмүүс, дүү нар гээд эргэн тойронд хүрээлж байгаа бүхий л хүмүүст санаа тавьж анхаарал хандуулж эелдгээр харилцах чадвар юм. Хүмүүсийн өдөр тутмын харилцаанд бусдад анхаарал халамж тавих хэрэгцээ байнга гардаг. Тухайлбал, хэн



нэгэндээ санаа тавьж биеийг нь асуух, сандал тавьж өгөх, найз нөхдөө сонсох, хүндлэх, хичээлээсээ хоцрохоос нь сэргийлж найздаа сануулах, дүүгээ гадаа гарахад нь малгай бээлийгээ өмссөн эсэхийг нь шалгах, зам хөндлөн гарч буй настай хүнийг зам гарахад нь туслах гэх мэт. Мөн хичээл орж буй үед чимээгүй, томоотой сууж хичээлээ хийх нь ангийнхандаа болоод багшдаа, өөртөө үзүүлж буй маш том анхаарал халамж юм.

Бусдын анхаарал халамж чамд ямар ч байдлаар ирж болно. Жишээ нь, сайхан үг, сайшаал, магтаал, зэмлэсэн эсвэл сургасан өнгө аястай ч байж болно. Эцэг эх, багш гэх мэт ахмад хүмүүсийн биднийг зэмлэх, загнах нь хүртэл бидэнд тавьж буй анхаарал халамж юм. Учир нь бидний төлөө гэсэн сэтгэлээ илэрхийлэхдээ сэтгэл хөдлөлөө залж чадаагүйгээс үглэх загнах үйлийг хийдэг байна. Бусдыг ойлгож чадвал үзэгдэл, учир шалтгаан хоёрыг ялгаж чадна. Багш нар бидэнд ном эрдэм зааж сургаж, болох болохгүйн тухай ярьж маш их тус хүргэдэг. Энэ тухай томчууд номын өглөг гэж ярьдаг. Бас төрсөн өдрөөр хүмүүсээс зөндөө бэлэг авдаг. Энэ бүхэн чиний төлөө чамд хүргэж буй хийсэн тус юм.

### Дасгал 1

Хүснэгтийг дэвтэртээ зурж хэнд, хаана ямар анхаарал халамж тавьж байсан тухайгаа хоосон баганад бичээрэй.

*Хүснэгт 1.*

Гэр бүлийн орчинд	Сургууль дээрээ найз нөхөд, багш нар болон бусад хүмүүст	Дэлгүүр, автобус, гудамжинд



### Бусдад анхаарал халамж тавих нь яагаад чухал вэ?

Бусдад анхаарал халамж тавих нь цаашдын бат бэх харилцааны үндсийг тавьдаг. Бусдад анхаарал халамж тавьснаар гэр бүл, найз нөхөд, бусад хүнтэй харилцахдаа өөрөөсөө гадна бусдын хэрэгцээг хүндэтгэж байгаа гэдгээ харуулдаг. Мөн бусдын хариу хүндэтгэл, хайр халамжийг хүлээдэг. Тиймээс бидний эрхэмлэх чанар бол ахмад хүмүүс, үе тэнгийнхэн, гэр бүлийн гишүүдтэйгээ хүндэтгэлтэй харилцах, найз нөхөдтэйгөө ойлголцох явдал юм.

Анхаарал халамжийг **ҮГ** болон **ҮЙЛДЛЭЭР** илэрхийлэх нь

*Хүснэгт 2.*

Үгээр илэрхийлэх хэлбэрүүд	Үйлдлээр илэрхийлэх хэлбэрүүд
Багш, найз нар болон бусад хэн нэгэнтэй мэндлэх	Аав ээж нь сургуульд чинь хүргэж өгөх эсвэл чамайг үнсэх, тэврэх
Хэн нэгэнд санаа тавьж “Чи зүгээр үү?” гэж асуух	Дуртай зүйлийг нь авч өгөх



Өвдсөн найз руугаа утасдаж мэндийг нь мэдэх	Өвдсөн найзыгаа эргэж очих, хичээлийг нь нөхөж авахад нь туслах
Анги угааж байгаа найздаа “Миний тусламж хэрэгтэй юу? Би туслах уу?” гэж хэлэх	Бүдэрч унасан найзаа түшиж босгох
Багш, бусад ахмад хүмүүс зэмлэх	Ахмад болон настай хүнд туслах
Ээж аав чинь “Хичээлдээ явахдаа замаа сайн хараарай” гэх мэтээр хэлж захих	Хэн нэгэнд санаа тавьж хандах гэх мэт

### Дасгал 2

Дараах зургийг хараад аав ээж 2 нь хүүхдүүддээ ямар анхаарал халамж үзүүлж буйг ярилцаарай.



Зураг 1. Аав ээж хоёрын анхаарал халамж

### Дасгал 3

Дараах зургийг ажиглаад хэн, ямар анхаарал халамж үзүүлж буй талаар ярилцаарай.



1.....



2.....



3.....



4.....



5.....






6.....

### Дасгал 4

Дараах тохиолдлыг хараад тухайн хүүхдэд ямар анхаарал халамж хэрэгтэй байгаа талаар харгалзах баганад бичээрэй.



Тохиолдол	Ямар анхаарал халамж хэрэгтэй байна вэ?
	
	
	

### Тохиолдол

Манай ангийн Д. хичээлдээ ирэхгүй 3 хоног. Багш ойрхон амьдардаг А-г гэрт нь очоод яагаад ирэхгүй байгааг нь мэдээд ир гэлээ. Маргааш нь А ангидаа ирээд “Д.-ийн эмээ өвчтэй, эмээг нь асрах хүнгүй тул Д. эмээгээ асраад хичээлдээ явж чадахгүй байгаа” тухай яриу. Ангийн багш хүүхдүүддээ Д.-д хэрхэн туслах вэ? ямар нэгэн санаа оноо байна уу? гэж асуухад:

Ц., “Багшаа би тооны хичээлийн хоцорсон хэсгийг гэрт нь очиж хэлж зааж өгье” гэж хэлэхэд ангийн дарга нь “Багшаа би монгол хэлний хичээлийг нь” гэж мэтээр ангийн хүүхдүүд хичээлийн хоцрогдлыг нь хэрхэн нөхөх талаар ярилцаж, хуваарилалт хийв. Харин охидууд бид нар гэрийг нь цэвэрлэхэд тусалъя, хөвгүүд та нар усыг нь авч өгөх, түлээ хагалах зэрэг ажилд нь туслах уу? гэсэн санал гарав. Багш болж байна. Та нарын саналыг багш нь бас дэмжиж байна. Та нар маш сайн хүүхдүүд шүү гэж магтаад, “Зовох цагт нөхрийн тус чухал” шүү хэмээн нэмж хэлэв.

1. Хүүхдүүд “Д.”-д ямар анхаарал халамж тавихаар шийдсэн бэ?
2. Багш хүүхдүүдэд ямар анхаарал халамж тавьсан бэ?

### Дасгал 5

Бусдад анхаарал халамж тавих нь өөрийгөө бусдад ойлгуулах, бусдыг мэдэрч ойлгох, харилцан ойлголцол, харилцан хүндэтгэл бий болдог тул түүнийгээ амьдрал ахуйдаа хэрэгжүүлэн хэвшүүлээрэй.



## БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

### ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

1. Харилцааны ямар ямар хэлбэр байдаг вэ? Нэрлэнэ үү?
2. Харилцаанд анхаарах зүйлсийг дурдана уу?
3. Идэвхгүй ба түрэмгий харилцахад хүргэдэг зүйлсийг дурдана уу?
4. Би илгээмж бүхий өгүүлбэр гэж юуг хэлэх вэ?
5. Бусдад анхаарал халамж тавихын ач холбогдол юу вэ?

### ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. Идэвхгүй харилцааг идэвхтэй болгох аргыг нэрлэнэ үү?
  1. ....
  2. ....
  3. ....
2. Түрэмгий харилцааг идэвхтэй болгох аргыг нэрлэнэ үү?
  1. ....
  2. ....
  3. ....
3. “Чи дандаа хоцорч ирдэг” гэсэн өгүүлбэрийг “Би илгээмж”-ийн өгүүлбэр болгоно уу?
  - .....
4. Бусдад анхаарал тавих үгсийг нэрлэнэ үү?
  1. ....
  2. ....
  3. ....
5. Бусдад анхаарал тавих үйлдлийг нэрлэнэ үү?
  1. ....
  2. ....
  3. ....

### ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. Бусадтай эерэг харилцах зан үйлийг амьдралын дүрэм болгон хэвшүүлээрэй.
2. Бусдад үргэлж, өөрийн санаачилгаар анхаарал халамж тавих зан үйлийг хэвшил болгоорой.

# IV

## БҮЛЭГ

### ХОРТ ЗУРШИЛ



#### СЭДЭВ

- 4.1. Архи, тамхины найрлага, бие бялдрын өсөлт хөгжил, гоо сайханд үзүүлэх сөрөг нөлөө
- 4.2. Архи, тамхийг хэрэглэхээс татгалзах чадвар

#### Бүлгийг судалснаар

1. Архи болон тамхины найрлага, тэдгээрийн бие махбодод үзүүлэх нөлөөний талаар мэдлэгтэй болно.
2. Архи, тамхины хор хөнөөлийг ухамсарлан түүнээс зайлсхийх, эергээр татгалзах чадвар, хандлага төлөвшүүлнэ.

## 4.1. АРХИ, ТАМХИНЫ НАЙРЛАГА, БИЕ БЯЛДРЫН ӨСӨЛТ ХӨГЖИЛ, ГОО САЙХАНД ҮЗҮҮЛЭХ СӨРӨГ НӨЛӨӨ

### Сэдвийг судалснаар

1. Архи болон тамхины найрлага, тэдгээрийн бие махбодод үзүүлэх нөлөөний талаар мэдлэгтэй болно
2. Архи, тамхины сөрөг нөлөөг тайлбарлах чадвартай болно
3. Архи, тамхины сөрөг нөлөөг ухамсарлах хандлага бий болно.



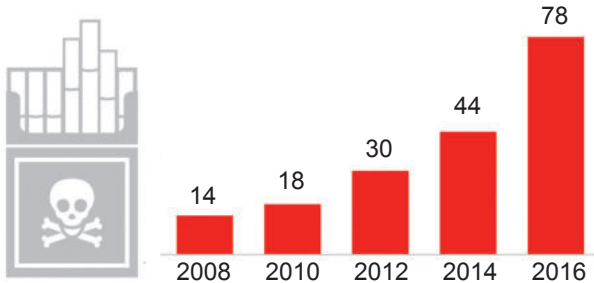
Архи, тамхи, сөрөг нөлөө



Тамхи эрүүл мэндэд хортой гэдгийг хүн бүр мэддэг боловч зарим хүмүүс хэрэглэсээр байдаг. Тамхинаас ялгарсан хорт бодисууд тамхи татдаг болон тамхи татдаггүй хүмүүсийн аль алинд нь нөлөөлөх боломжтой.

Иймд, тамхи татдаг хүмүүс өөрийгөө төдийгүй ойр орчмын хайртай хүмүүсийнхээ эрүүл мэндийг хордуулсаар байдаг.

Дэлхийн олон оронд тамхины хайрцаг, сав, баглаа боодол дээр тамхины хэрэглээнээс хүний эрүүл мэндэд учирч болох хор хөнөөлийг харуулсан тайлбар бүхий эрүүл мэндийн зурагт анхааруулга болон бичвэр байдаг.



Зураг 1. Тамхины хайрцаг, сав, баглаа боодол дээр анхааруулга хэрэглэдэг улс орнуудын тоо (эх сурвалж: ДЭМБ)

### Дасгал 1

Та бүхэн ангидаа багт хуваагдан доорх тамхины хайрцагнуудыг дуурайлган дэвтэртээ зураарай.



Зурсан тамхины хайрцаг дээр тамхи эрүүл мэндэд хортой болохыг анхааруулсан бичвэрийг өөрийн санаж байгаачлан бичиж тэмдэглэнэ үү. Мөн ямар анхааруулах зургууд байдаг болохыг хэлэлцэж заримыг нь зураарай. Хүүхдүүд та бүхэн нэгнийхээ зурсан зураг болон бичвэрийг шинжлэн тамхи хүний биеийн ямар эрхтэнийг хордуулдаг болохыг ярилцаарай.

### Туршилт ажил 1. Тамхины уушгинд үзүүлэх нөлөөг судлах

Одоо та бүхэн тамхинд агуулагдах хорт бодис хүний биед ямар нөлөө үзүүлдэгийг судлахын тулд багштайгаа дараах туршилт ажлыг хамтран гүйцэтгэнэ.

Туршилт ажлыг эхлэхээсээ өмнө дараах асуултад хариулаарай.

- Тамхи уушгинд нөлөөлдөг болов уу?  
Хариултын “тийм” болон “үгүй” гэсэн хувилбаруудаас сонгон яагаад ингэж хариулах болсон шалтгаанаа бичнэ үү.

Тийм	Үгүй

Аюулгүйн санамж: Туршилт ажлыг ангиараа багш болон насанд хүрсэн хүний хяналт дор гүйцэтгэнэ. Туршилтын явцад тамхины утаа гарах тул сургуулийн гадна гарах, эсвэл ангийн цонхийг нээсний дараа ангид явуулж болно.

Шаардагдах материал: 1-2 ширхэг тамхи, бөөрөнхийлж бэлтгэсэн хөвөн, ундааны хуванцар сав (500 мл болон түүнээс том эзлэхүүнтэй), чүдэнз  
Гүйцэтгэх дараалал:

1. Ундааны савны дотор бөөрөнхийлж бэлтгэсэн цэвэр хөвөн хийнэ
2. Савны таглааг нэг ширхэг тамхины иш багтахаар нүхэлж бэлтгэнэ.
3. Таглааг цоолж бэлтгэсэн нүхэнд тамхийг шургуулан байрлуулж илүү гарсан зайг скочоор дарж бөглөн бэлэн болгоно. Ямар нэгэн зай завсар үлдсэн эсэхийг нягтлан шалгаарай.
4. Чүдэнз ашиглан тамхийг асаасны дараа хуванцар савны ар хэсгээс гараараа барин шахаж суллана. Энэ үед агаар сорогдон амьсгалах үйл явцтай төстэй харагдана.
5. Ийнхүү 1-2 ширхэг тамхийг дуусгасны дараа хөвөнгийн өнгөний өөрчлөлт болон үүссэн толбыг ажиглаарай.



**Туршилт ажлын үр дүнг бичнэ үү:**

- Хөвөнгийн өнгөний өөрчлөлт болон үүссэн толбыг ажиглаж бичнэ үү  
.....
- Хөвөнг үнэрлэж ийм муухай үнэртэй болсон шалтгааныг бичнэ үү  
.....
- 1-2 ширхэг тамхи татах нь хөвөнгийн өнгийг ийнхүү өөрчилж байгаа юм бол байнга тамхи татах нь уушгинд ямар хор нөлөөтэй болохыг найз нартайгаа ярилцаарай.



**Тамхины найрлага, түүний бие махбодод үзүүлэх нөлөө**

Утаат тамхинд маш олон төрлийн хорт бодис агуулагдах бөгөөд судлаачид илүү олныг нэмж илрүүлсээр байна. Тэдгээр бодис бүр нь тамхичдын эрүүл мэндэд гэмтэл учруулна. Зураг 3-д тамхины үндсэн агууламжийг үзүүлэв.



*Зураг 2. Тамхины утаанд агуулагдах зарим бодис*

Тамхины бохь болон хавдар үүсгэгч нэгдлүүд уушгины хийн солилцоог гэмтээх бол нүүрстөрөгчийн дутуу исэл болон никотин нь зүрх судасны тогтолцоонд нөлөөлнө.

Тамхинд агуулагдах никотин хэмээх бодис тархинд нөлөөлж донтуулдаг тул нэгэнт тамхинд орсон хүмүүс түүнийг хаяхад маш хэцүү байдаг. Нүүрстөрөгчийн дутуу исэл (CO) нь цусанд карбоксигемоглобин үүсгэж эд эсэд хүчилтөрөгчийн дутагдал үүсгэнэ. Энэ нь эхийн хэвлийд өсөж буй урагт илүү хүнд нөлөө үзүүлнэ. Жирэмсэн эмэгтэй тамхи татвал хүүхэд эхийн цуснаас бүх хортой бодисуудыг шууд авах тул энэ нь ургийн өсөлт хөгжилтөд

сөргөөр нөлөөлнө. Иймд манай ард түмэн хөл хүнд эмэгтэйн дэргэд тамхи татахыг цээрлэдэг байна.

Тамхины бохь маш олон төрлийн химийн нэгдлийг агуулах ба тэдгээрийн зарим нь хавдар үүсгэгч бодисууд байдаг. Эдгээр бодисууд уушги болон амьсгалын замын зарим

эсүүдийн хуваагдлын үйл явцыг алдагдуулснаар эсүүд олон дахин хяналтгүй хуваагдаж томорсоор хоргүй хавдрын эсүүдийн бөөгнөрөл үүсгэх ба энэ нь яваандаа хортой хавдарт хувирч болно.

Тамхины бохинд агуулагдах хорт бодис амьсгалын замын дотор хананы салс ялгаруулагч эсүүдийг өдөөснөөр хэвийн үеийнхээс их салс ялгарна. Мөн сормууст хучуур эсүүдийн сормуусны хөдөлгөөнийг саатуулна. Үүний үр дүнд амьсгалын замд салс хуримтлагдаж уушгинд хийн солилцоо явагдахад бэрхшээл учруулна. Хуримтлагдсан салсанд гадны нян, вирус, тоос хуримтлагдан урт хугацаатай архаг халдвар үүсгэнэ. Тодорхой хугацааны дараа хучуур эсүүд гэмтэн, улмаар сорвижин хатуурна. Эцэст нь агаар дамжуулах зам зузаарч хөндий нь нарийссанаар амьсгалахад хүндрэлтэй болно.

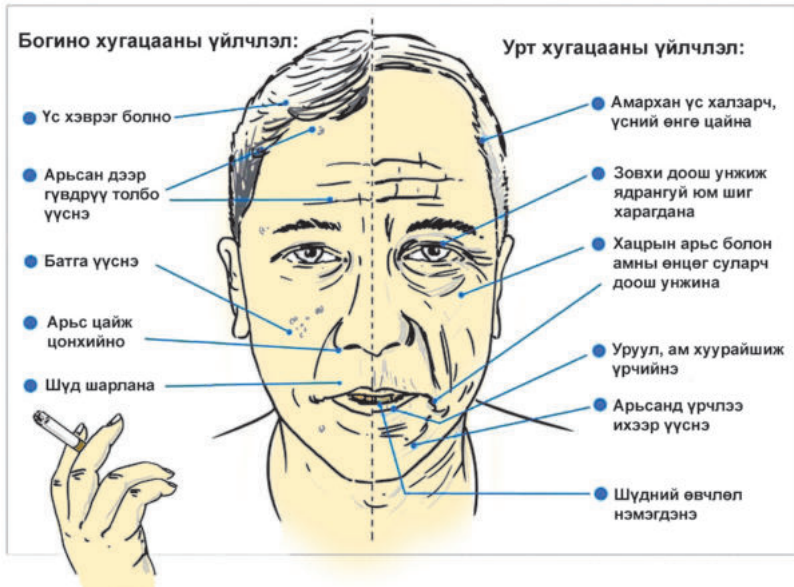
### Чи үүнийг мэдэх үү?

Тамхи үйлдвэрлэгч компаниуд тэдний бүтээгдэхүүний найрлагыг зарладаггүй. Гэвч шинжилгээгээр тамхинд 4000 гаруй химийн нэгдэл байгааг илрүүлсэн ба тэдний ихэнх нь эрүүл мэндэд хортой.

### Тамхи хүний гоо сайханд нөлөөлөх нь:

- Тамхи татах нь арьсыг цочроож үрэвсүүлэн арьсан дээр батга үүсгэнэ: Арьсанд тосны булчирхай бүхий жижиг үсний уутнууд байрлах бөгөөд тосорхог бодис ихээр ялгарахад арьсны сүв бөглөрч товойн батга үүсгэнэ. Энэ нь өсвөр насанд дааврын өөрчлөлттэй холбоотойгоор илэрч болох боловч орчны бохирдуулагч бодисын нөлөөгөөр үүснэ. Тухайлбал, тамхины утаа.
- Тамхи арьсыг цонхигор цайвар болгоно. Тамхинд агуулагдах бодисууд цусны судсуудыг нарийсгах үйлчилгээтэй бөгөөд энэ нь нүүрний арьсны доорх цусны судсуудад ижил нөлөө үзүүлнэ. Хүний нүүрний цусан хангамж хэвийн бол нүүрний өнгө, төрх байдал эрүүл харагдана. Хэрэв тамхи татдаг бол нүүрний цусан хангамж буурснаар нүүр цайвар цонхигор харагдана.
- Тамхи татдаг хүмүүст тамхи татдаггүй хүмүүсийг бодвол амархан үрчлээ үүснэ: Тамхинд агуулагдах хорт бодис жинхэнэ арьсны давхраанд агуулагдах арьсыг толигор байлгах үүрэгтэй уян ширхэгийг гэмтээх ба энэ үед наснаасаа эрт арьсанд үрчлээ үүсч эхэлдэг байна.







Зураг 3. Тамхичин хүний гоо сайханд гарах өөрчлөлт (эх сурвалж: <https://ash.org>)

Хүүхдүүд та бүхэн өөрсдөө төдийгүй, ойр дотны хайртай хүмүүс чинь зураг 3-т үзүүлсэн ийм нүүр царайтай болохыг хүсэхгүй байгаа нь ойлгомжтой. Иймд хүний гоо сайханд тамхины үзүүлэх урт болон богино хугацааны үйлчлэлийг ойр дотны хүмүүстэй сайн хэлж сануулаарай.

Гэрт тамхи татдаг хүн байх нь өсөж яваа хүүхдийн бие махбодод сөргөөр нөлөөлдөг байна. Тухайлбал, хүүхэд илүүдэл жинтэй болох, өсөлт саатах, аливаа зүйлд харшламтгай болох гэх мэт. Танай гэрт хэн нэгэн тамхи татдаг бол тамхинаас татгалзахыг зөвлөх, эсвэл гэртээ тамхи татахгүй байхыг хүсэх нь та бүхний хэвийн өсөлт хөгжилтөнд чухал юм шүү.

Хүснэгт 1. Тамхины урт болон богино хугацааны үйлчлэл

Биеийн хэсэг	Богино хугацааны үйлчлэл	Урт хугацааны үйлчлэл
 Арьс	Тамхи татах үед арьсны гадаргууд ойр хялгасан судаснууд нарийсч хөл болон гарын хурууны үзүүрүүд хүйтэн болно. Никотин арьсанд толбо үүсгэнэ	Тамхичин хүний шарх сорви эдгэрэх үйл явц тамхи татдаггүй хүнээс удаан байна. Энэ нь тамхичин хүний цусны урсгал хэвийн бус байдагтай холбоотой. 10 жил тамхи татсаны дараагаар арьс маш үрчгэр болно
 Нүд	Тамхины утаа нүдийг цочроож хорсоно.	Олон жил тамхи татвал болор цайх эмгэг тусч хараагүй болж болно. Энэ үед нүдний болор цайвар өнгөтэй болж гэрлийг дотогш нэвтрүүлэхгүй.

 <p>Чих</p>	<p>Тамхины утаа нь чихнээс булаг гоожих шалтгаан болно (шингэн ялгарна). Энэ нь хүүхдийн сонсголыг бууруулна. Иймд хүүхдийн дэргэд тамхи татахгүй байх нь чухал юм.</p>	<p>Хүүхдийн чихнээс булаг гоожих нь яваандаа сонсголын алдагдалд хүргэж суралцахад бэрхшээл учруулна. Насанд хүрэгчид тамхи татах нь нас нэмэгдэхийн хэрээр сонсгол идэвхтэй буурах эрсдэлийг бий болгоно.</p>
 <p>Ам</p>	<p>Тамхи татахад амнаас тамхины үнэр шууд үнэртэх ба шүдэнд толбо үүсгэнэ. Иймд хоолны амт мэдрэхдээ муу байна.</p>	<p>Тогтмол тамхи татдаг хүмүүс буйлны халдвараар өвчлөмтгий байдаг. Зарим нь ам, уруул, хоолойн хавдартай болно</p>
 <p>Гар</p>	<p>Тамхи татсанаар мөчдийн цусан хангамж буурна. Энэ нь тамхичдын гар болон хурууны үзүүрийг хүйтэн болгоно. Тамхи татахгүй байх үед тэдний гар салганана.</p>	<p>Удаан тамхи татвал тэдний гар хөл болон гар хөлийн үзүүрүүдэд халдварт илжрэл, хийт үжжил явагдаж эхлэнэ. Энэ үед биеийн бусад хэсэгт халдвар тархахаас сэргийлж гар хөлөө тайруулах эрсдэлд хүрч болно.</p>



### Архины найрлага, түүний бие махбодод үзүүлэх нөлөө

Үр тарианы ургамал болон жимс, ногооны исгэлтээр спиртийг гарган авна. Ингэхдээ хөрөнгө мөөг болон ургамлыг ашиглана. Нэрэх аргаар спиртийг цэврээр ялган авч устай хольж шингэрүүлэлт хийсний дараа тодорхой нэмэлт бодисыг нэмж архи, виски зэргийг үйлдвэрлэдэг байна. Манай ард түмний хувьд эртнээс сүүг исгэж айраг болгон хэрэглэсээр ирсэн билээ. Айрагны найрлагад спирт агуулагдах тул их хэмжээгээр уухад согтдог байна. Архийг хэрэглэсний дараа ходоодны ханаар маш хурдан шимэгдэн цусаар дамжин бүх биеэр зөөвөрлөгдөнө. Эцэстээ элгэнд очиж задрах ба бүрэн задартал урт хугацаа шаардагдана. Их хэмжээний спирт нь эд эсийг хордуулах нөлөө үзүүлж бие махбодын олон хэсгийг хамарч гэмтэл учруулна. Ялангуяа архийг тогтмол, эсвэл хэтрүүлэн хэрэглэх нь бие махбодод хортой. Биед байгаа спиртийг задлах үндсэн үүргийг элэг гүйцэтгэдэг тул элэг голчлон гэмтдэг байна. Архины шалтгаант элэгний өвчлөлийн нэг нь элэг хатуурах эмгэг буюу цирроз юм. Архины хордуулах үйлчилгээнээс гадна биеийн эд эсэд үзүүлэх нөлөөллийг туршиж үзье.

### Туршилт ажил 2. Архины эд эсэд үзүүлэх нөлөөг судлах

Аюулгүйн санамж: Туршилт ажлыг ангиараа багш болон насанд хүрсэн хүний хяналт дор гүйцэтгэнэ. Спирт шатамхай бодис тул туршилт явуулах өрөөнд гал гаргах, оч үсэргэхийг хориглоно. Туршилтын явцад ямар нэгэн зүйл уух, юмуу идэж болохгүй.

Энэхүү туршилт ажил нь тодорхой хугацаа шаардах тул баг тус бүрээс нэг сурагчийг сонгон 24 цагийн дараах хэмжилтийг хийж дараагийн хичээл дээр үр дүнгээ ярилцаж болно. Ангид спиртийг битүү таглаатай саванд, шилэн аяган дахь спиртийг хүнсний скочоор шилэн аяганы амсрыг битүү бүрхэж 24 цаг хүүхдийн гар хүрэхээргүй газар хадгална.

Шаардагдах материал:

- Шилэн аяга, 50-100 мл орчим архи, том шинэхэн төмс, төмс хэрчих тавцан, жижиг хутга, хүнсний скоч, хямсаа, уудаг цаас, шугам

Гүйцэтгэх дараалал:

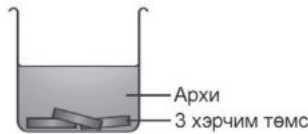
1. Төмсийг цэвэрхэн арилгаж угаасны дараа жигд зузаантай зүсэж бэлтгэнэ
2. Төмсний нэг зүсмийг зурагт үзүүлсэнчлэн 3 ижил хэрчим болгоно.



3. Төмсний хэрчим бүрийн уртыг шугамаар хэмжин уртыг үр дүнгийн хүснэгтэд тэмдэглэнэ.



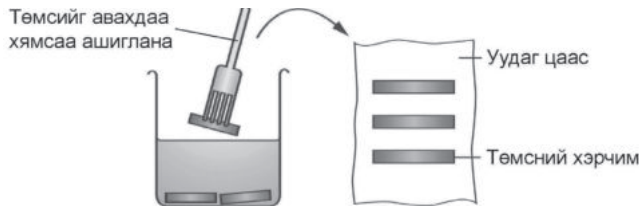
4. Шилэн аяганд хийж бэлтгэсэн 50-100 мл архинд 3 ширхэг төмсний хэрчмийг хийнэ.



5. Төмсний хэрчмүүд бүгд савны ёроолд байгаа эсэхийг хянаад шилэн аяганы амсрыг хүнсний скочоор ямар ч зай гарахааргүй бүрхэж өгнө



6. 24 цагийн дараа төмсний хэрчмүүдийг шилэн аяганаас гарган авч уудаг цаасан дээр байрлуулна.



7. Хуурай болсон төмсний хэрчмүүдийг шугамаар уртыг нь давтан хэмжинэ.



Туршилт ажил 2-ын үр дүнгийн хүснэгт:

	Туршилтын эхэнд		Туршилтын төгсгөлд (24 цагийн дараа)		Эцсийн үр дүн
Архины хаяг дээрх спиртийн агууламж (%)	Төмсний хэрчим бүрийн урт (мм) 1-р хэрчим= 2-р хэрчим= 3-р хэрчим=	Төмсний 3 хэрчмийн дундаж урт (мм)	Төмсний хэрчим бүрийн урт (мм) 1-р хэрчим= 2-р хэрчим= 3-р хэрчим=	Төмсний 3 хэрчмийн дундаж урт (мм)	Төмсний хэрчмүүдийн дундаж уртын өөрчлөлт (%)

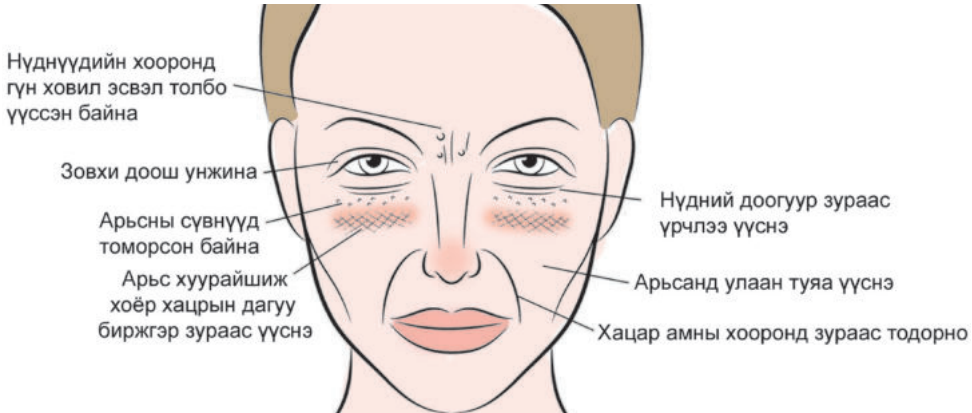
Туршилт ажилтай холбоотой дараах асуултад хариулна уу.

- Архи амьд эсэд хэрхэн нөлөөлөх вэ?  
.....
- Биологийн зарим дээжийг хадгалахад яагаад спирт ашигладаг вэ?  
.....
- Зарим хүмүүс архи хэрэглэсний дараа яагаад ам нь цангаж шингэн уумаар санагддаг болохыг тайлбарлана уу.  
.....

Бие махбодын шингэнд агуулагдах спирт осмосын механизмаар эсийн доторх усыг гадагшлуулж усгүйжүүлэх нь яваандаа эд эсийг гэмтээнэ. Тархины эсүүдэд ийм зүйл тохиолдвол эс агшиж жижгэрэн эргэшгүйгээр гэмтэж болно. Урт хугацааны дараа яваандаа будилж төөрөлдөх, аливаа зүйлийг мартаж санадаг болох нь элбэг болно.

#### Архи хүний гоо сайханд нөлөөлөх нь:




Архийг хэтрүүлэн хэрэглэх нь нүүрний эд эсийг усгүйжүүлж, арьсан дээр үрчлээ ихээр үүсч түүний нүх сүв томрох, зовхи унжих зэргээр нүүр царайнд насжих өөрчлөлтүүд илэрнэ. Хоёр нүдний хоорондох зай элэгний үйл ажиллагаатай холбоотой тул их согтоход хүний хоёр хөмсөгний хооронд гүн зураас, эсвэл улайлт үүссэн байна. Архи бие махбодын гадны халдвар, үрэвслийн эсрэг тэмцэхэд оролцдог энзимийн үйл ажиллагааг саатуулдаг тул хацар болон хамрын хэсгээр бас улайлт үүсдэг байна. Түүнчлэн архи шавиа чөмөгт хордуулах нөлөө үзүүлэх тул цус багадалтын шалтгаан болно. Мэдрэлийн сэрэл саатлын үйл явцын тэнцвэрт байдал алдагдаж тухайн хүн өөрийгөө хянах чадваргүй, орчиндоо харилцаагүй болно. Энэ нь осол аваарт орох, гэмт хэрэгт өртөх эрсдлийг ихэсгэх төдийгүй амьт наснаа ч алдаж болно. Спиртийн агууламжтай ундааг бага хэмжээгээр хэрэглэх нь аюулгүй боловч бид энэ тал дээр анхаарахгүй л бол аюултай байж болох олон нөлөөллийг бидний бие махбодод үзүүлнэ.




Зураг 4. Архийг хэтрүүлэн хэрэглэхэд гоо сайханд гарах өөрчлөлт

Архи хэтрүүлэн хэрэглэсэн хүний төрх байдал бидэнд тийм ч тааламжтай харагддаггүй нь түүнд агуулагдах спиртийн үйлчилгээтэй холбоотой. Архины бие махбодод үзүүлэх богино хугацааны үйлчлэл нь тухайн хүний нас хүйс, биеийн өндөр, жин, юу уусан, уухаасаа өмнө хоол идсэн эсэхээс шалтгаалан янз бүр байна. Яг ижил хэмжээтэй архи хэрэглэхэд өсөж яваа залуу хүмүүст түүний сөрөг үйлчлэл насанд хүрэгчдээс илүү тод илэрнэ.

Хүснэгт 2. Архины урт болон богино хугацааны үйлчлэл

Биеийн хэсэг	Богино хугацааны үйлчлэл	Урт хугацааны үйлчлэл
 Арьс	Хөлс ялгарна, арьсны сүвнүүд томорно. Зарим хүмүүсийн арьс улайсан байна	Элэгний үйл ажиллагааны алдагдалтай холбоотойгоор арьс шар туяатай болно, арьсан доорх зарим судас өргөснө.
 Нүд	Аливаа зүйлийг бүдэг юмуу давхардуулж харна, нүдэнд улайлт үүснэ	Яваандаа хараа муудна.
 Хэл болон залгиур	Хэл яриа ойлгомжгүй, эмх цэгцгүй болно. Хэвийн үеийнхээс илүү яримтгай болж хүмүүстэй маргаан үүсгэж болно.	Архи их уудаг хүмүүс хэл, улаан хоолой, дууны хөвчийн хавдар тусах эрсдэл илүү байна (Ялангуяа, тамхи давхар татдаг бол)

 <p>Элэг</p>	<p>Нэг дор их хэмжээгээр архи уувал элгэн дэх ачааллыг нэмэгдүүлнэ</p>	<p>Элэгний үрэвсэл, хатуурал явагдана, улмаар элэгний хавдар ч үүсч болно</p>
---	--	---

## 4.2 АРХИ, ТАМХИЙГ ХЭРЭГЛЭХЭЭС ТАТГАЛЗАХ ЧАДВАР

Энэ сэдвийг судалснаар:

1. Архи, тамхи хэрэглэхээс татгалзах аргын талаар мэдлэгтэй болно.
2. Архи, тамхи хэрэглэхээс эерэгээр татгалзах чадвартай болно.
3. Архи, тамхины хэрэглээнээс зайлсхийх хандлага бий болно.



Архи, тамхины хэрэглээ, татгалзах, зайлсхийх



Энэхүү зурагт ЕБС-ийн сурагчид нэгнийгээ архи, тамхи зэрэг хорт зуршилд уруу татаж буй байдлын нэг хэлбэрийг үзүүлжээ. Хүүхдүүд та бүхэн ийм байдалд орсон тохиолдолд ямар хариу хэлэх байсан бэ? энэ үед ямар шийдвэр гаргах байсан бэ?



Бид өдөр бүр ямар нэгэн шийдвэрийг байнга гаргаж байдаг. Өглөө босоод хичээлдээ явахдаа гар, нүүр, шүдээ угаах, цайгаа уух, хувцсаа сонгож өмсөх, ямар унаагаар явах, өдөр хичээлээ тараад юу хийх вэ гээд олон асуудалтай байнга тулгарч тухай бүрд нь өөрөө юмуу эсвэл хэн нэгний тусламжтайгаар шийдвэр гаргадаг. Ямар шийдвэр гаргаснаас хамаарч тухайн асуудал эерэгээр эсвэл сөргөөр шийдэгддэг.

Хүмүүс ихэвчлэн эерэг үр дүнд хүрэх боловч сөрөг үр дүнд хүрэх нь цөөнгүй байдаг. Ялангуяа өсвөр насны хүүхдүүд шийдвэр гаргах ур чадварт хараахан бүрэн суралцаж амжаагүй байдаг тул алдаатай шийдвэр гаргаж эрсдэлд хүрэх магадлал илүүтэй тохиолдоно.

**Чи үүнийг мэдэх үү?**

Насанд хүрэгчид ч гэсэн буруу шийдвэр гаргах явдал бий

Зарим хүүхдүүд бусдын дарамт шахалтаас болж, эсвэл найз нөхөдтэйгөө ижилсэх, тэдэнд илүү ойр байх, ах эгч нартайгаа адилхан харагдах, тэдний үлгэр дуурайлал авах гэсэн буруу ойлголт, хандлагаас болж даган дуурайж тамхи, архийг хэрэглэж үзсэн байдаг. Хэрэв энэ байдал дахин давтагдвал зуршил болох эрсдэлтэй. Иймд хүүхэд багачууд та бүхэн өөрийн өсөж яваа бие махбодыг хордуулахгүйн тулд аливаа хорт зуршлаас татгалзах хандлагыг өөртөө төлөвшүүлэх хэрэгтэй

**Дасгал 1**

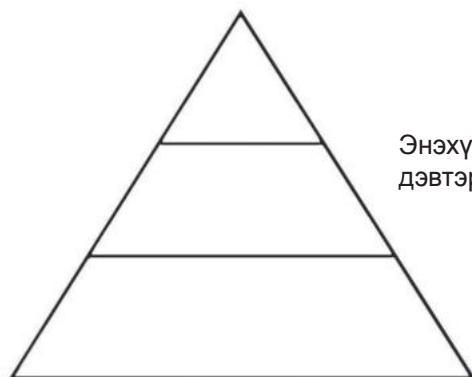
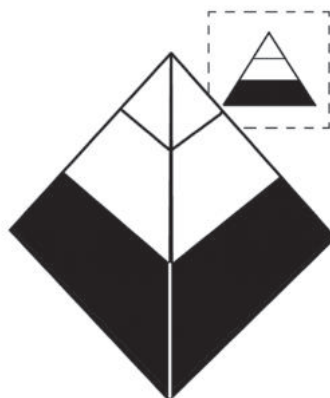
Хорт зуршлаас татгалзах үндсэн аргуудыг хүснэгтээр өгөв Та бүхэн эдгээр аргыг уншиж танилцаад архи болон тамхины хувьд хоосон орхисон нүд тус бүрт нь жишээ гаргаж бичнэ үү.

Д/д	Хорт зуршлаас татгалзах үндсэн аргууд	Жишээ
1	Хорт зуршлын талаар ойлголт, мэдлэгтэй байх (богино хугацааны үйлчлэл)	- Тамхи татахад амнаас эвгүй үнэр гарна гэх мэт - Архи элгийг ихээр хордуулж гэмтээнэ гэх мэт
2	Хорт зуршлын үр дагаврыг ухамсарладаг байх (урт хугацааны үйлчлэл)	
3	Юуг зөв, юуг буруу болохыг хооронд нь ялгаж мэддэг байх	
4	Өөрт тулгарч буй эерэг болон сөрөг нөлөөг тодорхойлох	- Архи, тамхины эерэг нөлөө, зохистой хэрэглээ гэсэн ойлголт байхгүй - Архи, тамхи хүний гоо сайхан, өсөлт хөгжил, бие махбодод олон сөрөг нөлөөг үзүүлнэ.
5	Үе тэнгийн хүүхдүүдийн сөрөг нөлөөнд автахгүй байх	
6	Хорт зуршлаас татгалзахыг дэмждэг найз нөхөдтэй болох	



Пирамид бол хамгийн тогтвортой геометрийн дүрсийн нэг юм. Пирамидын суурь хэсэг маш том бөгөөд түүний бүтцийн доод  $1/3$  нь нийт жингийн  $2/3$ -ийг эзэлнэ. Иймд Египетийн алдарт пирамидууд анх бүтээгдсэн цагаасаа хойш хэдэн мянган жилийн туршид хэлбэрээ хадгалан одоог хүртэл оршсоор байна.

Хүүхдүүд та бүхэн хорт зуршлаас татгалзах дээрх 6 үндсэн аргыг ач холбогдлын түвшнээр нь доор өгөгдсөн пирамид дүрсийг дэвтэртээ зураад байрлуулна уу. Тухайлбал, хамгийн чухал аргыг нь пирамидын суурь хэсэгт, хамгийн ач холбогдол багатайг нь хамгийн дээр байрлуулах гэх мэт.



Энэхүү пирамидын дүрсийг дэвтэртээ зураарай.

Хүүхэд бүр өөр өөрийн үзэл бодлоор хорт зуршлаас татгалзах 6 үндсэн аргыг пирамидын дүрс дээр янз бүрээр байрлуулсан байна. Энэ нь тухайн хүүхдийн үзэл бодлыг илэрхийлэх тул хүүхэд бүр өөрийн пирамидыг зурсан байна. Тэгвэл эдгээр аргаас:

- Үе тэнгийн хүүхдүүдийн сөрөг нөлөөнд автахгүй байх
- Хорт зуршлаас татгалзахыг дэмждэг найз нөхөдтэй болох гэсэн хоёр аргын ач холбогдлын талаар ангидаа ярилцаарай.

Бидний эргэн тойронд байгаа хүмүүс болон орчин өдөр бүр шийдвэр гаргахад нөлөөлж байдаг. Хүүхэд багачуудад ч гэсэн ялгаагүй тохиолдоно. Өөрт тулгарч буй эерэг болон сөрөг нөлөөг тодорхойлох нь маш чухал. Дараагийн алхам нь үе тэнгийн болон ойр орчмын хүүхдүүдийн сөрөг нөлөөнд автахгүй байх юм. Ингэхийн тулд тэдэнд “үгүй” гэж хэлж суръя.

Аливаа зүйлд “Үгүй” гэж хэлэх нь тийм ч хялбар биш. Ялангуяа үеийнхээ найз нөхдөдөө хэлэх нь бүр ч хэцүү байж магадгүй. Гэхдээ олон улс оронд, дэлхийн өнцөг булан бүрт олон зуун мянган хүүхэд залуучууд өөрийн хүсээгүй зүйлдээ





“Үгүй” гэж өөртөө итгэлтэй байдлаар хэлж чадаж байна. Тэгвэл яагаад чи ч бас хэлж болохгүй гэж?

Өөрийнхөө эрүүл мэндийн төлөө бид өөрөө л хариуцлага хүлээнэ. Хэн нэгэн чиний өмнөөс хариуцлага хүлээхгүй гэдгийг үргэлж санаж одооноос өөрийн хүсээгүй зүйлдээ “Үгүй” гэж хэлж сурах хэрэгтэй. Харин хэрхэн “Үгүй” гэж хэлэх вэ? Энэ үгийг үг хэл болон үйл хөдлөл, дохио зангаа зэргээр давхар илэрхийлж болно.

“Үгүй” гэж хэлэх арга	
1	<b>Шууд “Үгүй гэж хэлэх</b> Жишээ нь: Үгүй, би хүсэхгүй байна
2	<b>Нэг үгийг олон дахин давтан хэлэх</b> Жишээ нь: Найз: Чи тамхи татах уу? Чи: Үгүй, дараа уулзая Найз: Бид нар тамхи татангаа хөгжилтэй зүйл ярьж байна шдээ Чи: Үгүй, дараа уулзая Найз: Чи үнэнээсээ хэлээд байна уу? Түр хүрээд ир л дээ Чи: Би үнэхээр үгүй гэж байна, дараа уулзая
3	<b>Өөр зүйл санал болгох</b> Жишээ нь: Үгүй, хоёулаа түүний оронд кино үзье
4	<b>Шалтгааныг нь хэлэх</b> Жишээ нь: Би тамхины үнэрт дургүй, Архи хүний биед хортой
5	<b>Үйл хөдлөлөөрөө харуулах</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Толгой сэгсрэх</li> <li>• Дургүйцэх, буруу харах</li> <li>• Амаа дарах</li> <li>• Буцааж өгөх</li> <li>• Орхин явах</li> </ul>

## Дасгал 2

Өсвөр үеийн хүүхэд залуучуудын дунд тулгардаг архи, тамхины хэрэглээтэй холбоотой дараах нөхцлийг хоорондоо ярилцаарай. Нөхцөл тус бүрт ямар арга хэмжээ авах байсан, хэрхэн “үгүй” гэж хэлэх байсан талаар ангидаа жүжигчилсэн тоглолт хийгээрэй. Дараах нөхцөл тус бүрт “Үгүй” гэж хэлэх аргаас хэд хэдийг сонгон хэрэглэж болно.



1. Н.-ийн ангийн хамгийн сайн найзууд нь сургуулийн урлагийн үзлэгт орохоор болов. Тэд бүгдээрээ нэг газар очиж бэлтгэхээр явлаа. Энэ үед Н. тэдэнтэй хамт явж чадалгүй хоцорч ангиасаа гаран явж байхад ангийн хэсэг охидууд түүнийг тэдэнтэй нэгдэхийг хүсэв. Гэвч Н. эдгээр охидыг ариун цэврийн өрөөнд тамхи татдагийг мэднэ. Энэ үед ямар алхам хийх вэ?
2. Б.-ын найз түүнийг энэ долоо хоногийн төгсгөл хүртэл хэдэн тамхи гэртээ хадгалж өгөхийг хүсэв. Яагаад гэвэл найзынх нь эцэг эх түүнийг тамхи татдагийг сэжиглэж байгааг учирлав. Энэ нь Болдын санааг ихээр зовоож байв. Энэ үед ямар алхам хийх вэ?
3. Хичээлийн дараа А.-гаас дээд ангийн нэгэн эгч байнга тамхины мөнгө зээлэхийг хүсч, түүнийг байнга дуудна. А. тэр эгчийг харах болгондоо цухалддаг болов. Энэ үед ямар алхам хийх вэ?
4. Т. дээд ангийн ах нараа дэмжихээр спорт клубт хүрэлцэн ирэв. Тоглолтын дараа ах нар тойрч суугаад архины төрлийн ундаа ууж байхдаа түүнд ууж үзэхийг санал болгов. Энэ нь түүнд тийм ч таатай байгаагүй бөгөөд түүний хувьд хуулиар зөвшөөрөгдөөгүй гэдгийг мэдэж байв. Энэ үед ямар алхам хийх вэ?
5. С. найзынхаа гэр бүл ажиллуулдаг амралтын газар очив. Түүний найзын аав нь архи их уудаг бөгөөд бага зэргийн спиртийн агууламжтай энергийн ундааг С.-д санал болгов. Тэрээр хэлэхдээ энэ бол хүүхдэд ямар ч нөлөөгүй гэв. С. түүний эцэг эх үүнийг зөвшөөрөхгүй гэдгийг мэдэж байгаа боловч найзынхаа аавыг гомдоохыг бас хүссэнгүй. Энэ үед ямар алхам хийх вэ?

## БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

### ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

- Утаат тамхинд агуулагддаг үндсэн бодисын бие махбодод үзүүлэх нөлөөг товч дүрсэлж бичнэ үү.
  - Никотин .....
  - Нүүрстөрөгчийн дутуу исэл .....
  - Тамхины бохь .....
- Архи болон тамхины арьсанд үзүүлэх урт болон богино хугацааны үйлчлэлийг доорх хүснэгтэд нөхөж бичнэ үү



Хорт зуршил	Богино хугацааны үйлчлэл	Урт хугацааны үйлчлэл
Тамхи		
Архи		

### ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

- “Архи, тамхины хэрэглээ, түүний хор хөнөөл” сэдвээр зурагт хуудас бэлтгээрэй. Эсвэл 300 үгтэй эсээ бичнэ. Зурагт хуудас болон эсээнд архи, тамхины зохистой хэрэглээ гэж байхгүй талаар тусгаарай.
- Монголчууд архины сөрөг нөлөөг аль эртнээс хэлэлцэж ирсэнийг та бүхэн “Чингисийн есөн өрлөгтэй өнчин хөвгүүний цэцэлсэн шаштир” хэмээх зохиолоос судалж болно. Уг зохиолыг сургуулийнхаа номын сангаас олж уншсаны дараагаар архины сөрөг нөлөөг хэрхэн дүгнэн бичсэнийг дэвтэртээ жагсаан бичиж ирнэ үү (уран зохиол, монгол хэлний багш нараасаа тусламж авч болно).

### ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

- Найз чинь чамд лаазтай пиво санал болговол чи хэдэн янзаар “үгүй” гэж хэлэх вэ? Боломжит хувилбарыг бичнэ үү.
 

.....

.....
- Чиний хажууд болон танай гэрт хэн нэгэн хүн тамхи татах гэж байвал тухайн үед ямар арга хэмжээ авах вэ? Хэрэв чи дараах саналыг зөвшөөрч байвал хүснэгтийн ард “✓” тэмдэг, зөвшөөрөхгүй бол “✗” гэсэн тэмдэг тавиарай.

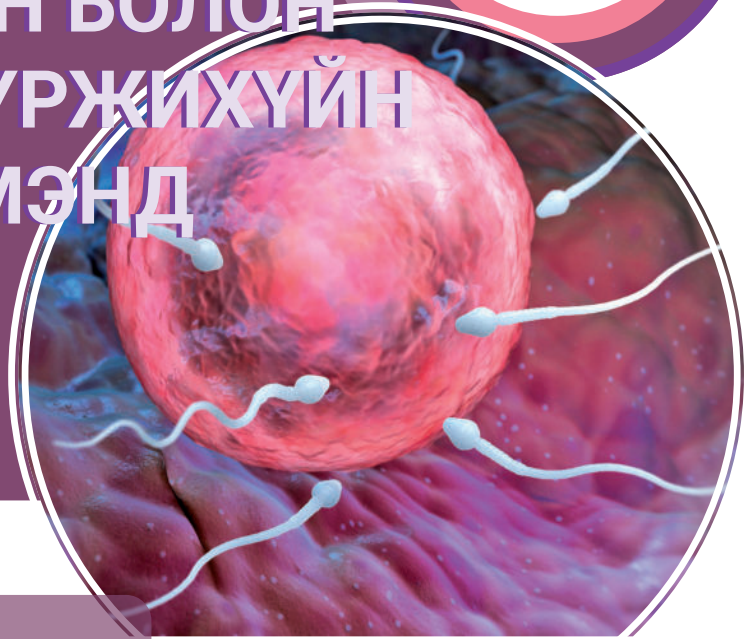


	Тамхинаас татгалзахыг хүссэн санал	Тэмдэглэгээ
1	Өөрөөсөө ахмад хүнд юу ч хэлэхгүй	
2	“Та гарч татна уу” хэмээн эелдэгээр гуйна	
3	Би тамхинд дургүй гэдгээ шууд илэрхийлнэ	
4	Тамхины бие махбодод үзүүлэх нөлөөллийг тайлбарлаж өгнө	
5	Тамхийг эрт хаях, татгалзахыг гэр бүлийн гишүүддээ уриална	

## БҮЛЭГ

V

# БЭЛГИЙН БОЛОН НӨХӨН ҮРЖИХҮЙН ЭРҮҮЛ МЭНД



### СЭДЭВ

- 5.1. Хүний бэлгийн амьдрал
- 5.2. Үр тогтолт ба жирэмслэлт
- 5.3. Дотно харилцаа ба сэтгэл хөдлөл
- 5.4. Хүчирхийлэл ба түүний үр дагавар


### Бүлгийг судалснаар


1. Хүний бэлгийн амьдралын талаар үнэн зөв мэдлэг, ойлголттой болно.
2. Үр тогтолт ба жирэмслэлтийн талаар мэдлэг ойлголттой болж, жирэмсэн эхчүүдийг ойлгох, хайрлах, тэдэнд анхаарал халамж тавьдаг болно.
3. Найз нөхөр, шохоорхол, хайр дурлал нь ялгаатай болохыг ойлгож, тухайн үеийн сэтгэл хөдлөлдөө автан эрсдэлтэй, буруу шийдвэр гаргахаас болгоомжилно.
4. Бэлгийн хүчирхийллийн олон хэлбэрийг судалж, хүчирхийлэлд өртсөн, эсвэл өртөж болзошгүй нөхцөл байдал үүссэн бол мэргэжлийн хүн, байгууллагад хандах ёстой гэдгийг ухаарч, зөв шийдвэр гаргадаг болно.

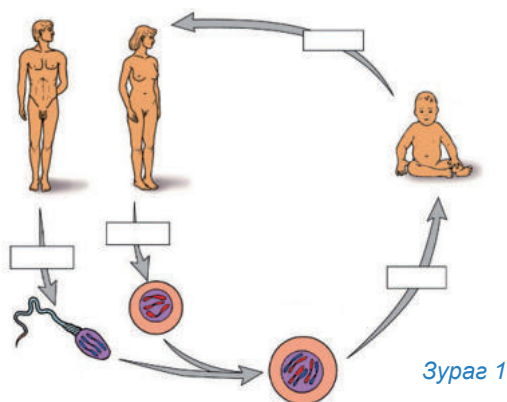
## 5.1. ХҮНИЙ БЭЛГИЙН АМЬДРАЛ

### Сэдвийг судалснаар

1. Хүний бэлгийн амьдрал, түүний бүрэлдэхүүн хэсэг болон хүний амьдралын явц дахь бэлгийн амьдралын өөрчлөлтийн талаар мэдлэгтэй болно.
2. Хүний амьдралын талаарх үнэн зөв мэдлэгээ ашиглан аливаа эрсдлээс сэргийлэх, урьдчилан сэргийлэх чадвар эзэмшинэ.
3. Бэлгийн амьдралын талаар хэрхэн зөв харилцах удирдамж, зөвлөмж боловсруулах, ухуулга сурталчилгааны материал бэлтгэх, бусдад түгээх, таниулах хандлагатай болно.

 Бэлгийн амьдрал, хүний хөгжил, дотно харилцаа, бэлгийн зан үйл, бэлгийн эрүүл мэнд, бэлгийн хүчирхийлэл

 Зургийг сайтар ажиглаарай. Зураг 1-т ямар нэр өгч болох вэ?



Зураг 1

Хүний амьдралын салшгүй хэсэг бол хүний бэлгийн амьдрал юм. Хүмүүсийн нийтлэг ойлголтоор “Хүний бэлгийн амьдрал” гэхээр нөхөн үржихүйн үйл ажиллагаа талаас нь зөвхөн секс буюу бэлгийн хавьтал гэж өрөөсгөл байдлаар ойлгож хандах нь бий. Харин бэлгийн амьдрал гэж хүний насан туршийн амьдралтай холбоотой, хэр зэрэг өргөн хүрээтэй ойлголт болохыг хамтдаа судалъя.



### Бэлгийн амьдралын бүрэлдэхүүн хэсэг

Бэлгийн амьдралын бүх шинж чанар хувь хүний өөрийн дотоод үнэлэмж болон бэлгийн амьдралын талаарх итгэл үнэмшил, харилцаа хандлага, үнэт зүйл, мэдлэгээс хамаарна. Бэлгийн амьдралд мөн ёс зүй, соёл уламжлал, нийгмийн хандлага, хэмжүүр нөлөөлдөг. Хүний бэлгийн амьдралтай холбоотой ойлголт нь дараах 5 бүрэлдэхүүн хэсэгт хамаарна.



Зураг 2. Бэлгийн амьдралын бүрэлдэхүүн хэсэг

“  
 Бэлгийн хүчирхийлэл нь бэлгийн амьдралын нэг бүрэлдэхүүн хэсэг мөн бөгөөд хүн бүрт тохиолдох ёсгүй. Бэлгийн хүчирхийллийн бүхий л хэлбэр нь гэмт хэрэг бөгөөд хуулиар зохицуулагддаг.  
 ”

**Хүний хөгжил** нь тухайн хүний бие махбод, сэтгэл хөдлөл, нийгэм, оюуны өсөлт, хөгжил юм.

Хүн бүр бусадтай сэтгэлийн **дотно харилцаа** үүсгэх, түүнийгээ бусдаас эрэлхийлэх чадвар болон хэрэгцээтэй.

Бэлгийн амьдрал нь хүний амьдралын салшгүй, эрүүл орших нэгэн хэсэг бөгөөд хувь хүн бэлгийн амьдралаа олон хэлбэрээр илэрхийлдэг. Бэлгийн үйлдэл нь өөрийн ба бусдын биетэй харилцан бие махбодын болон сэтгэлийн таашаал олж авахыг хэлнэ. **Бэлгийн зан үйл** нь бид өөрсдийнхөө бэлгийн хүсэл, тачаал, мэдрэмжээ илэрхийлэх хэлбэрүүдийг хэлнэ.

**Бэлгийн эрүүл мэнд** нь бидний бэлгийн амьдралтай холбоотой бие махбод, сэтгэл хөдлөл, оюуны болон нийгмийн эрүүл мэндийн байдал юм. Энэ нь бидний бэлгийн зан үйлээс улбаалах хүсээгүй үр дагавраас сэргийлэх мэдлэг, хандлага, дадлаас шалтгаалдаг.

**Бэлгийн хүчирхийлэл** гэдэг нь бэлгийн халдлага, элемент агуулсан бие махбодын хүч, сэтгэл зүйн давуу тал, нийгмийн эрх мэдлийг ашиглан хийсэн ямарваа нэг зохисгүй, шударга бус бүхий л үйлдлийг хэлнэ. Үүнд нөлөө, эрх мэдлээ ашиглах, хүнийг зохиомлоор хүнд байдалд оруулан бэлгийн харилцаанд оруулах үйлдлийг мөн хамруулдаг.

### Дасгал 1

Дээрх мэдээллийг уншаад ойлгосон зүйл дээрээ үндэслэн хамт суугаа найзтайгаа хамтран дараах даалгаврыг гүйцэтгээрэй.

Өгөгдлүүдийг уншаад аль бүрэлдэхүүн хэсэгт хамаарч байгааг нь тодорхойлж + тэмдэг тавина. Энд бичигдсэн зарим нэр томъёо чиний хувьд танил биш байсан ч санаа зовсоны хэрэггүй. Та нар дараагийн ангиуддаа судлах болно.

	Өгөгдөл	Хүний хөгжил (А)	Дотно харилцаа (Б)	Бэлгийн эрүүл мэнд (В)	Мэдрэхүй ба бэлгийн зан үйл (Г)	Бэлгийн хүчирхийлэл (Д)
1	Жирэмслэлт ба төрөлт					
2	Арьсны мэдрэмж					
3	Бэлгийн чиг баримжаа					
4	Бэлгийн зан үйлийн талаарх бодол, уран сэтгэмж					
5	Цусан төрлийн хүмүүсийн хоорондох бэлгийн харилцаа					
6	Цэвэршилт, климакс (эрэгтэй, эмэгтэй)					
7	Бодол санаа, сэтгэлээ хуваалцах					
8	Хайр, халамж тавих					
9	Халдвар, үүнд, БЗДХ, ХДХВ-ийн халдвар багтана					
10	Хайрлах					
11	Шилжилтийн нас					
12	Бэлгийн хавьтал					
13	Тэмтрэх, үнэрлэх, харах, сонсох, амтлах мэдрэмж					
14	Эмзэг, өртөмтгий байх					
15	Итгэх					
16	Илж таалах, энхрийлэх					
17	Хөх, төмсөгний үзлэг					
18	Заль мэхээр гарцаагүй байдалд оруулах, бэлгийн харилцаагаар дарамтлах					
19	Жирэмслэхээс сэргийлэх					
20	Үнсэх					
21	Болзох					
22	Биеийн гадна төрх (имиж)					

23	Жирэмсний хяналт				
24	Татагдах, хүсэх				
25	Гар хангалга				
26	Үр хүүхдээ өсгөх				
27	Хүчин (мөн болзооны хүчин)				
28	Бэлгийн дарамт				
29	Дотны, хамтран амьдрагчийн хүчирхийлэл				
30	Гэр бүл болох, насан туршийн үүрэг, хариуцлага хүлээх				
31	Бэлгийн ариун цэвэр				
32	Жендэрт суурилсан дээрэлхэл				
33	Умайн хүзүүний эсийн болон бусад шинжилгээ				
34	Бэлгийн бэрхшээл, үйл ажиллагааны алдагдал				
35	Хүүхдийн бэлгийн хүчирхийлэл				
36	Бэлгийн таашал, оргазм				
37	Үр хөндөлт				
38	Хүйсийн баримжаа				

## Дасгал 2

Дараах өгөгдлийг уншаад өөрийн бодлоо “үнэн” ба “худал” мэдээллийн аль нь болохыг эхлээд тодорхойлоорой. Дараа нь бүлгээр юмуу ангиараа ярилцаад, яагаад “үнэн”, яагаад “худал” болохыг нь тодруулаарай.

№	Өгөгдөл	Үнэн	Худал
1	Бэлгийн чиг баримжаа гэж ижил юмуу, эсрэг хүйсийн хүнээ, эсвэл аль алиныг нь шохоорхож, дурлаж, хайрлах тухай ойлголт бөгөөд энэ нь хүний хөгжлийн нэг асуудал юм.		
2	Үр хүүхдээ өсгөх, хүмүүжүүлэх нь хүний хөгжлийн асуудал мөн.		
3	Дурласан өсвөр насныхан бэлгийн хавьталд орохгүйгээр сэтгэлээ нээж, хайраа илэрхийлж болно.		
4	Хүн өөрийнхөө хүйсийг бүр бага насандаа мэдэрдэг.		



5	Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүс заавал хайр дурлалын харилцаанд орохгүйгээр найз нөхөд байж болно.		
6	Зарим шашинд гэрлэлт нь насан туршийн тангараг гэж үзэн, гэр бүл салалтыг хүлээн зөвшөөрдөггүй.		

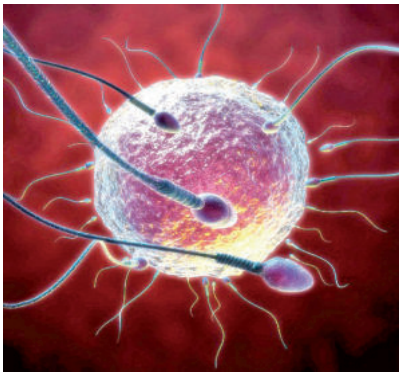
## 5.2 ҮР ТОГТОЛТ БА ЖИРЭМСЛЭЛТ

### Сэдвийг судалснаар

1. Үр тогтолт ба жирэмслэлтийн талаар үнэн зөв мэдлэг, ойлголттой болно.
2. Хэвийн үр тогтолт, жирэмслэлтийн үйл явцыг зурагт үзүүлэн ашиглан тайлбарлах, жирэмсний шинж тэмдгийн талаар тайлбарлах чадвар эзэмшинэ.
3. Үр тогтолт, жирэмслэлтийн талаарх мэдлэгээ ашиглан бусдад туслах, халамж анхаарал тавих, хүндэтгэх хандлага төлөвшинэ.



Энэ зургийг та нар хаа нэгтээ харж байсан уу? Өөрийн үгээр тайлбарлаарай.



### Үр тогтолт

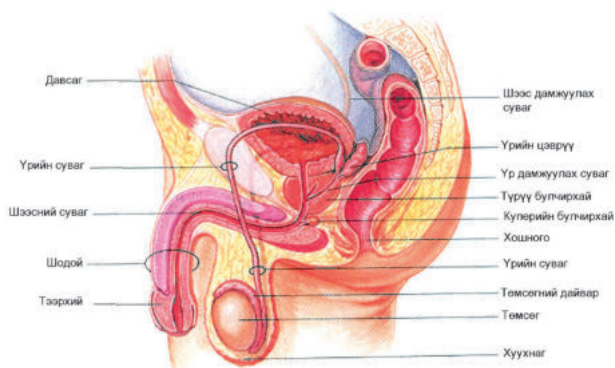
Гэр бүлийн хосууд бэлгийн харилцаанд орж үр удмаа үлдээдэг. Бэлгийн харилцааны үед эр бэлгийн эс эм бэлгийн эстэй нийлж анх үр тогтоно. Хэвийн үр тогтолт эмэгтэйн умайн гуурсан хоолойд явагдана. Үр тогтсон өндгөн эс умайн хананд ирж бэхлэгдэн үр хөврөлийн цаашдын хөгжил явагдах ба ураг эхийн хэвлийд 9 сар болж төрдөг. Хүн бүр эрүүл саруул үр хүүхэд төрүүлж өсгөхийн тулд дараах зүйлийг анхаарах хэрэгтэй. Үүнд:

- Хосууд насанд хүрсэн байх
- Хоёр биендээ хайр сэтгэлтэй байх
- Харилцан биенээ ойлгож хүндэлдэг байх
- Ямар нэгэн өвчин эмгэггүй, эрүүл байх

- Хэрэв ямар нэг өвчтэй бол хүүхэдтэй болохоосоо өмнө түүнийгээ эмчлүүлэх
- Зөв зохистой хооллох
- Архи, тамхи хэрэглэдэггүй байх
- Эрүүл зан үйлтэй байх

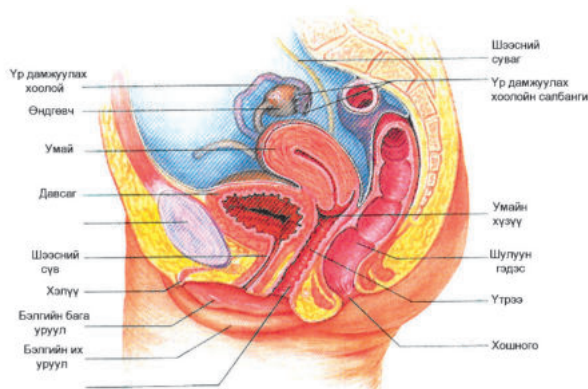
### Үр тогтолт яаж явагддаг вэ?

Үр тогтох гэдэг нь эр бэлгийн эс өндгөн эстэй нэгдэх үйл явц юм. Эр бэлгийн эс нь анх төмсгөнд боловсорч, төмсөгний дайварт бие гүйцэн хадгалагдаж, үрийн цэврүү, түрүү булчирхайн ялгаруулсан шүүрэлтэй нийлэн үрийн шингэн болж шээсний сувгаар дамжин шээсний сүвээр гадагшилдаг. Зураг 1-ээс эр бэлгэ эрхтэний бүтцийг харна уу.



Зураг 1. Эр бэлгэ эрхтний бүтэц

Харин эм бэлгийн эс буюу өндгөн эс нь өндгөвчинд боловсорч бие гүйцэх ба өндгөвчөөс гараад умайн гуурсан хоолой руу урсаж ордог. Умайн гуурсан хоолой нөгөө үзүүртээ умайтай холбоотой байдаг бөгөөд энэ хоолойд үр тогтолт явагдана.

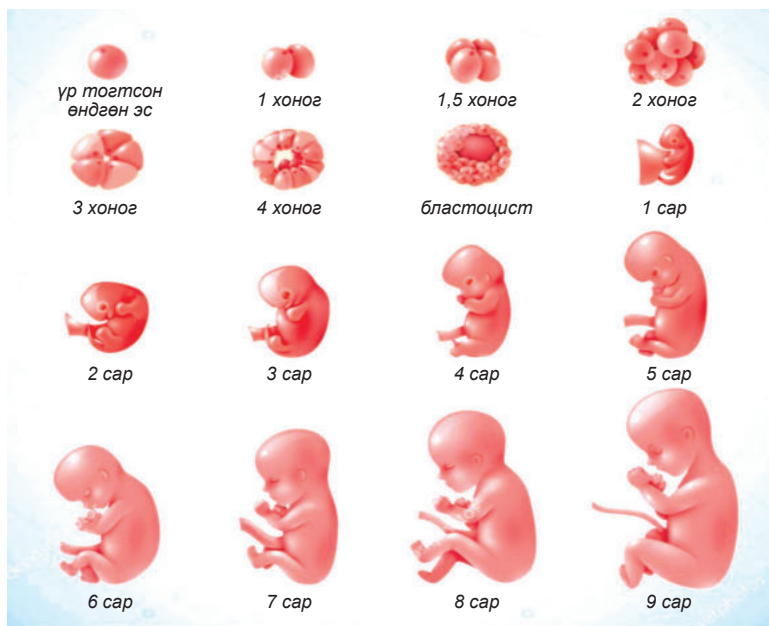


Зураг 2. Эм бэлгэ эрхтний бүтэц

Ийнхүү эр, эм бэлгийн эс боловсорч үр тогтооход бэлэн болдог байна. Үтрээнээс умайгаар дамжин умайн гуурсан хоолойд орсон эр бэлгийн эс өндгөн эстэй тохиолдвол үр тогтоно. Эрэгтэй хүний биеэс гарсан эр бэлгийн эс 7 хүртэл хоногт өндгөн эсэд үр тогтоох чадвартай байдаг. Харин боловсорч гүйцсэн өндгөн эс нь 24 цагийн дотор үр тогтоох чадвартай байдаг. Өндгөн эстэй нийлээгүй бусад эр бэлгийн эсүүд үхдэг.

### Жирэмслэлт

Бэлгийн хавьтлын дүнд үрийн шингэн үтрээнд ороход эр бэлгийн эс умай, умайн гуурсан хоолойгоор дамжин өндгөн эсэд хүрч үр тогтон, үр тогтсон эвсэл үр умайн салстад бэхлэгдсэнээр жирэмслэлт болдог. Зураг 3–т үзүүлсэний дагуу үр тогтсон өндгөн эс нь хуваагдан олширч хөврөл, ураг болон хөгждөг. 8 долоо хоног хүртэлхийг үр хөврөл, түүнээс дээш төрөх хүртэлх үеийг ураг, төрсний дараа хүүхэд гэж гэж нэрлэнэ.



Зураг 3. Хөврөлийн хөгжлийн зураг

Ургийн хэвийн өсөлт хөгжил эхийн умайд явагдана. Үр тогтсон цагаас эхэлж хүүхдийн эрүүл өсч бойжиход хоол тэжээл зайлшгүй чухал байдаг. Эхний үед ураг хоол тэжээлийг эхийн умайн хананд бэхлэгдсэн цусны судсаар баялаг хөвсгөр зузаан эдээс авдаг. Үүнийг эхэс гэж нэрлэнэ. Эхэс нь ургийг хоол тэжээлээр хангахаас гадна ургийн амьсгалд чухал үүрэгтэй хүчилтөрөгчөөр хангадаг. Эх ургийг холбосон гуурсыг хүй гэнэ. Хүйгээр дамжуулан ураг эхээс хоол тэжээл болон хүчилтөрөгчийг авах ба хэрэгцээгүй болсон зүйлээ үүгээр мөн дамжуулан гадагшлуулдаг.

## Дасгал 1

Доорх зургийг ажиглан жирэмсний үед илрэх шинж тэмдгийг ярилцаарай. Танай ээж, эгч, эсвэл хэн нэгэн жирэмсэн эмэгтэй хүнийг та нар анзаарч байсан уу? Тэдэнд ямар зовиур, хүндрэл байдаг бол? Тунгаан бодож үзээрэй.



## 5.2. ДОТНО ХАРИЛЦАА БА СЭТГЭЛ ХӨДЛӨЛ

### Сэдвийг судалснаар

1. Найз нөхөр, үерхэл нөхөрлөл, дотно харилцаа зэрэг ойлголтын талаар тодорхой мэдлэгтэй болно. Мөн хайр дурлал, шохоорхол хоёрыг ялгах гол шалгуур нь цаг хугацаа бөгөөд, яаран сэтгэлийн хөдөлгөөндөө автаж болохгүй гэдэг талаар ойлголттой болно.
2. Үерхэл нөхөрлөл, шохоорхолтой холбоотой сэтгэл хөдлөлийг ялган таних, түүнийг зохицуулах чадвар эзэмшинэ.
3. Бусдын сэтгэлийн хөдөлгөөнийг таньж мэдсэнээр найз нөхөр, хайртай хүнээ таньж мэдэх, сонгоход илүү анхаарал болгоомжтой хандах болно.



Дотно харилцаа, үерхэл, шохоорхол



Зураг 1, 2-ыг харьцуулан сайтар ажиглаарай. Зураг дээрх хүмүүс жирийн найзууд уу? Эсвэл хайртай хосууд уу? Яагаад? Үндэслэл гаргаж тайлбарлаарай.



Зураг 1.



Зураг 2.



Хүн бүр сэтгэлийн хөдөлгөөнтэй. Харин түүнийгээ хаана, хэрхэн, яаж, ямар хэмжээнд гаргаж байна вэ гэдгээрээ өөр хоорондоо ялгаатай. Хүний сэтгэлийн хөдөлгөөнийг гаднаас нь хараад ерөнхийдөө баярласан, гомдсон, уурласан байна гэж хэлж болох ч энэ нь зуун

хувь үнэн байдаггүй.

Дээрх зургаас олон тайлал хийж болно. Хайртай хосууд, дотны сайн найзууд, жирийн найзууд, маш их баярласан, эсвэл жаргалтай байгаа, эсвэл хагацаж байгаа хүмүүс ч иймэрхүү дүр төрх, үйлдлийг үзүүлдэг шүү дээ. Тэгэхээр бид энэ удаагийн хичээлээр хайр дурлал, үерхэл нөхөрлөл, шохоорхол гэх мэт өсвөр үеийнхний дунд нийтлэг тохиолдох дотно харилцааны үе дэх сэтгэлийн хөдөлгөөнийг ялгаж сурахын ач холбогдлыг ойлгож авах болно.

### Дасгал 1

Доорх тохиолдлыг уншаад задлан шинжилгээ хийж ярилцаарай.

#### Тохиолдол 1

...-р сургуулийн 7-р ангид нэгэн охин шилжиж ирэв. Шинээр ирсэн учраас ангийнхантайгаа бүгдтэй нь сайн танилцаж амжаагүй байлаа. Гэтэл тэр ангийн нэлээд өндөр, царайлаг хүү түүнд таалагдаж, мэдэхгүй зүйлээ асууж, чадахгүй зүйлдээ туслахыг хүсэхэд нь татгалзахгүй найрсагаар тусалдаг байв. Энэ байдал нь илүү дотно санагдаж түүнтэй найзлаад, улмаар үерхэж эхэлжээ. Харин хэсэг хугацаа өнгөрсний дараа ангийнхаа бусад хүүхэдтэй сайн танилцаад мэддэг болсон хойно нөгөө хүүгээс илүү чадвартай, авъяастай олон хөвгүүн байгааг мэдээд түүнээс хөндийрч үерхэхээ болихоор шийджээ.

Асуулт:

1. Шилжиж ирсэн охины үерхэлийг “шохоорхол” байсан гэж хэлж болох уу?
2. Охины гаргасан шийдвэр зөв үү?
3. Үерхэж байсан хөвгүүнд ямар сэтгэгдэл, мэдрэмж төрсөн бол?
4. Та нар энэ тохиолдолд ямар арга хэмжээ авах байсан бэ?

### Дасгал 2

Хүмүүс хоорондын холбоо хамаарлыг хэрхэн таних вэ?

Алхам 1. Дараах хүснэгтийг гүйцээж бичээрэй. Үүний тулд, доорх бүлгийн хүмүүсийн хамтдаа хийдэг зүйл, ярилцдаг сэдэв, үргэлжлэх хугацаа гэх мэт бүхий л боломжит зүйлийг бичээрэй.

Таньдаг хүмүүс	Найз нөхөд	Хайртай хосууд
Мэндэлдэг Жирийн харилцаа үүсгэнэ.	Өөрсдийн хүсэл сонирхол, дуртай зүйлийн талаар ярилцана.	Бие биеэ үгүйлэн санана.

## 5.4 ХҮЧИРХИЙЛЭЛ, ТҮҮНИЙ ҮР ДАГАВАР

## Сэдвийг судалснаар

1. Хүчирхийлэл нь хүний эрхийн зөрчил, хууль бус, буруу үйлдэл болохыг таньж мэдэх, хүчирхийллийн хэлбэр, үр дагаврыг тодорхойлох, хүчирхийллийг бууруулах арга хэмжээний талаар мэдлэгтэй болно.
2. Бэлгийн хүчирхийллийн талаарх буруу ташаа ойлголтод дүн шинжилгээ хийх, хэн ч бусдаас хүсээгүй бэлгийн харилцааг шаардах эрхгүй гэдгийг бусдад ойлгуулах, тайлбарлах чадвар эзэмшинэ.
3. Хүчирхийлэл, дарамт, дээрлэхэлгүй нийгэм бий болгоход хувь нэмрээ оруулах хандлага төлөвшинэ.



Бэлгийн хүчирхийлэл, хүчин, болзооны үеийн хүчин



Доорх хүснэгтэд буй өгөгдлийг уншаад цуу яриа ба бодит үнэн алин болохыг тодорхойлж бичээд, хамтдаа ярилцаарай

№	Өгөгдөл	Бодит үнэн	Цуу яриа
1	Хүчирхийлэгч нь дандаа танихгүй хүмүүс байдаг		
2	Эрэгтэйчүүд л хүчирхийлэгчид байдаг		
3	Хүчингийн хэргийн хохирогч нь зөвхөн эмэгтэйчүүд л байдаг		
4	Зөвхөн гадаадад худалдаалагдсан хүн л хүн худалдаалах гэмт хэргийн хохирогч юм		
5	Болзоонд очсон нь бэлгийн харилцаанд орохыг зөвшөөрсөн гэсэн үг		
6	Охидууд өөрсдөө хүчирхийллийг өдөөдөг		
7	Ямар ч хүчирхийллийн үед хохирогчийн буруу		
8	Хүчирхийлэлд өртсөн бол хэнд ч хэлэхгүй байсан нь дээр. Учир нь нэр төр болон амь насанд аюултай.		



## Бэлгийн хүчирхийлэл

Бэлгийн хүчирхийлэл гэдэг нь бэлгийн халдлага, элемент агуулсан бие махбодын хүч, сэтгэл зүйн давуу тал, нийгмийн эрх мэдлийг ашиглан хийсэн ямарваа нэг зохисгүй, шударга бус бүхий л үйлдлийг хэлнэ. Үүнд нөлөө, эрх мэдлээ ашиглах, хүнийг зохиомлоор хүнд байдалд оруулан бэлгийн харилцаанд оруулах үйлдлийг мөн хамруулдаг.

Бэлгийн хүчирхийллийн хэд хэдэн хэлбэрүүд байдаг. Үүнд:

- Хүүхдийн эсрэг хүчирхийлэл
- Гэр бүлийн хүчирхийлэл
- Болзооны үеийн хүчин
- Ажлын байрны бэлгийн дарамт
- Хүн худалдаалах гэмт хэрэг

Эдгээр хүчирхийллийн аль нь ч байсан бүгд гэмт хэрэг юм. Аль ч хэлбэрийн хүчирхийлэлд дараах нийтлэг зүйл байдаг. Үүнд: хэн нэгэн хүн өөрийн давуу талаа ашигласан, зөвшилцөл байхгүй, зөвхөн нэг талын эрх ашигт нийцсэн, бусдын эрх ашгийг үл харгалзсан байна.

### Дасгал 1

Хүчирхийлэлд өртөхөөс хэрхэн урьдчилан сэргийлэх вэ? Дараах тохиолдлыг уншаад урьдчилан сэргийлэх аргуудын жагсаалтыг гаргаж хамтран ярилцаж доорх асуултад хариулаарай.

#### Тохиолдол

...-р сургуулийн сурагч Н. Хичээлээ тараад явж байтал нэгэн танихгүй хүн түүнийг дуудав. Н. гайхан, “Юу болов?” хэмээн асуутал нөгөө хүн “Би нэгэн компанид ажилладаг, чиний насны эмэгтэй хүүхдийн рекламны зураг авах ажлаар явж байна. Чи яг таарах юм байна” гэж хэлэхэд Н. шууд зөвшөөрөв. Тэрээр түүний машинд суугаад явлаа. Гэтэл тэр огт танихгүй газар руу охиныг аваад явжээ... Н. хэдэн өдөр гэрээсээ ч гаралгүй, хичээлдээ ч явсангүй. Тэрээр сэтгэлээр маш их унасан бөгөөд биеийн байдал нь ч тааруу байна...

Асуулт:

1. Н. яах ёстой байсан бэ?
2. Түүнд яаж туслах вэ?
3. Н. одоо юу хийх ёстой вэ?
4. Хэнд, хаана хандах вэ?

#### Чи үүнийг мэдэх үү?

Ямар ч хэлбэрийн бэлгийн хүчирхийлэлд хохирогчийн буруу байхгүй.

Хүчирхийлсэн, хүчирхийлэл үйлдэхээр санаархсан, үйлдэл хийсэн л бол тэр даруйд тухайн хүнийг өөрийн ойр дотны итгэлтэй хүн, эсвэл мэргэжлийн байгууллага, хүнд мэдэгдэх ёстой.

### Дасгал 2

Доорх мэдээлэл болон зөвлөмжийг уншаад найз нөхөд, ойр дотны хүмүүстээ бяцхан зөвлөмж, ухуулга сурталчилгааны материал бэлтгэж өгөөрэй. Энэ талаарх мэдээллийг аль болох олон хүнд хүргэх нь чи бидний үүрэг юм шүү.





### Сөрөг үр дагавар

Хүчирхийлэл нь маш олон сөрөг үр дагавартай байдаг. Хэдийгээр тодорхой тооны эмэгтэйчүүд дотно харилцаандаа хүчирхийлэлтэй тулгардаггүй байж болох ч нийгэм дэх эмэгтэйчүүдийн эсрэг хүчирхийлэл нь бүх эмэгтэйчүүдийн амьдралд ямар нэг байдлаар нөлөөлж байдаг.

### Хүчирхийллээс сэргийлэх зөвлөмж

- “Үгүй” гэж хэлж байгаарай. Чиний биед хүрч, чамайг айлгаж, эвгүй байдалд оруулсан хэн ч бай ч түүнд “ҮГҮЙ”, “БОЛЬ” гэж хэлэх эрхтэй.
- Зарим нууцыг нууцлахгүй байх нь чухал. Хэнд ч хэлэхгүй гэж хэлсэн ч гэсэн хүнд хэлж ярих ёстой тийм нууц байдаг. Чамайг хэн нэгэн дээрэлхэж гомдоочихоод “энэ бол нууц шүү” гэж хэлэх ёсгүй.
- Чиний бие бол зөвхөн чинийх. Чиний биед бусад хүмүүс хүрч болно. Гэхдээ чи “зөвөөр хүрэх”, “буруу хүрэх” хоёрын ялгааг мэдэж байх эрхтэй. Хэн ч чамд эвгүй, таалагдахгүй байдлаар биед чинь хүрч, оролдох эрхгүй.
- Аюулаас холдож зугтааж байгаарай. Зугтахдаа заавал хүн ихтэй газар руу гүйнэ шүү. Өөр хүмүүсээс тусламж гуйгаарай.
- Хамгийн чангаараа орилоорой. Чамд аюул тулгарсан бол айж ичихгүйгээр чанга орилж, тусламж хүсэх нь чухал шүү.
- Бэлэг битгий авч байгаарай. Зарим таньдаг хүмүүс чинь хүртэл чамайг гоё бэлэг сэлтээр хуурч, буруу зүйл хийхдээ уруу татдаг гэдгийг санаж яваарай.
- Хэн нэгэнд заавал хэлээрэй. Чамд эвгүй санагдсан явдлын талаар өөрийнхөө итгэж найддаг хүнд заавал хэлж, ярилцаж байгаарай. Хүнд хэлж, ярихад хэзээ ч оройтохгүй шүү.
- Хүчирхийллийн тухай сайн мэдлэгтэй байх ёстой. Тэгэхийн тулд ном, сонин их унших, найзуудтайгаа ярилцах, нийгмийн ажилтнаасаа асуух, бас интернэтээс мэдээлэл авч болно.
- Тусламжийн утсанд хандаарай. Ямар нэгэн дарамт, хүчирхийлэлтэй тулгарвал чамд тус болж болох байгууллагууд руу утасдаж, тусламж хүсээрэй.
- Яаралтай үед хэрэг болох чухал дугааруудыг биедээ байнга авч яваарай. Түргэн тусламж: 103, цагдаагийн байгууллага 102, онцгой байдлын газар 105 рүү утасдахад гар утаснаас чинь нэгж унахгүй. Нэгжгүй байсан ч холбогдох боломжтой.
- Найздаа болон хэн нэгэнд туслахдаа бүү буруутгаарай. Бид хэн нэгний амьдралыг шүүх эрхгүй. Тэр хүн ямар ч буруутай байсан хүчирхийлэл, дарамтад өртөх ёсгүй гэдгийг ямагт санаж яваарай.

### Болзооны үеийн хүчин

Болзооны үеийн хүчин нь тухайн хүнийг хүсээгүй буюу зөвшөөрөөгүй байхад нь хуурч мэхлэх, итгэл эвдэх, хүч хэрэглэн айлган сүрдүүлэх, хэл амаар доромжлох аргаар биед нь халдаж бэлгийн харилцаанд оруулах буюу оруулахаар завдах үйлдэл юм.



Болзооны үеийн хүчин нь ихэвчлэн үерхэж нөхөрлөж байгаа буюу болзож байгаа ойр дотно харилцаатай хүмүүсийн дунд үйлдэгддэг. Мөн шинээр танилцаж байгаа болон жирийн найз нөхөд, танил хүмүүсийн хооронд ч тохиолддог.

#### **Болзооны урилгаас татгалзах нөхцлүүд:**

- Интернэтийн чат, блог, мессенжер, и-мэйлээр харилцаж танилцсан, чи түүний талаар огт мэдэхгүй
- Телевиз, радио, сонины танилцах зараар танилцсан
- Мэдэхгүй газар чинь чамайг ганцаараа ирэхийг шаардсан, их боломж амласан
- Чамд утасныхаа дугаар, фото зургаа өгөхөөс татгалзсан

#### **Болзох үед анхаарах зүйлс:**

- Болзоонд хаашаа, хэнтэй явах тухайгаа дотны найз, гэр бүлийхэндээ хэлэх
- Болзооны газраа өөрийн сайн мэдэх, олон нийтийн газар сонгох
- Өөрийн гэрт болон болзож байгаа эрэгтэйн гэрт болзохгүй байх
- Болзооны үед архи, мансууруулах бодис хэрэглэхээс бүрэн татгалзах
- Гарх зардлуудыг тооцоолон, таксины мөнгөтэй явах, гар утсаа цэнэгтэй, нэгжтэй бас өөртөө ойрхон байлгах
- Түүний санал болгосон таньж мэдэхгүй газар руу дагаж явахгүй байх
- Болзооны дараа гэртээ хүргүүлэхгүй, түүний гэрт очихгүй байх.

#### **Дараах тохиолдолд чи болзоог орхин явах эрхтэй**

- Өмнө нь чамд өгч байсан фото зурагнаас өөр төрхтэй харагдвал
- Нөхцөл байдал чинь чамд тааламжгүй мэдрэмж төрүүлбэл
- Хүсэл сонирхлыг чинь хүндэтгэхгүй байвал
- Болзооны байршлаа солих шаардлага тавьж эхэлбэл
- Болзож байгаа хүний зүгээс өгсөн архи, уух зүйлээс өөр үнэр, амт мэдрэгдвэл
- Чиний хүсээгүй зүйл, үйлдлийг хийхийг шахаж шаардвал
- Чамайг хүсээгүй байхад, зөвшөөрөлгүйгээр биед чинь хүрч, дайрч байвал
- Гэрт чинь хүргэж өгөхдөө зөвшөөрөлгүйгээр гэрт чинь дайрч орохыг оролдвол
- Бэлгийн харилцаанд урин дуудсан үг хэллэг, үйлдэл хэрэглэвэл
- Хайртайгаа батлахыг шаардаж, бэлгийн харилцаанд орохыг тулгавал
- Чи өөрөө архи, мансууруулах бодис их хэмжээгээр хэрэглэсэн байвал
- Гэр рүүгээ хэрхэн яаж харихаа мэдэхгүй болчихвол.

#### **Болзоог орхисон тохиолдолд явган бүү яваарай!**

##### **Хэрвээ чи болон чиний найз болзооны үеийн хүчингийн хохирогч болсон бол:**

- Хэзээ ч өөрийгөө буруутгаж болохгүй.
- Ойр дотны, итгэлийг чинь хүлээдэг хэн нэгэнд яаралтай хандаж тусламж хүс.
- Цагдаагийн байгууллагад мэдэгд.
- Эмч, эмнэлгийн байгууллагад яаралтай ханд.
- Хүчирхийлэлд өртсөн хүмүүст тусалдаг байгууллага, мэргэжилтэнд ханд.
- Үүнд чи буруугүй. Чи ганцаараа биш!!! Чамайг ойлгох, чамд итгэх, чамд туслах хүмүүс бий гэдэгт итгээрэй.

**Аливаа хүчирхийлэлд өртсөн болон өртөх нөхцөл байдалд орсон бол дараах утсаар холбогдож тусламж авах боломжтой. Үүнд:**

- Цагдаагийн шуурхай утас: 102
- Хүүхдийн тусламжийн утас: 108, 89040108
- Улаанбаатар хотын цагдаагийн газрын харьяа Гэр бүлийн хүчирхийлэл, хүүхдийн эсрэг гэмт хэргээс урьдчилан сэргийлэх хэлтсийн түр хамгаалах байр: 107
- Хүүхдийн эрх, хамгаалал төв - 90857373
- Гэмтэл согог судлалын үндэсний төвийн дэргэдэх Нэг цэгийн үйлчилгээний төв: 70180139
- Шүүхийн шинжилгээний үндэсний төвийн дэргэдэх Нэг цэгийн үйлчилгээний төв: 70113408
- Сүхбаатар дүүргийн эрүүл мэндийн нэгдлийн дэргэдэх Нэг цэгийн үйлчилгээний төв: 11 350793
- Хүчирхийллийн эсрэг үндэсний төв: 70119949
- “Гүнж төв” ТББ: 70105105
- “Хөөрхөн зүрх” ТББ: 70159688
- Хөгжлийн бэрхшээлтэй хүүхэдтэй эцэг эхийн холбоо: 70123336

### Дасгал 3

Тохиолдлыг уншаад, доорх асуултад хариулаарай. Эхлээд тус бүрдээ хариулаад дараа нь ангиараа хамтарч ярилцаарай. Хэр зэрэг олон янзын хариулт гарсан бэ? Яагаад? Эргэцүүлэл хийгээрэй.

#### Тохиолдол

Б. саяхан нэг охинтой танилцжээ. Тэрээр болзохоор шийдэж танилцсан охиндоо утсаар хэлтэл охин шууд зөвшөөрөв. Анх удаа болзож байгаа учраас Б. ихэд сандран хаана, хэрхэн болзохоо сайн мэдэхгүй байв. Дээд ангийн ахаасаа асуутал: ... анхны болзоо гэдэг чинь хамгийн сайхан нандин учрал. Тиймээс аль болох хоёулханаа байх, тэгээд маш тансаг гоё орчинд байх нь чухал гэв. Мөн аль болох тэр охинтойгоо ойртож, сайн таних хэрэгтэй. Өөрийгөө ч эр хүн гэдгээ харуулах хэрэгтэй .... гэх мэтээр их л “романтик” зүйл санал болгов. Б.-д ихэд хэцүү, ичгэвтэр санагдаж байсан ч, нээрээ том хүн болж байгаа юм чинь яадаг юм, үзээд алддаг ч юм билүү гэх мэтээр их л олон зүйл бодож нойр нь хулжжээ.

1. Б. ямар алхам хийх хэрэгтэй гэж бодож байна вэ? Яагаад?
2. Хэрвээ дээд ангийн ахын зөвлөснөөр шууд тэр охинтой илэн далангүй, ойр харилцаанд орвол ямар давуу болон сул тал байна вэ?

Давуу тал	Сул тал
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 биеэ илүү сайн танина</li> <li>• .....</li> <li>• .....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нөгөө охиндоо эвгүй сэтгэгдэл төрүүлж, өөрөөсөө холдуулна</li> <li>• Дахин болзох хүсэлгүй болж магадгүй</li> </ul>

3. Б.-ийн танилцсан охины оронд та нар байсан бол болзоог ямар байгаасай гэж хүсэх вэ? Өөрт төрсөн сэтгэгдлээ дэвтэртээ бичээрэй.

## БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

## ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

1. Зөв харгалзуулна уу?
 

<ol style="list-style-type: none"> <li>а. Хүний хөгжил</li> <li>б. Бэлгийн эрүүл мэнд</li> <li>в. Мэдрэхүй ба бэлгийн зан үйл</li> <li>г. Дотно харилцаа</li> <li>д. Бэлгийн хүчирхийлэл</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бэлгийн дарамт</li> <li>2. Арьсны мэдрэмж</li> <li>3. Жирэмсний хяналт</li> <li>4. Бэлгийн чиг баримжаа</li> <li>5. Хайрлах</li> </ol>
---	--
2. Дараах өгөгдөл зөв үү? Зөв бол яагаад, буруу бол яагаад?
  - а. Жирэмслэлт эмэгтэйн умайн гуурсан хоолойд явагдана.
  - б. Шилжилтийн насандаа хүмүүс бэлгийн чиг баримжаагаа сонгодог.
  - в. Эрэгтэй хүн цэвэршдэг.
  - г. Зөвхөн хөвгүүдэд нойтон зүүд тохиолддог.
  - д. Анх хүнтэй танилцаад маш ихээр таалагдаж, сэтгэл нь догдолсон бол тэр хүн заяаны хань нь мөн.
3. Жирэмсний үед илрэх шинж тэмдгийг мэдэх нь ямар ач холбогдолтой вэ? Өөрийн үгээр тайлбарлана уу?

## ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. Хүний бэлгийн амьдралын талаар ярих нь ичгэвтэр зүйл мөн үү? Үндэслэл гаргаж тайлбарлаарай.
2. Нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд нь зөвхөн хүний нөхөн үржихүйн эрхтэн тогтолцооны бүтэц, үйл ажиллагаа болон эрүүл ахуй, ариун цэврийн талаарх ойлголт гэж үздэг хүмүүст зориулан тайлбар, зөвлөмж, сурталчилгааны материал бэлтгээрэй.
3. “Болзооны үеийн хүчинд өртсөн эмэгтэй хүний өөрийнх нь л буруу. Яагаад гэвэл тэд болзоонд дуртай болохоороо л очсон. Тиймээс тэр хүн ямар нэгэн хууль хяналтын байгууллагад хандах ёсгүй. Хэрвээ хэн нэгэн хүнд энэ талаараа хэлэх юм бол тэр эмэгтэй өөрөө л ичгэвтэр байдалд орно”. Энэ үнэн үү? Үнэн бол яагаад? Үгүй бол яагаад вэ? Үндэслэл гаргаж тайлбарлаарай.

## ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. Бэлгийн амьдралын бүрэлдэхүүн хэсэг тус бүрийн талаар дэлгэрүүлэн судалж бэлгийн боловсролоо дээшлүүлээрэй.
2. Хүний бэлгийн амьдралын талаарх хэвлэл мэдээлэл болон олон нийтийн сүлжээ, хүмүүсийн дунд байдаг буруу ташаа ойлголтыг засаж залруулахад өөрсдийн хувь нэмрийг оруулаарай.

БҮЛЭГ

VI

# АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ, АНХНЫ ТУСЛАМЖ



## СЭДЭВ

**6.1. Сургууль дээр багаж хэрэгсэлтэй аюулгүй ажиллах арга барил**

**6.2. Нийтийн тээврийн хэрэгслээр аюулгүй зорчих арга**

## Бүлгийг судалснаар

1. Сургуулийн орчинд гарах аюул ослыг урьдчилан мэдсэнээр, өөрсдийгөө болон найзыгаа эрсдлээс хамгаалах мэдлэг, чадвартай болно.
2. Нийтийн тээврийн хэрэгсэл гэж юуг хэлэх талаар мэдэж, хэрхэн аюулгүй зорчих мэдлэг ойлголттой болж, хэрэгжүүлж хэвшинэ.

## 6.1. СУРГУУЛЬ ДЭЭР БАГАЖ ХЭРЭГСЭЛТЭЙ АЮУЛГҮЙ АЖИЛЛАХ АРГА БАРИЛ

### Сэдвийг судалснаар

1. Сургууль дээр хичээлийн хэрэгсэл, багаж төхөөрөмжтэй ажиллах аюулгүй ажиллагааны дүрмийн талаар мэдлэгтэй болно.
2. Сургууль болон олон нийтийн газар аюулгүй байдлаа хангахын ач холбогдлыг ухаарч хэрэгжүүлэх чадвар эзэмшинэ.
3. Олон нийтийн газар биеэ зөв авч явах, аливаа эрсдлээс өөрийгөө болон бусдыг хамгаалах хандлагатай болно.



Аюулгүй байдал, сургуулийн орчин



Монгол Улсын Үндсэн хуулинд “Хүн эрүүл аюулгүй орчинд амьдрах эрхтэй” гэж заасан байдаг.

- Эрүүл, аюулгүй орчин гэж ямар орчныг хэлэх вэ?
- Эрүүл аюулгүй орчинд амьдрахын тулд өөрсдийнхөө амьдарч, сурч, хөдөлмөрлөж буй орчиндоо бид юуг анхаарах хэрэгтэй вэ?



### Ахуйн осол гэмтэл

Бидний амьдарч буй орчин эрүүл аюулгүй байлаа ч гэсэн хэн нэгний юмуу эсвэл өөрийнх нь болгоомжгүй үйлдлээс болж ахуйн осол, гэмтэлд өртөх явдал гардаг.

Жишээ нь, сургуулийн орчинд сурагчийн үзэг, бал, харандаа, хайч, цаас зүсэгч, шугам зэрэг нь хичээлийн зайлшгүй хэрэглэгдэхүүн боловч хайхрамжгүй, болгоомжгүй үйлдлээс болж хэн нэгнийг гэмтээх тохиолдол гардаг. Бие биедээ ямар нэг зүйл өгөх, авахдаа хэзээ ч булааж авч болохгүй. Нэгнийхээ барьж буй цаасыг булааж авахад л цаасаар гарыг нь зүсч болох учраас бие биедээ хүндэтгэлтэй хандах хэрэгтэй.

Мөн сургууль дотор ноцолдох, биенийгээ түлхэх нь нэгнийгээ гэмтээж бэртээх аюултай. Сургууль дотор гүйх нь хальтирч унах, хэн нэгнийг мөргөх, хүний барьж яваа зүйлийг мөргөж өөрийгөө гэмтээх зэрэг эрсдэлтэй.

Ахуйн осол гэмтэлд дараах осол орно. Үүнд:

- Явганаас унаж бэртэх
- Түлэгдэх
- Цахилгаанд цохиулах
- Амьтанд хазуулах, хатгуулах
- Өндрөөс унаж бэртэх
- Хурц иртэй зүйлд хатгагдах, зүсэгдэх
- Нүхэнд унах гэх мэт.

Эдгээр осол гэмтэлд өртөхгүйн тулд хүүхдүүд юу мэдвэл зохих вэ?

### Цахилгаан хэрэгсэл болон халуун хоол, цайтай болгоомжтой хандаарай.

1. Цахилгаанаар ажилладаг хэрэгсэлд нойтон гараар хүрэхгүй байх
2. Чийгтэй нойтон газар зогсож байхдаа цахилгаан хэрэгсэл ажиллуулахгүй байх
3. Халуун хоол, цай, халуун тос, халуун ус зэрэг хэт халуун зүйлд болгоомжтой хандах

#### Чи үүнийг мэдэх үү?

Чи болон чиний найз ч гэсэн “Эрүүл аюулгүй орчинд амьдрах эрхтэй”. Харин чи найзыгаа гэмтээж бэртээх ямар нэгэн болгоомжгүй үйлдэл хийснээрээ найзынхаа энэ аюулгүй орчинд амьдрах эрхийг зөрчиж байгаа юм.

### Ямар нэгэн зүйл рүү авирахгүй байх

1. Хүн хэдий чинээ өндөрт гарна төдий чинээ биеийн тэнцвэр алдагддаг учраас өндрөөс унах магадлал их байдаг. Иймээс өндөр зүйлд авирахгүй байхыг хичээгээрэй.
2. Баригдаж байгаа болон нурсан барилга, хад цохио нь борооны усанд норж дэвтэн нурахад бэлэн болсон байдаг учир тэнд тоглож авирч болохгүй.
3. Өндөр хүчдэлийн шонд хэзээ ч авирч болохгүй. Учир нь өндөр хүчдэлийн шугамд хэдий чинээ ойртоно төдий чинээ аюултай.



### Үзүүртэй, иртэй ямар нэгэн зүйлээс болгоомжил.

1. Хурц иртэй, үзүүртэй зүйлтэй болгоомжтой харьцах, авч явахдаа ирийг доош нь харуулан доор барьж явах эсвэл гадуур нь боох, хайрцаг саванд хийж авч явах хэрэгтэй.
2. Хичээлээ хийж байгаад эргэж харахдаа үзэг, харандаа, хайч, цаас зүсэгч зэрэг барьж байгаа зүйлээ ширээн дээр заавал тавих хэрэгтэй.
3. Шөнө орой, мөн харанхуй газраар явахдаа заавал гар чийдэн тусгаж яваарай.





Хүн болгон хийж чадах эдгээр зааврыг биелүүлээгүйн улмаас ахуйн осолд өртөж болзошгүй гэдгийг анхаараарай.

**Ахуйн ослоос урьдчилан сэргийлж чадсанаар эрүүл мэнд, амь насаа аварна.**

**Дасгал 1**



Танай гэр болон сургуулийн ойр орчин, сургуулиас гэр хүртэлх замд ахуйн осолд өртөж болох ямар зүйлс байгааг олж ярилцаад хэрхэн урьдчилан сэргийлж болох талаар дэвтэртээ бичээрэй.

Сургуулийн орчинд дээр дурдсан ахуйн ослоос гадна туршилттай хичээлийн үед осол гэмтэл гарах магадлал өндөр байдаг. Иймээс сургуулийн анги танхим бүрт, ялангуяа хими, физик, биологи, газарзүй гэх мэт байгалийн шинжлэх ухааны туршилт хийдэг анги кабинетэд аюулгүй ажиллагааны дүрмийг байрлуулсан байдаг.



*Зураг 1. Биологийн кабинет*



*Зураг 2. Химийн кабинет*

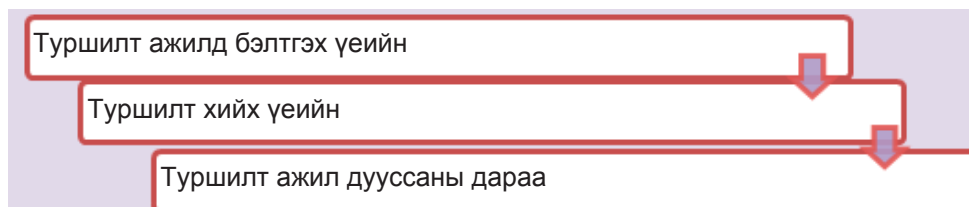
**Дасгал 2**

Та нар сургуулийнхаа анги танхимд байдаг аюулгүй ажиллагааны дүрэмтэй танилцаж үзсэн үү? Үгүй бол яг одоо сууж байгаа ангийнхаа, эсвэл, лаборатори хичээл ордог ангидаа ороод үзээрэй. Тэнд юу юу гэж заасан байна вэ? Энэ аюулгүй ажиллагааны дүрэм, журам нь ямар зориулалттай гэж бодож байна вэ? Ярилцаарай.

**Дасгал 3**

Туршилт хичээлийн үеийн аюулгүй байдал, эрсдлээс сэргийлэх талаарх дараах мэдээллийг уншиж ярилцаарай.

Химийн хичээлийн туршилт хичээлийн үед дараах дүрмийг хатуу баримтална.

**Туршилт ажил эхлэхээс өмнө**

1. Анги танхим цэвэрхэн эмх цэгцтэй байх ёстой.
2. Туршилт ажил хэлэхээс өмнө халад, малгай (зарим тохиолдолд амны хаалт) өмссөн байна.
3. Туршилтын ажилд хэрэглэгдэхгүй багаж хэрэглэлийг эмхлэн байрлуулж ажил эхлэхэд бэлэн болгоно.
4. Туршилт ажлыг хийхийн өмнө зааврыг ягштал мэдсэн байх шаардлагатай.
5. Туршилтад хэрэглэгдэх урвалж бодис, шилэн эдлэл, багаж төхөөрөмжийг бэлэн болгоно.
6. Бүх тохиолдолд шуугиан гаргах, ярилцахыг хориглоно. Энэ нь анхаарал сарниулж ямар нэгэн алдаа гаргах, тэр ч бүү хэл золгүй байдалд хүргэх аюултай.
7. Ямар нэгэн илүү хөдөлгөөн хийхийг хориглоно.



Зураг 3. Туршилт ажил эхлэх

**Туршилт ажлын үед**

1. Туршилтад хэрэглэх уусмалыг тохирсон хэмжээнээс илүү бэлтгэн хэрэглэхгүй.
2. Нэр хаяггүй бодисыг хэрэглэж болохгүй. Учир нь эдгээр бодис урвалд орсноор аюултай (халуун, тэсрэх, хортой г.м) бодис үүсч болно.



3. Лабораторийн ширээн дээрээс шилэн сав авах, эргүүлж байрлуулах, пипеткээр бодис сорох буцааж хийхдээ маш няхуур байна.
4. Хэрэглэсэн сав, пипетк зэргийг сэгсрэхийг хориглох
5. Аливаа уусмал, бодисыг амсаж, үнэрлэж болохгүй.
7. Хүчил, шүлт, идэмхий бодисууд, хольцонд гараар хүрч болохгүй.
8. Индикаторын цаас урвалж бодисууд гэх мэт зүйлийг хэрэглэгдэх хэмжээнээс илүү байлгаж болохгүй.
9. Хорт бодистой болон ууршимтгай, галын аюултай бодисуудыг ширээн дээр онгорхой орхихыг хатуу хориглоно.



Зураг 4. Туршилт ажлын үед

### Туршилт ажлын дараа

1. Ажлын дараа хэрэглэсэн хий, ус, цахилгаан хэрэглэлийг салгана.
2. Хэрэглэсэн бүх шил савыг угааж байранд нь тавина.
3. Лабораторийн ажиглалт үр дүнг нямбай тэмдэглэж авна.
4. Лабораторийн аюулгүйн дүрэмтэй нэг бүрчлэн танилцаж дэвтэртээ бичиж аваад гарынхаа үсгийг зурсан байна.



Зураг 5. Туршилт ажлын дараа

### Чи үүнийг мэдэх үү?


Лабораторийн буюу туршилтын өрөөнд дараах дүрэм баримтална. Үүнд:

1. Гуталдаа давуун улавч өмсөх,
2. Гар утсаа унтраах,
3. Бусдад саад болохгүй, хичээлийн бэлтгэлээ бүрэн хангасан байх,
4. Багаж, тоног төхөөрөмжинд багшийн зөвшөөрөлгүй хүрэхгүй байх,
5. Шилэн сав суулгатай болгоомжтой харьцах,
6. Хурц ирмэгтэй зүйлстэй харьцахдаа анхаарал болгоомжтой байх,
7. Бодис, урвалж ашиглахдаа заавартай сайтар танилцах,
8. Хэрэглэсэн сав суулга, багажаа угааж байранд нь тавих,
9. Суусан ширээ сандалаа цэгцэлж дараагийн сурагчид орж ирэхэд бэлэн болгох,
10. Лабораторийн өрөөнд хоол хүнс хэрэглэж болохгүй сав суулга хүнсний зориулалтаар ашиглаж болохгүй.

## Дасгал 4

Дараах туршилт хичээлийн үед хэрэглэдэг шил сав, багаж хэрэгслийг нэрлэж, хэрхэн яаж хэрэглэдэг талаар ярилцаарай. Эдгээр багажтай ажиллахдаа аюулгүйн ямар заавар, дүрэм баримтлах вэ?

Багаж, хэрэгслийн нэр	Үүрэг, зориулалт	Аюулгүй ажиллагааны заавар
Хуруу шил 		
Спиртэн дэн 		
Шилэн сав, колбо, мензурк 		
Уур нухуур 		
Бодис урвалж 		

<p>Хайч, хутга</p> 		
--	--	--

## 6.2. НИЙТИЙН ТЭЭВРИЙН ХЭРЭГСЛЭЭР АЮУЛГҮЙ ЗОРЧИХ АРГА

### Сэдвийг судалснаар

1. Нийтийн тээврийн хэрэгслээр аюулгүй зорчих дүрэмтэй танилцаж мэднэ.
2. Нийтийн тээврийн хэрэгслээр хэрхэн аюулгүй зорчих талаар тайлбарлах, бусдад зөвлөн туслах чадвар эзэмшинэ.
3. Өдөр тутмын амьдралдаа аюул, осолгүй амьдрах арга барилыг хэвшүүлнэ.



Нийтийн тээврийн хэрэгсэл, аюулгүй зорчих



Нийтийн тээврийн хэрэгсэлд аль нь орох вэ?

<p>Усан онгоц</p> 	<p>Галт тэрэг</p> 	<p>Автомашин</p> 
<p>Унадаг дугуй</p> 	<p>Онгоц</p> 	<p>Автобус</p> 



### Тээврийн хэрэгсэл

Тээврийн хэрэгсэл гэдэг нь хүн болон ачаа тээвэрлэх зориулалт бүхий төмөр замд хэрэглэдэггүй, хөдөлгөх хүчний мотортой тэрэг, дугуй болон чирэгч ачааны машиныг хэлнэ.

Зарим нэг улс оронд тээврийн хэрэгсэлд (жишээ нь, швейцарт) хүүхдийн тоглоомын талбайд хэрэглэдэг эргэдэг, хөдөлдөг тоглоомууд болон энэ төрлийн үйлчилгээ явуулдаг алсыг харагч, эсвэл төмөр болон дугуйтай төрөл

бүрийн тоглоомын байгууламжийг (жишээ нь, манайхны нэрлэж заншсанаар галзуу хулгана гэх мэт) тээврийн хэрэгсэл хэмээн тооцдог байна.

Олон нийтийн тээврийн хэрэгсэл гэдэгт олон тооны хүн тээвэрлэх тээврийн хэрэгслийг нэрлэдэг. Үүнд: нийтийн хүн тээврийн хөдөлгөөний хэрэгсэл, усан онгоц болон нисэх онгоц орно. Нийтийн тээврийн хэрэгслээс гадна хувийн тээврийн хэрэгсэл гэж байна. Унадаг дугуй, мотоцикл зэрэг нь хувийн тээврийн хэрэгсэлд ордог.

Өндөр хөгжилтэй орнуудад хот доторх нийтийн тээврийн хэрэгсэлд цахилгаан галт тэрэг, метро, хотын галт тэрэг, гудамжны галт тэрэг, троллейбус болон автобусыг ашиглахаас гадна зарим тохиолдолд гаталгааны онгоц, эсвэл дүүжин галт тэргийг ч хэрэглэх нь бий. Түүнчлэн зарим улс орнууд ачааны автомашин, мини автобус, микро автобусыг голчлон хэрэглэнэ.

Харин манай улсад автобус, микро автобус, троллейбус, галт тэрэг зэргийг нийтийн тээврийн хэрэгслийн зориулалтаар ашиглаж байна.

Нийтийн тээврийн хэрэгслээр аюулгүй зорчсоноор амь нас, эрүүл мэндээ хамгаалах ба аюулгүй зорчихдоо дараах зүйлийг анхаарна.

**Нисэх онгоцны тээшинд авч явах хориотой эд зүйлс болон аюултай бараа:**

Нислэгийн аюулгүй байдлыг хангах үүднээс зорчигч нь доор дурдсан аюултай барааг бүртгэгдсэн болон бүртгэгдээгүй (гар тээш) хэлбэрээр авч явахыг хориглоно. Үүнд:

- Тэсэрч дэлбэрэх бодис (буудуулдаг салют г.м),
- шатамхай шингэн болон шатамхай хатуу бодис (их хэмжээний шүдэнз, асаагуур),
- спиртийн төрлийн ундаа (спиртийн хэмжээ 70 хувиас их тохиолдолд),
- шахсан хий (бутаны хий болон спортын зориулалтын хүчилтөрөгч),
- хордуулагч бодис (шавьж устгагч бодис г.м),
- идэмхий бодис, цацраг идэвхит бодис,
- их хэмжээгээр соронзлогдсон материал исэлдүүлэгч бодис,
- харшил үзүүлэгч бодис болон хүний эрүүл мэнд, эд хөрөнгө, агаарын хөлгийн аюулгүй байдалд хор хөнөөл учруулах бодисууд.
- Буу, сэлэм, хутга зэрэг зэвсэг, хурц үзүүртэй зүйлсийг онгоцны бүхээгт авч орохыг хатуу хориглоно.
- Эмзэг, хагарах, эвдрэх ачаа болох шаазан эдлэл, электрон бараа, шилэн бүтээгдэхүүн, жааз, мөн хурдан муудах ус ундаа, хүнсний бүтээгдэхүүн, хурц үнэр гаргагч зүйлс зэргийг бүртгүүлэх ачаанд тээвэрлэх боломжгүй.

Гар тээшинд авч явах хориотой зүйлс нь: шингэн зүйл ба шөл, сироп, нүүрний тос, чийгшүүлэгч, үнэртэй ус, сүрчиг, үсний гель, сахлын хөөс тос, үнэртэн, оо буюу зуурмаг зүйл, шингэн ба хатуу биет холилдсон зүйл, нүд хөмсөгний будаг, хутга, хайч, хумсны хутга, гольфын цохиур, тэдгээртэй ижил төстэй эд зүйлс юм.

**Дасгал 1**

Нийтийн тээврийн хэрэгслээр аюулгүй зорчих гэдэгт замын хөдөлгөөнд аюулгүй оролцох, зорчих тухай асуудал хамаарна. Зурагт үзүүлсэн тэмдэг юуг заасан болохыг ажиглаад тэмдгийн доор бичээрэй.

Жишээ нь: 1



1. ....



2. ....



3. ....



4. ....



5. ....



6. ....



7. ....



8. ....



9. ....



10. ....

**Чи үүнийг мэдэх үү?**

- Явган хүний гарцны хажуугаар явах
- Зам дээр зогсох, тоглох
- Ойртон ирж буй машины өмнүүр гүйх
- Өөрийгөө хянах жолоодох чадваргүй үедээ замаар явахыг ХОРИГЛОНО!

## БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

## ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

1. Танай сургуулийн химийн лабораторт ямар ямар багаж хэрэгсэл байдаг вэ? тус бүрийн үүрэг, зориулалт болон аюулгүй ажиллах зааврыг бичнэ үү?
2. Өгөгдлийг уншаад Үнэн, Худал гэсэн багананд тохирох (+) тэмдэг тавьж ярилцаарай.

Өгөгдөл	Үнэн	Худал
Явган хүн зөвхөн ногоон гэрлээр явна.		
Явган хүн зөвхөн ногоон гэрлээр гарцаар явна.		
Явган хүн явах гарц байхгүй бол маш хурдан гүйж зам хөндлөн гарна.		
Машин байхгүй үед зам дээр тоглож болно.		

## ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. Замын тэмдгүүдийг ажиглаад юуг заасан болохыг доор нь бичээрэй.



1. ....



2. ....



3. ....

## ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. Анги танхимд хичээллэж байх үедээ өөрсдийн болон найз нөхөд, бусад хүмүүсийн аюулгүй байдлыг хангахад байнга санаа тавихын ач холбогдлыг хэлэлцээрэй.
2. Олон нийтийн тээврийн хэрэгслээр аюулгүй зорчиход байнга анхаарч, тухайн тээврийн хэрэгсэлд байрлуулсан аюулгүйн санамж, зааварчилгаа зэргийг анхааралтай уншиж хэвшээрэй.

## НОМ ЗҮЙ

### Ашигласан ном:

1. Бага боловсролын сургалтын хөтөлбөр, суралцахуйн удирдамж “Эрүүл мэнд”. (2018) БСШУСЯ, ЭМЯ, НҮБ-ын Хүн амын сан, НҮБ-ын Хүүхдийн сан.
2. Баярмаа,В., Жаргал,Б., Алтанзул,Н. нар. (2018). Өсвөр үеийнхэнд үзүүлэх сэтгэцийн эрүүл мэндийн тусламж үйлчилгээ. Улаанбаатар
3. Дондог, Н., Мөнгөтулга, Э. (2013). Халдварт өвчин. Улаанбаатар. Соёмбо принтинг ХХК.
4. Хүний бэлгийн амьдрал. (2005) Д.Алтанцэцэг, Д.Алтанчимэг, Ч.Байгалмаа, О.Баяр. УБ.
5. Эрүүл мэндийн боловсрол (2018). Эрүүл мэндийн сургалтын хөтөлбөр боловсруулагч, сурах бичиг зохиогч, ерөнхий боловсролын сургууль, цэцэрлэгийн багш нарын гарын авлага. БСШУСЯ, НҮБ-ын Хүүхдийн сан.

### Ашигласан сурах бичиг:

1. Эрүүл мэнд II. (2013). Ерөнхий боловсролын 12 жилийн сургуулийн 5 дугаар ангийн сурах бичиг. УБ.
2. Эрүүл мэнд III. (2013). Ерөнхий боловсролын 12 жилийн сургуулийн 6 дугаар ангийн сурах бичиг. УБ.
3. Эрүүл мэнд IV. (2014). Ерөнхий боловсролын 12 жилийн сургуулийн 7 дугаар ангийн сурах бичиг. УБ.
4. Эрүүл мэнд V. (2010). Ерөнхий боловсролын 12 жилийн сургуулийн 8 дугаар ангийн сурах бичиг. УБ.

### Хичээлээс гадуур уншиж судлах нэмэлт материал, веб хаяг:

1. Бэлгийн боловсрол 1. УБ., 2004
2. Бэлгийн боловсрол 2. УБ., 2004
3. Гэр зөвлөмж, НЭМҮТ, ЭМЯ /[https://www.mohs.mn/uploads/userfiles/files/ger\\_last\\_usvur%20copy%20copy.JPG](https://www.mohs.mn/uploads/userfiles/files/ger_last_usvur%20copy%20copy.JPG)
4. Хүн амын зохистой хооллолт, Э.Сарнай, НМХГ, ЭМБСХХ /<https://www.emaze.com/@AQOZWZTF/>

# ЭРҮҮЛ МЭНД

## VII

Ерөнхий боловсролын сургуулийн  
7 дугаар ангийн сурах бичиг

Зохиогчийн баг

Ахлагч

Гишүүд

Э.Мөнгөнтулга Бүлэг 5, 6

В.Баярмаа Бүлэг 3

Б.Цолмон Бүлэг 1, 2

Д.Чинзориг Бүлэг 4

Агуулгын редактор:

Техник редактор:

Хэвлэлийн эх бэлтгэгч:

Гэрэл зурагчин:

У.Мягмаржав

Д.Наранцэцэг

М.Уудам

С.Наранбаяр

Формат 70x100/16

Офсет хэвлэл. Офсет хэвлэлийн цаас. 80 гр/м<sup>2</sup>

Хэвлэлийн хуудас: 8.х.х

Хэвлэлийн эх бэлтгэлийг “Тоонот принт” ХХК-д бэлтгэв.

“Адмон принт” ХХК-д 4500 хувь хэвлэв.